

مجموعه ای از بازیهای دبستانی

ویژه دانش آموزان پایه اول تا پنجم دوره ابتدائی

شهرستان گرگان

گرد آورنده : حجت الله مطلبی

دبیر ورزش بازنشسته و مسئول انجمن بازیهای دبستانی

آموزش و پرورش گرگان

با همکاری علیرضا کدخدائی سرگروه آموزشی درس تربیت بدنی

آموزش و پرورش شهرستان گرگان

آبان ماه ۱۳۸۹

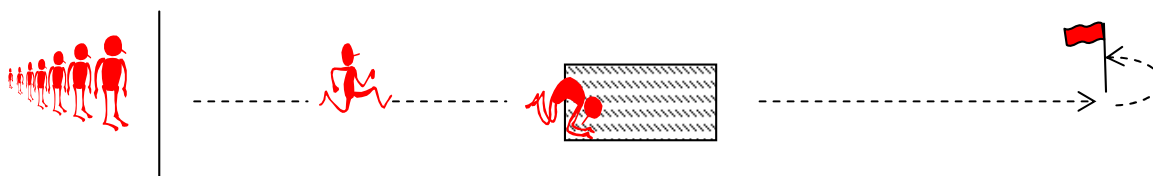
نام بازی : امدادی غلت جلو

هدف : سرعت - مهارت

لوازم : تشک ژیمناستیک ۲ عدد ، چوب یا پرچم ۲ عدد

شرح بازی :

دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم می کنیم. با علامت معلم نفرات اول هر گروه بازی را شروع کرده و بطرف تشک می دوند و بعد از رسیدن به تشک در روی آن یک غلت جلو زده و دنباله مسیر خود را طی کرده و بعد از رسیدن به پرچم برگشته و به سرعت خود را به گروه خود رسانده و با لمس دست نفر بعدی، نفر دوم هم به همین شکل بازی را ادامه می دهد. بعد از اینکه همه گروه این کار را انجام دادند گروهی که زودتر بازی را تمام کند برنده بازی می شود.



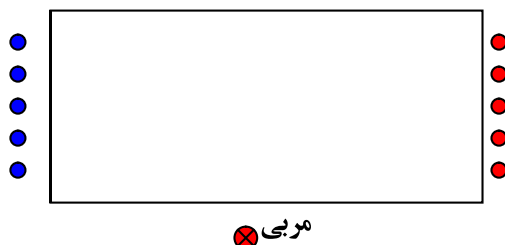
نام بازی : تعقیب و گرفتن

هدف : سرعت - عکس العمل

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

دانش آموزان پس از تقسیم شدن به دو دسته مساوی روبروی یکدیگر به فاصله ۲۰ تا ۳۰ متر قرار می گیرند، به نوبت هر دسته یکی از نفرات خود را به گروه مقابل می فرستد. بازیکنان گروه مقابل در حالیکه منتظر رسیدن یکی از بچه های گروه مخالف هستند یک دست خود را به پشت و دست دیگر را جلو نگاه می دارند. دانش آموزی که از دسته خود خارج شده در مقابل دسته دیگر قرار گرفته و سعی می کند به یکی از افراد آن گروه روی کف دست او ضربه وارد آورده و در صورت موفقیت فرد زده شده از صف بیرون آمده و خیلی سریع بدنبال او بدود و قبل از اینکه آن فرد تعقیب شده به پشت خط خود برسد او را گرفته و یا با دست ضربه ای به او بزند. و اگر موفق شد او را بزند وی را بعنوان اسیر در پشت خط دسته مقابلش جا بگیرد و در آنجا زندانی می شود. در غیر این صورت تعقیب کننده بایستی بعنوان زندانی در پشت خط دسته مقابل مستقر شود. دسته ای که بیشتر از سه بازیکن روی خط نداشته باشد بازنده است.



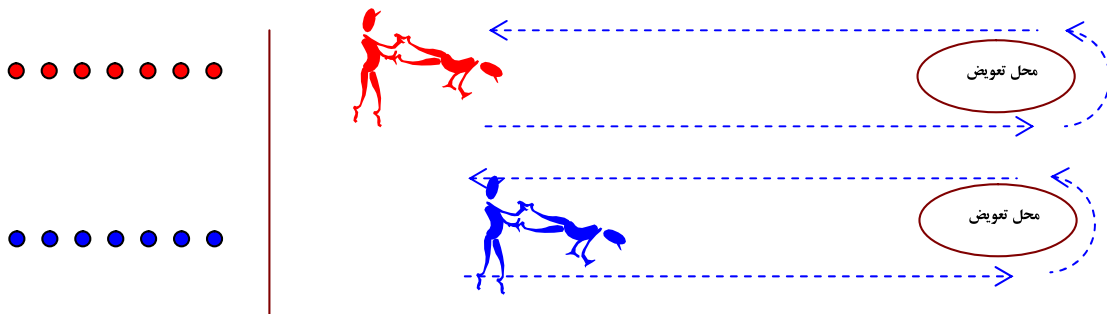
نام بازی : مسابقه گاری رانی

هدف : قدرت - استقامت

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

دانش آموزان را در دو گروه مساوی پشت خط شروع بازی قرار می دهیم و محلی را برای تغییر جا در ۱۰ تا ۲۰ متری محل شروع مشخص می کنیم. با فرمان معلم بچه ها بازی را به این صورت شروع می کنند که یک نفر از پشت پای نفر دیگر را می گیرد و فردی که پایش گرفته شده است با دست مسیر مسابقه را تا محل تعویض طی می کند و در آنجا دو نفر جای خود را عوض کرده و به طرف گروه خود می آیند و مجدداً دو نفر بعدی این عمل را شروع کرده و تکرار می کنیم. هر گروه که زودتر مسابقه را تمام کند برنده بازی محسوب می گردد.



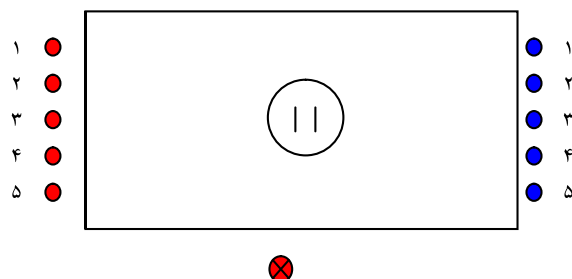
نام بازی : لمس پنجه پا

هدف : عکس العمل - چالاکی

لوازم : دو عدد چوب یک متری

شرح بازی :

کلیه دانش آموزان را به دو دسته مساوی تقسیم نموده و در وسط محوطه دایره ای به قطر ۳ متر رسم می نمائیم و در داخل دایره دو چوب یک متری روی زمین قرار می دهیم. افراد هر دسته دارای شماره هستند. معلم دو نفر از دو دسته را صدا می کند مثلاً شماره ۴ هر گروه به وسط دایره آمده و هر نفر یک چوب را برمی دارد و سعی می نماید که با چوب پنجه طرف مقابل را لمس نماید هر گروه که امتیاز بیشتری آورده باشد برنده است. نفرات نباید از داخل دایره خارج شوند و هر کس که خارج شود بازنده محسوب می شود و اگر چوب غیر از پنجه پا به جای دیگر تماس کند نفر خاطی بازنده است.



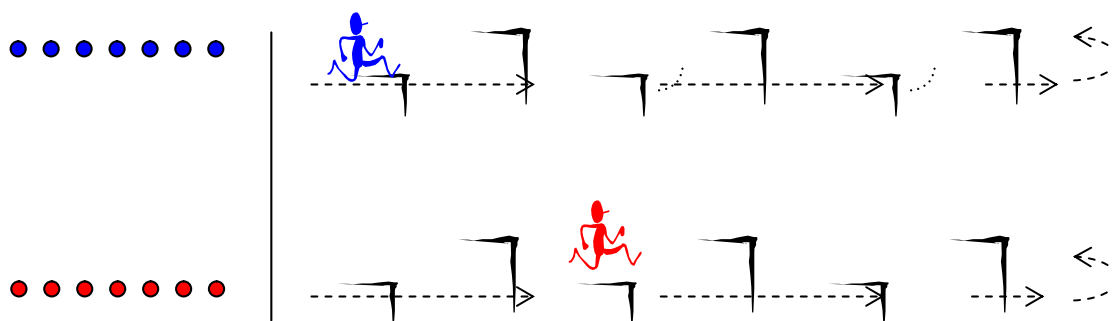
نام بازی : امدادی از زیر و روی مانع

هدف : سرعت - انعطاف پذیری

لوازم : ۸ عدد مانع به ارتفاع ۵۰ و ۸۰ سانتی متر (هر مانع ۴ عدد و هر گروه ۴ مانع)

شرح بازی :

بچه ها را به دو گروه مساوی تقسیم می کنیم و موانع را هر یک با فاصله ۸ متر در مسیر بازی قرار می دهیم و با فرمان مربی بازی به این صورت که هر یک از بچه ها بعد از عبور از روی مانع اول (۵۰ cm) از زیر مانع دوم (۸۰ cm) رد شده و سپس از روی مانع سوم و زیر مانع چهارم و با سرعت خود را به گروه خود رسانیده و نفر دوم هر گروه این حرکت را تکرار می کند. هر گروه زودتر بازی را تمام کرد برنده می باشد. توضیح اینکه بهتر است ارتفاع مانع با نخ یا کش مشخص و بسته شود.



نام بازی : پیا عصا نیفته

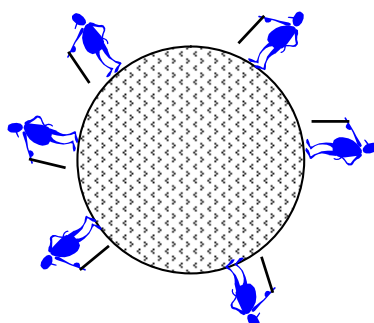
هدف : سرعت - مهارت

لوازم : تعدادی عصا یا چوب به ارتفاع ۸۰ سانت یا ۱ متر

تعداد : ۲ گروه هر گروه ۶ تا ۸ نفر دور یک دایره به قطر ۴ متر

شرح بازی :

دانش آموزان در چند گروه طوری روی خط دایره های مربوط به خود قرار می گیرند که فاصله هر یک از آنها با نفر بعد یکسان باشد. هر نوآموز یک چوب بحالت عمودی در دست نگاه می دارد. با علامت معلم نوآموزان بحالت دویدن روی دایره بحرکت در می آیند و با علامت دیگر معلم همه آنها موظفند که چوب های خود را با حالت عمودی طوری روی دایره قرار دهند که نفرات سر آنها عصا را بگیرند. این بازی ادامه می یابد تا هر نوآموز دوباره چوب نفر جلویی خود را بگیرد افراد گروهی که موفق به انجام این بازی گردند و عصاهایشان بزمین نیفتد برنده بازی محسوب می شوند.



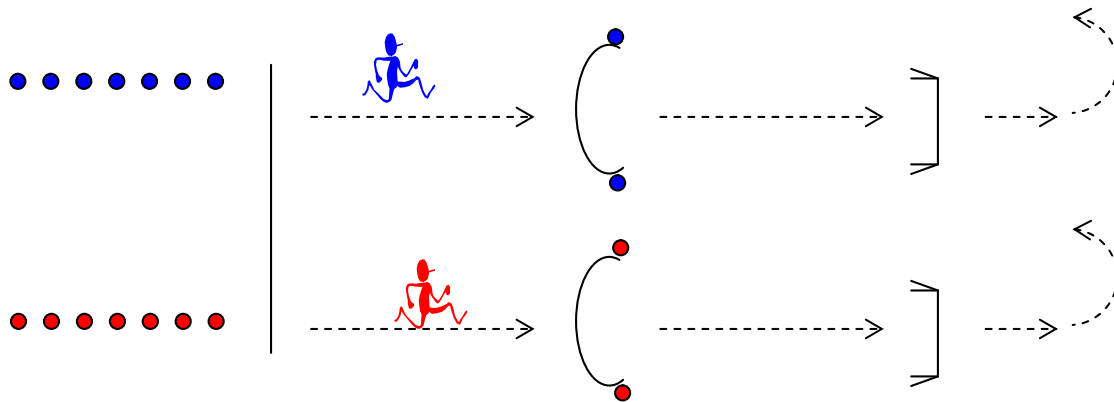
نام بازی : امدادی با طناب و مانع

هدف : سرعت - مهارت

لوازم : هر گروه یک طناب به طول ۳ تا ۴ متر و دو مانع به ارتفاع ۵۰ سانتی متر

شرح بازی :

بازیکنان به دو گروه مساوی در پشت خط بازی قرار می گیرند با علامت یا سوت معلم نوآموزان هر گروه بایستی از میان طنابی که توسط دو دانش آموز دیگر تاب داده می شود گذشته و سپس از روی مانع بپرند و از کنار زمین بجای اولیه خود برگردند در این بازی بایستی برای هر گروه سه نفر در حال حرکت باشند یکی در حال دویدن به طرف طناب دومی در حال عبور از وسط طناب و سومی در حال پرش از روی مانع. نفر بعدی زمانی نوبت به او می رسد که نفر اول از روی مانع پرش کند. ضمناً چنانچه یکی از بچه ها در موقع پرش از روی مانع دچار اشتباه شود بایستی آن حرکت دوباره تکرار شود. در این بازی تیمی برنده است که بتواند حالت جاگیری اولیه را زودتر بدست آورد.



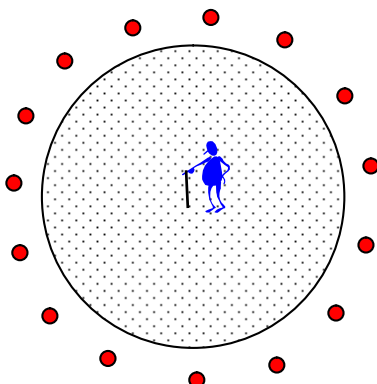
نام بازی : برو و عصا رو بگیر

هدف : سرعت - مهارت

لوازم : یک چوب یک متری با سطح اتکا (قطر ۳ سانت)

شرح بازی :

بچه ها در دو گروه ۱۵ نفری روی دایره هایی به قطر ۸ تا ۱۰ متر قرار می دهیم و آنها را شماره گذاری می کنیم، معلم عصا را در مرکز دایره و بطور عمودی روی زمین قرار می دهد و با صدا زدن یک شماره عصا را رها می کند و کسی که شماره اش بوسیله معلم صدا زده شده باید خیلی سریع خود را به داخل دایره رسانده و قبل از افتادن عصا آنرا بگیرد هر کس نتواند عصا را قبل از افتادن بگیرد از بازی خارج می شود.



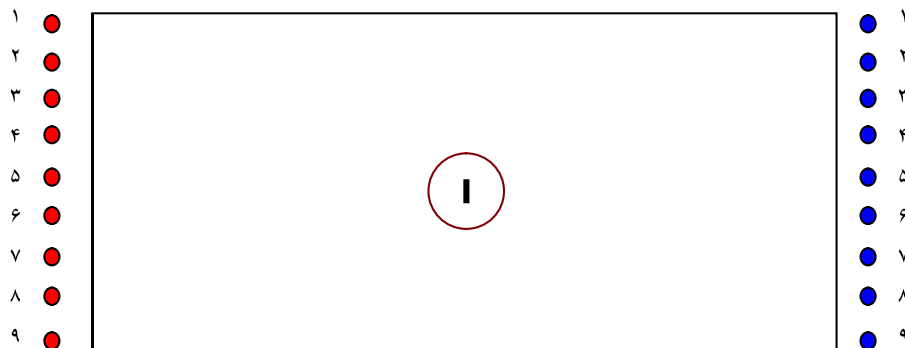
نام بازی : ربودن طعمه

هدف : سرعت - عکس العمل

لوازم : یک قطعه چوب کوتاه

شرح بازی :

دو گروه از نوآموزان که هر گروه ۱۰ تا ۱۶ نفر باشند در پشت خط عرضی زمین بازی قرار می گیرند و افراد هر دسته شماره گذاری می شوند و در وسط میدان بازی یک قطعه چوب بعنوان طعمه گذاشته می شود. مربی یکی از شماره ها را صدا می زند و دانش آموزان دو گروه که شماره آنها صدا زده شده به سوی طعمه می روند و سعی می کنند طعمه را ربوده و به سمت گروه خود بروند و فرد دیگر باید او را تعقیب کرده و قبل از رسیدن به دسته خود او را لمس نماید. اگر رباینده طعمه به گروه خود برسد برنده است و اگر توسط تعقیب کننده لمس شود بازنده و امتیاز به گروه مقابل داده می شود. گروهی برنده است که امتیاز بیشتری در پایان بازی کسب نماید.



