

## لعنوان | سريع كالأرنب حكيم كالسحفاة

الهدف:

السرعة والدقة في إنجاز المهام

النشاط الأول:

نوزع في منتصف أرض الملعب عدة مخاريط يكون عددها لا يقل عن ١٠ وبعدها نأخذ مراهقين ونطلب منهم أن يقف كل منهم في أحد أطراف الملعب (واحد في بداية الملعب والثاني في نهايته) على أن تكون المخاريط بينهما وبعدها نعطيهم كرة يد، ونخبر باقي المراهقين أن يقفوا في منتصف الملعب وتكون قواعد اللعبة على الشكل التالي : على المراهقين اللذين يقفان على أطراف الملعب أن يقوموا بصيد مراهقي المنتصف عبر رمي الكرة عليهم (على مبدأ صياد السمك) وإذا انتهى لاعبو المنتصف من تجميع المخاريط قبل أن يخرجوا جميعهم يفوزوا ، وإن صاد لاعبو الأطراف جميع اللاعبين قبل تجميع المخاريط يكونانها الفائزين.

النشاط الثاني:

شك بريز ١٢٣ : يقف أحد المراهقين قرب الحائط ويدير وجهه باتجاه الحائط ويكون باقي المراهقين على الطرف الآخر من الملعب فعندما يدير الطالب وجهه إلى الحائط يقول (شك بريز ٣٢١) وقيل الانتهاء من قولها يجب على باقي المراهقين السير باتجاهه وعند الانتهاء من قولها يجب على اللاعبين أن يقفوا بلا حراك فيدير وجهه باتجاه اللاعبين عندما يرى أحد منهم قد تحرك يخسر اللاعب المتحرك ويخرج من اللعبة فيكمل وتستمر اللعبة حتى يقترب منه أحد اللاعبين ويلمسه وهنا يكون اللاعب الذي لمسه هو الفائز .

النشاط الثالث:

كرة الساحة: نقسم المراهقين إلى فريقين ونعطيهم كرة يد وننصب الشبك المخصص لكرة الطائرة ونعطي إشارة البدء تكون الكرة مع أحد الفريقين مع إشارة البدء يقوم الفريق الذي معه الكرة برميها باتجاه الفريق المقابل وعلى الفريق المقابل أن يلتقط الكرة قبل وصولها إلى الأرض ويعاود رميها مرة أخرى وعندما يفشل أحد الفريقين بالتقاط الكرة تسجل نقطة لصالح الفريق الآخر والفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط يكون الفريق الفائز .

الأدوات المستخدمة:

كرة يد ، مخاريط، شبك كرة الطائرة

المهارات المعززة:

التأزر البصري الحركي، التأزر السمعي الحركي، مهارة تصويب الهدف، التركيز، مهارة رمي الكرة بإحكام، مهارة التقاط الكرة