

پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- ۱- صحیح نشستن (باسن روی زمین - ستون مهرها صاف بدون خمیدگی - سر امتداد مهرهای گردن) (۱ نمره)

۲- رساندن توپ با هر دو کف دست به مج پا با زلوی صاف و رساندن سینه به زانوهای پای راست و پای چپ (۱ نمره)

۳- نگهداشتن ۲۰ الی ۳۰ ثانیه کشش. (۱ نمره)

راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:

الف) توجه داشته باشید که انعطاف و کشش در هر فردی متفاوت است. این کشش و انعطاف در بسیاری افراد با تمرین‌های کششی و انعطافی با تمرین، بیشتر می‌شود ولی در بعضی مواقع، بعضی افراد دارای همسترینگ کوتاه هستند و به صورت مادرزادی حتی پس از تمرین‌های کششی هم، قادر به صاف کردن زانوها به صورت خولیده یا به صورت نشسته نمی‌باشند.

پس در این تمرین برای شاگردانی که زانوهای آنها از ابتدا صاف می‌شود و با کمی کشش به نتیجه می‌رسند، پای صاف نمره کامل در نظر گرفته شده است. در این صورت در دامنه کمتر بارم این فعالیت کمتر از ۱ می‌باشد.

ب) نگاه داشتن کشش در فاصله کمتر از ۲۰ ثانیه (۱ نمره)

پ) توپ مناسب هندبال یا مینی بسکتبال می‌باشد. (۵/۰ نمره)



(۳ نمره) (میرکظمی) (توسعه و بهبود انعطاف پذیری - انعطاف) گویه: ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵ و ۴۶ (دشوار)

فعالیت ۲

۳۷- ۱- طریقه‌ی صحیح دریپال کردن (هماهنگی دستها و پاها، قرار دادن صحیح دست به روی توپ هنگام دریپال

کردن، تعقیب کردن توپ با چشم) (۱ نمره)

۲- پرتاب توپ (بدون خم کردن زانوها، پاشنه‌ی پاها از زمین جدا) (۱ نمره)

راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:

الف) استارت حرکت از مسیری ۱ متری از سبد و پایه بسکتبال می‌باشد.

ب) دانش آموز باید مسیر ۱ متری را کامل دریپال بزند و نزدیک سبد بسکتبال بایستد و پرتاب را انجام دهد.

(۲ نمره) (بسکتبال) گویه: ۴۱، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۹ و ۵۰ (متوسط)

