

پاسخنامه

فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

۱) حفظ تعادل و نگاه داشتن پا در طول مسیر (۲/۵ نمره)

۲) حداقل ۱۰ بار طناب را بزند. (۲/۵ نمره)

راهنمای مربی: زمان طناب زدن ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه

قبل از آزمون روش طناب زدن را به دانش آموز نشان دهید.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (استقامت قلبی و تنفسی - آمادگی جسمانی - تعادل - انعطاف پذیری) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

۱) حفظ تعادل و نگاه داشتن توپ زیر دست (۲ نمره)

۲) حداقل انجام ۳ حرکت شنا (۱/۵ نمره)

۳) انجام صحیح حرکت شنا (۱/۵ نمره)

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (مهارت انجام شنا - استقامت عضلانی - تعادل) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

