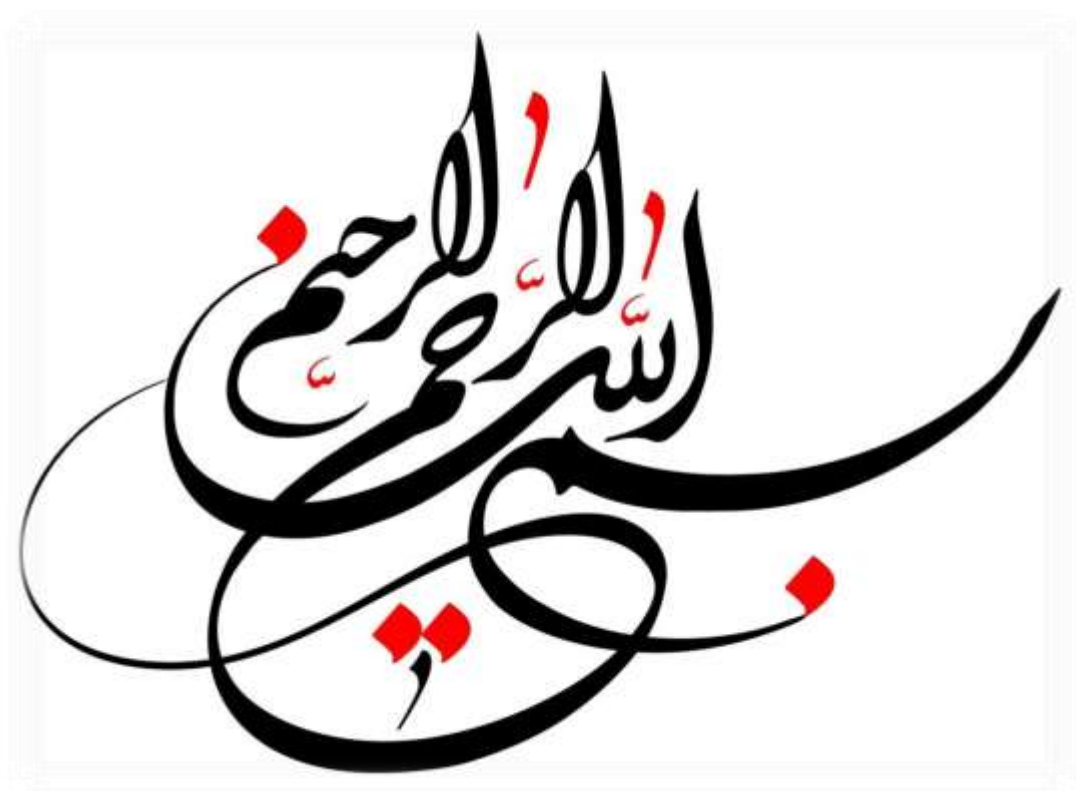




مجموعه بازی های گردآوری شده برای تقویت فاکتورهای مختلف جسمانی و حرکتی

کاری از دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان پردیس نسیبه

استاد راهنما: دکتر زهرا تسلیمی

سال 49-49

فهرست مطالب

بازی های افزایش مهارت های پایه..... صفحه 4

بازی های ترکیبی فاکتور های آمادگی جسمانی..... صفحه

44

بازی های افزایش چابکی..... صفحه 53

بازی های افزایش استقامت قلبی تنفسی..... صفحه

44

بازی های افزایش تعادل..... صفحه 44

34 بازی های افزایش استقامت عضلانی..... صفحه

35 بازی های افزایش انعطاف پذیری..... صفحه

بازی های افزایش سرعت..... صفحه 54

بازی های افزایش هماهنگی..... صفحه 54

بازی های افزایش توان..... صفحه 04

بازی های افزایش قدرت عضلانی..... صفحه

41 04 بازی مربوط به

بسکتبال..... صفحه 01

بازی های والیبال..... صفحه 11

بازی های افزایش مهارت های پایه

نام بازی	قطار بازی
هدف	همکاری و هماهنگی-آموزش نظم و ترتیب-اطاعت از مربی- بهبود سرعت و تقویت عضلات بدن
تجهیزات مورد نیاز	محوطه بازی: 44*4+.
تعداد نفرات	44 تا 54 نفر
شرح بازی	دانش آموزان در یک گروه به صورت ستون قرار گرفته و کمر یکدیگر را میگیرند. معلم به آنها توضیح میدهد که حرکت قطار در سربالایی کند، سربایینی تند و در تونل به صورت خمیده می باشد. پس شروع حرکت معلم یکی از کلمات قراردادی را میگوید و دانش آموزان حرکت مخصوص آن را پیاده میکنند.

نام بازی	حمل کتاب با سر
هدف	دقت و هوشیاری- همکاری و تعاون-بهبود هماهنگی اعصاب و عضلات-آموزش صحیح راه رفتن

تجهیزات مورد نیاز	محوطه بازی: 44*43 برای هر گروه یک کتاب
تعداد نفرات	44 تا 44 نفر
شرح بازی	دانش آموزان را در گروه های مساوی و موازی ارایش میدهیم. اولین نفرات هر گروه در حالی که کتاب را روی سر خود گذاشته اند به سمت خط انتهایی زمین میروند. پس از بازگشت کتاب را جهت ادامه بازی به نفر دوم میدهند. دانش آموزان جهت جلوگیری از سقوط کتاب باید بدن را به حالت مستقیم نگه دارند. گروهی که سریع تر بازی را به پایان برساند برنده اعلام میشود.

نام بازی	از من بگیر به او بده
هدف	تقویت مهارت های دستکاری با توپ و دریافت و ارسال توپ-سرگرمی و تفریح
تجهیزات مورد نیاز	یک توپ، فضای آزاد
تعداد نفرات	تمام افراد
شرح بازی	بازیکنان دایره وار مینشینند یا می ایستند طوری که دستهایشان به هم برسد سپس با سوت معلم توپ را از سمت چپ به هم میدهند. به این ترتیب که هر بازیکن با دراز کردن دست راست خود توپ را از نفر سمت راستی خود گرفته و به سمت چپ خود میدهد. این کار ادامه پیدا میکند تا زمانی که معلم با صدای سوت خود، فرمان توقف بدهد. در این صورت هر فردی که توپ در دستش باقی بماند یکی از دست های خود را از دست میدهد و آن را به پشت خود میبرد و با یک دست به بازی ادامه میدهد. دوباره بازی به همان ترتیب ادامه میابد. اگر هر دو دست بازیکنی از بازی کنار گذاشته شود آن بازیکن از دور بازی خارج میشود. در پایان بازیکنی که هر دو دستش آزاد مانده باشد برنده بازی خواهد بود.

نام بازی	امدادی با ظرف اب
هدف	هماهنگی اعصاب و عضلات-بهبود دقت و تعادل-دقت در دویدن
تجهیزات مورد نیاز	•ظرف پر اب برابر و یکسان-گچ برای خط کشی-فضای آزاد

تعداد نفرات	حد اکثر 54 نفر
شرح بازی	به فاصله 4³ تا 4⁺ متر دو خط موازی به وسیله گچ بر روی زمین رسم میکنیم. سپس کل دانش آموزان را به گروهای چند نفره تقسیم میکنیم. دو گروه به صورت دو ستون با فاصله از هم پشت خط شروع قرار میگیرند. با سوت معلم نفرات هر گروه با ظرف پر آب تا مسافت تعیین شده راه میروند و برمیگردند. هنگام بدگشت ظرف را به نفر دوم تیم خود داده، به انتهای ستون رفته و می ایستند. نفرات بعدی نیز به همین ترتیب عمل میکنند. در پایان گروهی که زودتر و صحیحتر بازی را به پایان برساند و ظرف آنها نیز پرتر باشد برنده بازی خواهد بود.

نام بازی	مواظب پات باش
هدف	هماهنگی اعصاب و عضلات-افزایش چالاکی و قدرت عکس العمل
تجهیزات مورد نیاز	یک عدد توپ
تعداد نفرات	4 ⁺ تا 4 ⁺ نفر
شرح بازی	بازیکنان به دو دسته مساوی تقسیم و مقابل هم به فاصله 4⁺ متر قرار می گیرند و در وسط دو صف به فاصله مساوی، یک مربع به اضلاع یک متر می کشیم. یکی از بازیکنان به قید قرعه داخل مربع قرار می گیرد و بازیکنان سعی می کنند توپ را طوری پرتاپ کنند که به زانوی نفر داخل مربع بخورد. نفر داخل مربع هم باید سعی کند جا خالی بدهد تا توپ به او نخورد ولی به گونه ایی که پایش از داخل مربع خارج نشود. اگر بازیکنی توپش به نفر داخل مربع خورد جایش را با او عوض می کند. و بازی به همین گونه ادامه می یابد. نکته : جهت مفرح کردن و ایجاد حس رقابت می توان این بازی را به صورت تیمی هم اجرا کرد.

نام بازی	بازی امدادی طناب بازی
هدف	بهبود سرعت، دستکاری
تجهیزات مورد نیاز	زمین صاف، یک رشته طناب + متری برای هر دسته
تعداد نفرات	4+ تا 4+ نفر
شرح بازی	دانش آموزان را به دو یا سه دسته تقسیم می کنیم. هر دسته دارای یک طناب می باشد که به ترتیب نفرات هر دسته طناب بازی می کنند تا فاصله معین در حال دویدن طناب را از زیر پا رد می کنند (و دور میزنند و به طرف دسته خود می آیند و طناب را به نفر بعدی خود داده و به انتهای صف می روند، هر گروهی که سریعتر همه اعضایش یک بار رفت و برگشت را انجام دهند، برنده بازی خواهند بود.

نام بازی	خرگوش و شکارچی
هدف	این بازی باعث بهبود سرعت در انجام عمل ها و عکس العمل ها ، توانایی تصمیم گیری در زمان کوتاه ، تقویت دقت و هوشیاری و تضعیف عادت غفلت و تأخیر - استقامت و نشاط جسمی و روحی می شود
تجهیزات مورد نیاز	یک قطعه گچ
تعداد نفرات	3 نفر به بالا

معلّم ورزش بچّه‌ها را در محوطه گرد هم آورده و در نزدیکی گوشه‌های محوطه دو دایره راسم می‌کند. سپس آن‌ها را در دسته‌های 5 یا 4 نفری که از هر دسته یکی به عنوان خرگوش در وسط دایره‌ها می‌نشینند و بقایه‌ی نفرات دسته‌ها، با دست به دست هم دادن و حلقه‌زدن روی محیط دایره، لانه‌ای درست کرده و خرگوش را در وسط می‌گیرند. تقسیمات توسط مربی طوری انجام می‌گیرد که دو نفر هم با عنوان های شکارچی و خرگوش بی لانه . در وسط محوطه به فاصله ی دو متری هم گوش به فرمان مربی بایستند. به محض اشاره ی مربی ، شکارچی خرگوش بی لانه را دنبال می‌کند تا او را با دست لمس کند و خرگوش بی لانه نیز با فرار سعی می‌کند خود را به یکی از لانه ها برساند ، تا از دست شکارچی در امان باشد و چون در هر لانه ، فقط یک خرگوش می‌تواند پناه بگیرد ، ناگزیر خرگوش قبلی ، بایستی لانه را ترک کند که مورد تعقیب شکارچی قرار می‌گیرد . هر گاه شکارچی بتواند خرگوشی را لمس کند موقعیت و نقش ها عوض می‌شود یعنی خرگوش شکارچی می‌شود و شکارچی خرگوش. بازی به همین منوال ادامه دارد و به خاطر اینکه بازی برای افراد روی محیط دایره یا لانه ، کسل کننده نباشد ، به ترتیب و نوبت در نقش شکارچی و خرگوش ها ظاهر می‌شوند. در این بازی ، اگر خرگوش لانه با آمدن خرگوش دیگر ، ترک لانه نکند ، در داخل لانه نیز از دست شکارچی در امان نیست و همچنین چنانچه اگر خرگوشی بدون دلیل لانه ای را ترک کند ، شکارچی می‌تواند آن لانه را اشغال کند که در این صورت خرگوش خطا کار ، نقش شکارچی را بازی خواهد کرد. این بازی با اندکی تغییرات ، نام های متفاوتی مانند خرگوش و شکارچی ، سنجاب و روباه ، خرگوش بی لانه ، سنجاب بی درخت به خود گرفته است .	شرح بازی

سنجاب و گردو	نام بازی
--------------	----------

هدف	تقویت مهارت‌های دستکاری -افزایش سرعت -تقویت مهارت جابجایی
تجهیزات مورد نیاز	یک گردو یا توپ تنیس
تعداد نفرات	تمام افراد
شرح بازی	4- کلیه بازیکنان روی یک خط نشسته و دست چپ خود را دراز می کنند. یکی از بچه ها نقش سنجاب را بازی می کند و توپ کوچکی را که در دست اوست به آرامی در حال راه رفتن یا دویدن در دست یکی از بازیکنان می گذارد. + بازیکن مربوطه فوراً بلند شده و سنجاب را تا محل از پیش تعیین شده تعقیب می کند. اگر سنجاب به محل خود رسید بازی را برده و آن وقت دوباره بازی را ادامه می دهد. و اگر گرفته شود تعقیب کننده سنجاب می شود و بازی ادامه پیدا می کند.

نام بازی	مار زخمی
هدف	تقویت مهارت های جابجایی ،دویدن و چابکی
تجهیزات مورد نیاز	به تجهیزات خاصی نیاز ندارد
تعداد نفرات	نامحدود
شرح بازی	یک نفر از بچه ها را به قید قرعه انتخاب نموده و به اصطلاح گرگ می نامیم بقیه بچه ها فرار می کنند و باید با دست آنها را بزنند . هر کس را لمس کرد به او ملحق شده و با گرفتن دست همدیگر یک زنجیره مانند را تشکیل می دهند که به اصطلاح دسته مار زخمی نامیده می شوند . دسته مار زخمی باید هنگام دنبال کردن بچه ها، دست های همدیگر را بگیرند و نباید از هم جدا شوند، آخرین نفر برنده بازی است

نام بازی	سرت رو بدزد
هدف	بهبود چابکی و سرعت، ایجاد هیجان مثبت

تجهیزات مورد نیاز	+ مخروط به ازای هر گروه
تعداد نفرات	تمام افراد
شرح بازی	در یک سمت زمین، یک مخروط به نشانه ی محل استقرار اولیه قرار داده و پشت آن دانش آموزان بصورت ستونی مستقر می شوند. مخروط دوم را با فاصله چند متری روبروی مخروط اول قرار می دهیم، از هر گروه یک نفر به صورت پا باز روبروی گروه خود می ایستد، بازی با سوت مربی شروع میشود، نفر اول از زیر پای فرد روبرو رد شده و جای او (که اکنون به سمت محل استقرار دوم می دود) را پر میکند و خود بصورت پا باز می ایستد. به همین ترتیب تا نفر آخر (نفر آخر باید با سرعت دور مخروط اول را بزند و به انتهای صف گروه خود در ایستگاه دوم برود. هر گروهی که سریعتر از ایستگاه اول به دومین ایستگاه جابجا شود برنده محسوب می شود. بازی را ادامه می دهد. و اگر گرفته شود تعقیب کننده سنجاب می شود و بازی ادامه پیدا می کند.

نام بازی	بیا فراموش نکنی (نام قبلی رو فراموش نکن)
هدف	چابکی، سرعت انتقال، پرورش دقت
تجهیزات مورد نیاز	اشیاء موجود در کلاس
تعداد نفرات	حداقل 44 نفر

فرمان با 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 بر جایش بر می گردد بعد از نشستن او نفر بعدی بلافاصله عمل او را تکرار می کند 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 نام برده شده به حساب گروه اول گذاشته می شود مثلاً اگر گروهی می توانست نام پنج شیء را پشت سر هم بگوید و در ششمین نفر دچار اشتباه شد پنج امتیاز به حساب او گذاشته می شود. بازی در پنج نوبت انجام می گیرد در پایان گروهی که دارای امتیاز بیشتری باشد برنده ی بازی محسوب می گردد.	شرح بازی
--	----------

سرت رو بدزد	نام بازی
بهبود چابکی و سرعت، ایجاد هیجان مثبت	هدف
+ مخروط به ازای هر گروه	تجهیزات مورد نیاز
نا محدود	تعداد نفرات
در یک سمت زمین، یک مخروط به نشانه ی محل استقرار اولیه قرار داده و پشت آن دانش آموزان بصورت ستونی مستقر می شوند. مخروط دوم را با فاصله چند متری روبروی مخروط اول قرار می دهیم، از هر گروه یک نفر به صورت پا باز روبروی گروه خود می ایستد، بازی با سوت مربی شروع میشود، نفر اول از زیر پای فرد روبرو رد شده و جای او (که اکنون به سمت محل استقرار دوم می دود) را پر میکند و خود بصورت پا باز می ایستد. به همین ترتیب تا نفر آخر (نفر آخر باید با سرعت دور مخروط اول را بزند و به انتهای صف گروه خود در ایستگاه دوم برود. هر گروهی که سریعتر از ایستگاه اول به دومین ایستگاه جابجا شود برنده محسوب می شود.	شرح بازی

نام بازی	پریدن از طناب
هدف	حفظ تعادل، تقویت عضلات پا، ایجاد هماهنگی بین دست و پا و چشم ها، ایجاد روحیه فداکاری
تجهیزات	زمین صاف و طناب و توپ
تعداد نفرات	4 تا 4+ نفر
شرح بازی	4- توپ کم بادی را سر طناب می بندیم. → بازیکنان دایره تشکیل می دهند و یکی در وسط می ایستد. طنابی که سر آن توپ کم بادی بسته شده را زیر پای بازیکنان دیگر رد می نمایند و بازیکنان سعی می نمایند که از روی طناب پرش کنند که توپ به پای آنها اصابت نکند. 5- طناب به پای هر بازیکنی اصابت کرد از بازی خارج می شود. 4- آخرین نفری که باقی می ماند برنده بازی شناخته می شود.

