



اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی

اداره آموزش و پرورش منطقه سرولایت

معاونت پرورشی و تربیت بدنی

کارشناسی تربیت بدنی و سلامت

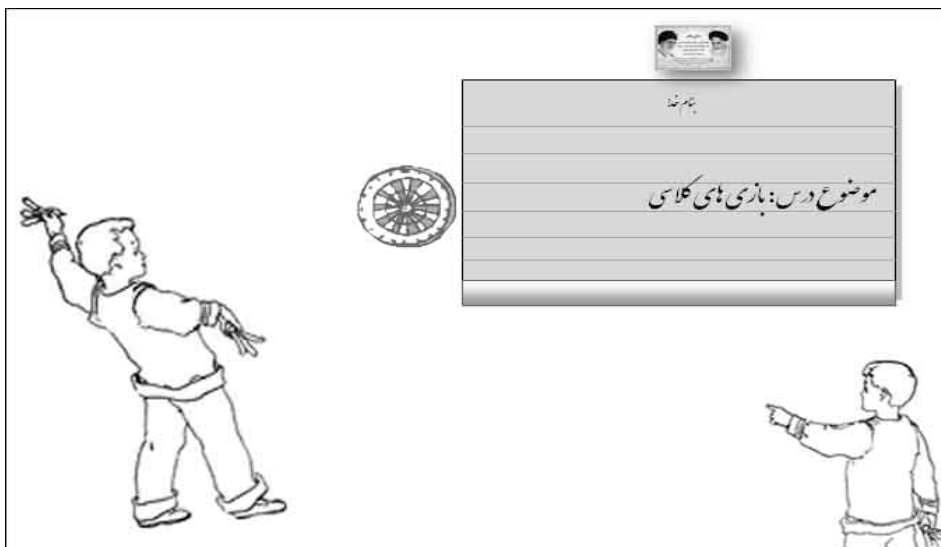
کتابچه آموزشی

# بازی های کلاسی

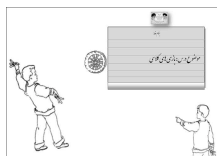
با تاکید بر درس تربیت بدنی  
مناسب برای فصل سرما و تمام فصول

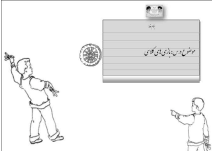
گرد آورنده:

سرگروه تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه سرولایت  
(فرزانه بیات ترک)



سال تحصیلی ۹۱-۹۲





### مقدمه

با نگرشی کوتاه بر اهمیت و نقش ورزش و تربیت بدنی در فرایند اجتماعی شدن و رشد و تعالی جسمی و روحی و روانی کودکان و نوجوانان می توان به جایگاه درس تربیت بدنی در مدارس پی برد. بازی های سازمان یافته و درست طراحی شده با اهداف آموزشی و تربیتی، نه تنها به رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان میهن عزیزمان کمک می کند، بلکه به طور متقن نقش اساسی در قانون پذیر کردن دانش آموزان در جامعه دارد. جهت عینی کردن ارزش درس تربیت بدنی در مدارس می توان آن را یک وسیله تربیتی مهم دانست.

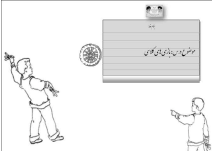
با این دیدگاه و با عنایت به محدودیت های مکانی و امکاناتی فراوان که برای اجرای بازی های بیرون از کلاس پیش روی مربیان و معلمان عزیز می باشد، بر آن شدیم که در جهت هرچه غنی تر کردن ساعات درس تربیت بدنی در مدارس خصوصا در فصل سرما و مواقعی که امکان تشکیل کلاس در محوطه باز آموزشگاه میسر نمی باشد؛ به تهیه و تدوین مجموعه ای از بازی ها پردازیم که قابلیت اجرا در داخل کلاس را داشته باشند؛ و شرایطی را فراهم سازند تا محدودیت ها، جای خود را به فرصت ها دهند.

مجموعه گردآوری شده به مناسبت سی و چهارمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایرانی شامل سی و چهار بازی کلاسی می باشد که با تاکید بر جنبه های جسمانی درس تربیت بدنی و با اهداف تقویت هوش و عملکردهای جسمانی و با استفاده از وسایل ساده و در دسترس دانش آموزان و مربیان محترم تربیت بدنی قابل اجرا می باشند و امید آن را داریم که این مجموعه با شرکت همکاران محترم در مسابقه "بازی های کلاسی" و ارائه بازی های پیشنهادی غنی تر و کاربردی تر گردد، تا با توکل به آستان حق بتوانیم در سالی که مزین است به "سال تولید ملی، حمایت از کار و سرمایه ایرانی" و همگام با اجرای سند تحول بنیادین به سهم خود قدمی در جهت تحول در تربیت بدنی و جسمانی دانش آموزان عزیز ایران اسلامی برداریم.

سایت شرکت در مسابقه:

<http://sarvelayat.razaviedu.ir>

و من ... توفیق



## ۱- نام بازی: رد کردن کیف امدادی

هدف: همکاری و تعاون، حس رقابت و بهبود سرعت

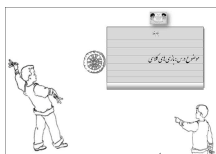
تعداد بازیکنان: به تعداد دانش آموزان کلاس

ابزار لازم: توپ مدیسینبال یا کیفی بزرگ و یا کیسه شنی

سن بازیکنان: محدودیت سنی ندارد.

شکل بندی: به صورت نیمکت های کلاس

شرح بازی: دانش آموزان را به تعداد ردیف نیمکتهای کلاس به چند گروه مساوی تقسیم می کنیم. توپی نسبتاً سنگین (مدیسینبال) کیفی بزرگ و یا کیسه ای شنی را به اولین نفرات هر گروه داده و از آنها می خواهیم که با رد کردن شیء مزبور به افراد گروه خود بازی را بصورت امدادی شروع کنند. گروهی که توپ را سریعتر به آخرین نفر خود برساند یک امتیاز خواهد گرفت. تیمی که در مدت زمان کمتری مجموع امتیازاتش به حد مشخصی برساند به عنوان گروه برنده شناخته خواهد شد.



## ۲- نام بازی : رد کردن کلاه

هدف : دقت و هوشیاری و بهبود سرعت دست، بهبود فاکتورهای آمادگی

جسمانی، ایجاد هیجان و نشاط

تعداد بازیکنان: به تعداد دانش آموزان کلاس

ابزار لازم: کلاه یا هر شی دیگر مثل شال گردن

سن بازیکنان: محدودیت سنی ندارد.

