

العنوان | تخطي الحواجز _ قفزة الارنب _ لمسة

الهدف:
المرونة

النشاط الأول:

تخطي الحواجز: تقسم المربية اللاعبين إلى فريقين وتختار المربية من كل فريق لاعب وتربط حبال على مستوى عالٍ ونضع مخاريط ونرفع عليها عصي لتكون كحواجز وتعطي المربية لكل من اللاعبين الذين اختارتهم كأساً مملوءة بالماء ليضعوا الكأس على ظهر يديهما ، وعليهما عند سماع الصافرة المشي بتركيز وهدوء وعند وصول أحدهما إلى الحبل عليه المشي من تحت الحبل ليصلوا إلى العصي المرفوعة على المخاريط فيقفز من فوق العصا دون أن يقع الكأس على عن يديهما أو دون أن ينقص الماء منه واللاعب الذي يصل أولاً هو الفائز وتُحسب النقطة لفريقه.

النشاط الثاني:

قفزة الأرنب : تقسم المربية اللاعبين إلى فريقين وتختار من كل فريق لاعب وتضع المربية حواجز كمخروطين وعليهم عصي مربوطة بحبال على مستوى مناسب للقفز وتطلب المربية من اللاعبين الذين اختارتهما لبس أكياس الخيش وعند صافرة البداية يبدأ اللاعبون للأكياس القفز دون أن يقعوا ومن يصل أولاً هو الفائز.

النشاط الثالث:

لمسة : تختار المربية ثلاثة لاعبين وأحدهما سيركض خلف الباقيين محاولاً لمس أحدهما وعليهما الهرب منه ومن يلمسه يصير يلحق بالآخرين وهكذا.

الأدوات المستخدمة:

حبال_ عصي_ مخاريط_ أكياس خيش_ كؤوس

المهارات المعززة:

التركيز والانتباه_ تحسين مرونة الجسم_ التنسيق العضلي العصبي .