

## سرگروه را پیداکنید

هدف بازی : افزایش هوش و ذکاوت و آمادگی جسمانی

شدت فعالیت : پایین تا بالا

مهارت ها : آمادگی جسمانی

گروه سنی: 5 تا 12 سال

تعداد افراد: حداقل 3 نفر

ابزار

ندارد

سازماندهی و شرح

فردی را انتخاب کنید که باید حدس بزند، این فرد باید اتاق را برای چند ثانیه ترک کند.

فردی را انتخاب کنید که نقش رهبر را در گروه برای تمرین داشته باشد، یا حرکتی را برای 15 ثانیه انجام دهد و سپس تمرین را پس از هر 15 ثانیه تغییر دهد. این فرد رهبر و یا سرگروه است که افراد هنگامی که وی حرکت را عوض می کند، حرکت را تغییر می دهند. افراد باید طوری به سرگروه نگاه کنند که حدس زننده متوجه نشود.

حدس زننده، 10 ثانیه فرصت دارد که بگوید چه کسی رهبر است. به وی اجازه دهید که سه بار حدس بزند. اگر حدس زننده، به درستی رهبر را حدس بزند، در این صورت او می تواند باز هم حدس زننده باقی بماند. اگر حدس زننده به درستی حدس نزند در این صورت رهبر، به عنوان حدس زننده بعدی قرار می گیرد.

**نام منبع:** چارمین سانتروند. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی. مترجمان: دکتر زهرا استیری،

رزا رهاوی (1394) مشهد. انتشارات امید مهر. صفحه 43

**تهیه کننده:** مینا خبیری