

## العنوان | الدودة البشرية \_ المروحية \_ عين التنين

الهدف:  
المرونة والبراعة

النشاط الأول:

الدودة البشرية: لعبة حركية تتكون من فريقين يقف كل اللاعبين في الفريق وراء بعضهم البعض ويضع كل لاعب أمامه بالون ويقوموا بالالتصاق ببعضهم وترك البالون من أيديهم وعند الصافرة يبدأ بالتحرك إلى الأمام مع بعضهم البعض للوصول إلى خط النهاية والفريق الذي تطير بالون منه أو تفقع يكون هو الفريق الخاسر

النشاط الثاني:

المروحية : لعبة حركية يحاول فيها اللاعبون تجنب المروحية والتي تمثل حبل في نهايته ثقل و من خلال القفز و يقف المربي وسط اللاعبين وهم يشكلون دائرة حوله وعلى المتسابق القفز عند وصول الحبل له حتى لا يلمسه ويخسر ويستبعد كل من يلمس به الحبل

النشاط الثالث:

عين التنين : لعبة حركية يحاول فيها اللاعبون تجنب عين التنين التي تمثل كرة كبيرة أو قمع يقوم المربي بوضع كرة كبيرة أو قمع وسط مساحه اللعب ويطلب من اللاعبين تشكيل دائرة حوله ويمسكون أيديهم ببعضهم ويحاولوا أن يلمس أحد اللاعبين عين التنين وعليه الهروب دون إفلات يد زميله والمتسابق الذي يلمس عين التنين يكون الخاسر ويخرج من اللعبة إلى أن يبقى لاعب واحد يكون هو الفائز

الأدوات المستخدمة:

بوالين حبل كرة قدم كرة كبيرة قمع

المهارات المعززة:

مهارة التوازن الحركي مهارة التركيز في عدم فقح البالون او طيرانه مهارة التنسيق العصبي العضلي لعدم لمس المروحية مهارة القوة العضلية والتحمل التخطيط وحل المشكلات لعدم لمس عين التنين .