

پاسخنامه

فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

۱) از جمع کل پرتاب‌ها، (پرتاب‌های رو به حلقه و پشت به حلقه) انداختن ۲ پرتاب صحیح (۲ نمره)

۲) انجام پرتاب با دو دست (۱/۵ نمره)

۳) انجام صحیح حرکت با حفظ تعادل (۱/۵ نمره)

۵) (حمید داورزنی) (انعطاف‌پذیری - آشنایی با پرتاب در بسکتبال - تقویت عضلات بالاتنه) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

۱) رسیدن به پایان مسیر در یک دقیقه (۲ نمره)

۲) حفظ تعادل (۱ نمره)

۳) نگه داشتن توپ تا انتهای مسیر (۲ نمره)

۵) (حمید داورزنی) (انعطاف‌پذیری - تعادل - آمادگی جسمانی - آشنایی با پرش جفت پا) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۷) (متوسط)

