

الهدف:

تطوير القوة العضلية وتعزيز المرونة

النشاط الأول:

احزر هروب البالون: يقف الأطفال في مجموعتين مجموعة إناث ومجموعة ذكور، ويبدأ النشاط بين طفلين من كل مجموعة، يقف كل منهم عكس الآخر وتضع المربية بينهم بالون يمسون به من خلال الضغط بظهورهم عليه، ويبدأ الأطفال بالسير خلف الخطوط التي ترسمها المربية على الأرض وصولاً للألعاب، الفريق الذي يصل محافظاً على ثبات البالون يكون الفائز.

النشاط الثاني:

العصا الراقصة: يقف الأطفال في مجموعتين وتضع المربية أمام كل مجموعة عدداً من القواعد، مصفوفة بشكل أفقي و فوقها كرات، وفي الجهة المقابلة سلة فارغة. يبدأ النشاط بين أربعة أطفال طفلين من كل مجموعة، حيث يقف أحدهم أمام القواعد وهو يحمل بيده عصا من فلين، والثاني خلف القواعد، عند سماع الصافرة يبدأ الطفل الذي يقف خلف القواعد بمد يده محاولاً التقاط الكرة والركض بها ووضعها داخل السلة، والطفل الذي يقف ويحمل العصا عليه أن يمنع من ذلك من خلال ضربه على يده ضربات خفيفة، من يستطيع تحدي الجلاد ونقل جميع الكرات أولاً يكون الفائز.

النشاط الثالث:

انقل واقفز: يقف الأطفال في فريقين وتضع المربية أمام كل فريق مجموعة من المخاريط، وعلى كل مخروطين شريط مثبت، وفوق أحد المخاريط حلقة. يبدأ النشاط بين طفلين يجب على كل طفل أن ينقل الحلقة من المخروط الأول إلى الثاني من خلال تمريرها من فوق الشرط، ثم القفز من فوق المخاريط والانتقال إلى الذي يليهم، حتى ينتهي من نقل جميع الحلقات، ثم يجد أمامه كرة نطاطة كبيرة يقفز من خلالها حتى يصل إلى الجرس يقرعه معلناً الفوز.

الأدوات المستخدمة:

بوالين - قواعد - كرات - سلال - عصا من فلين - مخاريط - شرائط - حلقات - كرة نطاطة - جرس

المهارات المعززة:

مهارة القفز - تآزر حركي بصري - تركيز - مهارة الركض - تحسين مرونة الجسم - التوازن.