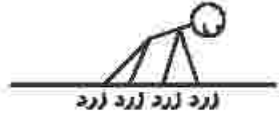


پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- نحوه‌ی صحیح حرکت:

- ۱- قرار گرفتن دست‌ها و پاها به صورت درست بر روی رنگ‌ها (۲ نمره)
 - ۲- سرعت پیدا کردن رنگ‌ها (۱/۵ نمره)
 - ۳- توانایی بلند شدن دانش آموز در زمان آزمون (۱/۵ نمره)
- راهنمای مربی
- ۱- حتماً رنگ‌ها نامنظم باشند.
 - ۲- از هر رنگ باید تعداد ۴ برجسب در مربع باشد.
 - ۳- ابعاد مربع نباید از قد دانش آموز بیشتر باشد.
- (۵ نمره) (حمید ناورزنی) (انعطاف‌پذیری - هماهنگی عصبی و عضله - استقامت عضلانی) (گویه: ۴۹، ۲۲) (متوسط)



| | | |
|------|-----|------|
| قرمز | زرد | سبز |
| آبی | سبز | زرد |
| قرمز | زرد | آبی |
| آبی | سبز | زرد |
| قرمز | آبی | قرمز |

فعالیت ۲

۳۷- نحوه‌ی صحیح حرکت:

- ۱- هماهنگی دست‌ها و پاها (۲ نمره)
 - ۲- حفظ توپ روی راکت حداقل ۲۰ ثانیه (۱/۵ نمره)
 - ۳- ثابت بودن بقیه‌ی اندام‌ها در هنگام حرکت (۱/۵ نمره)
- راهنمای مربی:
- ۱- مربی در جایی قرار گیرد که دانش آموز فقط صدای سوت را بشنود تا بتواند به صورت شنیداری عکس‌العمل نشان دهد.
 - ۲- پلها و دست‌ها باید حداقل ۱۰ سانتی‌متر بلند شود.
 - ۳- حرکت راکت ۲ بار انجام شود (یکبار آزمایشی)
- (۵ نمره) (حمید نورزنی) (چابکی، مهارت اجرای ضربه با راکت، استقامت عضلانی) (گویه: ۴۴، ۴۵، ۴۶) (متوسط)

