

## بپر بپر

هدف بازی: افزایش تعادل و هماهنگی دست و پا

شدت فعالیت: متوسط

مهارت ها: قدرت پایین تنه، پرش، فرود ایمن

گروه سنی: ۷ سال به بالا

تعداد افراد: ۳ نفر

### ابزار

- طناب بازی
- ۱۰ توپ تنیس روی میز

### سازماندهی و شرح بازی

بازی بدین گونه اجرا می شود که دو نفر باید دو سر طناب را تا ارتفاع ۲۰ سانتی متری از زمین نگه دارند. (متناسب با سن کودک این ارتفاع می تواند متغیر باشد.) در هر طرف طناب پنج توپ را با فاصله های معین از هم قرار میدهیم.

کودک باید سعی کند که با پریدن توسط یک پا از روی طناب توپ ها را بصورت تکی تکی و بدون آنکه دو پایش را روی زمین قرار دهد آن را بردارد و دوباره با پریدن از روی طناب توپ های دیگر را جمع کند. این بازی برای فرد هنگامی تمام می شود که نتواند روی یک پایش بایستد.

- در هر نوبت تعداد توپ های جمع شده توسط هر فرد یادداشت شود.

در پایان بازی هر کودکی که تعداد بیشتری توپ جمع کند برنده بازی است.

تهیه کننده: اسما سادات موسوی نصر