نام بازی	استاد را بگیر، شاگرد را بگیر. (بومی - محلی)
هدف	بهبود و توسعه مهارت بنیادی لی لی، دویدن، جا خالی دادن، استقامت قلبی _ تنفسی، قدرت و استقامت عضلات پایین تنه، چابکی، ادراک شنوایی شایستگی های پایه همکاری، مسئولیت پذیری، مهارت کار با دیگران، احترام به قوانین و مقررات، تقویت رهبری حفظ و اشاعه بازی های بومی - محلی
تجهیزات مورد نیاز	گچ یا مخروط، کاور، محوطه بازی
تعداد نفرات	گروه های 4+ نفره

محوطه مناسب بازی با گچ یا مخروط مشخص می شود. دو نفر از دانش آموزان در نقش استاد و تعقیب کننده به قید قرعه انتخاب می شوند و سایر دانش آموزان در نقش شاگرد در محوطه بازی آزادانه حرکت می کنند. بازی با صدور یکی از فرمان های استاد را بگیر، استاد را بگیر، شاگرد را بگیر، شاگرد را بگیر از طرف استاد آغاز می شود. فرد تعقیب کننده بعد از شنیدن و درک فرمان، استاد یا شاگردان را تعقیب می کند تا جایگزینی برای خود پیدا کند و سایرین با فرار از دست او تلاش می کنند خود را از دسترس دور نگه دارند. استاد در طول بازی با تشخیص صحیح و تغییر به موقع فرمان تلاش می کند خود و شاگردان را نجات دهد. در طول بازی با توجه به توانایی دانش آموزان و موضوع آموزش از حرکات دویدن و لی لی به تناوب استفاده شود.

ملاحظات

با هدف فعال کردن همه دانش آموزان بازی در گروه های کوچک و همگن اجرا شود. برای انجام بازی لازم است دانش آموزان مهارت لی لی را آموزش دیده و تمرینات مربوط را اجرا کرده باشند.

نکات ایمنی

- از کفش مناسب ورزشی استفاده شود.
- محوطه بازی متناسب با تعداد دانش آموزان انتخاب شود.
- برانجام صحیح مهارت لی لی در طول بازی نظارت شود

بازی های ترکیبی فاکتورهای آمادگی جسمانی

نام بازی	بازی محلی کلاه بازی
هدف بازی	افزایش چابکی و استقامت قلبی تنفسو عضلانی و سرعت
تجهیزات مورد نیاز	یک عدد کلاه
تعداد نفرات	5 نفر به بالا

شرح بازی	بعد از قرعه کشی به روش گل یا پوچ ,یک نفر به عنوان بازنده تعیین می شود و شخص بازنده باید کلاهش را در مرکز دایره بگذارد و خودش هم بدون این که از دایره بیرون برود از کلاهش دفاع کند, او می تواند در داخل دایره راه برود و یا بدود اگر او بتواند یکی از افراد بیرون دایره را با پا بزند ,جایش را با او عوض می کند و شخص ضربه خورده باید کلاهش را در مرکز دایره بگذارد و از کلاه دفاع کند ,ولی اگر نتواند با پایش به افراد بیرون دایره ضربه بزند ,بازیکنان که به صورت پراکنده بیرون دایره هستند ,سعی می کنند با پا کلاه را از خط دایره بیرون ببرند. اگر بازیکنی موفق شود کلاه را بیرون از دایره بیندازد,همه بازیکنان به سمت کلاه می دوند و آن را با پا شوت و سعی می کنند کلاه را از شخصی که داخل دایره بود, دور کنند. شخصی که کلاهش ربهوده شده ,به دنبال کلاهش می دود و سعی می کند که کلاهش را از دیگران بگیرد,اگر به کلاهش برسد و آن را از چنگ دیگران درآورد, می تواند با کلاهش بازیکنان را هدف قرار دهد و اگر بتواند با کلاه به دیگر بازیکنان ضربه بزند فرد ضربه خورده باید داخل دایره برود و کلاهش را در مرکز دایره بگذارد و از آن دفاع کند. یاد آوری:در بازی گاهی اوقات شخص موفق می شود کلاهش را در 5 یا 4 متری دایره از دیگران پس بگیرد و گاهی اوقات این فاصله تا صد متر هم می رسد.
----------	---

نام بازی	گانیه
هدف	حفظ تعادل، تقویت عضلات پا، ایجاد هماهنگی بین دست و پا و چشم ها، ایجاد روحیه فداکاری
تجهیزات	کفش مناسب ورزشی
تعداد نفرات	نا محدود

شرح بازی	ابتدا دو بازیکن به عنوان سرگروه تعیین می شوند و سایر بازیکنان را به طور مساوی تقسیم می کنند. بعد به قید قرعه (مانند شیر و خط) گروهی داخل زمین بازی قرار می گیرند و گروه دیگر در بیرون زمین به عنوان مهاجم. بازی بدین ترتیب آغاز می شود که به پیشنهاد سرگروه مهاجم، یکی از یاران با یک پا وارد زمین بازی می شود و به صورت لی لی به طرف بازیکنان داخل زمین حمله کرده و با دست آنها را لمس می کند که موجب سوختن و خارج شدن آنها از داخل زمین بازی می شود. البته در این میان فردی که لی لی می رود سعی دارد با سرعت بیشتر و حفظ تعادل، وضیفه اش را انجام دهد و بازیکنان داخل زمین نیز سعی بر این دارند که با فرار کردن، از دسترس حریف مهاجم دور بمانند. حال چنانچه اگر بازیکن مهاجم خسته شده و پای دیگرش را نیز روی زمین بگذارد خواهد سوخت. و بایستی نفر دیگری بنا به پیشنهاد سرگروه داخل زمین بیاید و رولاند بازی را حفظ کند. این بازی تا لی لی رفتن آخرین نفر از گروه مهاجم ادامه می یابد چنانچه اگر توانسته باشند تمام بازیکنان داخل زمین را لمس کنند، در دور بعدی جای دو گروه عوض می شود و آنها داخل زمین قرار می گیرند و گرنه در دور بعدی نیز به عنوان گروه مهاجم بازی خواهند کرد. هر بُلُرد یک امتیاز دارد و در آخر بازی، هر کدام از گروه ها بتواند امتیازات خود را به حد نصاب براسند برنده بازی اعلام می گردد
----------	--

نام بازی	هفت سنگ
هدف	افزایش قدرت قلبی تنفسی – چابکی
تجهیزات	هفت عدد سنگ ... گچ..توپ
تعداد نفرات	دوگروه 5 نفره

امکانات لازم برای این بازی، هفت عدد سنگ صاف و تخت و یک توپ هفت سنگ (شبهه توپ تنیس) است. بازیکنان در قالب دو تیم پنج یا شش نفره تقسیم می شوند. وقتی که سنگ ها چیده می شوند یکی از گروه ها به عنوان پرتاب کننده بازی را شروع می کند. شروع بازی به این ترتیب است که باید از فاصله نسبتاً دور توپ را به طرف سنگ ها بیندازند. گروهی که توپ را پرتاب می کند باید سعی کند که کمترین مقدار سنگ را بیندازد چون در این صورت راحت تر می تواند بازی را تمام کند. وظیفه گروه دوم هم این است که نگذارد تیم پرتاب کننده سنگ های ریخته شده را دوباره روی هم بچیند و باید با توپ به آنها بزند. هر کدام از بازیکنان تیم مهاجم که توپ به او برخورد کند از جریان بازی کنار می رود. و به این ترتیب اگر هیچ کدام باقی نمانند بازی به نفع تیم مدافع و اگر سنگ ها روی هم چیده بشوند بازی به نفع تیم مهاجم تمام می شود



نام بازی	شب و روز یا یار و یاور
هدف	افزایش سرعت چابکی و عکس العمل
تجهیزات	نیازی به تجهیزات ندارد
تعداد نفرات	نامحدود

شرح بازی	کلاس در دو گروه مساوی به فاصله دو متر از یکدیگر طوری قرار می گیرند که پشت آنها به هم باشد. به یکی از گروه ها نام شب و دیگری روز داده می ود. وقتی مربی کلمه شب را با صدای بلند بکار برد گروهی که نامش روز است از جای خود با سرعت حرکت کرده و گروه شب آنها را تعقیب می کند و سعی می کنند قبل از اینکه آنان به انتهای خط بازی بر سند تعدادی از آنها را بگیرند و یا با دست بزنند . گروهی که در هر بازی بتواند تعداد بیشتری از بچه های گروه دیگر را بگیرد برنده محسوب می گردد. یادآوری : گروهها می توانند گریز و تعقیب خود را به جای دویدن بصورت لی لی نشسته راه رفت پرش های جفتی و ... انجام دهد.
----------	--

نام بازی	سایه بردک
هدف	افزایش قدرت قلبی تنفسی چابکی
تجهیزات مورد نیاز	یک شی سبک
تعداد نفرات	بدون محدودیت

شرح بازی	این بازی را هم پسران بازی می کردند و هم دختران برای شروع بازی ابتدا چند نفری جمع می شدند که در این بازی تعداد مطرح نبوده است مدتی هم بازی می کردند که هوا آفتابی بوده باشد همه افراد سر ردیف ایستاده و یک نفر را از میان خود به عنوان رئیس انتخاب می کردند رئیس یک سنگ گرد برداشته و سنگ را پرتاب می کرد تا مشخص شود که سنگ در سایه چه کسی می افتد شخصی که سایه آن سنگ رویش بود باید دنبال بقیه افراد می دوید و دست و روس سر آنها می گذاشت دست روی سر هر که می نهاد آن شخص با شخص اول همکاری می کرد تا الی آخر...
----------	--

نام بازی	کبدی یک پا
هدف	افزایش استقامت قلبی تنفسی و عضلانی، تقویت عضلات پا، هماهنگی عصبی، عضلانی، تعادل، سرعت و چابکی
تجهیزات مورد نیاز	نیازی به تجهیزات ندارد
تعداد نفرات	5 تا 4+ نفر

شرح بازی	بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند و هر گروه در جایگاه خود که از قبل مشخص شده است، می ایستند. یک نفر از بازیکنان گروه اول پشت خط میانی (خطی که دوگروه را از یکدیگر جدا می کند) می ایستد. بازیکن یک پایش را بلند می کند و روی یک پا می ایستد و به صورت لی لی کردن به زمین تیم مقابل وارد می شود. او سعی می کند به طرف بازیکنان گروه دوم برود و آن ها را لمس کند او به هر نفری که دست بزند او را می سوزاند و باید از بازی خارج شود و در مقابل بازیکنان گروه دوم باید از دسترسی او فرار کنند تا نتوانند به آن ها دست بزنند. بازیکن گروه اول باید به همان حالت یک پا و قبل از خسته شدن و زمین خوردن پایش به سمت گروه خود برگردد ولی اگر قبل از بازگشت و گذشتن از خط میانی، پایش به زمین بخورد می سوزد و باید از بازی خارج شود. این بازی به همین روش با بازیکن گروه دوم آغاز می شود و بازیکنان به نوبت به اجرای بازی می پردازند تا جایی که تمام بازیکنان یک تیم بسوزند و تیم مقابل برنده بازی می شود.
----------	---

نام بازی	تخم مرغ رنگینه (بومی - محلی)
هدف	هیود و توسعه آمادگی قلبی تنفسی - عکس العمل - چابکی - هماهنگی - حفظ و اشاعه بازی های بومی - محلی شایستگی های پایه
تجهیزات مورد نیاز	همکاری و همیاری، توسعه مهارت کار با دیگران دستمال کوچک
تعداد نفرات	4+ نفر

شرح بازی	دانش آموزان دایره ای تشکیل میدهند و با فاصله مناسب به صورت چمباتمه می نشینند. یک نفر به حکم قرعه انتخاب می شود و دستمالی را که در دست دارد پشت سر یکی از دانش آموزان به انتخاب خود انداخته و شروع به دویدن می کند. فردی که دستمال پشت سرش افتاده گرگ می شود و باید بلافاصله بلند شده، دستمال را برداشته و به دنبال دانش آموز اول بدود. اگر گرگ توانست دانش آموز را بگیرد دانش آموز سوخته و تخم مرغ گندیده می شود و در حالیکه سایر دانش آموزان یکمدا «آی تخم مرغ رنگینه» را تکرار می کنند باید در وسط دایره بنشینند. اما اگر دانش آموز دور دایره توانست خود را به جای گرگ رسانده و در جای او بنشیند، گرگ باید بازی را دوباره با انتخاب نفر دیگری شروع کند. ملاحظات • در صورت امکان برای مشارکت بیشتر دانش آموزان بازی در گروه های کوچک تر انجام شود. نکات ایمنی • از کفش مناسب ورزشی استفاده شود. • دانش آموزانی که نشسته اند مانع دویدن دو دانش آموز آزاد نشوند. • دانش آموزان از هل دادن و ضربه زدن به همدیگر خودداری کنند. • دانش آموزان با رعایت فاصله مناسب از سایرین بدوند.
----------	--

نام بازی	توپ را بگیر(دستش ده) بومی - محلی
هدف	بهبود و توسعه مهارت بنیادی دریافت و پرتاب - آمادگی قلبی تنفسی - چابکی - تعادل - عکس العمل - حفظ و اشاعه بازی های بومی - محلی
تجهیزات مورد نیاز	توپ، کاور محوطه بازی
تعداد نفرات	گروه های 5 نفره

شرح بازی	دانش آموزان به گروه های سه نفره تقسیم می شوند. دو دانش آموز رو به روی هم می ایستند و نفر سوم وسط قرار میگیرد. با شروع بازی پرتاب کننده ها توپ را برای هم پرتاب می کنند و نفر وسط سعی میکند توپ را در مسیر پرتاب بگیرد. هرگاه نفر وسط توپ را گرفت جای خود را با دانش آموزی که توپ را از دست داده است عوض می کند. پس از ماهر شدن دانش آموزان در انجام بازی سه نفره ، می توان با تعداد نفرات بیشتر بازی را انجام داد. ملاحظات • نفرات وسط با پوشیدن کاور مشخص شوند. نکات ایمنی • بازی باید در زمین هموار انجام شود. • از توپ نرم و سبک استفاده شود. • بر حفظ و رعایت فاصله مناسب بین نفرات تاکید شود.
----------	--

نام بازی	خرگوش بی لانه
هدف	بهبود و توسعه استقامت ، سرعت عمل و عکس العمل ، چابکی شایستگی های پایه کنترل هیجانات - مسئولیت پذیری - همیاری و مشارکت - رعایت نظم و قانون مداری
تجهیزات مورد نیاز	نیازی به تجهیزات ندارد
تعداد نفرات	نا محدود

دانش آموزان به گروه های سه نفره تقسیم می شوند. دو نفر از دانش آموزان به قید قرعه بعنوان خرگوش و شکارچی انتخاب می شوند و می توانند آزادانه در محوطه بازی حرکت کنند. در هر گروه سه نفره، دو نفر روبه روی هم می ایستند و با گرفتن دسته های یکدیگر یک لانه می سازند، نفر سوم گروه به عنوان خرگوش در وسط لانه قرار می گیرد. با شروع بازی شکارچی به تعقیب خرگوشی که در خارج لانه ها قرار دارد می پردازد و سعی می کند که قبل از ورود خرگوش به یکی از لانه ها، وی را با دست لمس نماید. و خرگوش برای رهایی خود باید وارد یکی از لانه ها شود. پس از ورود خرگوش به هر یک از لانه ها، خرگوش مستقر در آن لانه مجبور است از لانه خود خارج شود و شکارچی از این پس او را تعقیب می کند و به همین ترتیب بازی ادامه می یابد، در طول بازی اگر شکارچی موفق شود خرگوش را لمس کند و جای خود را با خرگوش عوض خواهد کرد.

ملاحظات

- دو خرگوش همزمان در یک لانه قرار نگیرند.
- در فاصله های زمانی مشخص، نقش دانش آموزانی که لانه می سازند با خرگوش ها عوض شود.
- نکات ایمنی : • فاصله بین دو دانش آموزی که لانه را تشکیل می دهند متناسب باشد تا ورود و خروج به لانه ها آسان شود.
- فاصله بین لانه ها متناسب با فضا و تعداد دانش آموزان تعیین شود.

نام بازی	خانه ها عوض
هدف	بهبود و توسعه چابکی – سرعت عمل و عکس العمل شایستگی های پایه افزایش اعتماد بنفس – رعایت نظم – احترام به دیگران – توانایی کار در گروه
تجهیزات مورد نیاز	گچ و توپ . محوطه بازی
تعداد نفرات	گروه های 4+ نفره

شرح بازی	دانش آموزان با دست های کاملاً باز و با فاصله به صورت دایره می ایستند. یکی از دانش آموزان با قرعه کشی انتخاب شده و وسط محوطه بازی قرار میگیرد ، هر دانش آموز دور خود دایره ای کوچک به نام خانه میکشد. با شروع بازی و صدور فرمان " خانه ها عوض " توسط معلم ، دانش آموزان باید از خانه خود خارج شده و به خانه ی دیگر بروند، در این فرصت نفر وسط باید دریکی از خانه ها ، قبل از اینکه اشغال شود، جا بگیرد. در این صورت یکی از دانش آموزان بدون خانه می ماند که باید جای خود را با نفر وسط عوض کند . شکل دیگر بازی به این گونه است که توپی در اختیار دانش آموز وسط قرار می گیرد تا دانش آموزان را هنگام جا به جا شدن در خانه ها با توپ بزند و هنگامی که بازیکنی را با توپ بزند، جای خود را با او عوض خواهد کرد. ملاحظات دانش آموزان به صورت مکرر از یک خانه استفاده نکنند. نکات ایمنی • بازی در زمین هموار انجام شود. • از توپ نرم و سبک استفاده شود.
----------	--

نام بازی	منو بگیر منو بگیر
هدف	سرعت ، دقت و سرعت عکس العمل چابکی
تجهیزات مورد نیاز	نیازی به تجهیزات ندارد
تعداد نفرات	نا محدود

شرح بازی	بچه ها روی یک دایره می ایستند یکی از آنها در خارج از دایره راه می رود همزمان با لمس یکی از بچه ها می گوید ((منو بگیر ((یا ((منو نگیر)) و شروع به دویدن می کند . فردی که زده شده با توجه به جمله ای که شنیده باید ، اگر گفته شده ((منو بگیر)) او باید بلافاصله نفر زننده را دنبال کند و قبل از اینکه سر جایش برسد او را با دست بزند و اگر گفته شده ((منو نگیر)) باید برخلاف جهت دویده و قبل از اینکه او سر جایش برسد در محل خود بایستد. نفری که نتواند زودتر در محل خالی بایستد بازی را ادامه می دهد.
----------	--

نام بازی	میوه میوه
هدف	توسعه مهارت چابکی و سرعت
تجهیزات مورد نیاز	توپ والیبال یا هندبال
تعداد نفرات	44 نفر

شرح بازی	در شروع بازی یک نفر به قید قرعه یا توسط مربی ، به عنوان شروع کننده بازی انتخاب می شود و توپ را در دست می گیرد. نفرات دیگر که هر کدام اسم یک میوه را بر خود می گذارند، در اطراف نفر شروع کننده می ایستند. این فاصله نباید بیش از 5 متر باشد. سپس نفر شروع کننده، توپ را به آسمان پرت می کند و همزمان اسم یک میوه را صدا می زند. مثلاً "می گوید سیب. بعد نفرات بلافاصله از محل دور می شوند. فقط نفری که اسم اش صدا زده شده است باید با سرعت توپ را بگیرد و بلافاصله بگوید ایست . نفرات دیگر هر جا که ایستاده اند و در هر موقعیتی باید بدون حرکت در همان محل بایستند و تکان نخورند. سپس نفری که توپ را گرفته است باید با توپ نفرات را نشانه بگیرد و بزند. نفری که توپ به او میخورد، باید بیاید و بازی را دوباره شروع کند.
----------	---

نام بازی	توپ و حلقه
هدف	توسعه مهارت چابکی و سرعت
تجهیزات مورد نیاز	توپ و حلقه
تعداد نفرات	5 تا 4 نفر
شرح بازی	دانش آموزان را به سه صف ستونی مساوی تقسیم کرده فاصله 44 تا 43 متری را تعیین می کنیم. روبروی هر صف یک حلقه که در داخل آن یک توپ است قرار می دهیم. با صدای سوت نفر اول می دود و توپ را می آورد و به نفر دوم می دهد. نفر دوم با سرعت می دود و توپ را داخل حلقه قرار می دهد و با سرعت برمی گردد و با زدن دست به کف دست نفر سوم در انتهای صف قرار
	گیرند و به همین ترتیب تا نفر آخر. هر گروهی که زودتر این کار را انجام داد، برنده بازی است. نکته : می توانیم از بچه هایی که توانایی کمتری در دویدن دارند و یا به نوعی معلولیتی دارند (مانند نفری که در این عکس داور است) به عنوان داور استفاده کنیم

نام بازی	شمع گل پروانه
هدف بازی	چابکی و استقامت و تعادل
تجهیزات لازم	یک طناب
تعداد نفرات	این بازی معمولاً با 5 نفر انجام می شود.
شرح بازی	دو نفر دو طرف یک طناب را گرفته به صورتی که وسط طناب کمی به زمین برخورد کند. نفر سوم وسط می ایستد و نفرات طرفین طناب، با این شعر (شمع گل پروانه افسانه و اسم طرفین بازی) طناب را می چرخانند و نفر وسط از روی طناب می پرد و روی هر اسمی که نتواند از روی طناب بپرد جایش را با اسمی که رو به روی آن می ایستد، جایش را با آن عوض می کند.