شکل بندی: به صورت نیمکت های کلاس یا به دلخواه معلم به صورت

ایستاده

شرح بازی: مربی کلاهی را بر سر اولین نفر ردیف جلویی کلاس قرار می

دهد. و از او می خواهد که پس از شروع بازی کلاه را بر سر نفر کناری

قرار دهد و... پس از گذشتن وقت مشخصی (مثلاً ۲۰ ثانیه) کلاه بر سر هر بازیکنی

باشد و از بازی خارج می شود و باید هر جریمه ورزشی که معلم می گوید انجام

دهد. مثلاً ۵ تا درازنشست - ۵ تا بشین پاشو - ۵ تا شنا - ۵ تا لی لی - ۵ تا کلاغ پر -

تکرار یک جمله خنده دار در حین حرکت در وسط کلاس یا در حالت

ایستاد و بدون حرکت، یا هر کاری که به نوعی باعث نشاط و هیجان بین دانش

آموزان شود مثلاً ۵ بار گرمکن ورزشی ات را بپوش و در بیار و غیره در ضمن معلم

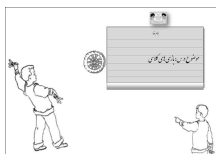
می تواند بنابه سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان از دانش آموزان اخراجی

بخواهد تمام حرکات را پشت سر هم اجرا کنند یا فقط یک حرکت را به عنوان جریمه

انجام دهند همچنین معلم می تواند جهت ایجاد هیجان بیشتر در بازی از نفرات اخراج

شده جهت تعیین جریمه نفرات اخراج شده بعدی استفاده نماید البته بهتر است این

کار با نظارت معلم انجام شود. بازی تا مشخص شدن نفر نهایی ادامه دارد.



### ۳- نام بازی: **بیا فراموش نکنیم (نام قبلی را فراموش نکرده)**

هدف: چابکی، سرعت انتقال، پرورش دقت، ایجاد همکاری و تعاون

تعداد بازیکنان: کلاس در دو گروه

ابزار لازم: اشیاء موجود در کلاس

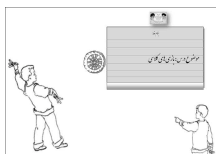
سن بازیکنان: ۹ تا ۱۱ سال

شکل بندی: نشسته سر جای خود

شرح بازی:

با فرمان مربی، نفر اول یک گروه برخاسته به سرعت حرکت می کند و به یکی از اشیاء داخل کلاس دست زده (یا اشاره می کند) و نام آن را بلند می گوید و برجایش برمی گردد و بعد از نشستن او نفر بعدی بلافاصله عمل او را تکرار می کند و با این تفاوت که او باید اول نام شیء را که نفر قبلی برده تکرار و سپس نام شیء دیگری را به آن اضافه کند. بازی تا وقتی که نفرات گروه بتوانند بدون اشتباه اسامی اشیاء را تکرار کنند، ادامه می یابد. وقتی که یکی از نفرات دچار اشتباه شد، نوبت گروه دوم فرا می رسد. تعداد اشیاء نامبرده شده به حساب امتیاز گروه اول گذاشته می شود مثلاً اگر گروهی توانست نام پنج شیء را پشت سر هم بگوید و ششمین نفر دچار اشتباه شد پنج امتیاز به حساب او گذاشته می شود. بازی در پنج مرحله انجام می گیرد. در پایان گروهی که دارای امتیاز بیشتر باشد برنده بازی محسوب می گردد.

نکته: برای اینکه همه بچه های در بازی شرکت داشته باشند نوبت بعدی هر گروه باید از فردی شروع شود که در نوبت قبلی دچار اشتباه شده است.



## ۴- نام بازی: دوچرخه سواری

هدف: استقامت عضلات دست و ایجاد هماهنگی عصبی عضلانی

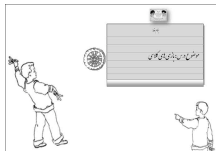
تعداد بازیکنان: به دلخواه

ابزار لازم: میزهای کلاس

سن بازیکنان: ۹ تا ۱۳ سال

شکل بندی: دلخواه

شرح بازی: تعدادی از دانش آموزان در فواصل بین میزهای کلاس قرار می گیرند و پس از فرمان مربی دست خود را بر روی طرفین دو میز کناری می گذارند و پاها را از زمینباند کرده و حرکتی شبیه پا زدن دوچرخه سوار را تقلید می نمایند. در بین افراد مزبور شخصی که استقامت و بردباری بیشتری از خود نشان دهد و از سایر افراد بیشتر پا بزند برنده خواهد بود. بازی دوچرخه سوار را می توان در گروههای مختلف اجرا کرد و نفر نهایی کلاس را از طریق رقابت بین نفرات اول گروهها مشخص کرد. همچنین معلم می تواند جهت تقویت هماهنگی عصبی عضلانی شکل مسابقه را ساخت تر کند مثلاً از دانش آموزان بخواهد در حین پا زدن حرکت سربه طرفین یا بالا و پایین رانیز به آن اضافه کنند یا در حین انجام حرکات پاوسریه شعاریا جمله ورزشی را هم تکرار کنند. (البته کسی که بتواند به صورت صحیح این سه کار را با هم انجام دهد از هماهنگی عصبی عضلانی بالایی برخوردار است.



## ۵- نام بازی: بازی با حروف

هدف: تقویت سرعت عمل و چابکی؛ تقویت قدرت عضلات پا، تقویت حس همکاری و تعاون

تعداد بازیکنان: کلاس در دو گروه بابت بیشتر

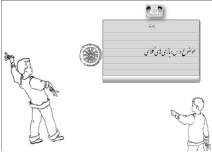
ابزار لازم: تعدادی مقوادرابعاد کوچک؛ تعدادی گیره یاسطحی مسطح به تعداد گروه ها؛ یک طناب برای نصب به دیوار؛ ماژیک

سن بازیکنان: ۹ تا ۱۸ سال

شکل بندی: ندارد

شرح بازی: در این بازی به تعداد تیم ها (اگر بازی گروهی اجرا شود) یا نفرات (اگر بازی انفرادی اجرا شود) جمله یا کلمه (ترجیحاً ورزشی) تعیین می کنیم. تک تک حروف جملات یا کلمات را به صورت مجزای هر مقوابه صورت درشت بایک ماژیک می نویسیم باید توجه داشت که جملات انتخابی برای همه نفرات یا گروه های یکسان باشد. مثلاً می توان از دو جمله (انقلاب ما انفجار نور بود) و (سلامتی و نشاط با ورزش) استفاده کرد. مقواها را در یک گوشه کلاس قرار می دهیم و از دانش آموزان می خواهیم که هر بار بایک می کنند بر روی سطح صاف قرار دهند یا بایک گیره به طناب متصل به دیوار وصل کنند تا زمانی که جمله مورد نظر کامل شود در ضمن مسیری که باید طی شود شامل چند مانع است که دانش آموزان باید به صورت مارپیچ آن را طی کنند و پس از آن در ایستگاه بعد چند حرکت بشین پاشورا انجام دهند سپس مقواها را در محل صاف قرار دهند. هر گروهی که در زمان کمتر موفق به کامل کردن جملات شود برنده خواهد شد.





## ۶- نام بازی: قایق بادی

هدف: استقامت و افزایش حجم دستگاه تنفسی

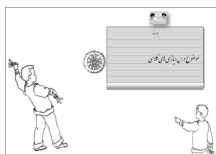
تعداد بازیکنان: ۲ یا ۴ نفر

ابزار لازم: قایق کاغذی یا توپ پینگ پنگ یا هر شی دیگری

سن بازیکنان: ۸ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به شکل اطراف میز

شرح بازی: مربی بر روی میز تحریر یک قایق کاغذی قرار می دهد و از دانش آموزانی که پیرامون آن قرار گرفته اند می خواهد که با فوت کردن قایق را بسوی منطقه دیگران برانند. دانش آموزان همزمان با اینکه قایق را از خود دور می کنند ضمناً مانع از آن می شوند که از منطقه آنها به پایین سقوط کند. سقوط قایق از هر منطقه منجر به خارج شدن شخص مربوطه می گردد. بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می کند تا نفر نهایی هر گروه مشخص گردد. با رقابت بین نفرات اول گروهها بازیکن ممتاز کلاس شناخته خواهد شد. مربی می تواند به جای استفاده از قایق کاغذی از اشیای دیگری مانند توپ پینگ پنگ استفاده کند.



