

پاسخنامه

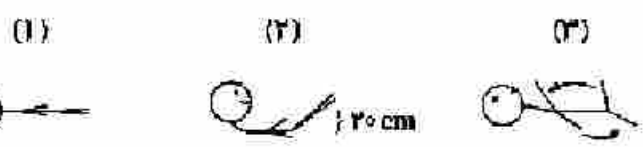
فعالیت ۱

۳۶- اجرای صحیح، نرم و روان و هماهنگ این فعالیت:

- ۱- بالا نگه داشتن سر و کف و شانه در طول اجرای فعالیت در دامنه‌ی صحیح
- ۲- بالا نگاه داشتن هر پا از روی زمین به فاصله‌ی مماس زمین (۲۰ cm) در طول اجرای فعالیت
- ۳- بالا آوردن و پایین بردن دستان به صورت متناوب و در دامنه‌ی صحیح همراه پا آرنج‌های صاف
- ۴- حرکت دادن پاها به صورت متناوب و هماهنگ و عبور دادن پاها از کنار هم به صورت نرم و روان با زانوی صاف

راهنمای مربی
دامنه‌ی اجرای فعالیت:

- ۱- پاها با زانوی صاف به فاصله‌ی ۲۰ cm از زمین (مماس به زمین) و هنگام حرکت تناوبی، (از مماس به اریب)
- ۲- دامنه‌ی حرکت دست‌ها: از کنار گوش به سمت خارج ران‌ها
- ۳- حرکت دست راست هماهنگ با پای راست (و بالعکس)
- ۴- پاها با فاصله‌ی کم از کنار هم رد شوند.



(۳ نمره) (هر مورد ۷۵/۰ - نمره) (بیرکالمنی) (توسعه و بهبود قدرت عضلات بالا و پایین تنه و شکم و هماهنگی عصب و عضله) (گویه: ۴۴، ۴۲، ۴۵، ۴۶، ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- ۱- اجرای صحیح حرکت درجا

۲- اجرای صحیح دریبل کردن و پرتاب توپ
راهنمای مربی:

استارت حرکت از مسیری ۱۰ متری از سید و پایه بسکتبال می‌باشد. ابتدا فعالیت درجا و سپس شروع دریبل با توپ بسکتبال



(۲ نمره) (هر مورد ۱ نمره) (بیرکالمنی) (بهبود استقامت قلبی و عروقی، بسکتبال) (گویه: ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۹) (۵۰ و متوسط)