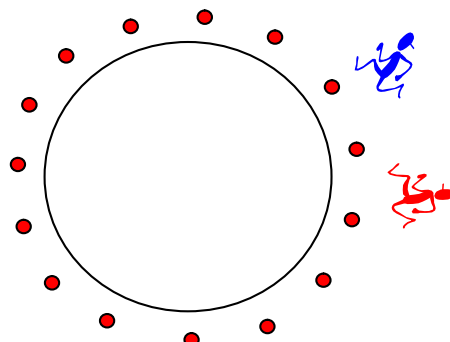
نام بازی : در جستجوی پناهگاه

هدف : سرعت و عکس العمل

لوازم : بدون وسیله **تعداد :** هر گروه ۸ تا ۱۰ نفر

شرح بازی :

بازیکنان به شکل دایره بزرگ روی زمین طوری می نشینند که فاصله هر نفر از نفر دیگر یک متر باشد. دو نفر از بچه ها خارج از دایره قرار می گیرند. یکی از بچه ها تعقیب کننده می شود و سعی می کند نفر دوم را با دست بزند یا بگیرد. بازیکن تعقیب شونده در حالی می تواند خود را نجات دهد که خود را بین دو بازیکنی که در روی دایره نشسته اند جای دهد و بنشیند و در این موقع بازیکن دست راست او باید فرار کند و از دست تعقیب کننده خود را نجات دهد. چنانچه یکی از تعقیب شونده ها توسط تعقیب کننده زده شود جای خود را عوض می کنند. این بازی زمانی هیجان انگیز می شود که عوض کردن جاها خیلی سریع انجام پذیرد. (حرکت بدور دایره خلاف حرکت عقربه ساعت باشد)



نام بازی : تسخیر دایره

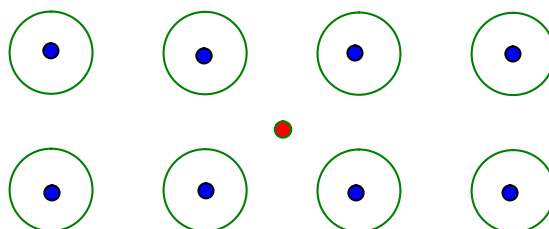
هدف : سرعت عمل

لوازم : مقدار گچ

شرح بازی :

بازیکنان داخل زمین بازی پخش می شوند و هر کدام از آنها پس از اینکه دایره ای به قطر یک متر تقریباً موازی با دایره های دیگر رسم نمودند درون آن می ایستند. در وسط محوطه یکی از دانش آموزان بدون اینکه داخل دایره ای قرار گیرد یا اینکه دایره ای دور خود بکشد می ایستد. بافرمان معلم که می گوید بچه ها جایتان را عوض کنید. تمام بچه های داخل دایره سعی می نمایند جای خود را با دیگران عوض نمایند. در این هنگام دانش آموزی که بدون دایره در وسط قرار گرفته سعی می نماید که یکی از دایره ها را تصرف نماید و در اینصورت دانش آموزی که بدون دایره مانده بازی را ادامه داده و بدنبال تصاحب یک دایره در فرمان بعدی معلم می باشد. برنده بازیکنی است که تا آخرین لحظه دایره خود را از دست ندهد.

تغییر شکل بازی : می توان برای رفتن از یک دایره به دایره دیگر از لی لی یا کلاغ پر نیز استفاده نمود.



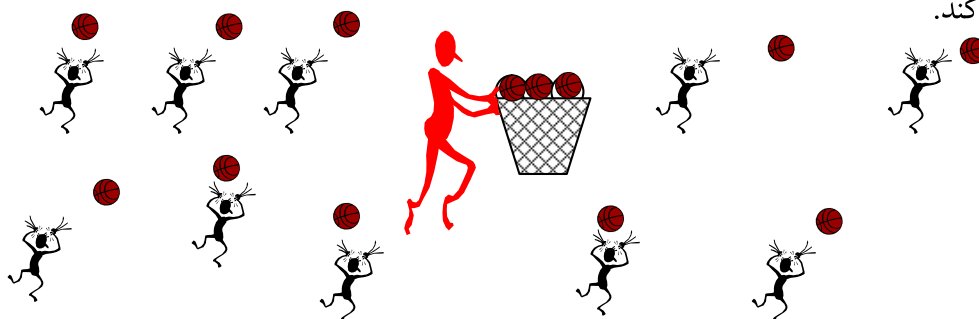
نام بازی : سبد را از توپ پر نگه دار

هدف : سرعت - چابکی

لوازم : یک جعبه یا سبد و تعدادی توپهای کوچک پلاستیکی یا توپ تنیس

شرح بازی :

دانش آموزان بطور پراکنده در داخل زمین می ایستند و معلم سبدی را که در داخل آن تعداد زیادی توپ قرار دارد به میانه میدان می آورد و او توپها را یکی پس از دیگری به گوشه و کنار میدان پرتاب می کند و پس از خالی شدن سبد از توپ و پخش شدن توپها در میدان دانش آموزان موظفند که توپهای پخش شده را بفرمان معلم ب سرعت جمع آوری کرده و دوباره داخل سبد قرار دهند. معلم می تواند بازی را مشکل تر نماید و در حالیکه با سبد در حرکت است توپها را را به اطراف پرتاب کند.



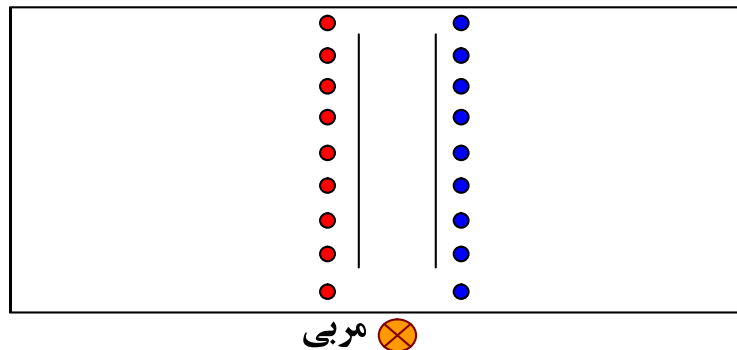
نام بازی : شب و روز

هدف : سرعت - عکس العمل

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

بچه ها بصورت دو صف مساوی و به فاصله دو متر طوری قرار می گیرند که پشت آنها بهم باشد. یکی از گروهها (شب) و دیگری را (روز) می نامند. وقتی که معلم کلمه روز را با صدای بلند بکار برد دسته ای که روز است از جای خود سریع حرکت کرده و افراد ستون شب آنها را تعقیب می کنند و سعی می کنند قبل از اینکه آنان به انتهای خط بازی برسند تعدادی از آنها را بگیرند و یا با دست بزنند. بدین ترتیب در هر مرتبه یکی از صفوف (شب یا روز) باید یکدیگر را تعقیب کنند. دسته ای که در هر بار بتواند تعداد بیشتری از افراد گروه دیگر را بگیرد برنده محسوب می شود.



نام بازی : بولینگ با دفاع

هدف : مهارت - سرعت عمل

لوازم : سه عدد مخروط و تعدادی توپ تنیس یا هندبال

شرح بازی :

در قسمت انتهایی زمین یکی از بچه ها نگهبان شده و از سه عدد مخروط (به جای مخروط می توان از توپ استفاده کرد) که به فاصله ۴۰ سانت از هم قرار داده شده اند مواظبت می کند و در مقابل نگهبان بفاصله ۱۲ متری خطی کشیده شده و در پشت آن بازیکنان با توپی در دست قرار دارند. و سعی می نمایند با توپ میل ها را زده و واژگون نمایند. در موقع اصابت توپ به میل ها نگهبان وظیفه دارد که میل های واژگون شده را بحالت اول برگرداند و بچه هایی که توپ می اندازند وظیفه دارند که دنبال توپهایشان رفته و پس از برداشتن دوباره به جای اولیه خود بازگردند. نگهبان در این حالت سعی می کند دانش آموزانی که برای برداشتن توپ به او نزدیک می شوند را لمس نماید و در اینصورت جای خود را با هم تعویض می نمایند. دست زدن وقتی صحیح است که هر سه میل ایستاده باشند.

تذکره : بهتر است این بازی در جایی انجام شود که اطراف آن محصور باشد تا توپها زیاد دور نروند.



نام بازی : جنگ خروس

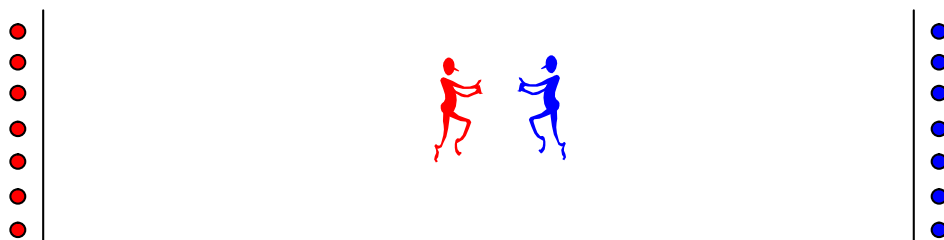
هدف : قدرت و استقامت

لوازم : بدون وسیله **تعداد :** ۲ گروه و هر گروه ۱۰ نفر

شرح بازی :

نوآموزان بدو دسته مساوی تقسم می شوند و افراد هر دسته باید یکدیگر را بشناسند، ترتیب بازی بدین طریق است که بچه ها دستهای خود را روی سینه قرار می دهند و روی یک پا به حالت لی لی کردن در محوطه بحرکت درمی آیند و هر یک از آنها سعی می کند که تعادل دانش آموز دیگر را بوسیله تنه زدن، هل دادن و حرکات فریبانه (جاخالی دادن) برهم بزنند بطوریکه پایش را بر زمین بگذارد فردی که پای خود را زمین گذاشته بازنده محسوب می شود و باید از بازی خارج شود. برنده گروهی است که بتواند بیشتر مقاومت کند و افراد کمتری از آنها در هنگام بازی بیرون رفته باشند.

تذکر : چنانچه نوآموزی قدرت بدنی نداشته باشد می تواند گاهگاهی پاهای خود را عوض کند.



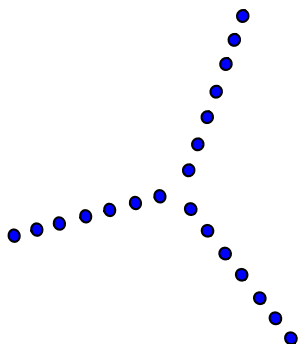
نام بازی : تعدادی با شماره

هدف : سرعت

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

ابتدا افراد بصورت سه گروه مساوی تشکیل ستاره ای را می دهند و سپس افراد سه گروه از یک تا پنج شماره گذاری می شوند هنگامی که مربی شماره ای را صدا می زند (مثلاً شماره ۴) شماره های ۴ هر گروه از جای خود بیرون آمده و یک مرتبه به دور ستاره (در جهت مخالف عقربه ساعت) می دوند و آنگاه در محل اولیه خود قرار می گیرند. افراد هر گروه که زودتر در جاهای خود مستقر شوند برنده بازی محسوب می شوند و یک امتیاز برای گروه خود بدست می آورند. در پایان دسته ای که دارای امتیاز بیشتری باشد برنده محسوب می گردد.



نام بازی : دفاع از برج

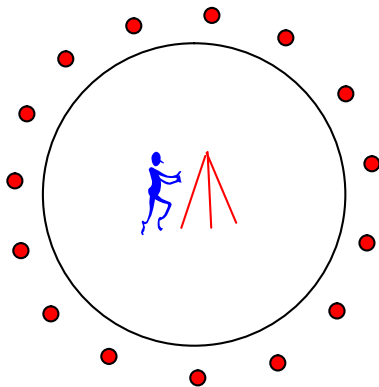
هدف : عمل - مهارت و آمادگی در پرتاب نیزه

لوازم : یک توپ هندبال با والیبال، سه قطعه چوب به طول ۱ تا ۱/۵ متر

شرح بازی :

بچه ها با فواصل معین از یکدیگر روی خط دایره‌ای به قطر ۴ متر قرار می‌گیرند. یک نفر قبلاً بعنوان داوطلب و دفاع کننده از برج در وسط دایره و جلو برج که از سه قطعه چوب تشکیل می‌شود می‌ایستد. بازیکنان روی دایره سعی می‌کنند با پرتاب توپ برج را برنند و آن را واژگون نمایند. این عمل را می‌توان بوسیله پرتاب مستقیم و یا پاس دادن بازیکنان به یکدیگر انجام داد. دفاع کننده از برج حق دارد برج را به طریق دلخواهی که خود مایل است نگهداری و حفظ نمایند معذالک باید همیشه طوری بایستد که پشتش به برج و روبرویش به توپ باشد. واژگونی برج وقتی صحیح است که پرتاب کننده درست در پشت خط دایره باشد. ورود به داخل دایره و یا روی خط خطا محسوب می‌شود. فردی که برج را واژگون کرده می‌تواند بعنوان دفاع کننده در وسط دایره قرار گیرد و از برج دفاع نماید.

تغییر شکل بازی : می‌توان از دو دفاع کننده و از دو توپ استفاده کرد.



نام بازی : مسابقه امدادی درجا با توپ

هدف : سرعت - مهارت

لوازم : هر تیم یک توپ والیبال یا فوتبال

شرح بازی :

دانش آموزان بصورت دو ستون مساوی مطابق شکل می‌ایستند، توپ از روی دستها و بالای سر به نفرات پشت انتقال می‌یابد. زمانی که توپ به آخرین نفر ستون رسید. او بایستی توپ را گرفته و از طرف راست ستون خود را به جلوی صف برساند و دوباره توپ را از روی دستها و بالای سر به آخر صف انتقال دهد. تیمی برنده است که اولین نفر آغاز کننده بازی دوباره در جلو ستون قرار بگیرد.

تغییر شکل: تحویل توپ از پهلو به نفر پشت به کمک چرخاندن بالاتنه ۲- انتقال توپ از میان پاها (پاها باز و کمر خم

و توپ به دست نفر بعدی داده شود و روی زمین سر نخورد).



مربی



نام بازی : حمل امدادی

هدف : قدرت و استقامت

لوازم : بدون وسایل

شرح بازی :

نفرات یک کلاس تشکیل دو گروه مساوی داده هر گروه به دو ستون تقسیم می شوند. ترتیب بازی چنین است که هر گروه از بین نفرات خود یک نفر را از نظر وزن سبکتر از سایرین است انتخاب می نماید. بازی به فرمان معلم شروع می شود و دو نفر اول هر دسته هر دو دست خود را قلاب کرده و فرد انتخاب شده را روی آن قرار داده و به طرف دو نفر اول ستونهای مقابل خود حمل می کنند و پس از تحویل او به ستون مقابل به انتهای همان ستونها قرار می گیرند بازی به همین ترتیب ادامه می یابد تا بازی یک دور کامل انجام شود گروهی که زودتر به وضع اولیه خود برگردد برنده بازی است.

