

گشتی در استان‌های ایران

هدف بازی: آشنایی با استان‌های مختلف ایران و اطلاع از میزان فعالیت انجام شده

شدت فعالیت: متوسط تا بالا

مهارت‌ها: آمادگی قلبی-عروقی، آمادگی جسمانی

گروه سنی: کودکان در این بازی شرکت می‌کنند.

ابزار

- برگه‌ای که تمامی استانها را مشخص کرده باشد.



سازماندهی و شرح

شرکت‌کنندگان در باشگاه در جهتی که شما نشان می‌دهید راه می‌روند، می‌پرند و حرکت می‌کنند تا مراحل را به پایان برسانند.

- مسافت بین هر استان را مشخص کنید و این مسافت را به عنوان میزانی که آنها اجازه خواهند داشت از استان‌های ایران دیدن کنند، ثبت کنید.
- به ازاء هر 20 متر، استانی را مشخص کنید.
- پس از هر 3 دقیقه از ایستگاه استراحتی استفاده کنید. شرکت‌کنندگان اشخاصی را که درون مربع‌هایی که تعیین

کننده استان‌ها هستند ملاقات می‌کنند. شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم می‌شوند و هر 3 دقیقه نیمی از افراد که فعالیت می‌کنند، گروه دیگر استراحت می‌کنند. هر 6 دقیقه شرکت کننده‌ای را که در برگه نماینده آن ایالت است، تغییر دهید.

- با توضیح دادن در مورد آن استان به صورت ذیل هیجان بازی را بیشتر کنید:
- ✓ تهران: بخاطر ترافیک و آلودگی هوا مواظب باشید - به سرعت از عرض خیابان عبور کنید.
- ✓ شیراز: در شیراز باید از کوه بالا بروید - زانوها را به سمت بالا ببرید و حرکت کنید.
- ✓ مازندران: توی دریا شنا کنید و موج سواری کنید. در حین راه رفتن دستها را حرکت دهید.
- ✓ گیلان: از درختها بالا بروید.
- ✓ چهارمحال و بختیاری: اسب سواری کنید.
- ✓ اردبیل: محصول برداشت کنید: بصورت نشسته پیش بروید.
- ✓ اصفهان: صنایع دستی را درست کنید.
- ✓ یزد: داخل قنات حرکت کنید. با کمر خمیده حرکت کنید.
- ✓ خوزستان: ماهی گیری کنید.
- ✓ تبریز: هوا سرد است: در اطراف بچرخید.

گرم کردن

نرمش و انجام حرکات کششی

موارد زیر در ارتباط با موضوع می‌باشد:

- مطالعات اجتماعی، تاریخی و جغرافیای ایران
- ریاضیات: جمع

هنگامی که دانش‌آموزان می‌بینند که از استانی به استان دیگر رفته‌اند، احساس خوبی پیدا می‌کنند.

در مورد هر استان صحبت کنید و اگر تاریخچه‌ای در مورد آن می‌دانید با دیگران در میان بگذارید. با استفاده از این بازی می‌توان اطلاعات مربوط به استان‌های مختلف ایران را فهمید و با اقوام، تاریخ، زندگی اجتماعی، شغل و ... هر استان آشنا شد.

تهیه کننده : پریسا جهان بین