

به نام خدایی که دانه را شکافت و جان را آفرید ...

بازی‌های حرکتی



تهیه و تنظیم از سایت «آیات»
(ayat.ir)

فهرست

۱.....	مقدمه
۲.....	بازی‌های حرکتی با استفاده از توپ.....
۹.....	بازی‌های حرکتی با استفاده از طناب.....
۱۲.....	بازی‌های حرکتی (بدون استفاده از توپ یا طناب).....
۲۷.....	بازی‌های حرکتی - امدادی.....
۳۳.....	منابع.....

مقدمه

برای کودکان، حرکت همه چیز است. حرکت برای کودکان به معنی زندگی، خودشناسی، کشف محیط، آزادی، امنیت، ارتباط متقابل، تفریح و لذت جسمانی است.

حرکت جوانب مختلفی دارد که شامل چابکی، توانایی به نرمی حرکت کردن، کشیده شدن (مثل حرکت پروانه‌ای)، خم شدن (مثل راه رفتن کرم)، پیچ و تاب خوردن (غلط خوردن مثل تنه‌ی درخت)، چرخیدن، قوس زدن، پریدن (مثل حرکت قورباغه)، دویدن و جهیدن (مثل پریدن خرگوش، کانگورو) و .. می‌باشد. هر کدام از این‌ها می‌تواند برای شما تداعی حرکت‌های زیادی داشته باشد.

از طرفی در رشد حرکتی و جسمی مواردی مثل قدرت بدنی، استقامت، سرعت عمل، تعادل و .. اهمیت زیادی دارند. در این جا سعی بر آن بوده بازی‌هایی معرفی شوند که در روند رشد کودکان و نوجوانان کمک‌کننده باشند. امید که مفید واقع شود، این شالوده.

این دفترچه شامل بازی‌های حرکتی با استفاده از توپ، بازی‌های حرکتی با استفاده از طناب، بازی‌های حرکتی - امدادی و سایر بازی‌های حرکتی می‌باشد که گروه سنی کودکان و نوجوانان را در بر می‌گیرد. این بازی‌ها از کتاب‌های متعددی انتخاب شده‌اند و در بعضی با توجه به اهداف تربیتی تغییراتی ایجاد شده است. مطمئناً در انتخاب بازی‌ها، تعیین گروه سنی و ... اشتباهاتی وجود دارد و اصلاح آن همکاری و مشارکت شما دوستان را می‌طلبد، باشد که زندگی سالم‌تر و بانشاط‌تری پیش رو داشته باشیم، این شالوده.



بازی‌های حرکتی با استفاده از توپ

□ وسطی با دیوار

گروه سنی: ۴ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: افزایش مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل و عکس‌العمل، دقت و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد توپ نرم و بزرگ

شرح بازی:

برای این فعالیت از یک توپ نرم بزرگ استفاده کنید. از کودک بخواهید بین شما و دیوار قرار بگیرد و از فضای خاصی خارج نشود، و توپ را با سرعتی متناسب با توانایی‌های او به سمت او قل بدهید (با توجه به سن و توانایی کودک فاصله و فضای مناسبی در نظر بگیرید). سرعت قل دادن را تغییر دهید. کودکان از این که سعی کنید آن‌ها را غافلگیر کنید لذت می‌برند، پس هنگامی که می‌خواهید توپ را قل بدهید ناگهان بایستید، پشتتان را به آن‌ها بکنید، سپس بی‌خبر برگردید و توپ را پرتاب کنید. کودک باید سریع عکس‌العمل نشان دهد تا توپ به او برخورد نکند. در حالت سخت‌تر کودک باید مواظب باشد تا توپی که به دیوار می‌خورد و برمی‌گردد هم به او برخورد نکند.

□ بازی با بادکنک توپی

گروه سنی: ۴ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت، افزایش مهارت‌های حرکتی

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد بادکنک

شرح بازی:

کودکان از بازی با بادکنک لذت می‌برند. برای مدت کوتاهی با آن‌ها بازی «بگیر و پرت کن» بازی کنید. (پیشنهاد: این بازی را می‌توان به صورت گروهی و به شکل‌های مختلف انجام داد؛ برای مثال: اعضای گروه با پرتاب بادکنک به سمت بالا و به سمت یکدیگر جلوی افتادن آن‌را به زمین بگیرند.)

□ توپ و حلقه

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۵ نفر

اهداف: افزایش دقت، تمرکز، قدرت بدنی، هماهنگی بین چشم و بدن،

همکاری

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد توپ نرم، ۳ حلقه‌ی ژیمناستیک به اِزای ۵ بازیکن

شرح بازی:

به غیر از دو نفر، بقیه‌ی بازیکنان هر نفر یک حلقه در دست چپ خود می‌گیرد. آن‌ها در یک صف به گونه‌ای می‌ایستند که حلقه‌ها یک لوله را بسازند. آن دو نفری که حلقه ندارند، در ابتدا و انتهای لوله می‌ایستند. حالا نفر انتهایی سعی می‌کند توپ را از میان حلقه‌ها پرتاب کند. نفر جلویی آن‌را می‌گیرد و اگر توپ به جای دوری برود، آن‌را دوباره می‌آورد. زمانی که توپ را گرفت، به انتهای صف (محلی که بازیکن توپ را پرتاب کرده است) می‌دود تا توپ را به جلو پرتاب کند. بازیکنی که ابتدائاً توپ را پرتاب کرده است، باید آخرین حلقه را در دست بگیرد. بازیکنان دیگر یک حلقه جلوتر می‌روند و جلوترین نفر برای گرفتن توپ می‌ایستد و بلافاصله بعد از گرفتن توپ دوباره به سمت دیگر می‌دود تا توپ را پرتاب کند. بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند تا همه‌ی بازیکنان یک‌بار توپ را پرتاب کنند.

□ نشانه‌گیری با توپ

گروه سنی: ۵ تا ۱۲ سال



تعداد بازیکنان: حداقل یک نفر

اهداف: افزایش مهارت‌های حرکتی (دقت و تمرکز، هماهنگی چشم و پا، ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: توپ، یک یا چند شیء برای هدف‌گیری

شرح بازی:

در حیاط مدرسه یک یا چند هدف در نظر بگیرید. از بازیکنان بخواهید به نوبت با لگد زدن به توپ سعی کنند توپ به هدف بخورد. برای این کار به بازیکنان امتیاز بدهید. برای هدف‌های مختلف امتیازهای متفاوتی قرار دهید. در نهایت جمع امتیازهای آنان را محاسبه کنید.

❑ توپ در وسط

گروه سنی: ۳ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: افزایش دقت و تقویت مهارت‌های حرکتی

فضای بازی: فضای بسته مثل اتاق، فضای باز

امکانات: یک توپ بزرگ سبک، چند عدد توپ نرم تنیس

شرح بازی:

بازیکنان در دایره‌ای بزرگ با همدیگر نشست‌اند. توپ بزرگ و سبکی در وسط دایره قرار داده می‌شود. بازیکنان باید با توپ‌های کوچک آن‌را بزنند. آن‌ها، توپ‌های نرم را به سوی توپ بزرگ می‌غلطانند یا پرتاب می‌کنند و سعی می‌کنند آن را به حرکت در بیاورند و از دایره خارج کنند.

❑ جعبه و توپ‌ها

گروه سنی: ۴ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت و ...)

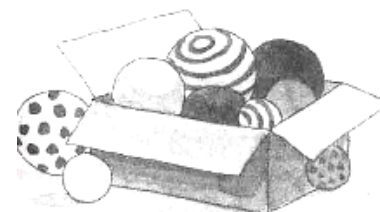
فضای بازی: قابل اجرا هم در فضای باز و هم در فضای بسته

امکانات: کارت‌ون یا جعبه یا سبد بزرگ، به ازای هر نفر دو عدد توپ (در صورتی که تعداد شرکت‌کننده

ها کم باشند تعداد بیشتری توپ برای هر نفر در نظر بگیرید)

شرح بازی:

ابتدائاً همه‌ی توپ‌ها داخل جعبه قرار داده می‌شود. مربی یا یکی از بازیکنان کنار جعبه می‌ایستد و توپ‌های داخل جعبه را روی چمن یا داخل اتاق می‌اندازد. بچه‌های دیگر باید توپ‌ها را به سرعت برگردانند و داخل کارت‌ون بیندازند. در همین هنگام مربی یا آن یک نفر باید سعی کند توپ‌ها را از کارت‌ون خارج



کند. آیا موفق می‌شود کارت‌ون را کاملاً خالی کند؟

❑ خرس رقصان (وسطی)

گروه سنی: ۵ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

اهداف: افزایش دقت و تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، ...)

فضای بازی: فضای باز مثل زمین چمن و یا فضای بسته مثل اتاقی بزرگ

امکانات: یک عدد توپ نرم

شرح بازی:

بازیکنان دایره‌ای می‌سازند. بچه‌های بزرگ‌تر باید روی شکم دراز بکشند و بچه‌های کوچک‌تر می‌توانند بنشینند. در وسط دایره یک نفر می‌ایستد و دیگر نفرات با توپ سعی می‌کنند او را هدف قرار بدهند. در حالی که او باید تلاش کند به توپ‌ها جا خالی بدهد و برای این کار مثل یک خرس رقصان، جفت پا بپرد.



❑ فوت بال

گروه سنی: ۶ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

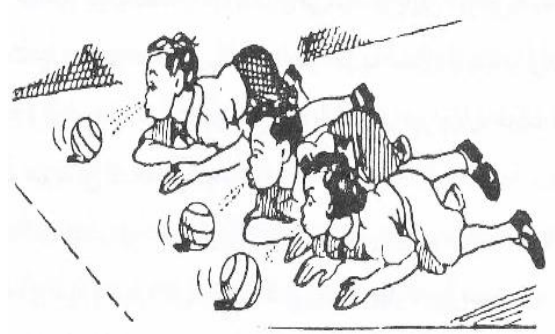
اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (استقامت، سرعت عمل و ...)

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: به ازای هر نفر یک توپ کوچک پلاستیکی (یا توپ پینگ‌پونگ)

شرح بازی:

این بازی برای گروه سنی دوره‌ی ابتدایی قابلیت اجرا دارد، به این صورت که چند توپ پلاستیکی کوچک یا توپ پینگ‌پنگ را روی خط شروع بازی می‌گذاریم و پشت هر توپ یک بازیکن قرار می‌گیرد. با شروع بازی، کسی که بتواند سریع‌تر توپ را فقط با



فوت کردن به خط پایان برساند، برنده است.

(پیشنهاد: این بازی را می‌توان به این صورت نیز انجام داد که دروازه‌ای داشته باشیم و بچه‌ها سعی کنند توپ را با فوت کردن به داخل دروازه هدایت کنند).

❑ مسابقه دو کانگورو

گروه سنی: ۵ تا ۱۰ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (حفظ تعادل، سرعت عمل و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: برای هر نفر یک توپ یا بادکنک یا کاغذ

شرح بازی:

به هر یک از بازیکنان، یک توپ یا بادکنک یا کاغذ داده می‌شود. آن‌ها باید آن را بین دو زانوی خود یا بین دو قوزک پا گذاشته و بدون افتادن یا دست زدن به آن، به صورت جهشی یا قدم‌های بسیار کوتاه، خود را به خط پایان برسانند.

❑ کامست (قلعه بازی) / (داچ بال)

گروه سنی: ۸ سال به بالا

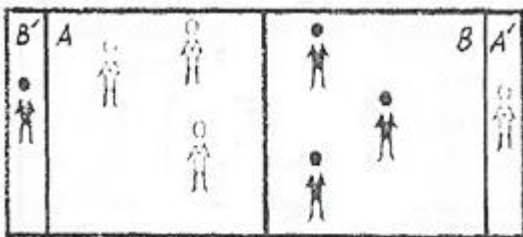
تعداد بازیکنان: حداقل ۸ نفر، گروهی

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی، همکاری و کار گروهی

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد توپ، گچ

شرح بازی:



در یک زمین مسطح، زمینی مستطیل شکل به ابعاد حدود ۵ در ۱۰ متر رسم و مطابق شکل خط کشی نمایید. بازیکنان دو گروه شده و در زمین‌های خود مستقر می‌شوند (A و B) و از هر گروه، یک نفر قلعه‌بان انتخاب و به قلعه خود می‌رود (که در زمین حریف است) (A و B). به قید قرعه، توپ در اختیار یکی از گروه‌ها قرار می‌گیرد. این گروه، در رد و بدل توپ بین خود و قلعه‌بان، سعی می‌کنند بچه‌های گروه مقابل را که در زمین

خود هستند، هدف قرار داده و از زمین خارج نمایند؛ هر فردی از گروه مقابل که توپ به وی اصابت کند و نتواند آن را بگیرد، سوخته محسوب شده و باید به قلعه خود رفته و به قلعه‌بان اضافه شود. در صورتی که بازیکنان تیم مقابل بتوانند توپ حریف را در آسمان و قبل از زمین خوردن بگیرند، توپ از آن‌ها می‌شود و اگر بیش از یک نفر قلعه‌بان داشته باشند یکی از آن‌ها به زمین برمی‌گردد. همچنین اگر تویی که اعضای یک تیم به هم پاس می‌دهند، از زمین اصلی خارج شود، توپ از آن تیم مقابل می‌شود. در پایان، هر گروهی که تمام اعضایش زودتر از زمین اصلی خارج شده و به قلعه رفته باشند، بازنده خواهد بود.

❑ وسطی یا داژبال

گروه سنی: ۶ سال به بالا



تعداد بازیکنان: حداقل ۶ نفر، گروهی
اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی، همکاری و کار گروهی
فضای بازی: فضای باز
امکانات: یک عدد توپ
شرح بازی:

بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. یک گروه از آن‌ها به شکل دایره می‌ایستند و گروه دیگر در وسط این دایره می‌ایستند. اندازه‌ی این دایره باید طوری باشد که اعضای گروه وسط بتوانند بدون و این طرف و آن طرف بروند. توپ در اختیار یکی از افراد گروهی که به شکل دایره ایستاده‌اند قرار می‌گیرد.

