

کارت های مهارتی

هدف بازی: همکاری ، ایجاد نشاط ، تقویت مهارت های حرکتی ایجاد حس رقابت و تلاش

شدت فعالیت: متوسط

مهارت ها: حفظ تعادل، هماهنگی بین چشم دست، استقامت، چابکی، تمرکز

گروه سنی: ۷ تا ۱۰ سال

تعداد افراد: ۲ نفر به بالا

ابزار

کارت، بادکنک، توپ های رنگی، سبد، طناب ورزشی

سازماندهی و شرح بازی

تعدادی کارت را در نظر میگیریم و روی هرکارت یک مهارت همراه با نحوه ی اجرا و زمان آن نوشته می شود. بعد از ترکیب کارت ها روی هم به پشت گذاشته میشود. نفر اول یک کارت برداشته و مطابق دستور نوشته شده رفتار می کند اگر موفق شد کارت به او تعلق گرفته در غیر این صورت به انتهای کارت ها بازمی گردد نفرات بعد نیز به ترتیب کارت ها را برداشته و بازی دور میزند تا زمانی که کارت ها به اتمام برسد. هرکس تعداد کارت بیشتری داشت برنده بازی است.

لیست مهارت های نوشته شده روی کارت ها:

۱. یک بادکنک را در عرض چند ثانیه انقدر باد کند که بترکد

۲. جمع کردن توپ آبی (یا هر رنگ دیگر) از بین توپ های رنگی مختلف در زمان مشخص (زمان بستگی به تعداد کل توپ ها دارد)

۳. تعداد سه تا طناب به طور صحیح در چند ثانیه

۴. تعداد مشخص حرکت پروانه در زمان مشخص

۵. پرتاب توپ به هوا و تعداد مشخص دست زدن و گرفتن مجدد توپ (ویا چرخیدن به جای دست زدن)

۶. پرتاب چند عدد توپ در سبد از فاصله ی مشخص از بین ۱۰ توپ

۷. ایستادن روی یک پا در مدت مشخص.

تهیه کننده : زهرا عطایی