

الالعاب الصغيرة



(1)

إعداد

قسم الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

منسق المادة

أ. م. د / محمود محمد أبوالعطا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴿٨٨﴾

صدق الله العظيم

(سورة هود : من الآية 88)

1. تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها"¹ أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو"²

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب.³ أما " اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد.⁴

2. فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.

¹ _ عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص:09

² _ محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط 5، دار المعارف القاهرة مصر، 1983، ص:09

³ _ B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981, p43

⁴ _ Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973, p31

- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
 - يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
 - اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
 - اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة.¹
- 3. وظائف اللعب :**

- إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكملية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:
- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
 - اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
 - اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
 - اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحببها.²
- ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسدي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي.
- 4. العوامل المؤثرة في اللعب :**

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :

أ. الصحة: من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن

¹ - عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص4

² - علي عبد الواحد واقى، عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة، ص119-120

الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

ب . الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة اكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج . البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل ، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل .¹

5. تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

. "هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها"²

. "مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة"³

. وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين ."

"هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي"⁴

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو

1 _ نوار رشيد رويج ، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ،مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ،مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ،جوان1992 ،ص12-113.

2 _ أمين أنور الخولي ،التربية الرياضية المدرسية ،الطبعة الثالثة ،1994 ،ص171.

3 _ عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990، ص63

4 _ وديع فرج البن، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، مرجع سبق ذكره ، ص294،293

راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.¹

6. أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل :الإحساس بقيمة العمل الجماعي ،التعاون ،الطاعة وتحمل المسؤولية الخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبيات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لابعيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة²

7. خصائص الألعاب الصغيرة:

. لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية:

- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة³

1 _ حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص: 135 ، 136

2 _ Eric bottym , entraînement a l' européenne, édition vigot , paris , 1981 , p28

3 - عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويح ، مرجع سبق ذكره ، ص 171

8. علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبته للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ¹ . كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة²

9. مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- . فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- . أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- . مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- . مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- . عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

¹ - قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 2004.

² - رحموني الجليلي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997، ص 31

. إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.

. العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها¹ .
. مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

10. تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- . تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى.

¹ - قاسم المنذلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص172-173.

11. كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

12. الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.¹

13- بعض الصعوبات التي تعيق النشاط الرياضي:

13-1- على صعيد الوسائل البشرية: يتمثل المشكل المطروح في نقص التأطير على مستوى المرحلة الابتدائية بسبب عدم حصول المعلمين على أي تكوين في التربية البدنية والنشاط الرياضي المدرسي، كما أن محاولة سد هذا النقص باستعمال إطارات الشبيبة والرياضة لم تحقق النمو المطلوب نتيجة لإنعدام وسائل العمل بصفة خاصة (المنشآت والتجهيز) وبعض المشاكل الأخرى التي طرحها في الميدان واستعمال هؤلاء الإطارات والتي سنبنينا لاحقاً.

13-2- على صعيد الوسائل المادية (الهياكل الأساسية والتجهيز): إن المنشآت الموجودة قليلة جداً وغير خاصة في المرحلة الابتدائية حيث أن الساحات لا تصلح في غالب المجالات لممارسة الرياضة بل أن استعمالها يشكل خطراً على التلاميذ.

أما بالنسبة للمنشآت التابعة للدولة والبلديات فإن استعمالها من طرف النوادي المدرسية، محدود جداً بسبب الصعوبات المختلفة (قله هذه المنشآت، استعمالها من طرف النوادي مبدئياً في الأوقات المخصصة للرياضة المدرسية، مطالبة بعض البلديات بدفع مبالغ مالية مقابل الاستعمال).

وبالنسبة لتجهيز الرياضي ثقيلًا كان أم خفيفًا، هو الآخر وعلى غرار المنشآت الرياضية التي هو مرتبط بها، يعدّ منعدماً على مستوى العديد من المؤسسات.

1_ قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص: 42.

على صعيد الوسائل المالية:

نقص الموارد المالية هو الآخر من أهم المشاكل التي يواجهها النشاط الرياضي المدرسي وقد تم التأكيد بشدة في التقارير على ضعف المبالغ المخصصة من ميزانية الدولة وعدم قدرة الرابطات على مواجهة الارتفاع المتزايد، النقل والإطعام ومصاريف التنظيم المختلفة.

13-3- على صعيد الوسائل القانونية والتنظيمية في مجال التأطير الفني: المشكل المطروح في هذا الصدد يتمثل في عدم وجود نصوص تسمح بإدراج حجم ساعي ضمن النصاب الأسبوعي لبعض معلمي التعليم الأساسي الذين يتولون مهمة تأطير الفرق التابعة لمؤسساتهم كما هو الشأن بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

13-4- في مجال تأطير التنظيم الإداري والتقني: وضعية الموظفين والإداريين والتقنيين الموضوعين تحت تصرف الرابطات وعدم وجود نصوص واضحة تستند إليها أيضا من بين المشاكل التي أكدت عدة الرابطات على ضرورة إيجاد حل لها.

خلاصة:

من خلال تطرقنا إلى الألعاب الرياضية في الجزائر وإلى المفهوم والأهداف وكذا مميزات وخصائص التلاميذ في مختلف المراحل المدرسية كذلك بالنظر إلى تعريفنا للمنافسة وتطبيقاتها والأهداف المرجوة من المنافسات الرياضية المدرسية وإلى كيفية إنشاء الفرق الرياضية وتكلمنا في الأخير عن التنظيم والتسيير للرياضة المدرسية لمختلف الهياكل ثم تكلمنا عن معوقات الرياضة المدرسية.

نستخلص أن السلطات الجزائرية حاولت بقدر الإمكان الاعتناء بالرياضة وأرادت أن تعطي لها مكانتها المرموقة وذلك حتى تكون وسيلة من الوسائل التي ستساهم في تطوير وإزدهار الرياضة الوطنية بصفة عامة.

القصص الحركية والالعاب الصغيرة

اولا: تعريف القصة الحركية:

هي قصة مسلسلية وأحداثها متوالية ونقوم بسردها بطريقة مبسطة وجمل واضحة ونعرض حركة مصاحبة لكل موقف تقرب المفهوم والمعنى للطفل ولكن ببطء لتتيح الفرصة لتمثيل الحركة المناسبة للموقف .

ثانيا:اهداف القصة الحركية

- 1- انها تتيح الفرصة للطفل لحرية الحركة داخل القاعة
- 2- انها تفتح مجالات اوسع واعمق للتفكير الابتكاري والمنطقي ايضا لدي الطفل
- 3- انها فرصة مناسبة ليعبر الطفل عن نفسه من خلال حركته وسرد القصة بطريقته
- 4- تعطي فرصة للتأثر الحركي والسمعي بحيث الحركة تصاحب الحكاية كل حركة في وقتها المناسب
- 5- تنمي خيال الطفل
- 6- تنمي دائرة معارفه فيمكن ان يكتسب كثير من المفاهيم من خلالها مثل الكائن الحي والجماد لان من خلالها الكائن الحي سيقوم هو بالحركة اما الجماد سيقوم الكائن الحي بتحريكه
- 7- يكتسب من خلالها مفهوم التسلسل والتتابع الزمني للاحداث
- 8- يتعرف علي البيئة من حوله من خلال موضوع القصة وتفاصيله
- 9- يتعود الطفل علي المشاركة والعمل الجماعي وروح الفريق

ثالثا : كيف نطبق القصة الحركية؟

- 1- نقسم الاطفال مجموعات تبعا لعدد مواقف القصة
- 2- نختار طفل ذو شخصية قيادية ويقوم هو بدور البطولة
- 3- نعرف الاطفال كل بدوره الذي سيقوم بتمثيله اثناء سرعايدة وحدة التدريب والجودة دي انا للقصة مع التدريب علي المواقف عدة مرات

انواع القصص الحركية .

- 1- القصة الحركية التمثيلية ، وهي أكثر شيوعاً ، وتعتمد على استغلال خيال الأطفال في هذه المرحلة وحبهم لتقلي الأشياء المحيطة بهم .
- 2- القصة الحركية الغنائية ، وهي عبارة عن قصة تحكى من خلال كلام موزون أشبه ما يكون بالشعر والقافية وله إيقاع منتظم يساعد الطفل في التعبير عن الحركات باستعماله لأجزاء جسمه وصوته .

درس التربية الحركية :

الوحدة الدراسية : زيارة حديقة الحيوان .

الهدف المعرفي : أن يقرأ الطفل سورة الفاتحة قراءة صحيحة دون أخطاء .

الهدف الوجداني : أن ينصرف الطالب إلى فصلة بعد أن يغتسل في نهاية الحصة الرياضية

الهدف الحركي : أن يقلد الطالب وحسب النداء حركة حيوان مألوف أو وضع معين يشار له.

أولاً: المقدمة أو الجزء التمهيدي للدرس:

وقوف : الجري ثم الوثب عاليا.

وقوف : الجري السريع مع تغيير الإتجاه.

وقوف الذراعان جانباً : الجري مع تحريك الذراعان عاليا

وقوف على أربع : المشي أماما في اتجاهات مختلفة

وقوف : المشي على المشطين مع مد الجذع والرأس عاليا.

□□ الجزء التعليمي (القصة الحركية) :

كان يا مكان في قديم الزمان كان هناك فتى اسمه أحمد مع أخته عبير ، قال لهم والدهم : هيا يا أبنائي سوف نذهب إلى حديقة الحيوان ، وأحمد وعبير فرحوا بذلك ، وأخذوا يركضون بسرعة عالية ، و ارتدوا ملابسهم وركبوا السيارة ، وعندما وصلوا إلى حديقة الحيوان أصبحوا يمشون ببطئ متعجبين من كثرة الحيوانات وأشكالها المختلفة ، منها : الطيور والزرافة والقنفذ والسحفاة والأرنب وغيره من الحيوانات ، وأصبح أحمد وعبير يقلدون حركات وأصوات هذه الحيوانات ، فأصبحوا يحركون أيديهم مثل الطيور ، ويتكورون مثل القنفذ والسحفاة ويقفزون مثل الأرنب ويحركون رأسهم مثل الزرافة وأستمتع أحمد وعبير كثيرا في هذه الرحلة

تقوم المعلمة بسرد القصة مع تمثيل المواقع بالحركة بواسطة المعلمة فقط.

□□ الجزء التطبيقي:

-إعادة سرد المعلمة القصة مع جعل الأطفال يطبقون الحركات الموجودة في القصة.

-وفي النهاية القيام بعمل مسابقات مثل : يجري التلميذ مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة ،

ولابد من وجود خط للبداية والنهاية

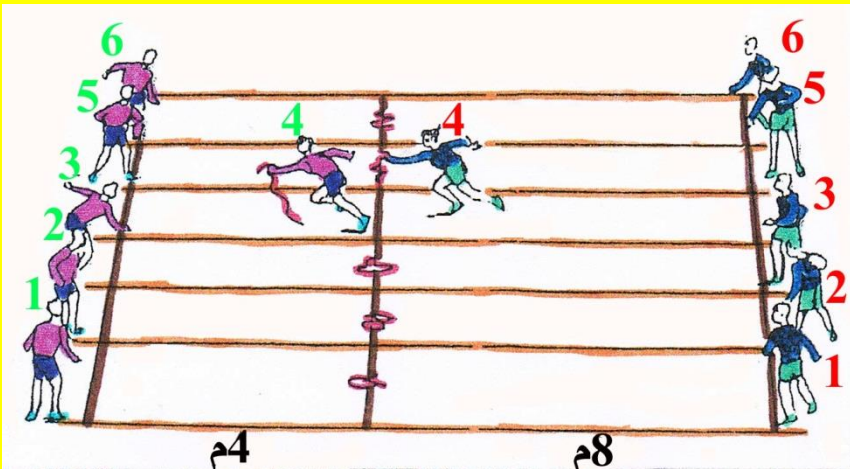
□□ الجزء الختامي (التهنئة) :

استخدام تمرين التنفس والاسترخاء

اولاً: ألعاب المطاردة

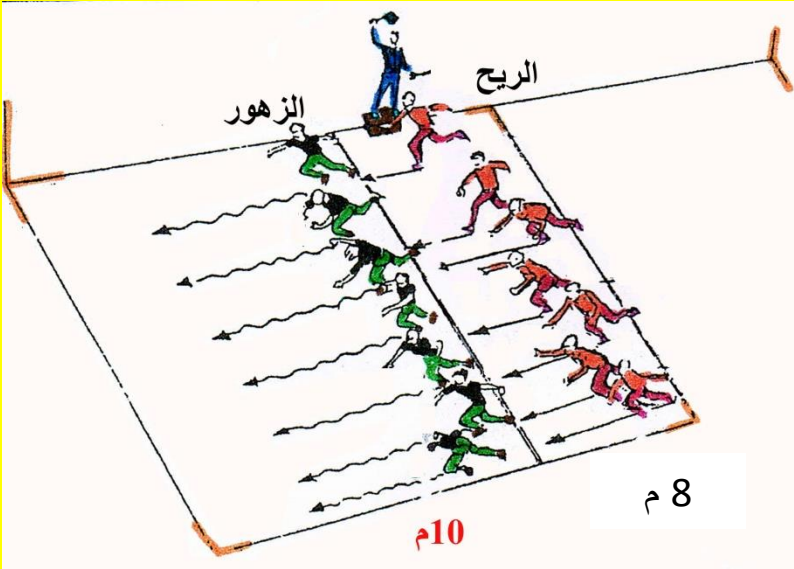
1- مطاردة الخاطف

- عدد اللاعبين: (6) لاعبين لكل فريق وتلعب بفريقيين.
- الادوات: (6) أعلام بدون عصا أو حبال قصيرة.
- المكان: ساحة أو صالة، ترسم ثلاث خطوط متوازية بالعرض المسافة بين الخطين الاول والثاني (4) م وبين الخط الثاني والثالث (8) م.
- طريقة اللعب: توضع الاعلام أو اي اداة على خط الوسط ويقف الفريق الخاطف على الخط الاول القريب من الاعلام والفريق الثاني خلف الخط البعيد. ويكون لكل لاعب من الفريق رقم من (1 - 6) ويقابله في المكان وعند المناداة برقم معين مثل (4) ينطلق اللاعبان الحاملان نفس الرقم من الفريقين حيث يقوم اللاعب القريب من الاعلام بخطف العلم والعودة الى فريقه بينما يطارد اللاعب الاخر محاولاً لمسه. فإذا نجح في ذلك يمنح نقطة ويرجع العلم الى فريقه واما اذا تمكن الخاطف من اجتياز الخط دون لمسه يحصل فريقه على نقطة وهكذا بقية اللاعبين.
- ملاحظة: يمكن زيادة عدد اللاعبين حسب سعة المكان وكذلك يمكن زيادة المسافة او تقصيرها حسب عمر اللاعبين كذلك يمكن استخدام ادوات مختلفة كالكرات. ويمكن ان تكون المطاردة والخطف بالحجل بدلاً عن الركض.
- التسجيل: يعتبر الفريق فائزاً من يجمع اكثر عدد من الاعلام او الادوات المستخدمة.



2- لعبة الزهور والريح

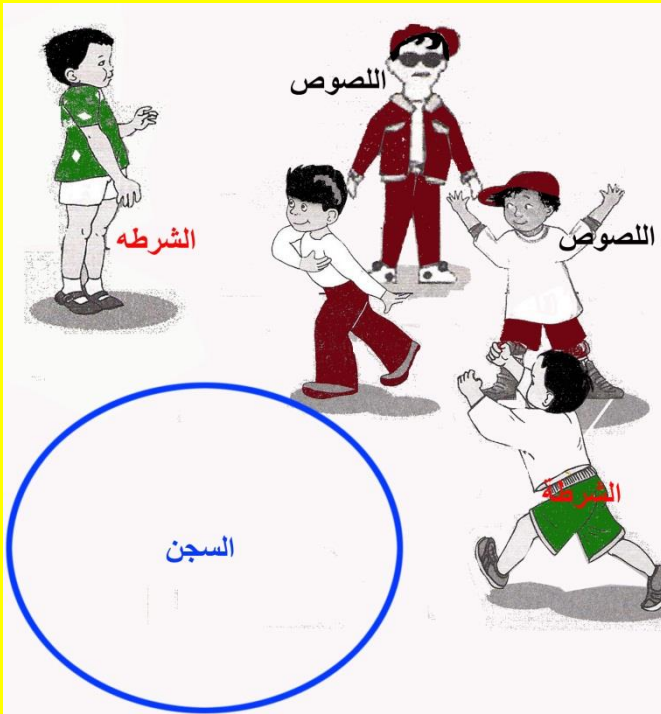
- عدد اللاعبين: (10 – 30) لاعب يقسمون الى فريقين متساويين احدهما الزهور والآخر الريح.
- الادوات: لأشيء.
- المكان: ملعب – صالة – خطان متوازيان بينهما مسافة (8 – 10) م.
- اللعبة: يقف كل فريق خلف أحد الخطين. يختار فريق الزهور اسم زهرة شائعة في السر ثم يسبرون ببطء في اتجاه الريح كل لاعب من فريق الريح يأخذ دورة في التخمين عن اسم الزهرة المحتارة واذا ذكر التخمين الصحيح لاسم الزهرة يجري فريق الريح خلف فريق الزهور حتى يمسكهم بينما تحاول الزهور العودة خلف خطها حتى تكون آمنة. طالما ان التخمين غير صحيح فان الزهور تستمر في التقدم واذا وصلت أي زهرة الى خط الريح قبل ان يخمنوا اسم الزهرة يستبدل الفريقين اماكنهم مع اعطاء نقطة لفريق الزهور.
- ملاحظة: اذ لم يستطيع فريق الريح ان يخمن اسم الزهرة يمكن مساعدته بذكر اول حرف من اسمها او لونها.



-3

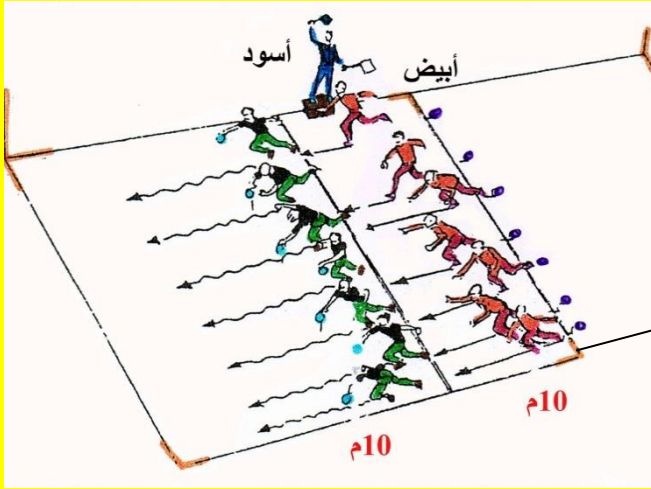
4- لعبة الشرطة واللصوص

- اللاعبين: (10 – 30) لاعباً من (4- 8) لاعبين يمثلون الشرطة والباقي اللصوص.
- الادوات: لا شيء.
- المكان: ملعب – صالة – ترسم دائرة نصف قطرها (3 – 4) م تمثل السجن.
- اللعبة: يمثل احد الشرطة الضابط المسؤول وعندما يعلن الضابط عن كلمة (لصوص) يركض جميع اللصوص من اماكن الاختباء الى الملعب ويستمترون في الهروب من الشرطة الى ان يقبض عليهم وعندما يمسون اللصوص فأنهم يوضعون في السجن اخر لاعب مقبوض عليه يصبح هو الضابط الجديد ويختار ثلاثة من الاطفال ليكونوا شرطة معه.