هر گروه به نوبت برای مدتی که از قبل تعیین می‌شود در وسط بازی می‌کنند و بعد جایشان را با گروه کناری عوض می‌کنند. مدت ۳ تا ۵ دقیقه برای هر نوبت از بازی کفایت. بازی که شروع شد افراد گروهی که توپ را در اختیار دارند، افراد گروه رقیب را نشانه می‌گیرند و تلاش می‌کنند آن‌ها را مورد اصابت توپ قرار دهند. افراد این گروه مجازند توپ را به یکدیگر پاس دهند. از افراد گروه رقیب هر بازیکن که مورد اصابت توپ قرار می‌گیرد، فوراً بازی را ترک می‌کند و از دایره خارج می‌شود. افراد گروه میانی برای این که مورد اصابت قرار نگیرند مجازند در داخل دایره به این طرف و آن طرف بروند و از جلوی توپ جا خالی کنند. اعضای گروه کناری برای بدست آوردن توپ مجازند، جای خود را ترک کنند و به داخل زمین وارد شوند. اما برای هدف‌گیری و پرتاب به جای خود در محیط دایره باز می‌گردند.

چنان‌چه در طول بازی یکی از بازیکنان وسط موفق به گرفتن توپ شد (بدون این که توپ به زمین برخورد کند) باید اولین کسی که از تیمش خارج شده را وارد بازی کند.

در پایان هر دور از بازی تعداد بازیکنانی که هدف اصابت توپ قرار می‌گیرند و از بازی کنار می‌روند شمارش می‌شود و در پایان، گروهی برنده است که تعداد کمتری از بازیکنانش در دورهای مختلف بازی مورد اصابت توپ قرار می‌گیرند.

روش دیگر بازی ملحق‌شدن بازیکن زده‌شده به گروه رقیب است و آخرین نفر باقی‌مانده از هر گروه، برنده آن گروه محسوب می‌شود. همچنین می‌توان برای نفر آخر ۵ پاس در نظر گرفت و در صورتی که هیچ‌کدام از این ۵ پاس به او برخورد نکرد دوباره گروهش به وسط میدان می‌آیند در غیر این صورت جای دو گروه عوض می‌شود.

❑ بولینگ با توپ

گروه سنی: ۶ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (هماهنگی چشم و بدن، دقت در نشانه‌گیری، ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد توپ، گچ یا ریسمان

شرح بازی:

در محل مناسبی از کف سالن یا زمین بازی، خطی به طول نیم‌متر به عنوان خط شروع رسم می‌شود. (اگر به دلیلی رسم خط امکان نداشته باشد، می‌توان از یک ریسمان یا طناب استفاده کرد). میله‌های بولینگ یا قوطی‌های خالی کمپوت به فاصله ۴/۵ متر از خط شروع نزدیک بهم قرار می‌گیرد. فاصله‌ی دو میله از یکدیگر باید به اندازه‌ای باشد که توپ به راحتی از بین آن‌ها، عبور کند.

بازی که شروع شد، هر بازیکن به نوبت پشت خط شروع قرار می‌گیرد و سعی می‌کند توپ را با دست طوری روی زمین هل دهد که توپ بدون این که میله‌ای را به زمین بیندازد از بین آن‌ها، عبور کند. در این بازی طریقه‌ی محاسبه امتیازات به قرار زیر است :

- ✓ بازیکنی که توپ را از بین دو میله عبور دهد و یکی از آن‌ها را به زمین بیندازد ۱ امتیاز منفی.
- ✓ بازیکنی که توپ را از بین دو میله عبور دهد و هر دو میله را به زمین بیندازد ۲ امتیاز منفی.
- ✓ بازیکنی که موفق نشود توپ را از بین دو میله عبور دهد و میله‌ای را هم به زمین بیندازد ۳ امتیاز منفی.
- ✓ بازیکنی که موفق نشود توپ را از بین دو میله عبور دهد و میله‌ای را هم به زمین بیندازد ۴ امتیاز منفی.
- ✓ بازیکنی که در پایان بازی کمترین امتیاز منفی را داشته باشد، برنده است. تعداد دورهای بازی با توافق همه بازیکنان قبل از شروع بازی تعیین می‌شود.

❑ هدف‌گیری و پرتاب

گروه سنی: ۵ تا ۱۰ سال



تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (هماهنگی چشم و بدن، دقت در نشانه‌گیری، ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: ۳ عدد توپ کوچک (بیس‌بال، تنیس رو میز یا توپ پلاستیکی کوچک)، گچ، سبد کاغذهای باطله یا سطل پلاستیکی

شرح بازی:

سبد یا سطل پلاستیکی در محل مناسبی قرار می‌گیرد. به فاصله ۱۸۰ سانتیمتر تا ۲ متر از سبد، خطی به طول نیم متر به عنوان خط شروع رسم می‌شود (در اتاق‌هایی که به دلایلی، مانند وجود موکت، فرش یا ... امکان ترسیم خط نیست، می‌توان از یک تکه طناب، نخ یا ... به عنوان خط شروع استفاده کرد). بازیکنان پشت خط شروع، پشت سر هم به صف می‌ایستند.

توپ‌ها به نوبت در اختیار هر بازیکنی که به پشت خط شروع می‌رسد، قرار می‌گیرد. او سبد را نشانه می‌گیرد و توپ‌ها را یک‌یک به طرف آن پرتاب می‌کند و برای هر توپی که داخل سبد بیندازد، یک امتیاز می‌گیرد. در پایان بازی - بعد از تعداد دورهای مشخص شده - بازیکنی که امتیاز بیشتری کسب می‌کند برنده است.

همچنین می‌توانید با توجه به سن بازیکنان در فاصله‌های متفاوتی از سطل خطوطی رسم کنید و برای هر کدام امتیاز متفاوتی در نظر بگیرید و از بازیکنان بخواهید از فاصله‌های مختلف توپ را به سمت سبد پرتاب کنند.

❑ گل گوشه

گروه سنی: ۹ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۱۰ نفر، گروهی

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی، همکاری و کار گروهی

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد توپ، گچ

شرح بازی:

مطابق شکل زمینی به ابعاد $12 \times 7/5$ متر خط کشی و آن را نصف کنید و در چهار گوشه آن، مستطیل‌هایی در ابعاد $1 \times 1/5$ متر رسم نمایید. این محل‌ها، جایگاه گلرها می‌باشد. هر گروه در یکی از زمین‌ها مستقر می‌شوند و دو نفر از هر گروه در جایگاه گلرها در زمین حریف می‌ایستند. به حکم قرعه یا توافق، توپ در اختیار یکی از گروه‌ها قرار می‌گیرد. با شروع بازی، افراد گروهی که توپ را در

اختیار دارند، می‌کوشند تا بدون وارد شدن به زمین حریف، توپ را حداکثر با سه پاس در مدت ۱۵ ثانیه به گلرهای خود بدهند. افراد گروه مقابل هم می‌کوشند تا قبل از رسیدن توپ به گلرها، آن را در هوا یا زمین بگیرند و توپ را از آن خود نمایند. هر گروه، هر بار که موفق شود توپ را به گلرهای خود بدهد، یک امتیاز مثبت خواهد گرفت.

توجه داشته باشید که گلرها هنگام گرفتن توپ باید حتماً یکی از پاهایشان درون زمین خود باشد. در غیر این صورت، توپ به تیم مقابل تعلق می‌گیرد. همچنین، گلرهای یک تیم می‌توانند برای منحرف کردن تیم حریف، توپ را به هم پاس دهند (حداکثر ۳ پاس در ۱۵ ثانیه).

❑ دستش ده

گروه سنی: ۹ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: تقویت همکاری و کار گروهی، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی، هماهنگی چشم و دست و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد توپ هندبال یا والیبال

شرح بازی:

بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و توپ در دست اعضای یکی از گروه‌ها قرار می‌گیرد. با شروع بازی گروه صاحب توپ باید آن را بین اعضای خود با پرتاب دست پاس‌کاری کنند. اعضای گروه دیگر سعی در تصاحب توپ می‌نمایند و در صورت گرفتن توپ بین اعضای خودشان پاس‌کاری کنند.



در تغییر شکل بازی می‌توان دروازه‌هایی کوچک در طرفین محوطه در نظر گرفت و هر گروه با پاس‌کاری بین اعضای خود سعی به گل زدن در دروازه‌ی حریف کند. در نهایت با شمارش گل‌ها، گروه برنده مشخص گردد.

■ هفت سنگ

گروه سنی: ۹ تا ۱۵ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۶ نفر

اهداف: تقویت همکاری و کار گروهی، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی، هماهنگی چشم و دست و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد توپ نرم کوچک و هفت قطعه سنگ مسطح

شرح بازی:

افراد به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. هر گروه یکی از بازیکنان را به عنوان سردسته و رهبر خود انتخاب می‌کنند. اعضای یکی از تیم‌ها در فاصله‌ای مشخص از سنگ‌های بر روی هم چیده شده قرار می‌گیرند و یکی پس از دیگری با توپ تنیس به سوی سنگ‌های مزبور نشانه می‌روند. هر گاه توپ به هدف اصابت کرد و سنگ‌ها ریخته شد، اعضای گروه پرتاب کننده به اطراف محوطه فرار می‌کنند. تیم مقابل که از قبل در پشت سنگ‌ها قرار گرفته‌اند سریعاً توپ را به دست آورده و با پاس‌کاری سعی می‌کنند که بازیکنان گروه مقابل را با توپ بزنند. هر بازیکنی که توپ به او اصابت کند از بازی خارج می‌شود و در همین حین چنانچه بازیکنان گروه مقابل موفق شوند که سنگ‌های ریخته شده را روی هم بچینند یک امتیاز کسب خواهند کرد. در زمانی که بازیکنی خود را به خطر انداخته و جلوی یارش را سد می‌کند تا وی به راحتی سنگ‌ها را بچیند ایثار و فداکاری‌اش را عملاً نشان می‌دهد.

بعد از اتمام یک دور بازی جای دو گروه عوض می‌شود. همچنین اگر گروهی موفق نشود که سنگ‌ها را بریزد جای دو دسته عوض شده و در خاتمه گروهی که سریع‌تر به ۷ امتیاز دست یابد به عنوان گروه برنده شناخته می‌شود.

■ غافل نشی

گروه سنی: ۹ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: افزایش دقت و تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی، هماهنگی اعصاب و عضلات بدن و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد طناب ۳ متری و توپ هندبال

شرح بازی:

در محوطه‌ی بازی دایره‌ی نسبتاً بزرگی به قطر ۳ الی ۴ متر رسم کرده و سپس بازیکنان بر روی محیط دایره با فواصل مساوی می‌ایستند معلم ورزش طناب وصل شده به توپ را در دست می‌گیرد و با حرکت دورانی توپ را با ارتفاع کمی از سطح زمین و بر روی محیط دایره به حرکت در می‌آورد.

بازیکنان با هوشیاری و دقت باید همزمان با رسیدن توپ به نزدیک پای خود، از زمین بپرند تا توپ به پای آن‌ها اصابت نکند و باعث اخراج آن‌ها از بازی نگردد. این عمل به هماهنگ کردن اعصاب و عضلات و عکس‌العمل کودکان کمک مؤثری کرده و آنان که از یک عکس‌العمل و هماهنگی ضعیفی برخوردارند از بازی خارج می‌شوند. لازم است برای برطرف نمودن ضعف افراد خارج شده، از تمرینات مناسبی از قبیل طناب زدن و ... استفاده نمود.

(پیشنهاد: می‌توان از بازیکنی که از بازی خارج شده خواست تا مثلاً ۱۰ تا طناب بزند و به بازی برگردد).

■ پاس دادن و جا گرفتن انفرادی

گروه سنی: ۹ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۶ نفر

اهداف: افزایش دقت و تمرکز، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

امکانات: توپ والیبال، گچ

محل: فضای باز

شرح بازی:





بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و به تعداد نفرات یک گروه، دایره‌هایی به فاصله ۴ متر از هم، بر روی زمین کشیده می‌شود. افراد بعد از قرعه‌کشی، گروه صاحب توپ را مشخص می‌کنند و اعضای همان گروه در دایره‌ها مستقر می‌شوند. گروه بعدی اطراف دایره پراکنده می‌شوند. با شروع بازی، بازیکنان در دایره‌ها شروع به پاس دادن توپ به همدیگر می‌کنند و افراد وسط، سعی در گرفتن توپ می‌کنند و اگر توپ را گرفتند، جای گروه‌ها به سرعت عوض می‌شود. هر تیمی که در طول بازی، با همکاری یکدیگر بتوانند مدت زمان بیشتری در حال پاس‌کاری باشند، برنده بازی محسوب می‌شود.

در طول بازی به نکات زیر توجه کنید:

قبل از بازی، زمین را از موانع مختلف که موجب زمین خوردن افراد می‌شود، پاک کنید.

شعاع دایره‌ها تقریباً نیم متر باشد.

تعداد نفرات در این بازی بایستی زوج باشند. در صورتی که تعداد فرد شد، یک نفر به عنوان داور انتخاب می‌شود. در این حالت داور به صورت چرخشی، بعد از ۵ دقیقه بازی عوض می‌شود.

بازیکنان داخل دایره، در طول بازی نباید از دایره خارج شوند.

توپ فقط به صورت پاس‌کاری از همدیگر گرفته شود. (مثلاً اگر توپ دست یک نفر بود، نمی‌شود به زور از او گرفت!) و هر توپ حداکثر ۱۰ ثانیه دست هر بازیکن می‌تواند باشد.

□ وسطی

گروه سنی: ۷ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۱۰ نفر

اهداف: افزایش دقت، همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد توپ

شرح بازی:

بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. اعضای یکی از گروه‌ها در وسط محوطه‌ی بازی قرار می‌گیرند و گروه دیگر به دو دسته‌ی مساوی تقسیم شده و بر روی خطوط عرضی زمین مستقر می‌شوند.

بازی با پرتاب توپ به وسیله‌ی گروه مستقر در خطوط کناری شروع می‌شود و آن‌ها باید بازیکنان دسته‌ی حریف را نشانه بگیرند. با اصابت توپ به هر فرد، وی از بازی خارج شده و بازیکنان هم‌گروهش می‌توانند با ایثار و از خودگذشتگی ضمن دریافت توپ در هوا یا ر هم‌گروه خود را به بازی برگردانند. در صورتی که توپ در زمان دریافت به زمین بیفتد بازیکن از بازی خارج خواهد شد. این بازی تا لحظه‌ای که تمامی بازیکنان گروه داخلی بیرون نرفته‌اند، ادامه یافته و دور بعد با تعویض جای گروه‌ها شروع خواهد شد.

تذکرات:

اگر تمامی بازیکنان در بازی شرکت داشته باشند دریافت هر توپ یک امتیاز ذخیره محسوب می‌شود.

پس از برخورد توپ به زمین بایستی از دریافت آن خودداری شود.

