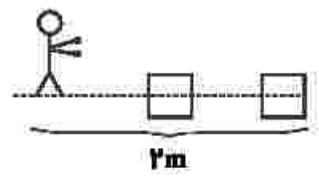


پایه نامه

فعالیت ۱

نحوه‌ی صحیح حرکت راه رفتن و ای‌پی و تعادل:

- ۱- پلها دقیقاً بر روی خطی که مربی کشیده، پشت سر هم قرار می‌گیرد و از خط بیرون نرود. (۲ نمره)
- ۲- دست‌ها باید کاملاً کشیده و در امتداد شانه باشد. (۱ نمره)
- ۳- در داخل هر متر مربع حداقل ۱۰ ثانیه به‌صورت لک‌لک بایستد. (۱ نمره)
- ۴- بالا نگه داشتن دست‌ها تا پایان مسیر (۱ نمره)



راهنمای مربی

- ۱- طول مسیر بیشتر از ۲ متر نباشد.
 - ۲- در هر مربع از یک پا استفاده می‌شود.
- (۵ نمره) (حمید دلورزنی) (درس ۱ - کسب مهارت راه رفتن، حفظ تعادل، استقامت عضلانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۱۶- نحوه‌ی صحیح حرکت انعطاف و دویدن:

- ۱- حداقل رسیدن دست به سج پا (۳ نمره)
- ۲- قطع نشدن دویدن تا پایان مسیر (۲ نمره)

راهنمای مربی:

- ۱- برای خم نشدن زانوها بهتر است کف پای دانش‌آموز به دیوار بچسبند.
- ۲- در هنگام دویدن دستان حرکت داشته باشند.
- ۳- در آخر نمره تنفس و ضربان قلب کنترل شود.

(۵ نمره) (حمید دلورزنی) (درس ۲ - کسب مهارت دویدن، استقامت قلبی و عروقی، انعطاف‌پذیری) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳ و ۴۹) (متوسط)