لازم بذکر است که فردی که حمل می شود برای پرهیز از افتادن باید دستهای خود را روی شانه های حمل کنندگان قرار دهد.



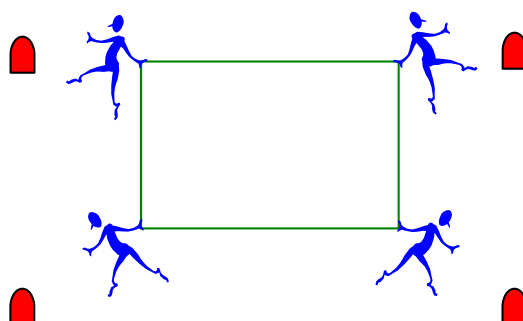
نام بازی : گرفته میله ها

هدف : استقامت

لوازم : طناب ، چهار مخروط (یا توپ) برای هر گروه

شرح بازی :

نوآموزان طوری قرار می گیرند که با طناب یک مستطیل یا مربعی را بوجود بیاورند. در پشت هر یک از بازیکنان یک میل را به فاصله معین طوری قرار می دهند که بچه ها قادر باشند با دست و پا آنها را واژگون نموده یا بگیرند. با صدای سوت مربی بچه ها وظیفه دارند طوری طناب را نگهداری کنند یا بکشند که هیچکدام از آنها نتوانند به میل دسترسی پیدا کنند. به بازیکنی که با دست یا پا میلی را سرنگون کند یک امتیاز داده خواهد شد. چنانچه یکی از بچه ها در زمان معین امتیازات بیشتری را بدست بیاورد برنده است. در صورتیکه مخروط نباشد از توپ می توان استفاده کرد.



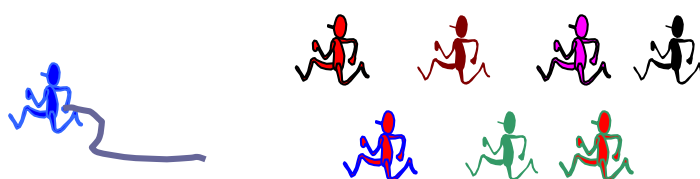
نام بازی : شاه مار

هدف : سرعت عمل

لوازم : طناب ۳ متری

شرح بازی :

در بدو شروع بازی معلم و یا یکی از دانش آموزان داوطلب در حال دویدن طناب را بصورت حرکت مار بدنبال خود بکشد و بچه های دیگر بدنبال طناب می دوند و سعی می کنند پای خود را در انتهای دیگر طناب بزنند. با محدود بودن زمین این بازی احتیاج به مهارت و چابکی دارد و نوآموزی که موفق شود اولین بار پای خود را به انتهای طناب بزند بایستی به جای معلم یا دانش آموز داوطلب مار شده و طناب را بدست گرفته و بیازی ادامه دهد.



نام بازی : امدادی دسته جمعی (زنجیری)

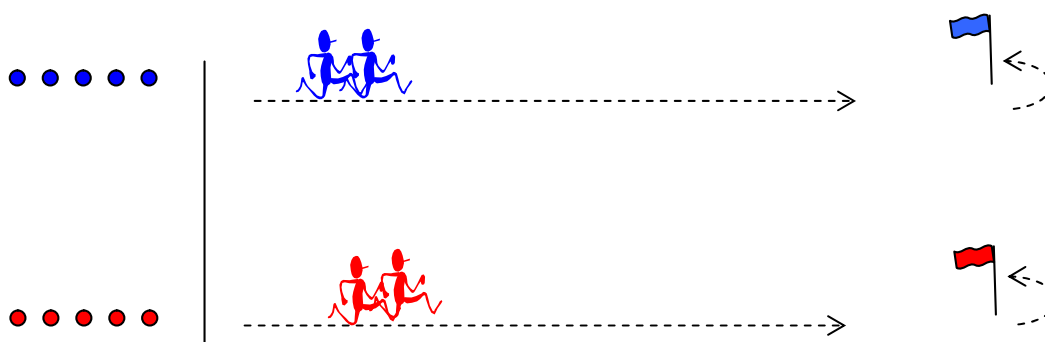
هدف : استقامت - سرعت

لوازم : ۲ پرچم با میله

شرح بازی :

نوآموزان به شکل دو ستون ۵ نفره پشت خط شروع بازی می ایستند و روبروی هر ستون و در فاصله ۲۰ متری یک چوب با پرچم قرار داده می شود با صدای سوت مربی اولین بازیکن هر ستون شروع به دویدن می کند و پس از رسیدن به پرچم از پشت آن رد شده و بطرف گروه خود باز می گردد و دست نفر اول ستون خود را می گیرد و هر دو در حالیکه دست یکدیگر را گرفته اند دوبرقه مسیر را پشت سر هم طی کرده و این بار دست نفر سوم را می گیرند و سه نفری تا آخر که کل ستون مسیر را با هم طی می نمایند و در انتها در محل خود پشت خط شروع قرار می گیرند. تیمی که زودتر به حالت اولیه برگردد برنده بازی است.

نکته: چون نفرات اول و دوم و سوم هر ستون بیشتر از دیگران می دوند مربی باید دوندهای خوب را در این ردیفها قرار دهد. **تذکره:** هنگام دویدن نوآموزان بایستی پشت سرهم قرار گیرند و دست خود را از هم جدا نکنند.



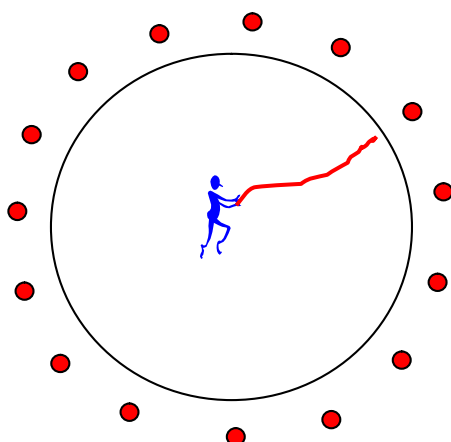
نام بازی : بیا قلم پات نشکنه

هدف : عکس العمل – چابکی

لوازم : دایره به قطر ۶ متر – طناب ۳ متری

شرح بازی :

ابتدا یکی از بچه ها وسط دایره می ایستد و نوآموزان دیگر به فاصله ای معین روی خط دایره طوری قرار می گیرند که روبروی نفر وسط باشند. نفری که در وسط قرار دارد یک سر طنابی را که به انتهای آن یک لنگه کفش و یا چیز دیگری بسته شده را در دست می گیرد و روی دایره می چرخاند. در موقع چرخش بچه ها وظیفه دارند از روی طناب جهش نمایند تا سر طناب یا کفش از زیر پای آنها رد شود. چنانچه یکی از دانش آموزان نتواند این کار را انجام دهد و طناب به او برخورد کند بازنده است و باید جای خود را با نفر وسط عوض نماید. چنانچه تعداد بچه ها زیاد باشد می تواند بصورت چند دسته و مسابقه ای بازی را اجراء کرد. در اینصورت دسته ای که خطاهایش کمتر باشد برنده است.



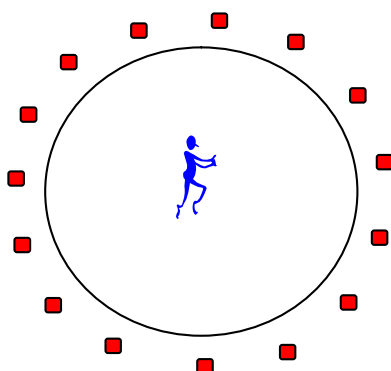
نام بازی : مراقب چشم بسته

هدف : تعادل – سرعت انتقال

لوازم : باند مشکی برای بستن چشم – دایره به قطر ۶ متر

شرح بازی :

بازیکنان طوری شماره گذاری می شوند که هر کدام شماره داشته باشند و آنگاه روی دایره می نشینند و سپس یک نفر بعنوان داوطلب در حالیکه چشمان او را با یک باند مشکی بسته می شود به وسط دایره می آید و ۲ شماره مختلف را صدا می کند پس از صدا کردن شماره ها دو نفری که صاحب این شماره ها هستند خیلی آهسته از جای خود بلند می شوند و به آرامی جاهای خودشان را عوض می کنند. در این هنگام نفر وسط باید این دو نفر را با دست بزند. حرکت این دو نفر به آهستگی و در داخل دایره انجام می شود. بازیکنی که توسط نفر وسط لمس شود به جای او در وسط دایره قرار می گیرد.



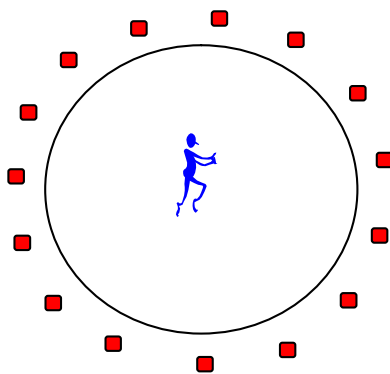
نام بازی : صدا را جستجو کن

هدف : دقت و عکس العمل

لوازم : یک عدد سوت

شرح بازی :

کلیه بازیکنان روی دایره ای می ایستند و یک نفر از آنها در مرکز دایره قرار می گیرد و چشم نفر وسط را می بندند و یک نفر سوت را در دست می گیرد و سوت می زند. نفر وسط باید بطرف صدا برود و نفری را که سوت زده لمس نماید. پس از زدن سوت نفری که سوت زده آنرا به افراد دیگر می دهد. اگر نفر وسط نتوانست فرد سوت زنده را پیدا نماید بازی ادامه می یابد و اگر پیدا کرد جایشان را عوض می نمایند. در دانش آموزان کوچکتر می توان تعداد زدن سوت را زیاد کرد مثلاً دو تا سوت پشت سرهم.



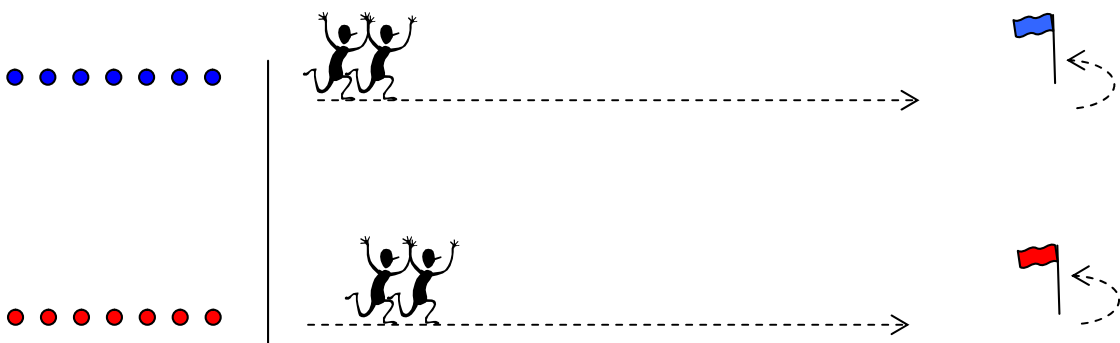
نام بازی : لی لی دو نفری

هدف : جهش - استقامت

لوازم : ۲ عدد پرچم ، ۲ باند یا نوار برای بستن پاها. هر گروه ۱۰ تا ۱۲ نفر

شرح بازی :

ابتدا دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند و سپس هر گروه به صورت ستون در پشت خط بازی و مقابل پرچمهایی که در فاصله ۲۰ متری روبروی زمین نصب می شوند می ایستند. ترتیب بازی بدین منوال است که دو نفر اول هر گروه پاهای خود را با باندی که در اختیار دارند می بندند و در حالیکه دستهای خود را روی شانه یکدیگر قرار می دهند با فرمان آموزگار بصورت لی لی به طرف پرچمها رفته و پس از دور زدن پرچمها بطرف گروه خود می آیند و نفرات بعدی همین عمل را تکرار می کنند الی آخر. گروهی که زودتر به حالت اولیه برگردد برنده بازی است. (این بازی را بدون بستن پا و با بالا گرفتن یک پا نیز می توان انجام داد) ضروری است که معلم به دانش آموزان تذکر دهد که دستهای خود را از شانه ها برندارند و سرعت یکنواخت داشته باشند تا هر دو نفر به آسانی بتوانند به جلو حرکت کنند.



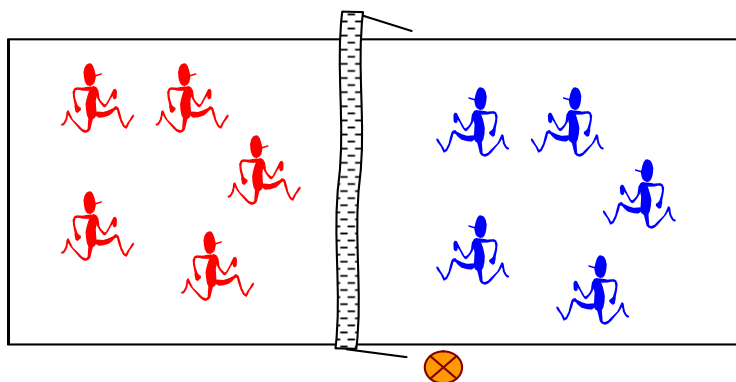
نام بازی : تنیس فوتبال

هدف : سرعت عمل - مهارت

لوازم : ۱ عدد توپ - طناب ، ۲ میله یا چوب ، محوطه بازی ۱۲×۱۴ متر

شرح بازی :

ابتدا افراد به دو تیم ۶ نفری تقسیم می شوند و آنگاه هر تیمی در یک قسمت از زمین جاگیری می نمایند. روش بازی بدین ترتیب است که افراد هر تیم باید با پا ، زانو، ران، سر و سینه توپ را از روی طناب از یک طرف زمین به طرف دیگر زمین ارسال نمایند. شروع بازی از پشت خط انتهایی زمین با ضربه به توپ با پا آغاز می شود بازیکنان تیم مقابل می توانند پس از یکبار برخورد توپ به زمین و یا قبل از برخورد به زمین توپ را بزمین مقابل بزنند یا بین خود ۳ مرتبه پاس دهند. اوت شدن. برخورد توپ به ریسمان و یا عبور از زیر آن خطا محسوب می شود و یک امتیاز به تیم مقابل داده می شود.



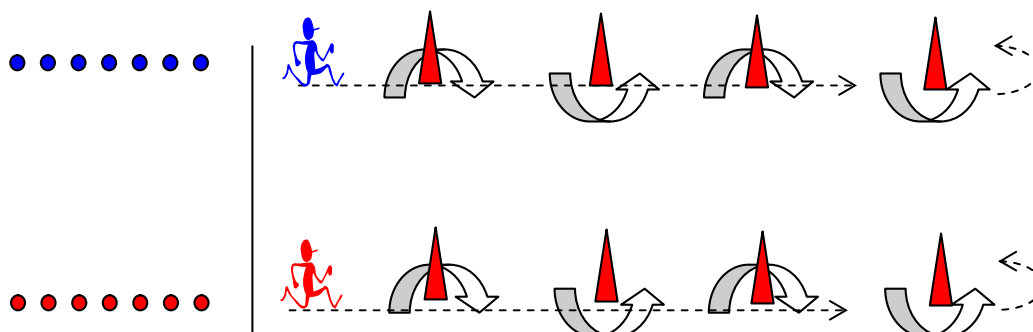
نام بازی : امدادی با کیسه ماسه

هدف : تقویت جهش

لوازم : ۲ کیسه شن یا ماسه (محیط ۱۲ سانتی متر ، وزن ۱۵۰ گرم) و ۸ عدد مخروط کوچک

شرح بازی :

ابتدا افراد به دو ستون مساوی تقسیم می شوند و در پشت خط بازی قرار می گیرند. در جلوی هر ستون ۴ عدد مخروط با فاصله های معین گذاشته می شود. نفرات اول هر ستون یک کیسه کوچک ماسه را بین پاهای خود در محل قوزک پا قرار می دهند و با دستور مربی به حالت جهش از بین میل ها بصورت مارپیچ عبور کرده و در برگشت کیسه را به نفر بعد می دهند و خود به انتهای گروه می رود و بازی ادامه پیدا می کند تا نفر آخر. گروهی که زودتر تمام کند برنده بازی است.



