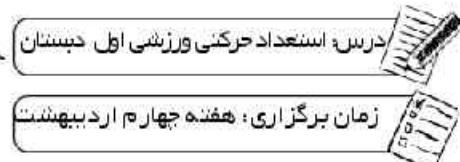
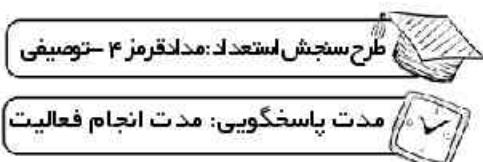


علوی

دستور
آموزشی

درین: اسنعداد حرکتی ورزشی اهل خیستان

زمان برگزاری: هفته چهارم اردیبهشت
مدت پاسخگویی: مدت انجام فعالیت



پاسخ نامه

فعالیت ۱

۳۶- اجرای صحیح حرکت:

۱- نحوه‌ی صحیح جفت پریدن (۵/۱ نمره)

۲- ریتم مناسب و بدون توقف در حرکت (۵/۱ نمره)

۳- عدم برخورد پا به حلقه‌ها (۲ نمره)

راهنمای مربی:

۱- نحوه‌ی صحیح حرکت را به دانش آموزان آموخت دهد.

۲- در هر حلقه فقط یک بار حرکت پرش جفت انجام شود.

۳- تعداد حلقه‌ها ۴ عدد باشد.

(۵ نمره) (تصویره صفائی) (قدرت عضلانی - آمادگی جسمانی - استقلالت عضلانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- اجرای صحیح حرکت:

۱- اجرای صحیح پرتاب کردن توپ (۵/۱ نمره)

۲- اجرای صحیح پرتاب کردن توپ (۵/۱ نمره)

۳- انداختن توپ داخل سبد (۲ نمره)

راهنمای مربی:

۱- نحوه‌ی صحیح حرکت را به دانش آموزان آموخت دهد.

۲- از توپ هفت سنگ استفاده کنید.

۳- تعداد مانع‌ها ۴ عدد باشد.

۴- دست، پس از پرتاب، به دنبال توپ کشیده شود.

۵- توپ از بالا پرتاب شود.

۶- دانش آموز دقیقاً از پشت خط مشخص شده توپ را با هر دستی که راحت است پرتاب کند.

(۵ نمره) (تصویره صفائی) (استقلالت عضلانی - چابکی - آمادگی جسمانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۹) (دوشوا)

