

به نام خدا



۱۰۱

بازی حرکتی

سرگرمی و آموزش همراه با بازی‌های حرکتی

هوبرتا ویرسما

مترجمان: حسین فدایی حسین

منصوره ارسلانی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه

بازی‌های گرفتنی

۲۲	سوپ خرچنگ	۱
۲۳	رمزگذاری	۲
۲۴	آزادسازی	۳
۲۵	عبور از خط	۴
۲۶	بیا به جنگ من	۵
۲۷	دم اژدها را بگیرد	۶
۲۸	شکار روی خط	۷
۲۹	اذیت کردن گرگ	۸
۳۰	تورهای ماهیگیری	۹
۳۱	کوسه گرسنه	۱۰
۳۲	پشت دستی گرفتن	۱۱
۳۳	مرز گرفتن	۱۲
۳۴	اردک - اردک - غاز	۱۳

بازی‌های تمرکزی

۳۶	کجایی؟	۱۴
۳۸	یخ بزن!	۱۵
۳۹	بازی آینه	۱۶
۴۰	یک قدم جلو، یک قدم عقب	۱۷
۴۱	حرکت آهسته	۱۸
۴۲	جنگل بازی	۱۹
۴۳	ولگرد شب	۲۰
۴۴	یخ زدن و آب شدن	۲۱
۴۵	به من دست نزن	۲۲
۴۶	حرکت مفصل‌ها	۲۳

بازی‌های قایم شدنی و حدس زدنی

۴۸	من دارم چی می‌نویسم؟	۲۴
۴۹	تو داری چی می‌نویسی؟	۲۵
۵۰	کلمه مخفی	۲۶

۵۱	حرکت درست را انجام بده	۲۷
۵۲	حرکت مرموز	۲۸
۵۳	کی رهبره؟	۲۹
۵۴	هم‌خوانی احساس	۳۰
۵۶	الفبای متحرک	۳۱
۵۸	سه کار، یک شغل	۳۲
۶۰	سوپ الفبا	۳۳
۶۱	پريدن و خريدن	۳۴
۶۲	یک هدیه برای سزار	۳۵

بازی‌های واکنشی

۶۴	دایره چرخان	۳۶
۶۵	موش و گربه	۳۷
۶۶	از رهبر پیروی کن	۳۸
۶۸	حرکت با روزنامه	۳۹
۷۰	چهاردیواری	۴۰
۷۱	خیابان‌ها و کوچه‌ها	۴۱

بازی‌های مقدماتی

۷۴	صندلی خالی	۴۲
۷۵	همسایه، خیلی دیره	۴۳
۷۶	گروه هفت	۴۴
۷۸	دایره زنگی	۴۵
۷۹	اسم بازی	۴۶
۸۰	من دارم می‌رم سفر	۴۷
۸۱	اسم بگو	۴۸
۸۲	در یک گره	۴۹

بازی‌های شراکتی

۸۴	توپ را نینداز	۵۰
۸۶	منو هل بده و بکش	۵۱
۸۷	سر گیر	۵۲
۸۸	بالا انداختن بادکنک	۵۳
۸۹	عروسک خیمه‌شب‌بازی	۵۴
۹۱	کار با پای فرضی	۵۵
۹۲	چرخیدن بادکنک	۵۶
۹۴	پل باریک	۵۷

۹۶ کلاه روی سر	۵۸
۹۷ نوار نقاله زنده	۵۹
۹۸ هزارپا	۶۰

بازی‌های ایجاد اعتماد

۱۰۰ راه رفتن در تاریکی	۶۱
۱۰۱ برخورد ساکت	۶۲
۱۰۲ ربات‌ها	۶۳
۱۰۳ مبالغه	۶۴
۱۰۴ به خودت اجازه حرکت بده	۶۵
۱۰۵ در	۶۶
۱۰۶ دایره اعتماد	۶۷

