

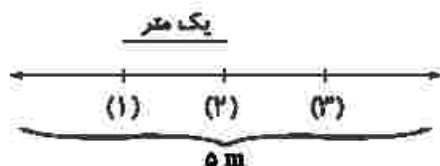
پایه نهم

فعالیت ۱

- ۳۶- ۱- رعایت ترتیب قرار دادن پاها روی پله و زمین (۱ نمره)
۲- زیبایی و روانی حرکت در حین انجام دادن فعالیت. (۵/۰ نمره)
۳- داشتن سرعت بالا بعد از اجرای ۳ مرتبه، اول با سرعت پایین. (۱ نمره)
راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:
طریقه‌ی صحیح بالا و پایین رفتن از پله را قبل از شروع فعالیت به طور صحیح به شاگرد آموزش دهید.
طریقه‌ی صحیح بالا و پایین رفتن از پله‌ها به این شرح است:
اول پای راست، بعد پای چپ روی پله قرار بگیرد. بعد از قرار گرفتن هر دو پا روی پله، اول پای راست، بعد پای چپ روی زمین قرار بگیرد.
وسایل مورد نیاز: یک نیمکت یا پله‌ای به ارتفاع ۲۰ سانتی متر.
نکته: می‌توانید ابتدا از دانش‌آموز بخواهید با سرعت کم فعالیت را انجام دهد و بعد کم‌کم سرعت فعالیت را بالا ببرد تا زمانی که ضربان قلب او بالا رود.
(۵/۲ نمره) (میرکافمی) (تعادل و کشش - کشش و انعطاف عضلات) گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۷ و ۴۹ (متوسط)

فعالیت ۲

- ۳۷- ۱- اجرای صحیح پرش و داشتن سرعت بالا (۱ نمره)
۲- رعایت قوانین مانع‌ها (۲ مانع اول پیر، مانع سوم جاخالی دادن) (۵/۱ نمره)
راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:
۱- یک مسیر ۵ متری روی زمین مشخص کنید و سپس ۳ مانع بی‌خطر به فاصله یک متر از یکدیگر در مسیر قرار دهید. ارتفاع ۲ مانع اول از ۳۰ سانتی متر بلندتر نباشد. ارتفاع مانع سوم محدودیتی ندارد.
۲- اجرای صحیح پرش به صورت جفت پا به هم چسبیده و دست‌ها در گودی کمر قرار دارد.
۳- برخورد با هر مانع ۵/۰ نمره کسر گردد.



(۵/۲ نمره) (حرکت ورزشی - کسب مهارت در دویدن، پرش، جاخالی دادن) گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۷ و ۴۹ (متوسط)