

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۳۶-۱- اجرای صحیح طناب زدن (۱ نمره)

۲- همکاری با مربی خود و توقف و حرکت به موقع (۵/۰ نمره)

۳- بیشتر از ۱۰ مرتبه طناب زدن (۱ نمره)

راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:

الف) اندازه‌ی طناب با توجه به قد دانش‌آموز انتخاب شود و طناب زیاد سنگین یا سبک نباشد. (رجوع به کتاب معلم صفحه ۱۶)

تعیین اندازه مناسب طناب



دسته‌های طناب را گرفته و با دو پا مطابق شکل، در وسط بایستید. در این صورت دسته‌های طناب باید تا زیر بغل شما کشیده شود. در صورت بلند بودن، با گره زدن طناب از انتهای هر دو سر طناب، آن را تنظیم کنید. فراموش نکنید طناب مناسب، طنابی است که زیاد سنگین و یا سبک نیست.

نکات آموزشی

• طناب را به‌طور صحیح در دست بگیرید. (برای گرفتن صحیح طناب، انتهای دسته‌ها را از قسمتی که به طناب متصل است، در دست بگیرید؛ به‌گونه‌ای که انگشت شست به سمت بالا قرار گیرد، تا طناب به آسانی به کمک میج و دسته‌ها چرخیده شود.)

• برای طناب‌بازی، بدن را راست نگه دارید و به جلو نگاه کنید.

• پرش و فرود را به شکل صحیح انجام دهید (برای فرود، زانوها را کمی خم کنید و روی سینه پا فرود آید).
توصیه‌ها

• قبل از شروع طناب‌زنی، چند دقیقه به گرم کردن عمومی بدن اختصاص دهید، تا ضربان قلب و حرارت بدن به تدریج بالا رود.

• پرش و فرود دانش‌آموزان را ارزیابی و اصلاح کنید.



• توانایی انجام طناب بازی به یادگیری چرخاندن صحیح طناب بستگی دارد. بنابراین، قبل از شروع بازی مراحل یادگیری چرخاندن طناب و پرش را با دقت به دانش آموزان آموزش دهید و به حد کافی با آنها تکرار کنید.
(ب) پرش به موقع از طناب صورت گیرد.

(پ) اجرای صحیح طناب زدن: ۱- چرخش صحیح مچ دست دانش آموز هنگام طناب زدن - ۲- عدم مکت بین طناب زدن ها

(ت) مربی عزیز سوت زدن ها به صورت پی درپی نباشد و حداقل یک مرتبه طناب زدن بین سوت ها باشد.

(۲/۵ نمره) (میرکظمی) (حرکت با طناب) گویه: ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷ و ۵۰ (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- ۱- همکاری با یار و مربی خود (۵/۰ نمره)

۲- هماهنگی عصب و عضله (۵/۰ نمره)

۳- انعطاف از دامنه مناسب هر دو پهلو راست و چپ (۵/۰ نمره)

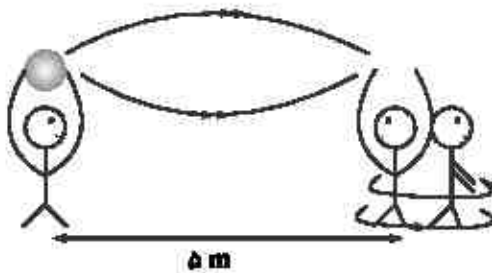
۴- پرتاب و دریافت توپ از دامنه بالای سر (۵/۰ نمره)

۵- پرتاب و دریافت توپ از دامنه پهلو به پهلو (۵/۰ نمره)

راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید.

(الف) توپ مناسب، مینی بسکتبال یا هندبال می باشد.

(ب) در فاصله ۵ متری، از دانش آموز مورد ارزیابی قرار بگیرید و توپ را پرتاب کنید.



(۲/۵ نمره) (پرتاب توپ، دریافت و ارسال توپ) گویه: ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶ و ۵۰ (دشوار)

