

## پاسخنامه

### فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

۱- اجرای صحیح نشستن (۱/۵ نمره)

۲- اجرای صحیح پرتاب (۱/۵ نمره)

۳- مسافت طی شده (۲ نمره)

\*راهنمای مربی:

۱- نحوه صحیح حرکت را به دانش آموز آموزش دهید.

۲- پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز باشد.

۳- دست‌ها پس از پرتاب به دنبال توپ کشیده شوند.

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

### فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

۱- اجرای صحیح ایستادن (۱/۵ نمره)

۲- اجرای صحیح پرش (۱/۵ نمره)

۳- مسافت طی شده (۲ نمره)

راهنمای مربی:

۱- به دانش آموزان حرکت پرش طول را آموزش دهید.

۲- بهترین رکورد را ثبت کنید.

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

