

ایستگاه های ژیمناستیک و ارزیابی (ژیمناستیک، پرش، غلت، تعادل)

هدف بازی : آمادگی جسمانی و تعادل

شدت فعالیت : متوسط تا پایین

مهارت ها : پریدن، فرود نرم، حرکات تعادلی، غلت

گروه سنی: 6 تا 12 سال

تعداد افراد: باید تعداد افراد زوج باشد (4 نفر به بالا)

ابزار

*یک یار و تشک کوچک

*یک مداد و یک ابزار اندازه گیری

*CD و دستگاه پخش CD

سازماندهی و شرح

افراد در چهار ایستگاه شرکت میکنند که مهارت ها و دانش پایه ژیمناستیک و غلت خود را ارزیابی کنند

***ایستگاه 1:** غلت، انتقال وزن (آکروبات): شرکت کنندگان غلت میزنند و انتقال وزن خود را ارزیابی کنند.

- غلت تخم مرغی

- غلت الوار

- غلت رو به جلو

- غلت رو به عقب

***ایستگاه 2:** پرش و فرود و همزمان حرکات زیر را انجام میدهند.

- پرش طول در پرش با پاها با فاصله از هم.

-پرش ارتفاع (پرش در رساندن دست به بالا)

-پرش های خلاقانه

***ایستگاه 3:** بزرگترین سیرک شهر. شرکت کنندگان به صورت نرم در هر 5 ثانیه حرکات تعادلی خود را تغییر میدهند و حرکت دیگری را آغاز میکند. استفاده از حرکات تعادلی خلاقانه برای رقابت. به طور مثال حرکت لک لک

-هر حرکت به مدت 5 ثانیه اجرا میشود.

-حرکت به صورت ایمن و بدون سقوط به پایین

***ایستگاه 4:** ارزیابی

1. حرکت غلت به جلو را توصیف کنید.

2. چگونگی حرکت غلت به جلو را طراحی کنید.

3. زمانی که پرش میکنید آیا به نرمی فرود می آید یا به سختی؟ علت آن را از دانش آموزان کلاس سوم تا هشتم بپرسید.

4. کدام حرکت تعادلی، حرکت تعادلی ایستا محسوب میشود؟

الف. حرکت گهواره به عقب و جلو

ب. حرکت تعادلی بدون حرکت

ج. حرکت تعادلی با جهش رو به بالا

5. از شرکت کنندگان بزرگتر بخواهید که با استفاده از حرکات پرشی، انتقال وزن و حرکات انتقال وزن، برنامه ای را به صورت متوالی طراحی کند. طرح ریزی و جزئیات در این بخش ذکر شود.

این موارد ایمنی را رعایت کنید در غلت، چانه به سینه برسد. در فرودها، مچ، زانو، ران ها خم باشد. تمام وسایل نوک تیز و خطر زا دور باشد.

منبع:

چارمین، ساترلند، تربیت بدنی بدون سالن ورزشی، ترجمه ی زهرا، استیری، دکتر زارایالرهاوی، (1394)، مشهد، انتشارات امید مهر، 175

تهیه کننده: زهرا جلیلی