پاس‌کاری اعضای گروه مستقر در خطوط عرضی همکاری و تعاون گروهی را در بین آن‌ها پرورش خواهد داد.

(پیشنهاد: وقتی تنها یک نفر وسط قرار گرفته بهتر است تعداد ضربات معینی را تعیین کنیم که در صورتی که بعد از پرتاب آن تعداد مشخص شده مثلاً ۵ پاس، بازیکن وسط به هیچ کدام برخورد نکرده بود دوباره گروه قبلی به وسط میدان بیایند، در غیر این صورت جای و گروه عوض می‌شود.)

□ فرار از دایره

گروه سنی: ۹ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

اهداف: افزایش دقت، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

فضای بازی: فضای باز

امکانات: توپ والیبال



شرح بازی:

افراد در یک دایره‌ی کوچک (برای ده نفر دایره‌ای به قطر ۲ متر) می‌ایستند. یکی از افراد توپ را در دست دارد و بازی به ترتیب زیر شروع می‌شود: فردی که توپ را در دست دارد آن را به هوا پرتاب کرده و در ضمن با صدای بلند از ۱ تا ۵ می‌شمارد؛ سایر افراد به محض پرتاب شدن توپ به سرعت از داخل دایره به خارج فرار می‌کنند ولی به محض اعلام شماره ۵ هر کجا هستند باید همان‌جا بدون حرکت بایستند. در این حال فردی که توپ را به هوا پرتاب کرده آن را مجدداً می‌گیرد و پس از متوقف شدن سایر افراد توپ را به هر کس که مورد نظرش بود می‌زند، اگر توپ به او برخورد نکرد، بازی مجدداً به همین ترتیب شروع شده و ادامه می‌یابد در غیر این صورت کسی که توپ به او برخورد کرده، این بار نفر وسط شده و توپ را به هوا پرتاب می‌کند.

مقررات بازی:

نفر وسط باید از شماره‌ی ۱ تا ۵ را صریح و با صدای بلند بگوید.

افراد به محض شنیدن عدد ۵ باید بی حرکت بایستند. هر کس بعد از شنیدن عدد ۵ حرکت کرد باید جریمه شده و در ردیف نزدیک‌ترین فرد به نفر وسط بایستد.

اگر نفر وسط ۳ دفعه‌ی متوالی نتوانست توپ را به کسی بزند مربی باید جای او را با بازیکن دیگری عوض کند.

□ هدف‌گیری با توپ

گروه سنی: ۵ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی

امکانات: تعدادی توپ و سطل

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

ابتدا کاسه یا سطل را انتخاب کرده (در صورت امکان از کوچک به بزرگ) و آن‌ها را روی زمین و در یک امتداد به فاصله‌ی چند سانتی‌متر از هم قرار می‌دهیم، کنار ظرف اول روی زمین عدد یک و دومی عدد ۲ و سومی عدد ۳ را می‌نویسم. سپس به فاصله‌ی ۲ الی ۳ متری از اولین ظرف خطی را رسم کرده و از همین فاصله توپ را در جلوی ظرف اول طوری به زمین می‌زنیم که به هوا بلند شده و توی یکی از ظروف بیافتد. هر کدام از سطل‌ها از کوچک به بزرگ امتیازی مخصوص خود را دارد.

در صورتی که توپ توی یکی از ظرف‌ها بیفتد بازیکن امتیاز آن را تصاحب می‌کند.

هر بازیکن می‌تواند ۳ پرتاب داشته باشد.

پیشنهاد: این بازی را می‌توان به این صورت اجرا کرد که هر بار بازیکنان به نوبت از پشت خط توپ را به سوی سطل‌ها پرتاب می‌کنند و با توجه به این که در کدام سطل می‌افتد امتیاز می‌گیرند.

بازی‌های حرکتی با استفاده از طناب

□ بازی با طناب روی زمین

گروه سنی: ۴ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: افزایش مهارت‌های حرکتی (قدرت بدنی، حفظ تعادل، سرعت عمل و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد طناب بلند

شرح بازی:

طناب را به صورت کشیده روی زمین قرار دهید و از بازیکنان بخواهید به ترتیب به صورت زیگزاگ از سر تا ته طناب بپرند؛ یعنی از یک سوی طناب به سوی دیگر. سپس از هر بازیکن بخواهید مانند «بند باز» طول طناب را طی کند.



اکنون با طناب یک دایره درست کنید. یک نفر گرگ شود و دور طناب دنبال دیگران بدود. به روش‌های گوناگون داخل دایره‌ی طنابی بپرید، مثلاً بدوید، خیز بردارید، یک‌پا بپرید و با جفت‌پا داخل دایره فرود آیید.

❑ طناب بازی با طناب بلند

گروه سنی: ۶ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: افزایش مهارت‌های حرکتی (قدرت بدنی، سرعت عمل، دقت و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد طناب بلند

شرح بازی:

انتهای یک طناب بلند را به جایی ببندید (یا دو نفر ابتدا و انتهای طناب را بگیرند). به ترتیب از بازیکنان بخواهید در وسط طناب بایستند و آن را به آرامی از زیر پای آنان رد کنید. بازیکنان را راهنمایی کنید که چه زمانی بپرند: «بپر، بپر، بپر!»
با افزایش توانایی بازیکنان، از آنان بخواهید تا جایی که می‌توانند به پریدن ادامه دهند، و هم‌زمان با پریدن، دور خود بچرخند، پاهایشان را باز و بسته کنند، دست یا بشکن بزنند یا توپی را به زمین بزنند. چه کارهای دیگری می‌توانند انجام دهند؟ مثلاً می‌توانند به سمت طنابی که در حال چرخیدن است بدوند، از روی آن بپرند و از آن بیرون بروند.
سرعت و مدت بازی را افزایش دهید.

❑ فلفل تند

گروه سنی: ۷ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل یک نفر

اهداف: افزایش مهارت‌های حرکتی (قدرت بدنی، سرعت عمل، دقت و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد طناب متوسط

شرح بازی:

در سی ثانیه چند بار می‌توانید طناب بزنید؟ در ۴۵ ثانیه چند بار؟ در یک دقیقه چند بار؟ در این بازی می‌توان زمان بازی را با مدت زمان خواندن یک شعر که دیگران می‌خوانند مشخص کرد.

❑ موش و گربه

گروه سنی: ۵ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: افزایش مهارت‌های حرکتی

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد طناب بلند، در صورت نیاز یک عدد سوت

شرح بازی:

لانه‌ی موش را در یک محوطه بازی بزرگ با طناب مشخص کنید، از فرزندان (بازیکن) بخواهید دنبال شما بیایند و شعر بخوانند و حرکات شما را انجام دهد. جهت حرکت، سرعت و حرکات جابه‌جایی (راه رفتن، دویدن، یک پی - دو پی رفتن، سر خوردن، یورتمه رفتن) خود را تغییر دهید.
فرزندان (بازیکن) باید با شنیدن صدای سوت یا دست زدن شما فرار کند و پیش از این‌که او را بگیرید خود را به لانه برساند. اگر او را گرفتید، نقش‌هایتان را عوض کنید و بازی را ادامه دهید.
تعداد کسانی که پشت سر شما هستند می‌توانند بیشتر از یک نفر باشند.

❑ طناب بازی

گروه سنی: ۸ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت و ..)



فضای بازی: فضای باز
امکانات: یک عدد طناب بلند
شرح بازی:

دو بازیکن هر کدام یک سر طنابی را در دست می‌گیرند و در حالی که بازیکن سوم از (وسط) روی آن می‌پرد، آن را می‌چرخانند. گردش طناب در ابتدا آهسته و بتدریج تندتر می‌شود و تا وقتی که بازیکن وسط بتواند با موفقیت و بدون اشتباه از روی طناب بپرد به بازی ادامه می‌دهد. در صورتی که بازیکن میانی در اثر اشتباه یا خستگی، در گردش طناب مانع ایجاد کند نوبت خود را از دست می‌دهد و جای خود را با یکی از بازیکنان کناری عوض می‌کند.

دو بازیکنی که دو سر طناب را در دست دارند به جای گرداندن طناب، می‌توانند آن را به چپ و راست تاب می‌دهند و بازیکن میانی جفت پا و یا به حالت لی لی از روی آن می‌پرد. بازیکن میانی در حالت لی لی می‌تواند هر وقت که مایل بود با پای چپ یا راست لی لی کند. بقیه‌ی مقررات بازی شبیه به بازی قبلی است.

تعقیب روباه: در این بازی تعداد بازیکنان باید ۵ نفر یا بیشتر باشد. بین بازیکنان به نوبت دو نفر برای گرداندن طناب و یک نفر به عنوان «رهبر» انتخاب می‌شود و سایرین حرکات و اعمال «رهبر» را بدون کم و کاست تقلید می‌کنند. بازی که شروع شد، دو نفری که برای گرداندن طناب انتخاب می‌شوند، دو انتهای طناب را در دست می‌گیرند و آن را به گردش در می‌آورند.

چند حرکتی که رهبر می‌تواند به ترتیب انجام دهد و سایرین تقلید کنند بدین قرار است :

الف - موقعی که طناب به هنگام گردش در بالا قرار دارد، رهبر از زیر آن می‌رود و رد می‌شود. و سایر بازیکنان هم به نوبت از او تقلید می‌کنند.

ب - رهبر از روی طناب که در حال گردش است یک بار می‌پرد و به کنار می‌رود سایرین هم به نوبت از او تقلید می‌کنند.

پ - رهبر دو بار به طرف طناب که در حال گردش است می‌رود، دو بار از روی آن می‌پرد و کنار می‌رود و ...

هر بازیکن که موفق به تقلید نشود جایش را با یکی از بازیکنان که طناب را می‌گردانند با رعایت نوبت عوض می‌کند.

بازی یه این شکل نیز قابل اجراست که دو نفر طناب را می‌گردانند و نفر سوم به میان طناب که در حال گردش است می‌رود، سنگ کوچک یا تیلای را روی زمین می‌گذارد یک دور یا بیشتر (بر حسب توافق) از روی طناب می‌پرد، سپس سنگ را برداشته و کنار می‌آید.

❑ قلعه‌ی مسدوده

گروه سنی: ۱۲ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (قدرت بدنی، سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

امکانات: طناب، وسایل مختلف

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

دو سر طنابی را بهم ببندید تا تشکیل حلقه‌ای را بدهد. بازیکنان هر کدام با یک دست قسمتی از طناب را در دست می‌گیرند. پشت سر هر کدام از افراد در فاصله‌ای دور از دسترس آن‌ها (ولی در فاصله‌های برابر برای همه‌ی بازیکنان) شیء روی زمین قرار گرفته است. با سوت مربی هر یک از افراد سعی می‌کنند بدون از دست دادن طناب، خود را به شیء پشت سر خویش رسانده و آن را از زمین بردارند. برنده کسی است که زودتر از سایرین به این کار موفق شود.



بازی‌های حرکتی (بدون استفاده از توپ یا طناب)

❑ سواری گرفتن

سن: ۳ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: ۲ نفر

اهداف: افزایش مهارت‌های مربوط به جهت‌یابی و شمارش، دوستی

فضای بازی: فضای بسته

امکانات:

شرح بازی:

در حالی که فرزندان روی پای شما ایستاده است، دور اتاق راه بروید. اجازه بدهید فرزندان شما را راهنمایی کند: پنج قدم جلو، هفت قدم به عقب، سه قدم به راست و با همین حالت فرزندان را به اتاق خوابش ببرید و به او شب بخیر بگویید! او یا فرزندان را به سمت سفره غذا ببرید و با هم غذا میل کنید!

❑ آویزان شدن

گروه سنی: ۳ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: ۲ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی

فضای بازی: فضای بسته

امکانات:

شرح بازی:

رو به روی فرزندان بایستید و مچ دست‌های یکدیگر را بگیرید. از فرزندان بخواهید نوک پاهایش را با نوک پاهای شما تماس بدهد، سپس به عقب متمایل شود و با پاهای صاف به دستان شما آویزان شود. این حالت را حفظ کنید و با هم تا ده بشمرید.

❑ نان بیار کباب ببر

گروه سنی: ۴ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: ۲ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، دقت و ...)

فضای بازی: فضای بسته

وسایل لازم:

شرح بازی:

مقابل فرزندان بنشینید و کف دست‌هایتان را رو به بالا نگه دارید. از فرزندان بخواهید کف دستان خود را روی کف دستان شما بگذارد. سعی کنید یکی از دستان خود را به سرعت از زیر دست او بکشید و روی یکی از دستانش ضربه بزنید. از فرزندان بخواهید برای جلوگیری از این کار دست خود را به سرعت عقب بکشند. سپس نقش‌های خود را عوض کنید.

❑ گرگم به هوا

گروه سنی: ۵ تا ۱۰ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: افزایش مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل و عکس‌العمل، قدرت بدنی مثل تقویت عضلات پا، ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: دو تکه پارچه

شرح بازی:

دو تکه پارچه را در دو طرف کمر لباس فرزندان (بازیکن) آویزان کنید. اول شما گرگ بشوید. فرزندان باید با دویدن و در رفتن، مانع از این شود که پارچه‌ها را بگیرید. سپس نقش‌هایتان را عوض



کنید؛ اما به یاد داشته باشید که بازیکنان ترجیح می‌دهند دنبال آن‌ها بدوید تا اینکه دنبال شما بدونند! این فعالیت را می‌توانید با سرعت‌های متفاوت و با حرکات مختلف انجام دهید. مثلاً می‌توانید بدوید، سریع راه بروید، یک پی دو پی بروید، پاهایتان را روی زمین بکشید، و مانند کانگورو بپرید. چنان‌چه تعداد بازیکنان بیشتر بود، به کمر همه‌ی آن‌ها غیر از یک نفر که گرگ می‌شود، پارچه ببندید. گرگ باید دنبال آن‌ها بدود و اولین نفری که پارچه‌اش توسط گرگ کشیده شد، گرگ می‌شود و جایشان را با هم عوض می‌کنند.

❑ مستطیل جا به جایی

گروه سنی: ۴ تا ۷ سال
تعداد بازیکنان: حداقل ۱ نفر
اهداف: افزایش مهارت‌های حرکتی
فضای بازی: فضای باز
امکانات: یک عدد گچ یا ذغال
شرح بازی:

مستطیلی به ابعاد پانزده متر در ده متر مشخص کنید و از بازیکنان بخواهید طول هر ضلع آن را با اشکال گوناگون جابه‌جایی طی کند. در هر زاویه یک علامت بگذارید، تا بدانند چه حرکتی را انجام دهد. برای مثال:

- × طول ضلع اول را بدوید.
- × ضلع بعدی (عرض) را لی لی کنید.
- × ضلع سوم را یک پی - دو پی بروید.
- × ضلع چهارم را به عقب گام بردارید.

