

پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- نحوه صحیح حرکات:

(۱) انجام حرکت هولاهوپ حداقل ۳۰ ثانیه (۲/۵ نمره)

(۲) دویدن با تمام سرعت (۲/۵ نمره)

راهنمای مربی:

یاد دادن نحوه انجام حرکت هولاهوپ قبل از آزمون

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (کلاس سوم - سرعت عمل - تقویت عضلات کمر - استقامت قلبی و تنفسی - آزمون یک) (۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۶، ۳۸ و ۳۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- نحوه صحیح حرکت:

(۱) نگه داشتن توپ تا پایان مسیر (۳ نمره)

(۲) حفظ تعادل (۲ نمره)

راهنمای مربی:

(۱) وزن توپ طوری باشد که امکان حمل داشته باشد.

(۲) اگر توپ در مسیر افتاد مجدداً از ابتدای مسیر شروع شود.

(۳) حداکثر مسافت ۲ متر و حداقل ۱ متر باشد.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (درس دوم - تقویت عضلات بالاتنه - تعادل - تمرکز - استقامت عضلانی - آزمون دوم) (گروه: ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۶ و ۳۹) (متوسط)

