

بازی ایستگاهی

هدف بازی : آمادگی جسمانی، قدرت مهارت های ضعیف

شدت فعالیت : متوسط تا بالا

مهارت ها: آمادگی جسمانی، حرکات ظریف ، قدرت تمرکز

گروه سنی: 4 تا 10 سال

تعداد افراد: محدودیت ندارد

ابزار

استوانه مقوایی (می توانیم از رول درون دستمال کاغذی استفاده کنیم) ، توپ های کوچک ، سبد ، کیسه بزرگ (از کیسه برنج می شود استفاده کرد) ، طناب نردبانی (با استفاده از چسب کاغذی یا روبان) ، توپ بدمینتون ، مخروط (شیشه نوشابه یا لیوان پلاستیکی)

سازماندهی و شرح بازی

این فعالیت شامل 4 ایستگاه است که شرکت کنندگان در بین این ایستگاه ها باید آرام بدونند :
ایستگاه اول: شرکت کنندگان باید 10 توپ را از سبد برداشته و روی استوانه های مقوایی قرار بدهند.



ایستگاه دوم: شرکت کنندگان درون کیسه ها قرار می گیرند و فاصله 5 متری را به صورت رفت و برگشت طی می کنند.



ایستگاه سوم: 5 عدد مخروط یا لیوان پلاستیکی به فاصله های 30 سانتی متری روی زمین قرار می دهیم شرکت کنندگان توپ بدمینتون را روی سر خود گذاشته و به صورت مارپیچ از بین مخروط ها عبور می کنند. در صورت افتادن توپ از روی سر باید به نقطه شروع برگردند.

ایستگاه چهارم: با استفاده از طناب نردبانی شرکت کنندگان حرکات لی لی، پرش جفت، پرش قیچی را باید برونند.



تهیه کننده: میناخیبری