

زنگ: ورزش
پایه: اول و پیش دبستان
آموزگار: عابدین
عنوان: طناب کشی



اهمیت طناب کشی

باعث تقویت عضلات دست، پا و تنه می‌شود و هماهنگی بدن رو بالا می‌بره. بچه‌ها با همکاری تیمی و تلاش گروهی، حس مسئولیت و همدلی رو تجربه می‌کنن. این بازی ساده، تمرکز، تعادل و روحیه رقابتی سالم رو در کودکان پرورش می‌ده.



اشتباهات رایج طناب کشی

ایستادن خیلی نزدیک به طناب باعث از دست دادن تعادل و فشار زیاد به بدن می‌شود.

بچه‌ها فقط با دست‌ها بکشن و از پاها کمک نگیرند، قدرتشان کم می‌شود.

نگاه نکردن به جهت کشش گروه مقابل باعث بی‌نظمی و شکست در هماهنگی تیمی می‌شود.

