

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

۱- اجرای صحیح طناب پروانه (جفت - باز) (۳ نمره)

۲- پیوسته بودن اجرا (۲ نمره)

*راهنمای مربی:

۱- نحوه صحیح طناب پروانه را به دانش آموزان آموزش دهید.

(۵ نمره) (منصوره صفایی) (استقامت قلبی عروقی - استقامت عضلانی - هماهنگی اعصاب و عضله - آمادگی جسمانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

۱- اجرای پرش جفت صحیح (۲/۵ نمره)

۲- اجرای پیوسته (سه بار پشت سر هم) (۲/۵ نمره)

(۵ نمره) (منصوره صفایی) (دقت و تمرکز - استقامت عضلانی - سرعت و عکس العمل - آمادگی جسمانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (آسان)

