

گشتی در مرزهای آمریکا

هدف بازی: رسیدن به هدف با استفاده از تکنولوژی و اطلاع از میزان فعالیت انجام شده

شدت فعالیت: متوسط تا بالا

مهارتها: آمادگی قلبی-عروقی، آمادگی جسمانی به همراه تکنولوژی

گروه سنی: همه افراد در فعالیت شرکت می‌کنند

تعداد: 5 نفر و بالاتر

ابزار

- گام شمار



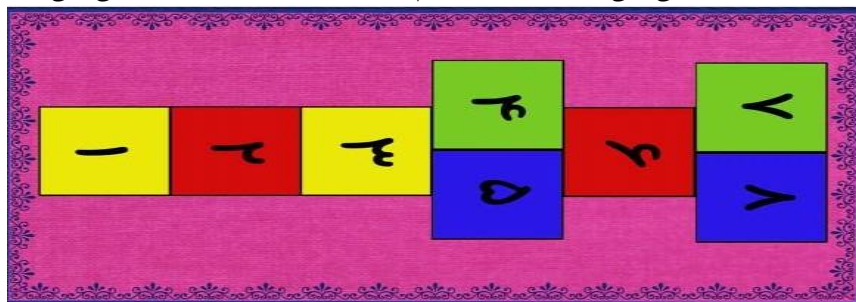
- برگه‌ای که ساحل‌ها و نواحی مرزی را مشخص نموده است.



سازماندهی و شرح

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

- شماره و تعداد گام‌ها را ثبت کنید و آن‌ها را به مسافت تبدیل کنید. این مسافت را به عنوان میزانی که آنها اجازه خواهند داشت از مناطق ویژه نواحی مرزی آمریکا دیدن کنند، ثبت کنید.
- به ازاء هر 100 گام، ایالت (یا استانی) را مشخص کنید.
- پس از هر 3 دقیقه از ایستگاه استراحتی استفاده کنید. شرکت‌کنندگان اشخاصی را که درون مربع‌هایی که تعیین کننده ایالت‌ها هستند ملاقات می‌کنند. برای دانش‌آموزان با سنین پایین‌تر می‌توانید مسافت را تغییر دهید. شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم می‌شوند و هر 3 دقیقه نیمی از افراد که فعالیت می‌کنند، گروه دیگر استراحت می‌کنند. هر 6 دقیقه شرکت‌کننده‌ای را که در برگه نماینده آن ایالت است، تغییر دهید.
- از ایالت مرینلند آغاز کنید تا به دلاویر که در نقطه پایانی قرار دارد، برسید. با توضیح دادن در مورد آن ایالت به صورت ذیل هیجان بازی را بیشتر کنید:
 - ✓ مرینلند: مواظب خرچنگ‌ها باشید - به سرعت از راست به چپ لیلی کنید.
 - ✓ در ویرجینیا باید از کوه بالا بروید - زانوها را به سمت بالا ببرید و حرکت کنید.
 - ✓ گئورگیا: از روی درخت‌های هلو بپرید: پرش
 - ✓ فلوریدا: بازی لیلی‌مرا انجام دهید: بازی لیلی



- ✓ تگزاس: از گام‌های بسیار بلند استفاده کنید.
- ✓ نیومکزیکو: با موج مکزیکی به جلو بروید: پرش

- ✓ آریزونا: از روی گرند کاتیون با پرش بلند بپرید.
- ✓ کالیفرنیا: روی آب موج سواری کنید.
- ✓ واشنگتن: تر دویدن در جای سریع استفاده کنید.
- ✓ ایلی نویز: هوا طوفانی است: در اطراف بچرخید.
- ✓ نیویورک: یک نمایش یا یک مسابقه را ببینید: از ستاره مورد علاقه خود تقلید کنید، یا یک فیگور ورزشی بگیرید.
- ✓ ماین: هوا خنک است: سریع بالا و پایین بپرید.
- ✓ بزرگراه جرسی: همانطور که در رانندگی سرعت خود را بالا و پایین می‌برید، به صورت مطمئن از ترافیک جاده عبور کنید.

• داستان سرایی کنید و هر وقت خواستید می‌توانید الگوهای جابجایی را تغییر دهید. می‌توانید در مسیر حرکت مشخص شده حرکت کنید تا حرکات دانش‌آموزانی را که در جلو یا عقب قرار دارند، اصلاح کنید.

دانش‌آموزان حرکت را ادامه می‌دهند تا به هدف برسند.
 دانش‌آموزان می‌فهمند در حالیکه از حرکات بدنی استفاده کرده‌اند، چه مسافتی را طی کرده‌اند.
 دانش‌آموزان از فن‌آوری برای اندازه‌گیری فعالیت خود استفاده می‌کنند.
 دانش‌آموزان از مهارت تصویرسازی خود برای تمرین استفاده می‌کنند تا بتوانند به هدف خود برسند.

در هر لحظه حرکات خود را بشمارید، به طوری که در زمانی که در حال حرکت هستید، گام شمار را به عنوان مقیاس خود در نظر داشته باشید.

گام شمار را حرکت ندهید، در صورت تغییر گام شمار قلب محسوب می‌شود و گام شمار گرفته خواهد شد.

مفاهیم شامل موارد زیر هستند:

تکنولوژی برای اندازه‌گیری دقیق‌تر به ما کمک می‌کند.
 توصیه می‌شود که برای حفظ سلامتی 8000 تا 10000 گام در روز بردارید.

گام شمار به ما کمک می‌کند که ببینیم چه مقدار فعال بوده-اید.

موارد زیر در ارتباط با موضوع می‌باشد:

- مطالعات اجتماعی، تاریخی و جغرافیای ایالت متحده
- ریاضیات: جمع

دانش‌آموزان باید در فضاهای اختصاصی خود بمانند.

هیجان به پایان رساندن تکلیف، بهترین چیز است. هنگامی که دانش‌آموزان می‌بینند که از ایالتی به ایالت دیگر رفته‌اند، احساس خوبی پیدا می‌کنند.

در مورد هر ایالت صحبت کنید و اگر تاریخچه‌ای در مورد آن می‌دانید با دیگران در میان بگذارید. می‌توانید وارد جزئیات مهم مرتبط با مردم هر ایالت شوید.

استفاده از گام شمار و اینکه تعیین مسافت از هر ایالت به ایالت دیگر، بازی را هیجان انگیزتر خواهد کرد. ما می‌توانیم دوباره این تمرین را انجام دهیم و حتی از ایالت متحده به سایر کشورها برویم.

منبع: ساترلند، چارمین. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی. استیری، زهرا. رهاوی، رزا، سال (1394)، انتشارات امیدمهر، صفحه 97

تهیه کننده: پریسا جهان بین