بازی‌های ابرازی

۱۰۸ عمل، عکس‌العمل	۶۸
۱۱۰ قصه‌گویی گروهی	۶۹
۱۱۱ قصه‌گویی نوبتی	۷۰
۱۱۲ داستان‌های ماجراجویانه	۷۱
۱۱۴ توپ جادویی	۷۲
۱۱۵ موجودات حیوانی	۷۳
۱۱۶ مجسمه‌ها	۷۴
۱۱۷ مجسمه گروهی	۷۵
۱۱۸ مجسمه‌های متغیر	۷۶
۱۱۹ توپ مرموز	۷۷
۱۲۰ خانه غول	۷۸

بازی‌های همراه با وسیله

۱۲۲ مرغ‌های جنگجو	۷۹
۱۲۳ والیبال بادکنکی	۸۰
۱۲۴ درون جعبه	۸۱
۱۲۶ ملافه و پتو	۸۲
۱۲۷ کلاه‌گیری	۸۳
۱۲۸ آه! یک موش!	۸۴
۱۲۹ کمینگاه روح	۸۵
۱۳۰ بسته شده به طناب	۸۶
۱۳۲ پرش از روی طناب	۸۷
۱۳۳ پرش از روی طناب چینی	۸۸

۱۳۴ مسابقه نیمکت ها	۸۹
۱۳۵ توپ دروازه	۹۰
۱۳۶ توپ گرفتن	۹۱
۱۳۷ بازی اطلس	۹۲
۱۳۸ دایره توپ جهانی	۹۳
۱۳۹ کار با چوب	۹۴
۱۴۰ توپ بازی با مانع	۹۵

بازی های موزیکال

۱۴۲ حرکت رانندگی	۹۶
۱۴۳ پای راست، پای چپ	۹۷
۱۴۴ صدا را تصور کن	۹۸
۱۴۵ بادکنک را باد کن	۹۹
۱۴۶ ریتم های موزیکال	۱۰۰
۱۴۷ جا را خالی نکنید	۱۰۱
۱۴۹ فهرست بازی ها بر اساس گروه های سنی	

پیشگفتار

شما در این کتاب بیش از صد بازی حرکتی و حتی خیلی بیشتر از آن، بازی‌هایی که با تغییراتی کم و بیش پدید می‌آیند و همچنین نکات کاربردی برای هدایت بازی‌ها پیدا می‌کنید. این بازی‌ها بیشتر روی حرکت محض تمرکز دارند تا حرکات موزون و ریتمیک. بعضی از بازی‌ها بر اساس مسابقات قدیمی در زمین بازی، برخی بر اساس بازی‌های کودکان از سرتاسر جهان و همچنین بر اساس حرکات نمایشی پایه‌ریزی شده است.

بازی‌های حرکتی می‌توانند در مدارس، اردوها، کارگاه‌های آموزشی و مکان‌های دیگر استفاده شوند. این بازی‌ها به شکل کاربردی تنظیم شده‌اند و برای کلاس‌های آموزش حرکات فیزیکی، حرکات موزون و نمایش مناسب هستند.

ما بازی‌ها را بر اساس معیارهایی که در ادامه آمده است انتخاب کرده‌ایم: بازی‌ها باید سرگرم‌کننده باشند، نباید به میزان زیادی از تجربه نیاز داشته باشند و همچنین باید به رشد شخصی، اجتماعی و خلاقیت شرکت‌کنندگان کمک کنند.

این بازی‌ها تقریباً توسط هر کسی قابل استفاده‌اند. بیشتر بازی‌ها به آسانی قابل یادگیری هستند. تنها نکته مورد نیاز اعتقاد به ارزش این بازی‌ها و داشتن ظرفیت برای لذت بردن از حرکت و بازی است. من تمایل دارم تا این کار را به کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و تمامی کسانی که با من همکاری داشته‌اند تقدیم کنم. بدون همکاری، شوخ‌طبعی و نقد دلسوزانه آن‌ها، این کتاب وجود نداشت. امیدوارم خوانندگان این کتاب، لذت فراوانی را که ما از این بازی‌ها تجربه کرده‌ایم با تمام وجود احساس کنند.

