

## العنوان | الفريق الاسطوري

الهدف:  
التنسيق بين الجسم والأطراف

### النشاط الأول:

الأرقام العشوائية : هذه اللعبة بسيطة جداً نحتاج فيها إلى كرة كبيرة وبعدها نطلب من الأطفال الاصطفاف على شكل دائرة كبيرة ونقوم بتسمية الأطفال بأرقام عشوائية وعلى كل طفل حفظ الرقم الذي يمتلكه بعدها نرمي الكرة في منتصف الدائرة ونطلب رقم لا على التعيين وهنا على الطفل الذي يملك الرقم ذاته أن يخرج من الدائرة ويسرع ليمسك الكرة وإن لم يمسك الكرة يستبعد إلى خارج اللعبة وإن أمسك الكرة يحافظ على تقدمه في اللعبة

### النشاط الثاني:

لعبة السرعة الفائقة هذه اللعبة بسيطة ومسلية للأطفال وهي تنافسية بين شخصين وهي عبارة عن صف طويل من الحلقات ووضع كرتين في كل طرف من صف الحلقات لكل طفل وعلى الطفل نقل الكرة من خط البداية الى الحلقة التي أمامها ثم الركض إلى خط النهاية ونقل الكرة إلى الحلقة التي أمامها حيث أن الطفل الأسرع الذي يستطيع أن يوصل الكرتين إلى منتصف صف الحلقات هو الفائز

### النشاط الثالث:

الفريق الأسطوري هذه اللعبة ممتعة جداً حيث نقوم بقسم الأطفال إلى فريقين ونضع لكل فريق كرة قدم عند خط البداية وطريق من العواقب على بعد مناسب من خط البداية والذي يتكون من قمع للقفز من فوقه ثم أربعة حلقات للقفز فيها ثم حاجز طويل للسير من تحته وعلى الطفل دحرجة الكرة إلى القمع ووضعها هناك وبعد تجاوز طريق العقبات الرجوع إلى الكرة أيضاً عن طريق تجاوز العقبات نفسها وإعطاء الكرة للذي بعده حيث أن الفريق الذي ينتهي أسرع هو الفائز

### الأدوات المستخدمة:

كرة قدم /قواعد /مخاريط /حلقات

### المهارات المعززة:

التنسيق بين الجسم والأطراف - تطوير القدرة على التحكم بحركات الجسم بشكل متناعم ومتناسق، مثلما يحدث أثناء محاولة المشي على حبل مشدود أو الوقوف على لوح توازن. التوازن الحركي القدرة على الحفاظ على الاستقرار والثبات في الوضعيات المختلفة سواء كان ذلك وقوفاً، مشياً، أو أثناء التحرك على أسطح غير ثابتة. القوة العضلية - تقوية العضلات الأساسية في الجسم التي تلعب دوراً رئيسياً في التوازن، بما في ذلك عضلات الساقين، الظهر، والبطن.