❑ چراغ سبز/چراغ قرمز

گروه سنی: ۵ تا ۷ سال
تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر
اهداف: افزایش مهارت‌های حرکتی، سرعت عمل داشتن، دقت کردن، خوب گوش دادن
فضای بازی: فضای باز
امکانات:
شرح بازی:

مربی در خط پایان بازی (حداقل ۴ متر از خط شروع) پشت به کودکان ایستاده، می‌گوید: «۳/۲/۱ چراغ سبز» کودکان باید از خط شروع تا آن‌جا که می‌توانند سریع به طرف او بدوند و وقتی او برگشت و نگاه کرد بایستند. همچنین زمانی که مربی می‌گوید: «۳/۲/۱ چراغ قرمز» کودکان نباید تکان بخورند. در این حال اگر کودکی دوید، سوخته و به خط شروع بازی برمی‌گردد. بازی با گفتن «۳/۲/۱ چراغ سبز» مربی مثل قبل ادامه پیدا می‌کند تا هنگامی که همه‌ی بازیکنان به خط پایان برسند.

❑ قطار بازی

گروه سنی: ۵ تا ۸ سال
تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر
اهداف: آموزش همکاری؛ تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، ...)
فضای بازی: فضای باز
امکانات:
شرح بازی:

بازیکنان در یک گروه به صورت ستون قرار گرفته و کمر یکدیگر را می‌گیرند. معلم به آن‌ها توضیح می‌دهد که حرکت قطار در سربالایی کنند، در سرازیری تند و در تونل به صورت خمیده می‌باشد. پس از شروع حرکت قطار، معلم یکی از کلمات قراردادی مانند (سربالایی - سربالایی - تونل) گفته و بازیکنان نیز حرکت مخصوص آن‌را انجام می‌دهند.

این بازی بیشتر در اوایل سال و در کلاس‌های اول و دوم ابتدایی انتخاب می‌شود تا دانش‌آموزان را به صافبندی عادت داده و در نتیجه روحیه‌ی نظم و انضباط پرورش پیدا کند.



❑ تعادل اشیاء

گروه سنی: ۴ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت و تمرکز، تقویت مهارت‌های حرکتی (حفظ تعادل، ...)، آموزش بردباری

فضای بازی: قابل اجرا در فضای بسته و فضای باز

امکانات: وسایل گوناگون مانند بادکنک، توپ، ظرف پلاستیکی، کیسه‌های کوچک شن و ...

شرح بازی:

بازیکنان در این بازی سعی می‌کنند اشیای مختلفی را روی دست، سر، زانو و ... نگه دارند. برقراری تعادل در پشت دست نیاز به تمرکز دارد، به خصوص زمانی که نفرات باید به همین صورت حرکت کنند. به علاوه بازیکنان سعی می‌کنند همزمان اشیای مختلفی را روی دست، سر، زانو و ... نگه دارند. مربی می‌تواند ایده‌های دیگری را نیز برای امتحان به بازیکنان پیشنهاد کند. به عنوان مثال، هنگام نگه داشتن روی یک پا بایستند یا به چشم‌های بچه‌های دیگر نگاه کنند، با آن‌ها دست بدهند و خیلی کارهای دیگر. افراد کوچکتر گروه (۳ تا ۴ سال) می‌توانند سعی کنند تا در حالت چهار دست و پا چیزی را روی کمر جابه‌جا کنند یا در حالی که نشسته‌اند چیزی را روی کف دست از چپ به راست جابه‌جا نمایند.

(شکل‌های دیگری از این بازی:

بازیکنان در این بازی سعی کنند اشیای مختلفی را همزمان روی دست، سر، زانو و ... نگه دارند. هر فردی توانست مدت زمان بیشتری اشیاء را نگه دارد برنده است.

یکی از بازیکنان اشیای مختلفی را همزمان روی دست، سر، زانو و ... نگه داشته و بچه‌های دیگر سعی کنند با حرکت اعضای صورت خود او را بخنداند ولی او باید تلاش کند تا تمرکز خود را حفظ کند.

مسیری را مشخص کرده، سپس هر کدام از بازیکنان شیئی را روی سر و یا پشت دست خود (یا هر دو) قرار داده و سعی کنند در طول مسیر با هم مسابقه دهند. هر کس بدون افتادن شیء زودتر به پایان مسیر رسید برنده‌ی بازی است. در صورت افتادن شیء در طول مسابقه، فرد باید بازی را از همان‌جا ادامه دهد.)

❑ جابه‌جایی اشیاء با پا

گروه سنی: ۶ تا ۱۰ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت و تقویت مهارت‌های حرکتی (حفظ تعادل، ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: یک عدد سبد، اشیای کوچک و بزرگ

شرح بازی:

دور و بر سبد اشیای مختلف مانند چند عدد توپ کوچک، مداد، حوله و خیلی چیزهای دیگر قرار می‌گیرد. در این بازی، بازیکنان باید همه‌ی آن‌ها را به کمک هم داخل سبد قرار بدهند. در ضمن برای این کار باید از پا استفاده کنند. چیزهای کوچک را می‌توان با انگشت پا برداشت، اما در مورد چیزهای بزرگ باید روی باسن بنشینند و با هر دو پا آن‌ها را بگیرند. اگر چیزی کمی دورتر از سبد قرار بگیرد، بازیکنان باید در یک ردیف بنشینند و آن‌را با پا به دیگری بدهند تا داخل سبد گذاشته شود.

❑ دریا و ساحل

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: افزایش دقت و تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، ...)

امکانات: گچ

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

ابتدا دایره‌ای متناسب با تعداد بازیکنان روی زمین می‌کشیم. سپس بازیکنان روی محیط دایره با فاصله دو دست خود می‌ایستند و با گفتن کلمه‌ی دریا توسط مربی بازیکنان باید به داخل دایره بدونند و اگر مربی گفت ساحل، بازیکنان به سمت محیط دایره برمی‌گردند. اگر بازیکنان روی محیط



دایره باشند و مربی بگوید ساحل، باید از روی دایره حرکت نکنند. هر کدام از بازیکنان که عکس این عمل را انجام دهد بازنده می‌گردد.

❑ صندلی

گروه سنی: ۷ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۸ نفر

اهداف: آموزش همکاری، کمک به یکدیگر و دوستی، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، ...)

امکانات: صندلی

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

بازیکنان را به دو یا سه گروه تقسیم می‌کنیم (مثلاً دو گروه ۶ نفره) و برای هر گروه تعداد کمتر از اعضای گروه (مثلاً در این جا ۴ صندلی) در نظر می‌گیریم. حال با صدای سوت همه‌ی بازیکنان باید به هم کمک کنند تا همگی روی صندلی‌ها جا شوند و اگر حتی یکی از اعضای گروه نتوانست روی صندلی بنشیند آن گروه بازنده محسوب می‌شود. دور بعد یکی از صندلی‌ها را کم می‌کنیم و دوباره بازیکنان دور صندلی‌ها می‌چرخند و با صدای سوت مثل قبل باید به هم کمک کنند تا این بار روی سه صندلی جا شوند.

❑ مسابقه چرخ دستی

گروه سنی: ۶ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: افزایش مهارت‌های حرکتی (استقامت، سرعت عمل و ...)، همکاری

فضای بازی: فضای باز

امکانات: زمین چمن صاف و بدون سنگ

شرح بازی:

بازیکنان به صورت دو به دو انتخاب می‌شوند. از خط شروع، ابتدا یکی از بازیکنان دست‌هایش را به زمین گذاشته و پاهایش را نفر دیگر می‌گیرد. در این حالت، نفر ایستاده راننده و نفر دیگر چرخ دستی است. با شروع مسابقه، هر گروه خود را به خط پایان رسانیده و بلافاصله جای راننده و چرخ دستی عوض می‌شود و به طرف خط آغاز حرکت می‌کنند. گروهی که در این مسیر رفت و برگشت سریع‌تر برگردد، برنده می‌باشد. رعایت مسائل ایمنی در این بازی ضروری می‌باشد.

❑ مسابقه تراکم

گروه سنی: حداقل ۴ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۶ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی، تقویت همکاری و دوستی

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک تکه گچ یا ذغال

شرح بازی:

گروه‌های مسابقه را انتخاب می‌کنیم (بین ۶ تا ۱۰ نفر). روی زمین دایره‌هایی، مثلاً به شعاع ۷۰ سانتی‌متر رسم می‌کنیم، به‌طوری‌که در حالت عادی همه‌ی اعضای گروه‌ها نتوانند در آن بایستند. با سوت شروع بازی، نفرات هر تیم سعی می‌کنند به هر طریقی که شده، خود را درون دایره جای دهند، به‌طوری‌که حتی پای کسی از دایره بیرون نباشد. برای این کار، بازیکنان ممکن است دست به شیرین کاری‌ها و خلاقیت‌هایی بزنند. مثلاً یک یا چند نفر را روی دست نگه دارند، یا روی دوش هم سوار شوند و ... گروهی که بتواند در مدت زمان بیشتر تعادل تراکمی خود را حفظ کند، برنده است. چنان‌چه فقط یک گروه در بازی شرکت می‌کنند می‌توان زمان گرفت و منتظر ماند تا وقتی‌که بتوانند تعادل خود را حفظ کنند.



❑ مسابقه‌ی مجسمه‌ها

گروه سنی: ۵ تا ۷ سال



تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (دقت، سرعت عمل و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات:

شرح بازی:

مربی ۲۰ قدم جلوتر از بازیکنان و خط آغاز مسابقه می‌ایستد. به محض راه افتادن مربی، بازیکنان نیز باید پشت سر او راه بروند (نه این که بدونند) و هیچ‌گونه سر و صدایی نداشته باشند. همچنین مربی می‌تواند در حین حرکت، شکل‌های مختلفی را برود، مثلاً راه رفتن مورچه، خرگوش، فیل و .. و بچه‌ها باید هر شکلی که مربی راه می‌رود، راه بروند.

همین که مربی، روی خود را به طرف عقب کرد (به طرف بازیکنان)، بازیکنان باید در هر حالتی هستند، بایستند و مجدداً همین که مربی شروع به راه رفتن کرد، بازیکنان به دنبال او سریع به راه می‌افتند. این عمل چند بار ممکن است تکرار شود. اولین نفری که بتواند قبل از این که مربی او را ببیند، از مربی سبقت بگیرد، برنده مسابقه است. قبل از انجام مسابقه، مربی باید یکی از بازیکنان را به عنوان ناظر کل مسابقه انتخاب نماید.

❑ مواظب پاهات باش!

گروه سنی: ۶ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ..)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: طناب یا ریسمان، توپ یا کیسه‌ی سبک

شرح بازی:

داخل کیسه مقداری خاکاره (یا چیزی نظیر آن) ریخته و دهانه‌ی آن را به انتهای یک تکه ریسمان محکم، بسته می‌شود. انتهای دیگر ریسمان را یکی از بازیکنان که با توافق یا به حکم قرعه انتخاب می‌شود، بدست می‌گیرد و در محل مناسبی می‌ایستد. بقیه‌ی بازیکنان به شکل دایره به دور او حلقه می‌زنند، فاصله‌ی بازیکنان تا بازیکن میانی باید از طول ریسمان کمتر باشد. بازی که شروع شد، بازیکن میانی ریسمان را، که به انتهای آن کیسه بسته شده است، بدست می‌گیرد و به دور خود می‌چرخد. بازیکنان به محض این که ریسمان نزدیک پای آن‌ها می‌رسد کمی بالا می‌پرند تا ریسمان به پای آن‌ها برخورد نکند. ریسمان به پای هر بازیکن که برخورد می‌کند از بازی کنار می‌روند. برای ادامه‌ی بازی آخرین نفر جای خود را با بازیکن میانی عوض می‌کند و دور بعدی بازی به همین روال ادامه پیدا می‌کند.

❑ تنها به تنها

گروه سنی: ۷ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: افزایش دقت و سرعت عمل، بهبود تلاش، صبر و دوستی

فضای بازی: فضای باز

امکانات: توپ نرم تنیس، برای هر نفر یک قوطی، روزنامه

شرح بازی:

بازیکنان در حالی که در محوطه‌ی بازی پراکنده شده‌اند، یک برگ روزنامه روی زمین پهن کرده و روی آن می‌ایستند. هر نفر یک قوطی یا کاسه در دست می‌گیرد. یکی از بازیکنان با پرتاب توپ به داخل قوطی نفر دیگر بازی را آغاز می‌کند. اگر او بتواند توپ را داخل قوطی بیندازد (هر چند ممکن است توپ دوباره به بیرون بیفتد) می‌تواند یک برگ روزنامه‌ی دیگر آورده و آن را کنار روزنامه‌ی خود پهن کند و یک قدم به جلو بردارد. هدف از این کار این است که بازیکنان به وسیله‌ی روزنامه‌ها راهی به سوی یکدیگر ایجاد نمایند. با استفاده از روزنامه‌ها باید راهی ساخته شود که از طریق آن هر نفر بتواند به سوی بچه‌های دیگر برود. در صورتی که بچه‌های کوچک (حدود ۵ سال) در بازی شرکت کردند، می‌توانند کاسه‌ها را جلوی خود بگذارند و نفرات دیگر سعی کنند توپ را به داخل آن بیندازند. افراد در انتخاب مسیرها آزادند؛ به عنوان مثال اگر یکی از نفرات در همان مسیر به وجود آمده‌ی قبلی باقی بماند، ممکن است موفقیت در پرتاب افزایش بیشتر باشد. پس از اتمام بازی (بین دو نفر) مربی هر دو نفر را فرا می‌خواند تا کار را بررسی نماید. هر بار که دو نفر از طریق روزنامه به یکدیگر برسند، یک نقطه‌ی پایانی برای بازی است.



