

## پاسخنامه

### فعالیت ۱

۳۶- اجرای صحیح حرکت:

۱- نحوه‌ی اجرای صحیح حرکت (۲/۵ نمره)

۲- رعایت بازه زمانی (۱۰ شماره) (۲/۵ نمره)

راهنمای مربی:

نحوه‌ی صحیح حرکت به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

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

### فعالیت ۲

۳۷- اجرای صحیح حرکت:

۱- نحوه‌ی صحیح حمل مانع‌ها (۲/۵ نمره)

۲- عدم برخورد پا با حلقه‌ها (۲/۵ نمره)

راهنمای مربی:

۱- نحوه‌ی صحیح حرکت را به دانش‌آموزان آموزش دهید.

۲- به‌جای مخروط می‌توانید از توپ یا لیوان پلاستیکی استفاده کنید.

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

