

## مسابقه هزار پا

هدف بازی : بهبود حالت تدافع لامسه ای

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها: دویدن

گروه سنی: ۶ سال و بیشتر

تعداد افراد: گروهی

ابزار

نیاز ندارد

سازماندهی و شرح بازی

افراد را به گروه های ۴ یا ۵ نفری تقسیم کنید. گروه ها در پشت خط شروع قرار میگیرند. با فرمان " رو " اعضای گروه اول به طرف خط پایان می دوند و بر می گردند. سپس گروه دوم شانه های گروه اول را می گیرد و هر دو به طرف خط پایان می دوند و بر می گردند. این روند تا زمانی که همه اعضای گروه شانه های یکدیگر را بگیرند ادامه دهید. درست مانند هزار پا . آنها را وادار کنید که تا خط پایان بدونند و بر گردند. سپس گروه ها باید بنشینند به زوری که هنوز شانه های یکدیگر را گرفته اند تا نشان دهند که بازی انجام شده است .

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 ۳۴۲