

## پرش روی ترامپولین

هدف بازی : بهبود تصویر بدنی

شدت فعالیت : بالا

مهارت ها: پریدن

گروه سنی: تمام سنین

تعداد افراد: انفرادی یا گروهی

### ابزار

ترامپولین یا تشک

### سازماندهی و شرح بازی

زمانی که برای اولین بار فعالیت های مربوط به ترامپولین را معرفی می کنید ، حرکات ویژه ای (از قبیل پرش پروانه یا پرش روی یک پا ) را انجام ندهید . به کودکان اجازه دهید که خلاق باشند و هیجان پریدن را تجربه کنند . اگر آنها نیاز به تشویق دارند ، می توانید از موسیقی استفاده کنید با از آنها بخواهید تعداد دفعات پرش خود را بشمارند .

برای انجام فعالیت در یک مسابقه گروه می تواند اطراف لبه ترامپولین یا تشک بنشینند و راه های متفاوت برای پرش کردن را فرابخواند . هر فرد از گروه فرصتی برای پرش کردن بدست می آورد . برخی از این ایده ها این جا آمده است :

-پرش در یک دایره

-حرکت دادن دست ها مانند پرنده

-لی لی کردن روی یک پا

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. ص 122