نام بازی : بولینگ دسته جمعی

هدف : مهارت و عکس العمل

لوازم : ۱ عدد توپ هندبال یا والیبال

شرح بازی :

بازیکنان پس از تقسیم شدن به دو گروه طوری در زمین قرار می گیرند که ۶ نفر از آنها روی خط انتهایی زمین و بعنوان دروازه بان در حالیکه زانوهای خود را به زمین زده از دروازه نگهداری نمایند. در جلوی آنها خطی موازی با خط انتهایی زمین به فاصله یک متر کشیده می شود تا حدود دروازه مشخص شود. گروه دیگر سعی می کنند با پاسکاری با دست بین خود توپ را پس از غلطاندن بروی زمین وارد دروازه تیم مقابل نمایند. ضمناً شوتهایی که با دست به طرف دروازه می کنند نباید ارتفاع آن از بلندی زانوی دروازه بانها بیشتر باشد. تیمی برنده است که در زمان معین گلهای بیشتری را زده باشد. پس از پایان بازی لازم است افراد دروازه بان جای خود را با افراد وسط زمین عوض نمایند. خطاهای بازی عبارتند از : ۱- شوت کردن همراه با دویدن ۲- وارد محوطه دروازه شدن ۳- وارد شدن دروازه بانها به محوطه زمین بازی ۴- برخاستن دروازه بان ها به منظور گرفتن توپ ۵- نگهداری توپ بیش از ۳ ثانیه

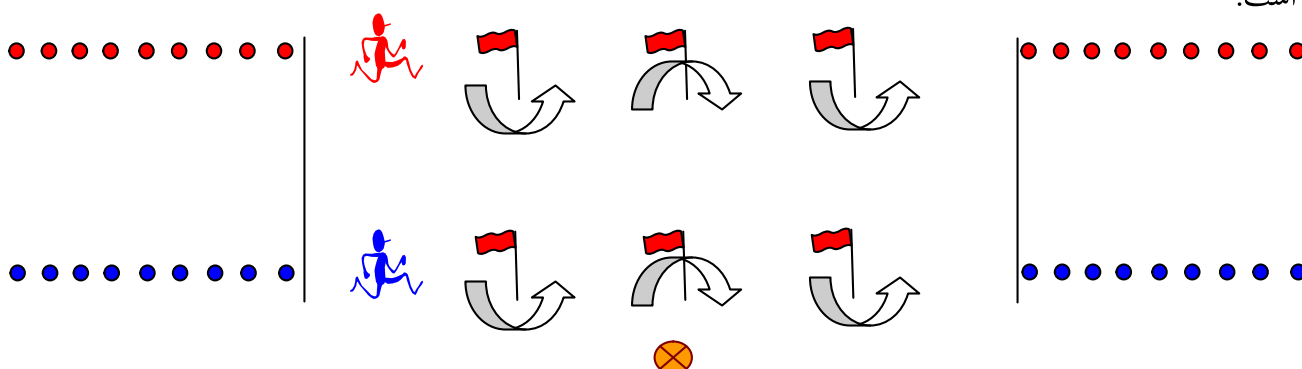
نام بازی : امدادی مارپیچ

هدف : سرعت

لوازم : تعدادی میله پرچم یا مخروط پلاستیکی - چوب امدادی ۲ عدد

شرح بازی :

ابتدا نفرات به چهار ستون مساوی تقسیم می شوند و دو ستون هر گروه به فاصله ۴۰ متر مقابل هم طوری قرار می گیرند که فاصله هر ستون از ستون پهلویی ۶ متر باشد و نیز بین هر دو ستون تعدادی میله پرچم یا مخروط بصورت مارپیچ نصب می شود. ترتیب بازی بدین صورت است که نفرات اول هر گروه یک چوب امدادی در اختیار دارند و با فرمان مربی دو نفر اول هر گروه به طرف نفرات اول ستونهای خود که در مقابل ایستاده اند بطور مارپیچ بین پرچم ها می روند و چوب امدادی را در دست راست نفر مقابل قرار داده و خود به انتهای همان ستون می روند و نفراتی که چوب را دریافت کرده اند همان عمل را بطرف ستون مقابل انجام می دهند. تیمی که زودتر به حالت اولیه بازگردد برنده بازی است.



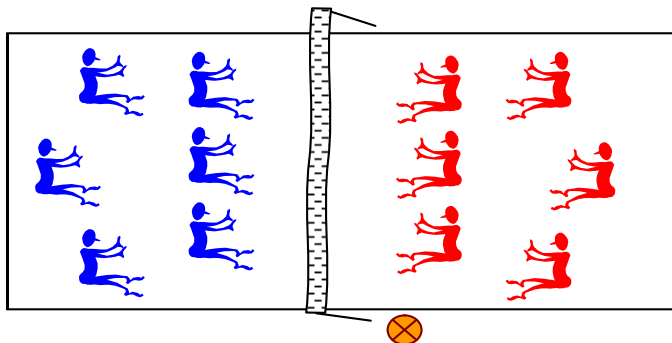
نام بازی : پاس کاری با توپ از روی طناب در حال نشسته

هدف : تقویت عضلات شانه - مهارت در پرتاب توپ

لوازم : دو میله و یک طناب و یک عدد توپ والیبال یا فوتبال

شرح بازی :

بچه ها به دو تیم ۶ تا ۱۰ نفری تقسیم می شوند. ابتدا توپ بوسیله یکی از افراد تیم از روی طناب پرتاب می شود. گروه مقابل بایستی توپ را پس از گرفتن با سه مرتبه پاس کاری از روی طناب به زمین مقابل برگردانند. امتیاز زمانی به تیم مقابل داده می شود که توپ با طناب برخورد کند یا به زمین اصابت کند و یا از زیر طناب عبور نماید و یا اینکه به خارج از محدوده زمین بازی پرتاب گردد. تیمی که در پایان بازی امتیاز بیشتری بدست آورد برنده است. ارتفاع طناب برای ۱۲ ساله ها ۱/۲۰ تا ۱/۵۰ متر باید در نظر گرفته شود. سنگینی توپ و ارتفاع طناب باید متناسب با سن بچه ها پیش بینی گردد.



نام بازی : امدادی با حلقه

هدف : قدرت - مهارت

لوازم : چهار حلقه هولاهوپ یا لاستیک دوچرخه

شرح بازی :

ابتدا نفرات به چهار ستون مساوی تقسیم می شوند و دو ستون هر گروه در مسافت ۲۰ متر در ابتدا و انتهای طولی زمین مقابل هم قرار می گیرند. ترتیب بازی به این شکل است که نفرات اول هر گروه هر کدام دو حلقه در دست خود دارند و بدین طریق بازی را شروع می کنند که یک حلقه را به فاصله معین در جلو مسیر در روی زمین قرار می دهند و با جهش در حلقه مستقر می شوند. پس از آن حلقه دوم را به زمین نهاده و با پرش در آن حلقه قرار می گیرند و سپس با گرفتن حلقه اول و گذاشتن آن به جلو روی زمین داخل آن می پرند و به همین شکل تا به ستون مقابل برسند و حلقه ها را به آنها تحویل داده و خود به انتهای صف می رود و نفرات اول ستون مقابل نیز همین عمل را به طرف ستون روبرو انجام می دهد الی آخر. در این بازی گروهی برنده است که حالت جاگیری اولیه خود را زودتر بدست آورد.



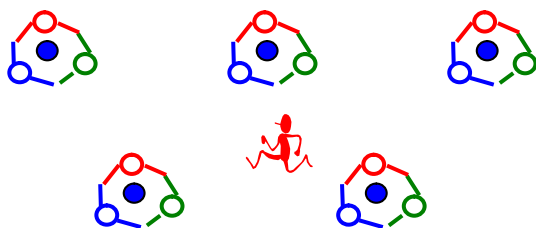
نام بازی : خرگوش ها لانه ندارند

هدف : سرعت - عکس العمل

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

دانش آموزان ۵ دایره ۳ نفری با گرفتن دستهای یکدیگر بوجود می آورند. در وسط این دایره ها ۶ نفر دیگر از دانش آموزان که خرگوش ها محسوب می شوند در حالی که پشت آنها به طرف دایره های ۳ نفر است دایره ای بزرگتر بوجود می آورند. با فرمان اول معلم دانش آموزان روی خط محوطه و دایره خود شروع به گردش می کنند و با فرمان دوم معلم که می گوید خرگوش ها لانه بگیرند. نفرات دایره وسط (۶ نفری) با رها کردن دستهای خود به طرف دوایر ۳ نفری رفته و سعی می نمایند با وارد شدن به آن یکی از آنها را تصاحب نمایند. دانش آموزی که نتوانسته دایره ای بگیرد بدون لانه مانده و در وسط قرار می گیرد. ۵ نفر بعدی جای خود را با یکی از نفرات دایره لانه عوض می کنند و بازی ادامه می یابد.



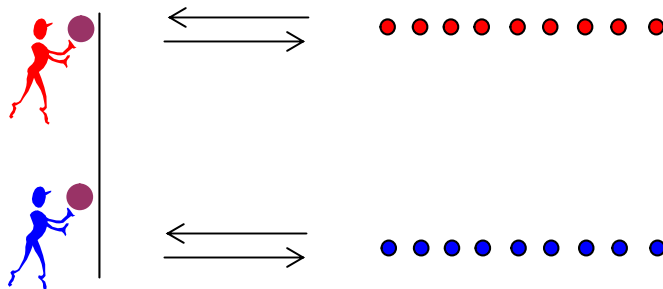
نام بازی : امدادی پرتاب توپ

هدف : سرعت - مهارت

لوازم : ۲ عدد توپ والیبال یا هندبال

شرح بازی :

نوآموزان به شکل دو ستون مساوی با فاصله ای معین پشت یکدیگر می ایستند. و با فاصله ۲ متری آنها خطی کشیده شده و یکی از بچه ها بطور داوطلب از هر ستون در پشت این خط و روبروی نفرات ستون خود قرار می گیرد. این دو دانش آموز ابتدا توپ را برای نفرات اول ستون پرتاب می کنند و نفرات اول پس از دریافت مجدداً به طرف او برمی گردانند و خود بصورت چمباتمه می نشینند و نفر داوطلب توپ را برای دومین نفر ارسال و سپس دریافت می کند و با چمباتمه زدن نفر دوم توپ را برای نفر سوم و الی آخر می فرستد. نفر آخر پس از دریافت توپ با سرعت بطرف داوطلب اول می دود و جای خود را با او عوض می کند و داوطلب اول بطرف اول ستون رفته و در جلوی ستون چمباتمه می زند. گروهی که زودتر این عمل را انجام دهد برنده است. **نکته :** پرتاب توپ بصورت یکدست و دریافت دو دستی می باشد.



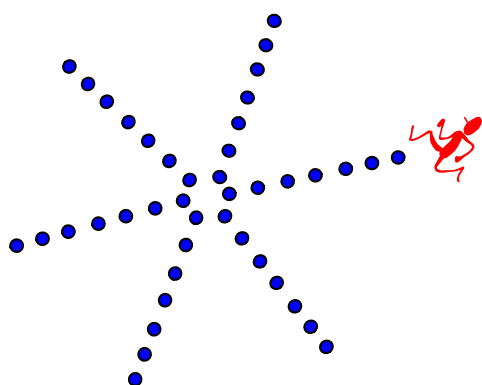
نام بازی : همراه من بیا ، از من دور شو

هدف : سرعت - عکس العمل

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

نوآموزان بصورت چند ستون مساوی تشکیل یک ستاره می دهند و در این هنگام آنها یا می ایستند یا روی زمین می نشینند یکی از دانش آموزان داوطلب دور ستاره می دود و در موقع دویدن دستش را به یکی از افراد ستون می زند و بعد صدا می زند که همراه من بیا تمام افراد آن ستون باید سریع به دنبال او بدود یا اگر گفت از من دور شو در جهت عکس او یک دور ستاره را دور زده و دوباره به حالت اول خود بازمی گردند. کسی که دیرتر از همه به جای اولیه برسد در خارج دایره قرار میگیرد و جایش را با بازیکنی که ابتدا دور ستاره می دويد عوض می نماید.



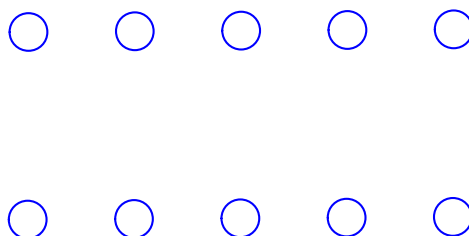
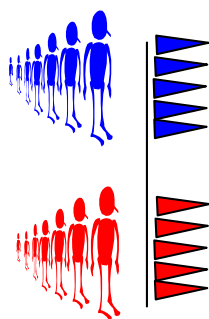
نام بازی : امدادی با مخروط

هدف : سرعت - استقامت

لوازم : ۱۰ عدد مخروط

شرح بازی :

دانش آموزان به دو دسته مساوی تقسیم می شوند و هر دو دسته بصورت دو ستون و بفاصله ۲ تا ۳ متری از یکدیگر قرار می گیرند. در جلو هر ستون در سمت راست به فاصله ۱ متر ۵ مخروط روی خط استارت گذاشته می شود و در فاصله ۱۰ متری دایره های کوچکی برای جا دادن مخروط ها با فاصله ۲ متر و پشت سر هم رسم می شود. با فرمان مربی نفرات اول هر ستون باید بسرعت مخروط ها را به نوبت (یکی پس از دیگری) داخل دایره ها قرار دهند و آنگاه به سمت ستون خود رفته و دست نفر بعدی را لمس می نمایند و خود به انتهای ستون می رود و نفر دوم مخروط ها را به همان شکل به ترتیب به حالت اولیه برمی گرداند و نفر سوم را لمس می نماید و بازی به همین ترتیب ادامه می یابد. تیمی که زودتر به حالت اولیه برگردد برنده است.



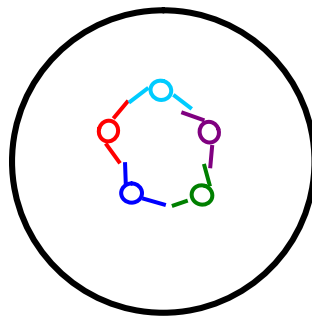
نام بازی : کشش روی دایره

هدف : قدرت و استقامت

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

ابتدا دانش آموزان به چند گروه تقسیم می شوند و هر گروه پنج نفر پشت به پشت یکدیگر روی زمین می نشینند و دستها را به یکدیگر قفل می کنند (از آرنج) به فرمان مربی افراد هر دسته سعی می کنند با هل دادن، کشیدن، فشار دادن دانش آموز پهلویی خود را از دایره خارج نماید. فردی که از دایره بیرون انداخته شود تا بازی بعد باید بیرون بماند. بازی آنقدر ادامه می یابد که تنها یک نفر باقی بماند که بعنوان قهرمان گروه معرفی می شود. می توان این بازی را مجدداً بین قهرمانان گروه ها برگزار نمود تا قهرمان قهرمانان نیز مشخص گردد.



