

پاسخنامه:

فعالیت ۱

- ۳۶- ۱- ۱۰ ثانیه مکث در حالت بارفیکس و تاب خوردن به جلو و عقب
 - ۲- اجرای صحیح طناب زدن تک پا (راست و چپ) هر کدام ۵ مرتبه
 - ۳- اجرای صحیح پرتاب توپ برای دانش آموز دیگر
- (۳ نمره) (هر مورد ۱ نمره) (بیرکظمی) (توسعه استقامت عضلات بالانه و پایین تنه - مهارت در پرتاب) (کوبه: ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۶) (متوسط)

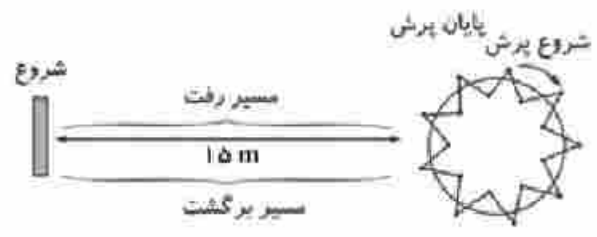
فعالیت ۲

- ۳۷- ۱- اجرای صحیح دویدن بدون توقف
 - ۲- اجرای صحیح پرش جفت پا به داخل و خارج دایره:
- هر ۲ پا جفت و بهم چسبیده باشد.
 - دست‌ها در گودی کمر قرار گیرند.
 - هنگام پرش پاشنه‌ها از زمین جدا و هنگام فرود هم پاشنه‌ها جدا باشند.
 - پرش روی پنجه‌های پا باشد.

نکات قابل توجه

راهنمای مربی:

- ۱- مسیری به مسافت ۱۵ متر روی زمین مشخص و در انتهای آن دایره به قطر یک متر رسم کنید.
- ۲- اجرای پرش‌ها در داخل و خارج محیط دایره می‌باشد. (یک بار داخل و سپس خارج و سپس داخل و ...)
- ۳- پس از دور زدن اطراف دایره همان مسیر ۱۵ متری را برگردد.



(۲ نمره) (هر مورد ۱ نمره) (بیرکظمی) (کسب آمادگی حرکتی و سرعت - استقامت قلبی) (کوبه: ۴۲، ۴۵، ۴۶، ۴۸، ۵۰ و ۴۹) (دشوار)