نام بازی	توپ و حلقه
هدف	توسعه مهارت چابکی – سرعت
تجهیزات مورد نیاز	توپ – حلقه
تعداد نفرات	5 تا 4 نفر

شرح بازی	دانش آموزان را به سه صف ستونی مساوی تقسیم کرده فاصله 44 تا 43 متری را تعیین می کنیم . روبروی هر صف یک حلقه که در داخل آن یک توپ است قرار می دهیم. با صدای سوت نفر اول می دود و توپ را می آورد و به نفر دوم می دهد. نفر دوم با سرعت می دود و توپ را داخل حلقه قرار می دهد و با سرعت برمی گردد و با زدن دست به کف دست نفر سوم در انتهای صف قرار گیرند و به همین ترتیب تا نفر آخر. هر گروهی که زودتر این کار را انجام داد، برنده بازی است . نکته : می توانیم از بچه هایی که توانایی کمتری در دویدن دارند و یا به نوعی معلولیتی دارند (مانند نفری که در این عکس داور است) به عنوان داور استفاده کنیم.
----------	---

نام بازی	سرت رو بدزد
هدف	بهبود چابکی و سرعت، ایجاد هیجان مثبت
تجهیزات مورد نیاز	+ مخروط به ازای هر گروه
تعداد نفرات	تمام افراد
شرح بازی	در یک سمت زمین، یک مخروط به نشانه ی محل استقرار اولیه قرار داده و پشت آن دانش آموزان بصورت ستونی مستقر می شوند. مخروط دوم را با فاصله چند متری روبروی مخروط اول قرار می دهیم، از هر گروه یک نفر به صورت پا باز روبروی گروه خود می ایستد، بازی با سوت مربی شروع میشود، نفر اول از زیر پای فرد روبرو رد شده و جای او (که اکنون به سمت محل استقرار دوم می دود) را پر میکند و خود بصورت پا باز می ایستد. به همین ترتیب تا نفر آخر) نفر آخر باید با سرعت دور مخروط اول را بزند و به انتهای صف گروه خود در ایستگاه دوم برود .

هر گروهی که سریعتر از ایستگاه اول به دومین ایستگاه جابجا شود برنده محسوب می شود.	
بازی را ادامه می دهد. و اگر گرفته شود تعقیب کننده سنجاب می شود و بازی ادامه پیدا می کند.	

نام بازی	توپ دستت نمونه
هدف	تقویت فاکتورهای انعطاف پذیری- قدرت عضلات دست-استقامت عضلانی شکم
تجهیزات مورد نیاز	یک عدد توپ بسکتبال یا مدیسن بال بر اساس گروه سنی شرکت کننده و یک ضبط صوت
تعداد نفرات	0 یا 4 نفر
شرح بازی	از دانش آموزان میخواهیم روی زمین دراز بکشند و با کمک هم یه دایره درست کنند. ظوری که سر یکی به پای نفر بعدی ختم شود. توپ را دست یکی از شاگردان می دهیم و یک عدد ضبط صوت را آماده میکنیم به دانش آموزان میگوییم که با شروع موزیک باید با حرکت دراز نشست و پای صاف توپ را به دست نفر جلویی برسانند و تا هنگامی که موزیک در حال پخش است ادامه دارد وقتی موزیک را مری قطع میکند توپ در دست هرکی باشد بازنده محسوب میشود و باید دایره را ترک کند . اینقدر ادامه میدهیم تا +نفر بمانند بعد +نفر روبه روی هم این بازی ادامه میدهند تا هنگامی که موزیک قطع شود و برنده مشخص گردد

نام بازی	بدو بدو یا لا بدو
هدف	تقویت انعطاف پذیری و استقامت عضلانی
تجهیزات مورد نیاز	برچسب - 4 عدد توپ بکستبال که علامت گذاری شده اند - کرنومتر
تعداد نفرات	۰ نفر
شرح بازی	به فاصله 44 متر ۰ خط با برچسب مشخص میکنیم و یک متر پشت هر خط ۰ عدد توپ قرار میدهیم. ۰ نفر آماده پشت خط هستند و با صدای سوت مربی باید شروع به دویدن کنند و نفری ۰ تا توپ از پشت هر خط را به خط دیگر منتقل کنند. توپ ها یک متر پشت خط هستند تا دانش آموزان خود را کشیده و تپ را بگیرند دانش آموزان فقط حق دارند با دست توپ را گیرند و در آخر هر نفری که زودتر تمام کند برنده است

نام بازی	توپ دستت نمونه
هدف	تقویت فاکتورهای انعطاف پذیری - قدرت عضلات دست - استقامت عضلانی شکم
تجهیزات مورد نیاز	یک عدد توپ بسکتبال یا مدیسن بال بر اساس گروه سنی شرکت کننده و یک ضبط صوت
تعداد نفرات	یا 4 نفر

از دانش آموزان می‌خواهیم روی زمین دراز بکشند و با کمک هم یه دایره درست کنند. طوری که سر یکی به پای نفر بعدی ختم شود. توپ را دست یکی از شاگردان می‌دهیم و یک عدد ضبط صوت را آماده می‌کنیم به دانش آموزان می‌گوییم که با شروع موزیک باید با حرکت دراز نشست و پای صاف توپ را به دست نفر جلویی برسانند و تا هنگامی که موزیک در حال پخش است ادامه دارد وقتی موزیک را فردی قطع میکند توپ در دست هرکی باشد بازنده محسوب میشود و باید دایره را ترک کند. اینقدر ادامه می‌دهیم تا *نفر بمانند بعد* نفر روبه روی هم این بازی ادامه می‌دهند تا هنگامی که موزیک قطع شود و برنده مشخص گردد.

نام بازی	طناب کشی نشسته
هدف	افزایش انعطاف عضلات پشت، افزایش قدرت و استقامت عضلات بازو، افزایش قدرت عضلات شکمی
تجهیزات مورد نیاز	طناب، طناب کشی
تعداد نفرات	44 نفر
شرح بازی	دانش آموزان به دو گروه 3 نفره تقسیم شده و از هر گروه یک فرد انتخاب می شود. دو نفر انتخاب شده در مقابل یکدیگر با پای کشیده نشسته به طوری که کف پاهای یکدیگر را لمس کنند و دو گروه وسط طناب را در دست می گیرند. سایر اعضا پشت سر نفر اول با پای کشیده نشسته بطوری که پاها در اطراف پاهای نفر مقابل قرار گیرد و از وی 54 سانتی متر فاصله داشته باشند. همچنین هر یک از اعضا یک گره را در دست دارند. با اعلام شروع دو گروه طناب را کشیده و سعی می کنند با خم شدن و گرفتن گره ها، گره ها را یکی یکی به عقب هدایت کنند زمانی که گره اول هر گروه به دست گروه مقابل رسید بازی با اعلام برنده به پایان می رسد. در صورت مساوی بودن نیروهای دو تیم، زمانی که وسط طناب از موقعیت مشخصی به سمت یه گروه متمایل شد بازی به پایان رسیده است)

نام بازی	مسابقه دوی امدادی یک پا و جفت پا
هدف	استقامت و قدرت عضلات پا
تجهیزات مورد نیاز	چوب یا توپ یا هر وسیله ی موجود
تعداد نفرات	محدودیتی ندارد
شرح بازی	از بازیکنان می خواهیم در گروه های 4 نفری قرار گیرند، سپس اعضای هر گروه را به فاصله های مساوی پشت یکدیگر قرار می دهیم. نفر اول هر گروه وسیله ای در دست دارد که با فرمان معلم به صورت لی لی با پای راست بدون اینکه پای خود را زمین بگذارد یا تعویض کند به سمت نفر جلویی می رود و شیء مورد نظر را به او می رساند، سپس نفر دوم با پاهای جفت شده می پرد و وسیله را به نفر سوم می رساند. سپس نفر سوم با لی لی با پای چپ شیء را به نفر چهارم می رساند و نفرات چهارم با حداکثر سرعت به سمت خط پایان مشخص شده می دوند هر گروه که زودتر به خط پایان برسد برنده محسوب می شود. این بازی با تعویض جای بازیکنان تکرار می شود بطوری که هر بازیکن همه ی فاکتورها را انجام دهد.

نام بازی	بگیر و بده
هدف	تقویت فاکتور های انعطاف پذیری-قدرت عضلات دست-استقامت عضلانی
تجهیزات مورد نیاز	+عدد توپ بسکتبال برای دوره ابتدایی-+عدد توپ مدیسن بال برای مقطع متوسطه
تعداد نفرات	تعداد بالای 44 نفر
شرح بازی	دانش آموزان را به +گروه با تعداد نفرات مساوی تقسیم میکنیم و از آنها میخواهیم با فاصله یک قدم در صف های گروه خود بایستند. به نفرات اول تپ میدهیم با صدای سوت مربی نفر اول توپ را از بین پاها به نفر پشتی میدهد و نفر پشتی توپ را از بالای سر به نفر بعدی می دهد و تا هنگامی که توپ به آخرین نفر برسد و او بدود و جلوی صف بایستد بازی ادامه خواهد داشت

بازی های افزایش چابکی

نام بازی	بازی شب و روز
هدف	افزایش چابکی
تجهیزات مورد نیاز	حیاط مدرسه
تعداد نفرات	افراد کلاس به دو گروه مساوی صفی پشت به یکدیگر قرار می گیرند.

شرح بازی	کلاس در دو گروه مساوی به فاصله دو متر از یکدیگر طوری قرار می گیرند که پشت آن ها به هم باشد. به یکی از گروه ها نام شب و دیگری روز داده می شود. وقتی مربی کلمه شب را با صدای بلند به کار برد گروهی که نامش روز است از جای خود با سرعت حرکت کرده و گروه شب آن ها را تعقیب می کند و سعی می کنند قبل از اینکه آنان به انتهای خط بازی برسند تعدادی از آن ها را بگیرند و یا با دست بزنند. گروهی که در بازی بتوانند تعداد بیشتری از بچه های گروه دیگر را بگیرند برنده محسوب می شوند. گروه ها می توانند گریز و تعقیب خود را به جای دویدن به صورت لی لی پرش های جفتی انجام دهند.
----------	---

نام بازی	بازی دایره ی چابکی
هدف بازی	افزایش چابکی
تجهیزات مورد نیاز	نیاز به تجهیزات ندارد
تعداد نفرات	نا محدود

شرح بازی	دانش آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و به شکل یک دایره بزرگ استقرار یابند، هر گروه از دانش آموزان یک نیم دایره از این دایره ی بزرگ را تشکیل و استقرار می یابند. محل قرار گیری هر دانش آموز ثابت است، دقیقاً نیم دایره ی هر گروه از نظر فاصله ها برابر باشد. از یک سمت نیم دایره، دانش آموزان را شماره گذاری کنید مثلاً) 4الی 4+ (و از سمت دیگر نیم دایره گروه دیگر را شماره گذاری کنید) 4الی 4+ . بازی به این ترتیب شروع می شود: هنگامی که معلم یک شماره را صدا می زند از هر دو گروه آن شماره شروع به دویدن دور دایره تشکیل شده می کنند (جهت دویدن را قبلاً برای هر دو گروه یک سمت مشخص کنید) و هر دانش آموز باید سریعتر به محل استقرار خود برسد . هر گروهی که یار آن زودتر برسد امتیاز می گیرد و بازی تا شماره آخر هر گروه ادامه می یابد و امتیاز ها شمارش می شود تا گروه برنده مشخص شود. می توانید برای گروه برنده تشویقی در نظر بگیرید تا مسابقه جذاب تر شود. این بازی برای هر پنج پایه مقطع ابتدایی بسیار هیجان انگیز و جالب است و بچه ها تمام تلاش خود را می کنند تا گروه آنها برنده شود حتی ضعیف ترین دانش آموزان هم نمی خواهند بازنده این بازی باشند. می توانید یک بار در کلاس تان امتحان کنید .
----------	--

نام بازی	پابازی
هدف	افزایش چابکی
تجهیزات	تجهیزاتی ندارد
تعداد نفرات	محدودیتی ندارد

شرح بازی	این بازی به بازی «پابازی» شباهت دارد ولی از نظر اجرا تفاوت هایی دارد، به همین دلیل آن را به طور جداگانه بررسی می کنیم. در این بازی یک نفر را به عنوان اوستا انتخاب می کنند و بقیه بازیکنان به طور دایره وار و با فاصله از هم می ایستند، ولی دست یکدیگر را نمی گیرند و اوستا هم در میان بازیکنان و کنار آن ها می ایستد. آغاز بازی با اوستا است. اوستا در بین دو بازیکنی که قرار گرفته، تلاش می کند به طور ناگهانی روی پای بازیکن مجاور بپرد و بازیکن هم باید با عقب کشیدن پاهایش، مانع از پریدن اوستا روی پایش شود. اگر اوستا موفق شود پای بازیکن مجاور را بزند بازیکن می سوزد و باید از بازی اخراج شود، ولی اگر اوستا موفق نشود و بازیکن پایش را عقب بکشد، نقش اوستا به بازیکن مذکور داده می شود. بازیکن می تواند به طور ناگهانی روی پای بازیکن کناری یا اوستای قبلی که کنارش ایستاده است بپرد. این بازی به همین شیوه ادامه پیدا می کند تا زمانی که همه بازیکنان بسوزند و فقط یک نفر باقی بماند. نفر باقی مانده به عنوان برنده کل بازی شناخته می شود و مورد تشویق دوستان قرار می گیرد
نام بازی	دست رشته
هدف	افزایش چابکی
تجهیزات مورد نیاز	یک توپ پلاستیکی
تعداد نفرات	بدون محدودیت

ابتدا به طریق 44 ، +4 ، 54 ، 44 یا قرعه کشی یای یکی از طرق انتخاب یکی از بازیکنان به عنوان خرس وسط انتخاب می شود . سایر بازیکنان وسیله ی بازی یا توپ را باید طوری به هم پاس دهند) برای هم پرتاب کنند (که فرد وسط نتواند آن را بگیرد . اگر توپ یا وسیله ، توسط کسی پرتاب شد و فرد وسط آن را گرفت ، جای فرد وسط با فرد پرتاب کننده عوض می شود . در صورتیکه وسیله ی پرتاب شده توسط یک نفر به دست بازیکنان دیگر نرسد و فرد وسط نیز نتواند آن را بگیرد و شیئی به زمین بیافتد نیز ، فرد پرتاب کننده باید به وسط آمده جای فرد وسط را بگیرد .

می توان یک محدوده ی زمانی مثلا؟ دقیقه تعیین کرد و اگر در این زمان فرد وسط نتوانست

توپ یا شیئی را بگیرد دوباره به قید قرعه فرد وسط انتخاب کرد .

این برای افراد ناشنوا و کم شنوا مناسب است .

این بازی را افراد کم بینا با وسیله ی صدادار مثل توپ زنگوله دار می توانند انجام دهند.

بازی های افزایش استقامت قلبی تنفسی

نام بازی	بازی زوو
هدف بازی	افزایش استقامت قلبی تنفسی
تجهیزات مورد نیاز	وسیله ای برای مشخص کردن محدوده
تعداد نفرات	افراد به دو گروه تقسیم می شوند.
شرح بازی	در این بازی بچه ها به دو گروه تقسیم شده که هر کدام از گروه در یک زمین شخصی هستند که بین این دو زمین یک خط مشخصی هست که هر گروه از این خط بگذرد بازنده می باشد. بازی به این صورت است که اعضای هر گروه دست های هم را گرفته و یکی به عنوان نماینده و گفتن زوو دست ها را رها کرده و تا جایی که نفس یاری می کند این کلمه را گفته و این لحظه که این کلمه را گفته باید یکی از اعضای گروه مقابل خود را بزند و پس از پایان کلمه زوو بر سر جایش برود تا بازنده نشود. هرگروهی که اعضای گروه مقابل را بیشتر بزند برنده می شود.