نام بازی : حمل امدادی

هدف : قدرت و استقامت

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

ابتدا نفرات به دو ستون مساوی تقسیم می شوند و طوری پهلوی هم قرار می گیرند که فاصله بین آنها ۶ تا ۸ متر باشد. با فرمان مربی هر ستون یکی از بازیکنان را که از نظر وزن سبکتر از دیگران است و قبلاً انتخاب شده اند را روی شانه قرار داده و او را تا علامت ستون که بفاصله ۱۵ متری می باشد حمل و سپس به محل شروع برمی گردانند و خود به آخر ستون می رود نفرات بعد نیز همین عمل را تکرار می نمایند و به همین ترتیب بازی ادامه می یابد. برنده گروهی است که زودتر به حالت اولیه برگردد.

توضیح اینکه : می شود بجای بازیکن روی شانه از کیسه شن جهت حمل استفاده کرد.



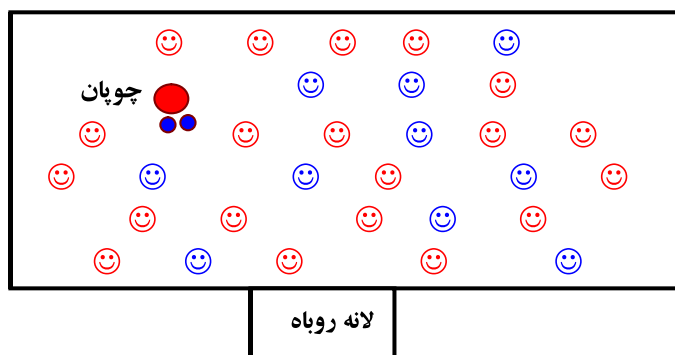
نام بازی : روباه را شکار کن

هدف : سرعت - عکس العمل

لوازم : ۲ عدد توپ تنیس

شرح بازی :

کلیه دانش آموزان در داخل محوطه بازی که از طرف مربی تعیین شده قرار می گیرند و یک نفر از دانش آموزان بنام روباه در خارج محوطه قرار دارد و در خارج محوطه نیز محلی بنام خانه روباه آماده است. در داخل محوطه بازی دانش آموزان بنام غازها متفرق هستند و یک نفر از دانش آموزان بنام چوپان از آنها محافظت می نماید. با علامت مربی روباه داخل محوطه شده و چوپان به غازها می گوید فرار کنید. غازها فرار کرده و روباه اگر توانست غازی را بگیرد دست او را گرفته و به طرف لانه می برد. در این هنگام چوپان با ۲ عدد توپ تنیس که در دست دارد سعی می کند روباه را شکار کند و اگر او را با توپ زد روباه تعویض می شود و بازی ادامه می یابد.



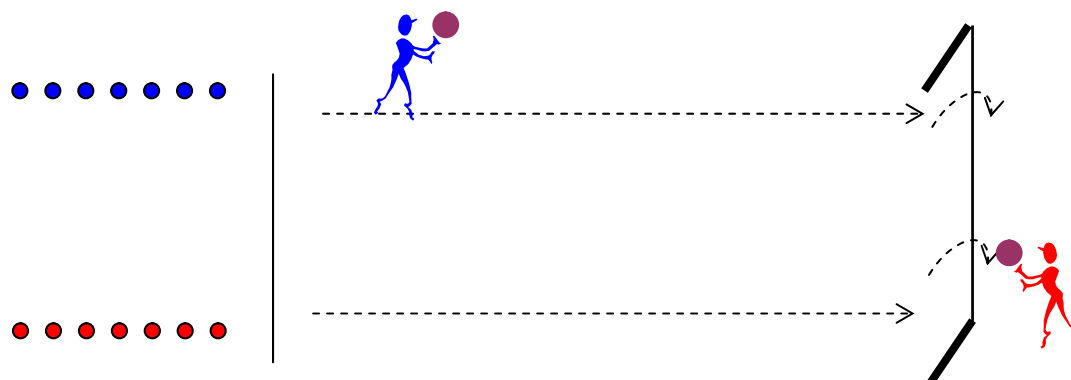
نام بازی : امدادی با توپ و طناب

هدف : سرعت - مهارت و عکس العمل

لوازم : ۲ عدد چوب با پرچم - ۸ متر طناب - ۲ عدد توپ والیبال

شرح بازی :

ابتدا دانش آموزان بشکل دو ستون در دو گروه مساوی در پشت خط شروع قرار می گیرند. در جلو دو گروه در مسافت ۱۸ متری دو چوب با پرچم برای بستن ریسمان به آنها به ارتفاع یک متر نصب می شود. ترتیب بازی چنین است که با علامت مربی دو نفر اول هر ستون که یک توپ والیبال در اختیار دارند به طرف طناب شروع به دویدن می کنند و وقتی در مقابل طناب قرار گرفتند باید توپ را از روی طناب پرتاب و خود از زیر آن عبور کرده و دوباره توپ را بگیرند. در این هنگام آنها بازی را مجدداً در جهت عکس به همین ترتیب ادامه می دهند و توپ را به نفر بعدی گروه می دهند و خود به آخر ستون می روند. و نفرات بعدی بازی را آغاز می کنند گروهی که زودتر به حالت اولیه برگردد برنده است.



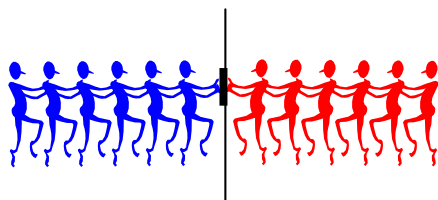
نام بازی : طناب کشی

هدف : قدرت

لوازم : یک تکه چوب یا طناب

شرح بازی :

دانش آموزان بصورت ستون در دو گروه مساوی پشت خطی که وسط آنها کشیده روبروی هم قرار می گیرند. بجز نفر اول بقیه افراد ستون دستها را به کمر یار جلویی خود حلقه می کنند. دو نفر اول نیز دستهای خود را به یکدیگر داده و یا اینکه طناب یا چوب کوتاهی بمنظور گرفتن دستها بر روی آن استفاده می کنند. با فرمان مربی دو گروه سعی می کنند یکدیگر را بکشند و تیم مقابل را بداخل محوطه خود بیاورند. در این بازی باید دستها را به کمر محکم نگهداری نمود زیرا رها شدن دستها ممکن است تعادل تیم را بهم زده و آنها روی زمین بغلطند. دو نفر اول نیز باید از نظر قوای جسمانی برتر از دیگران باشند. گروهی که وارد محوطه حریف شود بازنده است.



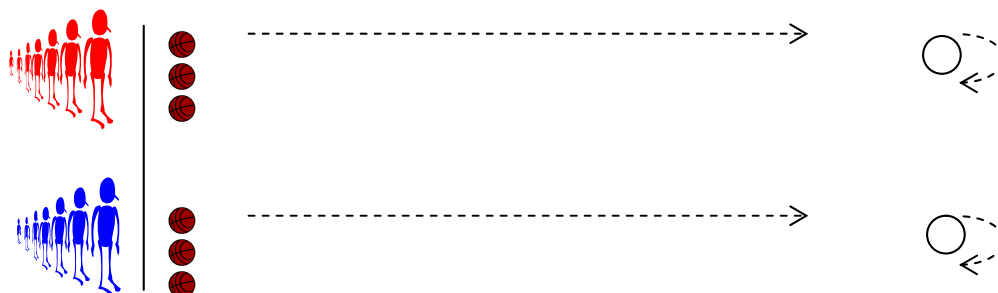
نام بازی : امدادی حمل با توپ

هدف : سرعت - استقامت

لوازم : ۴ تا ۶ عدد توپ مدیسین بال بوزن ۱ تا ۲ کیلوگرم

شرح بازی :

ابتدا نفرات به ۲ ستون مساوی تقسیم شده و در پشت خط شروع طوری قرار می گیرند که فاصله دو ستون از پهلوی به ۸ متر برسد. ترتیب بازی چنین است که نفرات اول هر ستون دو یا سه عدد توپ مدیسین بال در دست دارند. با فرمان مربی دو نفر اول وظیفه دارند با حالت دویدن توپها را تا مسافت ۱۵ تا ۲۰ متر به جلو حمل کرده و روی نقطه معین قرار دهند و بدون توپ به طرف گروه خود برگردند و به انتهای ستون بروند و نفرات بعدی به طرف توپها دویده و آنها را به خط شروع می آورند و بهمین ترتیب نفرات بعدی. گروهی برنده است که زودتر به حالت اولیه برگردد.



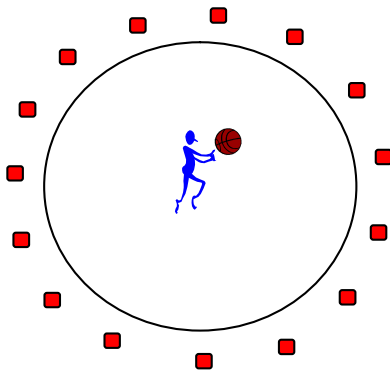
نام بازی : توپ گیری روی دایره

هدف : مهارت و عکس العمل

لوازم : هر گروه یک توپ

شرح بازی :

۸ تا ۱۰ نفر از دانش آموزان یک دایره را تشکیل می دهند سپس دستهای خود را از پشت به یکدیگر قفل کرده و روبروی داوطلبی که در مرکز دایره بفاصله ۳ تا ۴ متر ایستاده است قرار می گیرند. نوآموز وسط دایره وظیفه دارد توپ را به طرف یکی از بازیکنان که روی خط دایره قرار گرفته پرتاب نماید و آن بازیکن بایستی دستها را از پشت باز کرده و سعی کند توپ را بگیرد (پرتاب توپ توسط داوطلب وسط دایره باید با دقت بطرف بازیکنان انجام گیرد) بازیکنی که نتواند توپ را بگیرد تا آخر بازی بصورت چمباتمه روی دایره می نشیند. بازیکنی که تا آخر بتواند توپها را بگیرد و در بازی باقی بماند برنده است و جای خود را با نفر وسط عوض می نماید.



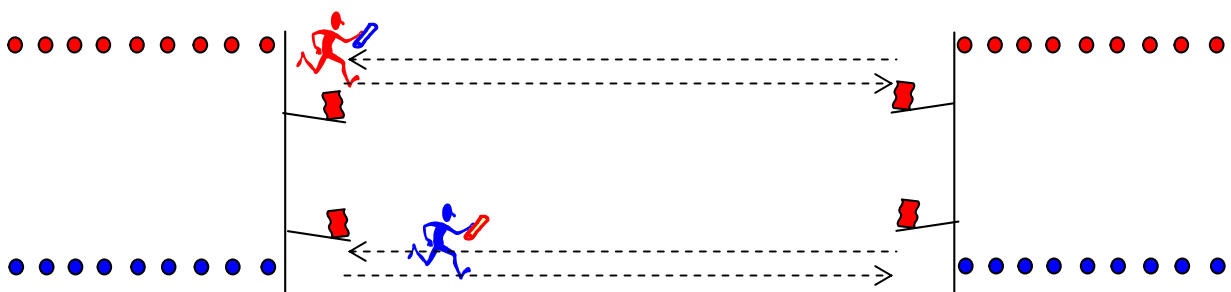
نام بازی : امدادی رفت و برگشت

هدف : سرعت - مهارت

لوازم : ۴ عدد چوب با پرچم - ۲ عدد چوب امدادی

شرح بازی :

ابتدا نفرات به چهار ستون مساوی تقسیم و دو ستون هر گروه در فاصله ۴۰ متری در پشت خط های عرضی زمین مقابل هم قرار می گیرند. مقابل هر ستون بایستی یک چوب با پرچم طوری نسب شود که فاصله هر دو ستون از پهلوی ۸ متر باشد. ترتیب بازی چنین است که نفرات اول هر گروه یک چوب امدادی در اختیار دارند با فرمان مربی نفرات اول هر گروه به طرف نفرات اول ستونهای مقابل دویده و چوب امدادی را در دست آنها قرار داده و به آخر ستون ملحق می شوند. سپس نفرات دوم از دور پرچم رد شده و بسوی ستونهای مقابل دویده و چوب را به نفر اول ستون مقابل می دهند و به همین ترتیب بقیه نفرات بازی را ادامه می دهند. گروهی که زودتر به حالت اولیه برگردد برنده است.



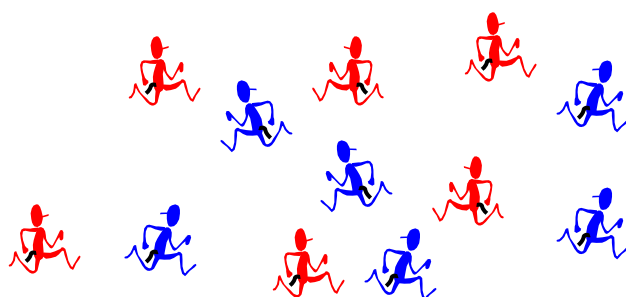
نام بازی : دمش را بگیر

هدف : سرعت - عکس العمل

لوازم : مقداری باند یا نوار پارچه‌ای

شرح بازی :

ابتدا باند یا نوار رنگی از پشت زیرکش شورت ورزشی دانش‌آموزان قرار داده می‌شود. هر یک از دانش‌آموزان موظفند از دمه‌های خود بوسیله چرخش و یا حرکت به راست و چپ و یا فرار کردن از دست دیگران دفاع کنند و در ضمن سعی نمایند که به دمه‌های بچه‌های دیگر حمله کرده و آنها را با دست بگیرند و یا از کمر دیگران جدا کنند. کسی که در این بازی دم خود را از دست بدهد از بازی حذف می‌شود و بایستی روی زمین بحالت چمباتمه بنشیند. برنده بازی کسی است که دمه‌های بیشتری بدست آورد و تا آخر بازی از دم خود مراقبت کند.



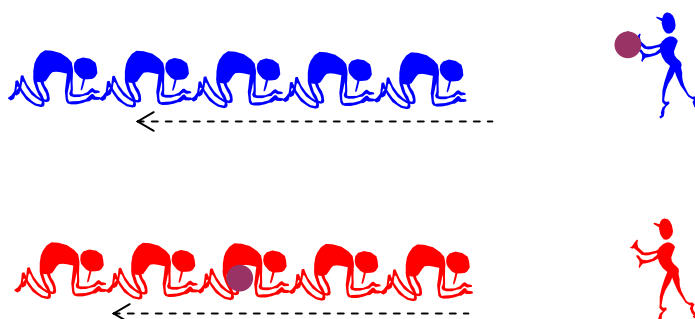
نام بازی : امدادی با توپ

هدف : سرعت - عکس العمل و قدرت

لوازم : ۲ عدد توپ بسکتبال یا فوتبال

شرح بازی :

دانش‌آموزان به شکل دو ستون مساوی با شکم روی زمین بفاصله ۶ متر در کنار هم قرار می‌گیرند و در جلو ستون نیز یک نفر بعنوان داوطلب در حالی که یک توپ در اختیار دارد قرار دارد. با فرمان شروع مربی، نفر داوطلب فریاد می‌زند (بدن بالا) و افراد ستون در حالی که پاها را باز و بدنهای خود را بلند کرده و روی دستها و پنجه‌های پا قرار می‌گیرند و نفر داوطلب توپ را از زیر شکم و پاهای افراد ستون عبور داده تا به نفر آخر برسد و خود در ابتدای ستون به همان شکل قرار می‌گیرد نفر آخر پس از دریافت توپ فریاد می‌زند (بدن پایین) در این هنگام بچه‌ها روی شکم می‌خوابند و استراحت می‌کنند و نفر آخر بطرف اول صف دویده و در جای داوطلب قرار می‌گیرد و بازی ادامه می‌یابد. گروهی که زودتر به حالت اولیه برگردد برنده است.