(شکل دیگری از این بازی: بازیکنان به گروه‌های دو نفره تقسیم می‌شوند و با توجه به سن آن‌ها در فاصله‌ی چند متری (مثلاً ۴ متری) از یکدیگر می‌ایستند. یکی از افراد توپ را به سمت هم‌گروهی خود پرتاب می‌کند طوری که در قوطی که در دست اوست بیفتد. نفر دوم می‌تواند تا یک قدمی اطراف خود حرکت کند و سعی کند توپ را با قوطی که در دست دارد بگیرد. اگر موفق به این کار نشد نفر اول دوباره سعی می‌کند توپ را برای او پرتاب کند تا موقعی که موفق به این کار شود. چنان‌چه موفق شد، سر جای خود ایستاده و این‌بار او توپ را برای نفر اول پرتاب می‌کند و نفر اول نیز مانند او سعی می‌کند توپ را با قوطی خود بگیرد. در صورتی که هر دو موفق به این کار شدند یک قدم به سمت یکدیگر نزدیک می‌شوند و بازی را ادامه می‌دهند. بازی موقعی تمام می‌شود که دو هم‌گروه به هم‌گروهی که زودتر به هم رسیدند برنده‌ی بازی هستند. در صورتی که دو هم‌گروه با هم دوست باشند بازی برایشان هیجان‌انگیزتر و لذت‌بخش‌تر خواهد بود. می‌توان به جای قوطی از یک کاسه یا سبد بزرگ‌تر استفاده کرد تا بازی راحت‌تر انجام شود به‌خصوص برای بچه‌های کوچک‌تر.)

❑ اکر دو کر (لی لی)

گروه سنی: ۸ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر، گروهی

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، قدرت بدنی و ..)

فضای بازی: فضای باز

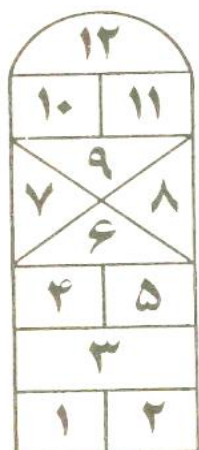
امکانات: گچ، سنگ بازی

شرح بازی:

اجرای این بازی روش‌های گوناگونی دارد و در هر گوشه جهان آن را با روشی خاص، بازی می‌کنند. پاتریشیا ایوان در سال ۱۹۵۵ حدود ۱۹ روش مختلف این بازی را که در سانفرانسیسکو معمول بود کشف کرد. در یکی از پیاده‌روهای شهر رم جدولی از بازی قدیمی لی لی که بر روی زمین حک شده است هنوز باقی است. این بازی در فرانسه به بازی «مارله» در آلمان «تمیل بوفن» و در هندوستان به بازی «اکریا دو کریا» معروف است. کودکان کشورهای شوروی و اسکاندیناوی هم با مختصر تغییر اکر دو کر بازی می‌کنند و از آن لذت می‌برند.

برخی از روش‌های این بازی عبارتند از:

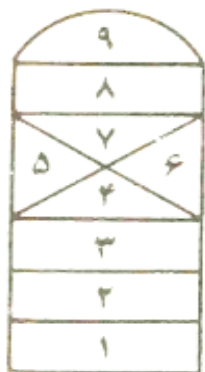
مطابق شکل جدولی روی زمین رسم و شماره‌گذاری می‌شود.



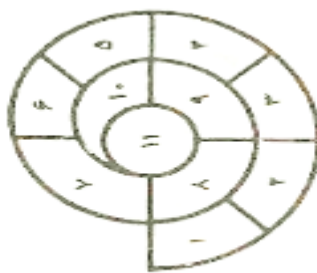
نخستین بازیکن سنگ بازی یا تيله یا هر وسیله‌ی دیگری که برای بازی فراهم می‌کنند به خانه شماره ۱ می‌اندازد و خود با هر ۲ پا به داخل جدول - طوری که یک پا در خانه شماره‌ی ۱ و پای دیگر در خانه شماره‌ی ۲ قرار گیرد - می‌جهد و بلافاصله با یک پا به خانه شماره ۳ و مجدداً با دو پا به خانه‌های شماره ۴ و ۵ می‌رود. او بازی را به همین روال ادامه می‌دهد تا به خانه شماره‌ی ۱۲ می‌رسد و از آن‌جا به همان طریقی که آمده بود در جهت مخالف، برمی‌گردد. اگر بازیکن موفق شود بازی را بدون اشتباه انجام دهد، دور بعدی را با انداختن «سنگ بازی» یا تيله به خانه شماره‌ی ۲ آغاز و مانند دور قبل ادامه می‌دهد. سپس سنگ بازی را به خانه‌ی ۳ و بعد ۴ تا ۱۲ می‌اندازد و بازی را به همین روال تا به آخر ادامه می‌دهد. و هرگاه بازیکن به هنگام بازی مرتکب اشتباه شود و یا سنگ بازی هنگام پرتاب روی خط قرار بگیرد، بازیکن نوبت خود را از دست می‌دهد. بازیکنی که موفق شود بازی را تا به آخر بدون اشتباه انجام دهد، برنده است.

شکل‌های زیر جدول‌های روش‌های مختلف این بازی است که کودکان در گذشته و حال برای بازی اکر دو کر از آن‌ها استفاده می‌کردند یا می‌کنند. قوانین این بازی‌ها کم و بیش شبیه به یکدیگر می‌باشد.





یک
روش
قدیم
ی
این
بازی
که



در انگلیس معمول بوده، آن است که هر بازیکن به نوبت سنگ مسطح و کوچکی (یا یک قوطی کبریت خالی) را لی لی کنان با ضربه نوک پا از خانه‌ای به خانه‌ی دیگر می‌زند تا به خانه شماره‌ی ۱۲ می‌رسد. سپس به همان روال بر می‌گردد تا دوباره به خانه شماره‌ی ۱ می‌رسد، و بعد از جدول خارج می‌شود. اگر موفق شد این مرحله را بدون اشتباه به پایان برساند مرحله دوم بازی را مانند دور قبل شروع می‌کند، تنها با این تفاوت که سنگ را پشت یکی از دست‌ها قرار می‌دهد و لی لی کنان تا خانه شماره‌ی ۱۲ می‌رود و بر می‌گردد. اگر در این مرحله هم موفق شود، مرحله‌ی سوم بازی را با قرار دادن سنگ بر روی پیشانی و از این به بعد با راه رفتن انجام می‌دهد. اگر در این مرحله هم موفق شود خم می‌شود و دور چهارم بازی را با قرار دادن سنگ به پشتش انجام می‌دهد و بالاخره سنگ را یک‌بار روی شانه راست و یک‌بار روی شانه چپ حمل می‌کند. در هر مرحله اگر پای او روی خط قرار گیرد یا سنگ به زمین بیفتد نوبت خود را از دست می‌دهد و در نوبت بعد، بازی را از ابتدای مرحله‌ای که نوبت خود را از دست داده است آغاز می‌کند. بازیکنی که زودتر از دیگری تمام مراحل را با موفقیت انجام دهد، برنده است.

❑ برادر کمکم کن

گروه سنی: ۶ تا ۱۰ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۶ نفر

اهداف: تقویت همکاری، دوستی و ایثار، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات:

شرح بازی:

از بین بازیکنان یک نفر به عنوان گیرنده (گرگ) انتخاب می‌شود. او باید با تعقیب سایر بازیکنان آن‌ها را با دست لمس نماید. مربی می‌تواند شخص لمس شده را از بازی خارج کند و یا از او بخواهد که به عنوان گیرنده به تعقیب دیگران بپردازد. بچه‌های دونه فقط زمانی می‌توانند از خطر گرگ در امان بمانند که دو نفری یکدیگر را گرفته باشند. در این بازی اگر دونه‌ای در گوشه‌ای از زمین به خطر افتاد یکی از دوستانش می‌تواند با به خطر انداختن خود، به سوییشتافته و او را از مهلکه نجات دهد. اگر بازی در مدارس دخترانه به اجرا درآید، نام بازی «خواهر کمکم کن» خواهد شد. در حین بازی مربی به بازیکنانی که دائماً در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند که از خطر گرگ در امان مانند تذکر می‌دهد. خروج از محوطه در هنگام بازی منجر به اخراج بازیکن یا گرگ شدن او می‌گردد.

❑ بگیر و بدو

گروه سنی: ۶ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

اهداف: تقویت همکاری و کار گروهی، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: توپ یا روزنامه‌ی لوله شده

شرح بازی:

همه‌ی بازیکنان غیر از یک نفر دونه می‌شوند و یکی گیرنده. یکی از دونه‌ها روزنامه‌ی لوله شده‌ای را در دست می‌گیرد و گیرنده به تعقیب او می‌پردازد.



بازیکن روزنامه به دست باید قبل از این که گیرنده به او برسد روزنامه را تحویل شخص دیگری بدهد و خود در امان باشد. در صورتی که گیرنده، دونده را با دست لمس کند روزنامه را از او می گیرد و جای دو نفر عوض می شود. اگر روزنامه در حین تعقیب و گریز بر زمین افتاد شخص خاطی دونده خواهد شد یا بازی از ابتدا شروع می شود.

❑ نخ و سوزن

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۶ نفر

اهداف: افزایش دقت و تقویت مهارت های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات:

شرح بازی:

بازیکنان روی محیط دایره و به طرف مرکز آن می ایستند و دست یکدیگر را می گیرند. از بین آن ها یک نفر به عنوان نخ و یکی به عنوان سوزن انتخاب می شود. با شروع بازی سوزن می گریزد و نخ او را تعقیب می کند. در این بازی سوزن از هر مسیری عبور کرد نخ می بایست از همان مسیر او را دنبال نماید. در صورتی که نخ به سوزن رسید جای آن دو عوض می شود. پس از مدت زمان معینی مربی دو نفر دیگر را به جای آن ها انتخاب می کند.

❑ خرگوش بی لانه

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۸ نفر

اهداف: تقویت همکاری و کار گروهی، تقویت مهارت های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات:

شرح بازی:

بازیکنان توسط مربی به گروه های سه نفری تقسیم شده و دو نفر نیز به طور جداگانه به عنوان خرگوش و شکارچی انتخاب می شوند. یکی از افراد گروه های سه نفری نیز خرگوش خواهد بود و دو نفر باقی مانده در حالی که مقابل یکدیگرند، دست هم را می گیرند، به طوری که خرگوش گروه مربوطه در فضای بین دست ها (لانه) قرار گیرد. با شروع بازی شکارچی به تعقیب خرگوشی که در خارج لانه ها قرار دارد می پردازد و سعی می کند که قبل از ورود خرگوش به یکی از لانه ها، وی را با دست لمس نماید. پس از ورود خرگوش به هر یک از لانه ها خرگوش مستقر در آن باید فوراً بگیرزد و شکارچی به دنبال او پردازد. هر گاه شکارچی موفق به گرفتن یا زدن خرگوش بی لانه شد، وی خرگوش شده و خرگوش قبلی به عنوان شکارچی به تعقیب او می پردازد. پس از مدتی مربی مسئولیت افرادی را که تشکیل لانه داده اند با خرگوش ها و همچنین شکارچی تعویض می نماید تا همه ی بازیکنان به فعالیت و جنب و جوش پرداخته باشند.

❑ ایست

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: تقویت همکاری و کار گروهی، تقویت مهارت های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات:

شرح بازی:

همه ی بازیکنان در محوطه ی بازی پراکنده می شوند و یکی از بین آن ها به عنوان گیرنده به تعقیب سایرین می پردازد. به محض این که گیرنده خواست دونده ای را با دست بزند دونده با گفتن کلمه ی «ایست» در جای خود ثابت می ایستد و دیگر گیرنده نمی تواند او را بزند. در ضمن بازی سایر دوندگان می توانند (باید) با دست زدن به شخص ساکن و بر زبان آوردن «آزاد» او را به بازی بازگردانند. پس از این که مدتی دونده، بازیکنان را تعقیب کرد مربی شخص دیگری را به عنوان دونده مشخص می نماید. در تغییر شکل بازی می توان از بازیکنان خواست که به جای ادای کلمه ی



«ایست» سعی نمایند که به محلی بالاتر از سطح محوطه‌ی بازی بروند. این بازی «بالا بلندی» نامیده می‌شود.

❑ تور ماهیگیری

گروه سنی: ۷ تا ۱۰ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۱۰ نفر

اهداف: تقویت همکاری و کار گروهی، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: ...

شرح بازی:

یکی از بازیکنان به عنوان ماهیگیر انتخاب شده و سایرین در محوطه‌ی محدودی پراکنده می‌شوند. پس از شروع بازی ماهیگیر به تعقیب بازیکنان (ماهی‌ها) پرداخته و پس از اصابت دست او به هر یک از ماهی‌ها، دست او را گرفته و دو نفری سعی در تکرار این عمل می‌کنند. با ادامه‌ی بازی تدریجاً تعداد ماهی‌ها کاهش یافته و به تور ماهیگیری اضافه خواهند شد.

چون فقط دو نفر انتهائی تور مسئولیت زدن یا گرفتن ماهی‌های موجود در محوطه را با دست آزاد خود دارند، ماهی‌ها به راحتی می‌توانند در هنگام خطر از فضای بین دست‌های افراد میانی به نقطه‌ای دیگر بگریزند.

در حین تعقیب و در هنگام گرفتن ماهی‌ها، تور ماهیگیری به هیچ وجه نباید باز شود. بهتر است که با تشویق مربی افراد ذخیره یکی را از بین خود به عنوان رهبر انتخاب نمایند و ضمن مشورت با وی، به تعقیب اشخاص مورد نظر بپردازند. هماهنگی و همکاری بوجود آمده مانع از پاره شدن تور شده و ماهی‌ها را با سرعت بیشتری به دام می‌اندازد.

❑ مسابقه‌ی دور دایره

گروه سنی: ۸ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۶ نفر

اهداف: افزایش دقت و تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

بازیکنان را به دو گروه مساوی تقسیم کرده و افراد هر یک از گروه‌ها ضمن این‌که از یک‌ای ... شماره‌گذاری شده‌اند به ترتیب بر روی محیط دایره ای (مثلاً شعاع دو متر) که از قبل در محوطه‌ی بازی ترسیم شده است آرایش می‌گیرند.

معلم در مرکز دایره قرار گرفته و ناگهان شماره‌ای را صدا می‌زند (مثلاً ۷). نفرات شماره ۷ گروه‌ها موظفند که پس از شنیدن این عدد بلافاصله در مسیری که قبلاً معلم مشخص کرده است از جای خود حرکت کرده و پس از طی یک‌دور کامل محیط دایره دوباره در محل قبلی خود قرار گیرند. گروهی که بازیکنش در مدت زمان کمتری موفق به بازگشت به محل خود گردد، یک امتیاز کسب می‌نماید. گروهی که سریع‌تر مجموع امتیازش به حد مشخصی رسید به عنوان برنده شناخته می‌شود.

بهتر است معلم ضمن این‌که تمامی شماره‌ها را به دلخواه بر زبان می‌آورد ترتیب خاصی برای گفتن آن‌ها در نظر نگیرد و گاهی اوقات شماره‌های تکراری را نیز بر زبان بیاورد.

