

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۳۶- نحوه‌ی صحیح حرکت:

- ۱- نحوه‌ی پنجه زدن و کنترل توپ و نحوه‌ی حرکت (۳ نمره)
 - ۲- حداقل انجام ۵ عدد شنای سوئدی (۲ نمره)
- راهنمای مربی:
مسیر طی شده باید حداقل ۱ متر باشد.

نحوه‌ی سرویس پرش قبل از آزمون آموزش داده شود.

شنای سوئدی یعنی در هنگام انجام، زانوها بر روی زمین و حرکت فقط بر روی دست‌ها انجام شود.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (درس اول - سرعت، مهارت‌های مقدماتی والیبال، استقامت قلبی - تنفسی، تعاداف‌پذیری) (گویه: ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- نحوه‌ی صحیح حرکت:

- ۱- دست‌ها و پاها باید ۱۰ سانتی‌متر از زمین بلند شوند. (۲/۵ نمره)



- ۲- مانع‌ها را درست و بدون خطا رد کند. (۲/۵ نمره)



راهنمای مربی:

فاصله‌ی مانع‌ها حداقل ۱۰۰ سانتی‌متر باشد.

حداقل زمان بالا بردن دست‌ها و پاها ۱۰ ثانیه باشد.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (کسب مهارت مقدماتی فوتبال، قدرت و استقامت عضلانی، کسب آمادگی حرکتی و سرعت) (گویه: ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

