

# SAIL Home Activity Program Level 3: MOVING TRACKER

برنامه فعالیت در منزل سیل — مرحله 3: آمارگیر حرکت کردن

تاریخ شروع: \_\_\_\_\_

نام: \_\_\_\_\_

| DATE  | تاریخ |  |  |  |  |  |  |
|---|-------|--|--|--|--|--|--|
| 1. ایستادن بر روی یک پا<br>Standing on One Leg                  |       |  |  |  |  |  |  |
| 2. راه رفتن بسمت پهلو با قدم های بلند<br>High Stepping Sideways |       |  |  |  |  |  |  |
| 3. رقص پا با ضربه (تپ دنس)<br>Tap Dancing                       |       |  |  |  |  |  |  |
| 4. لانج بطرف جلو<br>Forward Lunge                               |       |  |  |  |  |  |  |
| 5. قدم به جلو و عقب<br>Forward & Backward Walk                  |       |  |  |  |  |  |  |
| 6. قدم برداشتن با پاشنه- پنجه<br>Heel to Toe Walk               |       |  |  |  |  |  |  |
| 7. نشستن به ایستادن<br>Sit to Stand                             |       |  |  |  |  |  |  |
| DATE  | تاریخ |  |  |  |  |  |  |
| 1. ایستادن بر روی یک پا<br>Standing on One Leg                  |       |  |  |  |  |  |  |
| 2. راه رفتن بسمت پهلو با قدم های بلند<br>High Stepping Sideways |       |  |  |  |  |  |  |
| 3. رقص پا با ضربه (تپ دنس)<br>Tap Dancing                       |       |  |  |  |  |  |  |
| 4. لانج بطرف جلو<br>Forward Lunge                               |       |  |  |  |  |  |  |
| 5. قدم به جلو و عقب<br>Forward & Backward Walk                  |       |  |  |  |  |  |  |
| 6. قدم برداشتن با پاشنه- پنجه<br>Heel to Toe Walk               |       |  |  |  |  |  |  |
| 7. نشستن به ایستادن<br>Sit to Stand                             |       |  |  |  |  |  |  |
| DATE  | تاریخ |  |  |  |  |  |  |
| 1. ایستادن بر روی یک پا<br>Standing on One Leg                  |       |  |  |  |  |  |  |
| 2. راه رفتن بسمت پهلو با قدم های بلند<br>High Stepping Sideways |       |  |  |  |  |  |  |
| 3. رقص پا با ضربه (تپ دنس)<br>Tap Dancing                       |       |  |  |  |  |  |  |
| 4. لانج بطرف جلو<br>Forward Lunge                               |       |  |  |  |  |  |  |
| 5. قدم به جلو و عقب<br>Forward & Backward Walk                  |       |  |  |  |  |  |  |
| 6. قدم برداشتن با پاشنه- پنجه<br>Heel to Toe Walk               |       |  |  |  |  |  |  |
| 7. نشستن به ایستادن<br>Sit to Stand                             |       |  |  |  |  |  |  |