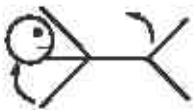


پاسخنامه:

فعالیت ۱

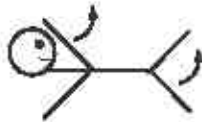
- ۳۶- ۱- هماهنگی بین اعضای بدن (دست راست، پای چپ) و اعصاب (پای راست و دست چپ) و برعکس (۵/۱ نمره)
 ۲- توجه به ریتم سوت مربی برای تنظیم سرعت فعالیت خود (۵/۰ نمره)
 راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:

- ۱- در ابتدای فعالیت حتماً به دانش آموز توصیه کنید که حرکت را با دم و بازدم صحیح اجرا کند.
 ۲- از ابتدا ریتم حرکتی با دم و بازدم دانش آموز و در مرحله بعدی ریتم حرکتی با سوت مربی هماهنگ شود.
 ۳- اگر دانش آموز توانایی انجام حرکت با سرعت بالا را دارد سعی کند در برگشت پاهای پاشنه‌ای پاهای به زمین نرسد.



(مرحله اول)

دست راست و پای چپ



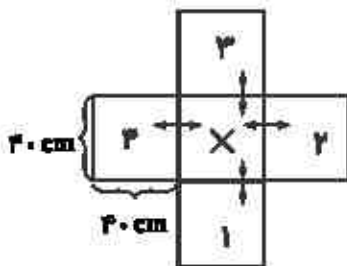
(مرحله دوم)

دست چپ و پای راست

(۲ نمره) (مبیر کاظمی) (کشش - هماهنگی بین اعضا - تنفس) گویه: ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۶ و ۵۰ (آسان)

فعالیت ۲

- ۳۷- ۱- اجرای صحیح پرش (هر ۲ پا کاملاً به هم چسبیده - زانوها خم - دستها خمیده و از کنار پهلوها به بدن چسبیده) (۱ نمره)



- ۲- رعایت ترتیب خانه‌ها از مرکز به یک ← از یک به مرکز ← از مرکز به دو و از دو به مرکز و ... (۱ نمره)
 ۳- داشتن تعادل هنگام پرش به طوری که کف پا زمین را لمس نکند. (۱ نمره)
 راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:

(الف) ۵ مربع به ابعاد $40\text{ cm} \times 40\text{ cm}$ روی زمین ایجاد کنید.

- (ب) از مرکز زمین استارت حرکت ← مرکز به ۱ ← ۱ به مرکز و ... و مرکز به ۲ و ۲ به مرکز و ...
 (پ) پرش‌ها باید به صورت نوک‌پا انجام بشود در صورت عدم رعایت این نکته خطا محسوب می‌شود با دم مربوطه کسر گردد.

(۴ نمره) (هر مورد ۱ نمره) (آمادگی جسمانی - پرش - استقامت قلبی - تعادل) گویه: ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۳۶ و ۵۰ (دشواری)

