

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

(۱) حداقل یک پرتاب داخل سبد بیندازد. (۲ نمره)

(۲) نحوه‌ی صحیح خم شدن و حفظ تعادل (۳ نمره)

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (انعطاف‌پذیری - تمرکز - مهارت پرتاب) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)



فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

(۱) دویدن درست بدون توقف (۲ نمره)

(۲) حفظ تعادل در هنگام به عقب دویدن (۲ نمره)

(۳) حداقل ۷ بار طناب زده شود. (۱ نمره)

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

