

## انواع جابجایی

حرکت: الگوهای جابجایی، جهت یابی و آگاهی فضایی

شدت فعالیت : متوسط به بالا

مهارت ها: الگوها و حرکات جابجایی

گروه سنی: مناسب برای سن ۸-۱۲ سال

تعداد افراد: محدودیت ندارد

ابزار

CD و دستگاه پخش CD، جدول کلید کارت ها

### سازماندهی و شرح بازی

از شرکت کنندگان دعوت کنید در اطراف اتاق راه بروند و با اجرای الگوهای حرکتی مختلف آنها را به چالش بکشید. هنگامی که شرکت کنندگان به موسیقی گوش می دهند و به علائم کلیدی توجه می کنند آنها را هدایت کنید. دانش آموزان هر ۱۵ ثانیه باید بر روی علائم توقف کنند. کارت ها را بر بزنید. شرکت کنندگان به سمت صندلی های مرکز اتاق می روند و یک کارت را بر می دارند و بعد از دیدن کارت را زیر سایر کارت ها قرار می دهند و دور می شوند. افراد عملی را که روی کارت نوشته شده است ، اجرا می کنند. جدولی را با اعمالی که مربوط به هر یک از کارت ها می شود تهیه کنید. نموداری را در دسترس و حوزه بینایی دانش آموزان کوچکتر باشد. از یک داوطلب بخواهید تا کارت ها را بر بزند و یک کارت را برای کل کلاس بردارد و هر فرد آن فعالیت را انجام دهد. شرکت کنندگان بزرگتر باید بدون دزدیدن به سمت هم حرکت کنند.

- ✓ افراد می توانند شدت تمرین را با اندازه گیری ضربان قلب خود ارزیابی کنند.
- ✓ گرم کردن می تواند شامل راه رفتن و لی لی کردن و پرش جفت پاباشد.
- ✓ فقط عملی را که در کارت ذکر شده انجام دهید.
- ✓ به شکل صحیح حرکت کنید. اجرای دیگران را مشاهده و ضوابط را بررسی کنید.
- ✓ سرعت خود را تحت کنترل قرار دهید که قادر باشید به محض شنیدن علامت ، حرکت را متوقف کنید.

- ✓ به دانش آموزان آموزش دهید که سرعت را بر طبق توانایی خود کنترل کنند.
- ✓ به آنها خاطر نشان کنید که از مسیر های خلوت و سرعت منظم شده استفاده کنند به طوری که بتوانند با سایرین و به طور ایمن حرکت کنند.
- ✓ از دانش آموزان بخواهید حرکات جابجایی یار خود را توصیف و حرکت خود را ارزیابی کنند و آنها باید پس از دیدن کارت ها از مرکز اتاق به اطراف حرکت کنند.

منبع: ساترلند، چارمین. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی. زهرا، استیری، رزا رهاوی، (۱۳۹۴)، مشهد، امید مهر، ۱۵۴

تهیه کننده: فاطمه علائیان

سالن ورزشی نداریم؟	
عمل	کارت
راه رفتن	۲
سکسکه دویدن	۳
پریدن	۴
چهارنعل رفتن	۵
لی لی کردن	۶
سر خوردن	۷
گام جهشی بلند	۸
با نوک پنجه راه رفتن	۹
حرکت به انتخاب خود	۱۰
الگوهای یکسان، شدت پایین	ستاره
الگوهای یکسان، شدت متوسط	خورشید
الگوهای یکسان ، شدت بالا	ماه
الگوهای یکسان، با هر شدتی که می خواهید	مروارید
الگوهای یکسان، رو به جلو	یاقوت
الگوهای یکسان، رو به عقب	زمرد
الگوهای یکسان، به پهلو	فیروزه
الگوهای یکسان، درجا	عقیق

مشکلی نیست!