## ۷- نام بازی: بلند شدن و نشستن

هدف: تقویت قدرت شناخت و سرعت عکس العمل

تعداد بازیکنان: به دلخواه یا همه دانش آموزان

ابزار لازم: ماژیک یا هر شی دیگر

سن بازیکنان: ۸ تا ۱۸ سال

شکل بندی: دلخواه

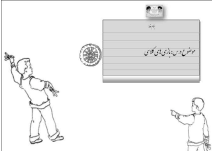
شرح بازی:

به بچه ها چند عدد رو یادآور می شوید. هر وقت شنیدیدیک، دست راستتون رو بلند کنید، با شنیدن عدد دو، دست چپتون رو بلند کنید، با شنیدن عدد سه، بلند بشوید و با شنیدن عدد چهار بشینید. که گه گذاری که حواسشون نبود و یا این که ناخودآگاه بعضی ها از جاشون بلند می شوند، این بازی رو اجرا میکنند و بچه ها هم به همدیگه تذکر می دهند که عدد ها رو اشتباه نکنند (چون بین دو ردیف مسابقه می گذاریم که کدوم ردیف دیر تر دچار اشتباه میشه).

بازی دیگری که در بخش نشستن و بلند شدن قرار می گیرد و به صورت رقابتی اجرا می گردد، نشستن و بلند شدن با نگاه کردن به ماژیک.

دو ماژیک، یکی در دست راست (آبی) و دیگری در دست چپ (قرمز) گرفتم و به بچه ها می گویم اگه سر ماژیک دست راست رو بلند کردم دستهاتون رو ببرید بالا و اگه سر ماژیک دست راست (آبی) رو پایین آوردم دست هاتون رو بیارید پایین.

و اگه سر ماژیک دست چپ (قرمز) رو بالا بردم، خودتون بلند بشید و اگه پایین آوردم، بشینید. ضمن این که اگه هر دو ماژیک بلندی شوند، بچه ها هم باید دستشون رو بالا ببرند و هم خودشون در حالت ایستاده باقیمانند و در این بین در هر ردیف بعضی از بچه ها که دچار اشتباه شوند نوعی نشاط در کلاس حاکم می شود.



## ۸- نام بازی: کشیدم کش آمد

هدف: تقویت عضلانی و عکس العمل بدن و تقویت هوش

تعداد بازیکنان: گروههای چهار یا شش نفری

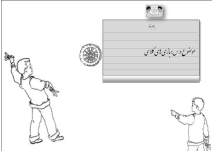
ابزار لازم: چیزی لازم نیست.

سن بازیکنان: ۸ تا ۱۵ سال

شکل بندی: خطی

شرح بازی:

در این بازی یک نفر از افراد که قوی هیكل است بعنوان مادر یا سرگروه تعیین می شود و بقیه بترتیب قد پشت سر او قرار گرفته و محکم کمر نفر جلوئی خود را میگیرند نفری که پشت سر مادر قرار گرفته (نفر دوم) می گوید (میروم هیزم بیاورم) و بقیه بچه ها همصدا گفته او را تکرار می کنند. مادر می گوید (شما هم بروید) آن ها پاسخ می دهند (تیشه ما کندتر است) مادر می گوید (بپرید تا تیز شود) و آنها همگی می پرند سپس مادر می گوید (بروید هیزم بیاورید) آنها پاسخ می دهند (طنابمان کوتاهتر است) مادر میگوید (بکشید تا دراز شود) و بچه ها به دستور مادر یا سرگروه محکم و سریع تر همدیگر رابه عقب می کشند. در این هنگام چنانچه یک نفر از بچه ها دستش رها شود بعنوان بازنده از بازی بیرون می رود و بازی دوباره مثل قبل اما با یک نفر کمتر ادامه پیدا کند تا آخرین نفر بعد بازی با گروه دیگر شروع می شود در پایان به نفرات برتر هر گروه امتیاز داده می شود.



## ۹- نام بازی: **دستمال یا کلاه ربودن**

هدف بازی : افزایش استقامت عضلانی و چابکی

تعداد بازیکنان : هر گروه ده یا بیشتر

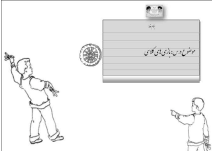
ابزار لازم : تعدادی دستمال یا کلاه

سن بازیکنان: ۷ تا ۱۸ سال

شکل بندی: دایره وار

شرح بازی:

در این بازی دانش آموزان به شکل دایره بصورت چمباتمه می نشینند. و یک نفر بعنوان ( رباینده کلاه ) شروع کننده بازی در بیرون محوطه دایره شکل راه می رود و دانش آموزان دیگر بادیست دستمال یا کلاه خود را می گیرد و مواظب کلاه خود هستند. فرد بیرون محوطه در یک فرصت مناسب دستمال یا کلاه یکی از دانش آموزان را ربوده به دور محوطه دایره ای شکل فرار می کند. صاحب کلاه باید فرد رباینده را تعقیب کند تا او را بگیرد. اما رباینده دستمال فوراً فرار کرده و جای آن دانش آموز را می گیرد. و بازی به همان شکل ادامه مییابد تا تمام دانش آموزان در بازی شرکت کنند.



## ۱۰- نام بازی: شاه ودلقک

هدف: تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی به دلخواه معلم\_ایجاد نشاط

وهیجان

تعداد بازیکنان: گروه های ۵ تا ۶ نفره

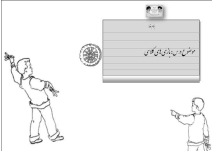
ابزار لازم: یک جعبه کبریت

سن بازیکنان: ۸ تا ۱۸ سال

شکل بندی: دایره وار

شرح بازی:

این بازی به این صورت اجرایی شود که کلمات شاه ؛ دلقک ؛ چیستان ورزشی ؛ پوچ ، تکراریک جمله و غیره را بر روی هر کدام از شش ضلع یک قوطی کبریت خالی می نویسیم داخل قوطی کبریت هم چند چیستان ورزشی بر روی کاغذ می نویسیم و قرار می دهیم کسی که قوطی را می اندازد با هر بار انداختن قوطی با توجه به کلمه ای که می آید باید اعمال خواسته شده را انجام دهد مثلاً اگر شاه آمد می تواند فردی را که خواست ملزم به اجرای هر حرکت ورزشی کند یا با آمدن دلقک هر فردی را ملزم به اجرای یک شیرینکاری کند و با آمدن چیستان ورزشی از داخل قوطی یک چیستان بردارد و از فرد دلخواه سوال کند و غیره .



## ۱۱- نام بازی: سلام سلام

هدف: کنترل تنفس و بالابردن قدرت بدنی و تقویت عضلات پا

تعداد بازیکنان: به هر اندازه

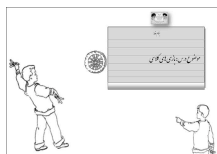
ابزار لازم: وسیله ای نیاز نیست.

