

فهرست

بخش ۱ فعالیت هایی به همراه تخته تعادل ۵

مقدمه ۶

شروع کار ۷

تجهیزات ۷

مهارت های تاکیدی ۱۱

۵۰ فعالیت به همراه تخته تعادل ۱۲

بخش ۲ فعالیت هایی به همراه نردبان ۲۳

معرفی ۲۴

اهداف ۲۴

تجهیزات ۲۵

مهارت های حرکتی اساسی ۲۶

فعالیت های تعادلی ۲۸

فعالیت های حرکات حیوانات ۳۰

فعالیت های جستجوی خلاقیت ۳۲

فعالیت های توپ ۳۲

فعالیت های نردبان همراه با جعبه ۳۴

بخش ۳ فعالیت هایی همراه جعبه (پرش) ۳۷

معرفی ۳۸

اهداف ۳۸

شروع کار ۳۹

تجهیزات ۳۹

مهارت های تاکیدی ۴۱

۲۵ فعالیت همراه جعبه ۴۳