

پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- اجرای صحیح حرکت:

(۱) پرش بر روی یک پا (۱ نمره)

(۲) حفظ تعادل و نگه داشتن پا بر روی زمین (۲ نمره)

(۳) انجام صحیح حرکت لک لک (۲ نمره)

راهنمای مربی: مربع‌ها را بزرگ بکشید تا دانش‌آموزان راحت درون آن قرار گیرند.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (کسب مهارت پریدن با یک پا - حفظ تعادل - انعطاف‌پذیری) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۶ و ۴۹) (دشوار)

فعالیت ۲

۳۷- اجرای صحیح حرکت:

(۱) نحوه صحیح پریدن داخل مربع‌ها (۱/۵ نمره)

(۲) نحوه صحیح باز و بسته کردن پا بدون توقف (۲ نمره)

(۳) انجام صحیح حرکت، بدون اینکه پا خطوط را لمس کند. (۱/۵ نمره)

راهنمای مربی: حداقل طول شکل ۱/۵ متر باشد.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (کسب مهارت پریدن - تقویت عضب و عضله - حفظ تعادل) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

