

## پاسخنامه

## فعالیت ۱

۳۶- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- نحوه‌ی صحیح جفت پریدن (۱/۵ نمره)
  - ۲- ریتم مناسب و بدون توقف در حرکت (۱/۵ نمره)
  - ۳- عدم برخورد پا به حلقه‌ها (۲ نمره)
- راهنمای مربی:

- ۱- نحوه‌ی صحیح حرکت را به دانش‌آموزان آموزش دهید.
- ۲- در هر حلقه فقط یک بار حرکت پرش جفت انجام شود.
- ۳- تعداد حلقه‌ها ۴ عدد باشد.

(۵ نمره) (منصوره صفایی) (قدرت عضلانی - آمادگی جسمانی - استقامت عضلانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

## فعالیت ۲

۳۷- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- اجرای صحیح ماریج (۱/۵ نمره)
  - ۲- اجرای صحیح پرتاب کردن توپ (۱/۵ نمره)
  - ۳- انداختن توپ داخل سبد (۲ نمره)
- راهنمای مربی:

- ۱- نحوه‌ی صحیح حرکت را به دانش‌آموزان آموزش دهید.
- 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- دانش‌آموز دقیقاً از پشت خط مشخص شده توپ را با هر دستی که راحت است پرتاب کند.

(۵ نمره) (منصوره صفایی) (استقامت عضلانی - چابکی - آمادگی جسمانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (دشوار)

