

فوتبال با توپ بادی

هدف بازی: بهبود مفهوم بدنی، آمادگی جسمانی

شدت فعالیت: بالا

مهارت ها: حرکتی بنیادی

گروه سنی: 4 سال و بیشتر

تعداد افراد: انفرادی یا گروهی

ابزار

توپ پانچ بال یا بادکنک

سازماندهی و شرح بازی

هدف از این فعالیت نگه داشتن توپ باد شده بدون استفاده از دست ها می باشد. اگر کودک بخش های بدنش را بشناسد شما می توانید بخشی از بدنش را نام ببرید که با استفاده از آن به بادکنک ضربه بزند. مثلا بگویید "از پاهایت استفاده کن" "از آرنج هایت استفاده کن" همچنین شما می توانید از کودکان (انهایی که حدود 5 ساله و بیشتر هستند) بخواهید از همان بخش های بدن با تعداد مشخصی ضربه به توپ استفاده کنند. "5باز با زانویت ضربه بزن" یا از او بخواهید که با مجموعه ای از بخش های بدنش ضربه بزند "با سر، آرنج و پایت به آن ضربه بزن"

با یک گروه از ک.دکان 8ساله و بیشتر می توانید بازی "از سر گروه پیروی کنید" را انجام دهید. سرگروه به توپ با شانه و سپس سرش ضربه میزند. اوسپس توپ را به نفر بعدی پاس می دهد نفر بعدی باید به آن با همان بخش های بدن و به همان ترتیب ضربه بزند. نوع دیگر به این شکل است که هر کس باید تعداد ضرباتی را به توپ می زند تا قبل از افتادن آن بر روی زمین بشمرد و هر گروه سعی می کند که تعداد ضرباتش را افزایش دهد.

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. ص130