

پاسخنامه

فعالیت ۱

۱۶- اجرای صحیح قیچی:

- ۱- هر دو پا با زانوی صاف از کنار هم عبور کنند. (۱ نمره)
- ۲- مدت زمان تکرار بالای ۲۰ ثانیه باشد. (۱ نمره)
- ۳- با سرعت بالا پاهای از کنار هم عبور کنند. (۵/۰ نمره)

راهنمای معلم: اصل تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید. در بعضی افراد به دلیل کوتاه بودن عضلات پشت پا و همسترینگ کوتاه، زانوها به صورت خم حرکت می‌کنند و دانش‌آموز توانایی صاف کردن زانو را ندارد.
* با توجه به شناختی که در توانایی دانش‌آموز از انجام فعالیت‌های ورزشی در این مدت زمان آموزشی کسب کرده‌اید، امتیاز دهید.

(۵/۲ نمره) (میرکافمی) (حرکت ورزشی - استقلال عقلی پایین تنه و بالاتنه) گویه: (۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۷) (متوسط)

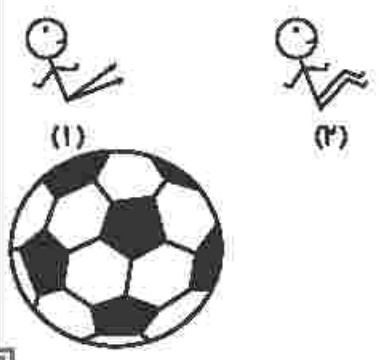
فعالیت ۲

۱۷- ۱- نگه داشتن پاهای به مدت ۱۰ ثانیه و بیشتر بالاتر از سطح زمین (۱ نمره)

- ۲- خم کردن و صاف کردن زانوها ۵ مرتبه و بیشتر (۱ نمره)
- ۳- اجرای فعالیت با زانوی صاف (۵/۰ نمره)

راهنمای معلم:

۱- هنگام نشستن زانوهای صاف و هر دو پا به هم چسبیده و پنجه‌ی پاهای کشیده کنار هم قرار بگیرند.
۲- پاهای در هنگام بالا آمدن باید در ارتفاع ۱۰ سانتی‌متری زمین قرار بگیرند.
۳- هنگام صاف و خم کردن زانوها به سمت سینه باید پاهای بالاتر از سطح زمین باشد و پاهای هیچ تماسی با زمین نداشته باشند.



* در هر ۲ حالت پاها به هم چسبیده باشد.

(۵/۲ نمره) (بهبود قدرت عضلات شکم) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶ و ۴۷) (دشوار)