

## العنوان | الكناغر السريعة - كفك بكفي - يبدأ بيد

الهدف:

تطوير جانب المرونة والرشاقة .

النشاط الأول:

الكناغر السريعة : يصطف عدة فرق من اللاعبين وراء بعضهم البعض وبيد اللاعب الأول من كل فريق مخروط وأمامهم خط بداية ، عند إعطاء الصافرة يقفز اللاعب الأول من كل فريق قفزة حسب استطاعته ويضع المخروط مكانها ثم يعود فيقف خلف صف فريقه لينطلق اللاعب الذي يليه باتجاه المخروط ويقفز أيضاً قفزة واحدة ويضع المخروط وتستمر اللعبة لحين وصول مخروط أحد الفرق إلى خط النهاية .

النشاط الثاني:

كفك بكفي : يقف اللاعب على شكل ثنائيات متقابلين بين كل ثنائي مسافة قليلة يعينها المشرف وعند البدء يحاول لاعب من كل ثنائية مراوغة اللاعب الآخر الذي يقف أمامه والمحايلة عليه ليضرب كفيه وعندما يتمكن اللاعب الأول من لمس كف اللاعب الثاني يجب على اللاعب الأول الركض هرباً من اللاعب الثاني والثاني يحاول لحاقه وإمساكه.

النشاط الثالث:

يداً بيد : نخرج لاعبين من كل فريق ويمسك الاثنان بالون بإحدى اليدين وفي اليد الأخرى كرة وعليهما السير بها وضربها على الأرض مع المحافظة على البالون بنفس الوضعية من بداية اللعبة إلى أن يصلوا إلى خط النهاية.

الأدوات المستخدمة:

مخاريط - بوالين - كرات .

المهارات المعززة:

مهارة القفز لمسافات بعيدة - مهارة السرعة - مهارة التآزر الحركي والبصري - مهارة الركض بسرعة للهروب من الخصم - مهارة الإمساك بالبالون بالشكل الصحيح - مهارة التحرك بشكل سليم مع الإمساك بالبالون وضرب الكرة على الأرض - مهارة التواصل والاتصال مع الآخرين .