5- لعبة الهروب بالكرة

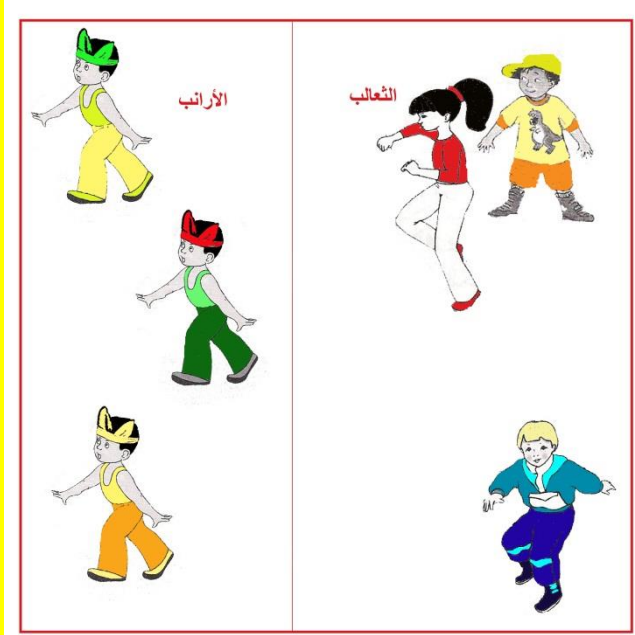
- اللاعبين: فريقان كل فريق يتكون من (7) لاعبين.
- الادوات: (14) كرة و(2) علم اسود وابيض ، صندوق.
- المكان: ملعب مستطيل طوله (25) م وعرضه (10) م يرسم فيه خطان للبدء متوازيان وعموديان على خط الجانب يبعد كل منهما (10) م عن خط النهاية، اي تكون المسافة بينهما (5) م . ويضع عند المنتصف خط الجانب صندوق او مصطبة.
- اللعبة: يقف كل فريق على خط البدء الخاص بالملعب الخاص به. ويعطى لون لكل فريق اسود وابيض ويوضع كرة سلة امام كل لاعب على خط البدء ويقف اللاعب على خط البدء ويقف المدرس عند خط منتصف الخط الجانبي فوق الصندوق ويده العلمان الابيض والاسود فاذا رفع العلم الاسود يلتقط الفريق الاسود الكرات ويركضون بها باتجاه خط النهاية بينما يقوم الفريق الابيض بمطاردتهم بدون كرات ويحاول كل لاعب لمس اللاعب الذي امامه قبل ان يجتاز خط النهاية واللاعب الذي يجتاز الخط بدون ان يلمس من قبل اللاعب المطارد يمنح لفريقه نقطة. تعاد اللعبة بنفس الطريقة للفريق الابيض ويجوز ان يباغت المدرس اللاعبين بان يكرر نفس الفريق للعبة مرتين حتى تنتهي اللعبة بقيام كل فريق بدوره بشكل متساوي مع الاخر والفريق الذي يحقق اكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً.



10م

6- الارنب والثعالب

- **اللاعبون:** بدون حدود ويقسمون الى فريقين احدهما يكون الارانب والآخر الثعالب.
- **المكان:** ملعب، صالة، يرسم خطان متوازيان ومتباعدان بمقدار (5-8) م.
- **الادوات:** لا شيء.
- **اللعبة:** يقف كل فريق خلف الخط المحدد له. تتقدم الارانب للعب امام خط هدفهم. ينادي (اركض يا أرنب) تحاول الثعالب مسك الارانب قبل ان ترجع خلف خطها الارانب التي تم مسكها تحول الى ثعالب ويستمر اللعب حتى لا يتبقى اي ارنب . تعاد اللعبة مع تبديل اللاعبين.



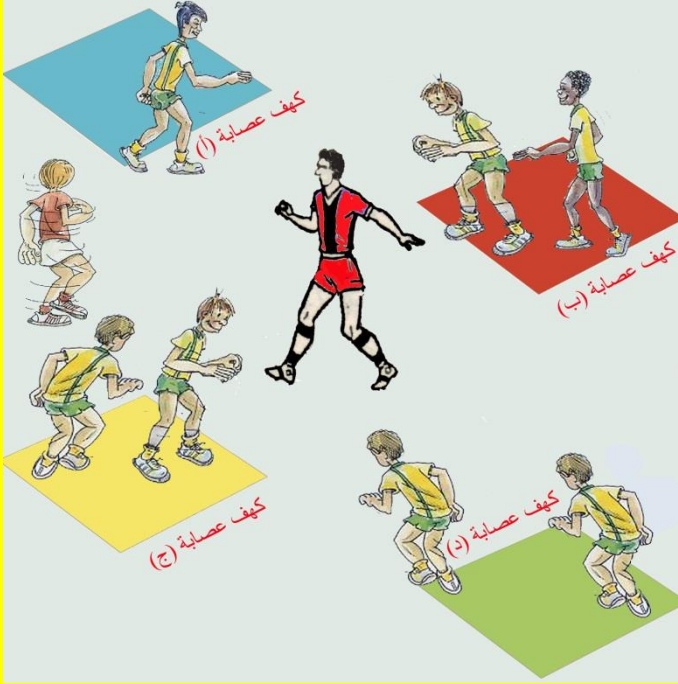
7- لعبة القظ والفأر

- اللاعبين: (10-30) لاعباً يشكلون دائرة ونختار (2) احدهما يمثل القظ والآخر الفأر.
- المكان: ملعب – صالة.
- اللعبة: يقف جميع اللاعبين ما عدا (2) في دائرة متماسكين بالأيدي اما الاخران فانه يقف القظ خارج الدائرة والفأر داخل الدائرة عند بداية اللعب. وعند سماع اشارة او صافرة المعلم يحاول القظ الدخول لمسك الفأر، يسمح اطفال الدائرة للفأر بترك الدائرة او دخولها من اسفل اذرعهم حسب رغبته، ولكن يحاول ان لايسمحوا للقط بذلك. عندما يمسك القظ الفأر يصبح الفأر قطاً ويختار المعلم فأراً جديداً.



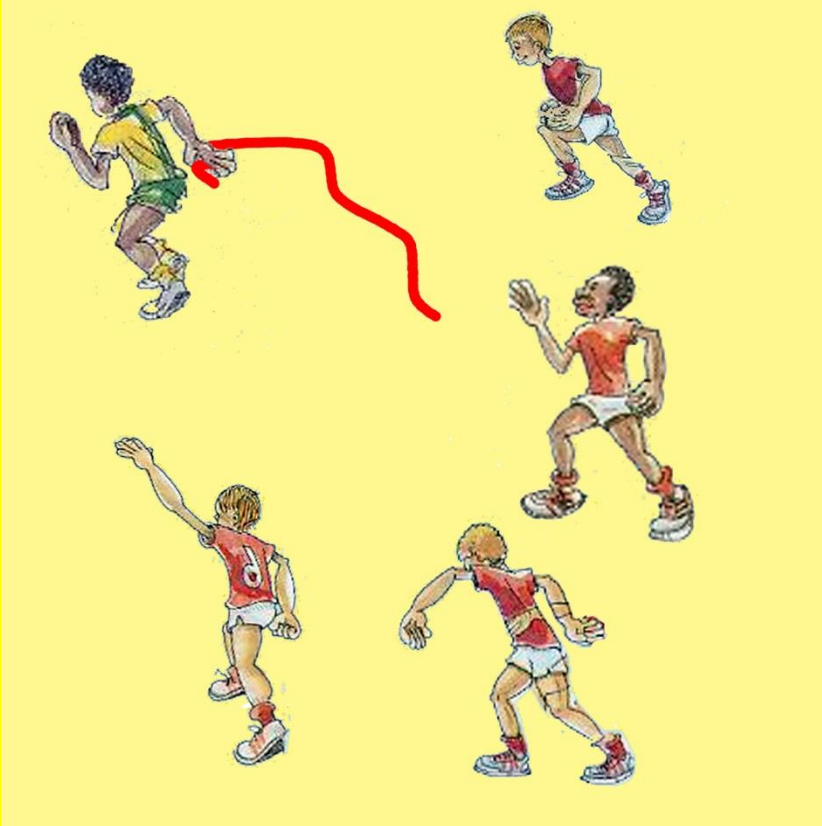
8- حرب العصابات

- اللاعبين: (10-20) لاعباً يقسمون الى عصابات من (4-5) لاعبين في كل عصابة.
- المكان: ملعب – صالة.
- الادوات: لأشيء.
- اللعبة: لكل عصابة منطقة تحدد في احد جوانب الملعب وتسمى كهف العصابة يحاول اعضاء كل عصابة القبض على اعضاء من العصابات الاخرى عند خروجهم من كهفها. اللاعبين الذين يتم القبض عليهم ينضمون الى اعضاء العصابة التي قبضت عليهم.



9- ذيل الافعى

- اللاعبين: (10-30) لاعب ونختار لاعب واحد من بينهم.
- المكان: ملعب او صالة محددة بخطوط.
- الادوات: حبل طوله (3-5) م.
- اللعبة: يركض احد اللاعبين وهو ممسكاً بيده حبل ويعمل على تحريكه كذيل افعى بينما يركض خلفه باقي اللاعبين محاولين مس ذيل الافعى او الامسك به . اللاعب الذي يتمكن من أمسك الذيل يتحول هو بمكان اللاعب الذي يمسك الحبل.



10- لعبة مسك الخشب او (المطلوب)

- اللاعبين: (10-30) لاعباً ويختار من بينهم لاعباً ليكون اللاعب الذي يطارد باقي اللاعبين.
- المكان: ملعب أو صالة محددة.
- الادوات: بعض الادوات الخشبية او المطاطية او اي مادة.
- اللعبة: يركض اللاعب الذي يطارد بقية اللاعبين ليحاول الامساك بهم واللاعب الذي يتمكن من ان يلمس اي شيء مصنوع من الخشب يكون في امان وغير مسموح بمسكة.



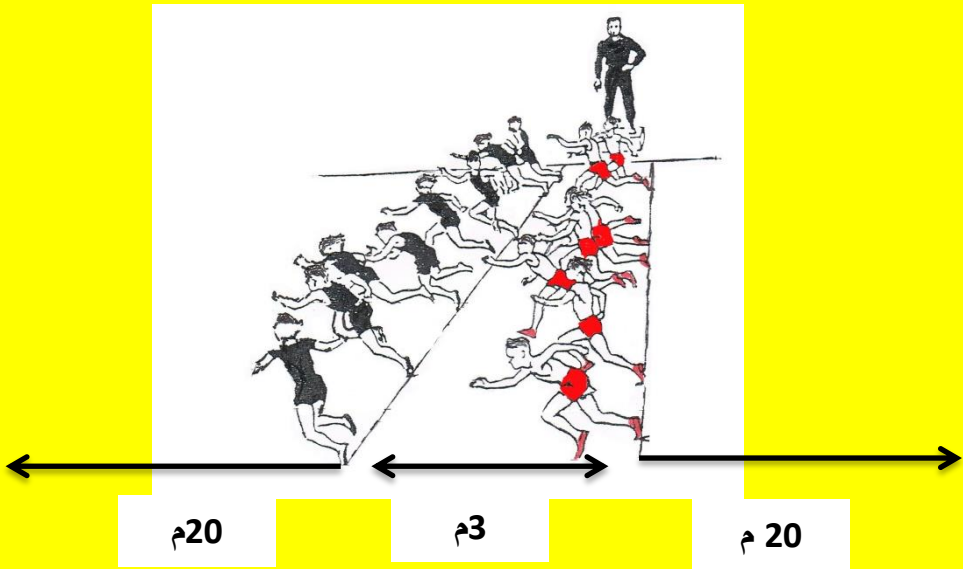
10- لعبة الراعي والغنم والذئب

- **اللاعبون:** (5-15) لاعباً ويختار من بينهم لاعباً يقوم بمطاردة باقي اللاعبين.
- **المكان:** ملعب او صالة.
- **الادوات:** لا شيء.
- **اللعبة:** يختار لاعب ليكون الذئب والباقي يكونون قاطرة واحدة ويتشابك كل لاعب باللاعب الذي امامه بيديه ومن وسطة مكونين الغنم. ويكون اللاعب الاول في القاطرة هو الراعي. يحاول الذئب مسك اخر لاعب في القاطرة بينما يتحرك الراعي ومعه القاطرة كلها. ويلتوي ويلف محاولاً الحفاظ على الغنم وعندما ينجح الذئب بمسك اللاعب الاخير يقف هو في مؤخرة القاطرة ويصبح قائد المجموعة ذئباً وهكذا يكرر الاداء.



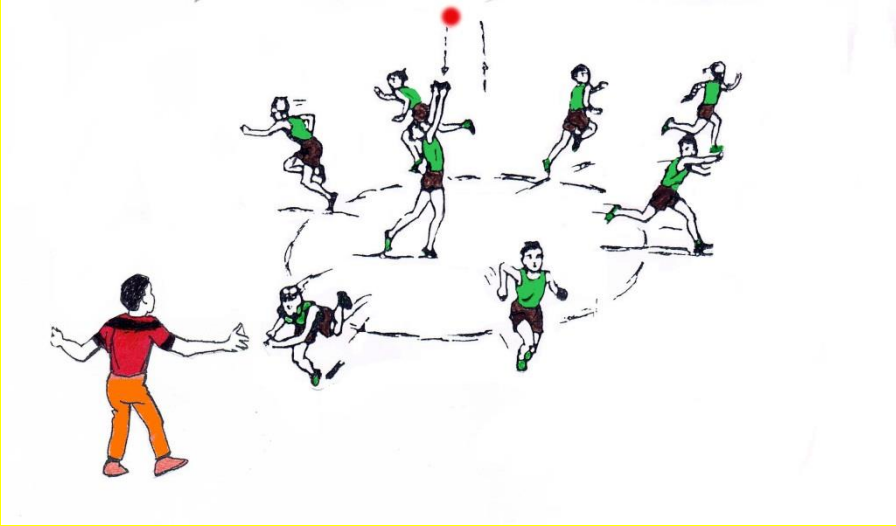
11- لعبة الاسود والابيض

- **اللاعبون:** فريقان كل فريق يتكون من (12) لاعب.
- **الادوات:** لا تحتاج الى ادوات.
- **المكان:** ملعب (20 × 40) م وخط في منتصف الساحة وخطين على جانبيين وطول خط الوسط ويبعدان عنه (3) م.
- **اللعبة:** يجلس كل فريق على خط مقابل خط الوسط الاول أبيض والآخر اسود وعند مناداة المدرس احد اللونين ابيض او اسود ينطلق الفريق باتجاه نهاية ملعبه والآخر يحاول اللحاق والامساك بأحد اعضاء الفريق واكثر من عضو، وكل لاعب يمسك يعتبر نقطة للفريق الاخر واذا تم الوصول الى خط النهاية ولم يمسك منهم اي لاعب يعتبر الفريق قد حصل على نقطة.
- **ملاحظة:** يمكن ان يقف الفريق الواحد مواجه الاخر من حالة الوقوف او الجلوس الطويل المواجه، او من حالة الاستلقاء او الجلوس المتعكس اي ظهر اللاعب باتجاه ظهر اللاعب الاخر. وهذه لزيادة صعوبة اللعبة وزيادة فائدتها في سرعة رد الفعل والانطلاق وكذلك السرعة الانتقالية.



12- احذروا الصياد

- **اللاعبون:** (20) لاعب.
- **الملعب:** ملعب - صالة.
- **الادوات:** كرة يد او اي كرة مطاطية.
- **طريقة اللعب:** يقف لاعب وهو الصياد وسط الدائرة في منتصف الملعب ويديه الكرة ، الدائرة بمحيط (6-8) م ويقف حولها اللاعبون تبدأ عندما يرم اللاعب الكرة الى الاعلى فينطلق اللاعبون الى مختلف الاتجاهات للخروج من الملعب واذا استطاع اللاعب الصياد استقبال ومسك الكرة يقوم بالتصويب تجاه احد الطلبة فاذا مسه قبل الخروج من الملعب انظم الى فرقة الصياد وهكذا الى ان يبقى لاعب واحد هو الفائز.
- **قواعد اللعب:** يكون رمي الكرة عالياً لكي يستطيع اللاعبون من الهرب.



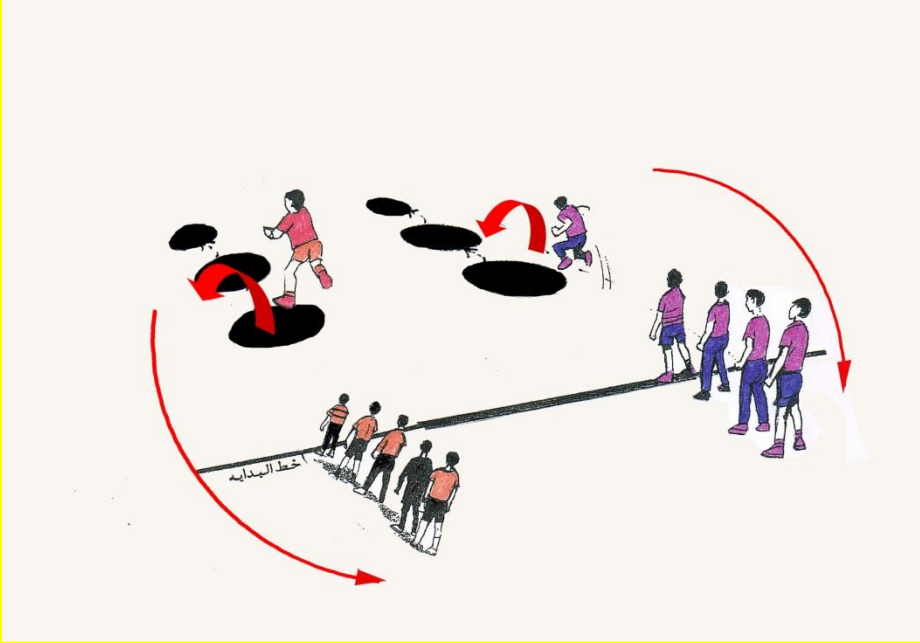
ثانياً: العاب التتابع

وهي عبارة عن أنشطة فيها عدد من اللاعبين يحل كل منهم مكان الاخر ويأخذ كل منهم دوره في اداء عمل مكلف به مثل: حمل شيء ما ونجد في جميع العاب التتابع ان اللاعبين دائماً يشكلون فرقاً، وعموماً فإن الهدف من العاب التتابع هو انه على جميع لاعبي الفريق انجاز العمل المطلوب منهم قبل اي فريق آخر حتى يفوزوا.

تحتاج العاب التتابع الى تعاون كبير بين افراد الفريق ويفضل المجهود التعاوني اللازم لها وعادةً ما تتم العاب التتابع في تشكيلات دوائر أو قاطرات أو صفوف أو في التشكيل المكوكي. ويستخدم العديد من الحركات الانتقالية في العاب التتابع مثل (الركض، الوثب، الحجل، الانزلاق) وتؤدي بعض العاب التتابع باستخدام ادوات مثل (كرة، عصا، علم، كيس حبوب، الخ)، كما ان هنالك العاب تتابع ترتبط بألعاب كبيرة مثلما يحدث في التدريبات وفيما يلي بعض من النماذج للألعاب التتابع.

