

پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- نحوه صحیح حرکت:

(۱) حفظ تعادل در حالت پرتاب و نگه داشتن پا (۲/۵) (نمره)

(۲) نحوه پرتاب توپ و انداختن درون سبد (۲/۵) (نمره)

راهنمای مربی:

در صورت نبود حلقه بسکتبال می‌توانید بر روی دیوار نقطه‌ای مشخص کنید و به دانش آموز بگویید به آن با توپ ضربه بزند.

(۵) (نمره) (حمید نورزنی) (درس پنجم - تعادل - نحوه صحیح پرتاب - تقویت عضلات پا و دست - انعطاف‌پذیری - تمرکز - سؤال یک) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- نحوه اجرای صحیح حرکت:

(۱) حرکت پا به توپ (۱/۵) (نمره)

(۲) حداقل طناب زدن ۳۰ ثانیه (۱۰ عدد) (۲) (نمره)

(۳) حرکت و ضربه زدن به توپ بسکتبال (۱/۵) (نمره)

راهنمای مربی:

(۱) نحوه حرکت با توپ فوتبال و بسکتبال قبل از آزمون آموزش داده شود.

(۲) نحوه طناب زدن آموزش داده شود.

(۵) (نمره) (حمید نورزنی) (انعطاف‌پذیری - استقلال عضلانی - استقلال قلبی عروقی - مهارت مقدمات فوتبال - مهارت مقدمات بسکتبال) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵ و ۴۹) (متوسط)

