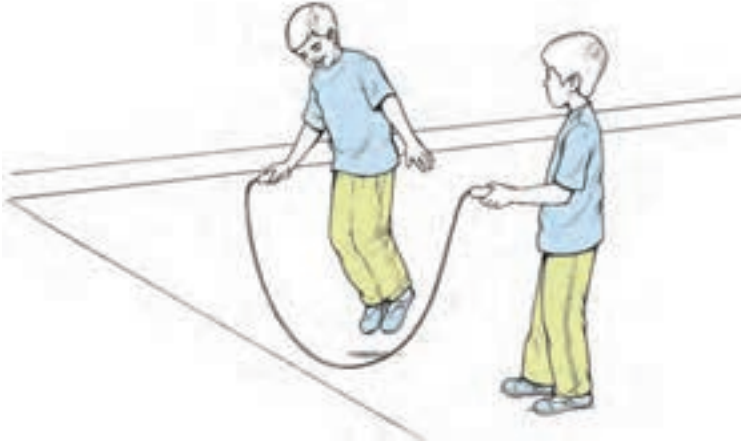
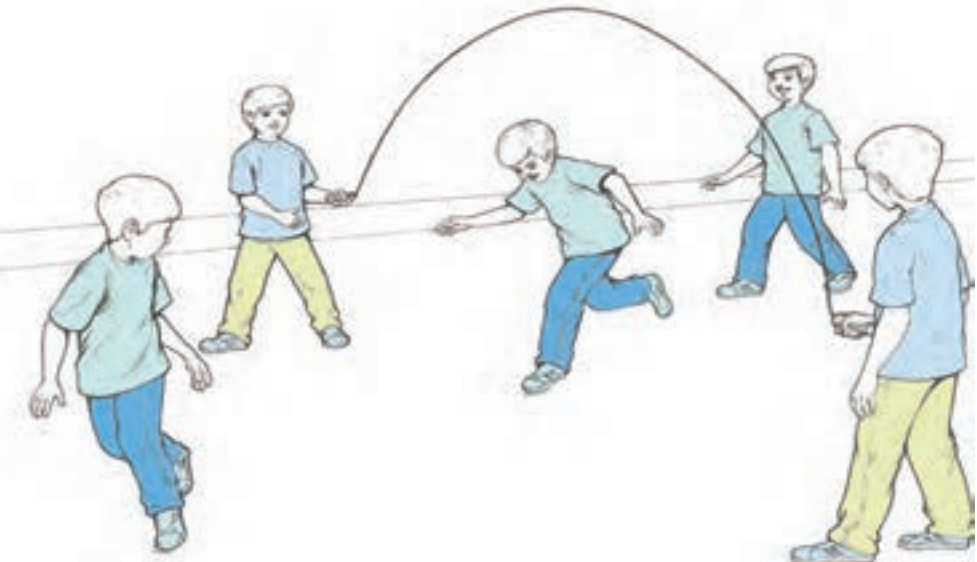
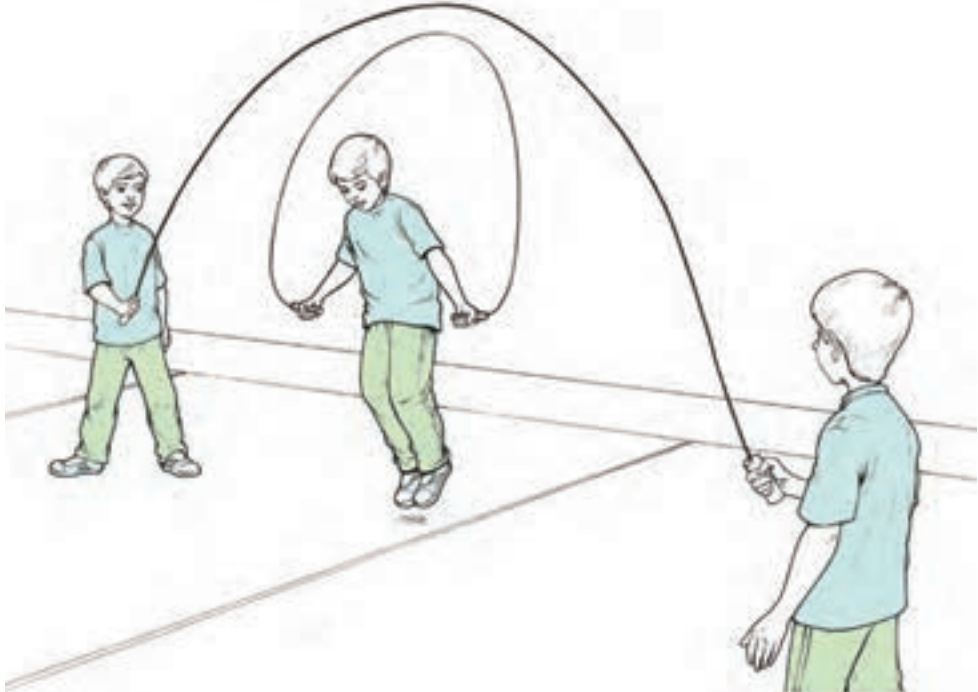