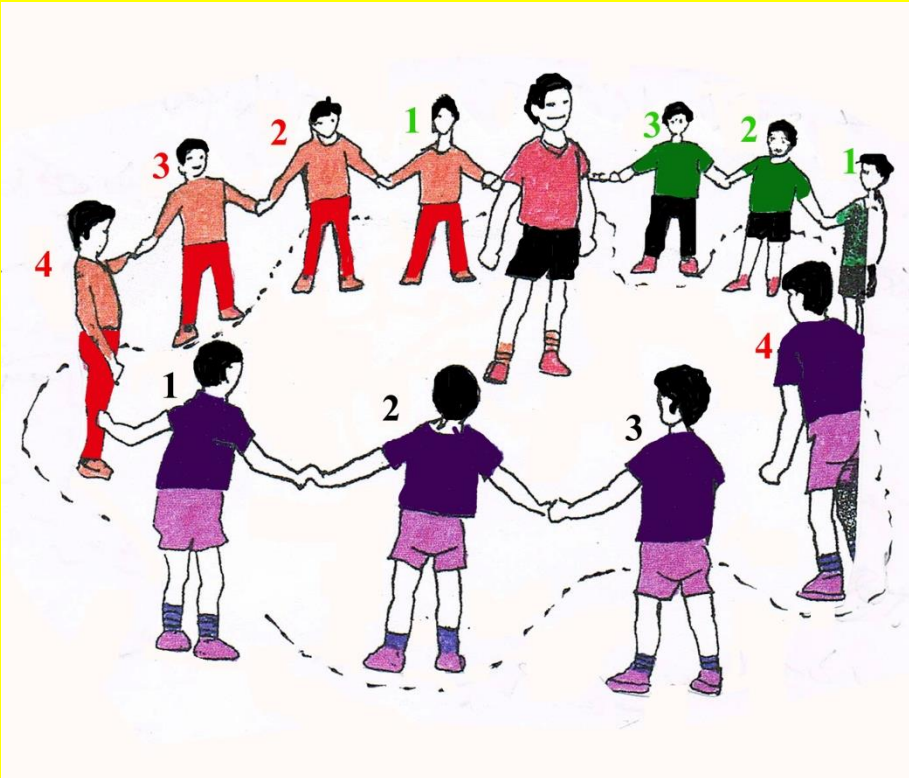
1- لعبة الاماكن المحضورة

- **اللاعبون:** فريقان كل فريق (6-8) لاعبين ممكن زيادة عدد الفرق في حالة توفر المساحات والاطواق.
- **الادوات:** (4) أطواق لكل فريق ويمكن دوائر مرسومة كبدايل في حالة عدم وجود الاطواق.
- **المكان:** ملعب او صالة – خط بداية يوضع الطوق الاول على بعد (5) م من خط البداية والمسافة بين طوق وآخر (1) م.
- **اللعبة:** يقف الفريق في قاطرة (رتل) خلف خط البداية وعند الاشارة ينطلق اللاعبون الاول من كل قاطرة باتجاه الاطواق للوثب من طوق الى الآخر حتى آخر طوق، ثم يجري عائداً ليلمس زميله التالي الواقف خلف خط البدء وهكذا حتى آخر لاعب ويفوز الفريق الذي ينهي العمل اولاً.



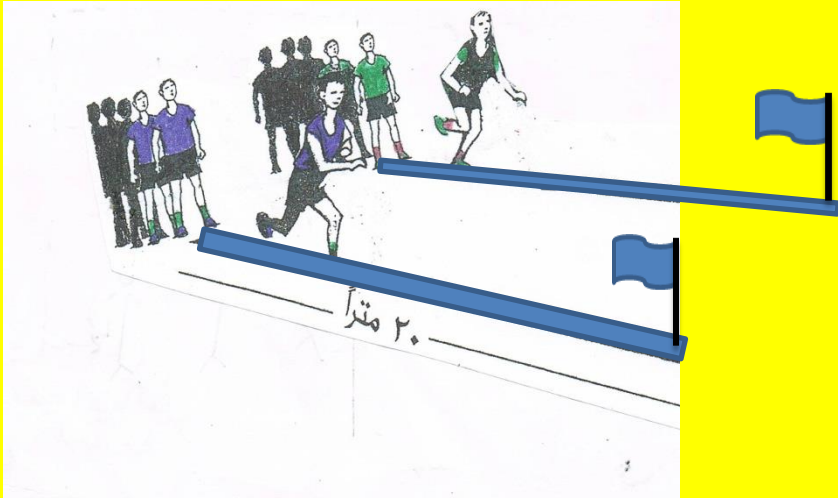
2- لعبة نسيج العنكبوت

- اللاعبين: (12 - 32) لاعباً منقسمون الى دوائر من (6-8) لاعبين في كل دائرة.
- المكان: ملعب – صالة.
- الادوات: لاشيء.
- اللعبة: يبدأ القائد في كل دائرة او من كل مجموعة في التتابع في الركض خارج زميله الايمن ثم داخل الزميل التالي وهكذا بنسيج حول الدائرة حتى يصل الى مكانه ويلمس اللاعب التالي الواقف على يمينه فيأدي نفس الاداء حول الدائرة، وهكذا يستمر في التتابع حتى تنتهي المجموعة والتي تنهي اولاً هي الفائزة.



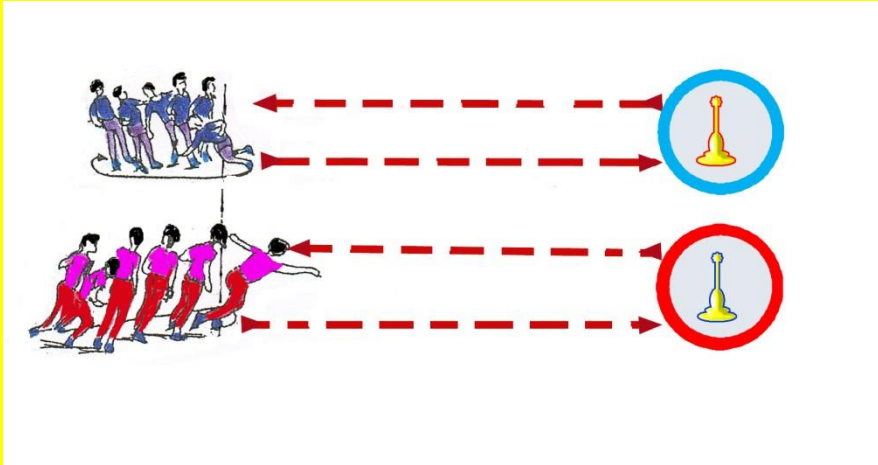
3- لعبة تتابع الحجل

- اللاعبين: من (6-8) لاعبين للفريق – عدد الفرق حسب المكان.
- الادوات: اعلام او اي مانع امام كل فريق واحدة.
- المكان: ملعب.
- اللعبة: يقف اللاعبون على شكل قطار (رتل) خلف خط البداية، كل قطار امام علم على بعد (20) م عند الاشارة يبدأ اللاعب الاول من كل قاطرة بالحجل على المسافة المضللة والدوران حول العلم ثم العودة بالحجل للمس الزميل التالي، ثم الوقوف خلف قاطرته. تستمر اللعبة حتى اخر لاعب يفوز الفريق الذي ينهي اللعبة اولاً، ومن الممكن الذهاب بالجري والعودة بالحجل او تغيير اللعبة بالذهاب حجل على القدم اليمنى والعودة على القدم اليسرى، كذلك من الممكن الركض والظهر مواجهة والعودة بالوثب بالقدمين.



4- لعبة تتابع الشاخص

- **اللاعبون:** (10-30) لاعباً منقسمين الى ارتال من (5-6) لاعبين في كل قاطرة.
- **المكان:** ملعب، صالة. يرسم دائرة صغيرة على بعد (8) م امام كل رتل.
- **الادوات:** صولجان او قنينة كبيرة لكل فريق موضوع داخل الدائرة الصغيرة.
- **اللعبة:** عند اعطاء الاشارة يركض اللاعب الاول من كل رتل الى الصولجان لإسقاطه ثم يعود مسرعاً ليلمس اللاعب التالي له ويقف في اخر الرتل ليقوم اللاعب بإعادة وضع الصولجان قائماً ثم يعود ليلمس اللاعب الذي يليه ليذهب ويسقط الصولجان وهكذا يستمر العمل حتى ينتهي الجميع. الرتل الذي ينهي اعضاءه الاداء اولاً ليكون هو الفائز.



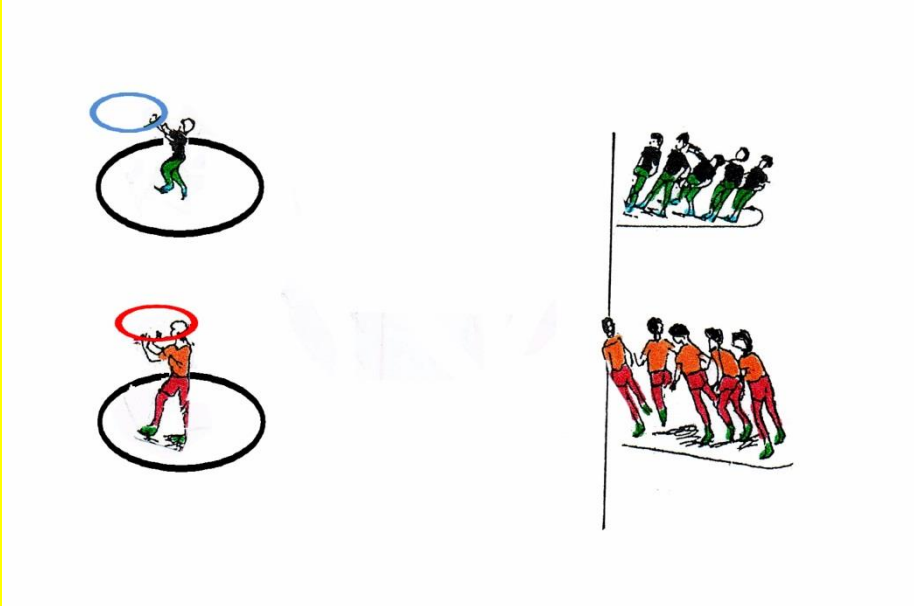
5- لعبة الذهاب والاياب

- **اللاعبون:** (4) فرق كل فريق من (7-10) لاعبين أي متساوية العدد.
- **الادوات:** علم لكل فريق يكون مختلف. كرة طبية على بعد (3) م أمام كل رتل.
- **المكان:** ملعب أو صالة.
- **طريقة اللعب:** يقف الفريق في رتل خلف البدء آخر لاعب في الرتل معه علم المجموعة عند سماع الصافرة يجري اللاعب الاخير في الرتل للأمام في خط متعرج بين زملائه ليتخطى خط البدء ليستدير حول الكرة الطبية. والعودة بنفس الطريقة حتى يصل الى مكانه لامساً يد زميله الذي امامه والذي يجري لأداء نفس العمل السابق (ذهاباً وإياباً) ليقف خلف زميله حاملاً العلم. وهكذا بقية اللاعبين.
- **ملاحظة:** يمكن زيادة عدد الفرقة او الرتل الواحد يمكن ان يحمل اللاعب كرة طبية او يقوم بدرجة كرة او الطبطبة .
- **التسجيل:** يعتبر الفريق فائزاً عندما يقف جميع لاعبي الفرقة خلف اللاعب زميلهم الحاصل للعلم.



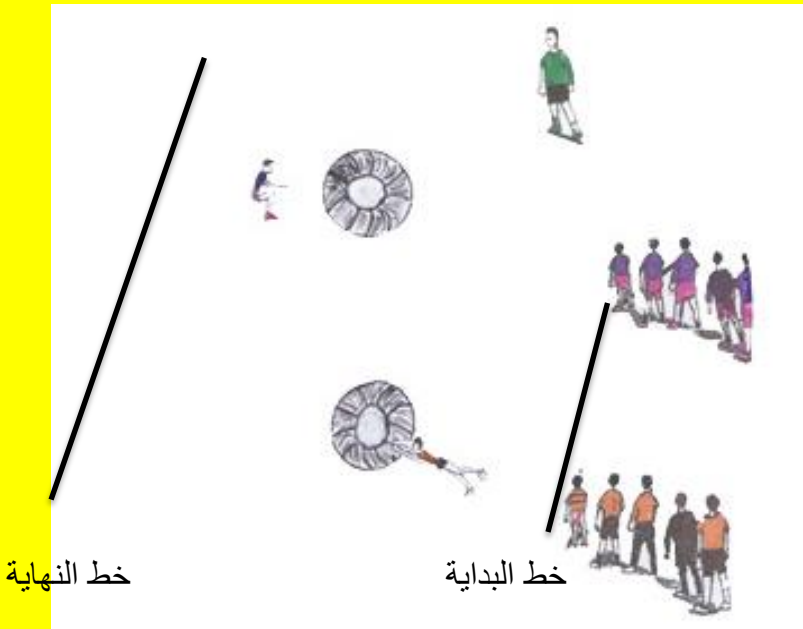
6- لعبة تمرير الاطواق

- **اللاعبون:** يقسم الفريق الى فرق متساوية العدد.
- **الادوات:** طوق لكل فريق، او حبل تربط نهايته على شكل حلقة.
- **المكان:** ملعب – دائرتي على بعد (15) م.
- **اللعبة:** تقف الفرق بأرتال متوازية وعند اعطاء الاشارة ينطلق للاعب الاول من كل فريق نحو الدائرة يمرر اللاعب الاول من كل فريق الطوق من فوق رأسه ليهبط على الارض حول الرجلين ثم يعود الى زميله الواقف خلفه وهكذا تستمر اللعبة حتى نهاية الفريق ويقوم اللاعب الاخير بالهرولة حاملاً الطوق ليسلمه للاعب الاول من فريقه ويعود الى مكانه والفريق الذي ينتهي اولاً يعتبر فائزاً.



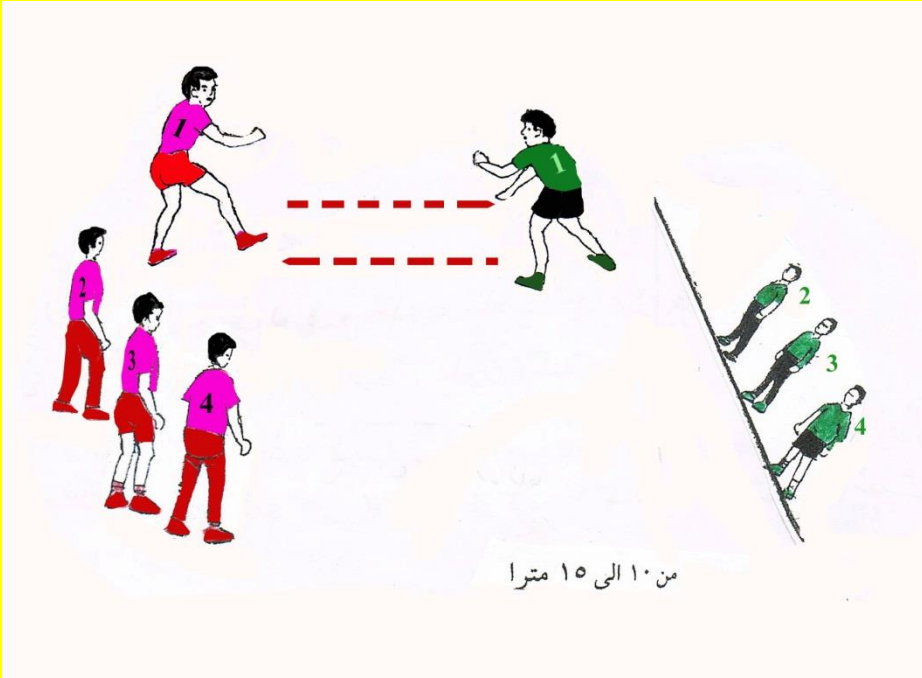
7- لعبة اطار العربة

- **اللاعبون:** (10-30) لاعب مقسمين الى ارتال من (5-6) لاعبين في كل رتل.
- **الادوات:** اطار عربة امام كل رتل في منتصف المسافة بين خطي البدء والنهاية.
- **المكان:** ملعب، صالة. يرسم خط بدء وخط نهاية المسافة بينهما من (15) الى (20) م.
- **اللعبة:** تقف الارتال خلف خط البدء عند سماع الاشارة يركض القائد من كل رتل اماماً حتى الاطار ويمر من داخله ثم يركض حتى يلمس بقدمه خط النهاية ويعود ركضاً الى الاطار ويمر من داخله ويعود الى خط البدء ويلمس اللاعب التالي له في الرتل حيث يكرر نفس العمل بينما يقف هو في اخر الرتل وهكذا حتى ينهي الجميع. الرتل الذي سينتهي اولاً هو الفائز.



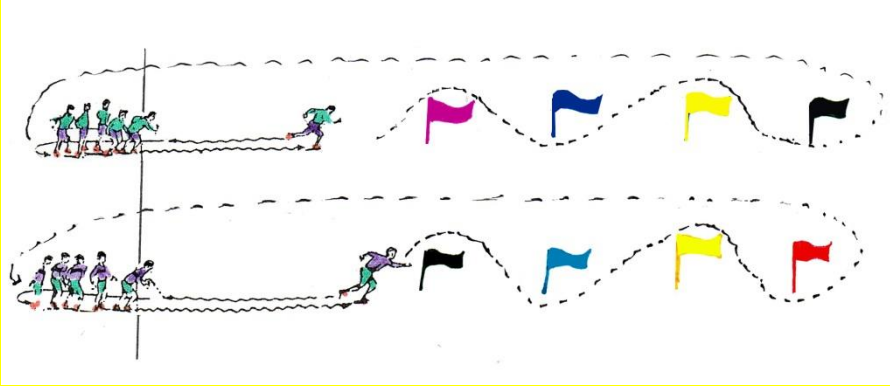
8- لعبة تبادل الاماكن

- **اللاعبون:** من (10-12) لاعباً للفريق عدد الفرق حسب المكان.
- **الادوات:** لأشيء.
- **المكان:** ملعب او صالة. خطان متوازيان المسافة بينهما (15-20) م.
- **اللعبة:** يقسم اللاعبون الى فريقين (أ - ب) ويقفان خلف الخطوط. تبدأ اللعبة بأن ينطلق رقم (1) من كل فريق وحينما يصل محل الاخر ويقف ويستدير نحو جهة فريقة ينطلق اللاعب رقم (2) وهكذا الى ان ينتقل اعضاء الفريق بالكامل من جهة الى اخرى والفريق الذي يصل اولاً هو الفائز.
- **ملاحظة:** يمكن ان يكون السباق لكل لاعب تحتسب نقطة، ويمكن زيادة المسافة او تقصيرها، وكذلك يمكن ان تكون بالحجل . اهدافنا (متعة - لياقة - تنافس).



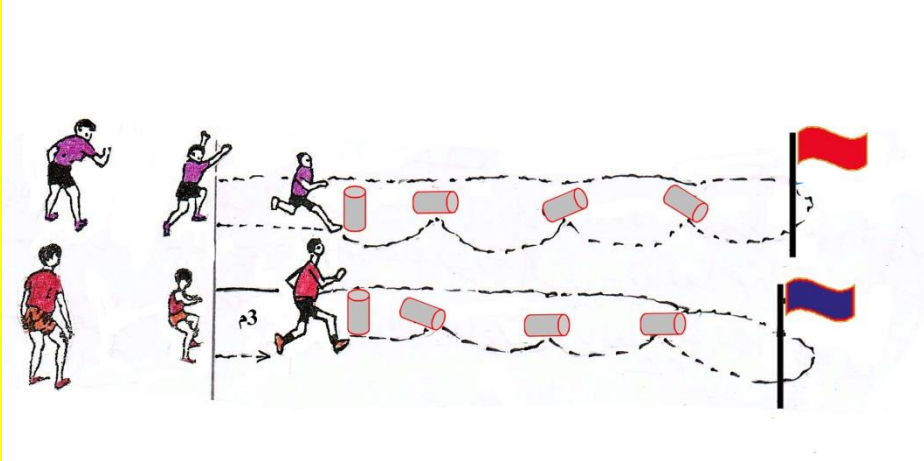
9- لعبة الركض المتعرج

- **اللاعبون:** (6) لاعبين لكل فريق، عدد الفرق غير محدود، حسب المكان.
- **الادوات:** أربعة أعلام لكل فريق أو شواخص.
- **المكان:** ملعب أو صالة، يرسم فيها خط للبدء يثبت او علم على بعد (4) م من خط البدء والثاني على بعد (6) م والثالث على بعد (8) م والرابع على بعد (10) م.
- **اللعبة:** يقف كل فريق في رتل خلف خط البدء عند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق للمرور بين الاعلام بدون لمسها والعودة الى رتله للمس زميله التالي والوقوف في نهاية الرتل وهكذا حتى اخر لاعب . الفريق الفائز هو الذي ينهي اللعبة اولاً وبالطريقة الصحيحة.



