

## پاسخنامه:

## فعالیت ۱

۵۶- اجرای صحیح حرکت:

۱- اجرای صحیح حمل توپ (۱/۵ نمره)

۲- ریتم مناسب و بدون توقف در انجام حرکت (۲ نمره)

۳- عدم برخورد پا با خط مشخص شده (۱/۵ نمره)

راهنمای مربی:

۱- به مدت ۳۰ ثانیه این فعالیت انجام شود.

۲- به جای توپ والیبال می‌توانید از بادکنک یا توپ هندبال استفاده کنید.

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

## فعالیت ۲

۵۷- اجرای صحیح حرکت:

۱- نحوه‌ی صحیح برداشتن و گذاشتن حلقه‌ها (۲/۵ نمره)

۲- نحوه‌ی صحیح دراز نشست (۲/۵ نمره)

راهنمای مربی:

۱- نحوه‌ی صحیح حرکت را به دانش‌آموزان آموزش دهید.

۲- تعداد حلقه‌ها ۴ عدد باشد.

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

