

قسمت ۱ - کیسه های لوبیا

مقدمه ۷

اهداف ۹

شروع کار..... ۹

تجهیزات ۱۰

۱- فعالیت های تعادل و تصویر بدنی ۱۴

۲- فعالیت های پرتاب و گرفتن ۱۸

۳- فعالیت های پرتابی ۲۲

۴- فعالیت های حرکتی ۲۵

۵- فعالیت های سرعت و چابکی ۲۸

۶- فعالیت های مشترک ۳۰

قسمت ۲- چوبهای ریتم

۳۴.....مقدمه

۳۵.....اهداف

۳۵.....شروع کار

۳۶.....تجهیزات

۳۷.....۱- فعالیت های مهارت حرکتی

۴۰.....۲- فعالیت های واکنش دست/چشم

۴۵.....۳- فعالیت های چابکی

۴۸.....۴- فعالیت های تعادل و تصویر بدنی

۵۱.....۵- فعالیت های ریتم و پاسخ خلاق

۵۶.....۶- فعالیت های برجسته