

علوی

۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹
۲۰

درس اسنعداد حرکتی ورزشی چهارم دبستان

مدد قمرز ۲ - توحیفی
مدت پاسخگویی: هفته دوم دی



پاسخ نامه:

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) (تصویر صفاتی) (استقامت قلبی عروقی - استقامت عضلانی - هیاهوگی اعصاب و عضله - آمادگی جسمانی) (گویه: ۴۶، ۴۵، ۴۳، ۴۱ و ۴۹) (متوجه)

فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

۱- اجرای پرش جفت صحیح (۵/۲ نمره)

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

(۵ نمره) (تصویر صفاتی) (دقیق و تبرک - استقامت عضلانی - سرعت و عکس العمل - آمادگی جسمانی) (گویه: ۴۱، ۴۳، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (آسان)

