

## راه رو بساز

**هدف بازی:** تقویت مهارت های حرکتی، تقویت عضلات درشت بدن، حفظ تعادل و هماهنگی بدن، تقویت مهارت های اجتماعی و هیجانی، رعایت نوبت، بهبود دقت و توجه

**شدت فعالیت:** متوسط

**مهارت ها:** بنیادی جا به جایی

**گروه سنی:** ۴ سال به بالا

**تعداد افراد:** ۳ نفر به بالا

ابزار

طناب ورزشی با رنگ های مختلف، چسب نواری رنگی

سازماندهی و شرح بازی

ابتدا باید تعدادی طناب بازی را با استفاده از چسب های رنگی، به شکل خطوط ممتد به طول ۴ تا ۵ متر در روی زمین بچسبانیم که این خطوط را که با استفاده از طناب بازی آن را مشخص کرده ایم، می تواند به شکل صاف، خمیده، شکسته، و دایره ای نیز روی زمین چسبانده شود. خود ما به عنوان مربی باید در ابتدای مسیر بایستیم و اعلام کنیم که همه بچه ها باید دقیقا از روی طناب ها که خطوط بازی محسوب می شوند، عبور کنند بدون این که پاهایشان را از روی طناب ها بردارند. در این بازی بهتر است در ابتدا خودمان یک بار مسیر را تا انتها طی کنیم و سپس از کودک بخواهیم که روی این مسیر حرکت کرده و از مدل آن پیروی کند تا به انتها مسیر بازی برسد. در میان دو خط در این بازی بهتر است فواصلی را به اندازه ۵۰ سانت ایجاد کنیم و از آن جایی که قانون این بازی برنداشتن پاها از روی طناب(خطوط بازی) است، همه افراد وقتی به این نقاط (فواصل بین خطوط) می رسند باید از روی طناب ها(خطوط) بپرند، تا پاهایشان مجددا در ادامه خط(طناب) قرار بگیرد.

این بازی را با چشم بسته هم میتوان انجام داد و افراد باید از حس لامسه خود استفاده کنند .

تهیه کننده : مریم صبری، زهرا جلیلی