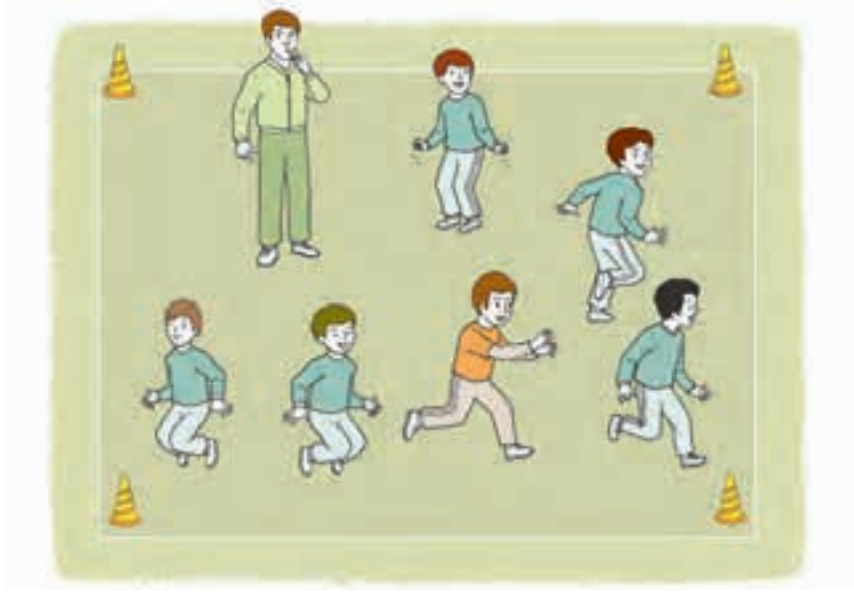
نام بازی	یکی من یکی تو
هدف	استقامت، سرعت عمل و عکس العمل، چابکی، هماهنگی و آشنایی با مهارت‌های طناب‌زنی
شایستگی‌های پایه	بهبود مهارت کار با دیگران، دقت و هوشیاری و اعتماد به نفس
تجهیزات	طناب کوتاه
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های دو نفره و هر گروه را با یک طناب در محوطه بازی مستقر کنید. مطابق شکل دانش‌آموزان به گونه‌ای می‌ایستند که بازیکن سمت راست، دسته طناب را در دست راست گرفته و بیرون از طناب می‌ایستد، بازیکن سمت چپ با در دست داشتن طناب در دست چپ، درون طناب قرار می‌گیرد. با اعلام شروع بازی هر دو بازیکن هماهنگ طناب را می‌چرخانند و بازیکن داخل طناب شروع به پرش ساده می‌کند. بعد از اجرای صحیح، جای بازیکنان عوض می‌شود. پس از اینکه همه دانش‌آموزان در این حرکت تا حدودی مسلط شدند، با اعلام معلم همزمان همه شروع به طناب زدن می‌کنند و با قطع طناب زدن نقش نفرات جابه‌جا می‌شود. در مدت تعیین شده از سوی معلم دو نفری که بیشترین تعداد طناب را بزنند، تشویق می‌شوند.
ملاحظات	دو نفر باید همزمان طناب را بچرخانند. سرعت طناب زدن آرام باشد.
توصیه‌های ایمنی	با استقرار مناسب دانش‌آموزان در محوطه بازی از برخورد طناب با آنها جلوگیری کنید. به دانش‌آموزان تأکید کنید با تعویض به موقع نقش‌های خود در هنگام طناب‌زنی، از خستگی بیش از حد جلوگیری کنند. با اختیار دادن به دانش‌آموزان در تعیین یار خود، فرصت همکاری و دوستی را در آنها تقویت کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	با تغییر یارها و ایجاد انگیزه، بازی را در چندین نوبت اجرا کنید. به دانش‌آموزان ضعیف‌تر فرصت تمرینی کافی بدهید. با تسلط دانش‌آموزان در این بازی، به منظور ایجاد تنوع، از انواع طناب زنی مانند طناب زنی دوبل به شرح زیر استفاده کنید. روش اجرا: طناب جفت پا را انجام دهید و در هر بار پرش دو بار طناب را زیر پاها عبور دهید. برای این کار، سرعت میچ دست‌ها را افزایش دهید تا طناب با سرعت زیاد در هر پرش دو بار از زیر پا عبور کند و کمی بیشتر از حد معمول پرش کنید.
شکل بازی	

