

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

۱- جدا نشدن کتفها از دیوار (۲ نمره)

۲- جابه‌جا نشدن عمودی بدن (۲ نمره)

۳- جابه‌جا نشدن پاها (۱ نمره)

راهنمای مربی:

نحوه‌ی صحیح حرکت اسکوات را به دانش‌آموزان آموزش دهید.

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

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 پا را به دانش‌آموزان آموزش دهید.

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

۳- رکورد پایین‌تر از ۳۰ سانتی‌متر ضعیف، بین ۳۰ تا ۵۰ سانتی‌متر متوسط و ۵۰ سانتی‌متر به بالا قوی

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

