

بینگوی تربیت بدنی آمادگی جسمانی

هدف بازی: افزایش ضربان قلب ، بکارگیری گروه عضلات مختلف

شدت فعالیت: بالا به متوسط

مهارت ها: تمرینات شنای سوئدی، پرش پروانه، پرش قیچی و...

گروه سنی: 7 سال به بالا

تعداد افراد: حداقل دو نفر

ابزار

- کارت بازی بینگو برای هر نفر
- 25 دایره کاغذی شکل برای هر نفر (به اندازه سکه یک پنی)
- از B1 تا B10 و I1 تا I10 به همین ترتیب تا آخر را برش بزنید و همه را در یک جام یا کاپ بریزید.

سازماندهی و شرح بازی

شرکت کنندگان کارت PE Bingo را دارند و سعی می کنند وقتی اعداد یا حروف خوانده می شوند، کارت های خود را پر کنند. می توانید از کارت های چاپ شده در این صفحات استفاده کنید و یا که از شرکت کننده بخواهید اعداد 1 تا 10 و حروف B-I-N-G-O را انتخاب کنند و آن ها را روی کارت های خالی PE Bingo بنویسید.

1. شما ترکیبی از حروف - عدد را از فنجان و یا کلاه بیرون می کشید و یا فقط یک حرف یا عدد را می خوانید آنها محل را علامت می زنند، هدف این است که در یک ردیف 5 محل (افقی، عمودی و مورب) را در نظر بگیریم تا در مسابقه PE Bingo موفق شویم.

2. با هر بار مسابقه، شرکت کنندگان از بانک تمرین فعالیت را اجرا می کنند.

B=شنای سوئی

I=پرش های پروانه

N=پیچ و تاب خوردن با زانو خمیده

O=حرکت دادن بازو به صورت دایره ای

3. بنابراین اگر شما B را بخوانید، آن ها تمرین B را انجام می دهند و شنای سوئی را اجرا می کنند و آن را 6 بار تکرار می کنند.

4. اگر عدد روی کارت نباشد، آن ها سه بار بشین پاشو انجام می دهند.

5. هنگامی که بازیکنی PE Bingo را کامل کند و برنده شود سه بار دور اتاق سکسکه دویدن انجام می دهند.

PE Bingo				
B	I	N	G	O
1	2	3	4	5
10	9	8	7	6
2	3	4	5	10
6	7	10	1	2
5	7	10	1	2

PE Bingo				
B	I	N	G	O
2	4	6	8	10
1	3	5	7	9
10	9	8	1	2
5	6	7	4	3
7	1	2	3	4

PE Bingo				
B	I	N	G	O
3	6	9	10	7
10	7	4	1	4
7	4	1	3	6
5	1	3	6	3
2	8	5	7	10

PE Bingo				
B	I	N	G	O
5	10	1	2	4
7	9	10	8	6
8	6	5	4	3
6	8	9	1	2
1	2	3	5	7

- ضربان قلب خود را به مدت 6 ثانیه بشمارید، عدد صفر را به آن اضافه کنید تا ضربان قلب خود را حساب کنید.

- تمرین ضربان قلب را افزایش می دهد، از بازیکنان بخواهید شدت ضربان قلب خود را با تمریناتی که قبلاً انجام داده اند مقایسه کنند. آن ها باید ضربان نبض خود را هر چند دقیقه بررسی کنند.

بازیکنان باید در فضاهای شخصی خود تمرین کنند.

- یک کارت بازی BINGO واقعی را به آن ها نشان دهید. تفاوت بین بازی BINGO بدون تحرک و نوع پر تحرک آن را توضیح دهید.

- اجازه دهید بازیکنی که برنده می شود اعداد را بخواند.

شما در حقیقت این بازی را انجام داده اید که در واقع در آن حرکت بدنی ندارد. اما شما آن را تبدیل کردید به یک بازی که همه بدن شما را به کار می گیرد و میزان ضربان قلبتان را افزایش می دهد. می توانید این کار را در همه بازی ها و موقعیت ها تعمیم دهید.

منبع: ساترلند، چارمین، تربیت بدنی بدون سالن ورزشی، ترجمه ی زهرا استیری، رزارهاوی، سال (1394) مشهد، امیدمهر، صفحه 400
تهیه کننده: اسما سادات موسوی نصر