

تعادل بخشی از بدن

هدف بازی : بهبود عملکرد حس عمقی

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها: بنیادی جا به جایی

گروه سنی: ۴ سال و بیشتر

تعداد افراد: یک نفر یا بیشتر

ابزار

ضبط صوت

سازماندهی و شرح بازی

از موسیقی استفاده کنید و از شرکت کنندگان بخواهید در فضای اطراف حرکت کنند. آنها میتوانند لی لی کنند ، بخزند ، به عقب راه بروند یا هر کار دیگری را انجام دهند. زمانی که موسیقی متوقف می شود شرکت کنندگان باید روشی برای تعادل بر روی سه بخش از بدن پیدا کنند به شکلی که فقط یکی از چاها روی زمین باشد. قبل از شروع مجدد موسیقی ؛ ۱۰ تا ۱۵ ثانیه صبر کنید. برای تنوع ، از تکیه گاه هایی نظیر توپ ، صندلی یا حلقه استفاده کنید. روی علامت توقف کنید. شرکت کنندگان باید با استفاده از یک تکیه گاه در موقعیتی متعادل بی حرکت بایستند .

تهیه کننده : 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 ، ۱۳۹۵ . ص ۲۸۶