نام بازی	داخل طناب
هدف	استقامت، سرعت عمل و عکس العمل، چابکی، هماهنگی و آشنایی با مهارت‌های طناب‌زنی
شایستگی‌های پایه	دقت و هوشیاری، روحیه تلاش و پشتکار، اعتماد به نفس، بهبود مهارت کار با دیگران
تجهیزات	طناب بلند
شرح بازی	دانش‌آموزان را مطابق شکل، در گروه‌های مساوی با طناب‌های بلند و رعایت فاصله مناسب در محوطه بازی مستقر کنید. دو نفر از هر گروه طناب بلند را در دست گرفته و هماهنگ با هم آن را می‌چرخانند و سایر بازیکنان در لحظه اوج طناب همراه با دویدن به نوبت از زیر آن عبور می‌کنند. پس از اینکه همه دانش‌آموزان در این حرکت تا حدودی مسلط شدند، دانش‌آموزان یک به یک وارد طناب شده و با پرش از روی طناب از آن خارج می‌شوند. پس از اینکه همه دانش‌آموزان در این حرکت مسلط شدند بازی را به شرح زیر اجرا کنید: همزمان در همه گروه‌ها دو نفر طناب را می‌چرخانند و سایر نفرات یک به یک وارد طناب شده و با پرش از روی طناب، از آن خارج می‌شوند. با تغییر چرخانندگان طناب، بازی را با تمام نفرات تکرار کنید. گروهی که در مدت زمان کمتر بازی را به اتمام برساند، برنده است.
ملاحظات	در این بازی به دلیل اهمیت چرخاندن طناب نکات زیر را رعایت کنید: هماهنگی در چرخاندن طناب، آرام چرخاندن طناب، افزایش قوس طناب هنگام ورود بازیکن به درون طناب با بالا بردن دست. در صورت برخورد طناب با پای بازیکنان، طناب را متوقف کرده و چرخاندن طناب را دوباره تکرار کنید. جهت حرکت در همه گروه‌ها را یکسان تعیین کنید.
توصیه‌های ایمنی	با استقرار مناسب دانش‌آموزان در محوطه بازی از برخورد طناب با آنها جلوگیری کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	بازی را با گروه‌های کوچک شروع کنید و در نوبت‌های بعد تعداد اعضای گروه را بیشتر کنید. دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق دوستان خود، به برنده شدن گروه خود کمک کنند. با تغییر نفرات گروه‌ها و تکرار بازی فرصت برنده شدن را به همه دانش‌آموزان بدهید. برای ایجاد تنوع از انواع طناب‌زنی مانند چرخاندن طناب به عقب و پرش جفت پا استفاده کنید.
شکل بازی	

نام بازی	طناب کوتاه و بلند
هدف	استقامت، سرعت عمل و عکس العمل، چابکی و هماهنگی و آشنایی با مهارت های طناب زنی
شایستگی های پایه	دقت و هوشیاری و تقویت پشتکار و تقویت اعتماد به نفس
تجهیزات	طناب بلند، طناب کوتاه
شرح بازی	مطابق شکل دانش آموزان را در گروه های سه نفره در محوطه بازی مستقر کنید. با اعلام شروع بازی دو نفر از دانش آموزان طناب بلند را می چرخانند. یکی از دانش آموزان در حالی که طناب کوتاهی را در دست گرفته و پشت سر خود نگه داشته، داخل طناب بلند می ایستد و سرعت پرش خود را با سرعت پرش طناب بلند هماهنگ می کند و همزمان با باز کردن طناب کوتاه و چرخاندن آن در داخل طناب بلند، شروع به پریدن می کند. شمارش توسط چرخاننده ها انجام می شود. وقتی که دانش آموزان همزمان از طناب کوتاه و طناب بلند پرش کنند، شمارش آغاز می شود و با توقف طناب، نفر وسط با یکی از چرخاننده ها جابه جا می شود و شمارش ادامه می یابد. برنده بازی گروهی است که در مجموع سه نفر بیشترین شمارش طناب را داشته باشند.
ملاحظات	پرش کننده به دست های چرخاننده طناب نگاه می کند تا سرعت چرخیدن طناب خود را با آنها هماهنگ کند.
توصیه های ایمنی	سرعت چرخاندن طناب زیاد نباشد. از کشیدن طناب خودداری شود تا به صورت بازیکن وسط برخورد نکند. بعد از اتمام بازی، دسته طناب توسط چرخاننده ها رها نشود.
توصیه های آموزشی و تربیتی	مسئولیت شمارش امتیازات را برعهده دانش آموزان قرار دهید. با تغییر نفرات گروه ها و تکرار بازی فرصت برنده شدن را به همه دانش آموزان بدهید. برای ایجاد تنوع از انواع طناب زنی، مانند طناب بازی با ضربدر یا با به عنوان شیرین کاری استفاده کنید.
شکل بازی	