❑ تعویض جا

گروه سنی: ۸ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۸ نفر

اهداف: افزایش دقت، همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک تکه گچ یا ذغال

شرح بازی:

مربعی به ابعاد حداقل ۱۵*۱۵ متر و در رئوس آن دوایری به قطر ۱،۵ متر جهت استقرار بازیکنان و شروع بازی رسم می‌شود. مربی بازیکنان را به چهار دسته‌ی مساوی تقسیم می‌کند و ضمن مستقر کردن آن‌ها در محل‌های مربوطه از ایشان می‌خواهد که: چنان‌چه یک دست در بالا قرار گرفت در جهت عقربه‌ی ساعت حرکت کنند و در منطقه



ی بعدی قرار بگیرند و در صورت بالا رفتن دو دست او، در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت حرکت نمایند. در جریان این بازی کلیه اعضای هر گروهی که سریع‌تر از سایرین در منطقه‌ی جدید خود جای گرفتند یک امتیاز کسب می‌کنند و با رسیدن مجموع امتیازات یک گروه به حد نصاب مشخصی بازی به پایان می‌رسد.

❑ ریسمان گریز

گروه سنی: ۹ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: افزایش دقت، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد طناب، گچ یا ذغال

شرح بازی:

بازیکنان را به دو گروه مساوی و موازی به فاصله‌ی تقریبی ۲۰ متر از همدیگر آرایش داده و آن‌ها را شماره‌گذاری می‌نماییم. سپس در محوطه‌ی میانی زمین دایره‌ای به شعاع یک متر رسم کرده و یک طناب دو متری طوری در آن قرار می‌دهیم که هر سر آن به سوی یکی از گروه‌ها باشد. پس از شروع بازی مربی یکی از شماره‌ها را بر زبان آورده و بازیکنان با همان شماره از دو گروه سریعاً بسوی دایره می‌دوند و هریک سعی در کشیدن طناب می‌کنند که ممکن است موارد زیر اتفاق بیفتد:

هر دو نفر در یک زمان طناب را بکشند که به هیچ کدام از گروه‌ها امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

یکی از بازیکنان طناب را بکشد و سریعاً به دسته‌ی خود برساند، گروه وی یک امتیاز کسب خواهد کرد.

بازیکنی که طناب را کشیده در راه برگشت به سوی گروه خود توسط حریف مقابل لمس

شود که گروه حریف یک امتیاز به دست می‌آورد.

❑ هدف روی زمین

گروه سنی: ۶ سال به بالا

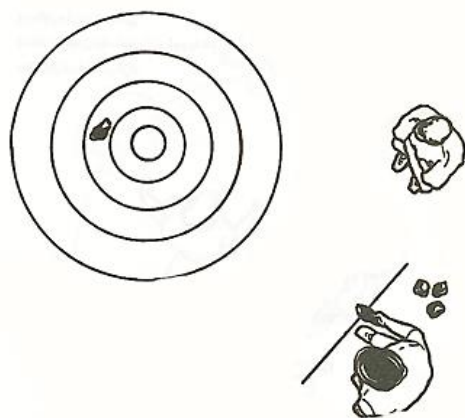
تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت و تمرکز (در هدف‌گیری)

امکانات: ۵ قطعه سنگ صاف یا ۵ کیسه‌ی کوچک پر از ماسه

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:



روی زمین ۵ دایره‌ی متداخل رسم می‌کنیم به طوری که قطر دایره‌ی بزرگ ۱,۵ متر باشد

و دایره‌های دیگر با فاصله‌های مساوی کوچک شوند. به فاصله‌ی ۵ تا ۶ قدم از دایره خط

راستی می‌کشیم. بازیکنان باید در پشت آن بایستند. هر بازیکن ۵ قطعه سنگ صاف و یک اندازه یا ۵ کیسه کوچک پر از ماسه در اختیار دارد. وزن کیسه‌ها باید مساوی باشد. هر نفر ۵ بار هدف‌گیری می‌کند و کیسه‌ی شن خود را به طرف دایره‌ها پرتاب می‌کند؛ اگر کیسه به داخل دایره‌ی کوچک وسط بیفتد ۵ نمره به او داده می‌شود دایره‌ی بعدی ۴ نمره و به همین ترتیب هر دایره‌ی کوچک از دایره‌ی بزرگ بعدی خود یک نمره بیشتر می‌گیرد و از مجموع ۲۵ نمره هر کسی نمره‌ی بیشتری بدست آورد برنده می‌باشد. اول یک نفر از بازیکنان ۵ بار کیسه‌های پرماسه یا سنگ‌های خود را می‌اندازد و بعد نوبت به بازیکن دوم می‌رسد.

در این بازی می‌توان تیم را شرکت داد به این ترتیب که تعداد دایره و کیسه ماسه را بیشتر کرده و هر بازیکن یک‌بار پرتاب کند.

همچنین می‌توان گفت که افراد تیم بایستی در تمام دایره‌ها کیسه ماسه را پرتاب کنند در غیر این صورت هر کیسه شن در یک دایره فقط یک امتیاز دارد.

❑ شکار در دایره

گروه سنی: ۷ تا ۱۱ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، استقامت، چابکی و ...)

امکانات: گچ

فضای بازی: فضای باز



شرح بازی:

همه‌ی افراد در دایره‌ای به قطر ۸ متر می‌ایستند یک نفر از افراد به حکم قرعه به‌عنوان شکارچی یا گرگ انتخاب می‌شود. این فرد باید با لی‌لی، بقیه‌ی افراد در داخل دایره تعقیب کند و سعی کند که در عرض مدت دو دقیقه دست خود را به یکی از افراد بزند، و به اصطلاح او را شکار کند. اگر موفق شد باید جای خود را با فردی که شکار شده عوض کند. یعنی فردی که شکار شده با لی‌لی دیگران را تعقیب نماید و بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد. هر وقت یک شکارچی یا گرگ نتوانست در مدت دو دقیقه کسی را شکار کند از بازی خارج می‌شود و به حکم قرعه فرد دیگری از بین بقیه افراد به‌عنوان گرگ انتخاب می‌شود. آخرین نفر که از دایره خارج نشده است برنده‌ی بازی خواهد بود.

□ پرتاب حلقه

گروه سنی: ۷ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت و تمرکز، تقویت مهارت‌های حرکتی

امکانات: صندلی، ۶ حلقه، گچ

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

این بازی دو صندلی و ۶ حلقه‌ی سبک لازم دارد. یک صندلی را روی زمین قرار می‌دهیم و صندلی دیگر را وارونه روی آن می‌گذاریم به طوری که پایه‌های آن رو به بالا باشد. در پنج‌متری صندلی‌ها خطی کشیده می‌شود که جای بازیکنان است هر بازیکن ۳ حلقه در اختیار دارد که اگر رنگ حلقه هر کس با دیگری فرق داشته باشد بهتر است. هر کدام حلقه‌های خود را به طرف پایه‌های صندلی پرتاب می‌کنند هر حلقه که به پایه گیر نکرد، باید دوباره انداخته شود در انداختن حلقه رعایت نوبت هم نمی‌شود و فقط هر کس ۳ حلقه خود را زودتر روی پایه‌های صندلی انداخت برنده است.

پیشنهاد:

از یک متری تا ۵ متری صندلی‌ها خطوطی به فاصله‌ی ۱ متر از هم کشیده شود. هر بار بازیکنان به نوبت باید از روی یک خط حلقه‌ها را پرتاب کنند. ابتدائاً از فاصله‌ی یک متری شروع می‌کنند و در مرحله بعد به خط بعدی می‌روند. در هر مرحله هر بازیکن که تعداد حلقه‌ی بیشتری (از بین ۳ حلقه) روی پایه‌های صندلی انداخت برنده است. برای سنین ۷ تا ۹ سال حداکثر ۳ متر از صندلی‌ها در نظر بگیرید.

□ بازی با شمع

گروه سنی: ۸ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت و تمرکز، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، حفظ تعادل و ...)

امکانات: به تعداد افراد شمع (و جا شمعی برای گرفتن شمع)

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

هر یک از بازیکنان، شمع روشنی را به دست گرفته و از خط شروع در یک لحظه حرکت می‌نمایند. هر بازیکن سعی می‌کند ضمن این‌که از خاموش شدن شمع خود جلوگیری می‌نماید، سریع‌تر از بقیه حرکت کرده و زودتر از آن‌ها به خط پایان برسد. بازیکنی که شمع مربوط به او ضمن حرکت خاموش شود باید به خط شروع برگشته و دوباره شروع کند. مایل کردن دست دور شمع و یا هر نوع عمل اضافی برای جلوگیری از خاموش شدن شمع ممنوع است و مرتکب آن از بازی اخراج می‌شود. فاصله‌ی شروع تا پایان در این بازی اختیاری است.

□ آفتاب، مهتاب

گروه سنی: ۹ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: دو نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل، استقامت، قدرت بدنی و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:



دو نفر پشت سر هم قرار می‌گیرند. آرنج‌ها قفل می‌شود. نفر شماره ۱ از مفصل لگن خم شده و نفر شماره ۲ از زمین می‌جهد، پاهایش از زمین جدا شده و به پشت او تکیه می‌دهد. همزمان با این حرکت نفر شماره ۱ می‌گوید «آفتاب». سپس این عمل بالعکس انجام می‌شود و همزمان با عکس‌العمل نفر شماره ۲ می‌گوید «مهتاب».

❑ پارو زدن قایق

گروه سنی: ۸ تا ۱۰ سال

تعداد بازیکنان: دو نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل، استقامت، قدرت بدنی و ...)

فضای بازی: فضای بسته، فضای باز

شرح بازی:

دو نفر روبه‌روی یکدیگر می‌نشینند. ساق پاهای خود را در یکدیگر قفل می‌کنند. دست‌های یار خود را می‌گیرند. یکی به عقب می‌رود و دیگری به جلو می‌آید و بالعکس.

❑ چرخش دو نفری

گروه سنی: ۷ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: دو نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل، هماهنگی و ...)

فضای بازی: فضای بسته، فضای باز

شرح بازی:



دو بازیکن روبه‌روی هم می‌ایستند و دست‌های یکدیگر را می‌گیرند و بدور خود می‌چرخند.

❑ نشستن و برخاستن

گروه سنی: ۸ تا ۱۰ سال

تعداد بازیکنان: دو نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل، استقامت، هماهنگی بدن و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:



دو بازیکن پشت به یکدیگر می‌ایستند و آرنج‌ها را مطابق شکل در یکدیگر قلاب می‌کنند. آن‌ها با فشاری که به پشت یکدیگر وارد می‌کنند می‌نشینند و برمی‌خیزند.

❑ نخ و سوزن

گروه سنی: ۷ تا ۱۰ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل و هماهنگی بدن و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:

انگشت دست‌ها را در جلوی بدن محکم در یکدیگر قفل کنید. به طرف جلو خم شوید و از میان دست‌های قلاب‌شده با پای چپ و سپس با پای راست قدم بردارید. دست قلاب شده را از باسن عبور داده و به پشت ببرید. همین حرکت را در جهت عکس انجام دهید. (پیشنهاد: چنانچه تعداد بازیکنان بیشتر از یک نفر باشد می‌توانند این بازی را به صورت مسابقه با هم اجرا کنند).

❑ راه رفتن روی طناب

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل و هماهنگی بدن و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته



شرح بازی:

روی یک خط مستقیم یا طنابی به طول ۳ متر راه بروید. از دست‌ها برای تعادل استفاده نمایید.

❑ کشش پای قورباغه

گروه سنی: ۹ سال به بالا

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل و هماهنگی بدن، استقامت، قدرت بدنی و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:

بازیکن به حالت چمباتمه قرار می‌گیرد. پشت او کاملاً مستقیم است. دست‌هایش در سینه قلاب می‌شوند. باسن او روی پای چپش می‌باشد و پای راست او در پهلوی به صورت مستقیم و کشیده است. او با تغییر وضعیت از یک پا به پای دیگر می‌رود.

❑ پریدن قورباغه

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل و هماهنگی بدن، استقامت، سرعت عمل و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:

حالت چمباتمه بگیرید. دست‌ها در بین دو پا روی زمین قرار می‌گیرد. با پرش کوتاه دست‌ها را کمی به جلو پرتاب کنید و پاها را به طرف دست‌ها ببرید.

در حالت مشکل‌تر، جهش طولانی است و دست‌ها در هوا موازی هم خواهند بود.

(پیشنهاد: چنان‌چه تعداد بازیکنان بیشتر باشد می‌توانند مسیری را مشخص کنند و این بازی را به صورت مسابقه با هم اجرا کنند.)

❑ راه رفتن کرم

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل و هماهنگی بدن، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:

حالت شنای پرس بگیرید. دست‌ها را ثابت نگه دارید و با پاها راه بروید. آن‌گاه پاها را ثابت نگه دارید و با دست‌ها راه بروید تا دوباره به حالت اول باز گردید. به حرکت خود ادامه دهید.

(پیشنهاد: چنان‌چه تعداد بازیکنان بیشتر باشد می‌توانند مسیری را مشخص کنند و این بازی را به صورت مسابقه با هم اجرا کنند.)

❑ پریدن کانگورو

گروه سنی: ۷ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

ویژگی‌ها: اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل و هماهنگی بدن، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:

در حالیکه خود را در حد سینه قلاب کرده‌اید چمباتمه بزنید، به طرف جلو پریده و به حالت چمباتمه فرود آیید.

(پیشنهاد: چنان‌چه تعداد بازیکنان بیشتر باشد می‌توانند مسیری را مشخص کنند و این بازی را به صورت مسابقه با هم اجرا کنند.)



❑ غلت تنه‌ی درخت

گروه سنی: ۴ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل و هماهنگی بدن، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای باز مثل زمین چمن، فضای بسته

شرح بازی:

به پشت دراز بکشید، دست و پاها کشیده و با بدن در یک امتداد قرار می‌گیرند. به آرامی تا قسمت انتهایی تشک غلت بزنید، بدن شبیه یک درخت بریده شده غلت می‌زند. در تمام مدت حرکت، راست و مستقیم بودن بدن را حفظ کنید.

(پیشنهاد: چنان‌چه تعداد بازیکنان بیشتر باشد می‌توانند مسیری را مشخص کنند و این بازی را به صورت مسابقه با هم اجرا کنند.)

