

العنوان | سباق الدّجاج - الحلقة الأمانة - (يمين ، يسار)

الهدف:

ترويض الجسم وتمرينه

النشاط الأول:

سباق الدّجاج : نخرج مجموعة من اللاعبين ونطلب منهم الانحناء لنضع على ظهر كل لاعب مخروط ، عند البدء على اللاعبين التحرك وهم يحملون المخاريط على ظهورهم للوصول لخط النهاية ومن يسقط المخروط منه أثناء اللعب يخرج ويفوز من يصل أولاً بنفس الوضع الذي بدأ عليه (يشترط الانحناء بحركة رياضية صحيحة)

النشاط الثاني:

الحلقة الأمانة : نضع حلقتان على الأرض مقابل بعضهم البعض ، نخرج لاعبان ويقف كل منهما داخل حلقة على قدم واحدة ، يمسك الاثنان بقطعة قماش متوسطة الطول يقوم كل واحد منهما بسحبها لطرفه لإخراج الآخر من الحلقة ومن ينجح بإخراج اللاعب الذي يقف أمامه من الحلقة يفوز (هنا نخرج أكثر من مجموعة للعب) .

النشاط الثالث:

(يمين ، يسار) : نقوم بعمل دائرة كبيرة من المخاريط وفي منتصفها من الرأس نضع مخروط كبير وفي الجهة المقابلة نضع فاصل لتقسم الدائرة قسمين ، عند إعطاء صافرة البدء يبدأ اللاعبان بالركض باتجاه الفاصل وعند وصولهما نحوه نقول لهما يمين أو يسار لينطلق اللاعبان بالاتجاه المطلوب ويذهبا نحو المخروط الكبير لاسقاطه ومن يصل أولاً ويسقط المخروط يفوز .

الأدوات المستخدمة:

مخاريط صغيرة وكبيرة - حلقات - قطع قماش

المهارات المعززة:

مهارة التآزر الحركي والبصري - مهارة المشي والتحريك مع وجود مخروط على الظهر - مهارة السرعة - مهارة التركيز - مهارة الوقوف على قدم واحدة مع شد قطعة القماش - معارة التركيز والسرعة بالركض في الاتجاه المطلوب .