

## مواظب باش سبد تو خالی نکنند!

هدف بازی: افزایش سرعت و دقت و بهبود سیستم قلبی تنفسی

شدت فعالیت: بالا

مهارت ها: دویدن، لی لی، تشخیص موقعیت و فرار

گروه سنی: ۷-۱۲ سال

تعداد افراد: ۲ گروه حداقل ۳ نفری

ابزار

۲ عدد سبد ، ۱۵ عدد بادکنک

### سازماندهی و شرح بازی

در زمین دو سبد به فاصله ۱۰ متری از هم قرار دارد و بادکنکها در زمین پراکنده شده‌اند. دو گروه در کنار زمین می‌ایستند و باید با صدای سوت به مدت ۲ دقیقه بادکنکهای نیمه زمین خود را جمع کنند و داخل سبد بیاندازند در همین حین نیز باید سعی کنند که مثلا بادکنک زرد را که امتیاز منفی دارد، داخل سبد گروه مقابل بیاندازند. البته باید مواظب باشند توسط افراد گروه مقابل دستگیر نشود. چرا که در این صورت از بازی خارج می‌شود. کسانی که از سبد گروه خود محافظت می‌کنند باید با لی لی به طرف افراد گروه مقابل حرکت کنند و آنها را دستگیر کنند. هر گروه یک داور دارد و در صورت دویدن به جای حرکت لی لی باید فرد خاطی را از بازی خارج کند.

ارزیابی و شیوه امتیاز دهی: در پایان دو دقیقه گروهی که بادکنک بیشتری در سبد دارد برنده است. به ازای هر بادکنک زرد داخل سبد دو بادکنک از تعداد بادکنکها کم خواهد شد.