

پاسخنامه:

فعالیت ۱

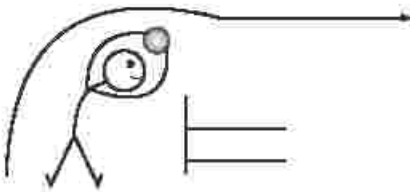
۳۶- حداکثر کشش از بالاتنه (۵/۰ نمره)

پرتاب به صورت افقی و مستقیم به سمت عقب (۵/۰ نمره)

پرتاب بیش از ۲ متر (۱ نمره)

راهنما: مربی گرامی به مورد زیر توجه کنید:

توپ مورد نظر هندبال می باشد.



(۲ نمره) (میرکلمی) (پرتاب و کشش اندام فوقانی) (گروه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵ و ۵۰) (آسان)

فعالیت ۲

۳۷- ۱- پرش صحیح و بدون برخورد با موانع (هر مانع ۲۵/۰ نمره) (۴ مانع ۱ نمره)

۲- سرعت بالای دویدن و مدت زمان رسیدن به نقطه‌ی ابتدایی باید حداقل باشد. (حداقل زمان یا توجه به نظر

مربی) (۲ نمره)

راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید:

۱- هر گوشه‌ی زمین والیبال یک مانع به ارتفاع ۲۵ سانتی متر قرار دهید

۲- این تمرین برای آمادگی و استعدادیابی دو سرعت دانش آموز طراحی شده است. پس هر چقدر سرعت

دانش آموز بیشتر باشد و در مدت زمان کوتاه‌تری به محل اولیه برگردد امتیاز بیشتری به وی تعلق می‌گیرد.



(۳ نمره) (دو سرعت - پرش - استقلال قلبی) (گروه: ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵ و ۴۷) (متوسط)