

العنوان | التنين المرح - الفارس الشجاع - حماية الياقوت

الهدف:
تقوية الجسم وتمارين العضلات

النشاط الأول:

التنين المرح : يشكل مجموعة من اللاعبين قطار وسط ساحة اللعب ويقف أربعة لاعبين في الأطراف ومعهم كرة عليهم مراوغة القطار ومحاولة إصابته بالكرة وعلى قطار اللاعبين التحرك ككتلة واحدة للهروب من الكرة .

النشاط الثاني:

الفارس الشجاع : يقف اللاعبون بشكل دائري كل لاعب داخل حلقة وأمامه مخروط ومعهم كرة واحدة ، نضع في المنتصف حلقة فارغة ويقف عندها لاعب عليه جمع هذه المخاريط الموجودة أمام اللاعبين والهروب من الكرة التي يحاول اللاعبون إصابته بها .

النشاط الثالث:

حماية الياقوت : نضع على الأرض حلقة وبداخلها مخروط ، نخرج لاعب من أجل حماية هذا المخروط وثلاثة لاعبين معهم كرة عليهم تمريرها فيما بينهم وبنفس الوقت مراوغة الحارس والتحايل عليه لأخذ المخروط من داخل الحلقة .

الأدوات المستخدمة:

كرات - حلقات - مخاريط .

المهارات المعززة:

مهارة التآزر الحركي البصري - مهارة السرعة في الهروب من الكرة - مهارة الانتباه - مهارة إصابة الهدف - مهارة جمع المخاريط مع الهروب من الكرة - مهارة المراوغة لأخذ المخروط - مهارة التركيز .