نام بازی	رنگارنگ
هدف	افزایش استقامت قلبی تنفسی
تجهیزات مورد نیاز	زمین مناسب و ایمن شده
تعداد نفرات	تمام شاگردان کلاس و حداقل 4 نفر
شرح بازی	در این بازی یک نفر به عنوان گرگانتخاب میشود گرگ با صدای بلند میگوید رنگارنگ سایر بازیکنان با صدای بلند میگویند چه رنگی؟ سپس گرگ اسم یکی از رنگ ها را میگوید و همه بازیکنان باید رنگ مورد نظر را پیدا کنند و دست خود را روی رنگ بگذارند در حالیکه گرگ آنها را در این حین دنبال میکند. هرکس که گرگ او را بگیرد حالا او گرگ شده و باید این عمل را تکرار کند

نام بازی	سنباب و گردو
هدف	افزایش استقامت قلبی تنفسی
تجهیزات مورد نیاز	زمین مناسب و ایمن شده و توپ نرم
تعداد نفرات	تمام شاگردان کلاس و حداقل 5 نفر
شرح بازی	کلیه بازیکنان روی یک خط نشسته و دست چپ خود را دراز میکنند یکی از بچه ها نقش سنباب را بازی میکند و توپ کوچکی را که در دست اوست به آرامی در حال دویدن و یا راه رفتن در دست یکی از بازیکنان میگذارد بازیکن مربوطه فوراً بلند شده و سنباب را تا محل از پیش تعیین شده تعقیب میکند اگر سنباب به محل تعیین شده رسید برنده است و نفر بازنده نقش سنباب را ایفا میکند درغیراین صورت دوباره همان شخص سنباب میشود. محدوده زمین نیز باید با توجه به تعداد نفرات شرکت کننده در بازی مشخص شده باشد

نام بازی	بازی اعداد
هدف	سرعت عمل، دقت و هماهنگی عصبی عضلانی
تجهیزات	-----
تعداد نفرات	کل کلاس
شرح بازی	مربی روی تخته کلاس دو دایره کنار هم کشیده و در داخل هر دایره اعداد 4 تا 1 را می نویسد سپس دو نفر از بچه ها را پای تخته می آورد و آنها را پشت به اعداد و روبه کلاس قرار می دهد و سپس با گفتن یک عدد ، بچه ها باید سریع برگشته و دست روی عدد مورد نظر بگذارند سه بار این کار انجام می شود و هر نفری که + بار سریع تر انجام داد به مرحله بعد می رود و این کار تا اینکه تمام دانش آموزان بیایند ادامه می یابد سپس کسانی که به مرحله بعد رفتند بازی را ادامه می دهند تا اینکه یک نفر به عنوان نفر اول باقی بماند.

نام بازی	با توپ روی دایره
هدف	چابکی، سرعت، هماهنگی، توان
تجهیزات مورد نیاز	دو عدد توپ یا دو چوب دو امدادی (یک دایره برای هر گروه)
تعداد نفرات	کلاس به دو گروه

شرح بازی	بعد از اینکه کلاس به دو گروه مساوی تقسیم شد طوری روی محیط دایره ها که قبلا بر روی زمین کشیده شده اند قرار میگیرند که فاصله آنها از یکدیگر زیاد نباشند. یکی از بازیکنان به عنوان داوطلب توپ را به دست گرفته و با سرعت بصورت پرش جفت پشت سر بچه ها (پشت دایره) شروع به حرکت می کنند و پس از اینکه یک دور کامل زد توپ را به نفر بعدی که روی دایره ایستاده است میدهد و خود به جای او می ایستد و نفر دوم هم حرکت نفر اول را تکرار کرده و توپ را به نفر سوم می دهد و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا میکند. در این بازی، گروهی برنده است که توپ را زودتر در دست اولین نفر آغاز کننده بازی قرار دهد. در این بازی می توان به جای توپ از چوب دو امدادی نیز استفاده نمود. نوع دیگر همین بازی: این امدادی شبیه امدادی دایره دایره است و با این تفاوت که دونه ها با حرکت مارپیچی طوری داخل و خارج میشوند که یک درمیان از میان بچه های دور دایره رد شوند.
----------	--

نام بازی	راه رفتن (جابجایی) با دستها
هدف	هماهنگی ، شناخت کارایی بدن، سرعت و توان
تجهیزات مورد نیاز	یک گچ برای تعیین خطوط
تعداد نفرات	با توجه به تعداد دانش آموزان آنها را گروه بندی میکنیم. هر دو نفر باید با هم یار شوند.

شرح بازی	زمین بدمینتون را منطقه ی بازی تعیین میکنیم. در صورت نداشتن زمین ، با گچ محوطه مورد نظر را رسم میکنیم. هر دو نفر با هم یار میشوند و پشت خط انتهایی زمین می ایستند. یکی از آنها باید روی زمین ، آماده و به حالت چهار دست و پا قرار بگیرد. و یارش از پشت پاهای او را بگیرد و بلند کند. با صدای سوت مربی و یارها باید شروع به حرکت کنند و با سرعت هرچه بیشتر به خط وسط زمین برسند و سپس فوراً جای خود را عوض کنند و مسیر را با سرعت برگردند. دو نفری که زودتر از بقیه به خط پایان برسند برنده هستند. توجه: در صورتی که تعداد دانش آموزان زیاد باشد می توان هر چند گروه دونفره در یک دور با هم مسابقه بدهند و سپس برنده های هر دور با هم تا برنده ی نهایی مشخص شود.
----------	--

نام بازی	تله موش // شکل دیگر جا عوض یا صندلی بازی
هدف	سرعت (دویدن و جهیدن) و هماهنگی
تجهیزات مورد نیاز	سوت مربی و گچ رنگی/ فضای باز (سالن ورزشی یا محوطه مدرسه)
تعداد نفرات	4+ تا 44 نفر
شرح بازی	کودکان به دو دسته ی مساوی تقسیم می شوند و یک دسته در حالی که دست های یکدیگر را گرفته اند دور یک دایره و رو به مرکز آن به عنوان تله موش می ایستد. دسته دوم که موش

هستند با صدای سوت مربی خارج از دایره به جهیدن و دویدن و بازی کردن مشغول می شوند. با شنیدن صدای سوت معلم ورزش ، کودکان دور دایره با بلند کردن دست های خود در های تله موش را باز می کنند و موش ها به سمت داخل تله می دوند و از آن بیرون می آیند و دوباره داخل تله می روند. پس از چند دقیقه صدای سوت معلم ورزش بلند میشود که با شنیدن آن دست های به هم گرفته شده کودکان دور دایره پایین می افتد و در نتیجه تعدادی از موش ها به تله می افتند. موش هایی که به تله افتاده اند جزء تله موش می شوند و دور دایره با سایر کودکان ، همکاری می کنند و بازی مجدداً ادامه پیدا می کند تا همه موش ها و یا اکثر آن ها گرفتار شوند . در این موقع بازی مجدداً با تغییر جای دو دسته ادامه پیدا می کند.	
--	--

نام بازی	بپر و بدو
هدف	سرعت ، هماهنگی و توان
تجهیزات مورد نیاز	سبد - توپ هندبال - توپ بسکتبال - گچ برای تعیین خطوط مسیر
تعداد نفرات	بستگی به تعداد دانش آموزان گروه بندی میشوند.
شرح بازی	هر گروه پشت خط های تعیین شده به صف می ایستند و نفر اول هر گروه در حالت آماده باش قرار میگیرد. در انتهای مسیر مشخص شده یک سبد و توپ بسکتبال قرار داده میشود. با صدای سوت مربی نفر اول هر گروه باید با قرار دادن توپ هندبال میان زانوهایش بصورت پرش جفت مسیر مستقیم را تا انتها و با سرعت طی کند و بعد توپ بسکتبال را بردارد و با سرعت با دربیبل مسیر را تا گروهش بازگردد. سپس نفر دوم بلافاصله با توپ بسکتبال با دربیبل سرعت به سمت سبد میرود و بعد توپ هندبال را برداشته و میان زانوهایش میگذارد و با پرش جفت برمیگردد. و به همین ترتیب نفرات بعد ادامه میدهند. هرگروهی که زودتر همه ی اعضای آن مسیر را رفته و برگشته باشد برنده ی مسابقه به حساب می آید.

نام بازی	پرش های سه گانه
هدف	سرعت، هماهنگی، توان، چابکی
تجهیزات مورد نیاز	سه عدد مخروط و یا چهارپایه ی کوتاه به عنوان مانع
تعداد نفرات	دانش آموزان کلاس را به 4 گروه تقسیم میکنیم.
شرح بازی	سه مانع را با فاصله از هم قرار می دهیم. هر بازیکن باید از روی مخروط اول به صورت پرش پا باز از روی مانع دوم به صورت پا جفت ، از روی مانع سوم به صورت یک پا می پرد. سپس دور می زند و با سرعت هر چه تمام تر به ابتدای صف بر میگردد و پس از آنکه دست اولین نفر از گروهش را لمس کرد به انتهای صف میرود. به محض اینکه بازیکن دست یارش را لمس کرد او می تواند حرکت کند و بازی را ادامه بدهد. هر تیم که زودتر همه ی بازیکنانش بازی را انجام دهند برنده مسابقه میشوند.

نام بازی	راه رفتن با جعبه
هدف	هماهنگی، سرعت و توان
تجهیزات مورد نیاز	دو جعبه کفش برای هر تیم
تعداد نفرات	این مسابقه را میتوان بصورت انفرادی و تیمی با توجه به تعداد دانش آموزان برگزار کرد. اگر تعداد زیاد باشد میتوان کلاس را به 4 گروه تقسیم کرد.
شرح بازی	هر تیم به صف می ایستد. اولین بازیکن هر تیم دو پای خود را درون جعبه ای به اندازه یک جعبه کفش فرو می برد و با شنیدن صدای سوت یا علامت مربی، حرکت خود را شروع می کند. پس از آنکه به انتهای مسیر رسید، جعبه ها را بدست می گیرد و با جست زدن های پا باز و کشیده به

	جلو) دویدن با پای کشیده(به خط شروع برمی گردد. و فوراً بازیکن بعدی بازی را ادامه میدهد . در نهایت هر تیمی که بدون خطا و در آمدن جعبه ها از پا و سریع تر انجام دهد و همه بازیکنانشان به خط شروع برگردند برنده ی مسابقه میشوند.
--	--

نام بازی	امدادی در کیسه
هدف	هماهنگی و توان
تجهیزات مورد نیاز	یک کیسه یا پلاستیک و یا گونی برای هر تیم
تعداد نفرات	بسته به تعداد نفرات دانش آموزان آنها را گروه بندی میکنیم.
شرح بازی	اولین بازیکنان هر تیم به داخل کیسه می روند و با دست های خود اطراف آن را می گیرند. با اعلام شروع حرکت می کنند و با پرش جفت خود را به هدف) مخروط های پایان خط(می رسانند و برمیگردند. سپس کیسه را به نفر بعد می دهند و به ته صف می روند. هر گروهی که همه ی بازیکنانش بدون خطا و زودتر بازی را انجام دهند برنده هستند.

نام بازی	قفل پا
هدف	هماهنگی و همکاری ، توان، سرعت
تجهیزات مورد نیاز	یک طناب کوتاه
تعداد نفرات	کلاس را به تیم های دونفره تقسیم میکنیم.
شرح بازی	هر دو نفر با هم یار میشوند و یک تیم را تشکیل می دهند. همه تیم ها به خط در یک ردیف آماده کنار یکدیگر می ایستند و همزمان مسابقه می دهند. هر دو یار طنابی را به دور دو پای کناری هم می بندند. سپس دست هم را میگیرند و با اعلام شروع مربی، هر دو لی لی کنان به طرف انتای خط می دوندو پس از آنکه دور زدند برمی گردند. هر تیم(دونفر) که زودتر بدون خطا مسیر را طی کند و برگردد برنده میشود.

بازی های افزایش تعادل

نام بازی	مجسمه بازی
هدف	تقویت تعادل
تجهیزات مورد نیاز	زمین مناسب و ایمن شده

تعداد نفرات	تمام شاگردان حاضر در کلاس
شرح بازی	بچه ها به شکل ردیف و در کنار هم روی خط شروع میایستند مربی در فاصله تقریباً 4+ متری از آنها قرار دارد با سوت اول یا دست زدن مربی بچه ها به سوی او میدوند و با سوت دوم همه باید مانند مجسمه بی حرکت در جای خود بایستند در حالیکه یک پای آنها فقط روی زمین است هر فردی که حرکت اضافه انجام دهد به خط شروع برمیگردد و بازی به همین شکل ادامه میابد. نفری که بتواند زودتر خود را به مربی برساند نفر اول شناخته میشود و به این ترتیب نفرات بعدی هم مشخص میشوند. این کار را تا پایان ادامه نمیدهیم زیرا نفر آخر ممکن است احساس حقارت کن بنابراین بهتر است با توجه به تعداد مثلاً اگر کلاسی 54 نفره بود 44 نفر اول ان را مشخص کنیم

نام بازی	خروس جنگی
هدف	تعادل
تجهیزات مورد نیاز	گچ یا ذغال برای کشیدن دایره
تعداد نفرات	بدون محدودیت

افراد در دو گروه تقسیم میشوند و از هر گروه یک نفر وارد دایره میشود و یک پایشان را بالا میگیرند و

دستها را به سینه قلاب میکنند و سعی میکنند با ضربه شانه یکدیگر را از دایره بیرون کنند یا تعادل هم را

برهم بزنند. هر کدام از دایره خارج شدن یا پایش به زمین خورد امتیاز برای تیم مقابل است و در انتها

هر تیمی بیش

تر امتیاز کسب کرد برنده است



www.ABNews.ir
Aran, Bidgol, News

عکس از: روابط عمومی اداره ورزش و جوانان آران و بیدگل

بازی های افزایش استقامت عضلانی

نام بازی	بالا بلندی
هدف	استقامت عضلانی
تجهیزات مورد نیاز	چند استپ ، ابر مسطح یا یونولیت و 4 عدد مانع
تعداد نفرات	بیش از سه نفر

شرح بازی	این بازی در محوطه باز انجام می شود ، شرکت کنندگان یک نفر را به عنوان گرگ انتخاب میکنند که به دنبال بقیه بچه ها بدود و آن ها را بگیرد ، وقتی گرگ به یکی از چاه ها نزدیک شود او باید به روی یک بلندی از پیش تعیین شده برود و تا وقتی روی بلندی است گرگ نمی تواند او را بگیرد گرگ به دنبال سایر کودکان مبدود و هرکس را قبل از ایستادن روی بلندی بگیرد گرگ می شود و بازی توسط او ادامه پیدا می کند
نام بازی	استوپ هوایی
هدف	استقامت عضلانی
تجهیزات مورد نیاز	4 عدد توپ
تعداد نفرات	بیش از دو نفر

شرح بازی	نام دیگر این بازی احتمالا استوپ آزاد است در این بازی که به وسیله تعدادی بازیکن به همراه یک توپ انجام می شود با تعداد نفرات نامحدود ، توپ توسط فرد شروع کننده بازی به هوا پرتاب می شود و همزمان با پرتاب توپ به هوا نام شخصی از بازیکنان حاضر توسط پرتاب کننده با صدای رسا گفته می شود . فردی که نام او برده شده سعی می کند که توپ را بدون اصابت به زمین بگیرد در این حین دیگر بازیکنان شروع به دویدن می کنند ، فردی که نام او برده شده در صورتی که موفق به گرفتن توپ شد دوباره عمل پرتاب را انجام می دهد اگر توپ به زمین اصابت کرد به دنبال توپ دویده و سریع می گوید استوپ، بقیه موظف هستند در هر جایی که هستند توقف کنند فردی که تو را در دست دارد می تواند هر کس که دارد با توپ ضربه بزند و بازی توسط او ادامه پیدا کند.
نام بازی	دستمال یا کلاه ربودن

هدف	استقامت عضلانی
تجهیزات مورد نیاز	به تعداد شرکت کنندگان کلاه یا دستمال
تعداد نفرات	بیش از سه نفر
شرح بازی	دانش آموزان به صورت دایره و چمپاتمه می نشینند و یک نفر به عنوان رباینده بازی در بیرون دایره راه می رود و دانش آموزان دیگر با دست دستمال یا کلاه خود را می گیرند و مواظب هستند فرد بیرون محوطه در یک فرصت مناسب دستمال یا کلاه یکی از بازیکنان را ربوده و شروع به دویدن دور محوطه دایره شکل دانش آموزان می کند صاحب کلاه باید فرد رباینده را تعقیب کند و سعی کند او را بگیرد در غیر این صورت فرد رباینده با سرعت دویده و سر جای صاحب کلاه می نشیند و بازی به همان شکل ادامه پیدا می کند تا همه بازیکنان به نوبت رباینده شوند

نام بازی	استخوان مهتاب
هدف	استقامت عضلانی
تجهیزات مورد نیاز	تجهیزات مورد نیاز: یک شیء کوچک مثل یک تپله
تعداد نفرات	دو گروه به تعداد مساوی

شرح بازی	در این بازی دو گروه 3 نفره هستند گروه اول استخوان یا یک شی را پرتاب میکنند و گروه دوم باید آن را پیدا کنند اگر گروه دوم آن را پیدا نکرد باید گروه اول را بر پشت خود سوار کنند و از رو به روی کودکان دیگر گذشته و بپرسند سواره بر سواره یا پیاده بر سواره؟ اگر گفت سواره بر پشت سوار سوار می دهند و اگر گفت پیاده بر سواره جای گروه عوض می شود
نام بازی	گرگم به هوا
هدف	استقامت عضلانی
تجهیزات مورد نیاز	4 عدد مانع
تعداد نفرات	بیش از سه نفر
شرح بازی	یک نفر با توافق یا قرعه کشی به عنوان گرگ انتخاب می شود نفرات دیر در محدوده زمین بازی که از قبل مشخص شده به صورت متفرقه قرار دارند گرگ به دنبال بقیه می رود تا بتواند با دست به یک نفر ضربه بزند و بقیه باید فرار کنند در غیر این صورت فرد گرفته شده گرگ می شود ، برای اینکه بازیکنان زیاد خسته نشوند و به خصوص برای گروه های سنی پایین تر میتوان محل هایی را به عنوان نقاط امن از قبل مشخص کرد که افراد اگر در آنجا قرار بگیرند از گرگ در امان باشند تا کمی استراحت کنند

نام بازی	گرگ و گله
هدف	استقامت عضلانی
تجهیزات مورد نیاز	نیاز ندارد

تعداد نفرات	محدودیتی ندارد
شرح بازی	در این بازی، یک بازیکن به عنوان مادر بره ها و سایر بازیکنان به عنوان بره های گله معرفی می شوند و پس از قرعه کشی یکی از آنها به عنوان گرگ انتخاب می گردد. گرگ، در گوشه ای می ایستد و مادر برای هر کدام از بچه هایش، اسمی را پیشنهاد می کند که در این مورد می تواند از اسامی میوه ها استفاده نماید. / در این حال، شروع بازی از سوی مربی یا معلم ورزش اعلام می شود. گرگ جلو آمده و دستش را به منزله ی زدن درب خانه ای به حرکت در می آورد (تق تق تق). مادر بره ها: کیه؟ چه می خواهی؟ (/) گرگ: خوردنی! (/) مادر بره ها: چه خوردنی؟ (!) گرگ: گلابی(.....) بدین ترتیب گرگ، نام میوه ای را می گوید و بازیکنی که به همان نام است، پیش آمده، دست گرگ را می زند و فرار می کند و گرگ به دنبال او اگر گرگ بره را بگیرد، آن بره یکی از اسیران گرگ محسوب خواهد شد و در نتیجه در کنار محوطه بازی خواهد ایستاد و گرنه به جای خود برمی گردد. بازی با ذکر نام تمامی بره ها ادامه می یابد و وقتی به پایان رسید، مادر با بره هایش پشت سر هم ایستاده، لباس همدیگر را می گیرند.//گرگ نیز با بره های اسیر همین کار را انجام می دهند. مادر به کمک بره هایش سعی در نجات بره های اسیر دارند و بره های اسیر همصدا می خوانند: (مادر مرا به گرگ نده! / مادر: نترس بچه نمی دهم.) با تکرار عبارت بالا، مادر با بره های همراهش، به این سوی و آن سوی می روند تا بره های اسیر را یکی بعد از دیگری نجات دهند یعنی از دست گرگ پس بگیرند. در اینجا گرگ نه تنها مقاومت می کند، بلکه در صدد شکار بره های دیگر است.///بازی بدین ترتیب ادامه می یابد تا بره ها به یکی از آنها (گرگ یا مادر بره ها) نصیب شوند ... و بازی خاتمه پیدا می کند.