سن بازیکنان: ۹ تا ۱۳ سال

شکل بندی: به شکل مربع

شرح بازی:

یک مربع به اندازه دو متر در دو متر مربع در قسمت خالی کلاس می کشیم. یک نفر در داخل مربع و بقیه در دور مربع می ایستند آن دانش آموزی که در داخل مربع است. با سلام سلام گفتن و با یک پا (لی لی) از داخل مربع خارج می شود و آن نفراتی را که دور مربع هستند دنبال می کند و اگر دستش به یک نفر از آنها خورد باید آن دانش آموز خودش را در داخل مربع برساند. و اگر احیانا "نتوانست این کار را انجام بده از بازی بیرون می رود اما با رساندن خود به داخل مربع و با گفتن (سلام سلام) و با یک پا بیرون آمده بچه های دور مربع را تعقیب میکند و بچه ها آرام روی خط مربع حرکت میکنند تا دست آن فرد به آنها نخورد. اگر فرد تعیب کننده پایش به زمین خورد یا اینکه سلام گفتن یادش برود. باید دوباره از وسط مربع بازی را شروع کند.



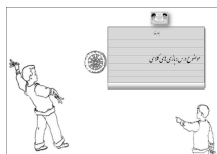
## ۱۲- نام بازی: انداختن توپ به سبد

هدف: دقت و تمرکز حواس ، هماهنگی چشم با دست  
تعداد بازیکنان : بصورت گروهی چهار تا شش نفری  
ابزار لازم : به تعداد گروه ها سبد و توپ یا حلقه پلاستیکی  
سن بازیکنان: ۷ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به صورت خطی

شرح بازی: دانش آموزان بصورت گروههای چهار یا شش نفر تقسیم میکنیم.  
درکنار دیوار دو عدد سبد قرار داده از گروهها می خواهیم که توپ ها را  
داخل سبد بیندازند. هرگروهی که بیشترین توپ را داخل سبد بیندازد تشویق  
و برنده محسوب می شود . بعد گروههای بعدی به همان صورت بازی را  
ادامه می دهند.

نکته: می توان به جای انداختن توپ از حلقه پلاستیکی هم استفاده کرد به این  
صورت که حلقه ها به داخل یک میله انداخته شوند.



## ۱۳- نام بازی: گوشه

هدف: گرفتن خانه برای خود، دقت و سرعت

تعداد بازیکنان: هفت نفر

ابزار لازم: گچ

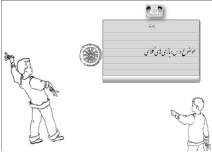
سن بازیکنان: ۹ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به صورت چهار گوشه

شرح بازی:

در داخل کلاس یک مربع را با گچ به اندازه چهار در چهار (۴ در ۴) رسم می کنیم. در ابتدا تمامی افراد بیرون مربع قرار می گیرند. و با سوت فرد بیرون شکل بسوی میدان می دوند هر کس زود تر به هر گوشه (خانه) یا مستطیل رسید آنجا را تصرف می کند. دونفر بیرون باقی می مانند و به فکر تصرف گوشه های دوستان خودشان هستند. در هر ۳۰ ثانیه مکان ها عوض می شوند. آن دانش آموز در وسط بدون گوشه مانده است می تواند در موقع جابه جا شدن دوستان گوشه آنها را بگیرد. خانه خود قرار بدهد. فردی که بدون خانه مانده بازنده و دو نفر دیگر به وسط بازی می آیند بازی ادامه می دهند





## ۱۴- نام بازی: دارت

هدف: تقویت نشانه گیری و قدرت تمرکز؛ هماهنگی چشم با دست

تعداد بازیکنان: به تعداد دارت های موجود

ابزار لازم: دارت مغناطیسی یا دارت پارچه کشمیری و توپ مخصوص .

سن بازیکنان: ۹ تا ۱۸ سال

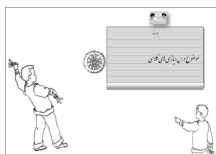
شکل بندی: به دلخواه

شرح بازی:

دانش آموزان به ترتیب به سمت دارت نشانه گیری می کنند با این توجه که هدف گیری به دایره های نزدیک به مرکز امتیاز بیشتری دارد. جمع امتیازات هر نفر که بیشتر باشد برنده آن فرد برنده خواهد بود.

نکته ۱: این بازی به صورت گروهی هم قابل اجرایی باشد به این صورت که جمع امتیازات نفرات هر گروه که بیشتر باشد آن گروه برنده بازی خواهد بود.

نکته ۲: برای سنجش میزان دقت بیشتر دانش آموزان می توان بازی را به این صورت انجام داد که هر نفر پس از چند دور چرخیدن به دور خود پرتاب دارت را انجام دهد.



## ۱۵- نام بازی: **بیا غافل نباشیم**

هدف: ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات بدن، دقت و هشیاری و تقلیل غفلت ها و تقویت قدرت تصمیم گیری در زمان کوتاه؛ ایجاد نشاط و

سرحالی ، چابکی و چالاکی

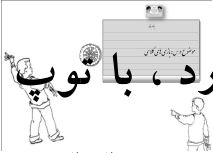
تعداد بازیکنان : ۱۰ الی ۴۰ نفر

ابزار لازم : یک عدد طناب به طول ۴ الی ۵ متر و یک عدد توپ یا چیزی مشابه آن

سن بازیکنان : ۸ الی ۱۲ ساله

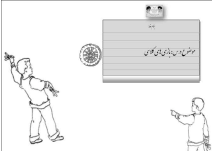
شکل بندی: در فضایی که حدّ اقل ۱۵ × ۱۰ متر باشد به طور مثال کلاس خلوت

شرح بازی : در کلاس دایره ای نسبتاً بزرگ به شعاع ۳ الی ۴ متر رسم می نمایم. آن گاه ، بازیکنان طوری که فاصله ی آنان از یک دیگر مساوی باشد ، هشیارانه بر محیط دایره به طور ایستاده قرار می گیرند. مربی توپی را بر سر طنابی که طول آن تقریباً مساوی با شعاع دایره است ، وصل کرده و سر دیگر طناب را در دست گرفته و حرکت دورانی را به آن اعمال می کند ، به طوری که توپ با فاصله ی کمی از سطح زمین بر روی محیط دایره دوران کند و بازیکنان موظفند با دقت و هوشیاری کامل ، هم زمان با رسیدن توپ به نزدیکی پای خود جهش کنند، تا جایی که توپ و طناب از زیر پای شان عبور کند. یعنی ، سعی بر این داشته باشند که توپ و طناب به پای شان اصابت نکند.



بازیکنانی که اعصاب و اعضای بدن شان هماهنگی لازم را ندارد، با توپ برخورد نموده و باعث برکناری آن ها خواهد شد. این بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می کند ، تا غافلین از بازی کنار گذاشته شوند و بالاخره ، آخرین فرد باقی مانده به عنوان بازیکن هوشیار مشخص می گردد. در این بازی شعاع دایره و طول طناب به تعداد بازیکنان و ارتفاع توپ دورانی از سطح زمین به سن آن ها بستگی دارد. این بازی را می توان به شکل دیگری نیز اجرا کرد. به این ترتیب که ، به جای آرایش دایره ای، تمامی بازیکنان را در یک ستون آرایش داد و با غلتاندن توپ به سوی ستون بازیکنان را وادار به جهش کرد ، تا توپ از زیر پای شان بگذرد.

نکته : نتیجه مهم بازی فوق این است که باعث دقت و هوشیاری در کودکان شده و عادات ناپسند غفلت را در آنان از بین می برد و ضمناً ، با شناسایی بازیکنان ضعیف می توان با انواع بازی ها مانند طناب بازی هماهنگی های لازم را بین پاها و دست ها و چشم ها تقویت نمود.