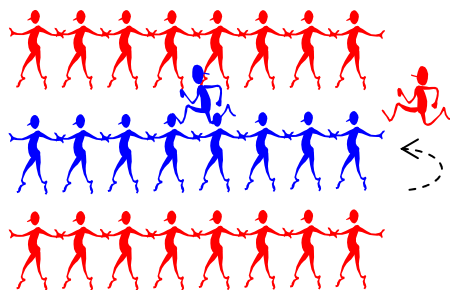
نام بازی : باغ گمراه

هدف : سرعت - استقامت

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

دانش آموزان به صفوف مساوی تقسیم می شوند. و صف ها بفاصله ۱ تا ۱/۵ متر از هم قرار می گیرند. دو نفر از بچه ها یکی بعنوان تعقیب کننده و دیگری تعقیب شونده انتخاب می گردند. در این هنگام بچه ها دستهای خود را بطرفین باز کرده و باصطلاح تشکیل چند کوچه می دهند. با فرمان مربی بازیکن تعقیب شونده در وسط یکی از کوچه ها پا بفرار می گذارد و تعقیب کننده سعی می کند او را بگیرد. آنها دائماً در کوچه ها بدنبال یکدیگر می دوند. زمانیکه مربی صدا می زند (بطرف چپ یا راست) در این موقع بچه هایی که تشکیل کوچه داده دستهای خود را انداخته و ۹۰ درجه به راست یا چپ گردش کرده و دوباره دستها را باز می کنند. در این حالت مسیر کوچه ها و دویدن عوض می شود چنانچه تعقیب کننده بتواند تعقیب شونده را بزند بازی با انتخاب دو نفر دیگر ادامه می یابد.



نام بازی : امدادی با شماره

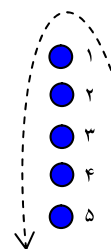
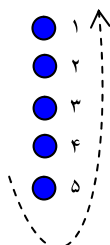
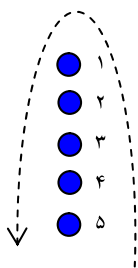
هدف : سرعت - تقویت جهش

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

بچه ها بصورت چند ستون ۵ نفری پهلوی یکدیگر طوری قرار می گیرند که فاصله هر ستون از ستون دیگر از پهلوی ۳ متر باشد. در ابتدای بازی پس از مستقر شدن دانش آموزان هر ستون از یک تا ۵ می شمارند تا اینکه همه شماره گذاری شوند و نیز شماره های خود را بدانند. هنگامی که مربی شماره ای را صدا می کند بچه های هر ستون که این شماره را دارند بایستی از ستون خارج شده و یکبار دور ستون بدوند و دوباره بجای اولیه برگردند. ستونی که دوندهای آن زودتر در جای اولیه خود قرار بگیرند به آن ستون یک امتیاز داده می شود. برنده کسی است که امتیاز بیشتری بگیرد.

تغییر شکل : بازیکنان می توانند در هنگام دویدن بطور مارپیچ از بین افراد ستون خود عبور نمایند و یا اینکه بحالت لی لی دور ستون را طی کنند. همچنین می توان همین بازی را بصورت دایره درآورد و یا در حالت نشسته انجام داد.



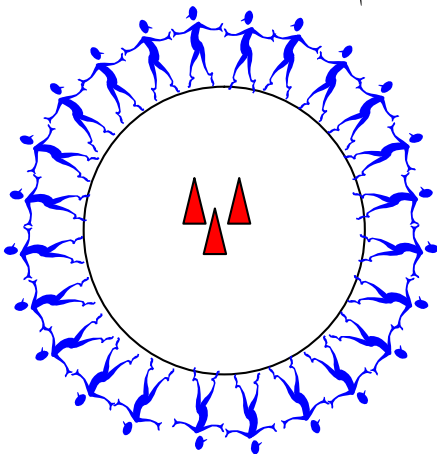
نام بازی : مخروط ها را نیندازید

هدف : استقامت - قدرت

لوازم : هر گروه سه مخروط

شرح بازی :

ابتدا دانش آموزان به گروههای ۶ تا ۸ نفری تقسیم می شوند. نفرات هر دسته دایره وار دستهای خود را بهم می دهند. در وسط دایره سه عدد مخروط گذاشته می شود. با فرمان مربی نفرات هر دسته سعی می کنند با کشیدن نفرات مقابل بطرف خود بوسیله آنها مخروط ها را واژگون نمایند و افراد نیز با مقاومت و به عقب کشیدن خود سعی می کنند آنها را به جلو بکشند. چنانچه کسی به مخروط ها برخورد کرد و مخروط واژگون شد از بازی حذف می شود. برنده بازی بین دسته ها کسانی خواهند بود که با مقاومت خود وسیله واژگونی مخروط ها را فراهم نمایند.



نام بازی : امدادی با موانع

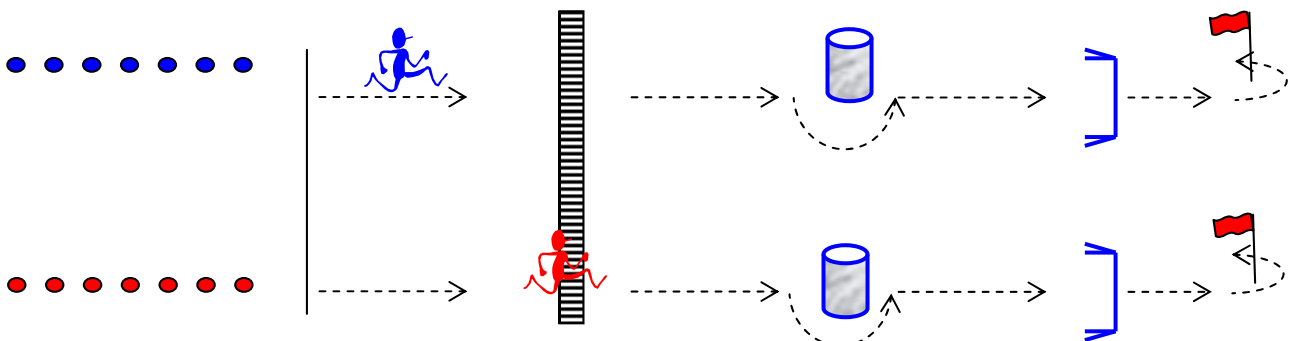
هدف : سرعت - مهارت

لوازم : لوازم داخل مدرسه (نردبان - سطل زباله - صندلی - ...)

شرح بازی :

دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم شده و معلم یک مسیر را مشخص کرده و موانعی مثل : نردبان، سطل زباله، صندلی و غیره را در این مسیر قرار می دهد. دانش آموزان باید با عبور از موانع و طی مسافتی مجدداً به ستون خود برگشته و نفر بعدی را لمس نمایند و خود به انتهای صف بروند. بازی ادامه می یابد تا نفر آخر. گروهی که زودتر بحالت اولیه برگردد برنده است.

تغییر شکل: معلم می تواند زمان طی شده توسط هر نفر را محاسبه و کسی که زودتر طی کرده را برنده اعلام نماید.



بازیهای اختصاصی اول تا سوم

نام بازی : توپ در دایره

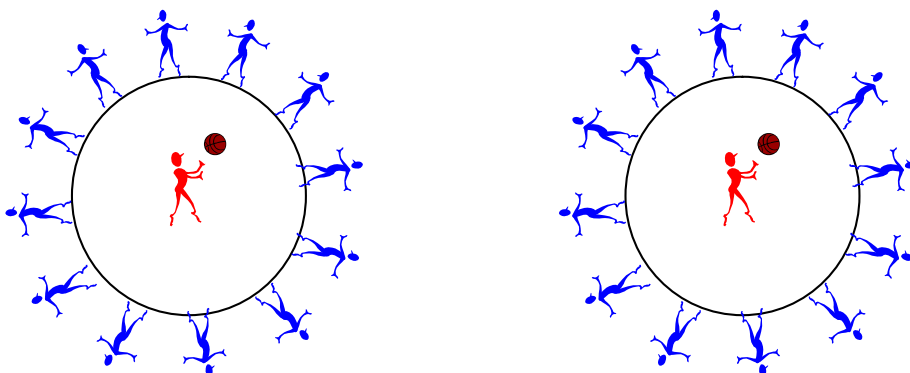
هدف : مهارت گرفتن و پرتاب کردن - تسلط بر توپ

لوازم : یک توپ برای هر دایره

شرح بازی :

بچه ها به دایره های ۱۰ تا ۱۵ نفر تقسیم می شوند. یکی از بچه ها بعنوان سرگروه انتخاب شده و در مرکز دایره می ایستد. او توپ را برای بچه هائی که دور دایره ایستاده اند پرتاب می کند (هوایی) آنها توپ را گرفته و مجدداً برای سرگروه پرتاب می کنند. چنانچه سرگروه توپی که برای او ارسال شده را نتوانست دریافت کند جایش را با پرتاب کننده عوض می کند و بازی با سرگروه جدید ادامه می یابد.

انواع دیگر بازی : ۱- سرگروه می تواند بجای پرتاب هوایی، توپ را بزمین زده تا بچه ها بگیرند ۲- بجای توپ از کیسه لوییا و شن استفاده شود. ۳- هر سرگروه یکدور تمام توپ را برای بچه های دور دایره پرتاب کند و سپس جایش را عوض نماید.



نام بازی : بز و برو بیار

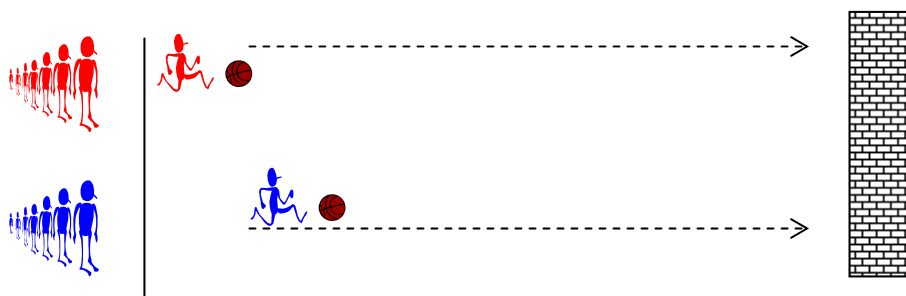
هدف : مهارت - هماهنگی چشم و پا

لوازم : یک توپ برای هر گروه

شرح بازی :

بچه ها به صورت ستونی روبروی دیوار به فاصله حدود ۳ متر ایستاده و به نوبت توپی را که جلوی شان قرار می گیرد با پا بطرف دیوار می زنند. اگر توپ با ضربه به دیوار نخورد همان بچه به دنبال توپ دویده و آنرا مجدداً با پا می زند و بعد از خوردن به دیوار آنرا برداشته و برای نفر بعدی آورده و خود به آخر ستون می رود.

انواع دیگر بازی : ۱- فاصله تا دیوار را بیشتر کنید. ۲- به جای دیوار می توان به سمت دروازه توپ زده شود.



نام بازی : هر کسی را گفتم توپ رو بگیره

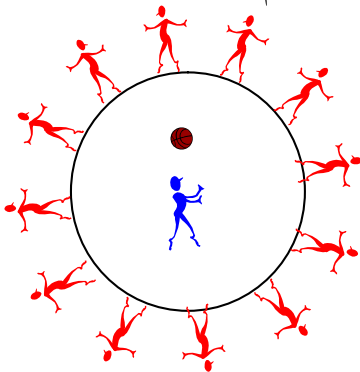
هدف : مهارت در گرفتن توپ

لوازم : یک توپ برای هر گروه

شرح بازی :

بچه ها در گروه های ۱۰ تا ۱۵ نفری بصورت دایره ایستاده و یکی از بچه ها در وسط دایره می ایستد و توپ را به هوا پرتاب می کند و همزمان با آن اسم یکی از بچه ها را صدا می زند. کسی که اسمش صدا زده شده باید سریع دویده و توپ را بعد از یکبار بزمین خوردن در هوا بگیرد. اگر موفق شد جایش را با نفر وسط عوض می کند و بازی ادامه می یابد در غیر اینصورت نفر وسط سر جای خود باقی می ماند.

انواع دیگر بازی : ۱- توپ قبل از زمین خوردن گرفته شود. ۲- به جای اسم بچه ها به آنها شماره داد



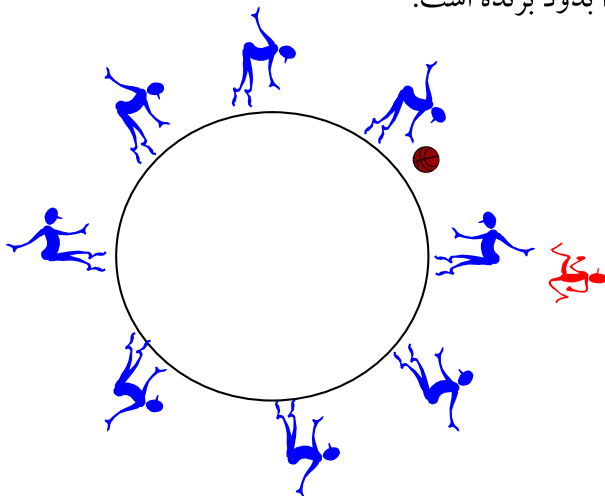
نام بازی : توپ را بگردان

هدف : سرعت - مهارت ، حس همکاری

لوازم : یک توپ برای هر گروه

شرح بازی :

بچه ها در گروه های ۱۰ تا ۱۵ نفری بصورت دایره می نشینند. با فرمان مربی بچه ها با غلتاندن توپ با دست از جلوی خود در جهت عکس عقربه های ساعت آنرا به نفر بعدی می دهند. همزمان با آن یکی از بچه ها به انتخاب مربی در قسمت بیرون دایره شروع به دویدن می کند تا مشخص شود که در زمانی که توپ یکبار به دور دایره می چرخد او چند بار می تواند به دور دایره بدود. کسی که بیشترین دور را بدود برنده است.



نام بازی : هدف را بزن

هدف : تسلط بر توپ ، هماهنگی دست و چشم

لوازم : توپ تنیس ، هدف (حلقه یا مخروط، سبد، جعبه و ...)

شرح بازی :

بچه ها به گروههای ۱۰ تا ۱۵ نفره تقسیم شده و در ستون پشت سر هم می ایستند و در فاصله ۶ تا ۸ متری هدفی را قرار می دهیم. هر دانش آموز در نوبت خود با تویی که در اختیار دارد به سوی هدف نشانه رفته و پرتاب می کند هر بار که توپ به هدف خورد یک امتیاز کسب می نماید. هر گروهی که امتیاز بیشتری بیاورند برنده بازی هستند.

شکل دیگر بازی : می توان به جای زدن به هدف، انداختن داخل هدف (حلقه هولاهوپ یا لاستیک) را قرار داد.



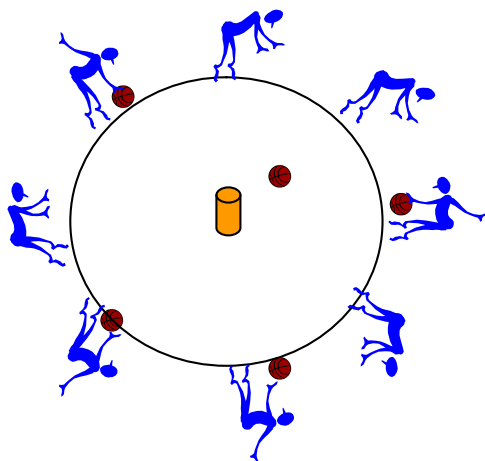
نام بازی : بزن بیفته

هدف : مهارت - هماهنگی چشم و دست

لوازم : استوانه چوبی - تعدادی توپ تنیس

شرح بازی :

بچه ها به صورت دایره نشسته و سعی می کنند با پرتاب توپ به سمت استوانه آن را واژگون کنند. کسی که توانست این کار را انجام دهد با امتیاز یا آفرین تشویق می شود. دانش آموزی که توانست استوانه را واژگون کند به داخل دایره رفته و استوانه را مجدداً به جای خود می گذارد. کسی که بیشترین امتیاز را بیاورد برنده است.