بازی های افزایش انعطاف پذیری

نام بازی	عموزنجیرباف
هدف	انعطاف پذیری
تجهیزات مورد نیاز	نیاز ندارد
تعداد نفرات	حداقل 44 نفر

ابتدا دو نفر که تقریباً از لحاظ نیروی جسمانی، قد و وزن یکسان و قدری بزرگتر از بقیه باشند انتخاب می شوند.

یکی به عنوان سرگروه و دیگری به عنوان آموزنجیرباف. این دو بازیکن به دو سر رشته و زنجیری که سایر

بازیکنان با قلاب کردن دستهای یکدیگر درست کرده اند، پیوسته و دایره وار کمانی را تشکیل می دهند.

ابتدا سرگروه، آموزنجیرباف را مورد خطاب قرار داده و سوال و جواب هایی را به صورت شعر رد و بدل می

کند. البته در اینجا بچه ها آموزنجیرباف را همراهی می کنند.

سرگروه آموزنجیرباف و بچه ها

آموزنجیرباف.....! بله.....؟ زنجیر منو

بافتی....؟ بله!.....

پشت کوه انداختی...؟ بله!.....

بابا اومده.....! چی چی آورده...؟

نخود و کشمش.....! بخور و بیا!.....

با صدای چی؟؟؟؟؟؟ با صدای گربه!!!!

میو،میو،میو،..... میو، میو، میو،.....

تا آموزنجیرباف نام حیوانی را بر زبان می آورد، سرگروه همراه با سایر بازیکنان، صدای حیوان مورد نظر را تقلید

کرده، حرکت کرده و از زیر دست های به هم داده آموزنجیرباف و نفر دوم می گذرند. سرگروه دوباره شعر را

شروع میکند و عمو زنجیر باف با نام حیوانی آن را تمام می کند و آنها از زیر دست به هم داده نفری که کت

بسته پشت به بچه ها ایستاده و نفر سوم عبور می کنند. در نتیجه نفر سوم نیز دست هایش پیچ خورده و پشت

به بچه ها قرار می گیرد.

خلاصه این بازی را تا جایی ادامه می دهند که همه بچه ها غیر از آموزنجیرباف و سرگروه، کت بسته و پشت و

رو شوند یا به عبارتی زنجیر درست کنند. در اینجا سر گروه و آموزشجیرباف مکالمه می کنند. سرگروه آموزشجیرباف و بچه ها آموزشجیرباف.....! بله.....؟ زنجیر منو بافتی!.... بله!..... محکمه یا که شله...؟ بکش و ببین!!! در این هنگام سرگروه از یک طرف و آموزشجیرباف از طرف دیگر سعی می کنند که زنجیر را پاره کنند، اما بچه ها با محکم گرفتن دستهای یکدیگر مقاومت می کنند. تا اینکه بالاخره زنجیر از یک جایی پاره می شود. دو بازیکنی که دستهایشان از یکدیگر باز شده، جریمه می شوند و باید هرکاری که از سوی سایر بازیکنان به آنها محول می شود انجام دهند. مثلاً یک دور، دور حیاط مدرسه بدونند.	
نگذار فرار کند	نام بازی
افزایش انعطاف مفصل ران)کشش عضلات داخلی پا)	هدف
یک عدد توپ کوچک (توپ هندبال، توپ تنیس خاکی)	تجهیزات مورد نیاز
44 نفر	تعداد نفرات
44 نفر به شکل دایره با فاصله از یکدیگر بر روی زمین نشسته به طوری که پاها با زاویه باز از طرفین کناربدن قرار می گیرد...یک نفر در وسط دایره نشسته و وظیفه ارسال توپ را دارد فردی که توپ را می فرستد سعی می کند با پیدا کردن راه فرار توپ را ازبین دانش آموزان به بیرون هدایت کند اما دانش آموزان با باز کردن زاویه بین پاهای خود از طرفین مانع بیرون رفتن توپ می شوند. با بیرون رفتن توپ دایره کوچکتر شده و فردی که مانع بیرون رفتن توپ نشده از بازی حذف می شود بازی تا زمانی که 3 نفر باقی می مانند ادامه می یابد. این بازی با تعداد نفرات بیشتر نیز قابل اجراست	شرح بازی

نام بازی	تونل انتقال
هدف	افزایش انعطاف عضلات دست و کمر بند شانه (انعطاف مفصل بازو)
تجهیزات مورد نیاز	44 وسیله موجود برای جابجایی (اعم از توپ، طناب، راکت و...)
تعداد نفرات	4+ نفر (همه دانش آموزان کلاس)
شرح بازی	دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند و هر دانش آموز در هر گروه دست خود را بالا آورده و نفر بعد با دست مخالف از بالا دست وی را می گیرد و همه ی اعضای گروه به این نحوه دونفر دونفر دست یکدیگر را گرفته و پشت سر هم تونلی را ایجاد می نمایند. هر گروه 3 وسیله داشته و در مقابل تونل روی خط تعیین شده قرار داده شده اند. با صدای شروع یک نفر از انتهای صف دست هم گروهی خود را رها کرده داخل تونل حرکت می کند و یک وسیله را برمی دارد. وسیله برداشته شده را از داخل تونل به انتهای آن برده و در محل تعیین شده مستقر میکند. در پایان کار، فرد به محل اولیه خود برگشته و نفر دوم شروع به حرکت می کند. هر گروه که سریعتر وسیله هارا به مقصد برسانند برنده اند. همچنین سایر اعضا با کشش عضلات دست و کمر بند شانه و انعطاف مفصل بازو سعی در باز کردن تونل برای عبور راحت هم تیمیشان می کنند.
نام بازی	حلقه ها
هدف	بهبود و توسعه انعطاف پذیری
تجهیزات مورد نیاز	حلقه هولی هوپ به تعداد گروهها
تعداد نفرات	گروههای 44 نفری

شرح بازی	از دانش آموزان خواسته می شود با گرفتن دستان یکدیگر صفی بلند درست کنند سپس دو نفر وسط به عنوان سرگروه انتخاب شده و دو حلقه روی دستان این دو نفر قرار داده می شود. با شروع بازی دانش آموزان هر گروه تلاش می کنند بدون اینکه دستان یکدیگر را رها کنند حلقه را در طول گروه حرکت داده و به انتهای صف (در دو جهت مخالف) ببرند و در مسیر برگشت حلقه ها را به سرگروه خود باز گردانند، گروهی که سریعتر موفق به انجام این کار شود امتیاز خواهد گرفت. و در تمام طول بازی سرگروهها دست همدیگر را رها نمی کنند
----------	--

نام بازی	گرگ و گله
هدف	توسعه مهارت انعطاف پذیری
تجهیزات مورد نیاز	
تعداد نفرات	گروههای 4 نفره
شرح بازی	دانش آموزان به گروههای 4 نفری تقسیم می شوند و در هر گروه با قید قرعه یک نفر در نقش چوپان، یک نفر گرگ و سایرین در نقش بره انتخاب می شوند. بره ها در حالیکه کمر یکدیگر را از پشت گرفته اند، پشت سر چوپان در یک صف می ایستند و در مقابل هر گله فردی که به عنوان گرگ انتخاب شده می ایستد. با شروع بازی گرگ سعی می کند نفر آخر صف را بگیرد و نفرات صف باید با پیروی از چوپان و انواع حرکات از نفر آخر گروه خود محافظت کنند. در صورتی که گرگ بتواند نفر آخر گروه را بگیرد او نیز نقش گرگ را گرفته و با گرفتن کمر گرگ به او ملحق می شود. پس از اتمام زمان مقرر بازی تعداد نفرات گله گرگ و چوپان شمرده می شود و گروهی که بیشترین نفرات را داشته باشند به عنوان برنده امتیاز می گیرد.

بازی های افزایش سرعت

نام بازی	منو بگیر و منو نگیر!
هدف	سرعت، دقت و سرعت عکس العمل (کلاس : اول تا پنجم)
تجهیزات مورد نیاز	دایره ای فرضی لحاظ شده روی زمین بازی
تعداد نفرات	نا محدود

بچه ها روی یک دایره می ایستند یکی از آنها در خارج از دایره راه می رود همزمان با لمس یکی از بچه ها می گوید ((منو بگیر ((یا ((منو بگیر)) و شروع به دویدن می کند . فردی که زده شده با توجه به جمله ای که شنیده باید ، اگر گفته شده)) منو بگیر((او باید بلافاصله نفر زننده را دنبال کند و قبل از اینکه سر جایش برسد او را با دست بزند و اگر گفته شده)) منو بگیر((باید برخلاف جهت دویده و قبل از اینکه او سر جایش برسد در محل خود بایستد. نفری که نتواند زودتر در محل خالی بایستد بازی را ادامه می دهد.	شرح بازی
--	----------

نام بازی	سنباب و گردو
هدف	سرعت
تجهیزات مورد نیاز	یک توپ کوچک
تعداد نفرات	نا محدود
شرح بازی	کلیه بازیکنان روی یک خط نشسته و دست چپ خود را دراز می کنند. یکی از بچه ها نقش سنباب را بازی می کند و توپ کوچکی را که در دست اوست به آرامی در حال راه رفتن یا دویدن بازیکن مربوطه فوراً بلند شده و سنباب را تا محل از پیش در دست یکی از بازیکنان می گذارد. تعیین شده تعقیب می کند. اگر سنباب به محل خود رسید بازی را برده و آن وقت دوباره بازی را ادامه می دهد. و اگر گرفته شود تعقیب کننده سنباب می شود و بازی ادامه پیدا می کند.

نام بازی	چوب دزدی
هدف	شروع سریع ، دویدن و فرار
تجهیزات مورد نیاز	یک تکه چوب (دو خط موازی لحاظ می کنیم).
تعداد نفرات	4+ تا 44 نفر

شرح بازی	دو بین دیگری شیء هر یا چوب تکه یک .شوند می گذاری شماره و تقسیم تیم دو به بازیکنانگیرد. آموزگار شماره ای را صدا می کند و شماره های مشابه موجود در دو تیم به می قرار گروهسرعت از صف خارج می شوند و سعی می کنند شی مستقر در وسط را بردارند و به جای خود شود و نفر دیگر نتواند او را در محدوده دو صف بزند برای تیم خود امتیاز می گیرد.
----------	---

نام بازی	خرگوش منو ندیدی؟
هدف	سرعت، تعقیب و گریز
تجهیزات مورد نیاز	
تعداد نفرات	4 تا 4+ نفر
شرح بازی	یک بازیکن نقش روباه را بازی می کند. او به دور دایره راه می رود و از هر یک از بازیکنان سوال می کند: "خرگوش منو ندیدی؟" بازیکن جواب دهد: "چه شکلی بود؟" روباه شکل خرگوش خود را شرح می دهد (مشخصات یکی از بازیکنان در دایره)، برای مثال رنگ چشم، مو، لباس و ... او را شرح می دهد. بازیکنی که مشخصات او گفته شده به عنوان خرگوش می دود و روباه او را تعقیب می کند و سعی می کند او را قبل از مستقر شدن در جای خود لمس کند. اگر موفق شد جای او را میگیرد و خرگوش نقش روباه را به عهده خواهد گرفت. در غیر این صورت، یک بار دیگر نقش روباه را انجام می دهد.

بازی های افزایش هماهنگی

نام بازی	بساز، بساز چی بسازم؟!
هدف	شناخت بیشتر علائم قراردادی ریاضی و اشکال هندسی و در مراحل بالاتر اشکال طبیعی دشوارتر ، تمرین قدرت هدایت ورهبری، سرگروهی تیم، تقویت هماهنگی و همبستگی گروهی
تجهیزات مورد نیاز	-----
تعداد نفرات	(نامحدود) کل کلاس

شرح بازی	گروه های شرکت کننده در بازی در حالی که در حیات مدرسه پراکنده هستند، در حال حرکت «دست می زنند و می گویند « بساز و بساز، چی بسازم مربی هم می گوید: یکی از اشکال هندسی یا علائم قراردادی، ریاضی و یا اشکال دشوارتر مثلاً «مساوی» بساز بلافاصله اعضای هر گروه یا تیم باید با بدن های خود شکل مساوی را بسازند. هر گروه یا تیم که زودتر شکل اعلام شده را بسازد یک امتیاز کسب می کنند. دوباره بازی ادامه پیدا می کند و همه در حالی که پراکنده شده و جمله « بساز و بساز، چی بسازم» را فریاد می زنند ، مربی شکل دیگری را اعلام می کند. به عنوان مثال می گوید مثلث بساز. بلافاصله اعضای هر گروه و تیم با قرار گرفتن در اضلاع یک مثلث فرضی آن را می سازند. دوباره گروهی که شکل مثلث را ساخته امتیاز کسب می کند و بازی ادامه پیدا می کند. در پایان بازی پس از جمع امتیازات، تیم یا گروه برنده اعلام می شود * تعداد اعضای گروه ها باید مساوی باشد * هنگام گفتن جمله « بساز بساز، چی بسازم» باید همه در حرکت باشند * هرگروه که شکل را ساختند دسته جمعی اعلام آمادگی می کنند. به این ترتیب گروه آماده، دسته جمعی شماره یا نام گروه را می گویند.
----------	--

نام بازی	انداختن توپ به سبد
هدف	دقت و تمرکز حواس ، هماهنگی چشم بادست
تجهیزات مورد نیاز	به تعداد گروه ها سبد و توپ یا حلقه پلاستیکی
تعداد نفرات	4یا3 گروه 4نفره
	دانش آموزان بصورت گروههای چهار یا شش نفر تقسیم میکنیم .در کنار 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

شرح بازی	ادامه می دهند.
	نکته: می توان به جای انداختن توپ از حلقه پلاستیکی هم استفاده کرد به این صورت که حلقه هابه داخل یک میله انداخته شوند.

نام بازی	یه قل دو قل
هدف	سرگرمی، افزایش هماهنگی عصبی عضلانی، افزایش دقت و تمرکز و چابکی
تجهیزات مورد نیاز	3 سنگ گرد که کمی بزرگ تر از فندق باشد
تعداد نفرات	بیشتر از دو نفر (۰ تا 44)
	ابتدا با جفت یا تک آمدن، آغاز کننده بازی را مشخص می کنند، به این گونه که یکی از بازیکنان سنگ ها را در مشت می گیرد تا دیگری بگوید زوج است یا فرد این بازی چندین مرحله دارد و بازیکن با اجرای موفق هر مرحله، به مرحله دیگر راه می یابد، ولی اگر در هر مرحله مرتکب اشتباه

	شود، می باز و باید بازی را به نفر بعدی واگذار کند.
	مرحله اول (قل اول): پنج سنگ را به گونه ای که جدا از هم باشد روی زمین پخش می کنند، آغاز

کننده بازی یکی از سنگ ها را بر می دارد و به بالا می اندازد و در فاصله زمانی پایین آمدن سنگ

، یکی از سنگ های روی زمین را بر می دارد و با همان دست، سنگ بالا انداخته را که در حال

سقوط است می گیرد و به همین شیوه همه سنگ ها را بر می دارد.

مرحله دوم) دو قل: (3 سنگ را به گونه ای که دو به دو قرار بگیرد، روی زمین پخش می کند؛ یکی

را برمی دارد و به بالا می اندازد و سنگ ها را دوتایی از روی زمین بر می دارد.

مرحله سوم) سه قل: (مانند مراحل مذکور است؛ با این تفاوت که چهار سنگ روی زمین را باید در

دو حرکت یک تایی و سه تایی بردارد.

مرحله چهارم: یک سنگ را به هوا می اندازد و چهار سنگ را با هم از روی زمین بر می دارد و

سنگ معلق در هوا را می گیرد.

مرحله پنجم) قرتک: (یک سنگ را به هوا می اندازد، در حالی که چهار سنگ دیگر در مشت است

انگشت سبابه را به زمین می کشد، بعد سنگ را در هوا می گیرد.

مرحله ششم: بازیکن سنگ ها را پخش می کند یکی را بر می دارد و بالا می اندازد، در فاصله

بازگشت، یکی از سنگ های روی زمین را بر می دارد و سنگ هوا را می گیرد و با یک پرتاب

دیگر، سنگی را که از روی زمین برمی دارد با یکی از سنگ ها عوض می کند و به همین روش

، مرحله را با تعویض تمامی سنگ ها به پایان می رساند.

مرحله هفتم: در این مرحله، بازیکن بعد از ریختن سنگ ها روی زمین، دست چپ را در یک طرف

آن ها به شکل عمودی بر زمین می گذارد و دیواری درست می کند.

با دست راست یکی را بعد از برداشتن به طرف بالا می اندازد و دو بار می گیرد و در این فاصله باید یکی از سنگ ها را بردارد و آن سوی دیوار بگذارد و این حرکت را برای تمامی سنگ ها اجرا کند.

