

## العنوان | التحكم بإمساك الكرة \_الدوران بتركيز\_المتاهة المتوازنة.

الهدف:  
تنمية التوازن والتنسيق .

### النشاط الأول:

التحكم بإمساك الكرة:نضع كرة و بجانب الكرة أقماع من كل طرف ونضع حواجز مثل أقماع كبيرة وعليها عصي وحبل مربوط على مستوى عالي مثل حاجز ونضع حلقات متفرقة عن بعضها على شكل Zik Zak ونضع قمع لكل فريق في آخر اللعبة وسلة فارغة.

طريقة اللعب :تختار المربية من كل فريق لاعب وعلى اللاعب مسك الكرة بالأقماع والقفز عن الحاجز الأول والمشى من تحت الحاجز الثاني والقفز عن الحلقات ليصلوا إلى القمع الذي يوجد في آخر اللعبة وعلى اللاعب الدوران حول القمع ٧ مرات وتضع المربية سلة واحدة للفريقين والذي ينهي الدوران ويضع كرتة في السلة أولاً هو الفائز .

### النشاط الثاني:

الدوران بتركيز: حلقة لكل فريق وبداخل الحلقة خمس كرات ملونة وبعد ذلك نضع خمس كؤوس على شكل مستقيم ونضع ثلاث أقماع كبيرة بعيدة عن بعضها ونضع حواجز "أقماع وعليها عصي" ونضع سلة لكل فريق .

طريقة اللعبة: تختار المربية لاعب من كل فريق وعلى اللاعب أخذ كأس ويضع بداخلها كرة من قلب الحلقة والدوران حول الأقماع دورات مختلفة ، مثل أول حاجز قبل خمس دورات والثاني ثلاث دورات والثالث سبع دورات وبعد ذلك على اللاعب القفز من الحواجز ووضع الكرة بداخل السلة وعلى اللاعب تكرار هذه العملية حتى إنهاء الكؤوس الخمسة واللاعب الذي ينتهي أولاً هو الفائز .

### النشاط الثالث:

المتاهة المتوازنة: تقوم المربية برسم متاهة على الأرض وتقسّم اللاعبين إلى فريقين وتختار من كل فريق لاعب وتعطي كل لاعب قطعة خشبية مطاولة مثل مسطرة وتضع عليها الكؤوس المليئة بالماء وعلى اللاعب المشى على المتاهة بتركيز وتوازن واللعب الذي ينتهي من المشى أولاً دون ان يقع الكأس من القطع الخشبية او ينقص مياه من الكؤوس هو الفائز

### الأدوات المستخدمة:

كرة قدم\_ أقماع كبيرة\_ حلقات\_ سلال\_ كؤوس كرتون\_ كرات ملونة\_ لاصق ورقي\_ قطع خشبية مطاولة

### المهارات المعززة:

التركيز والانتباه\_ التوازن الحركي\_ التأزر الحركي البصري\_ التنسيق بين الجسم والأطراف\_ التحكم بحركة اليد