

پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- اجرای صحیح حرکت:

(۱) حداقل نگه داشتن ۲۰ ثانیه در حرکت شنا بدون افتادن (۱/۵ نمره)

(۲) انجام صحیح حرکت شنا (بدن مانند خط کش در یک راستا باشد) (۱ نمره)

(۳) حداقل زدن ۳۰ بار حرکت پروانه (۱/۵ نمره)

(۴) انجام صحیح حرکت پروانه (۱ نمره)

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (استقامت عضلانی - استقامت قلبی و عروقی - چابکی - انعطاف پذیری) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۳

۳۷- اجرای صحیح حرکت:

(۱) رساندن نوک انگشتان دست حداقل تا فاصله ۱ سانتی متری انگشتان پا (۲ نمره)

(۲) حفظ تعادل (۱/۵ نمره)

(۳) جدا نشدن پایین تنه (لگن و پاها) از دیوار (۱/۵ نمره)

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (انعطاف پذیری - مهارت کششی - استقامت عضلانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۴، ۴۶، ۴۷ و ۴۹) (متوسط)

