

پاسخ نامه:

فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

(۱) حداقل نگه داشتن خود به مدت ۴۰ ثانیه (۲/۵ نمره)

(۲) حفظ تعادل (۲/۵ نمره)

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (استقامت عضلانی - حفظ تعادل - کشش - انعطاف پذیری) (گویه: ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۶، ۴۷ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

(۱) حداقل هر حرکت را ۱۰ مرتبه انجام دهد. (۱/۵ نمره)

(۲) اجرای صحیح حرکت (۱/۵ نمره)

(۳) بدون وقفه و پشت سرهم انجام دادن (۲ نمره)

راهنمای مربی:

(۱) در حرکت دراز نشست پاهای دانش آموز را ثابت کنید.

(۲) در حرکت شنای سوئدی می توانید از شنای سوئدی تعدیل شده استفاده نمایید.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (استقامت عضلانی - استقامت قلبی - تنفسی - انعطاف پذیری) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (دشوار)