❑ پریدن خرگوش

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل و هماهنگی بدن، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:

چمباتمه بنشینید. دست‌ها در جلوی پاها قرار می‌گیرد. با فشاری که با پاها بر زمین می‌آورید، دست‌ها را بردارید. در هنگام فرود، وزن بدن روی دست‌ها قرار می‌گیرد و سپس پاها فرود می‌آید.

(پیشنهاد: چنان‌چه تعداد بازیکنان بیشتر باشد می‌توانند مسیری را مشخص کنند و این بازی را به صورت مسابقه با هم اجرا کنند.)

❑ خزیدن فک

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل و هماهنگی بدن، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:

رو به زمین به حالت شنای پرس قرار بگیرید. انگشت دست‌ها به طرف پهلو قرار گرفته و انگشتان پاها بر زمین خواهند بود. فقط به وسیله‌ی دست‌ها به طرف جلو رفته و اجازه دهید که ران و باسن شما حرکت کند.

(پیشنهاد: چنان‌چه تعداد بازیکنان بیشتر باشد می‌توانند مسیری را مشخص کنند و این بازی را به صورت مسابقه با هم اجرا کنند.)

❑ قدم برداشتن از روی چوب

گروه سنی: ۹ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل و هماهنگی بدن و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:

دو انتهای یک چوب را محکم در دو دست خود بگیرید. پشت دست‌ها به طرف بالا است در حالی که چوب را گرفته‌اید، آن را بر زمین بگذارید. به طرف جلو خم شوید و از روی چوب قدم بردارید. اول با یک پا و سپس با پای دیگر. به حالت مستقیم برگردید و حالا همین عمل را در جهت عکس اجرا نمایید.

❑ آسیاب قهوه خرد کنی (سنگ آسیاب)

گروه سنی: ۱۰ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:



بازیکن کف یکی از دست‌های خود را بر روی زمین قرار می‌دهد و دست دیگر او به حالت مستقیم و قائم قرار می‌گیرد. او دستش را محور قرار می‌دهد و به وسیله‌ی پاهایش روی زمین راه می‌رود به طوریکه مسیر حرکتی او دایره‌ای رسم نماید.

❑ راه رفتن خرچنگ

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای بسته، فضای باز

شرح بازی:

روی دو پا بنشینید. دست‌ها و پاها روی زمین و کنار هم (دست راست کنار پای راست و دست چپ کنار پای چپ)، صورت به طرف بالا، پشت مستقیم و کشیده قرار می‌گیرد. به سوی عقب یا جلو حرکت کنید. در هنگام راه رفتن بازوی راست با پای راست و بازوی چپ با پای چپ حرکت می‌کند.

(پیشنهاد: چنان‌چه تعداد بازیکنان بیشتر از یک نفر باشد می‌توانید مسیری را در نظر بگیرید و این بازی را به صورت مسابقه اجرا کنید.)

❑ ایستادن تعادلی (پروانه)

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:

روی یکی از پاها بایستید. بدن را به آرامی به طرف جلو خم کنید. سر را به سمت بالا بگیرید. بازوها در جلو به صورت موازی و یا در طرفین باشد. حال سعی کنید در این حالت تعادل خود را حفظ کنید.

❑ حرکت لژگی

گروه سنی: ۱۰ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل، قدرت بدنی، تعادل، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای بسته، فضای باز

شرح بازی:

روی یک پای خود چمباتمه بنزید در حالی که پای دیگر خود را مستقیم در جلو نگه داشته‌اید و دست‌ها را در سینه قفل کرده‌اید. به طور ناگهانی پایی که در جلو قرار دارد به زیر بدن خود بکشید و پایی که بر روی آن چمباتمه زده‌اید به جلو پرت کنید.

❑ چرخ و فلک

گروه سنی: ۱۰ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: ۴ نفر

اهداف: اهداف: همکاری و کار گروهی، تقویت مهارت‌های حرکتی (تعادل، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

چهار بازیکن دست یکدیگر را گرفته و دو نفر از آن‌ها که روبه‌روی یکدیگرند با باسن بر روی زمین می‌نشینند، به طوری که کف پای آن‌ها بر هم منطبق باشد. سپس به طور هماهنگ از زمین خود را جدا کرده تا فقط پاشنه‌ی پای آن‌ها بر روی زمین قرار گیرد. با علامت مربی دو نفری که ایستاده‌اند شروع به چرخش می‌نمایند. پس از مدتی جای آن‌ها عوض می‌شود.



بازی‌های حرکتی - امدادی

□ دویدن دسته‌جمعی

گروه سنی: ۱۰ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

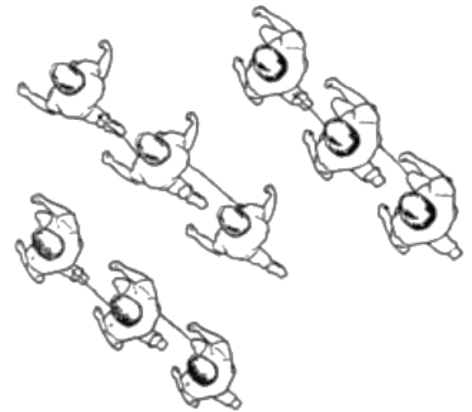
اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل، همکاری و هماهنگی بین افراد، ایجاد نظم و ترتیب و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: طناب

شرح بازی:

این بازی در حقیقت یک نو مسابقه‌ی دویدن دسته‌جمعی است که شرط موفقیت در آن وجود نظم و ترتیب و هماهنگی در بین افراد است. این بازی به طور مسابقه بین تیم‌ها انجام می‌شود. افراد به گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند و هر گروه به فاصله‌ی سه متر از گروه دیگر می‌ایستند، آن‌گاه افراد هر گروه با طناب پاهای خود را به ترتیب زیر به پای یکدیگر می‌بندند:



نفر اول پای چپ خود را با پای چپ نفر دوم می‌بندد و پای راست او آزاد است، نفر دوم که پای چپش به پای چپ نفر اول بسته شده پای راستش را به پای راست نفر سوم می‌بندد (مطابق شکل). به همین ترتیب تمام افراد پاهای خود را با یکدیگر می‌بندند و به این ترتیب افراد هر گروه در حکم فرد واحد هستند که باید در مسابقه دو شرکت کنند و باید قدم‌های خود را با نظم و ترتیب و هماهنگی بردارند تا موفق شوند بدون ناراحتی و به سرعت به مقصد برسند. برنده‌ی بازی گروهی است که زودتر به خط پایان برسد.

□ بازی بردن توپ با تخته از مانع

گروه سنی: ۹ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: افزایش دقت و تقویت مهارت‌های حرکتی (حفظ تعادل، ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: توپ پینگ‌پنگ، تعدادی آجر، تخته یا راکت پینگ‌پنگ

شرح بازی:



تعدادی آجر روی زمین قرار می‌دهیم، سپس هر فرد یک عدد توپ پینگ‌پنگ را روی تخته یا راکت پینگ‌پنگ گذاشته و از روی آجرها رد می‌شود. هر فردی که زودتر توپ را به آخر رسانده برنده‌ی بازی محسوب می‌شود، مشروط بر اینکه توپ در بین راه نیفتاده باشد. این بازی می‌تواند تیمی اجرا شود یعنی وقتی نفر اول توانست از موانع بگذرد با سرعت بازگشته و تخته و توپ را در اختیار نفر دوم قرار دهد. بازی به همین طریق ادامه پیدا می‌کند تا کلیه‌ی نفرات بازی کنند. در صورت افتادن توپ، بازی از همان‌جا ادامه پیدا می‌کند.

□ بازی امدادی با طناب

گروه سنی: ۸ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل، قدرت بدنی و ...)

امکانات: طناب

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:



بازیکنان را به گروه‌های مساوی تقسیم نموده و به هر گروه یک طناب بدهید. بازی به این ترتیب شروع می‌شود که نفرات اول هر گروه با طناب‌زدن تا فاصله‌ی معینی که قبلاً تعیین شده رفته و برمی‌گردند و طناب را به نفر بعدی گروه خود داده، به آخر صف می‌روند. گروهی که زودتر بازی امدادی خود را به پایان برساند برنده شناخته می‌شود.

□ عبور از رودخانه

گروه سنی: ۸ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل، همکاری و ...)

امکانات: برای هر نفر یک عدد آجر

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

تمام بازیکنان در حالی که دو عدد آجر به دست دارند ابتدای خط شروع می‌ایستند. سپس در لحظه‌ی معین حرکت خود را آغاز می‌کنند اما هیچ‌کدام حق ندارند پای خود را روی زمین بگذارند بلکه ابتدا باید آجر را روی زمین گذاشته و سپس پای خود را بر روی آن قرار دهند و برای پای دیگر نیز به همین شکل رفتار کنند؛ یعنی مرتباً با دست خود آجر را از روی زمین برداشته و برای پای دیگرشان مورد استفاده قرار دهند.

برنده کسی است که زودتر از دیگران به خط پایان برسد.

در صورتی که بازیکن پای خود را اشتباهاً روی زمین قرار دهد از دور مسابقه حذف می‌گردد.

(پیشنهاد: می‌توان این بازی را به صورت امدادی انجام داد. بازیکنان به دو یا چند گروه تقسیم می‌شوند و مسابقه بین گروه‌ها برگزار می‌شود. هر گروه به تعداد اعضایش به‌اضافه‌ی یک، آجر احتیاج دارد (تعداد اعضای گروه‌ها با هم برابر است).

فرض کنیم گروه‌ها سه نفره هستند. هر گروه باید ۴ آجر در کنار خط شروع مسابقه بگذارد و اعضای هر گروه پشت سر هم پشت خط شروع بایستند. ابتدا نفر اول هر گروه، آجری را در رودخانه (میدان بازی) گذاشته و روی آن می‌ایستد، سپس آجری را از کنار زمین بر می‌دارد و جلوی خودش می‌گذارد و یک قدم جلوتر می‌رود. حال نفر دوم روی آجر پشت سر نفر اول می‌ایستد و سپس آجر دیگری را از کنار زمین برداشته به نفر اول می‌دهد، نفر اول آن را جلوی خودش گذاشته و یک قدم جلوتر می‌رود. نفر دوم نیز یک قدم جلوتر می‌رود و حالا نفر سوم روی آجر پشت سر نفر دوم می‌ایستد و آجر کنار زمین را برداشته و به نفر کناری‌اش می‌دهد و نفر کناری آن را به نفر اول می‌رساند. نفر اول نیز مثل قبل آن را جلوی پایش گذاشته و یک قدم جلوتر می‌رود و نفرات پشت سرش نیز یک قدم جلوتر می‌آیند. حال نفر سوم آجر پشت سرش را برداشته و به نفر کناری‌اش می‌دهد و بازی مثل قبل ادامه پیدا می‌کند تا آن‌جایی که همه‌ی اعضای گروه از خط پایان مسابقه عبور کنند. گروهی که سریع‌تر و بدون اشتباه و با همکاری بهتری از رودخانه عبور کند برنده است.)

□ حفظ تعادل کاسه آب بر روی سر

گروه سنی: ۸ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

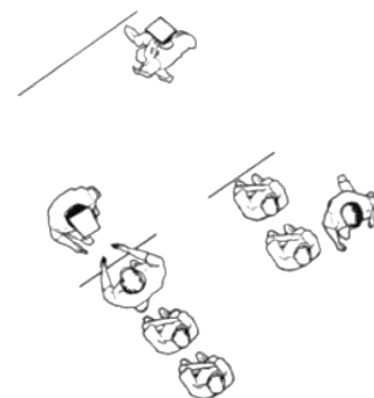
اهداف: تقویت مهارت‌های حرکتی (حفظ تعادل، سرعت عمل و ...)

امکانات: کاسه‌ی آب یا کیسه‌ی شن یا کتاب برای هر گروه یک عدد

محل: فضای باز

شرح بازی:

هر دو گروه پشت خط شروع می‌ایستند. اولین نفر هر گروه با فرمان «رو» کاسه‌ی آب را روی سرش می‌گذارد و حرکت کرده به طرف علامت رفته و بعد از دور زدن آن به طرف گروه خود برمی‌گردد. البته بدون استفاده از دست باید کاسه آب را روی سر خود نگاه دارد. اگر کاسه‌ی آب افتاد باید بایستد و کاسه را مجدداً روی سرش قرار داده و به بازی ادامه دهد بعد از برگشت، کاسه آب را به نفر بعدی تیمش



می‌دهد خود به آخر صف می‌رود. گروهی که زودتر بازی را به پایان برساند برنده محسوب می‌شود.

❑ جمله بسازید!

گروه سنی: ۹ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: همکاری، تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل و ...)، تقویت حافظه

امکانات: ضرب‌المثل با طرح شعر مناسب، حروف الفبا نوشته شده روی مقوا یا تخته سه‌لایی ۱۰*۱۰

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

بازیکنان را به دو گروه تقسیم کرده و یک سبد محتوی حروف الفبا که روی تخته سه‌لایی یا مقوایی ۱۰*۱۰ سانتی‌متر نوشته شده در اختیار هر گروه می‌گذاریم.

بازی به این شکل است که یک ضرب‌المثل یا شعر را انتخاب می‌کنیم و به افراد هر دو گروه پیشنهاد می‌کنیم که با حروفی که در اختیار دارند آن را تشکیل

دهند. برای این کار اعضای هر گروه پشت سر هم می‌ایستند. به فاصله‌ی معینی از آن‌ها در حدود ۱۵ قدم، محلی برای قرار دادن حروف در کنار یکدیگر ترتیب می‌دهیم. می‌توان از دیوار نیز استفاده کرد یا دو چوب یا تخته‌ی دراز را تکیه‌گاه قرار داد.

سبد محتوی حروف در طرف چپ هر چوب قرار دارد برای مشخص شدن کار هر گروه بین دو چوب به اندازه‌ی دو متر فاصله می‌گذاریم پس باید فاصله‌ی دو صف نیز همین مقدار باشد.

وقتی شروع بازی اعلام شد نفرات اول هر گروه به طرف سبد متعلق به گروه خود می‌دوند و با سرعت حروف اول شعر یا جمله‌ی انتخاب شده را از داخل آن پیدا کرده و حروف مذکور را به نفر بعدی خود در صف می‌دهند. آن شخص فوراً به طرف راست چوب دویده حرف را به چوب تکیه می‌دهد به طوری که همه به خوبی آن‌را ببینند. آن‌گاه به‌سوی سبد می‌دود و حروف دوم جمله را از میان حروف متعدد بر می‌دارد و او نیز آن‌را به نفر سوم تحویل می‌دهد. به این ترتیب هر نفر مثلی را که رأس آن محل خودش در صف و قاعده‌ی آن فاصله بین سبد و نقطه‌ی شروع نوشتن جمله است را می‌دود. این کار تکرار می‌شود تا هنگامی که جمله تکمیل گردد.

