

العنوان | قفز الكنغر \_ كل الناس جبراني \_ انطلق نحو الهدف

الهدف:

القوة والمرونة الحركية

النشاط الأول:

قفز الكنغر: لعبة حركية يقوم فيها المرابي بقسم اللاعبين إلى فريقين يحدد خط البداية وخط النهاية ويخرج لاعبين من كل فريق لاعب بيده حلقة ولاعب يقف على خط البداية يقوم اللاعب بتحديد مكان قفز زميله بواسطة الحلقة وعلى اللاعب الآخر القفز داخل الحلقة التي بيد صديقه واللاعبين الذين يصلان أولاً إلى خط النهاية هم الفريق الفائز وتستمر اللعبة إلى أن يلعب جميع المتسابقين

النشاط الثاني:

كل الناس جبراني: لعبة حركية نضع كراسي بشكل دائري ونطلب من اللاعبين الجلوس عليهم ويقف لاعب في المنتصف لا يوجد لديه كرسي ويقول مثلاً كل الناس جبراني ما عدا اللابس قميص يقف كل المرتدين قمصان ويبدلوا أماكنهم وعلى اللاعب الذي بالمنتصف محاولة الجلوس مكان أحدهم والذي لا يجد له مكان يقف بالمنتصف مجدداً ويقول كل الناس جبراني ما عدا اللابس حذاء أبيض وهكذا وتستمر اللعبة ليلعب جميع المتسابقين

النشاط الثالث:

انطلق نحو الهدف: لعبة حركية تقسم اللاعبين إلى فريقين يقف الفريق بشكل قطار وأمامهم مجموعة من القواعد بشكل قطار أيضاً وفي النهاية مخروط ومثبت عليه عصا ، يخرج اللاعب الذي في نهاية القطار وبيده كرة سلة يقوم بضرب الكرة على الأرض والمشى بين أصدقائه بشكل زكزاك ومن ثم يأخذ قاعدة ويضعها في العصا ويستمر بضرب الكرة على الأرض والرجوع لإعطاء الكرة لصديقه الذي كان أمامه والوقوف في أول القطار والفريق الذي ينتهي من القواعد أولاً يكون هو الفريق الفائز

الأدوات المستخدمة:

حلقات \_ قواعد \_ مخاريط \_ عصي \_ كرات سلة

المهارات المعززة:

مهارة تطوير القوة العضلية - مهارة الحفاظ على التوازن أثناء القفز داخل الحلقة - مهارة التركيز على المهارات الحركية للقدمين - مهارة التحكم بالكرة باستخدام اليد .