## ۱۶- نام بازی: موش برو تله بسته شد

هدف: هماهنگی با گروه ، سرعت و تحرک، سرگرمی

تعدادبازیکنان : تمامی دانش آموزان

ابزارلازم :وسیله ندارد

سن بازیکنان: ۷تا ۱۲

شکل بندی:دایره وار

شرح بازی :

نصف کودکان در دایره ای دست به دست هم می ایستند.

بقیه کودکان با فاصله ۱/۵ متر از محیط دایره اول دور آنها قرار می گیرند.

با سوت مربی کودکان در دو دایره و در جهت مخالف هم دور می زنند و می

خوانند :

منم حیوان باهوش

منم موش منم موش

همه اش ورد زبونم

پیشی دشمن جونم

هراس از تله دارم

از گربه گله دارم

به هر دامی اسیرم

بایک لقمه پنیرم

شعر که تمام شد و به کلمه اسیرم رسیدند کودکان ( تله ) دستهای خود را بالا

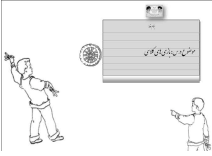
می برند و کودکان دایره بیرونی ( موش ها ) از فاصله بین کودکان تله به داخل

تله می روند و ادای موش ها را در می آورند. پس از لحظاتی مربی فرمان بسته

شدن تله را می دهد. دست کودکان تله به هم قفل می شود. اگر کودکی در تله

مانده جزء تله می شود و از تعداد موش ها کم می شود این بازی ادامه میابد تا

همه موشها به تله بیفتند.



## ۱۷- نام بازی: موشک بازی

هدف: افزایش سرعت و انعطاف دست - ایجاد نشاط و هیجان  
تعداد بازیکنان: به صورت ۲ نفره یا گروهی در قالب همه کلاس

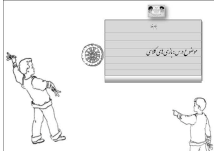
ابزار لازم: تعدادی موشک کاغذی

سن بازیکنان: ۷ تا ۱۸ سال

شکل بندی: در قالب ردیف های کلاس در دوردیف

شرح بازی:

در این بازی کلاس به ۲ گروه تقسیم می شود به هر گروه تعداد ۱۰ عدد دیابله دلخواه موشک کاغذی می دهیم با شروع زمان و به فرمان شروع معلم دانش آموزان شروع به پرتاب موشک به سمت هم می کنند در پایان وقت هر گروهی که تعداد موشک کمتری در مکان خود داشته باشد برنده خواهد بود.



## ۱۸- نام بازی: موانع

هدف: افزایش دقت و هماهنگی اعضای بدن باهم؛ حفظ تعادل اشیا

تعداد بازیکنان: به تعداد داوطلبین

ابزار لازم: چند قاشق پلاستیکی به تعداد داوطلبین؛ یک یا چند توپ پینگ پنگ

سن بازیکنان: ۹ تا ۱۸ سال

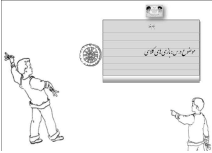
شکل بندی: به صورت گروهی یا انفرادی

شرح بازی:

بازی به این صورت اجرایی شود که یک قاشق پلاستیکی در دهان یک دانش آموزی گذاریم و در داخل قاشق یک توپ پینگ پنگ قرار می دهیم دانش آموز باید با شمارش های یک و یک و یک - دو و دو و دو تاده و ده و ده بقیه دانش آموزان از بین موانع (ردیف میزهای کلاس) یا موانع دیگر نظیر چند بشین و پاشوبه سمت تخته سیاه کلاس حرکت کند هر کس که این مسیر را سریع تر طی کند بدون این که توپ از داخل قاشق بیفتد برنده بازی خواهد شد. بازی می تواند به صورت گروهی و همزمان با چند نفر اجرا شود بدین صورت که هر گروهی که اعضای آن سریعتر این مسیر را طی کند برنده خواهد شد

نکته ۱: اگر توپ در حین طی کردن مسیر از داخل قاشق بیفتد دانش آموز باید توپ را بردارد و داخل قاشق بگذارد و بعد مسیر را ادامه دهد و این کار را باید خودش انجام دهد و بقیه اعضای گروه نباید به او کمک کنند

نکته ۲: در پایان شمارش های یک و یک و یک، دو و دو و دو بقیه دانش آموزان بهتر است زمانی که به شماره ۱۰ رسیدند یک شعار ورزشی یا جمله (انقلاب ما انفجار نور بود) تکرار شود و دوباره شمارش تکرار شود.



## ۱۹- نام بازی : حلقه و شانس

هدف: تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی -افزایش دامنه حرکتی مفصل

مچ دست -ایجاد نشاط و هیجان

تعداد بازیکنان : به تعداد دانش آموزان کلاس

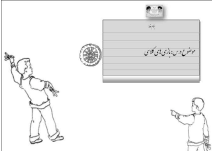
ابزار لازم: گچ ' توپ پینگ پنگ ' دانش آموزان

سن بازیکنان: ۷ تا ۱۳ سال

شکل بندی: به صورت گروه های چند نفری

شرح بازی:

با استفاده از گچ ۵ دایره روی زمین می کشیم . به طوری که دایره ها روی یک خط مستقیم بگیرد و فاصله های بین آن ها ۲۰ سانتیمتر باشد . عددها را با اختلاف ۵ تا فاصله می نویسیم . مثل: ۵ ' ۱۰ ' ۱۵ ' ۲۰ ' ۲۵ سپس دانش آموزان را در گروه های ۴ نفری تقسیم می کنیم و به ترتیب از هر گروه می خواهیم تا در فاصله ی یک متری پشت حلقه اول قرار بگیرد . بعد توپ را به او می دهیم و او آن را بدون حرکت تمام دست و فقط با حرکت مچ دست درون یکی از دایره ها می اندازد درون هر دایره یک قرعه قرار می دهیم که قرعه هائی توانند بنابه خواست معلم چند حرکت ورزشی یا انجام شیرین کاری باشد . پس از محاسبه ی امتیازها توسط یکی از اعضای گروه هر گروهی که بالاترین امتیاز را کسب کرده باشد برنده است .



## ۲۰- نام بازی: بولینگ

هدف: هماهنگی چشم بادیست، تقویت نشانه گیری، تقویت عضلات دست

تعداد بازیکنان: همه دانش آموزان

ابزار لازم: تعدادی شیشه نوشابه بزرگ و مقداری خاک، یک توپ پلاستیکی کوچک

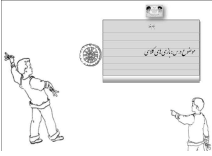
سن بازیکنان: ۹ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به صورت گروهی یا انفرادی

شرح بازی:

مقداری خاک یا ماسه یا آب رادرون یک شیشه پلاستیکی نوشابه بزرگ میریزیم و درب آن را محکم می بندیم و آن را به عنوان هدف بر روی سکوی جلو کلاس قرار می دهیم و از دانش آموزان می خواهیم که بایک توپ پلاستیکی کوچک به سمت هدف پرتاب کنند. هر نفر سه پرتاب می تواند انجام دهد کسی که با اولین پرتاب بتواند شیشه نوشابه را بیاندازد ۳ امتیاز میگیرد همچنین کسانی که با دومین و سومین پرتاب بتواند شیشه نوشابه را بیاندازد به ترتیب ۲ و ۱ امتیاز می گیرند در مجموع افرادی که مجموع امتیازات آنها بیشتر از سایرین باشد برنده خواهند شد. نکته: برای سخت تر شدن بازی و سنجش میزان هماهنگی چشم بادیست و تقویت آن می توان از دانش آموزان خواست که پس از چند دور چرخیدن به دور خود حرکت پرتاب را انجام دهند.





