

## پاسخنامه

## فعالیت ۱

۱۶- ۱- خم شدن به سمت زمین در حالی که زانوها و بالاتنه صاف است.

۲- تعداد ۱۰ مرتبه و بیشتر عبور دادن توپ از بین پاها به حالت خم به سمت زمین

۳- پرتاب توپ به ارتفاع بالای ۲ متر و دریافت صحیح توپ بدون برخورد با زمین

(۳ نمره) (هر مورد ۱ نمره) (میرکظمی) (حرکت ورزشی - کسب مهارتی در دریافت و پرتاب توپ، خم و راست شدن) (گروه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۵)

(متوسط)

## فعالیت ۲

۱۷- ۱- نحوه صحیح قرار گرفتن روی زمین (۵/ نمره)

۲- انجام فعالیت شنا روی زمین ۳ مرتبه و بیشتر (۵/ نمره)

راهنمای مربی:

۱- هنگام فعالیت به دانش آموزان تاکید کنید که با قدرت سینه به سمت زمین بروند و با قدرت بازوها از زمین بلند بشوند.

۲- اجرای این فعالیت باید روی سطوح نرم و یکنواخت انجام شود که به زانوها کف دست شاگرد آسیب نرسد.

(۲ نمره) (حرکت ورزشی - استقامت عضلات دستها) (گروه: ۴۱، ۴۲، ۴۳ و ۴۴) (دشوار)