مرحله هشتم: در این مرحله، بازیکن سنگ ها را یک جا به طرف بالا می اندازد و در فاصله

بازگشت آن ها، به سرعت دست ها را به هم می چسباند و با دو کف دست، سنگ ها را می گیرد

دوباره آن ها را در همان حالت با دو دست به طرف بالا می اندازد و در این فاصله دست ها را

وارونه می کند و از ناحیه انگشت سبابه به هم می چسباند و آن ها را با پشت دست هایش می

گیرد و سپس سنگ ها را به بالا پرتاب می کند و با کف دو دست می گیرد. افتادن حتی یک سنگ

موجب سوختن است و هر کدام از بازیکنان که این مراحل را بدون اشتباه بگذرانند، برنده بازی

معرفی می شوند و اگر در هر مرحله بسوزند، باید بازیکن حریف بازی را ادامه بدهد.

مرحله آخر: مرحله تنبیه است و دو بازیکن رو به روی هم می نشینند؛ بازنده کف دستش را به

زمین می چسباند و نفر برنده سنگ ها را یکی یکی با اسامی تنبیه ها مانند: «نوازش و برداشتن

عسل از کندو» پشت دست او می چسباند، سپس باید با یک حرکت همه سنگ ها را به سوی بالا

بیندازد و با کف دست بگیرد، اگر توانست همه را بگیرد تنبیهی متوجه او نیست اما اگر سنگی

روی زمین بیفتد به تعداد سنگ های افتاده برای او جریمه تعیین می کنند.

نام بازی	مارپیچ
هدف	هماهنگی، دویدن، تغییر جهت دادن

_____	تجهیزات مورد نیاز
4 تا 4+	تعداد نفرات
یک نفر به عنوان فرد آزاد دانش آموزی را داخل دایره لمس می کند. این دو در خلاف جهت همدیگر شروع به دویدن به شکل مارپیچ به داخل و بیرون دایره می کنند. کسی که زودتر به محل خالی برسد برنده خواهد بود. بازیکن دیگر برای دور بعد بازیکن آزاد خواهد بود.	شرح بازی

نام بازی	خط روی خط
هدف	تقویت قدرت انفجاری توان عضلات پشت ساق پا
تجهیزات مورد نیاز	گچ ؛سوت
تعداد نفرات	کل دانش آموزان
معلم در کلاس با گچ یک خط راست می کشد وازدانش 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 بپرید ، اگر دوبار صدای سوت را شنیدید بالای خط و اگر سه بار صدا ی سوت را شنیدید ، همه	

شرح بازی	پایین خط بپرید. در دفعات اول معلم یک سوت م ی 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 ایجادتنوع در بازی می توان حرکت جهش رابه صورت لی لی هم انجام داد.
نام بازی	کبدی یک پا
هدف	توان (افزایش استقامت قلبی تنفسی و عضلانی، تقویت عضلات پا،هماهنگی عصبی، عضلانی)
تجهیزات موردنیاز	
تعدادنفرات	5 تا 4۰ نفر

شرح بازی	بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند و یک نفر از بازیکنان گروه اول پشت خط میانی (خطی که دوگروه را از یکدیگر جدا می کند) می ایستد.بازیکن یک پایش را بلند می کند و روی یک پا می ایستد و به صورت لی لی کردن به زمین تیم مقابل وارد می شود.او سعی می کند به طرف بازیکنان گروه دوم برود و آن ها را لمس کند او به هر نفری که دست بزند او را می سوزاند و باید از بازی خارج شود و در مقابل بازیکنان گروه دوم باید از دسترسی او فرار کنند تا نتوانند به آن ها دست بزند .بازیکن گروه اول باید به همان حالت یک پا و قبل از خسته شدن و زمین خوردن پایش به سمت گروه خود برگردد ولی اگر قبل از بازگشت و گذشتن از خط میانی، پایش به زمین بخورد می سوزد و باید از بازی خارج شود.این بازی به همین روش با بازیکن گروه دوم آغاز می شود و بازیکنان به نوبت به اجرای بازی می پردازند تا جایی که تمام بازیکنان یک تیم بسوزند و تیم مقابل برنده بازی میشود.
نام بازی	توپ لای پا

هدف	توان و تقویت قدرت عضلات پا
تجهیزات مورد نیاز	توپ کوچک
تعداد نفرات	کل دانش آموزان
شرح بازی	دانش آموزان را گروه بندی کرده و به هر گروه یک توپ می دهیم . برای بازی محدوده معینی را تعیین میکنیم و هر گروه را به دو قسمت تقسیم میکنیم و نیمی از افراد هر گروه در پشت خط طولی مقابل می ایستند. نفرات اول هر گروه یک توپ را بین پاهایشان نگه می دارند و با همین حالت به صورت پرش جفت پا به سمت نفر روبرویی حرکت میکنند . در ادامه نفر اول در روبرو این کار را در مسیر برگشت انجام می دهد. بین گروه ها رقابت وجود دارد و هر گروهی که تمام اعضا در کمترین زمان این کار را به اتمام برسانند برنده است.

نام بازی	شیرین کاری (راه رفتن خرچنگ)
هدف	توان – اجرای در زمان بد بودن اب و هوا
تجهیزات مورد نیاز	-
تعداد نفرات	همه ی کلاس
شرح بازی	دست و پاها روی زمین ،صورت به طرف بالا ،پشت مشتقیم و کشیده قرار می گیرد. به سوی عقب یا جلو حرکت کنید. در هنگام راه رفتن بازوی دست راست با پای راست و بازوی چپ با پای چپ حرکت می کند. هرکس بتواند در مدت یک دقیقه بازی را اجرا کند نمره ی مثبت می گیرد .

نام بازی	کانگوروی طناب زن
هدف	توان
تجهیزات مورد نیاز	طناب - توپ بسکتبال - سبد
تعداد نفرات	54 نفر
شرح بازی	دانش آموزان را گروه بندی کرده و به هر گروه یک توپ می دهیم . برای بازی محدوده معینی را تعیین میکنیم نفرات پشت خط می ایستند و سبد در انتهای مسیر قرار میگیرد نفرات اول توپ را در دست گرفته و همزمان با دریبل زدن پرش میکند و با رسیدن به خط انتهایی توپ را داخل سبد انداخته و طناب را برمیدارند و طناب زنان به سمت هم تیمی های خود می آیند. طناب را به نفر بعدی داده و همین روال تکرار می شود. هر تیمی که زودتر برسد برنده است.

بازی های افزایش قدرت عضلانی

نام بازی	شمع گل پروانه جدید
هدف	تقویت عضلات پا
تجهیزات مورد نیاز	یک عدد طناب بلند
تعداد نفرات	5 نفر
شرح بازی	شاگردان یک دایره فرضی به قطر 5 یا 4 متر تشکیل می دهند و یک نفر همراه با طناب در وسط دایره قرار میگیرد و شریع به چرخاندن طناب میکند بقیه دانش آموزان باید از روی طنابی که در حال خدپش هست بپرند تا طناب به آنها نخورد . گر طناب به پای کسی برخورد کرد باید جای خود را به نفر وسط بدهد.

نام بازی	گایه
هدف	قدرت عضلات پا
تجهیزات مورد نیاز	نیاز ندارد
تعداد نفرات	محدودیتی ندارد

شرح بازی	ابتدا دو بازیکن به عنوان سرگروه تعیین می شوند و سایر بازیکنان را به طور مساوی تقسیم می کنند. بعد به قید قرعه (مانند شیر و خط) گروهی داخل زمین بازی مشخص شده قرار می گیرند و گروه دیگر در بیرون زمین به عنوان مهاجم قرار میگیرد. بازی بدین ترتیب آغاز می شود که به پیشنهاد سرگروه مهاجم، یکی از یاران با یک پا وارد زمین بازی می شود و به صورت لی لی به طرف بازیکنان داخل زمین حمله کرده و با دست آنها را لمس می کند که موجب سوختن و خارج شدن آنها از داخل زمین بازی می شود. حال چنانچه اگر بازیکن مهاجم خسته شده و پای دیگرش را نیز روی زمین بگذارد خواهد سوخت. و بایستی نفر دیگری بنا به پیشنهاد سرگروه داخل زمین بیاید و رَوَلَّاند بازی را حفظ کند. این بازی تا لی لی رفتن آخرین نفر از گروه مهاجم ادامه می یابد چنانچه اگر توانسته باشند تمام بازیکنان داخل زمین را لمس کنند، در دور بعدی جای دو گروه عوض می شود و آنها داخل زمین قرار می گیرند و گرنه در دور بعدی نیز به عنوان گروه مهاجم بازی خواهند کرد. هر برد یک امتیاز دارد و در آخر بازی، هر کدام از گروه ها بتواند امتیازات خود را به حد نصاب برساند برنده بازی اعلام می گردد.
----------	--

نام بازی	امدادگر
هدف	بهبود قدرت عضلات بالاتنه و پاها
تجهیزات مورد نیاز	

تعداد نفرات	همه افراد کلاس
شرح بازی	دانش آموزان را به دو گروه همگن تقسیم می کنیم به قید قرعه یک گروه از دانش آموزان را به عنوان امدادگر و گروه دیگر را در نقش مصدوم تعیین می کنیم . با شروع بازی گروه امدادگر باید در زمان معین گروه مصدوم را با انواع روش های حمل به صورت ابتکاری و با کار گروهی از محل حادثه دور کرده و به محل امنی که از قبل مشخص شده انتقال دهند. با پایان زمان تعیین شده نقش گروهها تغییر کرده و بازی مجددا ادامه می یابد . گروهی که بیشترین نفرات را به مکان امن انتقال داده باشد امتیاز می گیرد.
نام بازی	استاد را بگیر شاگرد را نگبر
هدف	توسعه قدرت عضلات پایین تنه
تجهیزات مورد نیاز	گچ یا مخروط، کاور
تعداد نفرات	
شرح بازی	محوطه بازی با گچ یا مخروط مشخص می شود دو نفر از دانش آموزان در نقش استاد و تعقیب کننده به قید قرعه انتخاب می شوند و سایرین در نقش شاگرد در محوطه بازی آزادانه حرکت می کنند. بازی با صدور یکی از فرمان های استاد را بگیر ،استاد را نگبر ، شاگرد را بگیر ،شاگرد را بگیر از طرف استاد آغاز می شود.فرد تعقیب کننده بعد از شنیدن و درک فرمان ،استاد یا شاگردان را تعقیب می کند تا جایگزینی برای خود پیدا کند و سایرین با فرار از دست او تلاش می کنند خود را از دسترس دور نگه دارند. استاد در طول بازی با تشخیص صحیح تغییر به موقع فرمان تلاش می کند خود و شاگردان را نجات دهند.در طول بازی با توجه به توانایی دانش آموزان و موضوع آموزش از حرکات دوبدن و لی لی به تناوب استفاده شود.
نام بازی	پا باز پریدنی
هدف	افزایش قدر پا، تقویت چهار سر و دیگر عضلات

تجهیزات مورد نیاز	
تعداد نفرات	3 تا 4 نفر
شرح بازی	در این بازی یک نفر رابه عنوان اوستا انتخاب می کنند و بقیه بازیکنان بطور دایره وار وبا فاصله از هم می ایستند،ولی دست یکدیگر را نمیگیرند و اوستا هم در میان بازیکنان و در کنار آنها می ایستد. آغاز بازی با اوستاست او در بین دو بازیکنی که قرار گرفتهتلاش می کند بطور ناگهانی روی پای بازیکن مجاور بپرد و بازیکن هم باید با عقب کشیدن پاهایش ،مانع از پریدن اوستا روی پایش شود.اگر اوستا موفق شود پای بازیکن مجاور را بزند بازیکن می سوزد وباید از بازی اخراج شود ولی اگر اوستا موفق نشود وبازیکن پایش را عقب بکشد ، نقش اوستا به بازیکن مذکور داده می شود.بازیکن می تواند بطور ناگهانی روی پای بازیکن کناری پا اوستای قبلی که کنترش ایستاده است بپرد. باز بهمین شکل ادامه مییابد تا زمانی که همه بازیکنان بسوزند و فقط یک نفر باقی بماند. او بعنوان برنده شناخته می شود.س

94 بازی مربوط به بسکتبال

نام بازی	لوکوموتیو
هدف	آشنایی با توپ بسکتبال
تجهیزات مورد نیاز	+ عدد توپ
تعداد نفرات	از 4+ نفر به بالا بر حسب تعداد دانش آموزان

شرح بازی	دانش آموزان در ۰ گروه به صورت ستونی با فاصله ی مشخص پشت سرهم می ایستند و نفرات جلویی هر دو گروه به عنوان لوکوموتیو قطار ، توپ را در اختیار دارند. با صدای سوت معلم بازی آغاز می شود بدین نحو که افراد یکی در میان توپ را از بین پا و از بالای سر به نفر عقبی می دهند تا نهایت توپ به نفر انتهایی برسد و او با حرکت رنگین کمان درست کردن با توپ، بین دو دست خود، به جلوی ستون می آید و در نقش لوکوموتیو قرار می گیرد. هر گروهی که زودتر به اولین لوکوموتیو خود رسید برنده است.
----------	--

نام بازی	توپ را رها کن
هدف	آشنایی با توپ بسکتبال و آموزش کشیده شدن انگشتان زیر توپ و خم کردن مچ
تجهیزات مورد نیاز	4 عدد توپ بسکتبال
تعداد نفرات	از 4+ نفر به بالا برحسب تعداد دانش آموزان

دانش آموزان در 4 گروه به صورت صف در کنار هم با فاصله نیم متر از هم می ایستند. توپ در دست نفر ابتدایی صف می باشد. معلم شروع به تعریف یک داستان می کند و دانش آموزان به ترتیب یک دور توپ را دور میچ پا، دور زانو و سپس دور کمر می چرخاند و سپس آن را به نفر کناری خود تحویل می دهد.

در ضمن بیان داستان توسط معلم، هر جا که به کلمه "خدا" رسید، توپ در دست هر کس که باشد بازنده است و از بازی خارج شده و در گوشه ای به انجام حرکت بدنسازی که توسط معلم تعیین شده است می پردازد.

در انتها معلم با اعلام و تشویق هر کس که در انتها باقی مانده است، با یک نتیجه گیری اخلاقی بیان می کند که دنیا مانند توپ است. هر جا که خداوند ما را صدا می کند باید توپ را رها کرده و به حرف خداوند توجه کنیم.

داستان پیشنهادی به این شرح است: بسم الله الرحمن الرحيم. به نام "خداوند" بخشنده مهربان. یک روزی از روزها "خداوند" فرشتگان را صدا می کند و به آنها می گوید که من می خواهم یک موجودی روی زمین بیافرینم که جانشین من روی زمین شود. فرشتگان می گویند: "خدایا" زمین که جای خوبی نیست. همیشه در آن درگیری و مزاحمت وجود دارد. "خدایا" تو می خواهی بشری روی زمین بیافرینی که فساد و خونریزی کند؟

"خدایا" ما تو را عبادت می کنیم اگر هدف از آفرینش این موجود عبادت توست. "خداوند" می فرماید: ای فرشته های من، من یک چیزی می دانم که شما نمی دانید. سپس "خدا" یک چیزی به آدم یاد داد و بعد "خدا" از آدم خواست که آن را نزد فرشتگان بیان کند. و سپس "خداوند" از فرشتگان خواست تا اگر می توانند این چیزی را که آدم می داند بیان کنند. ولی فرشته ها گفتند: "خدایا" ما چیزی جز آنچه تو به ما آموختی نمی دانیم.

تو پاک و منزهی "خدایا".

نام بازی	توپ را بگیر و ببر
هدف	افزایش هماهنگی، سرعت، دقت در حمل درست توپ و جابه جایی آن

تجهیزات مورد نیاز	۰ عدد توپ
تعداد نفرات	از 44 نفر به بالا برحسب تعداد دانش آموزان
شرح بازی	دانش آموزان در ۰ گروه به صورت ستونی با فاصله ی مشخص پشت سرهم می ایستند و نفرات جلویی هر دو گروه توپ را در اختیار دارند. با صدای سوت معلم بازی آغاز می شود بدین نحو که افراد یکی یکی توپ را در حین راه رفتن به صورت پرتاب از پشت به سمت جلوی شانه دیگر، بین دو دست ردو بدل می کنند طوری که توپ زمین نیافتد و تا منطقه ی مشخص شده رفته و دوباره بر می گردند و توپ را به نفر بعدی داده و به آخر ستون می روند و در صورت افتادن توپ، توپ را برداشته و ادامه می دهد و هرگز که زودتر از همه ی اعضای آن این بازی را انجام دادند برنده محسوب می شوند

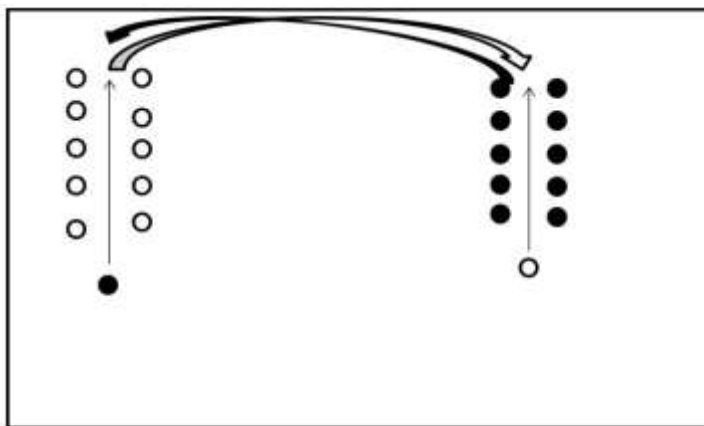
نام بازی	تونل دربیبل
هدف	افزایش مهارت تکنیک دربیبل و دفاع در بسکتبال
تجهیزات مورد نیاز	۰ عدد توپ
تعداد نفرات	از 44 نفر به بالا برحسب تعداد دانش آموزان

دانش آموزان به دو گروه تقسیم شده و در هر گروه هم به صورت یکی درمیان ، با فاصله دو دست از کنار و سه متر از نظرات مقابل می ایستند و با صدای سوت، هر دو گروه همزمان شروع به دریبل زدن می کنند و از تونل می گذرند.

افراد سازنده تونل، باید توپ را از این فرد بگیرند و اگر موفق به این کار شدند، فرد باید دوباره از ابتدای تونل شروع به کار کند.

