

پاسخنامه

فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- نحوه‌ی صحیح دویدن به سمت جلو (۱ نمره)
- ۲- اجرای صحیح آزمون T (۲ نمره)
- ۳- نحوه‌ی صحیح دویدن به سمت عقب (۱ نمره)
- ۴- نحوه‌ی صحیح دویدن پابوکس (۱ نمره)

راهنمای مربی:

۱- نحوه‌ی صحیح آزمون T به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

آزمون T: از خط شروع، با صدای سوت مربی، استارت زده و دست خود را به مانع شماره‌ی (۱) می‌زند و سپس مانع شماره‌ی (۲) را با پابوکس لمس کرده و بعد مانع شماره‌ی (۳) را با پابوکس لمس می‌کند و در نهایت مانع شماره‌ی (۱) و مسیبر ۱۰ متری را به عقب بدود.

۲- استارت ایستاده انجام شود.

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

فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

- ۱- نحوه‌ی صحیح دست‌ها روی صندلی (۲/۵ نمره)
 - ۲- نحوه‌ی صحیح حفظ تعادل (۲/۵ نمره)
- راهنمای مربی:

۱- نحوه‌ی صحیح آزمون دیپ به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

۲- زلویه‌ی آرنج‌ها حدوداً ۹۰ درجه باشد.

۳- حدوداً ۳۰ ثانیه بتواند این تعادل را حفظ نماید.

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