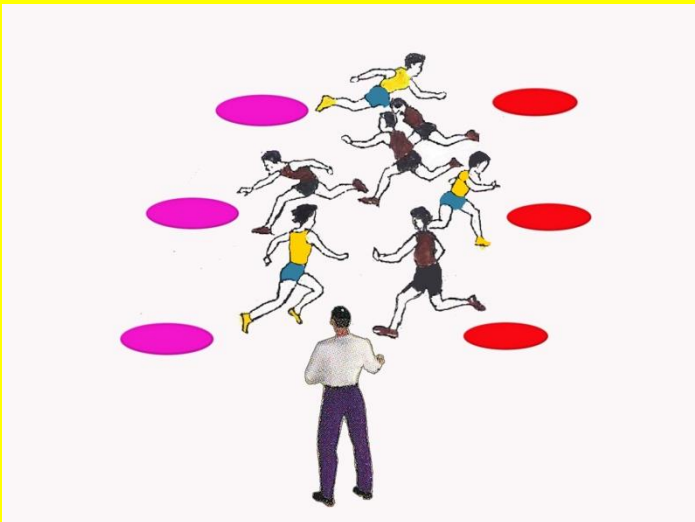
10- لعبة أسقاط الشواخص

- **اللاعبون:** (6) لاعبين للفريق الواحد، واللعبة تلعب بين فريقين.
- **الادوات:** (4) شواخص، وعلم لكل فريق بلون مختلف.
- **المكان:** ملعب أو صالة. يرسم خط البدء فيها على مسافة (3) م وللأمام يوضع أول شاخص وبين كل شاخص وآخر (3) م وعلى بعد (3) م من آخر شاخص يثبت العلم الخاص بالفريق.
- **اللعبة:** يقف الفريق على شكل رتل خلف خط البداية، أمام كل فريق الشواخص المخصصة له عند الإشارة ينطلق اللاعب الاول الى الشواخص لإيقافها واحداً تلو الآخر ثم الدوران حول العلم والعودة لأسقاطها مرة اخرى ثم يلمس الزميل التالي الذي يقوم بنفس الاداء السابق ويركض هو ليقف في اخر الرتل وتستمر اللعبة حتى اخر لاعب . يفوز الفريق الذي ينهي العمل اولاً وفي حالة سقوط الشاخص بعد ايقافه يعود اللاعب مرة اخرى لتصحيح الوضع.



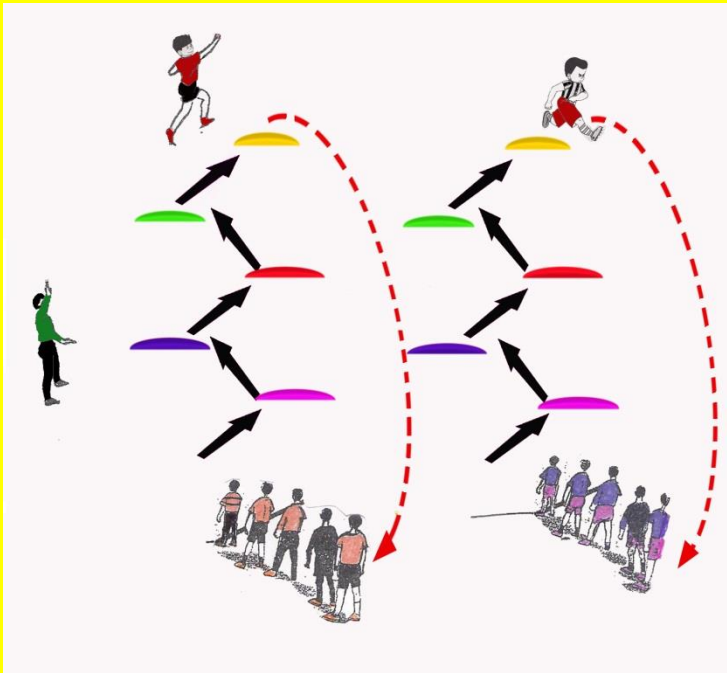
11- لعبة اضمن مكانك اولاً

- **اللاعبون:** (20) لاعباً.
- **الادوات:** (20) طوق ملون او رسم دوائر ملونة.
- **المكان:** ساحة – قاعة.
- **طريقة اللعب:** يقسم اللاعبون الى فريقين متقابلين المسافة بينهما (10) م ويقف كل لاعب وسط طوق او دائرة ومقابلة لاعب للاعب، وعند سماع الاشارة ينطلق لاعبي كل فريق ليحتل دائرة اللاعب المقابل كل لاعب يصل الى دائرة المقابل يحص على نقطة. الفريق الفائز هو الذي يحصل على مجموع نقاط اكثر.
- **ملاحظة:** يمكن ان يكون الانتقال لاعب مقابل لاعب حسب الارقام، وكذلك زيادة او نقصان المسافة بين الفريقين، وكذلك يمكن ان ينتقل اللاعب بحمل كرة طبية او يؤدي مهارة بكرة اليد او السلة (طبطبة) او درجة بكرة القدم، او الانتقال بالقفز برجل او رجلين.
- **الاهداف:** متعة – لياقة – مهارة – تنافس.
- **التسجيل:** الفريق الذي يدخل افراده جميعاً الى الدوائر الخاصة به هو الفائز.



12- لعبة البركة المائية

- **اللاعبون:** (20) لاعب .
- **الادوات:** (10) قطع من البلاستيك الملون او البلوك او اي مادة ذات ارتفاع بسيط لا يتجاوز (10) سم يوضع بطريقة الزكزاك.
- **المكان:** حديقة او ساحة او قاعة.
- **طريقة اللعب:** توضع القطع امام الفريقين وعلى مسافة عنهم (5-6) م عند سماع بدء السباق يبدأ اللاعب الاول من كل فريق بالركض واجتياز المساحة الموضوعه القطع فيها والتي تمثل البركة المائية فيقوم بالقفز بالرجلين مرة يمين و ثم يسار فوق القطع لاجتياز المسافة ثم العودة الى الفريق لينطلق المتسابق الثاني وهكذا بقية اللاعبين. الفريق الذي ينهي اولاً هو الفائز. عند عدم القفز فوق احد العوامات والنزول على الارض يعيد السباق مرة اخرى من البداية.
- **ملاحظة:** يمكن زيادة العوامات او زيادة المسافة بينها، وكذلك يمكن ان تكون الارضية ممتلئة بالماء.
- **التسجيل:** الفريق الفائز الذي ينهي اعضاءه السباق اولاً.



ثالثاً: ألعاب الكرة

وهي تلك الالعب التي تستلزم تدريباً على التحكم في الكرة ويكون التمرين على التحكم بطرق مختلفة مثل ابعاد الكرة عن الاخرين والمحاورة بالكرة حول او فوق اشياء او لاعبين اخرين، وايضاً دقة توجيه الكرة من خلال تمرير الكرة وقذفها ودحرجتها بسرعات وارتفاعات مختلفة وتعتبر مهارة التحكم بالكرة مهمة في نجاح اللعب ومنتعة في كثير من الالعب داخل المدرسة وخارجها وفيما يلي بعض لنماذج الالعاب الكرة.

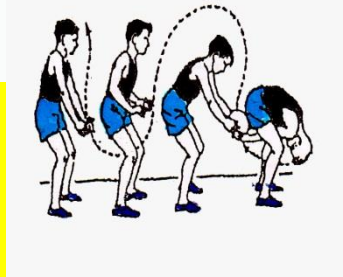
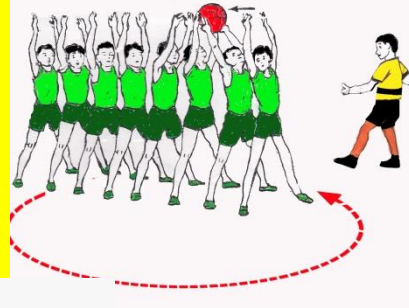
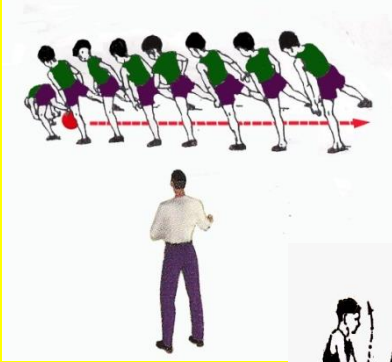
1- لعبة تدوير الكرة

- **اللاعبون:** (10) لاعبين بأعمار صغيرة.
- **الادوات:** كرتين مطاطية وذات وزن نصف كيلو غرام.
- **المكان:** ساحة او قاعة او صف.
- **طريقة اللعب:** يقسم المشاركون الى مجموعتين تجلس واحدة على شكل دائرة بفتح الرجلين. تبدأ اللعبة بتدوير الكرة بالتسليم والاستلام ومن جهة اليسار الى ان تعود الكرة الى المشارك الاول. الفرقة التي تستطيع اىصال الكرة اولاً هي الفائزة. تعاد اللعبة ولكن تدوير الكرة من جانب اليمين وبنفس الطريقة من يصل اولاً هو الفائز.
- **ملاحظة:** يمكن زيادة العدد وتكبير الدائرة او زيادة حجم الكرة ووزنها، او قد تكون بطريقة قيام اللاعب عند سماع كلمة (قيام) ويدور وهو حامل الكرة باتجاه تدوير الكرة والرجوع الى محله من يصل اولاً هو الفائز. وتستمر الكرة بالتدوير وهكذا عند سماع (قيام) تكرر العملية. يمكن ان تؤدي من البروك او الوقوف.
- **الاهداف:** متعة – قدرات حركية – مهارة مسك وتسليم الكرة.



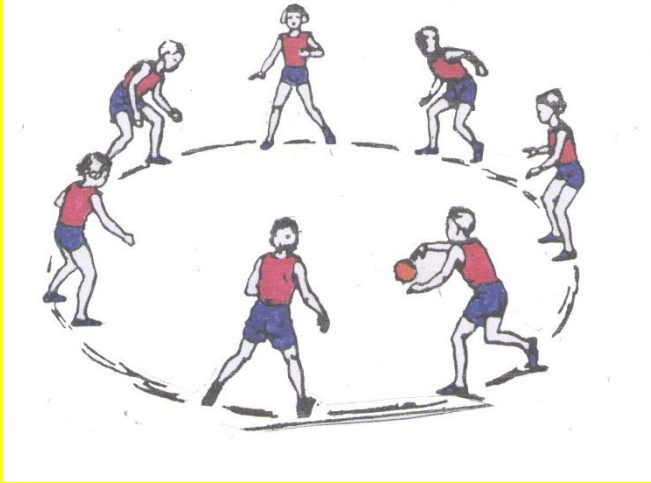
2- لعبة النفق

- **اللاعبون:** من (7-9) لاعبين لكل فريق. عدد الفرق حسب المساحة المتوفرة.
- **الادوات:** كرة لكل فريق.
- **المكان:** ملعب او صالة.
- **اللعبة:** يقف اللاعبون على شكل فريقين وبرتلين متوازيين يقوم اللاعب الاول من كل فريق بعد سماع اشارة المعلم بدرجة الكرة من بين الرجلين للاعبى فريقة الذين يقفون وارجلهم مفتوحة لتمر الكرة من خلالها حتى تصل الى اخر لاعب في الرتل ليستلمها ويركض بها ليصبح هو اول لاعب بالرتل ويعيد عملية الدرجة، وهكذا تستمر اللعبة حتى يعود اللاعب الاول الذي يبدأ اللعبة. يفوز الفريق الذي يكمل اللعبة اولاً.
- **ملاحظة:** من الممكن ان تلعب هذه اللعبة بطريقة اخرى بتبديل درجة الكرة بين الرجلين الى مناولة الكرة بالذراعين من الاعلى الى اللاعب التالي كما في الشكل وتتخذ نفس الاجراءات في اللعبة السابقة.
- وايضاً من الممكن لعبها بطريقة ثالثة وهي مناولة الكرة من قبل اللاعب الاول من فوق الرأس لتسليمها الى الثاني وبدرجتها من بين رجليها الى اللاعب الثالث الذي يسلمها من الاعلى بالذراعين الى اللاعب الذي يليه ليدرجها الى اللاعب الخامس من بين رجليه وهكذا.



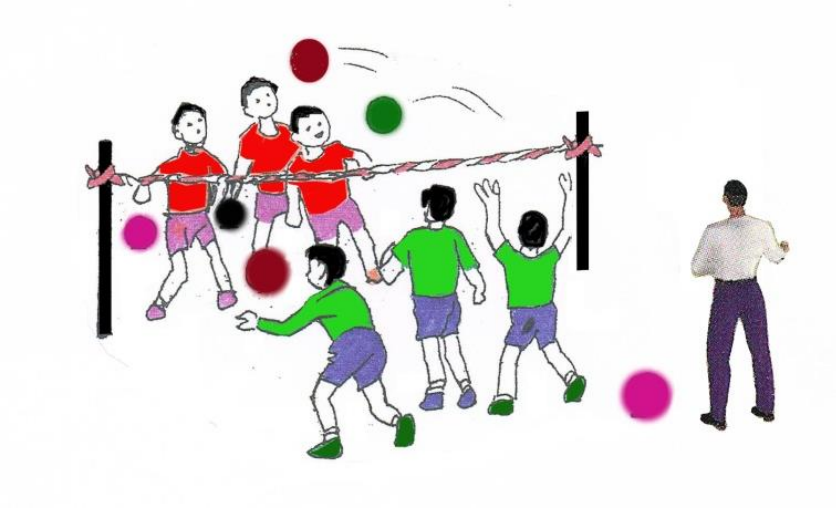
3 . لعبة الكرة المتحركة :

- اللاعبين : (30) لاعبا مقسمين الى دوائر من (6-10) لاعبين في الدائرة .
- المكان : ملعب ، صالة .
- الأدوات : كرة لكل دائرة .
- اللعبة : كل دائرة معها كرة تمرر الكرة من لاعب الى زميله المجاور له وعندما يذكر المعلم كلمة قف فان اللاعب الذي معه الكرة يخرج خارج الدائرة يكرر اللعب حتما يبقى لاعب واحد .
- الملاحظة : يمكن زيادة عدد اللاعبين في الدائرة مع استخدام كرتين . يمكن استخدام كرة طبية .
- التسجيل : اللاعب الأخير يعتبر هو الفائز .



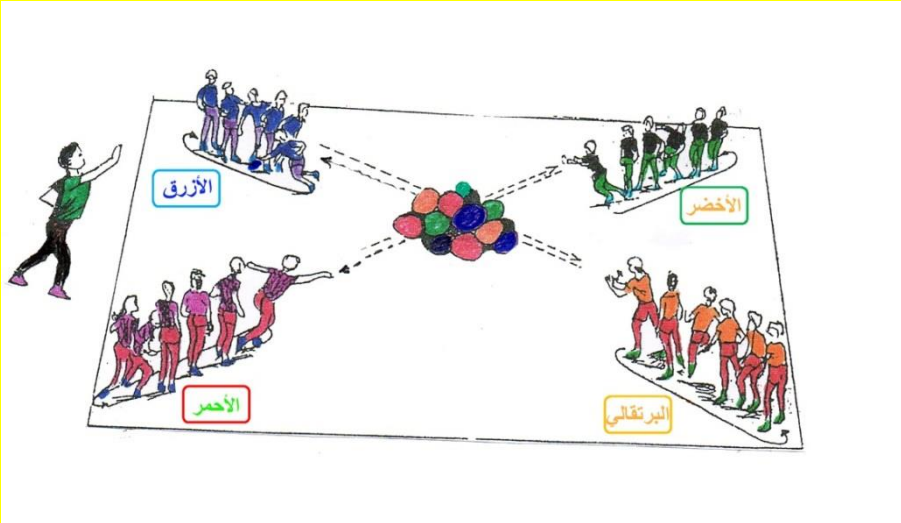
4. لعبة الملعب الخالي :

- اللاعبين : من (3-5) في كل فريق . ويكون عدد الفرق حسب اتساع المكان
- الأدوات : كرة لكل لاعب في الفريق .
- المكان : ملعب كرة الطائرة او مساحة فيها قائمان وحبل بينهما .
- اللعبة : سرعة لقف وإرجاع الكرات الى ملعب المنافس ، بعد الإشارة يقوم كل لاعب برمي الكرة من فوق الشبكة او الحبل باتجاه ملعب المنافس وتستمر اللعبة لزمان معين ، وبعد انتهاء الزمن يفوز الفريق الذي في ملعبه اقل عدد ممكن من الكرات . يعتمد رمي الكرة خارج الملعب يحتسب بإضافة كرة في النهاية على الفريق .



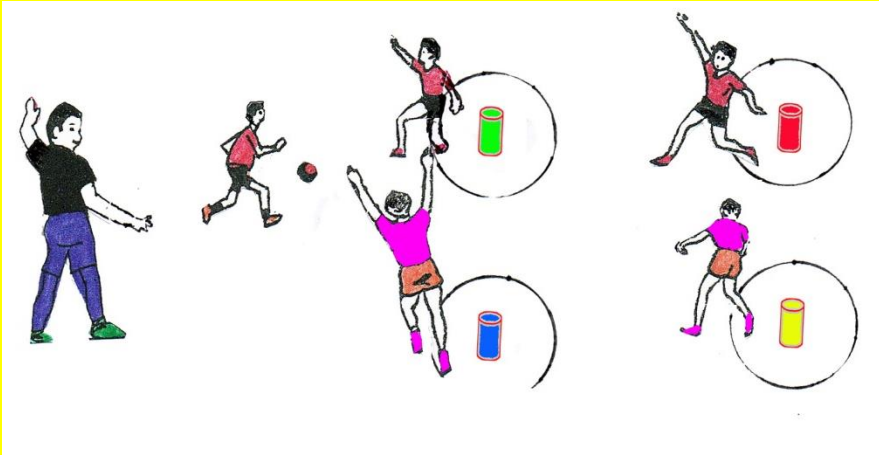
5 . لعبة جمع البالونات :

- اللاعبون : عشرة لاعبين في كل فريق من (3-4) فرق .
- الأدوات : بالونات لكل فريق مختلفة الألوان او كرات مطاطية ملونة ، (4) صناديق موزعة على الفرق .
- المكان : صالة او ملعب .
- طريقة اللعب : في البداية يشترك جميع اللاعبين بنفخ وربط البالونات وتوضع في منتصف الملعب وتوضع الصناديق في اركان الملعب وتحدد وتوزع الفرق وتختار كل فرقة لون معين للبالونات وعند الإشارة يقوم كل لاعب من الفرقة بإحضار بالونة الى الصندوق بالون الذي اختارته الفرقة ولا يسمح بأكثر من بالون في المرة الواحدة . وعند سماع صفارة المعلم يتوقف الجميع ليتم حساب عدد البالونات لكل مجموعة وتفوز المجموعة التي استطاعت جمع اكبر عدد من البالونات .
- ملاحظة : يمكن زيادة المسافة او البالونات ، وكذلك يمكن إعادة اللعبة بإعادة البالونات الى مكانها الاول .
- الاهداف : المتعة - التنافس - العمل الجماعي - اللياقة البدنية - التعرف على الالوان .