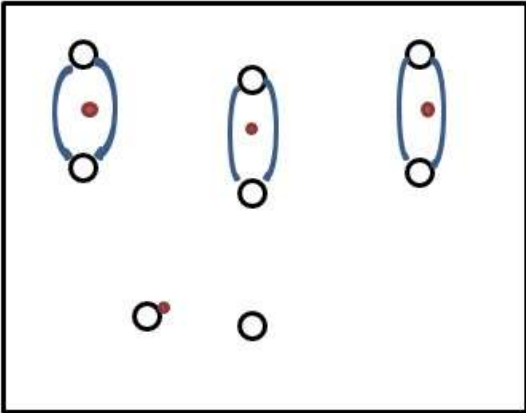
نکته قابل توجه این است که افراد سازنده تونل در جای خود ثابت اند و نباید حرکت کنند و فقط بایستی با دست ، تنها توپ فرد دریبل کننده را بدون برخورد بدنی با او بزنند.

در صورتیکه فرد با موفقیت از تونل رقیب عبور کرد، به تونل خود می رود و جایگزین یکی از نفرات سازنده تونل می شود و این فرد حالا باید همین کار را تکرار کند. هر گروهی که زودتر از گروه بعدی ، همه نفراتش با موفقیت ، تونل دریبل رقیب را طی کنند، بعنوان گروه برنده اعلام می شود.



*مربی باید دقت کند که در عین سرعت، تکنیک توسط دانش آموزان به درستی اجرا شود

نام بازی	دریبل تا آشیانه
هدف	افزایش مهارت تکنیک دریبل و دفاع در بسکتبال
تجهیزات مورد نیاز	1 عدد توپ

تعداد نفرات	از 44 نفر به بالا، برحسب تعداد دانش آموزان
شرح بازی	هر دو نفر با گرفتن دستان یکدیگر یک لانه ساخته و یک نفر در این لانه قرار می گیرد دو نفر از دانش آموزان هم به صورت آزاد قرار دارند که یکی با توپ است و دیگری بدون توپ، و بدون هیچ برخوردی سعی در گرفتن توپ او می کند. فردی که توپ دارد با رفتن به لانه ها و تحویل توپ به افراد داخل لانه، جایگزین آنها می شود. چنانچه فرد بدون توپ توانست توپ فرد توپدار را برآید، جایشان عوض می شود. چنانچه فرد بدون توپ توانست فرد توپدار را به خارج محوطه بازی که با خط مشخص می شود هدایت نماید، جایشان عوض می شود. پس از اندکی بازی، سازندگان لانه جایشان را تعویض می کنند تا همه بتوانند بازی را انجام دهند. 

نام بازی	این توپ برای کیه؟
هدف	افزایش مهارت تکنیک دریبل و دفاع در بسکتبال
تجهیزات مورد نیاز	4 عدد توپ
تعداد نفرات	از 44 نفر به بالا، برحسب تعداد دانش آموزان

همه دانش آموزان به صورت دایره ای روی زمین می نشینند و یک نفر با توپ در حال دریبل زدن به

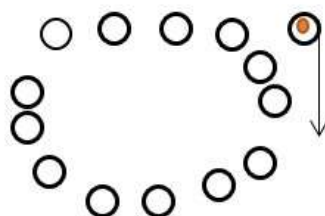
دورآنان می گردد و می گوید، این توپ برای کیه ، و بعد همه می گویند برای کیه ؟ برای کیه؟ سپس آن

شخص مشخصات یکی از افرادی را که نشسته اند بیان می کند و او باید پس از متوجه شدن اینکه

منظورش به اوست برخاسته و به دنبال شخص دریبل کننده بدود . اگر توانست توپ او را بدون برخورد

با خودش بزند، شخص قبلی دوباره در نقش دریبل کننده می شود .

ولی اگر نتوانست توپ او را بزند، و شخص دریبل کننده در سرجای او قرار



نام بازی	قطار دریبل
هدف	افزایش مهارت تکنیک دریبل در بسکتبال
تجهیزات مورد نیاز	عدد توپ
تعداد نفرات	از 44 نفر به بالا، بر حسب تعداد دانش آموزان

دانش آموزان در دو گروه به صورت ستونی با فاصله $4/3$ متر پشت سرهم می ایستند و نفرات

جلویی هر دو گروه توپ در اختیار دارند.

با صدای سوت معلم بازی آغاز می شود بدین نحو که افراد یکی یکی با دریل کوتاه و کنترل باید توپ

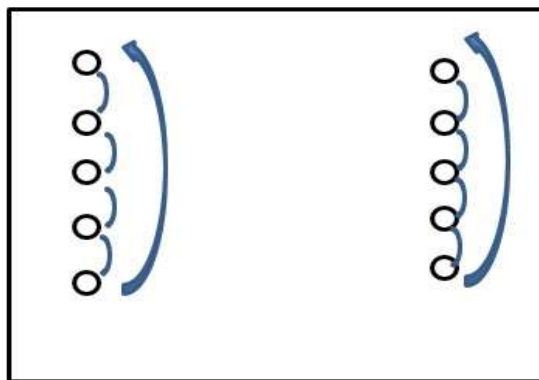
را به نفرات پشتی برسانند تا به نفرات انتهایی برسد. زمانی که توپ به نفرات انتهایی رسید با دریل

سرعتی از سمت راست گروه خود به جلوی ستون می آید و این کار تکرار می شود تا دوباره نفر اول

ستون ابتدای بازی بعنوان نفر اول ستون قرار بگیرد.

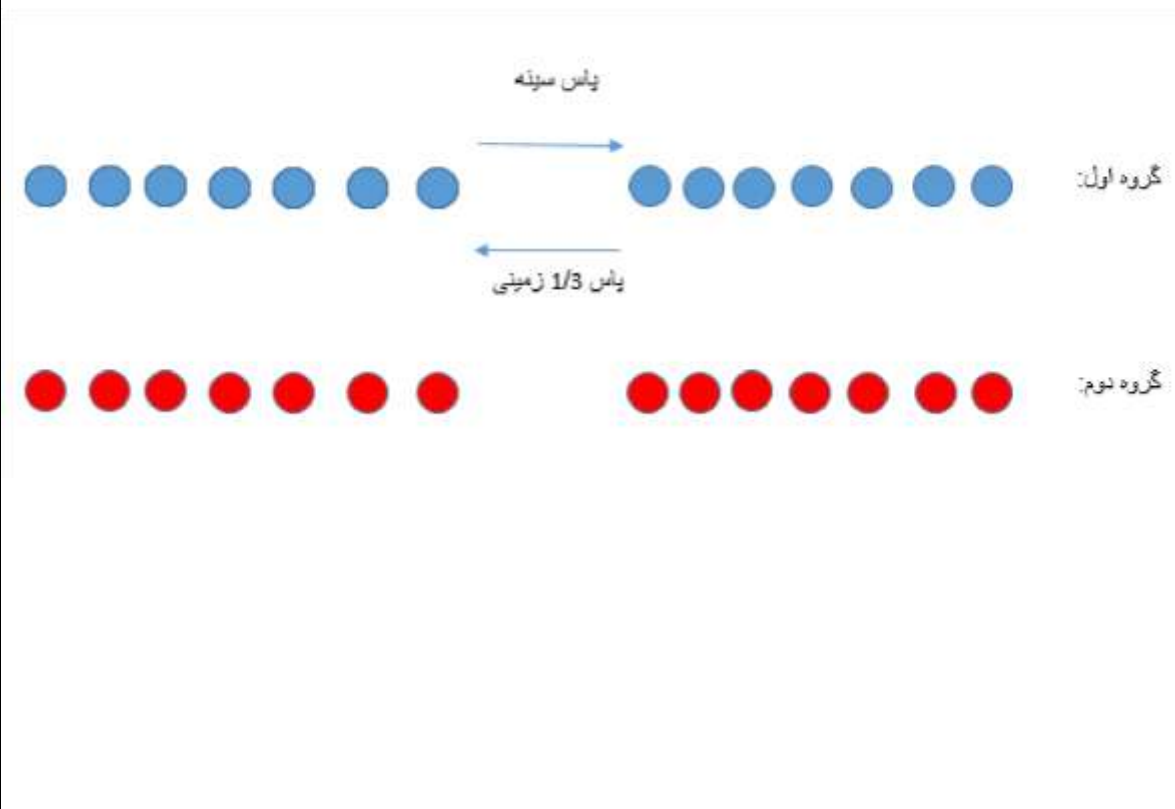
هر گروهی که زودتر توانست اینکار را انجام دهد به عنوان گروه برنده اعلام می شود.

می توان برحسب تعداد توپ ها و دانش آموزان بازی را با تعداد گروه های بیشتری اجرا کرد.



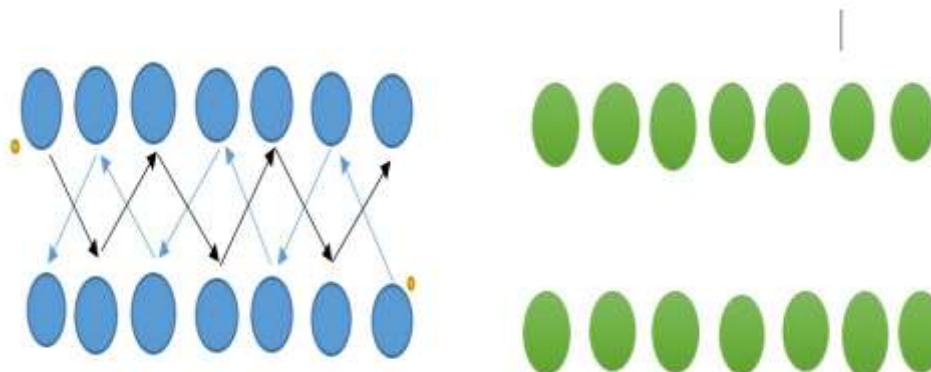
نام بازی	پاس بده فرار کن
هدف	تقویت تکنیک پاس
تجهیزات	• عدد توپ
تعداد نفرات	4 نفر

بازی به این صورت است که 4 گروه 0 تایی دانش آموزان مطابق عکس می ایستند و نفر اول از هر گروه پاس سینه به سینه میدهد و به انتهای صف رو برو میرود و نفر مقابل پاس یک سوم زمینی به این ترتیب یک گروه از هر جفت گروه باید پاس سینه به سینه بدهد گروه مقابل پاس یک سوم زمینی و تا زمانی ادامه می یابد که همه افراد بر سر جای اولشان برگردند و هر گروه که زودتر تمام کرد برنده است.



نام بازی	ضربدر بزن ببر بازیو
هدف	تقویت تکنیک پاس
تجهیزات مورد نیاز	4 عدد توپ
تعداد نفرات	+4

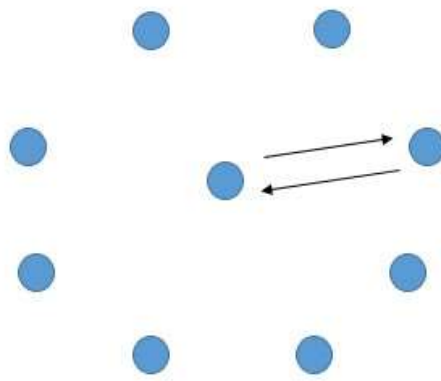
دانش آموزان در دو گروه می ایستند و توپ را مطابق شکل به هم پاس میدهند گروهی که دو توپ را زودتر در هر ردیف به نفر آخر برساند برنده است.) گروه سبز نیز مطابق گروه آبی عمل میکنند).



نام بازی	خرس وسط
هدف	تقویت تکنیک پاس
تجهیزات مورد نیاز	+ عدد توپ
تعداد نفرات	+4 نفر

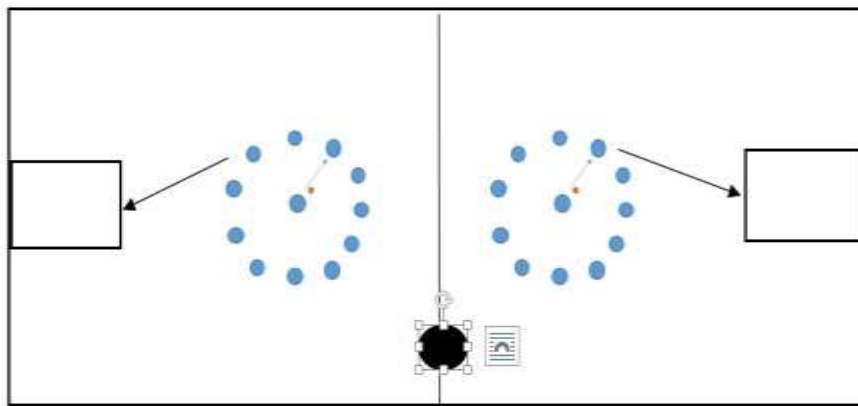
شرح بازی	4 گروه 0 نفره تشکیل میدهند که دو به دو تیم تشکیل میدهند و توپ را بین خود در حول یک دایره رد و بدل میکنند و افرادی که در وسط دایره هستند(تیم مقابل) باید آن را بگیرند و جاهایشان عوض میشود.
----------	---

نام بازی	توپ دست کیه ؟
هدف	پاس
تجهیزات مورد نیاز	+ عدد توپ بسکتبال
تعداد نفرات	54 نفر

شرح بازی	دو گروه 43 نفره تشکیل میشوند و یک نفر در وسط و بقیه 44 نفر بصورت دایره ای با فاصله 5 متر از شخص وسط بایستند و افراد اطراف به شخص وسط پاس دهند) هر نوع یا سینه به سینه یا زمینی یا یک سوم(و در این بین معلم با صدای سوت بازی را متوقف میکند و توپ دست هر کسی که بود در وسط دایره قرار میگیرد) برای بالا بردن استقامت میتوان از آن ها خواست که با در جا زدن این کار را انجام دهند). تصویر: 
----------	---

نام بازی	حلقه طلایی
هدف	تقویت تکنیک شوت بسکتبال / تقویت دریبل و پاس
تجهیزات مورد نیاز	+ عدد توپ / + عدد حلقه بسکتبال
تعداد نفرات	54 نفر

دانش آموزان به ۴ گروه ۳ نفری تقسیم شده و تشکیل ۴ دایره می‌دهند شروع به پاس دادن به یکدیگر کرده با صدای سوت مربی توپ دست هر فردی بود به طرف حلقه ی خود در بیل زده و شوت میکند سپس ریباند کرده و دوباره همین امر تکرار میشود در نهایت تیمی که با تعداد خطای کمتر توپ های بیشتری را گل کرده برنده بازی خواهد بود

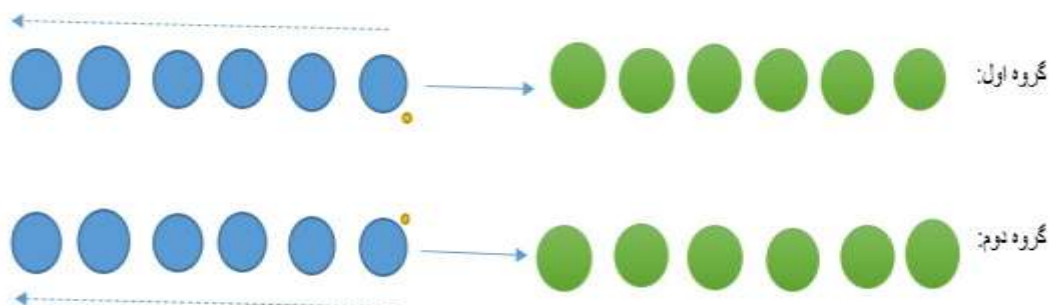


نام بازی	قهرمانی
هدف	تمرکز در شوت / دقت هدف گیری
تجهیزات مورد نیاز	توپ / کاغذ / عدد قلم
تعداد نفرات	۴ نفر

شرح بازی	• گروه 44 نفری تشکیل داده و به ترتیب افراد هر گروه شروع به شوت میکنند به ازای هر توپی که گل نشود برای تیم حریف یکی از حرف کلمه قهرمانی روی برگه ثبت می شود هر گروهی که زودتر به کلمه قهرمانی برسد و خطایی در شوت نداشته باشد قهرمان بازی می شود.
----------	---

نام بازی	بزن بدو
هدف	آموزش شوت بسکتبال
تجهیزات مورد نیاز	• عدد توپ
تعداد نفرات	• 5 نفر

دانش آموزان به 4 گروه 4 تایی تقسیم شده هر دو گروه روبروی هم می ایستند نفرات اولی توپ را بالای سر نفرات جلویی شوت میکنند و سپس به آخر صف میروند نفرات روبرویی و بعدی نیز همین کار را انجام داده هر دو گروهی که بدون زمین خوردن توپ زودتر نفرات را تمام کنند برنده بازی خواهد بود.



