

## پرتاب و دریافت کردن به شیوه های مختلف

**هدف بازی :** دانش آموزان با استفاده از انواع مختلف پرتاب، توپ را به سمت هدف پرتاب کنند.

دانش آموزان بر روی شکل و الگوی پرتاب تمرکز کنند.

**شدت فعالیت :** متوسط

**مهارت ها:** پرتاب به سمت هدف ، هدف گیری، پرتاب از بالا و پایین دست، پاس سینه، پیاده روی، پرتاب

توپ با دست

**گروه سنی:** همه افراد در فعالیت شرکت می کنند.

**تعداد افراد:** محدودیت ندارد

### ابزار

۱۵ توپ کاغذی

۳ ملاقه یا قاشق مخصوص گذاشتن بستنی در ظرف (اسکوپ)

۱۵ کیسه شنی

۶ توپ از جنس فوم (ابری) به اندازه توپ بیسبال

۳ توپ از جنس فوم (ابری) به اندازه توپ بسکتبال

۳ مخروط یا قوطی نوشابه

### سازماندهی و شرح بازی

شرکت کنندگان هر کدام از ایستگاه ها را می بینند و الگوی پرتابی را متناسب با ایستگاه پیدا می کنند یا توانایی خود را در پرتاب کردن بهبود می بخشند شرکت کنندگان بزرگ تر می توانند تلاش کنند که تعداد مشخصی از

پرتاب های خوب خود را به اجرا در می آورند و پس از آن به سمت ایستگاه بعدی حرکت کنند. کار کردن با فرد دیگر، سیستم خوبی برای بهبود در پرتاب می تواند باشد .

۱ ایستگاه پرتاب نعل اسب: با چند مخروط ایستگاه دایره ای شکل را ایجاد کنید. سپس از آنها بخواهید کیسه شنی را از پایین دست پرتاب کنند و بکشند آن را تا به طرف نزدیکترین مخروط پرتاب کنند.

۲ ایستگاه پرتاب تنیس: دانش آموزان در حالیکه ایستاده اند، دانش آموزان کیسه شنی را با دست غیر برتر خود ۳۰ سانتی متر (۱۲ اینچ) بالای سر پرتاب کنند، کیسه شنی باید ۱۵ سانتی متر جلوی پای غیربرتر به زمین بیافتد .

۳ ایستگاه بسکتبال، پاس سینه: بازیکن ها ۱۸۰ سانتی متر (۶ فوت) باهم فاصله دارند و برای پاس دادن توپی به اندازه توپ بسکتبال از پاس سینه استفاده می کنند.

۴ پرتاب بیسبال (بالای دست): دانش آموزان توپ از جنس فوم را از بالای دست به اولین بازیکن بیسبال پرتاب می کنند. هدف پرتاب شکم یار مقابل می باشد .

۵ پرتاب با ملاقه: دانش آموزان برای پرتاب کیسه شنی به سمت شکم یار مقابل از اسکوپ استفاده می کنند .

۶ پرتاب (ازپایین) به سمت هدف به شکل قوس دار: دانش آموزان به سمت یار خود ضربه توپی را از پایین دست پرتاب می کنند و شکم آنها را نشانه می گیرند. از توپ های کاغذی، کیسه شنی و توپ ابری استفاده کنید .

۷ پرتاب توپ فوتبال: دانش آموزان در حالیکه بر روی زمین نشسته اند با توپی از جنس فوم و استفاده از چوب با یار مقابل خود بازی می کنند. آنها بین پاها نگاه می کنند و توپ را به سمت پشت و بالا و جلوی هم بازیکنشان هل می دهند.

منبع: ساترلند ، چارمین ، تربیت بدنی بدون سال ورزشی . ترجمه زهرا استیری ، رزا رهاوی ، (۱۳۹۴) ، مشهد ، امید مهر

تهیه کننده: زهرا عطایی