

انجام شنا روی زمین به شکل محوری

هدف بازی: بهبود برتری جانبی، تقویت استقامت عضلانی

شدت فعالیت: بالا

مهارت ها: بنیادی دستکاری

گروه سنی: 6 سال و بیشتر

تعداد افراد: انفرادی یا گروهی

ابزار

گچ یا نوار پارچه ای، چند عدد کیسه

سازماندهی و شرح بازی

روی زمین دایره ای را رسم کنید که شعاعی در حدود قد کودک شما دارد. کیسه هایی را اطراف نقطه رسم کنید. هر کودک پاهایش را روی نقطه می گذارد و به سمت جلو متمایل می شود تا در وضعیت شنای روی زمین قرار بگیرند به شکلی که دست هایش روی دایره باشد.

زمانی که شما فرمان "رو" می دهید کودک در اطراف دایره با دست هایش راه می رود و کیسه ها را خارج از خط دایره قرار می دهد. برای این که ببینید با چه سرعتی می تواند همه ی کیسه ها را خارج از خط دایره قرار دهد زمان وی را ثبت کنید. ابتدا با چهار یا پنج کیسه شروع کنید و با پیشرفت کودک بر تعداد کیسه ها بیفزایید. در کودکان کوچکتر اگر کودکی نمیتواند در وضعیت شنای روی زمین قرار بگیرد، دایره ی کوچک تری اطراف نقطه بسازید تا وی بتواند فعالیت را از وضعیت شنای روی زمین در حالی که زانو هایش روی زمین است آغاز کند یا ران ها و بالاتنه خم باشدو یا یک بشقاب کوچک سفید در مرکز دایره قرار دهید و به کودک بگویید روی شکمش دراز بکشد و بشقاب را حرکت بدهد.

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 140

