

پاسخنامه

فعالیت ۱

۱۶- نحوه صحیح حرکت:

(۱) بلند نشدن در طول مسیر (۲/۵ نمره)

(۲) جفت پا پریدن و نحوه صحیح پرش (۲/۵ نمره)

راهنمای مربی:

مسیر بیش از ۵ متر نباشد.

(۵ نمره) (حیدر داورزنی) (درس دوم - انعطاف پذیری - استقامت قلبی، تنفسی - هماهنگی عصب و عضله - استقامت عضلانی - پریدن - سوال (۱) (گویه: ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴ و ۳۹)

(متوسط)

فعالیت ۲

۱۷- نحوه صحیح حرکت:

(۱) نحوه صحیح پرتاب کردن با دو دست (۲ نمره)

(۲) انداختن حداقل ۲ توپ در سبد (۳ نمره)

راهنمای مربی:

وزن توپ مناسب با دانش آموز باشد.

(۵ نمره) (حیدر داورزنی) (درس دوم - انعطاف پذیری - تقویت عضلات دست - اشاره گیری - مهارت پرتاب - قدرت عضلانی - سوال (۲) (گویه: ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵ و ۳۹)

(متوسط)

