

الهدف:

- رفع مستوى اللياقة من خلال ممارسة الأنشطة الحركية

النشاط الأول:

تمرير الكرة: تقوم المربية برسم خط منكسر بالمكعبات على الأرض، ثم تضع سلة يوجد بداخلها كرات، ومن الجهة الثانية سلة فارغة، بعد ذلك تختار المربية طفل تقوم بإعطائه مضرب، وتشرح له اللعبة وهي أن يقوم الطفل بأخذ كرة وتمريرها بالمضرب على الأرض حتى يصل إلى السلة الفارغة، ويضعها بالسلة ثم يذهب إلى الألعاب الحركية.

النشاط الثاني:

تشكيل العدد: تقوم المربية بوضع حلقات على الأرض بشكل صف لكل مجموعة، ثم سلة يوجد بداخلها كرات البولينج. تضع طاولة وعليها زجاجات البولينج، ثم طاولة أخرى وعليها سلة يوجد بداخلها كرات، وأوراق مرسوم عليها عدد ١ و ٢، بعد ذلك تشرح المربية للأطفال اللعبة يقوم الأطفال بالقفز على الحلقات، ثم يأخذ الكرة ويرميها على زجاجات البولينج لإيقاعها، ثم يتجه للطاولة الثانية ليقوم بتشكيل الرقم باستخدام الكرات الموجودة في السلة، والطفل الذي ينتهي أولاً هو الفائز.

النشاط الثالث:

الكرات العجيبة: تقوم المربية بوضع حلقة يوجد بداخلها كرات لكل مجموعة، ثم تضع سلة فارغة بجانب الحلقة ووسادة، تحضر المربية أنبوب حجم كبير تضعه على الوسادة، وفي أول الأنبوب عصا صغيرة، بحيث يرفع الطفل الأنبوب فيه. بعد ذلك تشرح للأطفال اللعبة حيث يقوم الطفل بالجلوس على الأرض، ويمسك الأنبوب بيديه ليقوم برفع الكرة من على الأرض باستخدام الأنبوب، يتحكم الطفل بالأنبوب وينزله على الأرض، لتدحرج الكرة ضمن الأنبوب وتصل إليه ليضعها في السلة، والطفل الذي ينتهي أولاً من نقل الكرات هو الفائز.

الأدوات المستخدمة:

مكعبات - كرات - سلال - مضارب - حلقات - زجاجات البولينج - كرات البولينج - أوراق - وسادة - أنابيب حجم كبير

المهارات المعززة:

مهارة التمرير - مهارة التركيز و الانتباه - مهارة القفز - تنسيق الحركات الدقيقة لليدين والاصابع