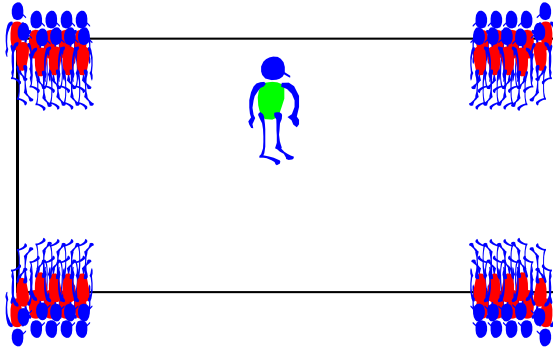
نام بازی : ماهیان و دریا

هدف : سرعت - چابکی - عکس العمل

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

دانش آموزان را به چهار گروه مساوی تقسیم کرده و هر گروه در یک گوشه زمین مستقر می‌شوند. مربی برای هر گروه نام یکی از ماهی‌ها را انتخاب می‌کند. سپس مربی در محوطه زمین که بجای دریا فرض می‌شود راه رفته و هر گروه را با نام ماهی مورد نظر صدا می‌زند. (کپور، سفید، کفال، قزل آلا) ماهی‌ها بوسط دریا آمده و مربی می‌گوید دریا آرام است و روی پنجه راه می‌رود و تمام بدن خود را بالا می‌کشد بچه‌ها نیز حرکت معلم را تقلید می‌کنند. مربی می‌گوید « دریا طوفانی است » و لی لی می‌کند و بچه‌ها نیز پیروی می‌کنند. ناگهان مربی فریاد می‌زند « مد آمد » با شنیدن این کلمه بچه‌ها باید سریع به گوشه محل استقرار اولیه خود بدوند و مربی نیز سعی می‌کند آنها را بگیرد. بچه‌ای که توسط مربی لمس شد دستیار او شده و بازی ادامه می‌یابد. در پایان وقت بازی گروهی که افراد بیشتری داشته باشد برنده است.



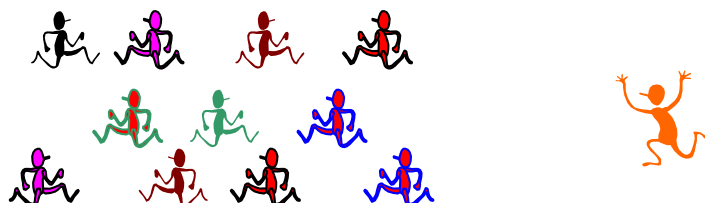
نام بازی : شکارچی

هدف : چابکی ، سرعت

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

کلاس در یک خط در محل معینی می‌ایستد. یکی از بچه‌ها به انتخاب مربی بعنوان شکارچی در جلو آنها ایستاده و با صدای بلند می‌پرسد؟ « کی می‌خواد همراه من بیاد شکار؟ » بچه‌ها جواب می‌دهند: « من، من، من، من » شکارچی شروع به راه رفتن می‌کند و وانمود می‌کند که از تپه بالا می‌رود یا توی گل مانده و کارهای ابتکاری مختلف ناگهان برمیگردد و می‌گوید « بنگ بنگ » (صدای تیر) و بدنبال بچه‌ها می‌کند تا یکی از آنها را بزند و بچه‌ها نیز به سمت محل تعیین شده (خط شروع) می‌دوند. برنده کسی است که بیشتر از همه توانسته باشد شکار کند. هر نفر بیش از یکبار شکارچی نمی‌شود.



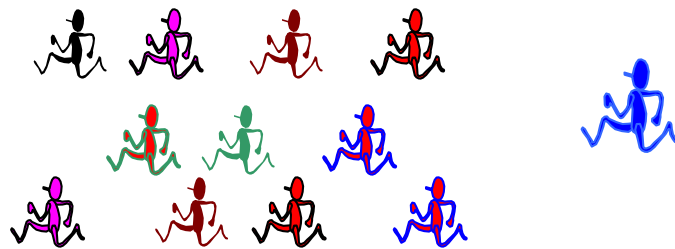
نام بازی : روباه و جوجه ها

هدف : چابکی، سرعت ، سرعت انتقال

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

بچه ها (جوجه ها) از انتهای زمین که لانه محسوب می شود بدنبال سرگروه (مادرشان) به طرف روباه که در فاصله ۲۰ تا ۲۵ متری آنها ایستاده نزدیک می شوند. مرغ مرتباً می پرسد ساعت چند است آقا روباه؟ روباه در حالیکه به ساعتش نگاه می کند یک ساعتی را اعلام می کند و وقتی که جوجه ها خیلی نزدیک شدند در پاسخ سؤال مرغ می گوید «نصف شب است» با اعلام نصف شب، مرغ و جوجه ها بسرعت فرار کرده و خود را به لانه می رسانند در این هنگام روباه سعی می کند که یکی از جوجه ها را بزند. جوجه ای که زده شد بعنوان روباه دیگر به روباه کمک می کند و کم کم به تعداد روباه ها اضافه می شود.



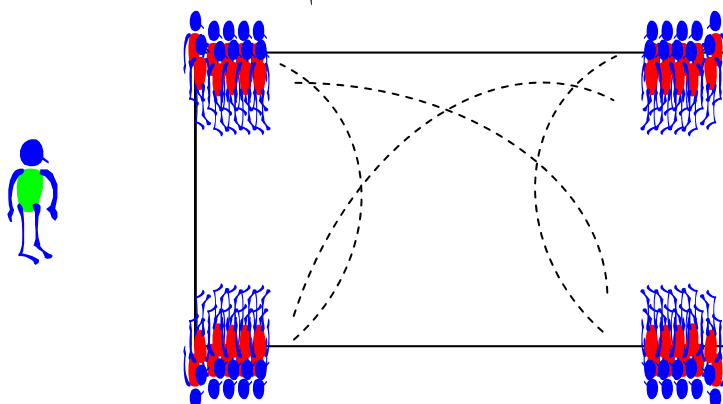
نام بازی : جهت یابی

هدف : سرعت انتقال - سرعت و پرورش حس جهت یابی

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

دانش آموزان را به چهار گروه تقسیم می کنیم و هر گروه در یک گوشه زمین قرار می گیرند و برای هر گروه یک اسم انتخاب می کنیم . گروههایی که اسمشان برده می شود باید جای خود را با هم عوض نمایند. ممکن است مربی همزمان اسم هر چهار گروه را بصورت دو به دو صدا بزند که بچه ها باید مواظب باشند تا بهم نخورد .



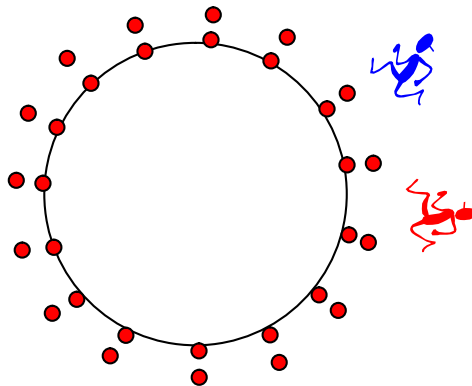
نام بازی : سه نفر شدی برو

هدف : سرعت - چابکی

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

بچه ها دو دو پشت سر یکدیگر بفاصله دو دست از هم بشکل دایره می ایستند، نفر پشت سر دست خود را روی شانه نفر جلو می گذارد. دو نفر از دانش آموزان خارج از دایره با فاصله حدود ۲ متر از هم قرار می گیرند. با فرمان مربی یکی از آنها فرار کرده و نفر دیگر او را تعقیب می کند. نفر جلو برای نجات خود باید جلوی یکی از دونفریهای روی دایره بایستد. در این هنگام نفر سومی که در عقب ایستاده باید بلافاصله فرار کند تا توسط تعقیب شونده زده نشود. کسی که زده می شود باید برگردد و نفری که او را زده تعقیب کند. بازی بهمین نحو تا زمان معین ادامه می یابد.



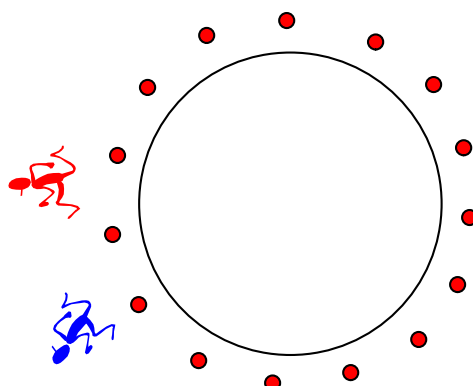
نام بازی : سنجاب و گردو

هدف : سرعت - چابکی - عکس العمل

لوازم : یک عدد توپ پینگ پنگ

شرح بازی :

بچه ها به شکل دایره روی زمین نشسته و دستها را در پشت سر خود نگه می دارند. یکی از بچه ها بعنوان سنجاب توپ کوچکی را که در دست دارد به آرامی در حال راه رفتن یا دویدن در دست یکی از بچه ها قرار می دهد. نفر مزبور فوراً بلند شده و سنجاب را تعقیب می کند. اگر سنجاب به محل نشستن او رسید جای او می نشیند و نفر دوم سنجاب می شود و بازی ادامه می یابد و اگر تعقیب کننده توانست او را بزند توپ را به او داده و سرجای خود می نشیند و سنجاب قبلی بازی را ادامه می دهد.



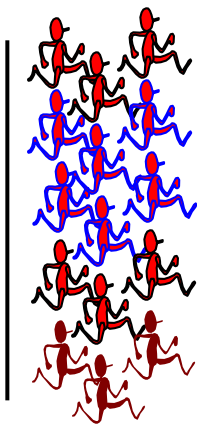
نام بازی : ایست بازی

هدف : سرعت - چابکی - عکس العمل

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

دانش آموزان به شکل صف پشت خط شروع می ایستند. مربی در فاصله تقریبی ۲۰ متر از آنها قرار می گیرد. با فرمان حرکت مربی (یا سوت) بچه ها به سوی او می دوند و با فرمان ایست همه باید مانند مجسمه بی حرکت در جای خود بایستند. کوچکترین حرکت در این حالت موجب جریمه و برگشت حرکت کننده به خط شروع می گردد. با علامت مجدد مربی پیشروی به سمت مربی شروع و با علامت بعدی متوقف می شوند. بازی بهمین ترتیب ادامه می یابد. نفری که زودتر خود را به مربی برساند. برنده است.



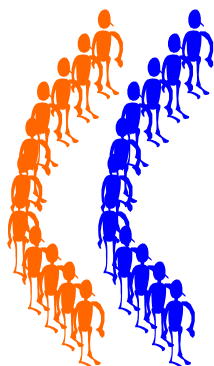
نام بازی : این کار را بکن این کار را نکن

هدف : سرعت - عکس العمل و انتقال

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

کلاس به شکل نیم دایره مقابل مربی می ایستند. بچه ها باید با دقت کامل به گفتار مربی توجه کرده و هنگامی که مربی بگوید این کار را بکن همه باید از او تقلید کرده و عین همان حرکات را انجام دهند و هنگامی که بگوید این کار را نکن هیچ یک نباید حرکاتی را که مربی انجام می دهد انجام دهند. افرادی که اشتباه کنند و حرکت او را تقلید کنند از دور بازی بیرون می روند. آخرین نفری که در بازی بماند برنده است. مربی می تواند با تنوع در حرکات و سرعت بخشیدن به تغییر حرکات این بازی را زیباتر کند.



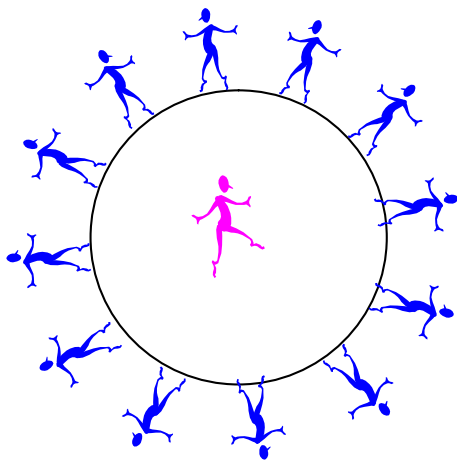
نام بازی : اوستا بازی

هدف : سرعت انتقال-پرورش حس ابتکار و خلاقیت

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

بچه ها به شکل دایره می ایستند و یکی از آنها بعنوان اوستا انتخاب شده و به وسط دایره می رود. او به ابتکار خود حرکاتی را مثل : لی لی کردن، در جا دویدن، غلتیدن، و ... انجام می دهد و بچه های دیگر باید حرکات او را عیناً تقلید نمایند. بچه ها به نوبت جای خود را با اوستا عوض می کنند.



نام بازی : لکوموتیورانی

هدف : سرعت - چابکی

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند. مربی در نقاط مختلف حیاط مدرسه محل هایی را بنام ایستگاه مشخص می کند. هر دو گروه در حالیکه مثل قطار پشت سرهم ایستاده اند دستها را روی شانه هم گذاشته و تا آخر بازی نباید از هم جدا شوند با فرمان مربی در حالیکه به موازات یکدیگر حرکت می کنند باید به تمام ایستگاههای مختلف رفته تا به ایستگاه آخر برسند. هر قطاری که زودتر به مقصد برسد برنده خواهد شد.

نوع دیگر بازی : قطارها می توانند یکی از مبداء و دیگری از مقصد حرکت کنند.



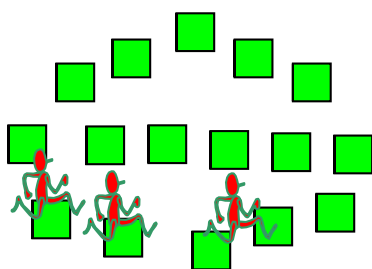
نام بازی : قالیچه سحرآمیز

هدف : آمادگی جسمانی، تقویت عضلات پا، چابکی

لوازم : ۱۰ تا ۱۵ عدد مربع به نام قالیچه های سحرآمیز که با گچ روی زمین ترسیم می شوند.

شرح بازی :

۴ تا ۸ بازیکن به شکل ستونی پشت سر سرگروه از روی قالیچه های سحرآمیز می پرند یا بر روی آنها می روند. فعالیت ادامه می یابد تا معلم علامت بدهد. با علامت معلم همه بچه ها در جای خود می ایستند. دانش آموزی که روی قالیچه ها باشند از بازی کنار می روند. بازی ادامه می یابد تا یک یا دو بازیکن باقی بمانند که برنده محسوب می شوند. بچه ها حتماً روی قالیچه ها حرکت کنند چون بعضی ممکن است از رفتن روی آنها خودداری نمایند.



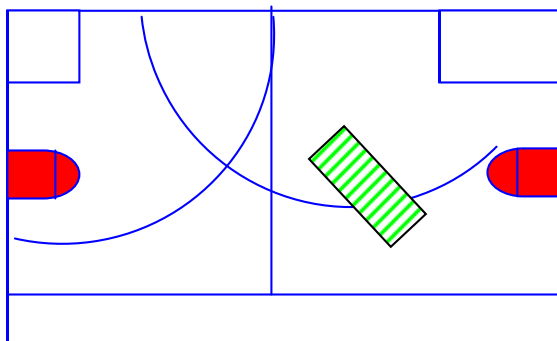
نام بازی : ماشینها

هدف : چابکی - تعادل

لوازم : چند علامت راهنمایی ، گچ

شرح بازی :

همه بچه ها بجز دو نفر ماشین دارند و باید به اطراف جاده ها یا خطوط حرکت کنند. دو نفر باقیمانده نقش پلیس راهنمایی را دارند تا هر دانش آموزی که قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی را نادیده بگیرد جریمه کنند. علائم زیر را تهیه یا آنها را با گچ روی زمین ترسیم کنید. ۱- توقف ممنوع ۲- محل عبور دانش آموز ۳- راهدارخانه ۴- زندان ۵- خطوط راه آهن ۶- احتیاط ۷- چهارراه ۸- خیابان یکطرفه. قوانین و مقررات رانندگی را در این قسمتها آموزش دهید. مقررات زیر را طرح کنید. ۱- آهسته و با قدمهای کوتاه راه بروید ۲- در راهدارخانه بدوید ۳- در خطوط قدم بزنید ۴- زمانی که دانش آموزی تخلف کند نزد مربی فرستاده می شود و مدتی بیرون از بازی می ماند. تغییر بازی : در ابتدا از چند علامت راهنمایی استفاده کنید و همانطور که بچه ها با قوانین آشنا می شوند به علائم بیفزائید.



