

فشار دادن پا در مقابل توپ بزرگ

هدف بازی : بهبود عملکرد حس عمقی

شدت فعالیت : کم

مهارت ها: بنیادی استواری

گروه سنی: ۳ سال و بیشتر

تعداد افراد: انفرادی

ابزار

توپ بزرگ

سازماندهی و شرح بازی

کودک رو به روی توپ می نشیند و دست هارا پشت سر قرار می دهد. پاها بر روی توپ قرار دارد و همبازی وی در سمت دیگر توپ آن را بی حرکت نگه میدارد. کودک با پایش به مدت ۱۰ ثانیه به توپ فشار وارد می کند و آن را رها می کند. این فشار را برای سه تا پنج مرتبه تکرار کنید. برای تنوع از کودک بخواهید که فقط با یک پا فشار وارد کند.

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 ۲۸۳

