

العنوان | حارس الأوتاد / ثبات العصا / البوصلة

الهدف:

التحكم الحركي والتوازن

النشاط الأول:

نقوم بعمل دائرة كبيرة من القواعد نضع في منتصفها حلقة وداخلها أوتاد البولينغ يقف جميع اللاعبين حول هذه الحلقة ومعهم كرة وفي المنتصف لاعبان يجب عليهما حماية هذه الأوتاد من ضربات اللاعبين بالكرة لمحاولة إسقاطها

النشاط الثاني:

نقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات وفي كل مجموعة ثلاث لاعبين وفي منتصفهم قاعدة عليها عصا ومعهم كرة يجب عليهم رميها فيما بينهم بشرط بقاء العصا ثابتة دون أن تسقط على الأرض

النشاط الثالث:

نضع مجموعة من القواعد بشكل أفقي مع ترك فراغ في المنتصف ، نخرج لاعبين ويقفان أمام هذا الفراغ عند بدء اللعبة يقوم المرابي بذكر اتجاهات محددة مثلاً (يمين_يسار) وعلى اللاعب أخذ القاعدة حسب الاتجاه المطلوب واللاعب الأسرع والأكثر انتباهاً يفوز

الأدوات المستخدمة:

حلقات ، كرة ، أوتاد البولينغ ، عصي، قواعد

المهارات المعززة:

التركيز – الانتباه – التوازن والتحكم الحركي