**تمرینات مهارت های آمادگی جسمانی و مهارت والیبال بسکتبال هندبال در مدرسه و منزل**

**سال تحصیلی 98-97**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **روز** **زنگ ورزش** | **تاریخ** | **تمرین دراز و نشست** | **تمرین بارفیکس خوابیده** | **تمرین دو میدانی** | **تمرین مهارت** | **تمرین مهارتهای آزاد** | **تغذیه** **( شیر )** |
| **مدرسه** | **منزل** | **مدرسه** | **منزل** | **مدرسه** | **منزل** |
| **شنبه** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **یکشنبه** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **دوشنبه** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **سه شنبه** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **چهارشنبه** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **پنجشنبه** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **جمعه** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **امضاء ولی امضاء دبیر تربیت بدنی**

**1. مهارت های آموزش داده شده در مدرسه**

**2. مهارت های آمادگی جسمانی**

**3.**