

پاسخ نامه

فعالیت ۱

۳۶- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- اجرای صحیح ماریچ (۲/۵ نمره)
 - ۲- اجرای صحیح حمل توپ (۲/۵ نمره)
- راهنمای مربی:

- ۱- تعداد مانعها ۴ عدد باشد.
- ۲- حمل توپ به درستی انجام شود و توپ نیفتد.
- ۳- حمل توپ و قاشق توسط دست برتر انجام شود.

(۵ نمره) (منصوره صفایی) (هماهنگی عصب و عضله - دقت و تمرکز - آماگی جسمانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (دشوار)

فعالیت ۲

۳۷- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- اجرای صحیح حمل توپ (۲/۵ نمره)
 - ۲- ریتم مناسب و بدون توقف در انجام حرکت (۲/۵ نمره)
- راهنمای مربی:

- ۱- مسیر مشخص شده ۴ متر باشد.
- ۲- به جای توپ والیبال می‌توانید از بادکنک یا توپ هندبال استفاده کنید.

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

