

علوی

نوبت آموزش

درس: استعداد حرکتی ورزشی ششم دبستان



طرح سنجش استعداد: مداد قرمز ۴ - توصیف



زمان برگزاری: هفدهم چهارم اردیبهشت: مدت انجام فعالیت

پاسخ نامه:

فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- جدا نشدن کتفها از دیوار (۲ نمره)
- ۲- جابه جا نشدن عمودی بدن (۲ نمره)
- ۳- جابه جا نشدن پاهای (۱ نمره)

راهنمای مربی:

نحوه‌ی صحیح حرکت اسکوات را به دانش آموزان آموزش دهید.

(۵ نمره) (تصویره صنایعی) (استقلالت عضلانی - آمادگی جسمانی) (گویه: ۴۱، ۴۳، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (دشوار)

فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- عدم برخورد پا با خط شروع (۲ نمره)
- ۲- اجرای صحیح پرش و رکورد مناسب (۳ نمره)

راهنمای مربی:

۱- نحوه‌ی صحیح حرکت پرش با یک پارابه دانش آموزان آموزش دهید.

۲- پرش با هر پا سه بار تکرار شود و رکورد برتر ثبت گردد.

۳- رکورد پایین تر از ۳۰ سانتی متر ضعیف، بین ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر متوسط و ۵۰ سانتی متر به بالا قوی

(۵ نمره) (تصویره صنایعی) (استقلالت عضلانی - قدرت عضلانی) (گویه: ۴۱، ۴۳، ۴۵، ۴۶، ۴۷ و ۴۹) (متوسط)