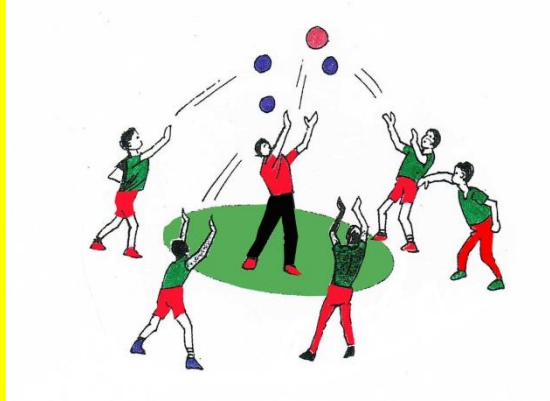
6 . لعبة الكرة والشاخص :

- اللاعبين : خمسة لاعبين او أكثر .
- الأدوات : كرة ومجموعتان من الشواخص شريط للتحديد عدد اللاعبين يكون اكثر بواحد من الشواخص .
- المكان : صالة او ملعب ، تثبت الشواخص في الملعب ، بين شاخص وآخر من (3-4م) ، يرسم حول كل شاخص دائرة قطرها (1.5م) .
- طريقة اللعب : يقف كل لاعب في دائرة فيها شاخص ، اللاعب الزائد معه الكرة يحاول هذا اللاعب ضرب الكرة لأسقاط الشاخص في أي دائرة ، اللاعب الموجود في داخل الدائرة يحاول حماية الشاخص من السقوط بقدر المستطاع ، شرط أن يكون على الأقل قدم واحد داخل الدائرة في جميع الاوقات واللاعب الذي يسقط شاخصه يغير مكانه مكان اللاعب الحائز على الكرة ويسجل ضده نقطة في عدد مرات التكرار او الوقت المتفق عليه قبل البدء ، يفوز اللاعب الذي ضده أقل عدد من النقاط .



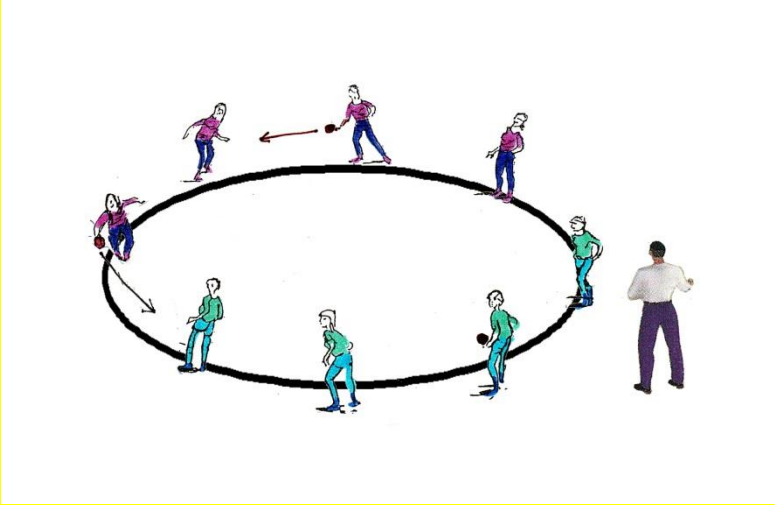
7 . لعبة صيد الهدف المتحرك :

- اللاعبين : (10) لاعبين .
- الأدوات : كرة طبية (2كغم) ، دائرة بقطر (10م) ، (10) كرات يد أو كرات تنس.
- المكان : ساحة أو قاعة .
- طريقة اللعب : يقف المدرس وسط الدائرة ويقوم برمي الكرة الطبية نحو الاعلى ، يقوم اللاعبون برمي كراتهم التي يحملونها (كرة يد أو تنس) تجاه الكرة الطبية ومن لمس الكرة وهي بمثابة هدف متحرك يحصل على نقطة ، ومن لا يستطيع لمس الكرة يذهب ويحضر كراته مع عقوبة أما (شناو ، أو قفز 10مرات ... الخ) ، كل عشر رميات يحدد الفائز ، ويتم تغير أماكن اللاعبين .
- ملاحظة : يمكن زيادة قطر الدائرة أو زيادة حجم الكرة الطبية ليكون هبوطها اسرع ، يمكن أن تؤدي رمية باليمين والى اخرى باليسار .
- الاهداف : دقة وتركيز ، مهارة التصويب ، سرعة رد الفعل ، متعة .



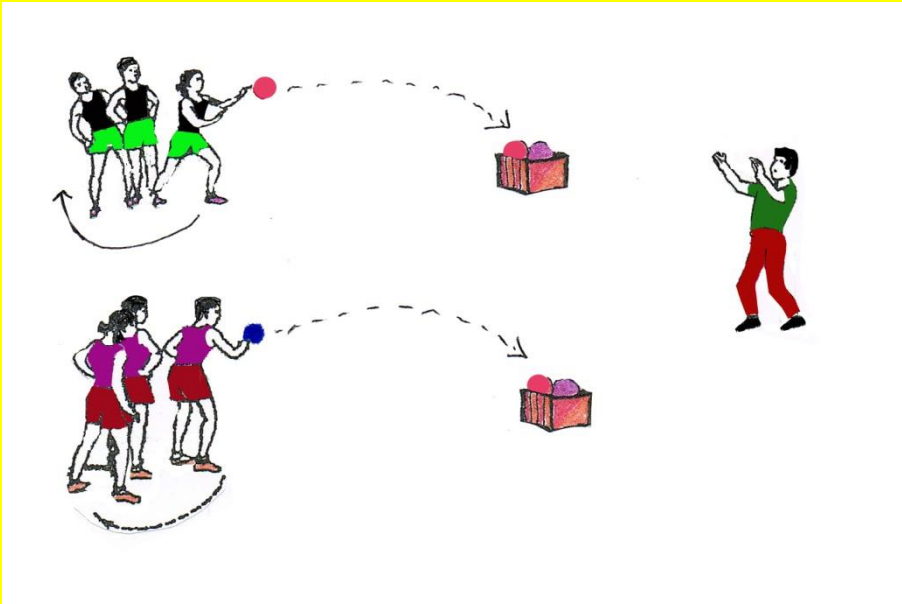
8 . لعبة الكرة الدائرة :

- اللاعبين : (10-30) لاعباً مقسمين الى فريقين أو اكثر .
- الأدوات : مجموعة من الكرات المتماثلة .
- المكان : ملعب أو صالة ، ترسم دائرة واحدة كبيرة تسع جميع اللاعبين .
- طريقة اللعب : يقف جميع اللاعبين في دائرة واحدة ومواجهين منتصفها ، ويبعد كل لاعب عن الآخر مسافة من متر الى مترين ، تمرر الكرة من لاعب لآخر حول الدائرة ، يمكن اضافة كرات أخرى ، وكلها تمرر على التوالي حول الدائرة الى أن تصل الى خمس او ست كرات تمرر بسرعة ، وعندما يفقد لاعب ما السيطرة على الكرة بسقوطها منه فإنه تحتسب نقطة ضد فريقه ، وفي نهاية المدة الزمنية المحددة فإن الفريق الاقل نقاطاً يكون هو الفائز .



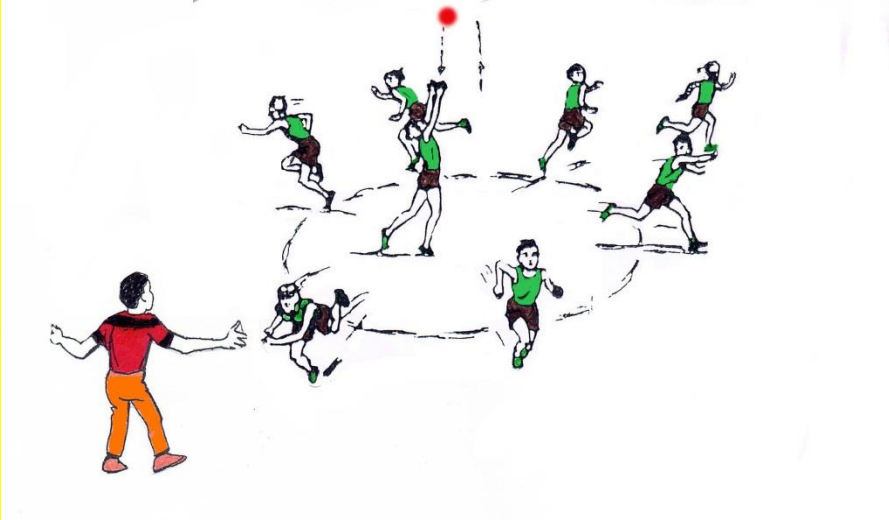
9 . لعبة إصابة الهدف :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً مقسمين الى فريقين وعلى شكل أرتال ، كل رتل يقابل سلتته ، توضع على بعد (5م) من كل فريق .
- الأدوات : كرات ، سلال أو صندوق .
- المكان : ملعب أو صالة .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون على شكل أرتال وكل لاعب يحمل كرة بيده من كل فريق وأمام كل فريق سلة أو صندوق مفتوح ، وعند سماع صافرة المعلم يقوم اللاعب الأول من كل فريق برمي الكرة لإصابة الصندوق الموضوع أمامه ثم يعود اللاعب ليقف في آخر الرتل الخاص بفريقه ، الكرة التي لا تصيب الصندوق تعتبر خارج اللعب ، ثم يقوم اللاعب الثاني من كل فريق بتكرار اللعبة وهكذا حتى آخر لاعب في الفريق ، الفريق الفائز هو الفريق الذي سجل إصابات أكثر في الصندوق (أي الصندوق يحتوي على اكبر عدد من الكرات) هو صندوق الفريق الفائز .



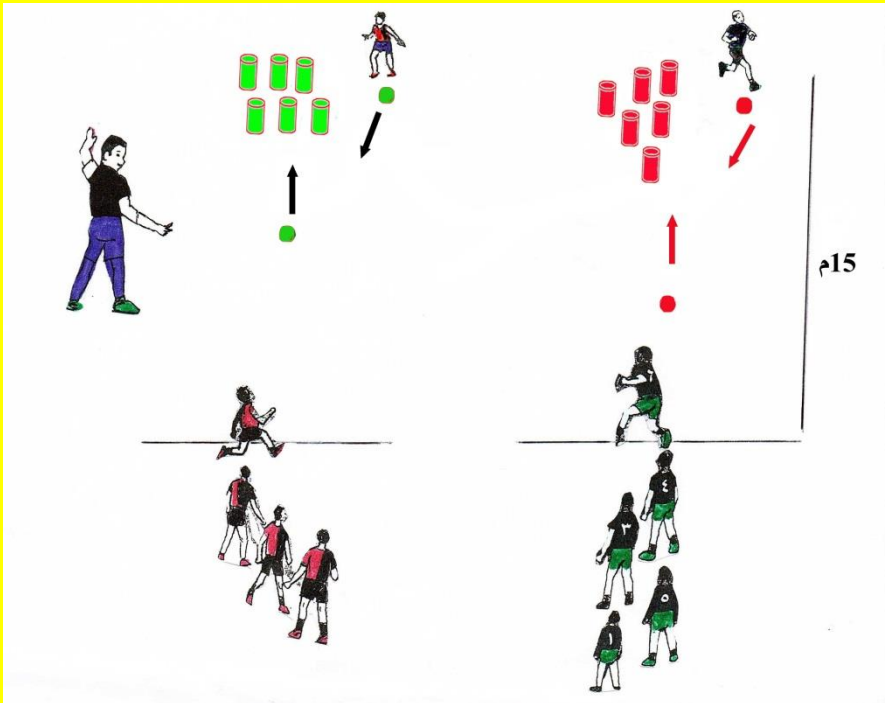
10 . لعبة كرة الوقوف :

- اللاعبين : من (10-15) لاعباً .
- الأدوات : كرة واحدة (كرة طائرة أو كرة يد) .
- المكان : ملعب او ساحة .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون على شكل دائرة حول أحدهم الذي تكون الكرة بحيازته والذي يكون عادة في المنتصف ، إذ يقوم هذا اللاعب برمي الكرة الى الأعلى بعض الشيء مع النداء على اسم احد اللاعبين الذي يتحتم عليه سرعة الركض لالتقاط الكرة ، بينما يركض الباقون في أي اتجاه ، وعندما ينجح اللاعب في التقاط الكرة ينادي بأعلى صوته قف ، في تلك اللحظة يتحتم على الجميع الوقوف في أماكنهم ، إذ يقوم بمحاولة إصابة أحدهم بالكرة ، فإذا نجح في ذلك فيقوم بتغير مكانه مع الزميل ، أما إذا فشل في إصابة أي زميل أو لم يستطيع إمساك الكرة قبل سقوطها على الأرض فيقوم بالوقوف في المنتصف وتكرار رمي الكرة الى الأعلى من جديد .



11 . لعبة البولنك :

- اللاعبين : (12) لاعب .
- الأدوات : كرتين وزن الكرة (1) كغم ، (12) قنينة مملوءة بالتراب أو الماء .
- المكان : ساحة او قاعة .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى مجموعتين متساوية العدد لدى كل مجموعة كرة وأمام كل مجموعة وعلى بعد (10م) (6) قناني موضوعة بطريقة المثلث أو الهرم ، تبدأ اللعبة بدرجة الكرة من قبل اللاعب الأول تجاه القناني لإسقاط أكبر عدد ، كل قنينة تسقط تحتسب للفرقة درجة واحدة ثم تعاد الكرة للاعب الثاني وهكذا ، وإذا أسقطت جميع القناني في رمية واحدة تحتسب للمجموعة (10) درجات ، ثم يعاد ترتيب القناني الى أن ينهي آخر لاعب درجته للكرة ، الفريق الفائز الذي يجمع أكبر عدد من النقاط .
- ملاحظة : يحق للاعب أن يأتي من الكرة ويدرج الكرة ولكن من خلف خط البداية ، يمكن أن تكون اللعبة من رمي الكرة وليس درجتها يمكن أن يزداد عدد القناني أو إبعاد أو تقريب المسافة حسب قدرة المشاركين .



رابعاً . ألعاب المنافسة الذاتية (اختبار الذات) :

تعرف ألعاب المنافسة الذاتية على أنها تلك الألعاب والأنشطة التي يتنافس فيها اللاعب (الطالب) مع أدائه السابق إذ يتم من خلالها معرفة قدرات الفرد الجسمية وشجاعته البدنية وقدرته على التحكم في بيئته وخاصة للمراحل العمرية الصغيرة من الأطفال وفيما يلي توضيح لبعض من النماذج على هذا النوع :

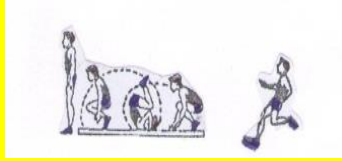
1 . لعبة الطائر :

الركض الحر مع رفع الذراعين للجانبين ومحاولة تقليد صوت الطائر، وعند سماع الإشارة التبديل للوقوف على قدم واحدة وتقليد الطائر، ويكرر .



2 . لعبة درجة البيضة :

الركض الحر أو الحجل بالقدمين وعند سماع الإشارة التبديل لاداء الدرجة الأمامية ، ويكرر .



3 . لعبة لظم الأبرة :

الركض الحر أو الحجل بالقدمين ، وعند سماع الإشارة للتبديل للوقوف مع تشبيك الأيدي أمام الجسم وثني الجذع أماماً وإدخال إحدى الرجلين داخل اليدين المتشابكتين وإخراجها ثم إدخال الرجل الأخرى وإخراجها ، ويكرر .



4 . مشي الدب :

يمشي الطفل ويمد الرجلين والذراعين ويميل بالجسم من جانب الى آخر وتكرر الحركة لمسافة معينة .



5 . طاحونة اللبنة :

يضع الطفل إحدى يديه على الأرض والأخرى في وضع قائم لأعلى ويمد الجسم والرجلين ويدور حول نفسه بحيث تكون يده التي على الأرض هي محور ارتكازه حتى يعود إلى وضع البدء .



6 . قفزة الضفدع :

الجلوس على الاربع مع تباعد الركبتين ووضع الذراعين بين الرجلين واليدين على الأرض والقفز للإمام بنقل اليدين أماماً ثم تقريب القدمين لليدين ، ويكرر الأداء لمسافة محددة .



7 . سباق مشي البطة :

الجلوس على الاربع مع فتح الركبتين ووضع اليدين اسفل الابطين ، تمرجح إحدى القدمين للجانب وفي كل خطوة تهز الجناحين والمشي لمسافة محددة .



8 . سباق قفزة الارنب :

الجلوس على الاربع مع تقارب الركبتين والذراعين خارج الرجلين ، توضع اليدين على الأرض والقفز للأمام بنقل اليدين أماماً ثم تقريب القدمين لليدين ، يكرر الاداء لمسافة محددة .



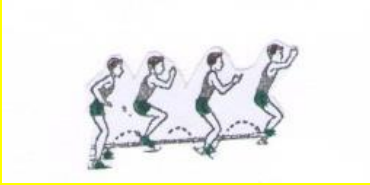
9 . سباق مشي الدودة :

وضع سقوط الانبطاح تثبت الذراعان واليدان على الارض ويتم تحريك القدمين بالمشي أماماً الى أن تصل الى اليدين ، ثم المشي بتبديل تحريك اليدين أماماً من وضع الانبطاح ، وهكذا تكرر الحركة لمسافة محددة .



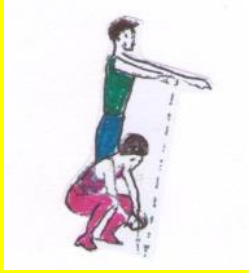
10 . سباق وثبة الكنغر :

الجلوس على الاربع مع تربيع الذراعين ، الوثب أماماً مع ثني الركبتين ، ويكرر لمسافة محددة .



11 . لعبة ارتداد الكرة :

الركض الحر او الحجل بالقدمين وعند سماع الإشارة يقف كل زميلين معاً يمثل أحدهما الكرة والآخر اللاعب الذي يرتد بالكرة محاولاً اداء الإحساس والإيقاع للكرة المرتدة ، يبديل العمل بينهما .



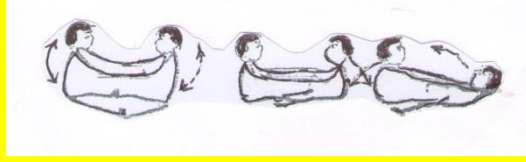
12 . لعبة حمل الزميل على الظهر :

الركض الحر او الحجل بالقدمين وعند سماع الإشارة يقف كل زميلين معاً ظهرراً لظهر مع تشابك المرفقين ، ينحني اللاعب (1) أماماً من مفصل الفخذ ويقفز اللاعب (2) قليلاً مع رفع رجليه من الارض ويميل على زميله ، تكرر الحركة مع اللاعب (2) بالتبادل .



13 . لعبة تجذيف القارب :

الركض الحر او الحجل بالقدمين وعند سماع الاشارة التبديل لجلوس الترييع كل زميلين معاً متواجهين مع تشابك اليدين فيميل أحد الاطفال الى الخلف فيشد زميله تجاهه ليميل أماماً ثم تبديل الحركة .



14 . سباق رفع العربة :

زميلان معاً يمسك اللاعب (1) ركبتي الزميل (2) ويسير للأمام كما لو أنه يدفع عربة ، اللاعب رقم (2) يسير على يديه مع مد الظهر جيداً وتؤدي لمسافة محددة .



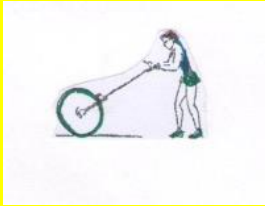
15 . لعبة الوثب من فوق الزميل :

الركض وأداء الوثب من فوق الزميل ثم على زميلين أو أكثر وبكلتا الرجلين .



