

پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- ۱- زانو صاف و آرنج صاف هر طرف بدن (۵/ + نمره) (هر دو سمت بدن ۱ نمره)

۲- تعداد حرکات از ۱۰ به پایین (۵/ + نمره)، بالاتر از ۱۰ یا ۱۰ مرتبه (۱ نمره)
راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:

طریقه نشستن صحیح برای اجرای این حرکت:

۱- باسن روی زمین، ۲- سر انگشتان به روی زمین، ۳- بالاتنه کمی به عقب و به حالت اریب با زمین، ۴- یک پا زانو خم و پای دیگر زانو صاف و پنجهها کشیده.

۵- تقارن حرکت هم اجرا شود: یک بار دست راست و پای چپ و یک بار دست چپ و پای راست مهرهها به سمت سقف و پشت صاف باشد.



(۲ نمره) (تعداد، کشش، هماهنگی) (گویه: ۴۲، ۴۶، ۴۹، ۴۵ و ۴۸) (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- ۱- راه رفتن با راکت بدون به زمین انداختن توپ به سمت خط (۵/ + نمره) شروع و پایان (۵/ + نمره)

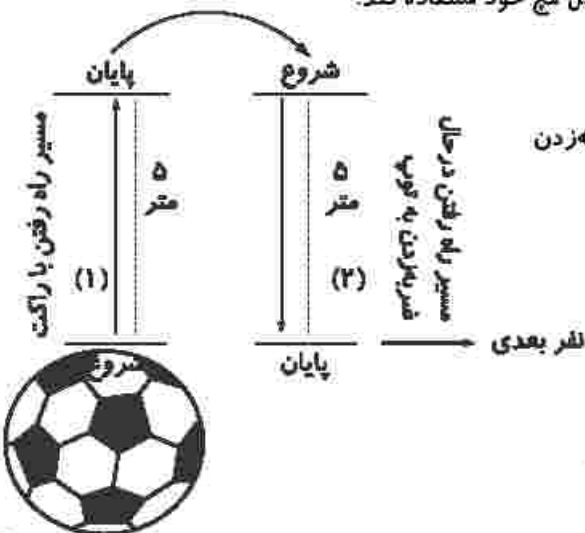
۲- تعداد ضربههای موفق به توپ بیشتر از ۵ مرتبه (۲ نمره)
راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:

الف) ابتدا روی زمین ۲ مسیر جدا به اندازهی ۵ متر رسم کنید (یک مسیر رفت و یکی برگشت) و در ابتدا و انتهای مسیرها خط شروع و پایان بکشید و با صدای سوت هر دانش آموز شروع به اجرای حرکت کند. از دانش آموز بخواهید برای ضربه زدن به توپ از مفصل مچ خود استفاده کند.

ضربه زدن صحیح به توپ شامل

۱- ضربه زدن از پایین به توپ می باشد.

۲- ارتفاع توپها حداقل یک متر می باشد بعد از ضربه زدن



(۳ نمره) (میزان کشش، پایداری، هماهنگی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۶) (دشوار)