

SAIL Home Activity Program Level 2: STANDING TRACKER

برنامهٔ فعالیت در منزل سیل — مرحلهٔ 2: آمارگیر ایستادن

تاریخ شروع:

نام:

DATE	تاریخ						
1. نشستن به ایستادن Sit to Stand							
2. ضربهٔ کوتاه و بلند شدن روی پنجه Toe Taps and Up on Toes							
3. در جا قدم زدن Marching on the Spot							
4. اسکوات کوتاه Mini Squats							
5. پاها یکی در میان به داخل و خارج Alternate Leg Out/In							
6. یک پا به عقب با تعویض هر پا Alternate Leg Behind							
7. حرکت جنبی پا ها با هم Step Dance & Feet Together							
DATE/تاریخ							
1. نشستن به ایستادن Sit to Stand							
2. ضربهٔ کوتاه و بلند شدن روی پنجه Toe Taps and Up on Toes							
3. در جا قدم زدن Marching on the Spot							
4. اسکوات کوتاه Mini Squats							
5. پاها یکی در میان به داخل و خارج Alternate Leg Out/In							
6. یک پا به عقب با تعویض هر پا Alternate Leg Behind							
7. حرکت جنبی پا ها با هم Step Dance & Feet Together							
DATE/تاریخ							
1. نشستن به ایستادن Sit to Stand							
2. ضربهٔ کوتاه و بلند شدن روی پنجه Toe Taps and Up on Toes							
3. در جا قدم زدن Marching on the Spot							
4. اسکوات کوتاه Mini Squats							
5. پاها یکی در میان به داخل و خارج Alternate Leg Out/In							
6. یک پا به عقب با تعویض هر پا Alternate Leg Behind							
7. حرکت جنبی پا ها با هم Step Dance & Feet Together							