

تمرین با تاس و کسب امتیاز 100

هدف بازی : افزایش آمادگی جسمانی بدن

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها: آمادگی جسمانی ، الگوهای جابجایی

گروه سنی: 7 سال به بالا

ابزار

1. یک قطعه کاغذ ، یک جفت تاس و یک مداد برای هر دو گروه یک نفره
2. جدول تمرینات روی تخته نصب شود .

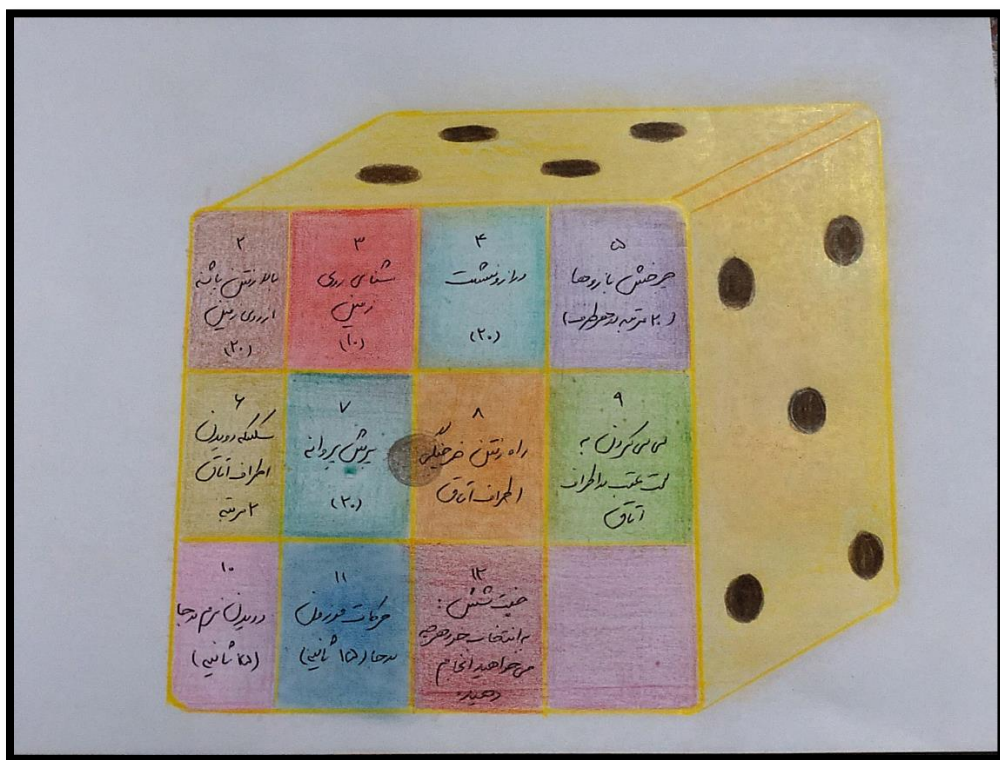
نام نرد	نام نرد
دوره ۱	دوره ۱
دوره ۲	دوره ۲
دوره ۳	دوره ۳
دوره ۴	دوره ۴
دوره ۵	دوره ۵
دوره ۶	دوره ۶
دوره ۷	دوره ۷
دوره ۸	دوره ۸
دوره ۹	دوره ۹
دوره ۱۰	دوره ۱۰
جمع کل	جمع کل

سازماندهی و شرح

بازیکنان در گروه های دو نفره قرار می گیرند هر گروه یک جفت تاس، یک برگه کاغذ و یک عدد مداد دارند.

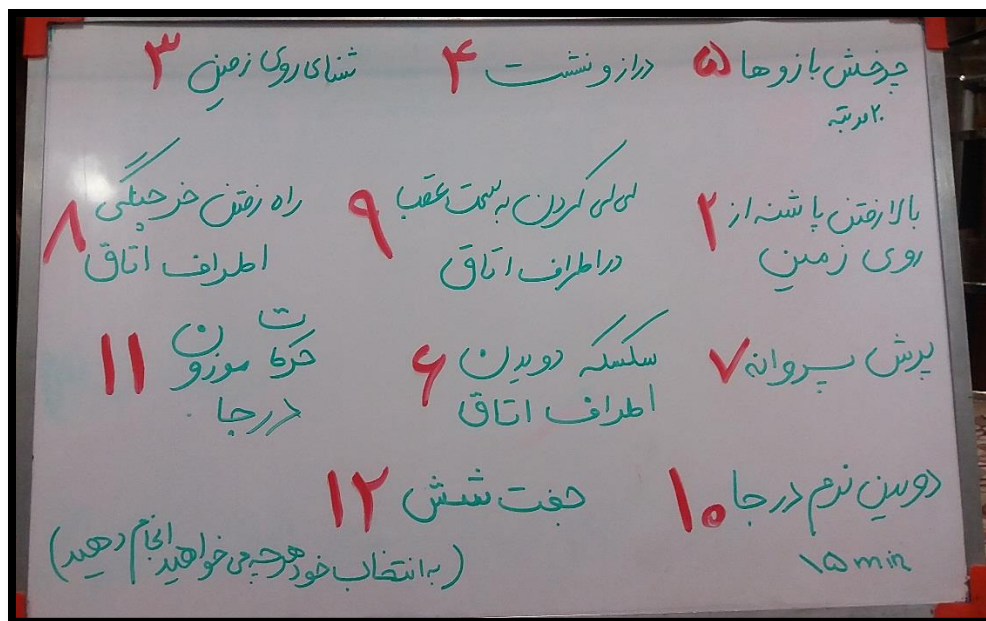
بازیکنان به نوبت تاس می اندازند این که هر بار با پرتاب کردن تاس به مجموع نمرات کسب شده اضافه گردد، تمرینی است که پرتاب کننده انجام می دهد. نمرات به دست آمده با تمرینی که باید انجام شود مرتبط است .

اگر فرد تمرین را به درستی اجرا کند، امتیاز نهایی او توسط تاس نشان داده می شود.



پس از هر بار تاس انداختن بازیکن امتیاز خود را به امتیاز های قبلی اضافه می کند و به همین شکل ادامه می یابد .

اولین فردی که به امتیاز 100 برسد برنده است .





منبع: ساترلند، چارمین، تربیت بدنی بدون سالن ورزشی. ترجمه دکتر زهرا استیری، دکتر رزارهاوی، سال (1394) مشهد، امیدمهر، صفحه 41
تهیه کننده: فائزه توزنده جانی