

العنوان | حرّك عضلاتك الصغيرة

الهدف:

تقوية العضلات

النشاط الأول:

افتح ذراعيك واقفز للأعلى: نرسم على الأرض شكل منحنى (مفتوح)، يمشي عليه الطفل وذراعيه مفتوحة، ويتخلل هذا الشكل رسمة قدم يقفز عليها الطفل بقدم واحدة، وحاجز (ارتفاعه بسيط) يقفز عليه بقدميه الاثنتين، وبعدها يدخل إلى الألعاب الحركية .

النشاط الثاني:

نشاط سحب الأكواب: اللعبة عبارة عن خيطين مثبتين على عارضة المرمى، وموجود ضمن كل خيط ٥ أكواب. تختار المربية طفلين للمشاركة وعلى كل طفل سحب الأكواب بسرعة من جهة الانطلاق إلى الجهة المقابلة، ومن ينتهي أولاً هو الفائز .

النشاط الثالث:

الدائرة المغلقة : النشاط عبارة عن دائرة كبيرة مثبت عليها نقطة بداية ونقطة نهاية، وعند نقطة النهاية يوجد سلة فيها ٥ كرات. تختار المربية طفلين للمشاركة، وعليهما الانطلاق من خط البداية دون الخروج عن خط الدائرة، إلى نقطة النهاية لأخذ الكرات بسرعة ووضعها في المكان المخصص لكل طفل، ومن يكون سريعاً ويجمع أكثر هو الفائز.

الأدوات المستخدمة:

كرات - مرمى عدد ٢ - خيط نايلون - أكواب - سلة عدد ٤ - حاجز - تليزيق

المهارات المعززة:

- مهارة القفز بقدم واحدة و باثنتين - مهارة التركيز - مهارة الركض