16 . سباق دفع الطوق :

الركض مع دفع طوق بعضا لمسافة محددة .

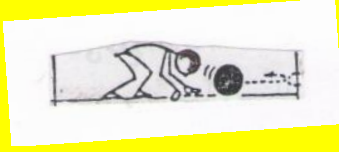


17 . سباق دفع الكرة الطيبة :

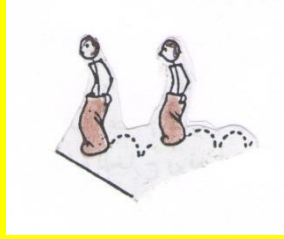
الركض مع دفع كرة طيبة بعضا لمسافة محددة .



18 . سباق الدفع بالرأس :
دفع كرة طيبة بالرأس بالبدء من وضع القرفصاء والمشي على أربع .



19 . سباق المشي بالكيس :
المشي مع وضع الأرجل داخل كيس ومسكه باليدين لمسافة محددة .



أما النوع الثاني من أنواع الألعاب الصغيرة فهي ألعاب لتنمية بعض الصفات البدنية والحركية ، إذ يتعين على المعلم في هذا النوع أن يختار الألعاب وفقاً لميول ورغبات المتعلم بحيث تشمل عمل مجاميع عضلية مختلفة حتى يكون البرنامج فعالاً ويتم الاختيار أيضاً وفقاً لمعرفة طبيعة كل لعبة ومدى مساهمتها في التنمية البدنية للاعب او المتعلم مراعين في ذلك الأسس التالية :

1. قواعد الحمل .
2. خاصية القدرة البدنية .
3. قاعدة استخدام أجزاء الجسم .
4. مراعاة الفروق الفردية .

إن هذا النوع من الألعاب الصغيرة يتناسب مع جميع الأعمار وعادة ما تمارس في شكل تدريبات أو سباقات فردية أو ثنائية أو جماعية ، وأيضاً هي تكون على هيئة ألعاب مطاردة او تتابع وتؤدي أما باستخدام أدوات أو بدون أدوات وفيما يلي استعراض لبعض من هذه الالعب وهي بالشكل التالي :

أولاً . ألعاب التحمل (المطاولة) :

1 . لعبة منتصف الليل :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً يختار أحدهم ليمثل (الذئب) وآخر يمثل (الدجاجة) وباقي الاطفال يمثلون الكتاكيت .
- الأدوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة ، يرسم خط هدف على بعد (25م) من مكان وقوف الذئب .
- طريقة اللعب : تقود الدجاجة الكتاكيت في اتجاه الذئب وتسأله على الساعة (كم الساعة؟) فيجيب الذئب أي وقت يختاره فيقول مثلاً : الساعة (12 ، 15 ، 7) وهكذا ، وعندما يقول الساعة (12) تركض الدجاجة وكتاكيتها في اتجاه خط الهدف ، بينما يجري الذئب للمسك بأحدهم والاطفال الممسوكين يصبحون مساعدين للذئب ويقومون بدور المسك معه ، آخر طفل يمسك يعتبر الفائز .

2 . تتابع النجمة :

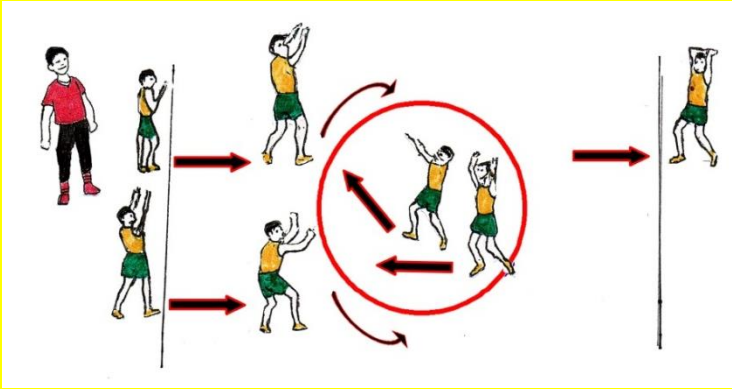
- اللاعبين : (20-24) لاعباً مقسمين الى رتلين في تشكيل نجمة ويعطى لكل رتل أرقاماً متسلسلة .
- الأدوات : علم مع كل قائد رتل .
- المكان : ملعب أو صالة .
- طريقة اللعب : عند سماع الإشارة يركض اللاعب ومعه العلم حول الرتل وعن يمينه ثم يسلم العلم الى رقم (2) الذي يكرر نفس العمل ويستمر السباق حتى يأخذ كل طفل دوره في الرتل ، الرتل الذي ينهي العمل أولاً هو الفائز .

3 . الملائكة والحوريات :

- اللاعبين : (10-24) لاعباً مقسمين الى مجموعتين متساويتين أحدهما الملائكة والاخرى الحوريات .
- الأدوات : لا شيء .
- المكان : يصطف أفراد كل مجموعة خلف خط الهدف ويعطي أفراد إحدى المجموعتين ظهرها للمجموعة الأخرى ، سيقوم أفراد المجموعة الأخرى بهدوء ووفقاً للإشارة الساكنة باليد من المعلم في اتجاه منافسيهم حتى يصلوا الى مسافة (5م) منهم ، مسافة مناسبة للمطاردة وجيدة ، وعندما يذكر المعلم بصوت عالي الحوريات أو الملائكة أتون ، يركض أفراد المجموعة التي أعلنت عن اسمها لمطاردة الخصم ، اللاعب الممسوك ينظم الى المجموعة التي مسكته ويقف خلف خط هدفها ليشارك معها في اللعب .

4 . العنكبوت والذباب :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً يختار من بينهم لاعب ليكون (العنكبوت) والباقي يكون ذباب .
- الأدوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة ، يرسم خطان متوازيان ويعدان عن بعضهما مسافة تتراوح بين (10-15م) ، ويرسم في منتصف المسافة بينهما دائرة تسع جميع اللاعبين .
- طريقة اللعب : يقف الذباب خلف أحد الخطين بينما يقفز العنكبوت على الاربع الى داخل الدائرة عند اعطاء الاشارة سيقوم الذباب في انحاء الدائرة ويمشي حولها في اتجاه اليمين ، وعندما يقفز العنكبوت واقفاً يركض جميع الذباب في اتجاه أي خط من الخطين ، بينما يحاول العنكبوت مسك اكبر عدد ممكن منهم قبل وصولهم خلف الخط ، الاطفال الممسوكين تلتحق مع العنكبوت في داخل الدائرة ويساعدونه في القبض على باقي الذباب ، أخر لاعب يمسك يصبح العنكبوت في اللعبة عند تكرارها .

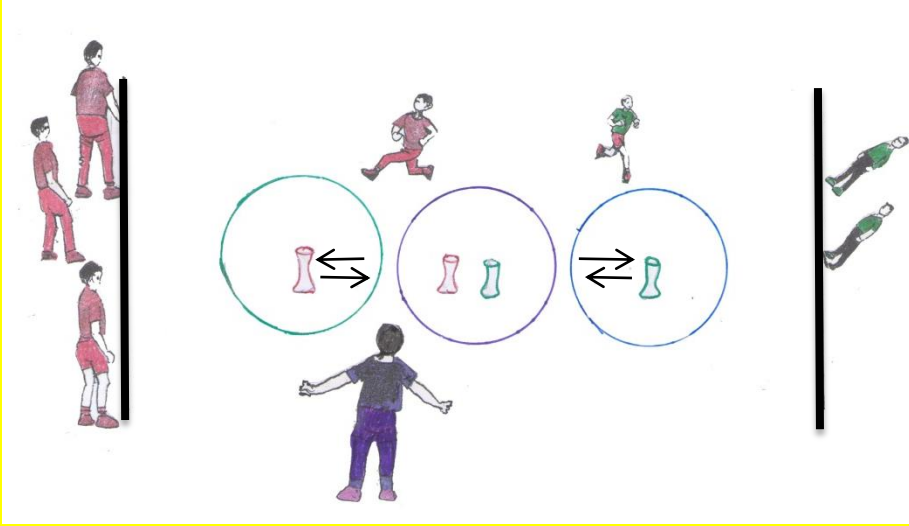


5 . الكلب والعظمة :

- اللاعبين : (16-30) لاعبا يقسمون الى فريقين متساويين .
- الأدوات : كيس رمل او أي شيء بديل يوضع داخل الدائرة يمثل العظمة .
- المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خطان متوازيان والمسافة بينهما حوالي 15 م وترسم دائرة صغيرة نصف قطرها 30 سم في منتصف المسافة بينهما .
- طريقة اللعب : يقف كل فريق خلف خط ويعطى أرقاماً متسلسلة من اليمين الى اليسار ينادي المعلم على رقم ما فيركض صاحب الرقم من كل فريق نحو الكيس الذي يمثل العظمة محاولاً خطفها والرجوع بها مكانه قبل اللاعب الاخر فاذا نجح في ذلك اكتسب لفريقه نقطة واذا نجح اللاعب الاخر في لمسها قبل ان يعود لمكانه لا يفوز أي منهما وإذا وصل كلاهما الى العظمة في وقت واحد فان على كل منهما ان يراوغ الاخر حتى يخطفها منه ويركض بها الى مكانه قبل ان يلمس من الخصم كي يحتسب لفريقه نقطة .

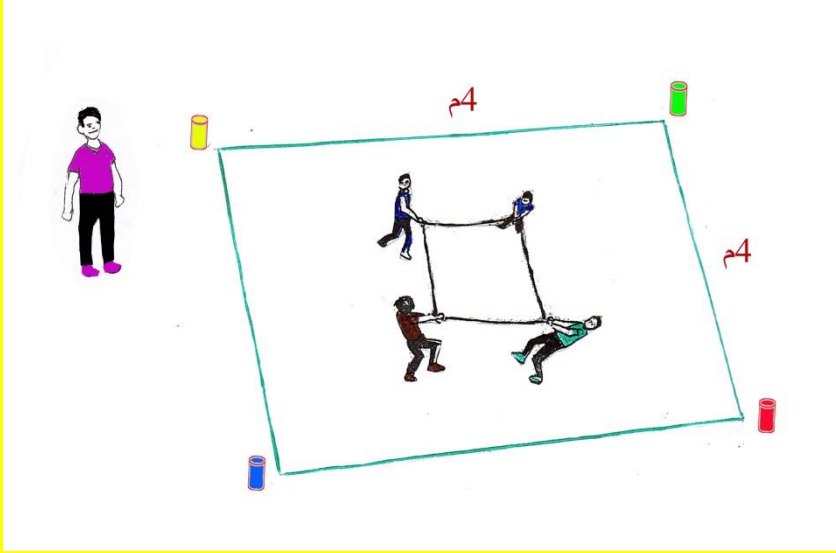
6 . سباق الشواخص :

- اللاعبين : (10-30) يقسمون الى فريقين متساويين .
- الادوات : شاخصان موضوعان داخل الدائرة الوسطى .
- المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خطان متوازيان بينهما من (10-15م) ويرسم في منتصف المسافة بين هذين الخطين ثلاث دوائر نصف كل منها (30سم) واحدة في الوسط والاثنين في النهايتين وتستخدم الدائرة الوسطى لكلا الفريقين ويحدد لكل فريق دائرة من الدائرتين الموجودتين في كل جانب.
- طريقة اللعب : يقف كل فريق خلف خط من الخطين المرسومين بحيث يتوجهان وتعطى ارقام متسلسلة لكل فريق من اليمين الى اليسار ينادي المعلم احد الارقام (رقم 3 مثلا) فيركض اللاعب صاحب الرقم من كل فريق الى الدائرة الوسطى ويأخذ شاخصا وينقله داخل الدائرة الخاصة بفريقه ويعود الى مكانه الاصلي ، اللاعب الذي يصل الى مكانه قبل الاخر تحتسب لفريقه نقطة وعندما ينادي المعلم على الرقم يركض صاحب الرقم المذكور لينقل كل منهم شاخصا من الدائرة الى الدائرة الوسطى ويعود لمكانه .



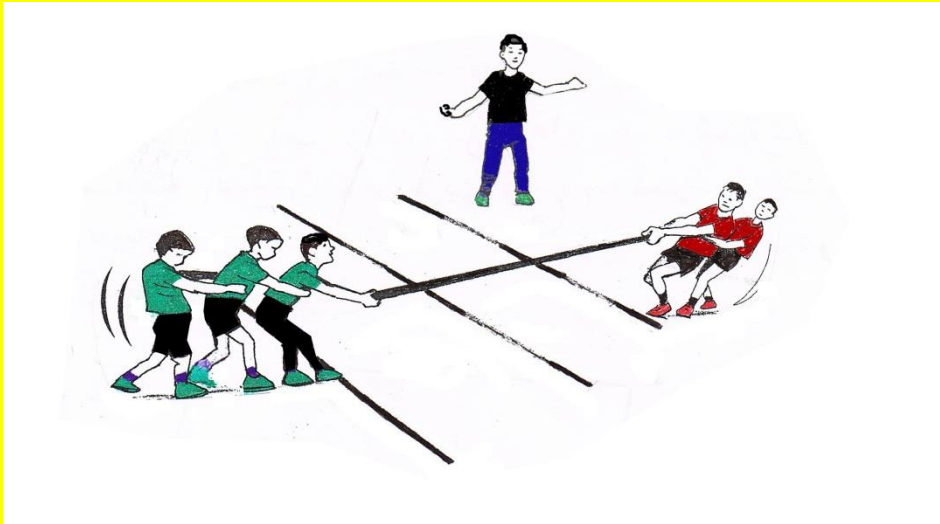
7 . المربع المتحرك :

- اللاعبين : اربعة للفريق . مجموعات كل مجموعة ثلاث فرق .
- الادوات : حبل متصل بطول (4م) ، اربعة شواخص .
- المكان : الملعب ، مساحة مربعة 4x4 يوضع في كل ركن شاخص ويوضع حبل على شكل مربع طول ضلعه متر داخل المربع الكبير .
- طريقة اللعب : يمسك كل لاعب بأحد زوايا الحبل الداخلي ، عند الاشارة يحاول كل لاعب سحب بقية اللاعبين ناحية الركن القريب منه ليقرب من الشاخص ليرفعه بأحد يديه او يسقطه . يفوز اللاعب الذي يصل الى الشاخص الخاص بركنه اولاً .



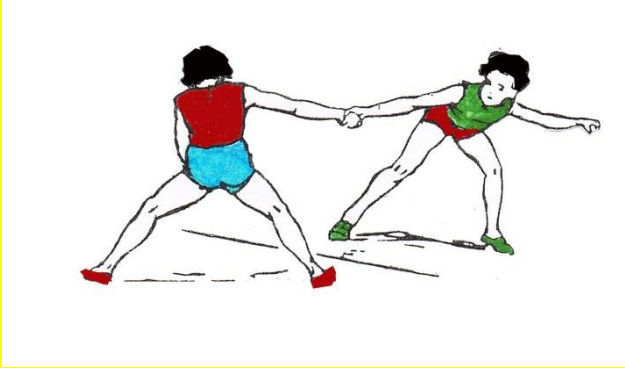
8 . جر الحبل :

- اللاعبين : ستة للفريق . عدد الفرق غير محدد (حسب المساحة) .
- الادوات : عصا ، أو حبل بطول 7م.
- المكان : الملعب ، ترسم ثلاث خطوط متوازية المسافة بين كل خط و آخر (3م).
- طريقة اللعب : يقف الفريقان في رتلين متقابلين يحوط كل لاعب الزميل الذي امامه بذراعيه من وسط القدم للأمام والآخر للخلف . ومسك اللاعب الاول من كل رتل طرفي العصا من كل طرف بيد بحيث تكون العصا فوق خط المنتصف عند الاشارة يحاول كل فريق سحب الفريق الاخر للخلف دون ان يقف زملاءه الى ان يتخطى اللاعب الاول من احد الفريقين الخط الذي يبعد عن خط المنتصف (3م) ، الفريق الذي يسحب الفريق الاخر يعتبر فائزا تكرر اللعبة وفي حالة التعادل تعطى محاولة اخرى حتى كسر التعادل .



9 . سحب الزميل :

- اللاعبين : ستة لاعبين للفريق . عدد الفرق غير محدد .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ملعب او صالة ، ثلاث خطوط متوازية المسافة بين كل خط واخر (م1).
- طريقة اللعب : يقف اللاعب على خط الوسط يتماسك اللاعبان باليد اليسار مع تلاصق يد اليسار للاعبين ، عند الاشارة يحاول كل لاعب سحب منافسه الى جهته بحيث يجعل يتخطى الخط القريب من الساحب . وفي هذه الحالة يحصل فريقه على نقطة يغير كل لاعب الوقوف بحيث يكون التماسك باليد اليمنى وتلاصق القدم اليمنى وتستأنف اللعبة وتسجل تقط الفائز تجمع نقاط لمحاولتين لكل لاعبي الفريق يفوز الفريق الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط .



ثانيا . العاب لتطوير صفة القوة :

1 . قفزة الكنغر

- اللاعبين : فريقان كل فريق (21) لاعب وتناسب اللعبة الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : اثني عشر عصا طول العصا متر واحد .
- المكان : ملعب مستطيل طوله خمسة عشر مترا وعرضه (7م) ويرسم فيه خط البدء يقف وراءه اللاعبون وتثبت العصا الاولى على بعد متر ونصف من خط البدء كذلك بين عصا واخرى ويكون وضع العصا افقية على ارتفاع نصف متر .
- الهدف من اللعبة : لتطوير القوة الانفجارية للساقين .
- طريقة اللعب : يجلس ستة لاعبين من كل فريق بروك ويمسك كل لاعب بعصا افقية على الارض ويقف بقية اللاعبين وراء الخط . عند الاشارة ينطلق اللاعبون بالقفز من فوق العصي بطريقة قفز الكنغر وعند الانتهاء من ليقفز يعودون بسرعة الى نقطة انتقالهم ويسجل نقطة للفريق الفائز . ثم يعتبر اللاعبون مواضعهم وتسنأف اللعبة والفريق الذي يربح في المرتين الاولى والثانية يعتبر رابحا . اما اذا تعادل الفريقان فتعاد اللعبة لتحديد الفائز .

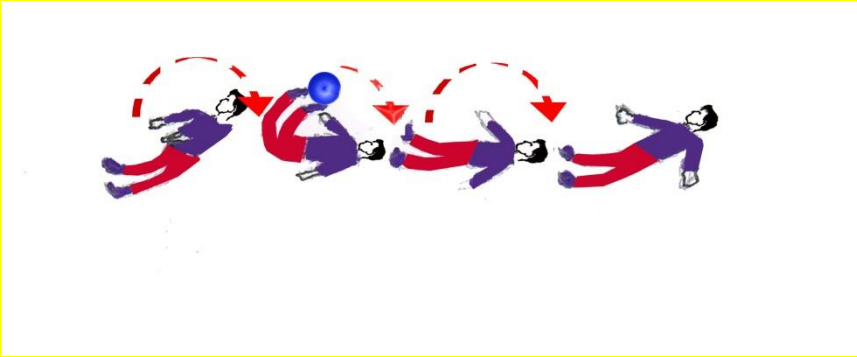
2 . لعبة النفق المزدوج :

- اللاعبين : فريقان كل فريق (12) لاعباً وهي لعبة تناسب الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : كرة طيبة لكل فريق .
- المكان : ملعب ، يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما خمسة عشر متراً .
- الهدف من اللعبة : تطوير قوة عضلات البطن والرجلين .
- طريقة اللعب : يتخذ لاعبو كل فريق وضع الجلوس طولاً بالتبادل بحيث يتقابل كل ستة لاعبين من الفريق الواحد مع زملائهم وجها لوجه ويكون مستوى الرجلين على خط واحد مع مستوى الورك للاعب المقابل وتكون راحتا اليد مستندتان على الارض ويقف اللاعب الاول على خط البدء وبيده الكرة ، بينما يقف اللاعب الاخير على خط النهاية متأهباً لاستلام الكرة ، عند الاشارة برفع اللاعبين أرجلهم عالياً لتسهيل مرور الكرة من تحتها ، وبنفس الوقت يدحرج اللاعب الاول الكرة ، وعند وصول الكرة الى آخر لاعب يستلمها ويجري بها باتجاه خط البداية وبنفس الوقت يتحرك اللاعبون متران للجانب باتجاه خط النهاية ، ويتخذ اللاعب الذي دحرج الكرة وضع الجلوس الطويل في مقدمة الرتل ، بينما يتلقى آخر لاعب لكي يستلم الكرة المتدحرجة ، وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب ، والفريق الذي ينهي اللعبة أولاً هو الفائز .



