

پاسخنامه

فعالیت ۱

۱۶- نحوه‌ی صحیح حرکت:

- ۱- حداقل انجام ۵ حرکت شنای سوئدی (۲ نمره)
- ۲- خم شدن آرنجها (۲ نمره)
- ۳- نحوه‌ی صحیح پرتاب (۱ نمره)

راهنمای مربی:

۱- شنای سوئدی تعدیل شده یعنی: زانوها بر روی زمین و حرکت فقط بر روی دستها انجام شود.

۲- پرتاب به سه روش: ۱- از پشت سر ۲- از داخل سینه ۳- از بین پاها

۳- پرتابها با دو دست انجام شود.

(۵ نمره) (حیدر نورزنی) (چلبکی، قدرت و استقامت عضلانی، تعادلیپذیری، مهارت خم و راست شدن) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۵) (متوسط)

فعالیت ۲

۱۷- نحوه‌ی صحیح حرکت:

- ۱- در طول مسیر توقف نداشته باشد. (۲ نمره)
- ۲- در طول مسیر، توپ را با دو دست نگه دارد. (۱ نمره)
- ۳- پای دانش آموز از خط مشخص بیرون نرود. (۱ نمره)
- ۴- نحوه‌ی نشستن و حداقل انجام ۵ بار (۱ نمره)

راهنمای مربی:

۱- توپ را هرگونه راحت است نگه دارد: فقط دو دستی باشد.

۲- میزان تنفس در پایان فعالیت بررسی شود.

(۵ نمره) (حیدر نورزنی) (استقامت قلبی، تنفسی، بهبود قدرت و استقامت عضلانی تعادل) (گویه: ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۵) (متوسط)