نام بازی	هر کی بیشتر یا رجمع کنه
هدف	افزایش سرعت عکس العمل و چابکی / تقویت تکنیک شوت بسکتبال
تجهیزات مورد نیاز	4 عدد توپ / دو عدد حلقه بسکتبال
تعداد نفرات	4+ نفر

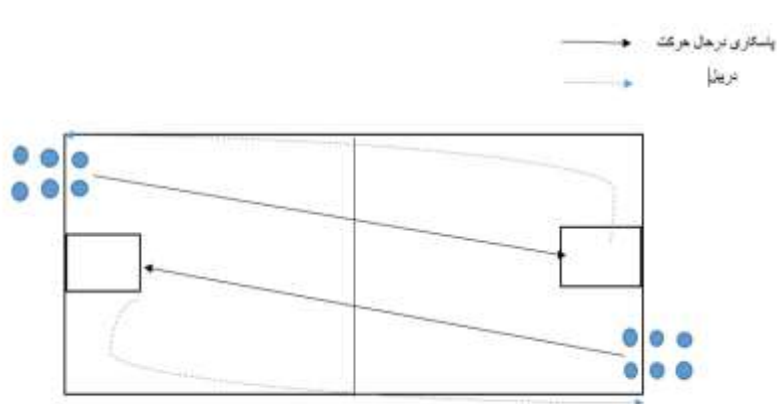
شرح بازی	دانش آموزان به صورت + صف 44 نفره ایستاده با دریبل سمت حلقه رفته و شوت میکنند اگر گل کرد به آخر صف خود میرود اگر نتواند گل بزند به آخر صف حریف مقابل میرود در نهایت تیمی که تعداد نفرات بیشتر است و تکنیک را بدرستی اجرا کرده برنده بازی خواهد بود.
----------	---

نام بازی	استپ پاس
هدف	تقویت تکنیک پاس / دریبل / شوت
تجهیزات مورد نیاز	4 عدد توپ
تعداد نفرات	0 تا 4 نفر حد اقل

شرح بازی	همه دانش آموزان در زمین بسکتبال پخش میشوند و یک نفر به عنوان گرگ انتخاب میشود توپ در دست یکی از بازیکنان قرار دارد و او مشغول دریبل زدن میشود حال بازیکنان با کلمه استپ می توانند مانع لمس گرگ شوند و در جای خود می ایستند تا فرد دریبل کننده با یک پاس آن ها را آزاد کند حال این فرد نقش دریبل کننده جدید برای آزاد کردن افراد استپ شده را دارد اگر گرگ فرد دریبل کننده را بگیرد و یا توپی را که در حال پاس دادن است به دست آورد آن فرد باید برای گل زدن به سمت حلقه شوت کند اگر توپ گل شد آن فرد همچنان دریبل کننده باقی میماند و اگر گل نشد او گرگ میشود و همه افراد استپ شده آزاد میشوند.
----------	--

نام بازی	هر کس بیشتر گل بزنه
هدف	تقویت تکنیک پاس /دریبل شوت/
تجهیزات مورد نیاز	+ عدد توپ
تعداد نفرات	+4 نفر حداقل

دانش آموزان مطابق شکل دو نفری یار میشوند و در دو گوشه زمین می ایستند با صدای سوت معلم دو نفر اول با پاسکاری در حال حرکت به سمت حلقه میروند و شوت میکنند سپس با دریبل به



صف خود

بازمیگردند هر

گروهی که تعداد گل

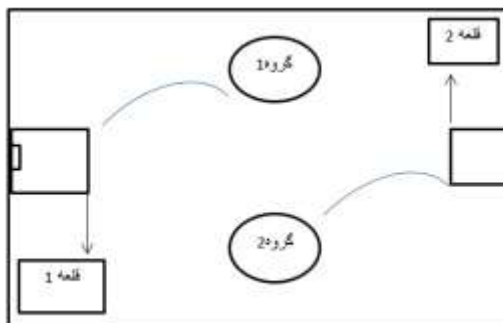
بیشتری داشته

باشد برنده است

نام بازی	توپ رو بقاپ گل بزن
هدف	تقویت تکنیک پاس و دریبل و دقت و سرعت در شوت
تجهیزات مورد نیاز	4 عدد توپ
تعداد نفرات	0 تا 4 نفر (حداقل)

شرح بازی	همه افراد در زمین بسکتبال پخش می شوند و باهم پاسکاری می کنند یک نفر به عنوان گرگ باید توپ را بدزد و با دریبل به سمت حلقه رفته و شوت کند اگر توپ گل شد شخصی که توپ را لو داده است گرگ می شود و اگر توپ گل نشد شخصی که توپ را لوداده در صورت ریباند توپ از حلقه گرگ نمی شود. این بازی را می توان همزمان با دو توپ و دوگرگ یا بیشتر بسته به تعداد افراد انجام داد.
----------	--

نام بازی	قلعه برندگان
هدف	تقویت تکنیک پاس و دریل و شوت
تجهیزات مورد نیاز	4 عدد توپ
تعداد نفرات	44 نفر (حداقل)



همه دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند و به صورت + دایره در وسط زمین می ایستند یک نفر در وسط دایره قرار می گیرد بازی به این ترتیب شروع می شود که توپ به نفر وسط پاس داده می شود و فردی که پاس داده به سمت وسط می دود و به همین ترتیب هر کس که پاس می دهد به دنبال توپ می دود و جای نفر قبل را پر می کند . هنگامی که توپ به نفری که پاس را شروع کرده رسید توپ را با سرعت دریبل می کند و به سمت حلقه شوت می کند و این کار را تا گل شدن توپ ادامه می دهد و پس از آن به قلعه برندگان می رود و در آنجا طبق نظر طراح بازی حرکات بدنسازی انجام می دهد . در این بین هم گروهی ها همچنان بایک توپ دیگر مشغول پاسکاری اند و زمانی که توپ دوستشان گل می شود فردی که توپ دارد با سرعت دریبل می کند و شوت می زند. به همین ترتیب بازی ادامه پیدا می کند تا آخرین نفر گل بزند و به قلعه برود. اولین گروهی که این کار را تمام کند برنده است

نام بازی	بزن به هدف
هدف	انجام تکنیک پاس پنجه
تجهیزات مورد نیاز	توپ والیبال به تعداد گروه ها. حلقه های بدنسازی
تعداد نفرات	به تعداد افراد کلاس

شرح بازی	دانش آموزان به گروه هایی تقسیم میشوند. روی دیوار سه حلقه که یکی بالا دو تای بعدی به ترتیب پایین نصب می شود دانش آموزان در یک فاصله ³ متری دورتر از دیوار می ایستند که به هر پاس پنجه ای که می زنند باید به آن حلقه برخورد کند که اگر به حلقه بالایی خورد ⁵ امتیاز اگر به حلقه وسطی خورد ⁴ امتیاز و به آخری ⁴ امتیاز میگیرد هر گروهی به امتیاز ⁴ + رسید برنده بازی است.
----------	--

نام بازی	خرس وسط
هدف	انجام تکنیک پاس پنجه
تجهیزات مورد نیاز	توپ والیبال به تعداد گروه ها.
تعداد نفرات	به تعداد افراد کلاس
شرح بازی	دانش آموزان به گروههایی تقسیم میشوند هر گروه به شکل دایره دایره می ایستند چند نفر وسط به عنوان خرس می ایستند نفرات باید طوری پاس کاری کنند که نفرات وسط نتوانند توپ را بگیرند هر کسی که توپ را لو داد و توپش را خرس گرفت باید بیاید وسط خرس شود. جای آن نفر وسط می رود.

نام بازی	بنداز توسبد
هدف	کسب مهارت پاس دادن
تجهیزات مورد نیاز	توپ والیبال و سبد توپ
تعداد نفرات	تعداد افراد کلاس

شرح بازی	دانش آموزان به گروه های مساوی تقسیم میشوند در یک صف می ایستند در مقابل آنها یک سبد گذاشته میشود. دانش آموزان باید از نفر اول به همکلاسی مقابل خود پاس پنجه بدهد زمانی که به نفر آخر رسید باید توپ را با پاس پنجه به داخل سبد بندازد. هر گروهی که زودتر + تا توپ را به داخل سبد بندازد برنده است.
----------	---

بازی های اسپیک

نام بازی	اسپیک تو دارت
هدف	تسلط بر تکنیک اسپیک
تجهیزات مورد نیاز	حلقه های بدنسازی.. گچ برای ترسیم دایره مانند دوایر دارت.. کرنومتر
تعداد نفرات	5 نفر... دو گروه 5 نفره
شرح بازی	مانند دارت دایره ای بزرگ روی دیوار می کشیم یا با استفاده از حلقه های تمرینی که در دیوار نصب میشود با توپ در پایین ترین نقطه را هدف گرفته اسپیک بزنند

نام بازی	دست رشته اسپیکی
هدف	آموزش و افزایش مهارت دز تکنیک اسپیک
تجهیزات مورد نیاز	مانع.. گچ... کرنومتر
تعداد نفرات	44 نفر

شرح بازی	با پاسکاری به صورت پنجه بازی به صورت دست رشته انجام بگیرد و در نهایت بین دو مانع که به عنوان دروازه تعیین شده با حرکت اسپک به داخل دروازه گل بزنند افرادی که با حرکتی غیر از اسپک توپ را وارد محوطه دروازه شود خطا ثبت میشود..تایم بازی 44دقیقه می باشد
----------	---

نام بازی	ارسال کن و بدو
هدف	کنترل توپ - چابکی -سرعت
تجهیزات مورد نیاز	2عدد توپ والیبال
تعداد نفرات	15-20بسته به نیاز بازی بیشتر و کمتر
شرح بازی	یک حلقه ی بزرگ تشکیل می دهند و یک حلقه ی کوچک تر در داخل حلقه ی بزرگ. کسانی که حلقه ی بزرگ را تشکیل داده اند شروع به دریافت و ارسال بلند به یکدیگر می کنند و کسانی که داخل حلقه ی کوچک تر ایستاده اند دریافت و ارسال بلند می کنند. هر شخصی که در حلقه ی بزرگتر دریافت و ارسال انجام داد داخل حلقه کوچک می رود و کوتاه میزند. هر شخصی که داخل حلقه کوچک توپ را از دست داد وارد حلقه بزرگ می شود. باید طوری شود که حلقه کوچک و بزرگ جایشان عوض شود
نام بازی	مانع رو بنداز
هدف	آشنایی و تقویت دانش آموزان با تکنیک اسپک
تجهیزات مورد نیاز	تعداد 4 عدد مانع با ارتفاع متوسط...گچ... کرنومتر.
تعداد نفرات	دو گروه 3نفره

شرح بازی	با گذاشتن تعدادی مانع و کشیدن یک خط به فاصله یک متر از مانع ها از دانش آموزان میخواهیم با حرکت اسپک مانع ها را بیندازند..هرگروه که نتوانست در مدت 54 ثانیه تمامی مانع ها را با حرکت صحیح اسپک بیندازد برنده است
----------	---

بازی های دریافت و ارسال والیبال

نام بازی	بمون تو حلقه توپ بفرس
هدف	تسلط بر توپ - چابکی
تجهیزات مورد نیاز	5 عدد حلقه یا گچ برای کشیدن حلقه ها - 1 عدد توپ والیبال
تعداد نفرات	10 نفر و یا بیشتر
شرح بازی	چند عدد حلقه در قسمت های مختلف زمین به صورت دایره قرار می دهیم تعدادی درون حلقه ها می ایستند و تعدادی بیرون حلقه ها یکی از حلقه ها را در مرکز دایره قرار می دهیم کسی که داخل حلقه مرکز می ایستد شروع کننده ی بازی می باشد اشخاص داخل حلقه ها با یکدیگر ارسال و دریافت می فرستند کسانی که بیرون حلقه ها ایستاده اند باید توپ را بگیرند کسی که توپ را بگیرد مکان خودش را با کسی که توپ را از دست داده تعویض میکند
نام بازی	جلو زدن از حریف
هدف	تسلط بر توپ - سرعت عمل
تجهیزات مورد نیاز	3 تا توپ والیبال

تعداد نفرات	54 نفر
شرح بازی	کلاس به 5 گروه 44 نفره تقسیم شده و هر گروه یک سر گروه برای خودش داره و گروه ها همزمان شروع به زدن ساعد به یکدیگر میکنند هر نفری که پاس ساعد خود را زد مینشیند سر جایش هر گروهی که تمام افرادش نشستند برنده است . قوانین: هر کسی هم که پنجه بزند میسوزد و 54 ثانیه از زمین بازی اخراج میشود

بازی های ساعد

نام بازی	توپ زندانی
هدف	تسلط بر توپ – چابکی – سرعت عکس العمل
تجهیزات مورد نیاز	3 توپ والیبال
تعداد نفرات	54 نفر
شرح بازی	به 5 گروه 44 نفره تقسیم شده و برای هر دانش امور یک شماره میگذاریم یک نفر شروع به پرتاپ کرده توپ به هوا میکند و همزمان یک شماره را صدا میزند و فردی که شماره او گفته شد جلو می اید و ساعد میزند. قوانین: هر کسی که نتوانست با ساعد پاسخ بدهد از بتزی حذف میشود در اخر ان کسی که مانده برنده است

نام بازی	راج بال زندان ها
هدف	تسلط بر توپ – سرعت عمل – کنترل توپ
تجهیزات مورد نیاز	3 توپ والیبال

تعداد نفرات	54 نفر
شرح بازی	افراد به گروه های 5 نفره تقسیم شده و روبه روی هم به شکل دایره ای ایستاده و هر گروه یک محدوده ای زندان برای یک دیگر میکند و هر فردی که توپ را خراب کرد میرود بر محدوده ی زندان تیم مقابل تا زمانی که نفرات گروه ها کم شود هر گروهی که تعداد نفرات کمتر شد بازنده است. قوانین: افراد نباید از محدود دایره خود بیرون بروند هر کس برود میبازد و به محدوده ای زندان تیم مقابل میرود.

نام بازی	زود بده بمن
هدف	تسلط بر توپ - سرعت و عمل
تجهیزات مورد نیاز	3 توپ والیبال
تعداد نفرات	54 نفر
شرح بازی	افراد در گروه های 5 نفره تقسیم شده و نفرات اول توپ به دست شروع به زدن ساعد کنترلی به فاصله + متری میکنند و به محل مشخص شده رسیدند یک پرتاپ بلند توپ به نفر بعدی ارسال میکند هر گروه که زود تمام افرادش رفتن برنده است. قوانین : هر گروهی که توپش کنترلش از دستی رفت بر میگردد و از اول شروع میکند

بازی سرویس

نام بازی	بزن به هدف
هدف	زدن سرویس با تکنیک مناسب سرویس
تجهیزات مورد نیاز	سه توپ والیبال

تعداد نفرات	4+ نفر
شرح بازی	دانش آموزان را به سه گروه 4 نفره تقسیم می کنیم. به آنها می گوییم پشت خط سرویس بایستند و شروع به زدن سرویس بکنند. هرگروهی که تعداد سرویس هایی که میزند از تور رد بشود بیشتر باشد برنده است. هرکس میتواند دوبار در محل سرویس قرار بگیرد و سرویس بزند. قوانین: دانش آموزان اگر پاهایشان روی خط سرویس والیبال برود امتیاز از دست می دهند.

نام بازی	هرکس زودتر برنده شد
هدف	زدن سرویس به هدف
تجهیزات مورد نیاز	4+ توپ والیبال - دو عدد سبد یا مانع
تعداد نفرات	4+ نفر
شرح بازی	دانش آموزان را به 4+ گروه 4 نفره تقسیم میکنیم. آنها پشت سرهم می ایستند و دو عدد سبد با فاصله ی یک متر از هم در آن طرف تور انتهای زمین والیبال قرار داده و دانش آموزان شروع به زدن سرویس از پشت خط والیبال کرده و هرکس بتواند با سرویس سبد را بزند 0 امتیاز کسب می کند و دانش آموزانی که نزدیک سبد بزنند. یک امتیاز کسب می کنند. برنده گروهی است که بیشترین امتیاز را داشته باشد. قوانین: دانش آموزان اگر پاهایشان روی خط سرویس والیبال برود یک امتیاز از مجموع امتیازهایشان از دست می دهند.

نام بازی	سرویس روبگیر
هدف	زدن سرویس خوب و مناسب
تجهیزات مورد نیاز	0+ توپ والیبال

تعداد نفرات	4 نفر
شرح بازی	دانش آموزان را به 4 گروه 5 نفره تقسیم می کنیم. افراد پشت سرهم می ایستند. دو گروه پشت خط سرویس، برای زدن سرویس می ایستند و دو گروه دیگر آن طرف زمین برای دریافت سرویس می ایستند. هر گروهی که سرویس می زند دریافت کننده آن باید سرویسش را دریافت کند. گروهی که بیشترین سرویس خوب و دریافت هم داشت برنده است. قوانین: دانش آموزان اگر پاهایشان روی خط سرویس والیبال برود امتیاز از دست می دهند. و دریافت هم در این سرویس باید باشد.

نام بازی	کی برنده است
هدف	کسب مهارت و سرعت عمل و تقویت حس همکاری
تجهیزات مورد نیاز	توپ والیبال
تعداد نفرات	تعداد افراد کلاس
شرح بازی	دانش آموزان به گروه هایی تقسیم میشوند هر گروه در صف هایی می ایستند مقابل این صف ها با فاصله سبدها قرار میدهند نفرات اول باید با پمجه بالای سر به طرف سبد بروند آن را داخل سبد بگذارد و زنان بلند برگردد به صف خود. نفرات دوم باید زنان بلند بروند سمت سبد توپ را بردارد پنجه بالا سر برگردد نزدیک صف که شد باید با اسپک توپ را به نفر سوم برساند. هر گروهی که زودتر به نفر آخر رسید برنده است.

نام بازی	بازی سه تایی
هدف	آموزش تکنیک ها ترکیبی در غالب بازی

تجهیزات مورد نیاز	5 عدد مانع
تعداد نفرات	5 نفر به صورت دو گروه 5 نفره
شرح بازی	سه مانع را به صورت مثلث چیده و سه نفری در داخل محوطه مثلث به رد و بدل توپ به وسیله پنجه وساعد میکنند دو گروه هر کدام که زودتر توپشان به زمین برخورد کند بازنده است
نام بازی	جاهاروبیین
هدف	زدن سرویس باهدف مناسب
تجهیزات مورد نیاز	4 توپ والیبال
تعداد نفرات	4 نفر
شرح بازی	دانش آموزان را به گروه های 5 نفره تقسیم می کنیم. در زمین والیبال مناطقی را تعیین کرده و برای هر منطقه یک امتیاز در نظر می گیریم و هر گروه شروع به زدن سرویس می کند و به هر منطقه ای که تعیین شده بزند امتیاز آن منطقه را کسب کرده ، هر گروهی که مجموع امتازهایش بیشتر باشد برنده است. قوانین: دانش آموزان اگر پاهایشان روی خط سرویس والیبال برود یک امتیاز از مجموع امتیازهایشان از دست می دهند.

بازی ترکیبی

نام بازی	توپو بگیر بده
هدف	کنترل توپ-چابکی - سرعت
تجهیزات مورد نیاز	4 توپ والیبال

تعداد نفرات	43-44 در صورت نیاز بیشتر و کمتر
شرح بازی	دو تیم دو حلقه تشکیل می دهند یکی از حلقه ها کوچک تر از یکی دیگر باشد و داخل حلقه بزرگ قرار می گیرد در حلقه کوچک باید پنجه بزنند و در حلقه بزرگتر ساعد و در صورت امکان اسپک. با سوت مربی جای تکنیک هر حلقه ها جا به جا می شود حلقه کوچکتر ساعد و در صورت امکان اسپک و حلقه بزرگتر پنجه. مجدد با سوت مربی هر دو حلقه ها همه ی تکنیک ها را با هم اجرا میکنند . هر شخصی که توپ را از دست بدهد باید در حلقه مقابل بایستد نباید اجازه دهند حلقه کوچکتر، بزرگتر یا برابر حلقه ی بزرگتر شود. در این صورت این تیم بازنده است و تیم برنده در مورد نحوه ی جریمه آنان تصمیم می گیرند.

نام بازی	بزنه بزنه
هدف	سرعت عکس العمل
تجهیزات مورد نیاز	توپ والیبال
تعداد نفرات	به تعداد افراد کلاس
شرح بازی	دانش آموزان به صورت دایره می ایستند یک نفر وسط می ایستد او به دلخواه خود اسم یک نفر از دوستان خود را بلند میگوید و یک کدام از تکنیک های والیبال (دریافت وارسال.پنجه.اسپک و...) (را میگوید پرتاب میکند بالا ان شخص که اسمش را گفتند باید بیاید ان حرکت را بزند.نباید توپی که بالا است به زمین بخورد.

