

الهدف:

تنظيم التنفس من خلال المجهود البدني

النشاط الأول:

تقوم المربية بوضع عدد كبير من القواعد على الأرض وتقسّم اللاعبين إلى فريقين وتخرج من كل فريق لاعب وتعطيه بالون وعلى اللاعب نقل القواعد من مكان إلى مكان آخر وهو ينفخ البالون دون أن يقع من فمه أو يُفقع قبل نقل القواعد جميعهم وعليه أن يتصرف بتركيز وأن ينقل القواعد وهو ينفخ البالون ويجمع عدد كبير قبل أن يُفقع البالون واللاعب الذي يجمع عدد كبير من القواعد دون أن يقع البالون من فمه يفوز.

النشاط الثاني:

تقوم المربية بوضع طاولة وعلى الطاولة كؤوس مجموعة لكل فريق من طرف وتقسّم اللاعبين إلى فريقين وتختار من كل فريق لاعب وتعطيه بالون يقوم بنقل الكؤوس بواسطة البالون عندما يقوم بنقل الكؤوس يقوم بتطبيقهم على شكل برج واللاعب الأسرع يفوز .

النشاط الثالث:

تقوم المربية بوضع سلّتين سلة يوجد بداخلها بوالين وسلّة فارغة وتقوم المربية بتقسيم اللاعبين إلى فريقين وتخرج من كل فريق ثلاث لاعبين لاعب لينفخ البوالين وآخر ليصطاد البوالين ولاعب ليرشد اللاعبين الثانئين وشرط اللعبة أن كلاً من اللاعبين الذي سينفخ البوالين والذي سيصطاد مغمضي العينين بالشريطة والفريق الذي يجمع عدد كبير من البوالين يفوز .

الأدوات المستخدمة:

بوالين_ قواعد_ كؤوس كرتون_ شرائط عريضة_ سلال .

المهارات المعززة:

التركيز والانتباه_ تقوية عضلة الفم_ تنظيم عملية التنفس(شهيق و زفير)_ تأزر سمعي حركي