

پرش از روی طناب

هدف بازی : تقویت آمادگی جسمانی، افزایش سرعت عمل،

شدت فعالیت : متوسط به بالا

مهارت ها: آمادگی جسمانی

گروه سنی: ۷ تا ۱۵ سال

تعداد افراد: ۲ نفر

ابزار

طناب و توپ

سازماندهی و شرح بازی

در ابتدا یک سمت طناب توپ را وصل می کنیم و از یکی از کودکان می خواهیم که طناب را به سمت راست و چپ به حرکت در آورد. کودک دیگر باید بدون برخورد با طناب یا توپ از روی آن بپرد.

این بازی می تواند بنا به توانایی کودک سرعتش زیادتر شود.



تهیه کننده : فاطمه علائیان