

العنوان | اليد الأسرع _ الحركة السريعة _ كرة قدم الأكياس

الهدف:
التوقيت والتنسيق الزمني

النشاط الأول:

اليد الأسرع: لعبة حركية يقوم اللاعبون بالوقوف بشكل دائرة وداخلها دائرة ليصبحوا متقابلين وبين الدائرتين قواعد بألوان مختلفة بمعنى أمام كل لاعبين ثلاث قواعد بألوان مختلفة، يقوم المربي بإعطاء تعليمات مثلاً يمين: يجب على اللاعبين القفز إلى القواعد التي بجهتهم اليمين ، يقول يسار : عليهم القفز إلى الجهة اليسار يقول يد قدم عين عليهم لمس المنطقة التي يقول عليها المربي وعندما يقول مثلاً برتقالي : على اللاعبين محاولة الإمساك بالقاعدة التي تحمل اللون البرتقالي واللاعب الذي لا يمسك بالقاعدة يخرج لتصبح الدائرة أصغر وتستمر اللعبة إلى أن يبقى لاعب واحد يكون هو الفائز.

النشاط الثاني:

الحركة السريعة: لعبة حركية يقوم بها اللاعبون بالجلوس بشكل دائرة ويقف لاعب في منتصف الدائرة، لدى اللاعبين الجالسين كرة قدم عليهم درجة الكرة على الأرض لمحاولة إصابة اللاعب الذي في المنتصف وعلى اللاعب الذي في المنتصف التحرك للهروب من الكرات واللاعب الذي يصيب اللاعب الذي في المنتصف يقف مكانه وتستمر اللعبة ليلعب جميع المتسابقين .

النشاط الثالث:

كرة قدم الأكياس: لعبة حركية يقوم المربي بقسم اللاعبين إلى فريقين ويطلب من اللاعبين لبس الأكياس ويضع لهم مرمى في كل جهة وعليهم لعب كرة القدم التقليدية وهم مرتدين الأكياس

الأدوات المستخدمة:

قواعد _ كرات قدم _ ٢ مرمى _ أكياس كبيرة .

المهارات المعززة:

مهارة تحسين التنسيق الحركي - زيادة التركيز والانتباه - الوعي الجسدي - الإحساس بالاتجاه .