

جدول الأنشطة الرياضية البيتية

للفوف (الروضة-التمهيدى-الأول و الثانى الابتدائى)

<p>اقفز على الحبل □ مرات دون توقف.</p> 	<p>اليوم الأول</p>
<p>العب بالبالون لعبة كرة الطائرة من خلال وضع شبكه بالوسط.</p> 	<p>اليوم الثانى</p>
<p>أدى مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة وتذكر إن الجسم يجب إن يكون متكور و الرأس مرتفع عن الأرض.</p> 	<p>اليوم الثالث</p>
<p>تسابق مع الزميل فى ملعب خارجى</p> 	<p>اليوم الرابع</p>

<p>ارمي الكرة لأعلى و القفها مع الاحتفاظ بها بالهواء لأطول فترة ممكنه.</p> 	<p>اليوم الخامس</p>
<p>مرر الصحن الطائر للزميل و التقطه. كم مره تستطيع إن تمسكه؟</p> 	<p>اليوم السادس</p> 
<p>توازن على أجزاء الجسم الأربعة ثم الثلاثة ثم الاثنتين. هل تستطيع إن تستخدم أجزاء مختلفة من الجسم للتوازن.</p>   <p>؟</p>	<p>اليوم السابع</p> 