

بازی ایستگاهی

هدف بازی : چابکی، تعادل، هماهنگی چشم و دست، سرعت العمل

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها: چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت

گروه سنی: 7 سال به بالا

تعداد افراد: به صورت انفرادی در چند گروه می تواند اجرا شود.

ابزار

توپ، لیوان، چوب با عرض باریک، تعدادی بالشت کوچک.

سازماندهی و شرح بازی

بازی به 4 ایستگاه تقسیم بندی می شود.

ایستگاه اول: فرد در این ایستگاه باید از تعدادی بالشت کوچک که به فاصله های متفاوت قرار داده شده به صورت پریدن عبور کند.



ایستگاه دوم: بعد از ایستگاه 1 فرد باید به سرعت با دویدن خود را به میز ایستگاه شماره 2 برساند .

در این میز تعدادی لیوان به صورت برعکس قرار داده شده است، فرد باید با یک دست لیوان را بردارد و سعی کند توپ را از روی لیوان به داخل لیوان پرتاب کند. وی باید به سرعت لیوان را برگرداند تا توپ داخل لیوان قرار بگیرد. هر تویی که داخل لیوان قرار نگیرد، خطا محسوب می شود و به رکورد نهایی افزوده می شود.



ایستگاه سوم: بعد از ایستگاه 2، فرد باید از روی چوب موازنه با دستهای باز و دارای توپ عبور کند و همزمان پای خود به لیوان ها بزند .افتادن توپ و لیوان در

این مرحله خطا محسوب می شود و به رکورد نهایی افزوده می شود.



ایستگاه چهارم: در آخر فرد به سرعت در ایستگاه آخر بر روی توپ فیزیوبال می نشیند و سعی می کند با پرش به لیوان هایی که در انتهای مسیر قرار دارد برسد . با هر رفت و برگشت فرد یک لیوان را برمی دارد. در انتها شکل اولیه را در ابتدای مسیر که بازی را شروع کرده می سازد.



در نهایت فرد پس از عبور از ایستگاه آخر به نقطه ی شروع بازمی گردد و رکورد نهایی او ثبت می شود. هر کدام از افراد که رکورد کمتری را کسب کرده باشند، برنده هستند.

تهیه کننده : فائزه تونزنده جانی