موفق باشید!

هوبرت ویرسما



مقدمه

بازی

بازی و تفریح موضوع خاصی است. تخیل ما در موقعیتی ساختگی آزادانه حکمرانی می‌کند. ما در بازی‌ها دعوت می‌شویم تا ریسکی کنیم که در زندگی واقعی غیرعقلانه است. ممکن است وانمود کنیم که در حال شکار اژدهایی هستیم که می‌تواند فقط با تماس یکی از سرهایش آدم را بکشد. وقتی ما این موجود را می‌بینیم فرار نمی‌کنیم، حتی اگر فرار طبیعی‌ترین واکنش باشد. ما با شجاعت به جلو قدم برمی‌داریم. در این بازی، زندگی جاودان یک واقعیت می‌باشد. اگر ما گیر بیفتیم در واقع هیچ اتفاقی نیفتاده است. می‌توانیم برای شرکت در حمله بعدی زنده شویم.

با درگیر شدن در باورسازی و رها شدن در بازی و تصوراتمان، قدرت‌های جدیدی را درک می‌کنیم. ممکن است دیدگاهی تازه، اعتماد به نفس و یا انرژی به دست بیاوریم. این قدرت‌های نو شده می‌تواند به ما کمک کند تا با واقعیت روزانه بهتر برخورد کنیم. ارزش و جذابیت بازی همین است.

حرکت

حرکت برای انسان ضروری است. ما باید برای سالم نگه داشتن بدنمان آن را حرکت دهیم. مهم‌تر از آن، حرکت است که به ما اجازه می‌دهد افراد دیگر، محیط‌مان و حتی خودمان را کشف کرده و با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم. روشی که با آن حرکت می‌کنید درباره اینکه شما چه کسی هستید چیزهایی بیان می‌کند. زبان بدن شما بیان‌کننده چیزی است که شما را از نظر احساسی به حرکت وامی‌دارد یا چیزی که باور دارید و یا چیزی که مورد علاقه شماست. بدن شما ابزاری برای ابراز شماست.

حرکت با نشاط

موضوع اصلی این کتاب حرکت با نشاط است. بازی خودجوش، نقطه شروع است. بازیکن‌ها به منظور درک زندگی بازی می‌کنند. بازی‌های حرکتی به ما اجازه می‌دهد با انجام دادن آن‌ها یاد بگیریم. در بازی‌های حرکتی، بازیکن‌ها باید درباره استفاده از بدنشان به عنوان وسیله ابراز فکر کنند و این ارزش واقعی بازی‌های حرکتی است. آن‌ها فکر، احساس و عمل را به هم مرتبط می‌کنند. حرکت با نشاط، تمام بدن و روح فرد را درگیر می‌کند.

اهداف

بازی‌های حرکتی می‌تواند برای کمک به رشد مهارت‌های فردی، اجتماعی و خلاقیت مورد استفاده قرار گیرد. صفحات بعدی این زمینه‌های پیشرفت را پوشش می‌دهد.

رشد فردی

بازی‌های حرکتی می‌تواند به عنوان وسیله‌ای برای رشد فردی مورد استفاده قرار گیرد. این بازی‌ها رشد فردی را در پنج زمینه پرورش می‌دهند:

• رشد هشیاری حسی

بسیاری از بازی‌ها از بازیکن‌ها می‌خواهد تا حواس خود را جمع کنند. آن‌ها ممکن است مجبور شوند برای پیدا کردن هم‌بازی‌شان گوش بدهند یا نگاه کنند. در بازی‌های دیگر، ممکن است از بازیکن‌ها

خواسته شود تا چشم‌های خود را بسته و موقع انجام حرکتی خاص، درباره حس خود فکر کنند. در این روش، بازیکن‌ها یاد می‌گیرند که هر بار روی یک حس تمرکز کنند.

