

رقابت با کارتهای تمرینی

هدف بازی : افزایش آمادگی جسمانی. تقویت الگوهای جابجایی

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها: آمادگی جسمانی. الگوهای جابجایی

گروه سنی: هفت تا دوازده سال

ابزار

- سه دسته کارت
- نموداری از تمرین ها (یک نمودار در اندازه پوستر یا رونوشتی از نمودار برای دانش آموزان که سر جای خود نشسته اند)

سازماندهی و شرح

- به هر شرکت کننده پنج کارت از کارت های زیر، داده می شود به طوری که او فقط پشت کارت ها را می بیند.
- شرکت کنندگان در گروه های دونفری به بازی مشغول می شوند.

- هرفرد یکی از کارت هارا از روی برمی گرداند و روی آن را می خواند.فردی که در کارت های بیشتری برنده شود این امتیاز را دارد که تمرین کند و کارت های حریف خود را بگیرد.شما باید این تمرینات را روی تخته بنویسید ویا پوستر ویا برگه های را برای استفاده دانش آموزانی،که سر جای خود نشسته اند فراهم کنید.
- پس از آن بازیکنان دومین کارت را برمی دارند و فرایند قبل را تکرار می کنندتا نوبت به نفر بعدی برسد.
- هنگامی که آخرین کارت برداشته شد وانجام شد،بازی به اتمام می رسد.
- کارت هارا بر بزنید و بازی را دوباره شروع کنید.

کسی که در این کارت برنده شود	تمرین زیر را انجام میدهد
2	1 مرتبه دوراتاق آهسته می دود
3	یک مرتبه دور اتاق عمل پریدن را انجام می دهد
4	1 مرتبه دور اتاق لی لی می کند
5	1 مرتبه دور اتاق سکسکه دویدن را انجام می دهد
6	20 بار پرش پروانه را انجام می دهد
7	20 بار بازوها در هرجهت می چرخاند
8	10 بار شنای سوئدی را انجام می دهد
9	10 بار دراز و نشست را انجام می دهد
10	دوبار حرکت یورتمه را دوراتاق انجام می دهد
مروارید	30 بار حرکت قیچی را انجام می دهد
ستاره	30 بار بازو هارا در هر جهت می چرخاند
ماه	25 بار دراز و نشست را انجام می دهد
خورشید	به انتخاب برنده حرکتی را انجام می دهد



منبع: ساترلند، چارمین، تربیت بدنی بدون سالن ورزشی، ترجمه زهرا استیری
، رزارهاوی، سال (1394) مشهد، امیدمهر، صفحه 39

تهیه کننده: عاطفه نژاد عطایی

