

## موانع بادکنکی

هدف بازی: تقویت عضلات پا

شدت فعالیت: بالا

مهارت ها: پریدن جفت پا و تک پا، توجه بینایی

گروه سنی: ۵سال به بالا

تعداد افراد: انفرادی

### ابزار

بادکنک و چسب نواری یا کاغذی

### سازماندهی و شرح بازی

سطح ۱: روی زمین بادکنک هایی را که به آنها نخ وصل کرده ایم با فاصله به زمین می چسبانیم. از بچه ها می خواهیم از روی آن جفت پا یا تک پا بپرند و به اِزای هر پرش جفت پا ۳ امتیاز و تک پا دو امتیاز لحاظ می شود.

سطح ۲: بادکنک ها دو به دو در کنار هم با فاصله چسبانده شده است. (۱۰ جفت بادکنک). بچه ها باید با پرش جفت عرضی و بدون مکث پشت سر هم و از روی آن ها بپرند. هر کس بتواند در زمان کوتاه تری به پایان مسیر برسد برنده خواهد بود.

سطح ۳: بادکنک ها روی زمین پشت سر هم چسبانده شده که کودکان باید با دویدن و پرش بدون مکث بادکنک ها را یکی در میان بترکانند. در این حالت برای افراد زمان فرد را ثبت می کنیم.

ارزیابی و شیوه امتیاز دهی: کودک به ازای هر بادکنکی که اشتباهی بترکاند دو ثانیه به زمانش افزوده خواهد شد.