

پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- اجرای صحیح حرکت:

(۱) حفظ تعادل (۱/۵ نمره)

(۲) نگذاشتن پای ثابت بر روی زمین در طول مسیر (۱/۵ نمره)

(۳) نریختن آب از داخل سطل (۲ نمره)

راهنمای مربی:

طول مسیر بیشتر از ۳ متر نباشد.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (انعطاف پذیری - آمادگی جسمانی - عصب و عضله - تعادل - هماهنگی چشم و دست) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- اجرای صحیح حرکت:

(۱) نگه داشتن صحیح حالت شنا (۱/۵ نمره)

(۲) حفظ تعادل و حرکت نکردن توپها (۲/۵ نمره)

(۳) اجرای صحیح حرکت به مدت حداقل ۴۰ ثانیه (۱ نمره)

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (استقامت عضلانی - تمرکز - آمادگی جسمانی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۶، ۴۷ و ۴۹) (متوسط)