## ۲۱- نام بازی: چرخ خاک کشی

هدف: تقویت عضلات دست، کتف و کمر

تعداد بازیکنان: همه دانش آموزان کلاس

ابزار لازم: ابزار خاصی لازم نیست.

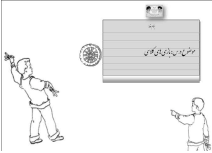
سن بازیکنان: ۹ تا ۱۵ سال

شکل بندی: دوبه دو

شرح بازی: هم بازی هاپشت سر هم می ایستند نفر جلو دست هایش را صاف روی زمین می گذارد. نفر پشت سری پای او را از میچ یا زانو گرفته از زمین بلند می کند، نفر جلویی که روی دست هایش قرار گرفته با دست های خود به طرف جلو حرکت می کند هم بازی هاپشت سر او راه می روند. تکرار همین عمل با تغییر جا ادامه می یابد. در نهایت دانش آموزی که مدت زمان بیشتری روی دست هایش بتواند راه برود برنده می شود.

نکته ۱: برای جالب تر شدن این بازی از دانش آموز بخواهید در حین راه رفتن یک جمله خنده دار را تکرار کند.

نکته ۲- از دانش آموزان بخواهید با احتیاط پاهای دوست خود را بگیرند و این حرکت را انجام دهند.



## ۲۲- نام بازی: گوش کن و انجام بده

هدف: شناخت و ارزشیابی آموخته های دانش آموزان (شناخت نوع حرکات ورزشی)

تعداد بازیکنان: همه دانش آموزان کلاس

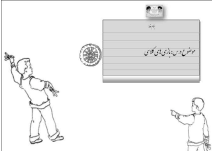
ابزار لازم: نیاز به ابزار خاصی نیست.

سن بازیکنان: ۸ تا ۱۵ سال

شکل بندی: به دلخواه

شرح بازی:

دانش آموزان به دو دسته تقسیم می شوند. از هر گروه می خواهیم تاباشنیدن نوع خاصی از کلمات یک نوع از حرکات ورزشی را انجام بدهند. به این صورت که مثلاً یک گروه (گروه انعطاف) و گروه دیگر (گروه جنبش) نامگذاری می شوند. معلم هرگاه کلمه انعطاف را به زبان آورد گروه انعطاف باید یک حرکت انعطافی از خود نشان دهند و آن حرکت را تا ۵ شماره انجام دهند و گروه جنبش باید حرکت در جازدن را انجام دهد و همزمان جمله (سلامتی و نشاط با ورزش) را تکرار کنند. بالعکس هرگاه معلم کلمه جنبش را به زبان آورد گروه جنبش باید یک حرکت جنبشی انجام دهند و گروه انعطاف حرکت در جازدن را انجام دهند و همزمان با در جازدن یک جمله ورزشی دیگری جمله ای نظیر (انقلاب ما انفجار نور بود) را به زبان آورند. باید توجه کرد که هر گروه نباید حرکت تکراری انجام دهد در صورت تکراری بودن حرکت آن گروه حذف می شود و گروه دیگر برنده می شود.



## ۲۳- نام بازی: **بشین و پاشو**

هدف: تمرکز حواس و بهبود سرعت عمل ها

تعداد بازیکنان: به تعداد افراد داوطلب

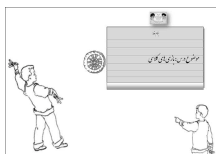
ابزار لازم: ندارد

سن بازیکنان: ۷ تا ۱۸ ساله

شکل بندی: خطی یادایره وار

شرح بازی: بازیکنان در محوطه نزدیک به هم می ایستند. مربی کلماتی مانند بشین ، پاشو ، نشین ، پانشو را ادا می کند و آنها موظف به اجراء حرکات مربوطه هستند. تأخیر و اشتباه در اجراء به منزله ی خطاست و بازیکن خاطی خود به خود از بازی خارج می شود. لازم به ذکر است که لفظ « نشین » مفهوم « پاشو یا ایستاده بمان » را و لفظ « پانشو » مفهوم « بشین یا نشسته بمان » را می رساند.

نکته: این بازی هماهنگی و تطبیق رفتاری را با یک گروه اجتماعی ایجاد نموده و دانش آموزان با انجام این گونه بازیها همیشه سعی در تقلیل خطاها دارد.



## ۲۴- نام بازی: یک قل دو قل

هدف: تقویت دقت و تمرکز؛ هماهنگی عصبی عضلانی انگشتان دست

تعداد بازیکنان: گروه های ۴ یا ۵ نفری

ابزار لازم: پنج سنگ

سن بازیکنان: ۱۰ تا ۱۸ سال

شکل بندی: دایره وار

شرح بازی:

در این بازی پنج سنگ مناسب به اندازه یک حبه قند یا فندق انتخاب نموده آنگاه قرعه کشی را انجام می دهند به ترتیب قرعه، اولین فرد بازی را شروع می نماید.

۱- اول سنگها را به زمین می اندازند و سپس یکی از آنها را برداشته با بالا انداختن آن یک به یک سنگهای روی زمین را بر می دارد بلافاصله سنگ پرتاب شده به طرف آسمان را می گیرد. اگر موفق شد تمام سنگها را بگیرد و حتی یک قطعه نیز به زمین نیفتد، بازی را ادامه می دهد و گرنه کار را به نفر بعدی واگذار می کند.

۲- در مرحله دوم تعداد چهار سنگ را به زمین می اندازد و به عدد دو تا دو تا بر می دارد.

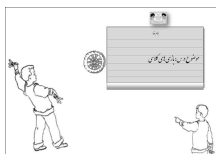
۳- در مرحله سوم چهار سنگ را انداخته سه سنگ را یک جا و یکی را به تنهایی بر می دارد. ۴- دوباره چهار سنگ را بر زمین می اندازد و آنها را با هم بر می دارد.



۵- جای سنگها را با حرکت انگشتان عوض کرده و دوتا دوتا برمی دارد.

۶- چهارسنگ را ردیف نموده و یک سنگ را در دست نگه می دارد و به سایر بازیگران می گوید: "شاه سنگ" را برگزینند. در حین بازی نباید به این سنگ دست یا سنگ دیگری برخورد نماید. در یک سمت بازیگر دست چپ خود را به صورت دروازه قرار می دهد و در سمت دیگر سنگها را می اندازد با دست راست آنها را به طرف دروازه می زند. اگر موفق شد تمام سنگها را بدون برخورد با "شاه سنگ" به دروازه وارد نماید و آنها را یکجا بقاپد بازی تمام می شود و او برنده معرفی می گردد.

۷- لازم به توضیح است به تمامی مراحل فوق یک "کوما" گفته می شود و در ابتدای امر قرار گذاشته می شود مبنی بر اینکه هر کس بدون عیب و نقص تعداد ۱۰ کوما را پشت سر بگذارد پیروز خواهد بود. در آن صورت تعداد پنج قطعه سنگ اسم گذاری گردیده و روی دست رقیب گذاشته می شود. رقیب باید در یک آن دست را بالا برده و با ایجاد خلاء ما بین دست و سنگها آنها را در هوا بگیرد.



