

خزیدن هزار پا

هدف بازی : بهبود عملکرد حس عمقی

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها: دستکاری و جابه جایی

گروه سنی: ۸ سال و بیشتر

تعداد افراد: ۲ نفر یا بیشتر

ابزار

نیاز ندارد

سازماندهی و شرح بازی

شرکت کنندگان به صورت ایستاده در یک خط شروع میکنند . شخصی که در انتهای صف قرار دارد در وضعیت قرار گرفتن با پاهایی باز می نشیند به شکلی که دست هایش از پشت سر روی زمین قرار گرفته باشد .شخص بعدی نزدیک نفر پشت سری خود می نشیند و پاهایش را اطراف بدن شخص جلوی ش میپیچاند .شخص جلویی پاهایش را زوی سطح زمین نگه میدارد ،با فرمان "رو "هر فرد باسن خود را از روی زمین بالا میبرد و همه حرکت "هزار پا "به سمت جلو را انجام می دهند.کودکان باید تا حد زیادی از قدرت بازو برای نگه داشتن باسن هایشان استفاده کنند و آنها باید بگویند که کدام پارا به جلو حرکت خواهند داد .

تهیه کننده : چیتام بیلی آن ، هامند آلیسون ای .فعالیت های بدنی برای بهبود یادگیری و رفتار کودکان (راهنمای رشد حسی حرکتی) .مترجم زهرا استیری ، مشهد : امید مهر ،۱۳۹۵. ص ۲۹۰

