

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

۱- اجرای صحیح پریدن (۱ نمره)

۲- اجرای صحیح در جهت حرکت عقربه‌های ساعت (۲ نمره)

۳- اجرای متوالی و بدون وقفه (۳ بار) (۲ نمره)

*راهنمای مربی:

۱- برای اجرای این آزمون یک شش ضلعی منتظم به ضلع ۶۰ سانتی‌متر روی سطح صاف رسم کنید و حرکت صحیح را آموزش دهید.

(۵ نمره) (منصوره صفایی) (قدرت عضلانی - استقامت عضلانی - چابکی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

۱- اجرای صحیح دویدن (۱ نمره)

۲- اجرای صحیح در جهت عقربه‌های ساعت (۲ نمره)

۳- اجرای متوالی و بدون وقفه (۲ نمره)

*راهنمای مربی:

۱- نحوه صحیح تست را به دانش‌آموزان آموزش دهید.

۲- رکورد دانش‌آموزان ثبت گردد.

(۵ نمره) (منصوره صفایی) (آمادگی جسمانی - چلکی - استقامت قلبی و عروقی) (گویه: ۴۱، ۴۳، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