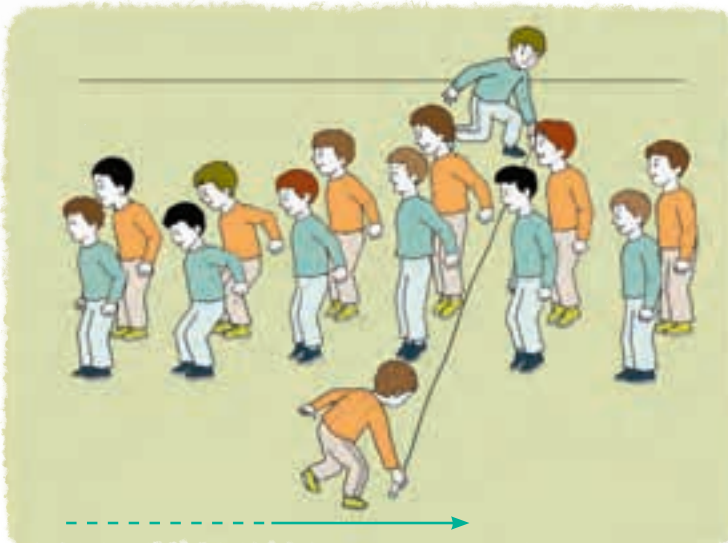
نام بازی	رفتم به هوا
هدف	بهبود استقامت قلبی - تنفسی، آمادگی برای طناب بازی
شایستگی های مشترک	دقت و هوشیاری، تقویت مهارت کار با دیگران و حس نوع دوستی، احترام به قوانین
تجهیزات	گچ یا مخروط برای تعیین محدوده بازی
شرح بازی	دانش آموزان به صورت پراکنده در محدوده بازی مستقر می شوند. یکی از دانش آموزان به قید قرعه، به عنوان گرگ انتخاب می شود. با علامت معلم بازی با تعقیب دانش آموزان توسط گرگ آغاز می شود. تعقیب شوندگان با نزدیک شدن گرگ با سایه زنی طناب و گفتن «آقا گرگه رفتم به هوا» می توانند از دست گرگ رهایی یابند و با دور شدن گرگ، سایه زنی طناب را متوقف نمایند. در صورتی که گرگ موفق شود دانش آموز را لمس کند، نقش آنها جابه جا می شود. این بازی به اشکال زیر قابل تغییر است: ۱- دانش آموز تا موقعی که توسط یکی از دانش آموزان آزاد لمس شود، طناب زدن را ادامه دهد. ۲- برای ایجاد تنوع و سریع تر کردن بازی تعداد گرگ ها را افزایش داد. ۳- زمانی که گرگ خواست بازیکنی را بگیرد، یکی دیگر از بازیکنان آزاد به کمک دوست خود رفته و با گرفتن دست او، دو نفره می پرند، در این صورت گرگ نمی تواند آنها را بگیرد.
ملاحظات	برای نجات از دست گرگ، اول باید بپرند بعد «آقا گرگه رفتم به هوا» را بگویند. در کلاس های پرجمعیت، بهتر است بازی را در گروه های کوچک و به صورت منطقه ای اجرا کرد. برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی، برای انجام بازی، حداقل ۱۰ دقیقه زمان منظور شود.
توصیه های ایمنی	گرگ از ضربه زدن، گرفتن، کشیدن و هل دادن دانش آموزان خودداری کند.
توصیه های تربیتی	با وضع قوانین مشخص، دانش آموزان را با اهمیت قوانین و مقررات آشنا کنید. با ترغیب دانش آموزان برای کمک به یکدیگر (آزاد کردن یا گرفتن دست همدیگر)، نوع دوستی را در ایشان تقویت کنید.

شکل بازی



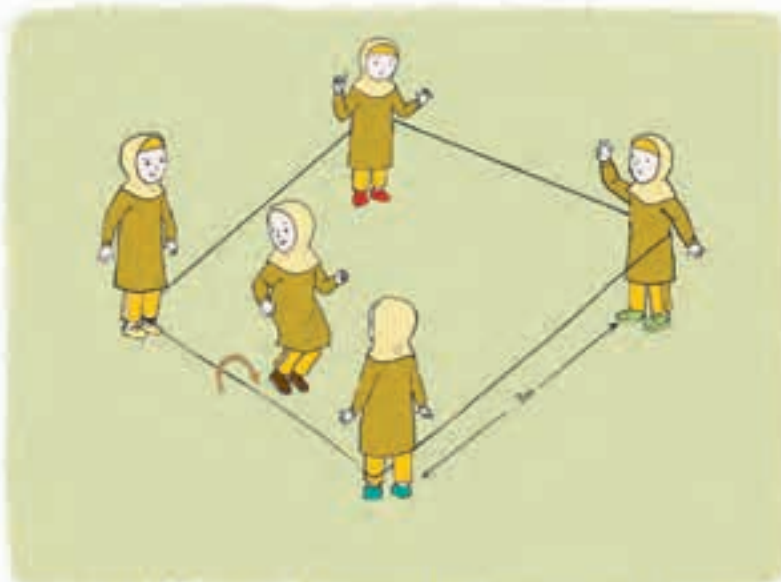
نام بازی	تونل
هدف	بهبود قدرت و استقامت عضلانی، آمادگی برای طناب بازی
شایستگی‌های مشترک	دقت و هوشیاری، همکاری، مسئولیت پذیری، نظم و قانون پذیری
تجهیزات	طناب، گچ برای تعیین محوطه بازی
شرح بازی	دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی و هر گروه را به دو دسته تقسیم می‌کنیم. در هر گروه، دسته‌ها با تشکیل دو صف موازی تونلی به عرض ۵۰ سانتی‌متر تشکیل می‌دهند. مطابق شکل، نفرات اول هر دسته، دو سر یک طناب را در دست می‌گیرند و با حرکت در طول تونل، طناب را از زیر پای نفرات عبور می‌دهند تا به انتهای تونل برسند (دانش‌آموزان جفت پا از روی طناب می‌پرند). در هنگام برگشت، حمل‌کنندگان طناب، با بالا بردن دستان خود طناب را از روی سر نفرات دسته‌ها عبور داده و به ابتدای صف منتقل می‌کنند. حرکت با نفرات بعدی ادامه می‌یابد. هر گروه که سریع‌تر بازی را تمام کند، تشویق می‌شود.
ملاحظات	در صورت نیاز قبل از انجام بازی، پرش‌های هماهنگ را تمرین کنید. - برای ساده‌تر کردن بازی می‌توان: - به جای حرکت دادن طناب، آن را ثابت نگه داشته و دانش‌آموزان را در ستون‌های خود حرکت داد. - بازی را با یک ستون اجرا کرد.
توصیه‌های ایمنی	دانش‌آموزان به گونه‌ای بایستند که هر نفر از نفر جلویی خود یک متر فاصله داشته باشد. طول طناب متناسب با فاصله دانش‌آموزان انتخاب شود. هنگام عبور دادن طناب از زیر پای دانش‌آموزان، ارتفاع طناب از زمین بیش از ۱۵ سانتی‌متر نباشد. محل استقرار هر دانش‌آموز با علامت مشخص شود. بر فرود دانش‌آموزان بعد از پریدن در محل خود تأکید شود.
توصیه‌های تربیتی	با تبیین اهمیت مسئولیت پذیری در رسیدن به اهداف گروه، روحیه کار جمعی و مسئولیت پذیری در دانش‌آموزان را تقویت کنید. با تشویق مناسب دانش‌آموزان و ایجاد انگیزه برای کار مشارکتی، روحیه همکاری در گروه را تقویت کنید. بارعایت نظم که از ضرورت‌های انجام این بازی است، نظم‌پذیری را در دانش‌آموزان تقویت کنید.