نام بازی : عبور از جوی آب

هدف : چابکی، تقویت عضلات پا

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

دو خط موازی روی زمین ترسیم کنید تا نشانه جوی آب باشد. بچه ها می‌دوند و از روی جوی آب می‌پرند. هر دانش‌آموزی که نتواند از روی جوی آب بپرد و در جوی آب بیفتد راهی منزل می‌شود تا کفش و جوراب خشک بپوشد او به خانه می‌رود و وانمود می‌کند که کفش و جوراب خود را عوض کرده و مجدداً وارد بازی می‌شود.

پیشنهادهای آموزشی: تکنیکهای پریدن را نشان دهید. عرض جوی آب را به فراخور قابلیت‌های بچه ها زیاد کنید ۱ تا ۱/۵ متر پرش درجا و ۱/۵ تا ۲/۵ متر پرش همراه با دویدن.

تنوع بازی : عرض یک انتهای جوی آب را عریض تر کنید و از بچه ها بخواهید که در صورت موفقیت در پرش به نقطه عریض تر حرکت کنند.

منطقه خاصی را در داخل جوی آب بعنوان سنگهای عبور مشخص کنید تا بچه ها دوبار عمل پرش را انجام دهند یکبار از بیرون روی سنگها و بار دوم از روی سنگها به بیرون از جوی آب بپرند.



نام بازی : همراه من بیا

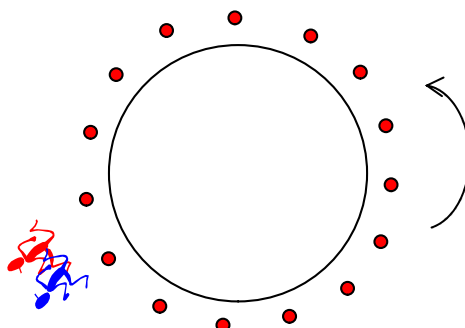
هدف : تقویت عضلات پا - چابکی

لوازم : بدون وسیله

شرح بازی :

بچه ها دور یک دایره مستقر شده و مخالف عقربه ساعت حرکت می‌کنند. یکی از دانش‌آموزان به انتخاب معلم بازی را شروع می‌کند. او بیرون دایره جست و خیز می‌کند و دست یکی از بچه ها را می‌گیرد و می‌گوید همراه من بیا و دو نفری دست در دست هم به جست و خیز و دویدن دور بچه ها ادامه می‌دهند زمانی که معلم می‌گوید به خانه بروید این دو دانش‌آموز دست یکدیگر را رها کرده و به جاهای خود برمی‌گردند. اولین نفری که سریعتر به وضعیت خانه خود برگردد بازی را دوباره آغاز می‌کند.

پیشنهاد آموزشی : توجه داشته باشید که هر دانش‌آموز حداقل یکبار یکی از دو نقش بالا را داشته باشد.



نام بازی : هواپیماها

هدف : تقویت عضلات پا، دست و شانه

شرح بازی :

بچه ها دستهای خود را همانند دوبرال هواپیما به طرفین باز می کنند و صدایی شبیه به صدای موتور هواپیما از خود ایجاد می کنند. سپس پرواز هواپیما را با حرکت، تقلید می کنند. آنها را به پروازهای نمایشی، متهورانهای تشویق کنید. اما از الگوهای در پرواز استفاده کنید که بچه ها از خطر تصادم با یکدیگر مصون بمانند.

نام بازی : دوچرخه

هدف : تقویت عضلات پا

شرح بازی :

هر دانش آموز با قرار دادن یک پا روی جاپایی بر دوچرخه خود سوار می شود. دسته دوچرخه را با دو دست نگه می دارد (یک دست ممنوع است) زانوهای هنگام پا زدن تا ارتفاع کمر بالا می آیند. هر دوچرخه سوار از سرعت کم شروع می کند و بتدریج بر سرعت خود می افزاید. (تقلید دوچرخه سواری واقعی) در رفت و آمد دوچرخه سواران از الگوی ثابت استفاده کنید.

نام بازی : حرکت دست به سمت بالا و پائین

هدف : تقویت عضلات پا ، چابکی

شرح بازی :

معلم دست خود را به سمت بالا و پائین حرکت می دهد و بچه ها به دقت به حرکت دستهای او توجه می کنند زمانی که دست معلم به سمت پایین حرکت می کند بچه ها از کمر به سمت جلو خم می شوند و هنگامی که معلم دست خود را به سمت بالا می برد بچه ها به حالت خبردار می ایستند. این عمل را آهسته اجراء کنید و از بچه ها بخواهید در حالی که دستهای خود را به طور هماهنگ حرکت می دهند کنار یکدیگر بایستند.

نام بازی : طناب بازی

هدف : تقویت عضلات شانه ، دست و پا

شرح بازی :

با استفاده از یک طناب فرضی دانش آموز می پرد و شعر زیر را می خواند:

پریدم و پریدم، تا آسمان پریدم، پریدم و پریدم، ستاره ها را دیدم. پریدم و پریدم، پرندهای زیبا. پریدم و پریدم، تو آسمانها دیدم

بازیهای کلاسی

نام بازی : سیب ، گلابی ، انار

شرح بازی :

معلم ۷ نفر از بچه ها را در کلاس جلو تخته می آورد و به نوبت و برای همه توضیح می دهد که وقتی من گفتم سیب کف دو دست رو به بالا ، وقتی گفتم گلابی کف دو دست رو به زمین و وقتی گفتم انار کف دو دست روی سر. به همین ترتیب بازی ادامه پیدا می کند و هر یک از بچه ها که اشتباه کرد و حالت دستها اشتباه بود می نشیند. نفر آخر برنده بازی است. بازی به همین ترتیب ادامه می یابد تا کل کلاس اجراء نمایند و در آخر برنده ها نیز با هم بازی می کنند و نفر برنده کلاس مشخص می گردد.

نام بازی : من نفر بعدی هستم

شرح بازی :

معلم چند نفر از بچه ها را جلو تخته در کلاس آورده و کنار هم قرار می دهد از نفر اول مثلاً سوال می کند اسمت چیست؟ نفر دوم باید جواب دهد. از نفر دوم مثلاً سؤال می کند کلاس چندم هستی؟ نفر سوم باید جواب دهد و به همین ترتیب ادامه می یابد. نفری که خودش پاسخ سوال معلم را دهد و یا نفر بعدی دیر پاسخ دهد بازنده است و باید بنشیند و نفر آخر برنده است. بازی به همین ترتیب ادامه می یابد تا کل کلاس اجراء نمایند و در آخر برنده ها نیز با هم بازی می کنند و نفر برنده کلاس مشخص می گردد.

نام بازی : دروغ جواب دروغ

شرح بازی :

قبل از بازی به بچه ها گفته شود که دروغ اصلاً کار خوبی نیست و کسی که دروغ بگوید حتماً انسان خوبی نیست و باید بداند که ممکن است کسانی هم مثل خودش پیدا شوند و به او دروغ بگویند. معلم چند نفر از بچه ها را به نوبت جلو تخته در کلاس می آورد بازی به این شکل است که مثلاً نفر اول با یک دست دست دیگرش را می گیرد و می گوید این پای من است. نفر بعدی باید دست روی پای خود بگذارد و مثلاً بگوید این گوش من است. نفر بعدی باید دست روش گوش خود بگذارد و چیز دیگری بگوید و به همین ترتیب بازی ادامه می یابد. نفری که دست روی عضو دیگری بگذارد و یا اشتباهاً عضو گرفته شده را بگوید بازنده است و باید بنشیند و نفر آخر برنده است. بازی به همین ترتیب ادامه می یابد تا کل کلاس اجراء نمایند و در آخر برنده ها نیز با هم بازی می کنند و نفر برنده کلاس مشخص می گردد.

نام بازی : جابجایی اشیاء

شرح بازی :

یک نفر از بچه ها توسط معلم از کلاس بیرون فرستاده می شود و معلم جای یکی از اشیاء را تغییر می دهد و از نفر بیرون رفته می خواهد که به کلاس برگردد و آن تغییر یا جابجایی را تشخیص دهد و معلم با خود کار یا مداد روی میز می زند و هر وقت که به شیء جابجا شده نزدیک می شود صدای ضربه را بلندتر کرده و اگر دور شد صدا را ضعیف تر می کند. اگر آن نفر توانست پیدا کند تشویق می شود و بعد نفر دیگر ادامه می دهد.

توضیح اینکه برای هر نفر زمانی مشخص می شود تا در آن زمان بتواند شیء را پیدا کند یا بنشیند تا همه بازی کنند.

نام بازی : توپ داخل سبد

شرح بازی :

یک سبد و یک توپ پلاستیکی تهیه نموده و در کلاس می آورید. و سبد را در فاصله معینی با توجه به شرایط سنی بچه ها قرار می دهید (۳-۴ متر) بچه ها به نوبت آمده و از پشت خط پرتاب تا ۳ بار توپ را به طرف سبد پرتاب می کنند و برای هر پرتاب که وارد سبد شد امتیازی قرار می دهیم. کسانی که بیشترین امتیاز را آورده اند با هم مسابقه می دهند و بیشترین امتیاز کسب شده در این مرحله برنده را مشخص می کند.

توضیح : برای واژگون نشدن سبد مقدار شن یا ماسه یا آجر در داخل سبد قرار می دهیم.

نام بازی : پای دوچرخه

شرح بازی :

در قسمتی از کلاس میزهای دانش آموزان را در کنار هم بفاصله حدود ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر قرار می دهیم. مثلاً ۵ یا ۶ میز کنار هم. معلم به تعداد میزهای آماده شده بچه ها را می آورد و هر نفر کنار دو میز قرار گرفته و با اعلام شروع معلم هر نفر یک دست خود را روی یک میز و دست دیگر را روی میز دیگر قرار داده و بصورت تعادلی پاهای خود را از زمین بلند می کند و در همین وضعیت شروع به زدن پای دوچرخه می کند. کسی که دیرتر پای خود را زمین بگذارد برنده است. کسانی که بیشترین زمان را آورده اند با هم مسابقه می دهند و بیشترین زمان کسب شده در این مرحله برنده را مشخص می کند

نام بازی : سر مخالف زبان

شرح بازی :

معلم در کلاس چند نفر را جلو تخته می آورد و از آنها به نوبت سؤالهایی می کند. مثلاً از نفر اول سؤال می کند حالت خوبه و او باید با زبانش بگوید بله و سرش را بالا ببرد (یعنی نه) و به همین ترتیب از نفرات بعدی سؤالاتی را می پرسد که پاسخ آن بله یا نه می باشد بازنده کسی است که با زبانش و سرش یک جواب را بدهد. به همین ترتیب بازی ادامه می یابد تا نفرات برنده هم با هم مسابقه داده و نفر اول مشخص شود.

نام بازی : این کار را بکن ، این کار را نکن

شرح بازی :

کل کلاس سر جای خود نشسته و معلم جلو تخته رو به بچه ها مثلاً با دستش روی پاهایش می زند و می گوید این کار را بکن، همه بچه ها این کار را تقلید می کنند و بعد مثلاً دستها را به هم می زند (کف می زند) و می گوید این کار را نکن و بچه ها نباید انجام بدهند و بازی ادامه می یابد. بچه هایی که کار را اشتباه انجام دهند از دور بازی خارج می شوند و نفر آخر برنده بازی است.

نام بازی : پیام را برسان

شرح بازی :

کل کلاس به دو گروه مساوی تقسیم می شوند و معلم از هر گروه یک نفر را بعنوان سرگروه انتخاب می کند و به هر یک از سرگروهها یک پیام (یک جمله کوتاه) به تناسب کلاس بچه ها در گوش آنها می گوید. با فرمان مربی هر نفر به نفر بغلی خود بصورت درگوشی پیام را منتقل می کند تا پیام به نفر آخر برسد. گروهی که زودتر و صحیح تر پیام را برساند برنده بازی می باشد.

نام بازی : شماره بازی

شرح بازی :

به تعداد کل بچه ها از یک طرف کلاس تا نفر آخر شماره توسط بچه ها (هر نفر یک شماره) گفته می شود که این شماره ها اسم رمز بچه ها می باشد. و شماره ها نیز روی تخته ثبت می شود. سپس معلم یک شماره را اعلام می کند مثلاً ۱۴ و شماره ۱۴ بلافاصله شماره دیگری را اعلام می کند. نفری که شماره اش گفته شده اگر دیر جواب دهد بازنده است و شماره اش از روی تخته پاک می شود و کسی که شماره پاک شده را نیز اعلام کند از بازی خارج می شود.

توضیح : برای اینکه بازی به همه برسد و همه شرکت کنند تذکر داده شود که دو شماره بیش از ۳ بار پشت سرهم اعلام نشود.

نام بازی : شهر بازی

شرح بازی :

هر دانش آموز نام شهری را برای خود (بعنوان اسم رمز) انتخاب می کند و معلم آنرا روی تخته می نویسد. معلم شروع می کند و می گوید می خواهم بروم مثلاً اصفهان. کسی که اصفهان را انتخاب کرده می گوید چرا اصفهان معلم می گوید پس کجا ؟ و اصفهان جواب می دهد مثلاً شیراز و از این به بعد بازی بین بچه ها ادامه می یابد. کسی که دیر جواب بدهد از بازی خارج است و اسم شهرش پاک می شود و کسی هم که اسم شهر پاک شده را بگوید نیز بازنده است .

توضیح : این بازی با نام کشورها یا پایتخت ها هم جهت آشنایی دانش آموزان انجام می شود.

نام بازی : حب

شرح بازی :

این بازی برای بچه های سوم به بالا که جدول ضرب را یاد گرفته اند انجام می شود.
معلم شماره ای را اعلام می کند مثلاً ۵ و به بچه ها می گوید هر که به شماره ۵ یا مضربی از آن رسید باید به جای آن بگوید حب (مثلاً ۱۰، ۱۵، ۲۰ و ...) از یک طرف کلاس شروع به شمارش می کنند. دانش آموزی که به جای حب شماره را بگوید بازنده است و از بازی خارج می شود. بازی ادامه می یابد تا برنده کلاس مشخص شود.
توضیح : معلم ۱۰ نفر آخر را می تواند هر که را نشان داد بشمارد تا دقت بچه ها بیشتر شود.

نام بازی : بشین و پاشو

شرح بازی :

معلم جلوی تخته روبروی بچه ها ایستاده و با گفتن (بشین - پاشو - نشین - پانشو) به بچه ها فرمان می دهد. بچه ها بعد از شنیدن فرمان معلم باید سریع آنرا اجراء نمایند مثلاً با گفتن پاشو همه بلند شوند و پانشو کسی بلند نشود. هر نوع حرکت اضافه که خلاف فرمان معلم انجام شود باعث بازنده شدن فرد می شود. دو نفر آخر برنده بازی هستند.
توضیح : این بازی را با زدن دست (کف زدن) هم می شود انجام داد به شکلی که مثلاً با زدن دست و صدا دادن اگر نشسته اند بایستند و اگر ایستاده اند بشینند و اگر صدا نداد هیچ حرکتی انجام ندهند و بحالت قبلی باقی بمانند.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.