

پاسخنامه

فعالیت ۱

۱۶- - اجرای صحیح خم شدن (۵/۰ نمره)

- پرش صحیح (۵/۰ نمره)

- دریافت و پرتاب به موقع توپ (۵/۰ نمره)

رهنمای مربی

* نحوه‌ی صحیح شروع حرکت:

۱- پاها بیشتر از عرض شانه‌ها باز

۲- خم شدن از طریق هل دادن باسن به عقب و زانوها صاف

۳- بالاتنه موازی با سطح زمین

۴- کف سر به سمت زمین

* توپ مناسب این فعالیت، توپ والیبال یا هندبال می‌باشد

* دریافت توپ از بالای سر صورت گیرد.

* تعداد اجرای این فعالیت ۳ مرتبه می‌باشد.

(۵/۱ نمره) (میزکاطمی) (مهارت در خم و راست شدن و پرتاب و دریافت) (گویه: ۴۲، ۴۲، ۴۵ و ۴۶) (متوسط)

فعالیت ۲

۱۷- نحوه‌ی اجرای صحیح فعالیت پروانه‌ی خوابیده:

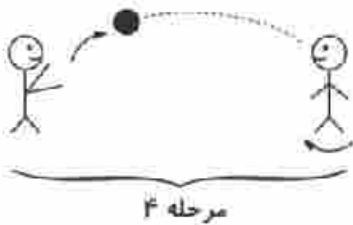
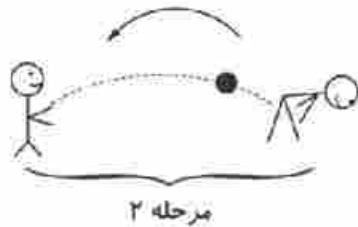
* نگاه داشتن پاها در فاصله ۱۰ سانتی‌متر به مدت ۳۰ ثانیه (۱ نمره)

* نگاه به سمت شکم و سر از زمین جدا در طول فعالیت (۵/۰ نمره)

* اجرای زیبا و روان حرکت هنگامی که پاها از هم دور می‌شوند

دست‌ها از کف بالای سر به هم برسند و هنگامی که پاها به هم

نزدیک می‌شوند هر دو دست در کنار ران‌ها قرار بگیرد. (۲ نمره)



راهنما: اجرای این فعالیت با آرنج‌های صاف و زانوهای صاف می‌باشد و منقبض کردن عضلات شکم یک عامل بسیار مهم برای اجرای صحیح این فعالیت می‌باشد.

- اجرای زیبا و روان حرکت:

* هنگامی که پاها از هم دور می‌شوند هم‌زمان دست‌ها از پاهای دور می‌شود و تا زمانی که پاها به هم می‌رسند دست‌ها از کف بالای سر به هم می‌رسند.



* نرسیدن پاشنه‌ی پاها به زمین در طول حرکت.

* در طول اجرای حرکت نگاه به سمت شکم می‌باشد و سر از زمین جداست مگر این‌که دانش‌آموز آموزش مشکل یا درد گردن داشته باشد که در این صورت سر روی زمین قرار می‌گیرد.

(۵/۳ نمره) (بیرکالومی) (توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی) (گویه: ۴۲، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۹ و ۵۰) (متوسط)