● رشد سادگی و مهارت حرکت

بعضی بازی‌ها به رشد هماهنگی بین دست و چشم توجه می‌کنند در حالی که برخی دیگر به چالاکي، انعطاف‌پذیری، عکس‌العمل سریع، رسایی فیزیکی و یا هشیاری بدن فرد توجه می‌کنند.

● رشد جهت‌یابی در محیط

در بازی‌های حرکتی، استفاده از محوطه بازی نقش مهمی دارد. بازیکن‌ها یاد می‌گیرند خودشان را در محوطه پیدا کنند. آن‌ها باید توجه کنند که محوطه بازی چقدر بزرگ می‌باشد؟ چطور می‌توانند از آن استفاده کنند؟ و رابطه آن‌ها با محوطه چطور است؟

● افزایش اعتماد به نفس و جسارت

در این بازی‌ها، بازیکن‌ها به چالش کشیده می‌شوند تا ریسک کنند. آن‌ها باید به شرایط جدید واکنش نشان دهند. آگاهی و اعتماد فرد به توانایی‌هایش در طول بازی افزایش می‌یابد.

مهارت‌های اجتماعی

بازی‌های حرکتی به صورت گروهی انجام می‌شوند و از این رو برای تمرین رفتار اجتماعی خیلی مناسب می‌باشند. این کتاب شامل بعضی بازی‌های رقابتی می‌باشد. در این بازی‌ها اصل پیروزی است ولی نه به بهای ضرر دیگران. موفقیت در رقابت همه بازیکن‌ها نهفته است. مطمئن شوید که به همه خوش می‌گذرد. این بازی‌ها مهارت‌های اجتماعی بازیکن‌ها را در زمینه‌های زیر افزایش می‌دهند.

● تجربه حس گروهی

اکثر بازی‌ها به منظور افزایش ارتباط گروه طراحی شده‌اند. شرکت‌کننده‌ها به سرعت احساس پیوستگی با یکدیگر می‌کنند که باعث تقویت ارتباط دوطرفه می‌شود. بازیکن‌ها یاد می‌گیرند تا ایده‌های دیگران را پذیرا باشند، به هم توجه کنند و با یکدیگر کار کنند تا بازی جالب شود.

● اعتماد به دیگران

گروه‌هایی که برای مدتی با هم کار کرده‌اند می‌توانند به بازی‌های ایجاد اعتماد بپردازند. این بازی‌ها از بازیکن‌ها می‌خواهد تا به دیگر اعضای گروه اعتماد کنند. این نوع اعتماد، عمیق‌تر از احساس راحتی با دیگران می‌باشد. هدف این است که بازیکن‌ها جرأت کنند تا به دیگران اعتماد کنند و جرأت کنند مسئولیت دیگرانی را که به او اعتماد کرده‌اند بپذیرند.

● ابراز خودشان در یک موقعیت گروهی

بعضی از بازی‌ها فرصتی می‌دهند که به طور دلپذیری در گروه جذب شوند. بازیکن‌ها نه به صورت انفرادی بلکه به صورت جمعی در نظر گرفته می‌شوند که این موضوع باعث امنیتشان می‌شود. این مرحله می‌تواند به طور مؤثری در کار گروهی مورد استفاده قرار گیرد، ولی این فرایند نباید در همین جا متوقف شود (برای اطلاعات بیشتر درباره کار گروهی به صفحات ۱۹-۱۷ رجوع کنید). نکته اساسی این است که افراد جرأت می‌کنند با توجه به گروه، خودشان را نشان داده و بدانند چطور مسئولیت خودشان را بپذیرند. برای این منظور بسیاری از بازی‌های گروهی مناسب می‌باشند. برای مثال، بازی‌های بیانی بازیکن‌ها را تشویق می‌کنند تا چیزی از خودشان نشان دهند و بازی‌های اعتمادساز مسئولیت‌پذیری را افزایش می‌دهد (به صفحات ۱۰۶-۹۹ و ۱۲۰-۱۰۷ مراجعه کنید).

