

صندلی های موزیکال جسمانی

هدف بازی: افزایش آمادگی جسمانی، افزایش سرعت عمل، تقویت توجه تمرکز

شدت فعالیت: متوسط

مهارت ها: آمادگی جسمانی، الگوهای جابه جایی، سرعت عمل

گروه سنی: 5 تا 15 سال

تعداد افراد: حداقل سه نفر

ابزار

چندین صفحه دایره ای شکل (دو عدد کمتر از شرکت کنندگان)، دستگاه پخش cd, cd

سازماندهی و شرح بازی

صفحات دایره ای شکل را در وسط قرار دهید و در هر طرف نیز یک عدد صندلی رو به روی یکدیگر قرار دهید. شرکت کنندگان با شروع موسیقی با استفاده از حرکات جابجایی که شما طراحی کرده اید دور نقاط دایره ای حرکت می کنند.

بعد از قطع موسیقی شرکت کنندگان باید به سرعت روی صفحات دایره ای شکل بایستند و بالا و پایین بپرند. اگر فردی مکانی را برای ایستادن بر روی صفحات پیدا نکند امکان پرش کردن را از دست می دهد و باید دور بعدی شانس پریدن را برای خود به وجود آورد. شرکت کنندگان در آن بازی حذف نخواهند شد.

منبع: ساترلند، چارمین. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی. ترجمه زهرا، استیری، رزا رهاوی، (1394)، مشهد،

امید مهر، ص 55

تهیه کننده: فاطمه علائیان