

پاسخنامه

فعالیت ۱

- ۳۶- ۱- اجرای صحیح، نحوه‌ی صحیح ایستادن و حالت تعادل در هر دو طرف بدن (۲ نمره)
 ۲- ایستادن و حفظ تعادل ۱۵ ثانیه و بیشتر سمت راست بدن (۱ نمره) و سمت چپ بدن (۱ نمره) (در صورتی که کمتر از ۱۵ ثانیه باشد ۰/۵ نمره برای هر طرف بدن)
 راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:
 اجرای صحیح و نحوه صحیح ایستادن و حالت تعادلی شامل موارد ذیل می‌باشد:
 الف) حفظ تعادل با دست‌های قلاب شده بالای سر
 ب) بالا آوردن زانوی خم ۹۰ درجه در حالت کاملاً موازی با زمین در یک طرف بدن و زانوی ثابت و کاملاً صاف در طرف دیگر بدن



- پ) زانو باید به سمت روبه‌رو خم شود نه به سمت راست یا چپ بدن
 (۴ نمره) (میرکاملی) (تعادل و کشش - کشش و انعطاف عضلات) گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۷، ۴۹ و ۵۰ (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- اجرای صحیح حرکت:

- فرود آمدن صحیح - کف دست به زمین رسیدن - کشش صحیح در حالت \wedge و رسیدن پاشنه‌ی پاها به زمین.
 راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:
 الف) نحوه فرود آمدن صحیح به سمت زمین
 ب) شاگرد ابتدا سر در گودی گردن قرار گیرد و سپس به آرامی پشت را گرد کرده و مهره‌به‌مهره با پشت گرد شل و آویزان به سمت زمین حرکت می‌کند تا جایی که دست به زمین برسد.



- ب) در بعضی مواقع به دلیل انعطاف کم و همسترینگ کوتاه بعضی دانش‌آموزان کشش مورد نظر را ندارند و ممکن است دست‌ها به زمین نرسد در این موارد اجرای حرکت با زانوی خم انجام شود و نمره مورد نظر ۰/۵ الی ۰/۷۵ به شاگرد تعلق بگیرد.

(۱ نمره) (کشش - هماهنگی عصب عضله) گویه: ۵۰، ۴۹، ۴۶، ۴۵، ۴۳ و ۴۲ (آسان)