• کار با تفاوت‌ها و ارزش‌نهادن به آن‌ها

تنوع در گروه می‌تواند منشأ یک ابتکار ارزشمند یا تعارض باشد. بعضی گروه‌ها تفاوت‌های بارز را نمی‌پذیرند: «عادی رفتار کن و دقیقاً همون کاری که ما انجام می‌دیم رو انجام بده، اون موقع می‌تونن یکی از ما باشی». این بازی‌ها فرصتی می‌دهد تا تنوع تفاوت‌های بین مردم را بشناسیم، از این تفاوت‌ها استفاده کنیم و به آن‌ها ارزش بدهیم.

مهارت‌های خلاقیت

بازی‌های حرکتی به دلیل ماهیت نشاط‌آورشان می‌توانند به عنوان وسیله رشد مهارت خلاقیت در زمینه‌های زیر مورد استفاده قرار گیرند:

• استفاده از حرکت به عنوان وسیله‌ای برای بیان

در طول بازی، شرکت‌کننده‌ها می‌فهمند که بدنشان می‌تواند به عنوان وسیله استفاده شود و مهارت‌های بیان فیزیکی آن‌ها را گسترش می‌دهد. آن‌ها فقط تمرین نمی‌کنند، بلکه از حرکات برای نشان دادن حس یا فکری خاص به دیگران استفاده می‌کنند. این ابرازها هم از درون و هم از بیرون عمل می‌کنند، به این صورت که آن‌ها را در تماس با خودشان و با افراد دیگر قرار می‌دهند. بازی‌های حرکتی به بازیکن‌ها درباره خودشان می‌گوید. استفاده عمده از بدن برای برقراری ارتباط به شرکت‌کننده‌ها کمک می‌کند تا پیام‌های ناخودآگاهی را که دائماً با زبان بدن می‌فرستند، بشناسند.

• رشد مهارت‌های خلاقیت، ابتکار و بداهه‌سازی

تقریباً اکثر بازی‌های حرکتی به رشد خلاقیت کمک می‌کنند. بازیکن‌ها در بیشتر مسابقه‌ها در بازی‌های باورسازی درگیر می‌شوند و در بازی‌های دیگر، بر اساس موضوع یا یک دستور حرکتی بداهه‌پردازی می‌کنند. این بازی‌ها چالش‌هایی را ارائه می‌دهند که بازیکن‌ها در آن باید دنبال راه‌حلی‌هایی و راه‌های پارامترهای عادی باشند. در این بازی‌ها، فکر خلاق مستقیماً با عمل خلاق پیوند می‌خورد.

نقش راهنما

نقش راهنما پیچیده‌تر از توضیح ساده بازی و جمع کردن امتیازها است. روشی که راهنما توسط آن بازی‌ها را انتخاب، معرفی و هدایت می‌کند، شرکت‌کننده‌ها را شدیداً تحت تأثیر قرار خواهد داد.

انتخاب بازی

به عنوان راهنما، یکی از مهم‌ترین کارهای شما انتخاب بازی مناسب برای یک موقعیت می‌باشد. نکات زیر را به یاد داشته باشید:

• گروه

با چه نوع گروهی کار می‌کنید؟ گروه چقدر بزرگ است؟ شرکت‌کننده‌ها چند سال دارند؟ اعضا با یکدیگر و همچنین در زمینه بازی و حرکت چه میزان تجربه دارند؟ جو گروه چطور است؟ سعی کنید خود را جای بازیکن‌ها قرار دهید و تصور کنید آن بازی به خصوص برای یک گروه خاص چه معنایی خواهد داشت. آیا بازی برای گروه مناسب می‌باشد؟ آیا قوانین خاصی لازم است تا بازی جالب‌تر شود؟ آیا باید محوطه بازی را آماده کنید؟ (برای آگاهی از تناسب بازی با سن به صفحه ۱۳ مراجعه کنید.)

