

جدول الأنشطة البيتية

للمصفوف (الثالث و الرابع و الخامس والسادس)

هذه الأنشطة المقترحة التي يمكن أن يؤديها الطلاب في البيت :

اليوم الأول	نط الحبل دون توقف . هل تستطيع نط الحبل دون توقف عشرون مره ؟ 
اليوم الثاني	قفي على الكتفين . حاولي إن تقفي على الكتفين و تذكري ضم الأرجل لأعلى. 
اليوم الثالث	امشي لمدة □ دقيقة . المشي في الهواء الطلق . 
اليوم الرابع	مارسي الهوايه المفضلة لك في البيت لمدة □ دقيقة.
اليوم الخامس	استخدمي الكرة المطاطة ككرة طائرة و ارميها على الجدار (رمي و لقف) . 

<p>حاولي إن تؤدي تمرين الضغط على الجدار في الهواء الطلق (□ مره).</p> 	<p>اليوم السادس</p>
<p>استخدمي علب بلاستيك و كرة و العبي بولينج مع العائلة .</p> 	<p>اليوم السابع</p>