

هدف گیری

هدف فعالیت : هدف گیری ، هماهنگی چشم و دست

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها: پرتاب از بالا و پایین دست، ضربه زدن ، پاس سینه، بالا انداختن، نشانه گیری با دقت

گروه سنی: با فاصله پرتاب هر گروه سنی میتواند انجام دهد

تعداد افراد : حداقل ۲ نفر

ابزار

- دو حلقه
- تخته یا پوستر برای نشانه گذاری
- سطل زباله کاغذی
- یک سکه
- ۲ تا توپ کوچک و سبک
- ۱۲ کیسه شنی
- ۲۵ روسری (ابزار ترجیحا با سه رنگ)

سازماندهی و شرح بازی

شرکت کننده ها با تمرکز و نشانه گیری دقیق ، به چندین هدف ضربه میزنند.

افراد در دو گروه کار می کنند. یکی پرتاب میکند و دیگری در نشانه گیری کمک میکند. افراد باید با توپ به وسایل رو میز در انتهای کلاس ضربه بزنند. سپس جای آنها جابجا می شود. آنها باید از فاصله ای حدود ۳ متر از هدف ضربه بزنند. فاصله را براساس توانایی شرکت کننده ها تنظیم می کنیم.

افراد باید تنها زمانی پرتاب کنند که مسیر پرتاب کاملاً واضح و مشخص باشد و باید منتظر فرصت بمانند تا جسمی را که پرت کرده اند، دوباره در دست بگیرند و پرتاب کنند.



از این ایستگاه‌ها استفاده کنید:

پرتاب توپ کاغذی از بالای سر به سبد

پرتاب یک جفت جوراب که به صورت توپ در آمده به سمت سبد لباس‌های کثیف

پرتاب روسری‌هایی رنگی متفاوت که به شکل توپ در آمده اند به سمت سبد‌هایی با فاصله‌های مختلف

پرتاب حلقه به سمت هدف تعیین شده

پرتاب نی از بالا به سمت فنجان یا لیوان

پرتاب سکه به سمت کفش

پرتاب کاغذ مچاله شده به سمت سبد زباله کاغذ

پرتاب از بالای شانه کیسه شنی کوچک به سمت حلقه‌های کوچک و بزرگ

منبع: ساترلند، چارمین، تربیت بدنی بدون سالن ورزشی، (۱۳۹۴) مترجمان: زهرا استیری، رزا رهاوی، مشهد، امیدمهر

تهیه کننده: فروزان ملک