شکل بازی



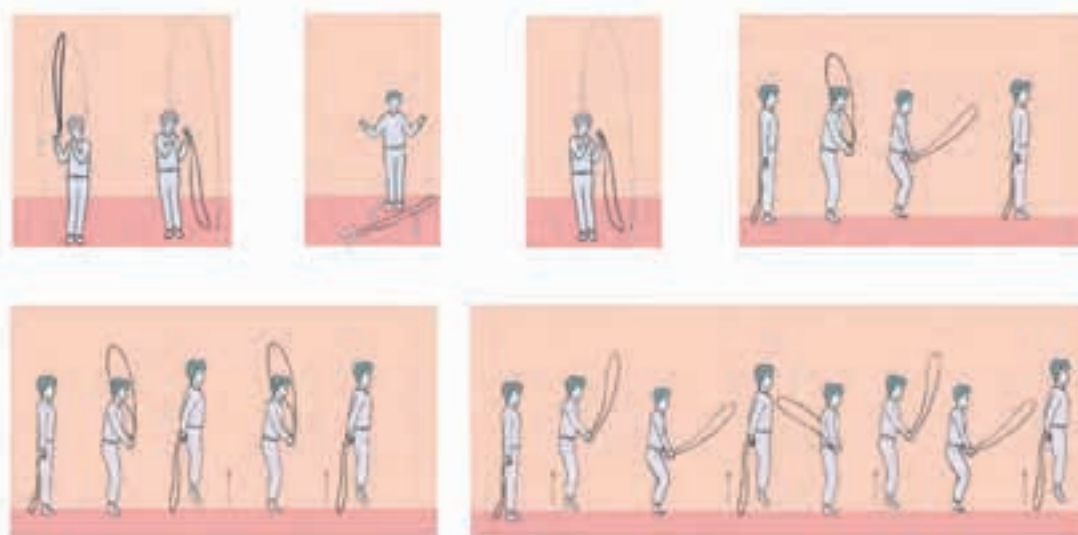
نام بازی	از روی طناب پیر، از زیر طناب پرو
هدف	بهبود چابکی، انعطاف پذیری و استقامت قلبی و تنفسی، آمادگی برای طناب بازی
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری
تجهیزات	کش
شرح بازی	دانش‌آموزان را از یک تا پنج شماره گذاری کرده و به گروه‌های پنج نفره تقسیم می‌کنیم. مطابق شکل شماره‌های یک تا چهار در چهار گوشه مربعی به ضلع سه متر که با علامت روی زمین مشخص شده است، می‌ایستند و کش را به دور میچ پای خود می‌اندازند. با علامت شروع بازی، نفر شماره پنج حرکت خود را در جهت عقربه‌های ساعت و از کنار نفر اول با یک بار پرش جفت پا از روی هر ضلع آغاز می‌کند. در دور بعد، ارتفاع کش در حد زانو تغییر می‌کند و نفر شماره پنج بلافاصله حرکت خود را با پرش یک پا از روی اضلاع تکرار می‌کند. در دور سوم، کش در ارتفاع کمر قرار می‌گیرد و شماره پنج، با عبور از زیر کش و رسیدن به محل شروع بازی (شماره یک) حرکت خود را تمام می‌کند و بلافاصله با نفر شماره یک جابه‌جا می‌شود. بازی با تمام نفرات گروه به همین صورت ادامه می‌یابد. گروهی که در زمان کمتر بازی را به اتمام برساند، تشویق می‌شود. اشکال دیگر بازی: بازی را با تأکید انواع استقرار، نحوه گرفتن طناب و یا به شکل امدادی مطابق شکل‌های زیر می‌توان اجرا کرد.
ملاحظات	محل ایستادن دانش‌آموزان را روی زمین مشخص کنید. برای عبور از اضلاع یک بار پرش از روی هر ضلع کافی است و ادامه مسیر به شکل دویدن طی می‌شود.
توصیه‌های ایمنی	از کش‌هایی استفاده شود که قابلیت ارتجاعی بالایی دارند. به منظور جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر، گروه‌ها را با رعایت فاصله جانبی مناسب در محوطه بازی مستقر کنید.
توصیه‌های تربیتی	ارتفاع کش و نوع حرکات را متناسب با توان دانش‌آموزان تغییر دهید تا به افزایش اعتماد به نفس در همه دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی کمک شود. در اعلام گروه برنده علاوه بر نتیجه به دست آمده بر همکاری گروهی و انجام صحیح حرکات نیز تأکید کنید.

