

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۳۶- ۱- توقف به موقع و صحیح توپ با پاها. (۱ نمره)

۲- دریبل صحیح و بدون توقف بین مسیرها و به صورت مارپیچ (۵/۱ نمره)

(۵/۲ نمره) (میرکافسی) (حرکت ورزشی - فوتبال) (گویه: ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۳۸ و ۵۰) (دشوار)

فعالیت ۲

۳۷- ۱- قرار گرفتن به صورت ۴ دست و پا و صحیح (۱ نمره)

۲- تعداد حرکات ۷ مرتبه یا بیشتر برای هر طرف بدن (برای هر دو طرف ۵/۱ نمره)

راهنما: مربی گرامی به موارد زیر توجه کنید.

طریقه‌ی صحیح حالت ۴ دست و پا را حتماً قبل از اجرای حرکت برای دانش‌آموز توضیح و سپس اجرا کنید. حال

از دانش‌آموز بخواهید وارد حرکت اصلی شود.

طریقه صحیح حالت ۴ دست و پا:

۱- هر دست زیر سرشانه خود عمود به زمین قرار بگیرد.

۲- هر پا با زانوی خم زاویه ۹۰ زیر لگن قرار بگیرد.

۳- فاصله دست‌ها و پاها از هم ۷۰ تا ۸۰ سانتی‌متر باشد.

۴- مهره‌های کمر صاف و کشیده در جای خود قرار بگیرد.

متون مهره‌ها کاملاً صاف



(۱)



(۲)

(۵/۲ نمره) (میرکافسی) (تعادل، تکنیک اندام، فرمان به مغز) (گویه: ۳۱، ۳۲، ۳۵، ۳۶، ۳۹ و ۵۰) (متوسط)

