

## مکعب حرکت پروانه و قیچی

هدف بازی: افزایش هماهنگی دست و پا

شدت فعالیت: بالا

مهارت ها: حرکات پروانه و قیچی، هماهنگی و آمادگی جسمانی

گروه سنی: 8 سال به بالا

تعداد افراد: 2 نفر و بالاتر

### ابزار

پنج یا شش مکعب مورد نیاز است اندازه مکعب ها طوری باشد که دانش آموزان بتوانند نوشته های روی آن را بخوانند.

### سازماندهی و شرح بازی

افراد را به چهار گروه تقسیم کنید هر گروه يك مكعب دارد. مكعب میتواند يك جعبه باشد و یا از کاغذ ساخته شده باشد. در هر سمت آن يك تمرین نوشته شده است.

**پروانه کامل (پرش های کامل پروانه)**

**پروانه تا نیمه (بازوها فقط تا ارتفاع شانه ها بالا می روند)**

انجام حرکت پروانه با چهار شماره:

1- پاها در امتداد یکدیگر و دستها پایین هستند

2- پاها از یکدیگر فاصله میگیرند دست ها از یکدیگر دور میشوند و در امتداد شانه قرار میگیرند

3- پاها از یکدیگر فاصله میگیرند. دستها کشیده و به طرف بالا قرار میگیرند

4- پاها با فاصله از یکدیگر قرار میگیرند دستها از یکدیگر دور میشوند و در امتداد شانه قرار میگیرند و برگشت به وضعیت 1.

## حرکت قیچی

پاها با فاصله از یکدیگر قرار میگیرند. پای راست جلو و پای چپ عقب قرار دارد. بازوها با فاصله در جلو یک دست بالا دست دیگر پایین به تناوب دست ها بالا پایین قرار میگیرد و پاها به سمت جلو و عقب قرار میگیرند)

**انجام حرکت پروانه و قیچی** ( به تناوب یک حرکت پروانه و یک حرکت قیچی)

**استفاده از پروانه های انتخابی** (دانش آموزان تمرین مورد علاقه خود را از روی مکعب انتخاب میکنند)

اولین فرد در هر گروه مکعب را پرتاب میکند و گروه چهار بار تمرین را تکرار میکند. این تکرار برای تمرینی انجام میشود که در قسمت بالایی مکعب نوشته شده است دومین فرد تاس را پرتاب میکند و افراد گروه سه بار آن را تکرار میکند. سومین پرتاب با انجام دو تکرار و چهارمین پرتاب با یک تکرار همراه است.

شما می توانید میزان تکرار ها را با زمان شدت و تعداد دانش آموزان هر گروه تنظیم کنید.

**منبع:** چارمین ساترلند. چارمین. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی، ترجمه زهرا استیری و رزا رهاوی .  
(1394). مشهد. امیدمهر. ص 48

**تهیه کننده:** زهره سهیلی دوست