شکل بازی



نام بازی	طناب با شماره
هدف	بهبود قدرت و استقامت عضلانی، هماهنگی و سرعت عکس العمل، آموزش چرخاندن طناب
شایستگی‌های مشترک	دقت و هوشیاری، تمرین اطاعت از فرامین
تجهیزات	طناب و سوت
شرح بازی	قبل از شروع بازی، مطابق شکل، انواع مراحل چرخاندن طناب و پرش (ابتدای فصل دو) را به دانش‌آموزان نمایش داده و شماره گذاری کنید. با شروع بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد حرکتی را که شماره‌اش را اعلام می‌کند، نمایش دهند. دانش‌آموزانی که در تشخیص، اشتباه کنند، یک دور از بازی خارج می‌شوند. در پایان کسانی که کمتر از بازی خارج شده‌اند به عنوان برنده بازی تشویق می‌شوند. اشکال دیگر بازی: - این بازی را می‌توان با گروه بندی دانش‌آموزان و به شکل ایستگاهی (به تعداد مراحل چرخاندن طناب و پرش ایستگاه تعبیه شود) اجرا کرد. - این بازی را می‌توان به شکل آینه بازی (تقلید از همدیگر) اجرا کرد.
ملاحظات	- متناسب با فضای موجود، از سازماندهی و استقرار مناسب استفاده کنید. - قبل از اجرای بازی، با تکرار کافی مراحل و شماره‌های آن، فرصت تمرین و به خاطر سپردن شماره‌ها را فراهم کنید.
توصیه‌های ایمنی	بارعایت فاصله جانبی بین دانش‌آموزان از برخورد طناب به آنها جلوگیری شود.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی با ایجاد فرصت، پیروی از فرامین را با دانش‌آموزان تمرین کنید.

شکل بازی



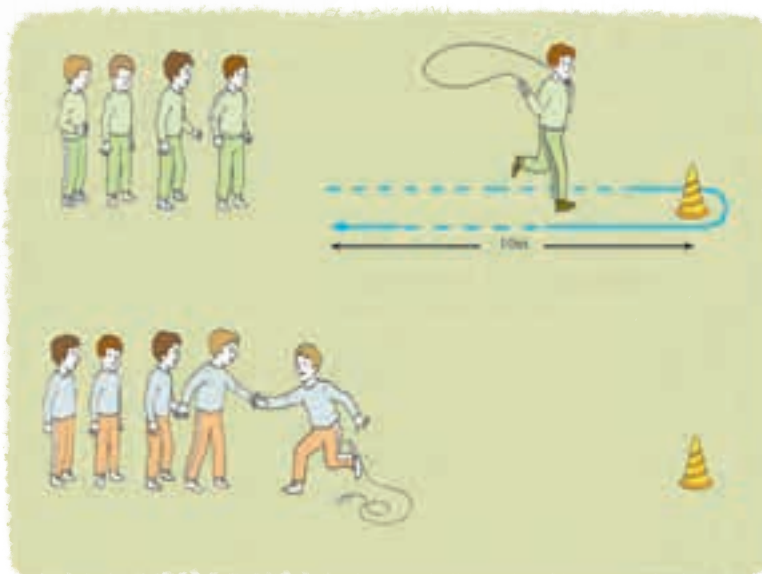
نام بازی	کی بیشتر طناب می‌زنه
هدف	بهبود استقامت قلبی - تنفسی و قدرت و استقامت عضلانی، مهارت در طناب‌زنی
شایستگی‌های مشترک	افزایش اعتماد به نفس، تقویت راست‌گویی و صداقت، دقت و هوشیاری، همکاری
تجهیزات	طناب به تعداد نفرات
شرح بازی	دانش‌آموزان در گروه‌های پنج نفره با رعایت فاصله جانبی مناسب از یکدیگر، در محوطه بازی مستقر می‌شوند. با اعلان شروع بازی، نفرات اول در هر گروه شروع به طناب زدن می‌کنند و بقیه اعضای گروه با صدای بلند شمارش می‌کنند. در صورت توقف به علت خستگی و یا برخورد طناب با پا، نفر بعد گروه طناب می‌زند و شمارش ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که آخرین نفر گروه نیز طناب بزند. در آخر، گروهی که در مجموع تعداد بیشتری طناب زده است، تشویق می‌شود. اشکال دیگر بازی: ۱- دانش‌آموزان به صورت پراکنده در محوطه مستقر می‌شوند و با اعلام معلم هشت نوبت و در هر نوبت به مدت ۱۵ ثانیه طناب می‌زنند و با صدای بلند، تعداد آن را می‌شمارند و ۳۰ ثانیه استراحت می‌کنند. در هر نوبت کسانی که بدون توقف طناب زده‌اند، یک امتیاز کسب می‌کنند. در مجموع نوبت‌ها، کسانی که امتیاز بیشتری کسب کنند، تشویق می‌شوند. ۲- همه دانش‌آموزان با اعلام معلم طناب می‌زنند، آخرین نفری که طنابش متوقف شود، تشویق می‌شود.
ملاحظات	- زمانبندی و گروه‌بندی را طوری تنظیم کنید که همه دانش‌آموزان با توانایی‌های مختلف از بازی لذت ببرند. - در این بازی، اجازه استفاده از انواع طناب زنی به دانش‌آموزان داده شود.
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد طناب، فاصله جانبی بین دانش‌آموزان رعایت شود. معلم با استقرار در محل مناسب بر اجرای همه دانش‌آموزان نظارت کند.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی با ایجاد فرصت انتخاب بین بیان حقیقت و برنده شدن، به دانش‌آموزان اعتماد کنید و از این طریق به درونی شدن راست‌گویی و صداقت در ایشان کمک کنید.