## ۲۵- نام بازی: کی صندلی داره

هدف: تقویت چابکی و تمرکز و سرعت عکس العمل

تعداد بازیکنان: یک نفر بیشتر از تعداد صندلی ها

ابزار لازم: تعدادی صندلی

سن بازیکنان: ۷ تا ۱۸ سال

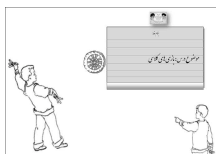
شکل بندی: دایره وار

شرح بازی:

در این بازی نیمکت یا صندلی های کلاس را به شکل دایره نزدیک هم می چینیم. تعداد دانش آموزان را به گونه ای انتخاب می کنیم که یک نفر بیشتر از تعداد صندلی ها باشد. با صدای دست یا گفتن کلمه شروع دانش آموزان شروع به دویدن به دور صندلی های کنده شده می کنند زمانی که صدای دست مجدد معلم شنیده شد دانش آموزان باید سریع روی صندلی ها بنشینند هر کس که بدون صندلی بماند از دور مسابقه خارج می شود. با خارج شدن هر فرد از دور مسابقه یکی از صندلی ها هم کم می شود تا جایی که تعداد صندلی ها به یک عدد برسد که در این صورت هر کس زودتر روی آن صندلی بنشیند برنده بازی خواهد بود.

نکته: برای سخت تر کردن بازی میتوان ۱- تعداد دانش آموزان را ۲ یا ۳ نفر بیشتر از تعداد صندلی ها در نظر گرفت.

۲- معلم می تواند بنا بر هدف خود (مثلاً تقویت عضلات پشت ساق یا با حرکت لی لی یا جفت پاویا کلاغ پر) از دانش آموزان بخواهد به جای دویدن معمولی از این حرکات برای چرخش به دور صندلی ها استفاده کنند و یا برای جذاب تر شدن بازی در ضمن انجام این حرکات یک جمله ورزشی یا یک جمله خنده دار را تکرار کنند و گاه جهت مسیر دویدن تغییر کند قابل توجه است که با اضافه کردن این حالات به بازی اهداف این بازی بهتر تقویت می شود.



## ۲۶ - نام بازی: **عکس العمل با ضربه**

هدف: دقت و هوشیاری و بهبود عکس العمل و هماهنگی عصبی

عضلانی؛ تقویت قدرت شنیداری

تعداد بازیکنان: همه دانش آموزان کلاس

ابزار لازم: کتاب یا میز یا هر وسیله دیگری برای تولید صداهای متفاوت

سن بازیکنان: ۷ تا ۱۸ سال

شکل بندی: دایره وار به صورت ایستاده

شرح بازی: مربی کتابی در دست می گیرد و با دست خود ضرباتی بر روی

آن وارد می کند دانش آموزان می بایست با شنیدن صدایی که از زدن دست

مربی بر روی کتاب حاصل میشود یکی از دستان خود را بالا ببرند و با

صدای بعدی پایین آورند. مربی پس از چندبار تکرار این عمل ناگهان دست

خود را در فضا و در نزدیکی دفتر بدون حرکت ثابت نگه میدارد. مسلم است

که در چنین حالتی صدایی شنیده نمیشود ولی عده ای از دانش آموزان

اشتباه از خود عکس العمل به خرج داده و دست خود را حرکت میدهند.

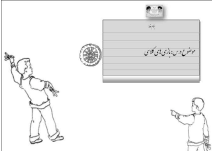
نکته: برای سنجش میزان هماهنگی عصبی عضلانی و قدرت شنیداری و تقویت

آن می توان بازی را به این صورت مشکل تر کرد که با شنیدن صدای سوت

سر خود را تکان دهید و یا با شنیدن صدای کوبیدن خود کار به میز پای

خود را از زمین بلند کنید و با شنیدن صدای دست یک حرکت بشین پاشورا انجام

دهید.



## ۲۷- نام بازی : شهر مجسمه ها

هدف: کنترل و بهبود تعادل، تقویت آمادگی جسمانی، تقویت تمرکز و دقت

تعداد بازیکنان: گروه های چند نفره یا همه کلاس

ابزار لازم: وسیله ای نیاز نیست.

سن بازیکنان: ۷ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به دلخواه معلم

شرح بازی: دانش آموزان به طور دلخواه هر کدام یک حرکت ورزشی را از

خود نشان می دهند. ناگهان معلم فرمان ایست می دهد و همه موظفند در

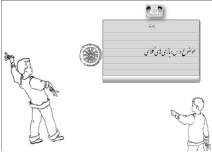
همان حالت خود بی حرکت بایستند. خنده و یا حرکت باعث اخراج بازیکن

از بازی می شود همچنین در هر بار دانش آموزان باید یک حرکت ورزشی

جدید از خود نشان دهند در صورت تکراری بودن حرکات از بازی حذف می

شوند. بازی تا مشخص شدن نفر نهائی ادامه می یابد.





## ۲۸- نام بازی: جایزه

هدف: تقویت نیروی عضلانی دانش آموزان-ایجادهیجان ونشاط

تعدادبازیکنان:همه دانش آموزان

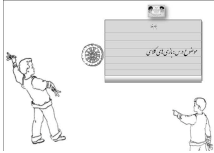
ابزارلازم:چندورقه کاقدجهت پیچیدن دورجایزه یاچندجعبه مقوایی،یک

عددجایزه(ترجیحاکتاب)

سن بازیکنان:۷تا۱۸سال

شکل بندی:ندارد

شرح بازی: مربی با در دست داشتن یک بسته کاغذپیچی شده نسبتا بزرگ وارد کلاس می شود. او تمامی دانش آموزان را شماره گذاری کرده و اظهار میدارد که جایزه داخل بسته از آن کسی است که اعمال درخواستی نوشته شده در لابلای پوشش های جایزه را به خوبی انجام دهد. سپس لایه ها یکایک باز می شود. معمولا بر روی هر لایه فرمانی نقش بسته است. از قبیل: همه افراد گردن خود را نرمش دهند، یا شخص شماره ۱۸ ، پنج بار شنا برود یا فلان شخص شیرینکاری بخصوصی را اجرا کند. در خاتمه، جایزه می تواند کتابی باشد که متناسب با سن دانش آموزان است.



## ۲۹- نام بازی : خط روی خط

هدف: تقویت قدرت انفجاری عضلات پشت ساق پا

تعداد بازیکنان: درگروه های ۵ نفری

ابزار لازم: گچ ؛ سوت

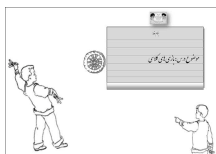
سن بازیکنان: ۷ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به صورت خطی

طریقه ی اجرا:

معلم در کلاس با گچ یک خط راست می کشد و از دانش آموزان می خواهد در یک صف کنار یکدیگر بایستند . بعد پایین خط و بالای خط و روی خط را برای آنها مشخص می کند . پس از آن به دانش آموزان می گوید اگر یک بار صدای سوت را شنیدید همه به صورت جفت پاروی خط پیرید، اگر دوبار صدای سوت را شنیدید بالای خط و اگر سه بار صدای سوت را شنیدید ، همه پایین خط پیرید. در دفعات اول معلم یک سوت می زند و خودش می گوید روی خط . دو سوت می زند و می گوید بالای خط و ... پس از چند بار تمرین معلم فقط سوت می زند و بچه ها باید عمل کنند . در مرحله ی آخر بازی معلم سوت ها را به صورت های نامرتب به صدا در می آورد و دانش آموزان باید عمل کنند.

