

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

(۱) خوردن دست در پایان هر دور به مانع (۲ نمره)

(۲) دویدن کامل (۴ مرتبه) (۱ نمره)

(۳) نحوه‌ی صحیح اجرا و حفظ تعادل در هنگام دویدن (۲ نمره)

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (آموزش مهارت و دویدن - چابکی - استقامت قلبی و عروقی) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

(۱) انجام صحیح حرکت شنا (۵/۱ نمره)

(۲) انجام صحیح حرکت کرانچ (۵/۱ نمره)

(۳) حداقل ۷ تکرار در هر ست (۲ نمره)

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (استقامت عضلانی - استقامت قلبی - چابکی - انعطاف پذیری) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۵، ۴۶، ۴۸ و ۴۹) (متوسط)