شکل بازی



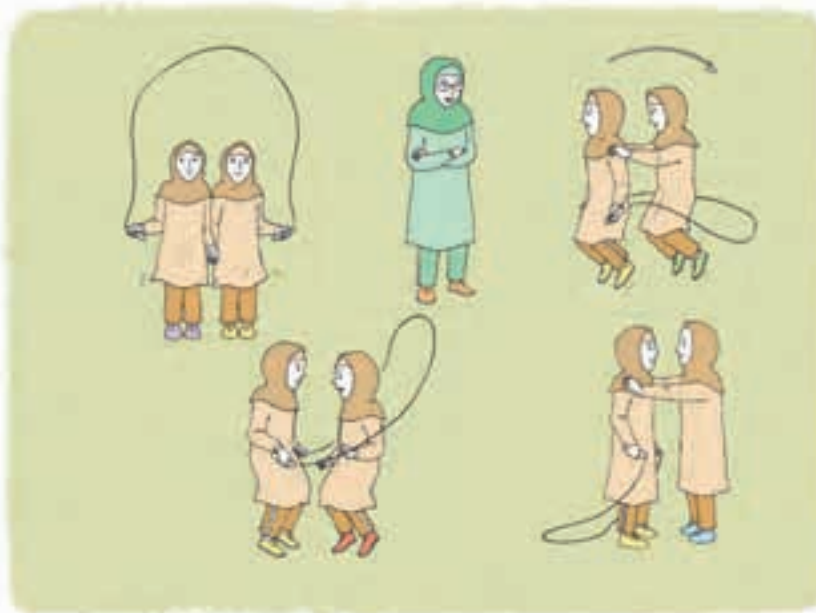
نام بازی	امدادی با طناب
هدف	بهبود استقامت قلبی - تنفسی و قدرت و استقامت عضلانی، تقویت مهارت طناب بازی در حال حرکت
شایستگی‌های مشترک	همکاری و مشارکت
تجهیزات	طناب، مانع مخروطی
شرح بازی	مطابق شکل، دانش‌آموزان را در چهار گروه با ده متر فاصله پشت مانع‌های مخروطی با استقرار ستونی و رعایت فاصله مناسب در محوطه بازی مستقر کنید. به فاصله یک متر از هر ستون طنابی را روی زمین قرار دهید. با اعلان شروع بازی، نفرات اول هر گروه جلو آمده و با برداشتن طناب، ۱۰ طناب در جا می‌زنند و بعد مسافت ۱۰ متری را با طناب طی می‌کنند، مانع را دور زده و برمی‌گردند و طناب را در جای قبلی قرار می‌دهند و با زدن دست خود به نفر بعد، به انتهای ستون می‌روند. بلافاصله نفرات بعدی به همین ترتیب بازی را انجام می‌دهند. چنانچه در مسیر طناب متوقف شد، بلافاصله از همان نقطه طناب زدن، ادامه می‌یابد. در نهایت، گروهی که سریع‌تر بازی را به پایان برساند، برنده است. با پیشرفت دانش‌آموزان تعداد طناب و مسافت دویدن را می‌توان تغییر داد.
ملاحظات	متناسب با فضای موجود، از سازماندهی و استقرار مناسب استفاده کنید. قبل از اجرای بازی، از مهارت کافی دانش‌آموزان در طناب بازی همراه با دویدن، اطمینان حاصل کنید.
توصیه‌های ایمنی	بارعایت فاصله جانبی بین ستون‌ها، از برخورد طناب به دانش‌آموزان جلوگیری کنید.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی با توزیع عادلانه دانش‌آموزان با توانایی‌های مختلف در گروه‌ها، فرصت تمرین گذشت و تحمل افراد ضعیف‌تر و قوی‌تر از خود را برای دانش‌آموزان فراهم آورید و آنها را برای کار گروهی آماده کنید.

