

العنوان : من الأسرع؟ - المخروط الطائر - الحبل المرن

الهدف:

اللياقة البدنية

النشاط الأول:

من الأسرع؟ : يشكل جميع اللاعبين دائرة بإستثناء لاعب، وعند نقطة محددة من الدائرة نضع مخروط، يبدأ اللاعب الذي يقف عند المخروط أي عند نقطة البداية بتمرير الكرة للاعب الذي يليه واللاعب المستثنى من الدائرة عليه بالركض دورة كاملة للوصول للمخروط قبل انتهاء اللاعبين من تمرير الكرة فيما بينهم .

النشاط الثاني:

المخروط الطائر: يشكل اللاعبون دائرة وكل منهم يمسك بمخروط بيده ويضع اليد الأخرى وراء ظهره مع وجود كرة واحدة ، عند بدء اللعبة يثبت اللاعب الكرة على مخروطه ويقوم برميها لأي لاعب داخل الدائرة وعلى اللاعب الإمساك بالكرة عن طريق المخروط دون التمس بيده ومن تسقط الكرة منه يخرج من الدائرة.

النشاط الثالث:

الحبل المرن : يصطف اللاعبون وراء بعضهم البعض وأمامهم لاعبان يمسكان بحبل وحلقتان بداخلهما كرات ، عند بدء اللعبة على اللاعبين الممسكين بالحبل تحريك الحبل وعلى اللاعبين الآخرين المرور من تحت هذا الحبل أو القفز من فوقه لأخذ الكرة من الحلقة بالتتابع ومن يلمس الحبل لا يحصل على كرتة والفريق الذي يجمع أكبر عدد من الكرات هو الفائز.

الأدوات المستخدمة:

كرات صغيرة وكبيرة - حبل - حلقات - مخاريط

المهارات المعززة:

مهارة السرعة في الركض - مهارة التآزر الحركي والبصري - مهارة التركيز - مهارة الإمساك بالكرة عن طريق المخروط - مهارة الانتباه - مهارة القفز وتجاوز الحبل دون لمسه لجمع الكرات .