

پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- حرکت با پرش جفت آغاز شود. (۱ نمره)
- ۲- در هر حلقه فقط یک حرکت انجام شود. (جفت یا باز) (۱ نمره)
- ۳- ریتم مناسب و بدون توقف در حرکت. (۱/۵ نمره)
- ۴- عدم برخورد پا به حلقه‌ها (۱/۵ نمره)

* راهنمای مربی:

- ۱- تعداد حلقه‌ها حداکثر ۶ عدد باشد.
- ۲- حلقه‌ها به هم چسبیده باشند.
- ۳- نحوه صحیح حرکت را به دانش‌آموزان یاد دهید.

(۵ نمره) (نمونه صفایی) (استقامت عضلانی- چابکی- آمادگی جسمانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (آسان)

فعالیت ۲

۳۷- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- حمل توپ توسط کف پاها و انگشتان پا انجام شود. (۱/۵ نمره)
- ۲- در مدت زمان ۳۰ ثانیه، حداقل ۳ توپ جابه‌جا شود. (۱/۵ نمره)
- ۳- توپ از داخل حلقه‌ها، بیرون نیفتد. (۲ نمره)

* راهنمای مربی:

- ۱- دانش‌آموز می‌تواند دست‌ها را در حین انجام حرکت روی زمین بگذارد و به عنوان تکیه‌گاه استفاده نماید.
- ۲- در حین انجام حرکت، اگر توپ از کف پاها جدا شد و یا توپ از حلقه بیرون افتاد، می‌تواند مجدد حرکت را تکرار نماید.

۳- فاصله‌ی بین حلقه‌ها حداقل ۲۰ سانتی‌متر باشد.

۴- درون حلقه‌ی اول حداقل ۶ توپ قرار دهید.

۵- از توپ‌های کوچک، مثل توپ هفت سنگ یا تئیس خاکی استفاده شود.

(۵ نمره) (نمونه صفایی) (استقامت عضلانی- دقت و تمرکز- چابکی- آمادگی جسمانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

