

تصویرگر: مهدی رضاییان  
عکاس: غلامرضا بهرامی

محمد شاکر  
سعید شادروانان

# جشنواره عصر خلاق بازی‌های جسمی - حرکتی

## دستش ده با دو توپ

وسایل مورد نیاز: توپ هندبال یا والیبال  
روش بازی: هر گروه دو نفره روبه‌روی هم در فاصله مشخص شده، مثلاً پنج متری، می‌ایستند. هر گروه یک توپ دارد که هم‌زمان به طرف یکدیگر می‌اندازند. در صورتی که هر دو نفر توپ‌های ارسالی از طرف مقابل را بگیرند، یک امتیاز برای گروه در نظر گرفته می‌شود. هر گروه می‌تواند سه بار توپ را پرتاب کند.



## پرتاب توپ به سبد

وسایل مورد نیاز: سبد، توپ بسکتبال  
روش بازی: هر بازیکن می‌تواند پشت به سبد بایستد و توپ را داخل سبد پرتاب کند. هر بار که توپ داخل سبد بیفتد، یک امتیاز محسوب می‌شود.



تصاحب صندلی



هدف گیری به  
هدف ثابت



دویدن با  
حمل توپ





دستش ده با  
دو توپ

دویدن با صندلی



پرتاب توپ  
به سبد



## تصاحب صندلی

وسایل مورد نیاز: صندلی

**روش بازی:** به تعداد بازیکنان صندلی می‌خواهیم. مثلاً اگر بازیکنان شش نفر باشند، شش صندلی نیاز داریم. صندلی‌ها در محل شروع مسابقه به ردیف قرار داده می‌شوند. خط مقابل محل شروع، مثلاً در فاصله ۲۰ متری، مشخص می‌شود. بازیکنان روی صندلی می‌نشینند. با سوت داور، افراد از روی صندلی‌های خود بلند می‌شوند و لی‌لی‌کنان به خط مقابل می‌روند و دوباره برمی‌گردند. در همین زمان، داور یکی از صندلی‌ها را از محل شروع مسابقه برمی‌دارد. بدین ترتیب برای شش نفر تنها پنج صندلی باقی می‌ماند. بنابراین، یکی از بازیکنان امکان نشستن روی صندلی را نخواهد داشت و از دور مسابقه حذف می‌شود.

در مرحله بعد پنج نفر و چهار صندلی داریم. به این ترتیب، یکی دیگر از بازیکنان حذف می‌شود. بازی همین‌طور ادامه پیدا می‌کند تا در آخرین مرحله دو نفر و یک صندلی باقی می‌مانند. برنده مسابقه کسی است که زودتر روی صندلی قرار بگیرد.



## هدف‌گیری به هدف ثابت

وسایل مورد نیاز: توپ تنیس، بطری آب

**روش بازی:** با توجه به سن بازیکنان، فاصله هدف تا محل

پرتاب توپ مشخص می‌شود؛ مثلاً ۲۰ متر.

هر نفر می‌تواند سه پرتاب داشته باشد. هر برخورد توپ به هدف

یک گل (امتیاز) محسوب می‌شود.



## دویدن پا صندلی

وسایل مورد نیاز: صندلی

**روش بازی:** مسابقه می‌تواند بین دو یا چند نفر انجام شود؛ درحالی‌که هر نفر دو صندلی دارد. مسیر بازی، از خط شروع تا خط پایان، مثلاً ۱۰ متر اعلام می‌شود و هر بازیکن روی صندلی خود قرار می‌گیرد، درحالی‌که یک صندلی کمکی هم دارد که با استفاده از آن باید به نقطه پایان برسد. هر بازیکن که با زمین تماس پیدا کند، خطا کرده است و از دور مسابقه خارج می‌شود. نفر برنده کسی است که بدون خطا زودتر از همه به نقطه پایان برسد.