● هدف

اهداف شما از به کار بردن یک حرکتی چیست؟ آیا می‌خواهید از آن برای صمیمی شدن، گرم شدن و یا تمرین آرامش استفاده کنید؟ آیا می‌خواهید روی افراد، رابطه بین بازیکنان و یا گروه تأکید کنید؟ اهدافی ساده، واضح و قابل حصول تنظیم کنید. با این روش، می‌توانید اصولی را وضع کنید که می‌خواهید به همراه گروه به آن برسید.

● محوطه بازی

محوطه بازی تأثیر مستقیم بر انتخاب بازی دارد. از مزایا و موانع محوطه یادداشت بردارید. چقدر بزرگ است؟ وسایل صوتی چطور هستند؟ اسباب و اثاثیه چطور؟ آیا زمین تمیز و عاری از خرده‌چوب است؟ به خطرهای احتمالی نظیر لبه‌های تیز، ستون‌ها و یا زمین لیز دقت کنید (برای آگاهی از اندازه محوطه مورد نیاز بازی به صفحه ۱۴ مراجعه کنید).

● چهارچوب زمانی، ساعت روز و فصل

وقتی بازی‌ها را انتخاب می‌کنید، توجه کنید که چقدر زمان دارید؟ در چه موقع از روز بازی خواهید کرد؟ همچنین به سال و آب‌وهوا توجه کنید. (برای آگاهی از مدت زمان مورد نیاز بازی به صفحه ۱۴ مراجعه کنید).

● اولویت‌های شما

یک بازی را که برای شما مناسب است انتخاب کنید. اگر بازی خاصی را دوست دارید و کنجکاوی بدانید این بازی با گروه چطور پیش خواهد رفت، در این موقع نصف راه را رفته‌اید. شما با اشتیاقتان گروه را تحت تأثیر قرار خواهید داد. این امر به این معنی نیست که باید قبل از رهبری گروه خودتان بازی را امتحان کنید، هر چند این کار یک حسن است.

خلاصه اینکه، سعی کنید در انتخاب بازی تا جایی که امکان دارد موقعیت را تصور کنید: گروه، ساعت روز، محوطه بازی. با این روش، حس عکس‌العمل به این عوامل را افزایش می‌دهید. وقتی شک دارید، همیشه چندین بازی را انتخاب کنید. به خصوص اگر گروه سرکش باشد می‌توانید یک بازی را انتخاب کنید و بازی دیگری را وقتی گروه به نظر ساکت می‌باشد، به کار ببرید.

بازی‌های حرکتی چطور شکل می‌گیرند

بازی‌ها بر اساس اهداف یا روش بازی آن‌ها گروه‌بندی شده‌اند. هر بازی در دسته‌ای قرار گرفته طوری که توجه به اکثر بازیکنان باشد. خطوط تقسیم بر خلاف ظاهرشان در نگاه اول، خیلی محدود نیستند. برای مثال، یک بازی تمرکزی شاید یک بازی مشارکتی مناسبی نیز بسازد. به طور کلی، این موضوع در توضیح بازی ذکر شده است.

در معرفی هر دسته بازی، مهم‌ترین خصوصیات و تأثیرات آن بازی ذکر شده است. به عنوان راهنما، قبل از سعی در توضیح قوانین هر بازی به گروه، خودتان با آن‌ها آشنا شوید. همچنین می‌توانید کتاب را به عنوان یک مرجع، در دسترس نگه دارید.

توضیحات اکثر بازی‌ها شامل تعدادی روش پیشنهادی می‌باشد. من به هر روشی که به یک گروه سنی خاص عمل می‌کند اشاره کرده‌ام.