شکل بازی



نام بازی	طناب بازی دو نفره
هدف	بهبود قدرت و استقامت عضلانی و هماهنگی، تقویت مهارت طناب بازی دو نفره
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، دوستی
تجهیزات	طناب
شرح بازی	دانش آموزان در گروه‌های دو نفره در محوطه بازی به صورت پراکنده و با رعایت فاصله مناسب مستقر می‌شوند. معلم تصادفی اعداد را اعلام می‌کند و دانش آموزان در گروه‌های دو نفره شروع به طناب زدن به تعداد عدد اعلام شده می‌کنند؛ به این ترتیب که دو نفر روی هم می‌ایستند، یک نفر طناب می‌زند، هر دو نفر پرش کرده و از روی طناب می‌پرند. گروه‌هایی که در مدت اجرای بازی، توقف کمتری داشته باشند، تشویق می‌شوند. توصیه می‌شود ابتدا از اعداد پایین شروع کرده و بعد از اطمینان از توانایی دانش آموزان، اعداد را تصادفی اعلام کنید. شکل دیگر بازی: – مطابق شکل، دانش آموزان به جای آنکه رو به روی هم قرار بگیرند، کنار هم می‌ایستند. – دانش آموزان به تعداد زوج در گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند. با اعلام معلم دو نفر هر گروه ده بار طناب می‌زنند و در صورت توقف طناب، بازی را از همان شماره ادامه می‌دهند، بعد از پایان ده شماره، بلافاصله طناب را به دو نفر دوم گروه می‌دهند. بازی به همین ترتیب، با همه نفرات گروه انجام می‌شود و گروهی که در زمان کمتر موفق به اتمام بازی شود، تشویق می‌شود.
ملاحظات	– به منظور آمادگی، اجرای بازی‌های "آقا گرگه رفته به هوا" و "تونل" توصیه می‌شود. – در صورت نیاز، قبل از اجرای بازی، طناب بازی دوفره را تمرین کنید.
توصیه‌های ایمنی	به تناسب قد و مهارت طناب بازی هم گروه‌ها توجه کنید.
توصیه‌های تربیتی	با اختیار دادن به دانش آموزان در انتخاب هم‌بازی متناسب با توانایی و مهارت، ایشان را در توانایی برقراری ارتباط با دیگران و دوست یابی، کمک کنید.

شکل بازی



نام بازی	طناب بازی گروهی
هدف	بهبود استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی و هماهنگی، تقویت مهارت طناب بازی گروهی
شایستگی‌های مشترک	مهارت کار با دیگران، بهبود مهارت‌های حرکتی، توانایی کار در گروه، دقت و هوشیاری، راست‌گویی و صداقت
تجهیزات	طناب بلند
شرح بازی	دانش‌آموزان در گروه‌های ۶ نفره با رعایت فاصله مناسب در محوطه بازی مستقر می‌شوند. مطابق شکل دو نفر طناب را می‌چرخانند و همزمان با اعلام معلم چهار نفر شروع به پریدن از روی طناب می‌کنند و تعداد پرش‌های خود را می‌شمارند. بازی در حداقل سه نوبت یک دقیقه‌ای با پیش‌بینی دو دقیقه استراحت در بین هر نوبت انجام می‌شود. در هر نوبت چرخاننده‌های طناب جابه‌جا می‌شوند. هر گروه که در هر نوبت تعداد پرش بیشتری انجام دهد، یک امتیاز خواهد گرفت. گروهی که در مجموع نوبت‌ها بیشترین امتیاز را کسب کند، تشویق می‌شود. در این بازی در هر لحظه که طناب به هر دلیلی متوقف شد، بازی از همان شماره ادامه پیدا می‌کند.
ملاحظات	• در صورت نیاز، قبل از شروع بازی، چرخاندن یکنواخت طناب و پرش گروهی مطابق با اشکال تکرار و تمرین شود. • دانش‌آموزان هنگام پرش نزدیک به یکدیگر باقی بمانند. • با پیشرفت دانش‌آموزان، تعداد پرش کنندگان و نوبت‌ها افزایش یابد.
توصیه‌های ایمنی	با رعایت فاصله مناسب بین گروه‌ها، از برخورد طناب‌ها جلوگیری شود.
توصیه‌های تربیتی	با تشویق و ترغیب دانش‌آموزان، تعامل و همکاری گروهی را در ایشان بهبود بخشید.

شکل بازی