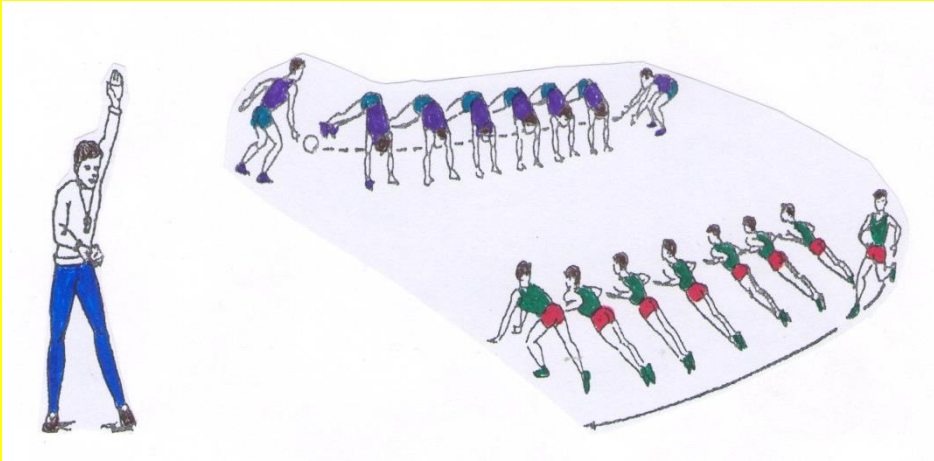
3 . لعبة نقل الكرة بالساقين :

- اللاعبين : فريقان كل فريق (6) لاعبين ، واللعبة تلعب من كلا الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : كرة طبية لكل فريق .
- المكان : ملعب ، فيه خطان متوازيان المسافة بينهما خمسة عشر مترا .
- الهدف من اللعبة : تطوير قوة عضلات البطن والرجلين والظهر .
- طريقة اللعب : ينظم لاعبو الفريقين بشكل رتلين ، بوضع الجلوس الطويل معاً ويضع اللاعب الاول من كل مجموعة كرة طبية بين قدميه ، عند الاشارة يحاول اللاعب الرقود على الظهر ورقع الرجلين عالياً خلفاً بالكرة لمحاولة تسليمها لقدمي الزميل الذي يليه والذي يسلمها للزميل الاخر بنفس الطريقة وهكذا تستمر اللعبة حتى تصل الكرة الى آخر لاعب الذي يستلمها ، ويقوم بالركض بها الى أول الرتل والبدء من جديد باللعبة ، وخلال انطلاق اللاعب الاخير يتحرك اللاعبون للخلف متران تقريباً لفسح المجال للاعب الاول بأخذ مكانه على خط البدء ، والفريق الفائز الذي يتمكن من العودة الى ترتيبه الاصلي قبل الفريق الاخر .



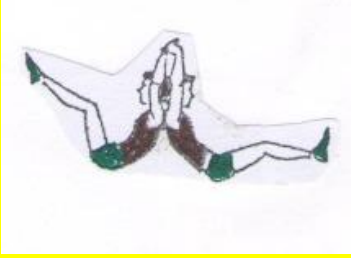
4 . لعبة كرة النفق :

- اللاعبين : فريقان كل فريق (6) لاعبين ، واللعبة تناسب الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : كرة طيبة لكل فريق .
- المكان : ملعب ، فيه خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة مترا .
- الهدف من اللعبة : تطوير قوة الذراعين والاكثاف .
- طريقة اللعب : ينبطح اللاعبون بخط واحد على الارض وبشكل نسق وتكون المسافة بين لاعب وآخر متران تقريباً ، ويكون كل لاعب مجاور لزميله ، يقف اللاعب الاول من كل فريق على خط البدء ويبدء وكرة طيبة ، بينما يقف اللاعب الاخير على خط النهاية متأهباً لاستلام الكرة ، عند الاشارة يغير اللاعبون وضعهم من الانبطاح الى الانبطاح المائل (الاستناد الامامي) وبنفس الوقت يدحرج اللاعب الذي يقف على خط البدء الكرة من تحت اللاعبين ويستلمها اللاعب الذي يقف على خط النهاية ويركض بها باتجاه خط البداية ، بينما يتحرك كل لاعب متران باتجاه خط النهاية ويتخذ اللاعب الذي دحرج الكرة وضع الانبطاح على مسافة متران من خط البداية وينهض اللاعب الاخير من الفريق للتأهب لاستلام الكرة وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب ، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة هو الفائز .



5 . المصارعة بالظهر :

- اللاعبين : فريقان كل فريق (6) لاعبين ، واللعبة تناسب الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ملعب ، فيه ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين خط وآخر ثلاثة أمتار .
- الهدف من اللعبة : تطوير قوة الساقين والذراعين .
- طريقة اللعب : يجلس فريقان بوضع الجلوس الطويل ظهراً لظهور على خط الوسط وعند الاشارة تبدأ اللعبة باستناد اللاعب على يديه وساقيه والالتحام مع خصمه بمنطقة الكتفين أعلى الظهر ويحاول كل لاعب رفع خصمه بالكتفين ومحاولة إيصاله الى الخط الذي يواجه خصمه والذي يبعد ثلاثة أمتار عن خط البدء ، واللاعب الذي ينجح في إزاحة خصمه يمنح لفريقه نقطة واحدة ثم تجمع نقاط كل فريق والذي يحقق أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً .



6 . صراع الجلوس :

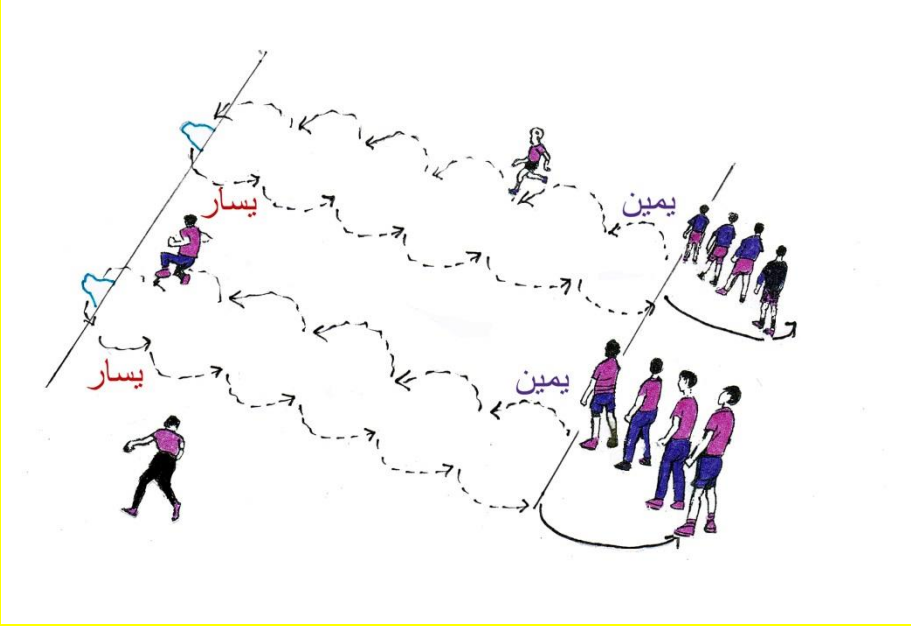
- اللاعبين : فريقان كل فريق (6) لاعبين ، واللعبة تناسب الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : بساط اسفنجي أبعاده 1×2م عدد ثلاثة .
- المكان : ملعب أو صالة تحتوي على بساط لتلافي حدوث الاصابة نتيجة السقوط بشدة على أحد الجانبين .
- الهدف من اللعبة : تطوير قوة عضلات الساقين والذراعين .
- طريقة اللعب : يجلس اللاعبون بوضع الجلوس الطويل فتحاً على البساط ظهراً لظهور ويتماسكون بالذراعين من مفصل المرفق ، عند الاشارة يحاول كل لاعب أن يصرع زميله الى جهة اليمين وتعتبر صرعة اذا لمس كتف اللاعب الارض ، وتعاد اللعبة الى جهة اليسار وتكرر اللعبة مرتين الى كل جهة بالتناوب وكل صرعة يحققها اللاعب يمنح لفريقه نقطة ويعتبر الفريق فائزاً اذا حقق أكبر عدد من النقاط .

7 . التخلص من الكرة المتدحرجة :

- اللاعبين : فريقان كل فريق (11) لاعباً ، واللعبة تناسب الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : كرة سلة لكل فريق .
- المكان : ملعب مستطيل طوله عشرون متراً وعرضه عشرة أمتار .
- الهدف من اللعبة : تطوير قوة عضلات البطن والظهر .
- طريقة اللعب : يجلس اللاعبون على شكل رتلين متواجهين ويسلم لأول لاعب من كل فريق سلة ، بينما يقف آخر لاعب بوضع الاستعداد لاستلام الكرة ، عند الاشارة يدحرج اللاعبون أجسامهم للخلف للاستناد على الكتفين والذراعين ويقوم اللاعب الاول بدحرجة الكرة تحتهم الى زميله الذي يقف في آخر الرتل ويعد مرور الكرة يعود اللاعبون الى وضع الجلوس بينما يمسك اللاعب الاخير الكرة ويركض بها من وراء رتله ليكون في المقدمة لدحرجة الكرة ، وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب ، واللاعب الذي يدحرج الكرة يتخذ وضع الجلوس في مقدمة الرتل ، والفريق الذي ينهي اللعبة اولاً يعتبر فائزاً .

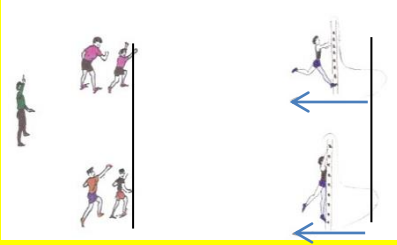
8 . لعبة الحجل :

- اللاعبين : فريقان كل فريق (6) لاعبين ، واللعبة تناسب الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : شاخصان خشبيان ، ارتفاع الشاخص (50سم) .
- المكان : ملعب فيه خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة أمتار ويوضع على الخط الثاني شاخص أمام كل رتل .
- الهدف من اللعبة : تطوير القوة الانفجارية للساقين .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون على شكل قاطرتين وعلى خط البدء ، عند الإشارة يبدأ اللاعب الاول من كل رتل بالحجل على ساقه اليمين والدوران حول الشاخص ثم العودة بالحجل على ساق اليسار ويلمس اللاعب الثاني ثم الانتقال الى آخر الرتل ، ثم يبدأ اللاعب الثاني نفس اللعبة وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب والفريق الذي ينهي اللعبة أولاً يعتبر فائزاً .



9 . الصعود والنزول على السلم من جهتين :

- اللاعبين : فريقان كل فريق (8) لاعبين ، واللعبة تناسب الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : سلم ذو طبقتين لكل فريق تربط نهايته ومن الجهتين بحبل وتثبيت نهاية الحبل بوترد لتلافي سقوط السلم ومنع حدوث الاصابات .
- المكان : ملعب مستطيل الشكل طوله عشرون متراً وعرضه عشرة أمتار ويثبت في نهايته سلم أمام كل فريق ويبعد عن خط البداية بعشرة أمتار .
- الهدف من اللعبة : تطوير قوة عضلات الذراعين والساقين .
- طريقة اللعب : يقف الفريقان على خط البدء ، عند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق باتجاه السلم محاولاً الصعود من الجهة القريبة عنه ونزوله من الجهة الاخرى ثم العودة الى فريقه ليلمس اللاعب الثاني وليقف في آخر الرتل الخاص بفريقه ، وهكذا يستمر اللاعبون بالصعود والنزول حتى آخر لاعب والفريق الذي ينهي اللعبة أولاً هو الفائز .



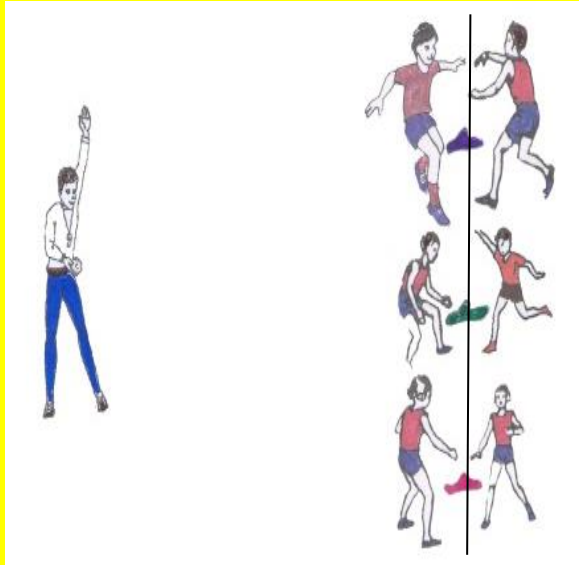
10 . صراع الديكة :

- اللاعبين : فريقان كل فريق (6) لاعبين ، واللعبة تناسب الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : عصا لكل لاعب .
- المكان : ملعب يرسم فيه ثلاث خطوط متوازية ، المسافة بين خط وآخر ثلاثة أمتار .
- الهدف من اللعبة : تطوير قوة عضلات الساقين والذراعين .
- طريقة اللعب : يجلس الفريقان بوضع القرفصاء بشكل نسق متواجه على خط الوسط ويوضع تحت ركبتي اللاعب عصا ، حيث يلف يديه من تحتها ويشابك يديه أمام الركبتين ، وعند الاشارة تبدأ اللعبة بمحاولة دفع كل لاعب لخصمه بالكتف او الرأس محاولاً اسقاطه ، فإذا سقط أحد اللاعبين تحذف نقطة منه واللاعب الذي يخسر ثلاث نقاط يعتبر خاسراً للعبة .



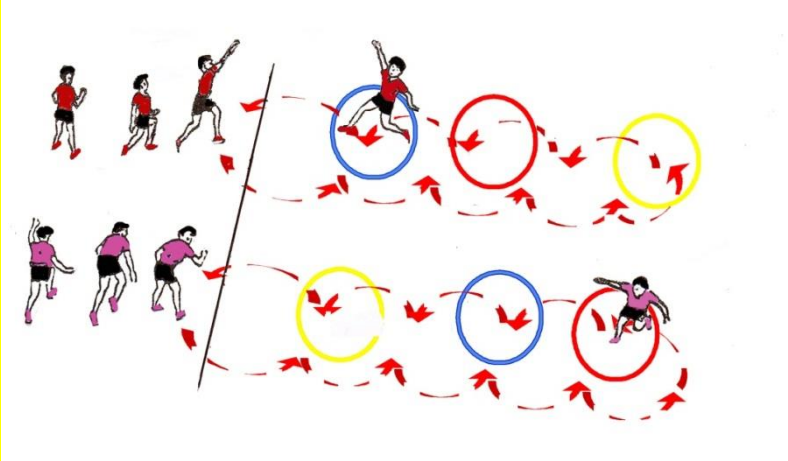
11 . لعبة اختطاف القبعة :

- اللاعبين : فريقان كل فريق (8) لاعبين .
- الادوات : (8) قبعات
- المكان : ملعب يرسم فيه خط مستقيم نوضع عليه قبعات ، بحيث يكون بين قبعة واخرى (2م) ، ويرسم خطان موازيان لخط الوسط المسافة بينهما (5م)
- الهدف من اللعبة : تنمية صفة القوة - سرعة رد الفعل - متعة ومناصفة .
- طريقة اللعب : يقف الفريقان على شكل نسقي متواجهين ويفصلهما الخط الموضوع عليها القبعات ، ثم يضع كل لاعب يده اليمنى على كتف خصمه ويترك يده اليسرى حرة وتكون القبعة بينهما على الارض ، وعند الاشارة يسعى كل لاعب لاختطاف القبعة والفرار بها نحو الخط القريب منه فإذا استطاع حامل القبعة اجتياز الخط قبل أن يلمسه خصمه منح نقطة لفريقه واذا تمكن خصمه من لمسه تحسب نقطة للفريق الخصم .
- ملاحظة : يمكن أن تزداد المسافة بعد الحصول على القبعة ، ويمكن أن تكون بدل القبعة كرة او حبل او عصا ، ويمكن تغيير الذراع .
- التسجيل : الفريق الذي يجمع نقاطاً اكثر يعتبر فائزاً .



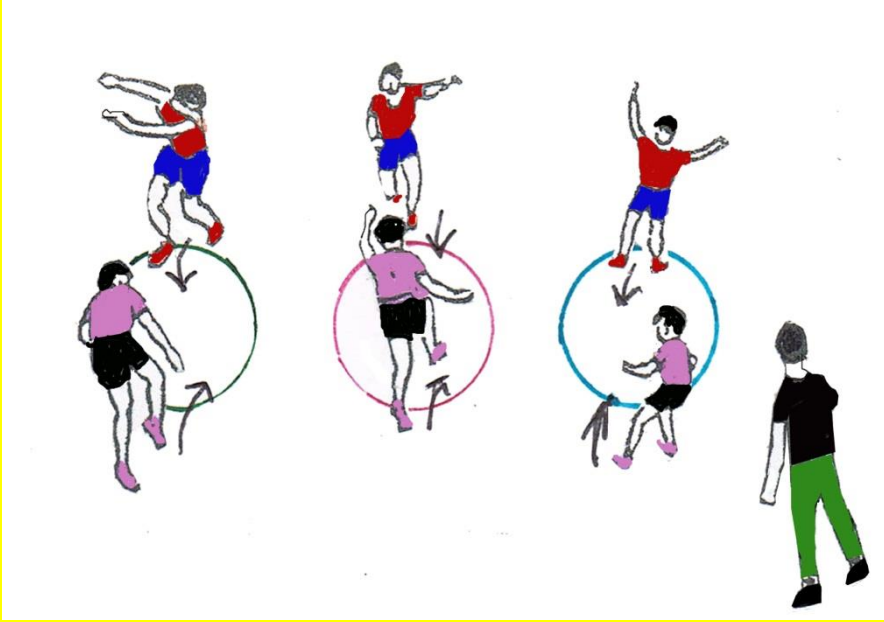
12 . لعبة اجتياز الاطواق :

- اللاعبين : فريقان كل فريق (6) لاعبين واللعبة تناسب الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : (8) اطواق ، لكل فريق اربعة اطواق .
- المكان : ملعب مساحته عشرون متراً وعرضه ست أمتار ، ويرسم خط للبدء ويوضع الطوق الاول على مسافة عشرة أمتار من خط البدء ، أما المسافة بين طوق وآخر فتكون متر واحد ، وفي حالة عدم توفر الاطواق ترسم دوائر قطرها متراً واحداً .
- الهدف من اللعبة : تطوير قوة الساقين لدى اللاعبين .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون برتلين على خط البدء ، وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل رتل باتجاه الاطواق ، ويجب أن تمس قدم اللاعب الارض داخل الاطواق فقط ، ثم يعود ليلمس زميله الذي سيؤدي نفس العملية وتستمر اللعبة حتى آخر لاعب والفريق الذي يصل أولاً يعتبر فائزاً .