کلید علائم به کار رفته در بازی‌ها

برای اینکه به شما کمک کنیم تا بازی‌های مناسب با یک موقعیت خاص را پیدا کنید، همه بازی‌ها با علائمی علامت‌گذاری شده‌اند. این علائم در یک نگاه نکاتی را در مورد بازی به شما می‌گویند:

- گروه سنی یا سطح طبقه مناسب
- مدت زمان مورد نیاز
- وسایل مورد نیاز
- فضای مورد نیاز

این‌ها در زیر با جزئیات بیشتری توضیح داده شده است.

پایه مناسب تحصیلی / گروه سنی: در تعیین گروه سنی مناسب برای هر بازی، هم میزان سختی و هم سطح علاقه را مورد توجه قرار داده ایم. برای مثال: آیا بازی برای بازیکن‌های کم‌سن خیلی پیچیده است؟ آیا بازیکن‌های بزرگ‌تر محتوای بازی را بچه‌گانه می‌پندارند؟ شما به عنوان راهنما ممکن است تصمیم بگیرید که قوانین را بر اساس سن بازیکن‌ها تغییر دهید. گروه‌های سنی مطابق با تقسیم‌بندی سطح طبقه که عموماً در سیستم‌های آموزشی استفاده می‌شود به صورت زیر است:

کودکان کوچک در مهد کودک تا کلاس دوم (سنین ۴ تا ۸ سال)



کودکان بزرگتر، از کلاس سوم تا پنجم (سنین ۸ تا ۱۱ سال)



نوجوانان، از کلاس ششم تا هشتم (سنین ۱۱ تا ۱۴ سال)



نوجوانان، از کلاس نهم تا دوازدهم (سنین ۱۴ تا ۱۸ سال)



تمامی گروه‌های سنی



مدت زمان مورد نیاز بازی: بازی‌ها به چند گروه تقسیم می‌شوند: آن‌هایی که حدود ۵ دقیقه زمان می‌برند، آن‌هایی که ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زمان می‌برند، آن‌هایی که ۳۰ دقیقه زمان می‌برند و آن‌هایی که ۴۰ دقیقه یا بیشتر زمان می‌برند. زمان ذکر شده حداقل زمان لازم برای انجام موفق هر بازی می‌باشد.



۱۰ تا ۲۰ دقیقه



حدود ۵ دقیقه



۴۰ دقیقه یا بیشتر



۳۰ دقیقه

مقدار فضای مورد نیاز: بسیاری از بازی‌های حرکتی می‌توانند در فضایی کوچک انجام شوند، ولی محوطه‌ای بزرگ برای اکثر بازی‌ها ایده‌آل است. اگر فضای مناسبی برای بازی وجود ندارد، می‌توانید سعی کنید بازی را به تناسب با محوطه بازی تغییر دهید. بازی‌هایی که به یک فضای بزرگ و هم اندازه زمین ژیمناستیک نیاز دارند با علامت زیر نشان داده شده‌اند:

نیاز به فضای بزرگ



وسایل مورد نیاز: بعضی بازی‌ها به استفاده از وسایلی نظیر توپ، جعبه یا طناب نیاز دارند. این بازی‌ها با علامت زیر مشخص شده‌اند و وسایل لازم تحت عنوان وسایل مورد نیاز ذکر شده‌اند.

نیاز به وسایل



آماده‌سازی

موقعی که بازیکن‌ها بازی را انجام می‌دهند، خودتان را از نظر ذهنی برای چیزی که امکان دارد اتفاق بیفتد آماده کنید. یک بار با دقت شرح بازی را بخوانید. سعی کنید آن را تصور کنید: به آن مثل یک فیلم که مقابل چشم‌هایتان نمایش داده می‌شود نگاه کنید. به مرحله شروع فکر کنید. به چیزی که می‌خواهید بگویید و قوانینی که شاید مجبور باشید تغییر دهید توجه کنید. بازی را در ذهنتان شروع