

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۳۶- نحوه صحیح حرکت:

(۱) حفظ تعادل و نگه داشتن توپ بر روی راکت (۲ نمره)

(۲) نحوه صحیح پرش طول (۲ نمره)

(۳) سرعت در انجام حرکات (۱ نمره)

راهنمای مربی:

(۱) در حین حرکت اگر توپ افتاد از همان جا ادامه دهد.

(۲) حداکثر مسیر ۲ متر باشد - برای دشوار کردن می‌توانید مسیر مارپیچ انتخاب کنید.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (درس چهارم - سرعت و عکس‌العمل - تعادل - مهارت اجرای شریه با راکت - تقویت عضلات پایین‌تنه - آزمون یک) (گویه: ۲۲، ۲۵، ۴۶ و ۴۸)

(متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- نحوه صحیح حرکت:

(۱) در طول حرکت تعادل و نحوه گام‌برداری صحیح و برداشتن اشیاء (۲/۵ نمره)

(۲) توقف نکردن در طول آزمون (۲/۵ نمره)

راهنمای مربی: ندارد

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (درس چهارم - استقلال قلبی، تنفسی - بهبود قدرت و استقلال عضلاتی - تعادل - آزمون ۲) (گویه: ۴۱، ۴۲، ۴۶، ۴۸ و ۴۹) (متوسط)

