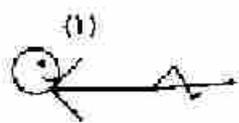


پاسخنامه:

فعالیت ۱

۳۶- اجرای صحیح حرکت:



- ۱- زانوی پای متحرک در طول اجرا صاف و کشیده
- ۲- پای زانو خم در طول اجرا ثابت در طول اجرا از کف، روی زمین و بدون حرکت باشد حتی در حین بالا آمدن از بالاتنه حرکت نکند.
- ۳- رساندن دست به مخ پای موافق
- ۴- نگاه داشتن سر به بالا هنگام اجرای حرکت (بالعکس)
- ۵- اجرای روان و هماهنگ دست و پاها با رعایت تقارن حرکت
- ۶- تعداد ۱۰ مرتبه و بیشتر اجرای حرکات



(۳ نمره) (هر مورد ۵/۰ نمره) (میرکظمی) (قدرت عضلات شکم، بالاتنه، پاها، انعطافپذیری) (گویه: ۴۲، ۴۳، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۹ و ۵۰) (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- هماهنگی بین اعضای بدن (دست راست و پای چپ) ← تقارن و بالا نگه داشتن سر در اجرای فعالیت
- ۲- توجه به ریتم و آهنگ سوت مربی برای تنظیم سرعت فعالیت خود
راهنمای مربی:
- 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 مرحله‌ی بعدی ریتم حرکتی با سوت مربی هماهنگ شود.
- ۳- اگر دانش آموز توانایی انجام حرکت با سرعت بالا را دارد سعی کند در برگشت پاها، پاشنه‌ی پاها به زمین برسد.



(۲ نمره) (هر مورد ۱ نمره) (میرکظمی) (کشش - هماهنگی بین اعضای بدن - تنفس) (گویه: ۴۲، ۴۱، ۵۰، ۴۶ و ۴۴) (آسان)

