

پاسخنامه

فعالیت ۱

۱۶- نحوه صحیح حرکات:

باز نشدن دست‌ها در طول مسیر (۲ نمره)

حفظ تعادل (۱/۵ نمره)

نحوه صحیح انجام حرکات لی لی (۱/۵ نمره)

(۵ نمره) (حیدر داورزنی) (تعادل - تمرکز - استقامت عضلانی - مهارت حرکت با دو پا - انعطاف‌پذیری - سؤال ۱) (گروه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۱۷- نحوه صحیح حرکت:

پرتاب توپ و گرفتن آن (۲ نمره)

سرعت عمل و حفظ تعادل (۲ نمره)

نحوه نشستن و برداشتن توپ (۱ نمره)

راهنمای مربی:

می‌توانید مسیر را دلخواه رسم کنید. (مارپیچ و ...)

آموزش پرتاب و گرفتن توپ قبل از آزمون

(۵ نمره) (حیدر داورزنی) (عرس لول - استقامت قلبی و تنفسی - تقویت عضلات بالاتنه - تعادل - مهارت دریافت و پرتاب توپ - سؤال ۲) (گروه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۹)

(متوسط)

