

العنوان : متعة السباق (القفز)

الهدف:

اللياقة البدنية

النشاط الأول:

سباق الحلقات : نقوم من خلال هذا النشاط بسباق بين طفلين ، نضع على الطاولة ٦ أكواب وعلى الأكراب كرات ملونة مرتبة بشكل معين، السباق يكون خلال لبس الحلقة لطفلين وعليهم ترتيب الكرات بالألوان كما وضعت المربية على الطاولة.

مدة النشاط ١٥ دقيقة

النشاط الثاني:

الحواجز البشرية : من خلال هذا النشاط نقوم باختيار ٦ أطفال كل ثلاث على حدى ، اثنان يقومان بصنع حاجز بشري بأيديهم والثالث يقفز ، يكون السباق بين مجموعتين والمجموعة التي تعبر المسار أولاً تكون الفائزة.

مدة النشاط ١٥ دقيقة

النشاط الثالث:

يكون هذا النشاط بسباق بين أربع أطفال كل طفلين على حدى، يقفز الأول على مسافة معينة يلحق به صديقه ويعطيه المخروط ، ثم يقفز الآخر على مسافة معينة ، أيضاً يعود صديقه ليعطيه المخروط ويقفز ومن يصل أولاً يكون الفائز

مدة النشاط ١٥ دقيقة

الأدوات المستخدمة:

حلقات - كرات ملونة - مخاريط - سلة

المهارات المعززة:

التأزر الحركي والبصري - مهارة الانتباه - مهارة التواصل والاتصال مع الآخرين - تقوية عضلات القدم