نکته: برای ایجاد تنوع در بازی می توان حرکت جهش را به صورت لی لی هم انجام داد.



### ۳۰ - نام بازی : **قرقره پیچ**

هدف: سرعت عکس العمل و بهبود سرعت عمل، تقویت عضلات انگشتان

دست و عضلات کف دستی

تعداد بازیکنان: به تعداد داوطلبین

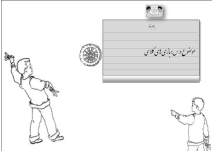
ابزار لازم: طناب، یک آجر، یک عدد پارو یا جارو

سن بازیکنان: ۹ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به صورت انفرادی یا گروهی

شرح بازی:

یک سر طناب را محکم به دور آجر ببندید و آن را گره بزنید . سر دیگر طناب را محکم به وسط دسته پارو یا جار بسته و گره بزنید . پارو و آجر را که با طناب به آن بسته اید روی زمین بگذارید . یک دانش آموز با دوستش کنار آن قرار می گیرد درست مانند حالت وزنه برداری . معلم از یک تا سه می شمارد دانش آموزان خم شده و دو طرف دسته پارو را گرفته طوری از زمین بلند می کنند که طناب وسط پارو قرار بگیرد . با شنیدن صدای شروع کن یا سوت معلم دانش آموزان شروع به پیچیدن طناب دور دسته پارو می کنند کسی که سریعتر بتواند تمامی طناب را دور دسته بیچاند برنده بازی است . معلم می تواند این کار را همزمان برای یک گروه چند نفری نیز انجام دهد .



## ۳۱- نام بازی : کتاب و پارو

هدف: بهبود تعادل در دانش آموزان ،انعطاف عضلات پشت پا، تقویت

عضلات دست

تعداد بازیکنان: به تعداد داوطلبین

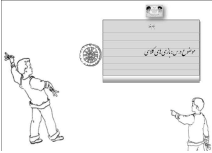
ابزار لازم: کتاب، پارو

سن بازیکنان: ۹ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به دلخواه به صورت انفرادی یا گروهی

شرح بازی:

پاروی کوچک و سبکی را بردارید . آن را طوری روی زمین بگذارید که دسته ی پارو به طرف دانش آموز باشد . یک کتاب بزرگ روی قسمت پهن پارو بگذارید . دانش آموز پاها را جفت کرده در حالت خیز دار رو به پارو بایستد . بدون آنکه زانوها را خم کند . با شنیدن صدای سوت دانش آموز با یک دست شروع به بالا آوردن کتاب می کند زمان انجام کار توسط داور بازی ثبت می شود . این بازی بصورت رقابتی بین دانش آموزان کلاس انجام میگردد. کسی که در کمترین زمان بتواند کار را به پایان برساند برنده بازی است .



## ۳۲- نام بازی : نخود چی

هدف : افزایش دقت و سرعت عمل ، تقویت عضلات پا ، تقویت چابکی

تعداد بازیکنان: در گروه های ۵ نفره

ابزار لازم: گچ

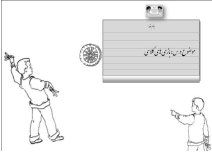
سن بازیکنان: ۹ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به شکل مربع

شرح بازی:

چهار دایره در چهار گوش یک مربع با فاصله ۲ تا ۳ متری روی زمین کشیده می شود . در هر دایره یک نفر قرار می گیرد . یک نفر از بازیکنان به عنوان نخودی در وسط مربع می ایستد و قصد دارد که دایره یکی از بازیکنان را تصرف کند . به همین دلیل در حالی که دست می زند و می خواند : ( نخود ، نخود ، هر کی بره به جای خود ) بازیکنان باید سریع جای خود را باهم عوض کنند . و نخودچی باید از فرصت استفاده کرده و جای یکی از آنان را بگیرد و بازیکنی که دایره ندارد نخود چی می شود و بازی همچنان ادامه می یابد . ۱- بازیکنان می توانند از هر طرف جای خود را با یکدیگر عوض کنند ۲- هر بازیکنی که بیش از ده ثانیه در دایره خود ثابت بماند باید جای خود را با نخودچی عوض کند . ۳- این بازی بین ده تا پانزده دقیقه ادامه پیدا می کند . ۴- در پایان کسی که نخود چی نشده یا کمتر جای خود را از دست داده باشد برنده بازی خواهد بود .

نکته: برای تقویت قدرت انفجاری عضلات پشت ساق پا می توان از حرکات لی لی و جفت پریدن جهت عوض کردن مکان استفاده کرد.



### ۳۳- نام بازی : راه رفتن با کتاب

هدف : بهبود بخشیدن تعادل و سرعت عمل

تعداد بازیکنان: به تعداد داوطلبین

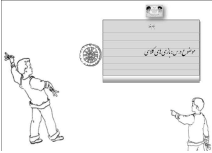
ابزار لازم: کتاب یا هر شی دیگری که روی سر قرار بگیرد

سن بازیکنان: ۹ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به دلخواه می توان مسیر حرکت را مارپیچ انتخاب کرد.

شرح بازی:

در داخل کلاس یک خط شروع و پایانی مشخص کنید دو دانش آموز در محل خط شروع قرار بگیرند و یک کتاب بالای سر آنها قرار دهید ، با شنیدن صدای صوت معلم هردو نفر به سمت خط پایان حرکت می کنند در صورت کم بودن طول مسیر می شود آن را به صورت رفت و برگشت اجرا نمود . کسی که زودتر به خط پایان برسد برنده بازی است .



## ۳۴ : نام بازی : مسابقه پنالتی

هدف: افزایش دقت تمرین مهارت بغل پا در فوتسال

تعداد بازیکنان: همه دانش آموزان

ابزار لازم: یک توپ (ترجیحا کوچک)، یک صندلی

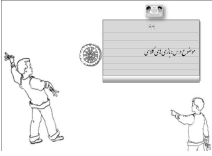
سن بازیکنان: ۷ تا ۱۸ سال

شکل بندی: ندارد.

شرح بازی:

دانش آموزان کلاس را با توجه به تعداد آنها به تیم های مختلف تقسیم می کنیم و از نفرات هر تیم می خواهیم تا برای تیم خود یک اسم انتخاب کنند . اسامی تیم ها را روی تخته کلاس یادداشت می کنیم. از پایه یک صندلی به عنوان دروازه استفاده می کنیم . صندلی را در انتهای کلاس قرار می دهیم و در فاصله ۴ تا ۵ متری نقطه پنالتی را مشخص می کنیم . بر اساس قرعه تیم ها شروع به پنالتی زدن بصورت ضربه بغل پا می کنند. در صورت زدن گل صحیح به تیم یک امتیاز تعلق گرفته و توسط داور روی تخته ثبت می شود . در پایان جمع کل امتیازات هر تیم که بیشتر باشد به عنوان تیم برنده کلاس اعلام می گردد .

## بازی های کلاسی



برقرار باشید.

منتظر حضور شما و ارائه بازی های پیشنهادیتان در مسابقه "بازی های

کلاسی" هستیم.

سایت شرکت در مسابقه:

<http://sarvelayat.razaviedu.ir>