

پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- انجام صحیح حرکت:

- ۱- بالا نگه داشتن سر و کتف و شانه در طول اجرای فعالیت (۱/۵ نمره)
- ۲- بالا آوردن دستها و پاها تا جایی که با هم برخورد کنند. (۱/۵ نمره)
- ۳- ریتم منظم حرکت و بدون توقف. (۱ نمره)
- ۴- حداقل انجام ۳ حرکت صحیح (۱ نمره)

راهنمای مربی:



پاها با فاصله کم، از هم باز باشند.

دامنه‌ی حرکت دستها از کنار به سمت خارج رانها باشد.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (نرس اول - توسعه و بهبود انعطافپذیری، قدرت و استقامت بالاته، سرعت و عکس العمل) (گویه: ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۵) (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- انجام صحیح حرکت:

- ۱- نحوه‌ی دربیل زدن و حفظ تعادل و هماهنگی (۲ نمره)
 - ۲- پرتاب و افتادن توپ در داخل حلقه (۱/۵ نمره)
 - ۳- نحوه‌ی زدن طناب (۱/۵ نمره)
- راهنمای مربی:

۱- مسیر دربیل حداقل ۱/۵ متر باشد.

۲- فاصله تا حلقه حداقل ۱ متر باشد.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (نرس ۲- استقامت قلبی به تنفس، سرعت، بالاته، کسب مهارت طنابزنی) (گویه: ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵ و ۴۶) (متوسط)