در جریان بازی اگر یکی از بازیکنان در انتخاب حرف نوبتی خود اشتباه کند نفر بعد مجبور است آن‌را دوباره در سبد بگذارد و حرف لازم را بردارد و جای مربوطه بگذارد. گروهی که زودتر جمله را تشکیل دهد برنده خواهد بود. در این بازی سرعت عمل و به‌خاطر داشتن حروف از عوامل موثر در برد است.

❑ بازی امدادی بالا و پایین

گروه سنی: ۸ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۸ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل و ...)

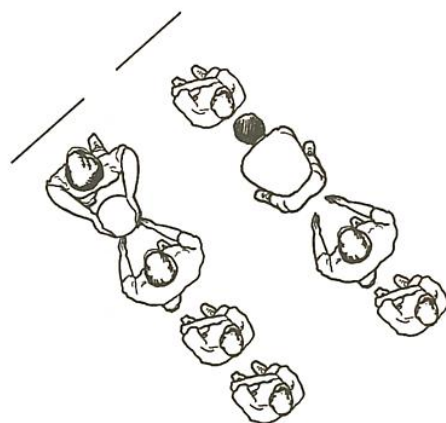
امکانات: برای هر گروه یک توپ

فضای بازی: فضای باز

شرح بازی:

بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند و به صورت ستونی پشت سر هم قرار می‌گیرند. نفر اول هر گروه توپ را دو دستی از بالای سر به نفر پشت سری می‌اندازد. نفر دوم توپ را گرفته از بین پاهایش به نفر پشت سری خود رد می‌کند که او نیز از روی سر به نفر بعدی می‌دهد. به همین ترتیب تا نفر آخر که بعد از دریافت توپ بلافاصله از طرف چپ به جلو گروه دویده و

در اول ستون می‌ایستد. همه‌ی نفرات به اندازه‌ی یک نفر به طرف عقب حرکت می‌کنند و باز به همین طریق توپ به جریان



گذاشته می‌شود، گروهی که زودتر به حالت اولیه برگردد برنده است.

❑ مسابقه‌ی توپ و طناب (امدادی)

گروه سنی: ۱۰ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای باز

وسایل مورد نیاز: دو عدد توپ، دو عدد طناب ۳ متری و ۴ چوب ۲ متری

شرح بازی:

بازیکنان را به دو گروه مساوی و موازی تقسیم می‌کنیم و در مسیر حرکت هر گروه طنابی ۳ متری موازی زمین و به ارتفاع دو متر بر روی پایه‌ها یا چوب‌های عمودی وصل می‌کنیم.

پس از شروع بازی اولین نفرات گروه‌ها با توپی که در دست دارند به سرعت به سوی طناب رفته و هنگام رسیدن به آن توپ را از بالای آن انداخته و خود جهت دریافت آن در فضا، از زیر طناب عبور می‌کنند.

پس از دریافت توپ در فضا به سرعت به سوی مانع موجود در انتهای مسیر رفته و پس از آن که آن را دور زدند در بازگشت ضمن تکرار عملیات، توپ را جهت ادامه‌ی بازی تحویل دومین نفر گروه خود می‌دهند. بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند تا تمام اعضای گروه در بازی شرکت کنند. گروهی که زودتر همه‌ی بازیکنانش بازی را انجام دادند برنده است.

❑ مسابقه درگونی

گروه سنی: ۸ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل، تعادل و هماهنگی بدن و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: چند گونی (به تعداد گروه‌ها)

شرح بازی:

بازیکنان را به دو یا چند گروه مساوی و موازی آرایش می‌دهیم. به اولین نفرات هر گروه یک گونی ته بسته تحویل می‌دهیم. آن‌ها جهت شروع بازی در گونی قرار گرفته و با فرمان مربی با پرش‌های سریع و پی‌درپی پس از پشت سر گذاشتن مانع موجود در خط انتهایی زمین، در بازگشت گونی را جهت ادامه‌ی بازی تحویل نفر بعدی گروه خود می‌دهند.

در تغییر شکل بازی می‌توان قسمت زیرین گونی را باز نمود و از بازیکنان خواست که به جای پریدن‌های پی در پی مسیر بازی را بدونند.

❑ حمل سنگ در قاشق

گروه سنی: ۷ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل، تعادل و هماهنگی بدن و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: توپ پینگ‌پونگ و قاشق (به تعداد گروه‌ها)

شرح بازی:

بازیکنان را به گروه‌های مساوی تقسیم می‌کنیم و به هر گروه یک قاشق و یک توپ پینگ‌پونگ می‌دهیم. با شروع بازی اولین نفرات گروه‌ها توپ را در دهانه‌ی قاشق قرار داده و دست خود را کاملاً جلو می‌کشند، آن‌گاه سریعاً به سوی مانع موجود در خط انتهایی زمین پیش رفته و پس از چرخش به دور آن، در برگشت قاشق را به همراه توپ جهت ادامه‌ی بازی به دومین نفر گروه خود می‌رسانند. اگر در بین راه توپ از داخل قاشق بیفتد بازیکن باید ضمن برداشتن توپ، بازی را از همان نقطه ادامه دهد.

برای بچه‌های کوچک‌تر به جای توپ، از سنگ نیز می‌توان استفاده کرد.

❑ امدادی مارپیچ (زیگزاگ)

گروه سنی: ۱۰ تا ۱۵ سال



تعداد بازیکنان: حداقل ۸ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: توپ به تعداد گروه‌ها

شرح بازی:

بازیکنان را به دو گروه مساوی و تقریباً هم‌نیرو تقسیم کرده و آن‌ها را در ستون‌های موازی آرایش می‌دهیم، به صورتی که فاصله‌ی هر بازیکن از یار قبلی خود حدود یک متر باشد. پس از شروع بازی آخرین نفر هر گروه، با توپی که در دست دارد به سرعت از بین بازیکنان گروه خود به صورت مارپیچ عبور نموده و پس از رسیدن به اولین نفر توپ را جهت ادامه‌ی بازی برای آخرین نفر ستون گروه خود پرتاب می‌کند و حدود یک متر جلوتر از گروه می‌ایستد.

بازی به همین صورت ادامه پیدا می‌یابد. گروهی که در مدت کوتاه‌تری تمامی افرادش حرکت مارپیچ را انجام دهند به عنوان برنده شناخته خواهد شد.

❑ هزار پا

گروه سنی: ۸ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۸ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل، استقامت و ...)

فضای بازی: فضای باز

وسایل لازم:.....

شرح بازی:

با توجه به تعداد بچه‌ها، آن‌ها را به گروه‌های ۴ نفره یا بیشتر تقسیم کنید. اولین نفر با سرعت شروع به حرکت کرده و پس از پشت سر گذاشتن مانع موجود در خط انتهایی زمین در بازگشت دست دومین نفر گروه خود را گرفته و حرکت قبل را انجام می‌دهند. بازی به همین ترتیب با دویدن های ۳ نفره، ۴ نفره و ... ادامه می‌یابد. در پایان گروهی که سریع‌تر بازی را به پایان رساند برنده‌ی بازی شناخته خواهد شد. در دور بعدی بازی را آخرین نفرات شروع می‌کنند تا همه‌ی بازیکنان به فعالیت یکسان پرداخته باشند.

❑ حمل کیسه‌ی شن یا توپ با زانو (کانگورو)

گروه سنی: ۷ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل، قدرت بدنی، استقامت، تعادل و هماهنگی بدن و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: چند عدد کیسه‌ی شنی یا توپ (به تعداد گروه‌ها)

شرح بازی:

پس از گروه‌بندی و آرایش بازیکنان، به اولین نفرات هر گروه توپی تحویل داده تا با قرار دادن آن بین دو زانوی خود به صورت امدادی بازی را شروع کنند. چنان‌چه در حین راه رفتن، توپ به زمین بیفتد بازیکن باید دوباره بازی را از همان نقطه شروع کند. اولین نفرات در بازگشت، توپ را جهت ادامه‌ی بازی تحویل نفر دوم گروه خود می‌دهند. بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد تا همه‌ی اعضای گروه بازی را انجام دهند. گروهی که زودتر تمام اعضایش بازی را انجام دهند برنده است.

برای بچه‌های کلاس اول دبستان می‌توان از تکه‌های بزرگ ابر به جای توپ استفاده نمود.

❑ کانگورو (با سه توپ)

گروه سنی: ۱۰ تا ۱۵ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل و استقامت، تعادل و هماهنگی و ...)

فضای بازی: فضای باز

وسایل مورد نیاز: برای هر گروه سه عدد توپ

شرح بازی:



همانند بازی بالا اجرا می‌شود با این تفاوت که دو توپ اضافی، در فضای بین هر آرنج با پهلوی شخص حمل‌کننده قرار می‌گیرند.

❑ حمل بادکنک (امدادی)

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: چند بادکنک باد شده (به تعداد گروه‌ها)

شرح بازی:

این بازی کمک مؤثری در بهبود هماهنگی اعصاب و عضلات بازیکنان دارد. چون دانش‌آموزان کلاس‌های اول و دوم دبستان هماهنگی ضعیفی دارند و از طرفی بهتر است که در ایجاد و تقویت هماهنگی ابتدائی از تمریناتی استفاده کرد که دانش‌آموزان وقت کافی جهت دید و دستور به عضلات به وسیله‌ی مغز و در نهایت اجرای فعالیت را دارا باشند؛ با توجه به این که بادکنک به آرامی پایین می‌آید این فرصت را به دانش‌آموز می‌دهد تا هماهنگی دستگاه اعصاب و عضلات خود را بهبود بخشد. و اما چگونگی اجرای بازی بدین گونه است که بازیکنان به گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند و به نفرات اول هر گروه یک بادکنک داده می‌شود. پس از فرمان مربی اولین نفرات بادکنک را بالا انداخته و ضمن زدن مکرر دست به زیر آن به سوی مانع موجود در خط انتهایی زمین پیش می‌روند. در برگشت بادکنک به نفر دوم گروه، جهت ادامه‌ی بازی تحویل داده می‌شود.

در تغییر شکل بازی می‌توان از پا برای ضربه زدن به بادکنک استفاده نمود.

❑ لی‌لی امدادی

گروه سنی: ۷ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات:

شرح بازی:

بازیکنان را در گروه‌های مساوی و موازی آرایش می‌دهیم. پس از شروع بازی اولین نفرات گروه‌ها به صورت لی‌لی حرکت کرده و پس از آن که مانع موجود را در خط انتهایی زمین دور زدند پای خود را عوض کرده و به صورت لی‌لی به سوی گروه خود باز می‌گردند. این بازی به همین ترتیب تا مشخص شدن تیم برنده ادامه می‌یابد.

در تغییر شکل بازی مربی از بازیکنان می‌خواهد در حالی که مچ یک پای خود را از قسمت پشت یا جلوی باسن، با دست گرفته‌اند بازی را انجام دهند.

❑ رد کردن توپ (نشسته)

گروه سنی: ۸ تا ۱۲ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۸ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل و تقویت عضلات و ...)

فضای بازی: فضای باز، اتاق

امکانات: به تعداد هر گروه یک توپ

شرح بازی:

بازیکنان را در گروه‌های مساوی و موازی آرایش می‌دهیم. در این جا بازیکنان بر روی باسن نشسته و پاها را به صورت مستقیم در جلوی بدن قرار می‌دهند. اولین نفرات توپ را از سمت راست بدن خود تحویل دومین نفر گروه خود می‌دهند. او باید توپ را از سمت چپ بدن خود تحویل نفر بعدی بدهد. وقتی توپ به نفر آخر رسید به سرعت بلند شده و در جلوی نفر اول با همان آرایش قبل می‌نشیند و بازی را شروع می‌کند. بازی ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که بازیکنان به شکل اولیه‌ی نشستن خود برگردند. گروهی که زودتر به



❑ بازی امدادی مسیر متنوع

گروه سنی: ۶ سال به بالا

تعداد بازیکنان: حداقل ۶ نفر

اهداف: همکاری و تقویت مهارت‌های حرکتی (چابکی، سرعت عمل، استقامت، قدرت بدنی و ...)

فضای بازی: فضای باز

امکانات: بستگی به موانع و ایستگاه‌های موجود در مسیر حرکت دارد.

شرح بازی:

در اجرای بازی امدادی مسیر متنوع، مربیان قادرند حداکثر استفاده را از موانع طبیعی موجود در محوطه بازی ببرند. به طور مثال می‌توان از پله‌ها برای بالا رفتن، شاخه‌ی درخت جهت پرش عمودی، گودال جهت پرش افقی و ... استفاده نمود و از وسایلی دیگر مانند نیمکت، صندلی، کیسه‌ی شنی و ... نیز جهت ایجاد ایستگاه‌های مختلف استفاده کرد. مربیان با آگاهی از انواع تمرینات می‌توانند تمرینات گوناگونی را توسط بازی امدادی مسیر متنوع برنامه‌ریزی نمایند.

منابع

۱. آموزش از راه بازی، تألیف مار زولو - جین لوید، ترجمه و تلخیص: لیلی انگجی؛ نشر وزارت آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی؛ چاپ: سحاب
۲. بازی‌های اردویی، نشر وزارت آموزش و پرورش
۳. بازی‌های پرورشی، دوره‌ی کاردانی تربیت معلم رشته‌های آموزش ابتدایی و امور پرورشی
۴. بازی‌های کودکان جهان ج ۱ / نوشته‌ی آرنولد، آرنولد؛ ترجمه‌ی مرتضی بهمن آزاد، تهران: صابرین، ۱۳۷۳
۵. بچه‌ها بازی؛ هایکه باوم؛ ترجمه‌ی محمد حبیبی، مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به‌نشر، ۱۳۸۵
۶. روش تربیت معلم پیش دبستانی نوشته مارگارت زدلی و جان ای. دوپیرا؛ مترجم: ن. پارسا؛ تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات، ۱۳۷۳.
۷. ۵۰ روش ساده برای علاقه مند کردن فرزند به ورزش و سلامتی؛ جوان لندی و کیت باریج؛ سارا رئیسی طوسی؛ تهران، صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۸۱.
۸. مهارت‌ها / گردآوری محمد اکبرنژاد، تدوین: سازمان دانش‌آموزی استان یزد، تهران، بصیر، ۱۳۷۷-۱۳۸۲.

