

العنوان | القنفذ الطائر

الهدف:
تطوير القوة العضلية

النشاط الأول:

يصطف اللاعبون على شكل قطار وكل لاعب يقوم بشبك يديه ببعضها ويرفعها للأعلى ووضع الكرة بين يديه ورميها للاعب الذي خلفه من فوق رأسه وهكذا إلى انتهاء كامل المجموعة ومن ثم يكرر العملية بالشكل العكسي .

النشاط الثاني:

نقسم اللاعبين إلى مجموعتين ليصطفوا وراء بعضهم البعض لنشكل قاطرة ونعطي كل لاعب منهم قمع ، ويجب عليهم نقل الكرة من خلال القمع عن طريق قذفها فيما بينهم من لاعب إلى آخر حتى إنتهاء المجموعة .

النشاط الثالث:

توضع الحلقات على الأرض في تشكيل يحدد مسار القفز (يمكننا استخدام عدد من الحلقات حسب المساحة المتاحة ، حيث تترك مساحة بين الحلقات لاستخدام الحبل) ونعين اثنين من اللاعبين ليكونوا حاملين الحبل ، بينما يختار المربي لاعب آخر ليتجاوز المسار الذي أمامه فيبدأ اللاعب بالتقدم نحو الحلقات والقفز مع الانتباه إلى شكل الحلقة الداخلي وتوازن حركة قدميه داخلها حسب المطلوب وفي الوقت نفسه يقوم اللاعبان الحاملان للحبل برفعه والتحرك به لتسهيل المهمة على القافز، ويجب أن يحاول القافز القفز على الحلقات ثم فوق الحبل دون أن يلمس الحبل ، ويمكن تحديد وقت معين (مثل دقيقة واحدة) للقافز للقيام بأكبر عدد من القفزات على الحلقات .

الأدوات المستخدمة:

أقماع - كرة - حلقات - حبل .

المهارات المعززة:

تعزيز المرونة - تطوير القوة العضلية - تطوير اللياقة البدنية والتنسيق بين الحركات - تطوير مهارات القفز والتوازن - تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين المراهقين .