

از سرگروه پیروی کنید

هدف بازی: بهبود طرحواره بدنی

شدت فعالیت: متوسط

مهارت ها: بنیادی جا به جایی

گروه سنی: 3 سال و بیشتر

تعداد افراد: گروهی

ابزار

نیاز ندارد

سازماندهی و شرح بازی

افراد دایره وار قرار میگیرند. فردی به عنوان سرگروه حرکتی را انجام می دهد و دیگران حرکت را تقلید می کنند، در این فعالیت سرگروه نه تنها مهارت های جا به جایی مختلفی نظیر سکسه کردن و لی لی کردن و پریدن و... را انجام می دهد بلکه حرکات را با سطوح متفاوتی در جهت های مختلف و با سرعت های متفاوت اجرا میکند. برخی از حرکات نزدیک سطح زمین انجام می شود و بقیه به سمت عقب انجام میشود. برخی حرکات به شکل آهسته انجام می شود. شما میتوانید ابزاری از قبیل (دستمال، توپ یا حلقه) را اضافه کنید که سرگروه بتواند از حرکاتی با خلاقیت بیشتر استفاده کند. بعد از سه با چهار حرکت سرگروه را تغییر دهید. حرکت کردن با موسیقی یا استفاده از آلات موسیقی می تواند ریتمی را در مسابقه ایجاد کند.

منبع: چیتام بیلی آن، هامند آلیسون ای. فعالیت های بدنی برای بهبود یادگیری و رفتار کودکان (راهنمای رشد حسی حرکتی) مترجم زهرا استیری، مشهد: امید مهر، 1395. ص 133