

چهارگوشه شانس

شدت فعالیت: متوسط

هدف بازی: افزایش آمادگی جسمانی، افزایش توجه تمرکز، تقویت هماهنگی عصب عضله

مهارت ها: حرکت، الگوی جابجایی، آمادگی جسمانی

گروه سنی: 8 تا 14 سال

تعداد افراد: حداقل چهار نفر

ابزار

دستگاه پخش CD، CD موزیکال شاد یا سوت

سازماندهی و شرح بازی

چهار گوشه اتاق را شماره گذاری کنید، و هر فرد به انتخاب خود در یکی از گوشه های اتاق می ایستد.

با صدای سوت یا آغاز موسیقی، دانش آموزان حرکت جابجایی طراحی شده را در اطراف اتاق به مدت 15 ثانیه انجام می دهند و یکی از گوشه های اتاق را که احساس می کنند برای آن ها شانس می آورد، انتخاب می کنند و 5 ثانیه در آن جا می ایستد. شما به عنوان معلم سوت را به صدا در می آورید یا موسیقی را قطع می کنید و یکی از شماره ها را صدا می زنید. دانش آموزان خوش شانسی که انتخاب شده اند در آن گوشه 20 پرس پروانه را انجام می دهند و یک امتیاز کسب می کنند. هدف این است که شرکت کنندگان شانس خود را در هر گوشه اتاق امتحان کنند و رای انجام الگوهای جابجایی در طول زمان تلاش کنند و امتیازات خود را افزایش دهند.

منبع: ساترلند، چارمین. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی. زهرا، استیری، رزا رهاوی، (1394)، مشهد، امید مهر، ص 50

تهیه کننده: فاطمه علائیان