

بازی ایستگاهی

هدف بازی: چابکی، فعالیت بدنی، دقت، تمرکز، هماهنگی، سرعت، عکس العمل

شدت بازی: متوسط تا بالا

مهارت‌ها: چابکی، هماهنگی، سرعت، عکس العمل

گروه سنی: ۱۰ تا ۱۵ سال

تعداد افراد: هر گروه ۲ نفر

ابزار

- ✓ ایستگاه اول: چسب کاغذی، طناب ورزشی
- ✓ ایستگاه دوم: ۸ عدد استپ، ۴ عدد حلقه ورزشی
- ✓ ایستگاه سوم: کاغذ رنگی، قیچی، چسب
- ✓ ایستگاه چهارم: ۲ عدد توپ پلاستیکی کوچک، چسب کاغذی، نی
- ✓ ایستگاه پنجم: بادکنک، ۱۰ عدد توپ پلاستیکی

سازماندهی و شرح بازی

این بازی به صورت ایستگاهی اجرا میشود به این صورت که از پشت خط بعد از شنیدن صدای سوت شرکت کنندگان بازی را شروع میکنند

ایستگاه اول: شرکت کنندگان به سمت ایستگاه اول میروند هر کدام یک طناب برداشته و همزمان باطناب زدن به سمت ایستگاه بعدی میروند و طناب ها را در جای مشخص قرار میدهند.

ایستگاه دوم: برای این ایستگاه دو استپ (قوطی نوشابه یا کنسرو) را روی هم قرار داده و حلقه را روی آن قرار میدهیم. فرد باید به صورت سینه خیز از زیر حلقه ها عبور کند و به سمت ایستگاه بعدی برود.

ایستگاه سوم: کاغذهای رنگی را با قیچی به اشکال هندسی مختلف تبدیل میکنیم (دایره ●، مربع □، مثلث ▲ و...) با رنگ های مختلف. پشت خط شروع برای هر شرکت کننده یک

کاغذ قرار میدهم که روی آن الگویی کشیده شده که مسیر حرکت او را نشان میدهد و فرد باید به صورت جفت پاروی اشکال مشخص شده در الگو بپرد و مسیراطی کند و به سمت ایستگاه بعدی برود.

ایستگاه چهارم: با چسب کاغذی یک مسیراطی روی زمین مشخص میکنیم در ابتدای خط شروع یک نی و یک توپ کوچک قرار میدهم که افراد باید با فوت کردن در نی توپ را روی مسیراطی مشخص حرکت دهند و به خط پایان برسانند و بعد از آن به سمت ایستگاه آخر بروند.

ایستگاه پنجم: در اول مسیراطی عدد بادکنک برای هر فرد قرار دارد که ابتدا فرد باید بادکنک خود را باد کند و بعد از آن هر نفر باید توپ هایی که برایش گذاشته شده را بردارد و به مقصد برساند و همزمان با این حرکت باید مواظب باشد که بادکنک به زمین نیفتد و آن را کنترل کند تا زمانی که توپ ها تمام شود.

هر فرد زودتر توپ هارا تمام کرد برنده این بازی است.

بعد از اتمام مسابقه افراد شرکت کننده باید فضا را به حالت اول برگردانند تا دوفتر بعدی بازی را انجام دهند.





ایستگاه چهارم: فوت کردن



ایستگاه سوم: پرش جفت پا



ایستگاه پنجم: کنترل بادکنک

تهیه کننده : بیتا باغانی