

## کسب تناسب با دوز بازی (تیک تاک تو)

هدف بازی : پرورش هوش و قدرت پیش بینی، افزایش آمادگی جسمانی

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها : آمادگی جسمانی

گروه سنی : هفت سال به بالا

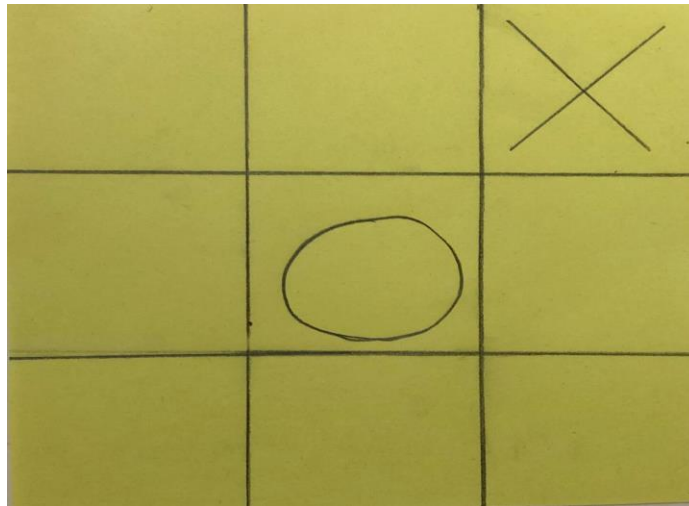
تعداد افراد : 2 نفر

### ابزار

- برای هر گروه دو نفره یک کاغذ و یک مداد مورد نیاز است.
- فهرست تمرینات روی تخته نصب شود.

### سازماندهی و شرح

- 1- بازیکنان در گروه های 2 نفری قرار می گیرند. یک بازیکن از علامت × (ضربدر) و بازیکن دیگر از علامت O (دایره) استفاده می کند.



- 2- بازیکنان با استفاده از کاغذ و نگاه کردن به تخته یا پوستری که برای جهت دهی تمرین برای آن ها آماده شده است، دوز بازی را انجام می دهند.

3- یکی از افراد در ابتدا شروع می کند و علامت مربوط به خود را روی صفحه بازی قرار می دهد. سپس تمرین مربوط به تلاش های انجام شده در جدول شماره (1) را برای دستیابی به سه علامت در یک ردیف انجام می دهند. فردی که بتواند تمرینات مربوط به یک مسیر را انجام بدهد برنده است. (دقت شود که در



هر نوبت، بازیکن می تواند علامت مربوط به خود را فقط در یک محل خالی قرار دهد).

4- پس از پایان هر دوره، بازی دوباره آغاز می شود و برنده ها در دوره ی بعد پس از بازنده ها شروع می کنند.

سکسکه دویدن در اطراف اتاق دو مرتبه	30 پرش پروانه	10 شنای سوئدی
دویدن درجا برای 15 ثانیه	کشش هسترینگ و چهار سر(ران ها) برای 15 ثانیه	20 بار دراز و نشست
پرش در اطراف اتاق دو مرتبه	انجام حرکت اسکات	30 بار چرخش بازوها در هر طرف

(1)

منبع: ساترلند، چارمین، تربیت بدنی بدون سالن ورزشی، ترجمه ی زهرا استیری، رزا رهاوی، سال (1394) مشهد، امید مهر، صفحه 44

تهیه کننده: اسما سادات موسوی نصر