13 . السيطرة على الدوائر :

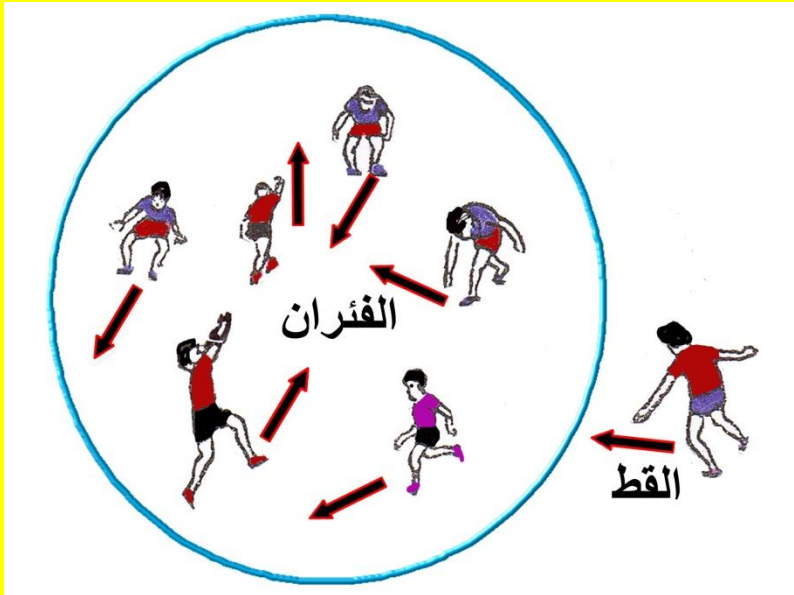
- اللاعبين : فريقان كل فريق (8) لاعبين واللعبة تناسب الجنسين (الذكور والاناث) .
- الادوات : (8) اطواق ، ويمكن الاستعاضة عنها بدوائر .
- المكان : ملعب مربع طول ضلعه خمس عشرة متراً وترسم دوائر في أماكن مختلفة من الملعب قطر الدائرة متراً واحداً .
- الهدف من اللعبة : تطوير القوة الانفجارية للساقين وسرعة الاستجابة .
- طريقة اللعب : يقف من كل فريق مواجهاً للآخر بحيث يكون الطوق او الدائرة فيها على أن يقف كل لاعب على مسافة متر واحد من الطوق ، وعند الإشارة يقفز اللاعبان الى داخل الدائرة واللاعب الذي يلمس الأرض داخل الدائرة أولاً يعتبر مسيطراً عليها ويمنح لفريقه نقطة ، والفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط هو الفائز .



ثالثاً . ألعاب لتطوير صفة السرعة :

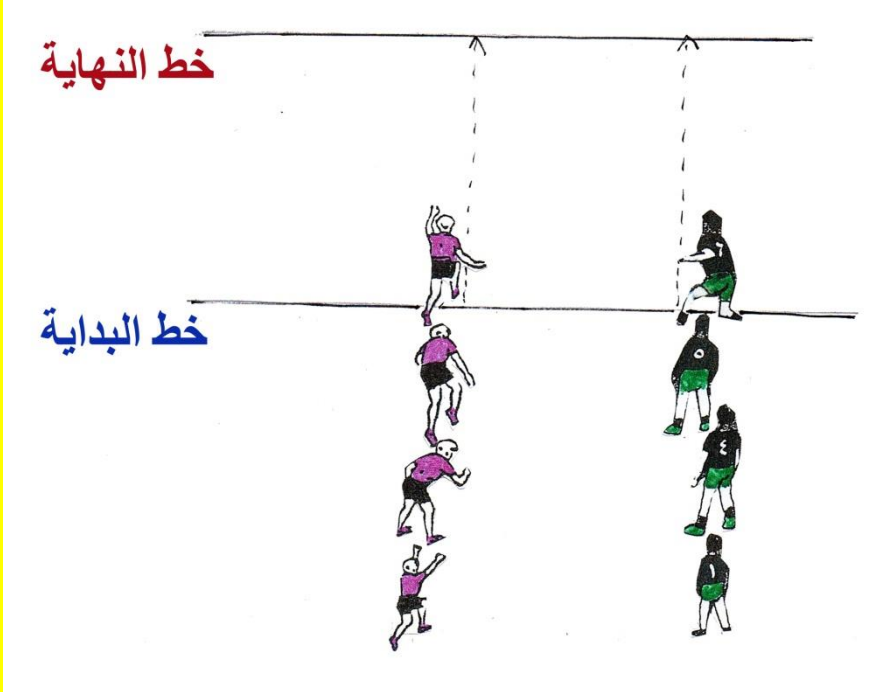
1 . لعبة القَط والفئران :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً ، لاعب واحد يمثل القَط وأربعة لاعبين يمثلون الفئران والباقي يقفون في دائرة كبيرة متماسكي الأيدي ، وتلعب من الذكور والإناث .
- الأدوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة ، يرسم فيها دائرة واحدة كبيرة .
- الهدف من اللعبة : تطوير السرعة .
- طريقة اللعب : يقف القَط خارج الدائرة والفئران داخلها وعند سماع الإشارة يركض القَط داخل الدائرة محاولاً مسك جميع الفئران ، وتركض الفئران في أي مكان داخل الدائرة لتجنب القَط ، عند مسك أي فأر فإنه يتحول الى لاعب في الدائرة ويصبح آخر فأر ممسوك هو القَط الجديد ، بينما يختار المعلم أربعة فئران أخرى وهكذا ، في حالة زيادة اعداد اللاعبين في الصف يمكن زيادة عدد الفئران وسط الدائرة .



2 . سباق الارتال :

- اللاعبون : (12-20) لاعباً ، يقسمون الى رتلين كل رتل (6-10) لاعبين في كل رتل ، تلعب من قبل الذكور والإناث .
- الأدوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة ، يرسم فيها خط بدء وخط للنهاية متوازيان بينهما مسافة من (15-20م) .
- الهدف من اللعبة : تطوير السرعة ، المنافسة ، المتعة .
- طريقة اللعب : عند سماع الإشارة يركض اللاعب الاول من كل رتل حتى يصل الى خط النهاية ، اللاعب الذي يعبر الخط أولاً يحصل فريقه على نقطة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط يعتبر فائز .

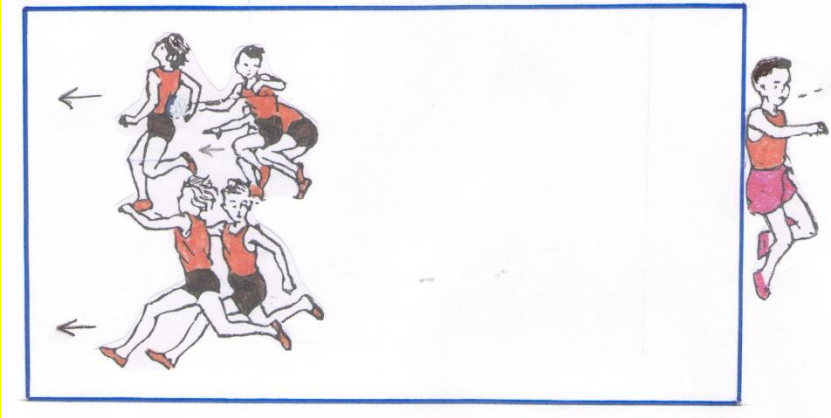


3 . الضوء الاحمر :

- اللاعبين : (10-30) لاعباً ، يختار من بينهم لاعباً ليكون المُطارِد أو الماسك.
- الأدوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة ، يرسم فيها خط بدء والآخر خط هدف بينهما مسافة من (10-15م) .
- الهدف من اللعبة : سرعة انتقالية ، سرعة رد الفعل ، متعة ، منافسة .
- طريقة اللعب : يقف جميع اللاعبين المطاردين على خط البدء بينما يقف اللاعب الماسك لهم على خط الهدف وظهره للمطاردين ، ويعد من (1-10) بصوت عالي ثم يصيح (الضوء الاحمر) ويستدير ليواجه المطاردين ، فيركض اللاعبون بأقصى سرعة تجاه خط الهدف أثناء سماعهم العد إلا أنهم يجب أن يتوقفوا فوراً عند ذكر عبارة (الضوء الاحمر) فاذا شاهد الماسك لاعباً يتحرك بعد قوله (الضوء الاحمر) فإنه يعيده الى خط البدء ليبدأ من جديد مع العد التالي .
- الملاحظة : يمكن زيادة المسافة ، او زيادة العد أو نقصانه .
- التسجيل : عندما يصل أحد اللاعبين الى خط الهدف يصبح هذا اللاعب هو الماسك الجديد .

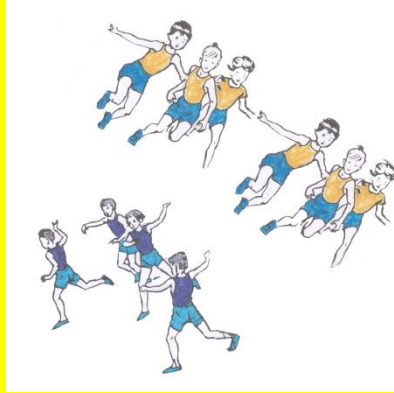
خط النهاية

خط البداية



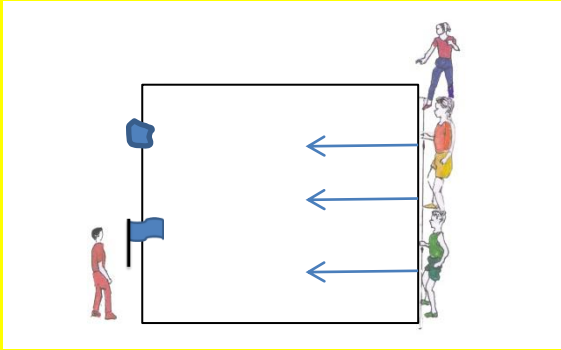
4 . لعبة صيد السمك :

- اللاعبين : (10-30) لاعباً ، يقسمون الى فريقين متساويين يمثل أحدهما الشبكة والآخر السمك .
- الأدوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة ، يرسم فيها خطان متوازيان بطول (7م) بينهما مسافة (20م) تقريباً .
- الهدف من اللعبة : السرعة ، اللعب الجماعي ، النظام ، التنافس والمتعة .
- طريقة اللعب : يقف كل فريق خلف خط من الخطين ، عند سماع الإشارة يحاول فريق السمك الوصول الى خط الخصم المواجه بينما يحاول فريق الشبكة مسك أكبر عدد من السمك بالدوران حوله وهم متشابكي الأيدي ، حيث يحاول السمك الهروب بالخروج من جانبي الشبكة ويكون غير مسموح لهم بالمرور من اسفل الايدي المتشابكة او من خارج حدود منطقة اللعب ، ويكون السمك الموجود بداخل الشبكة بعد غلق طرفيها يصبح اعضاء في فريق الشبكة ، ثم يعود الفريقان الى أماكنهما ويكرر اللعب ويبدل الفريقان العمل عندما تمسك الشبكة جميع لاعبي فريق السمك .
- الملاحظة : يمكن تكبير منطقة اللعب ، زيادة العدد ، اجراء اللعبة حسب الوقت .
- التسجيل : أيهما يستطيع صيد السمك بالكامل بأقل وقت يعتبر فائز .



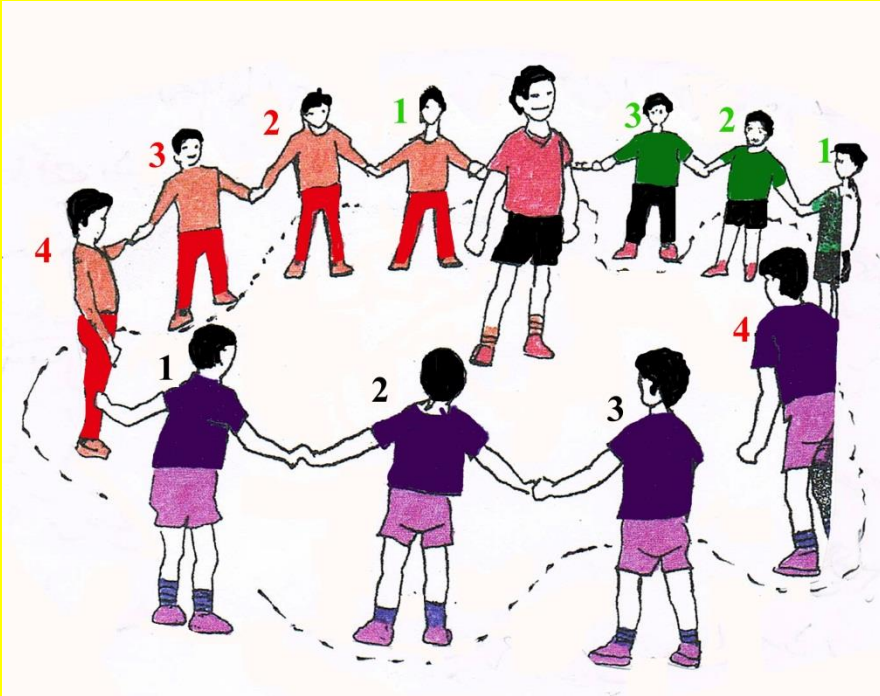
5 . لعبة جلب الادوات :

- اللاعبين : (10-20) لاعبا يقفون صفا واحدا خلف خط البداية .
- الادوات : مجموعة من الحاجيات الصغيرة (قنينة - ساعة - صحن - كرة ... الخ) موضوعة على خط الزاوية .
- المكان : ملعب او صالة ، يرسم خطان متوازيان فيها (خط بدء وخط نهاية) المسافة بينهما (15م) .
- الهدف من اللعبة : السرعة ، التنافس ، المتعة .
- طريقة العب : عند سماع الاشارة ينطلق اللاعبون نحو خط النهاية لحصول كل منهم على احدى الحاجيات المنثورة على خط النهاية علما ان عدد الاشياء اقل دائما بواحد عن عدد اللاعبين وعليه فسيكون احد اللاعبين بدون حاجة وفي كل مرة سيعود احد اللاعبين فاضي اليدين فيستبعد ثم تعاد اللعبة .
- الملاحظة : يمكن ان تكون الحاجيات اقل من عدد اللاعبين اكثر من حاجة ، يمكن زيادة او نقصان المسافة بين البداية والنهاية .
- التسجيل : اللاعب الذي يستطيع ان يبقى اخر الفريق هو الفائز او قد يكون اثنان .



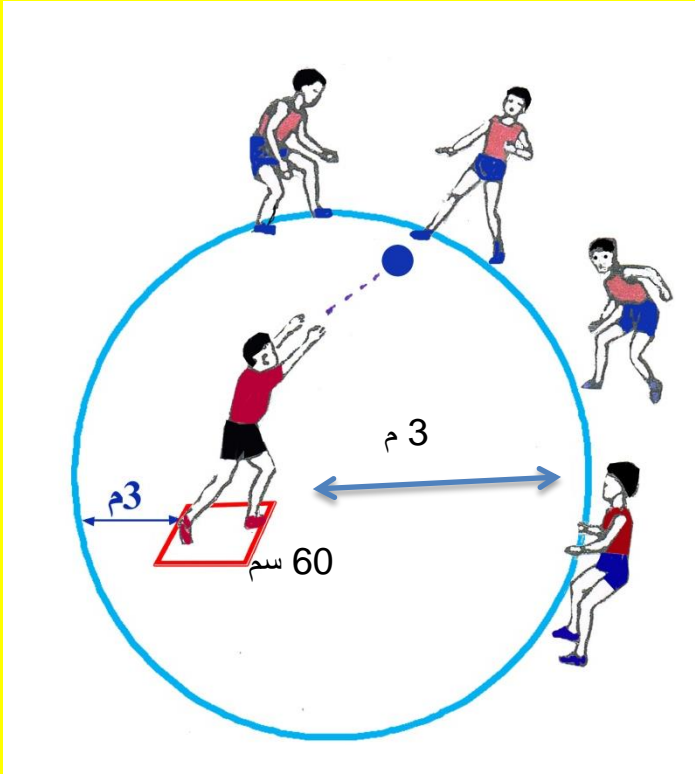
6 . مطاردة الوحيد :

- اللاعبين : من (10-20) لاعبا .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ملعب او صالة .
- الهدف من اللعبة : السرعة – التنافس – والمتعة – العمل الجماعي .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون في دائرة كبيرة مع تشابك الايدي ويقف اللاعب المطارد في المنتصف وتقوم الدائرة بالدوران حول محيطها مع ترديد بعض الاغاني او الارقام وعندما ينادي المطارد قائل (قف) يقومون بسرعة بالركض ومحاولة كل منهم تشبيك اليدين مع الزميل (على ان لا يكون احد الزميلين الموجودين في جانبه) ومحاولة المطارد مسك اللاعب الذي لم يعثر على الزميل.
- الملاحظة : يمكن ان يكون هنالك اكثر من مطارد وزيادة عدد المشاركين وزيادة سعة الدائرة .
- التسجيل : يعتبر الثنائي الذي يبقى الى زاوية اللعبة هو الفائز .



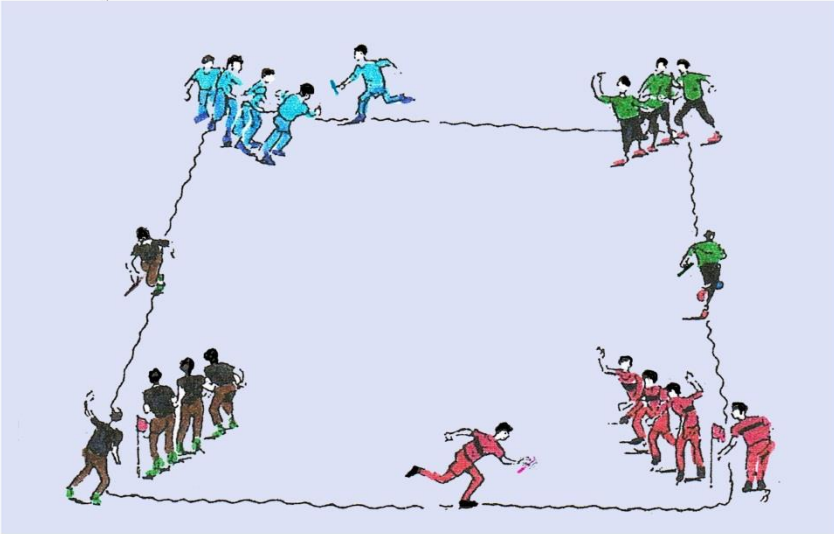
7 . لعبة كرة القاعدة :

- اللاعبين : (10-15) لاعبا .
- المكان : مساحة خارجية ، ترسم دائرة نصف قطرها (3م) يرسم بداخلها ومن نفس المركز مربع طول ضلعه 60 سم يسمى بالقاعدة بها الكرة .
- طريقة اللعب : يقف المشاركون حول الدائرة بين كل منهم والآخر حوالي (50سم) يختار احد اللاعبين ليقف ممسكا بالكرة ، يرمي لاعب القاعدة الكرة لأي لاعب حول الدائرة ثم يركض مباشرة خارج الدائرة وحولها ليلف دورة كاملة يعود بعده لمكانه في القاعدة وسط الدائرة ، ثم يركض بعد ذلك محاولا اللحاق بزميله ولمسه قبل ان يصل الى القاعدة .
- التسجيل : اذا لمسه يأخذ مكانه في القاعدة وتستمر اللعبة .



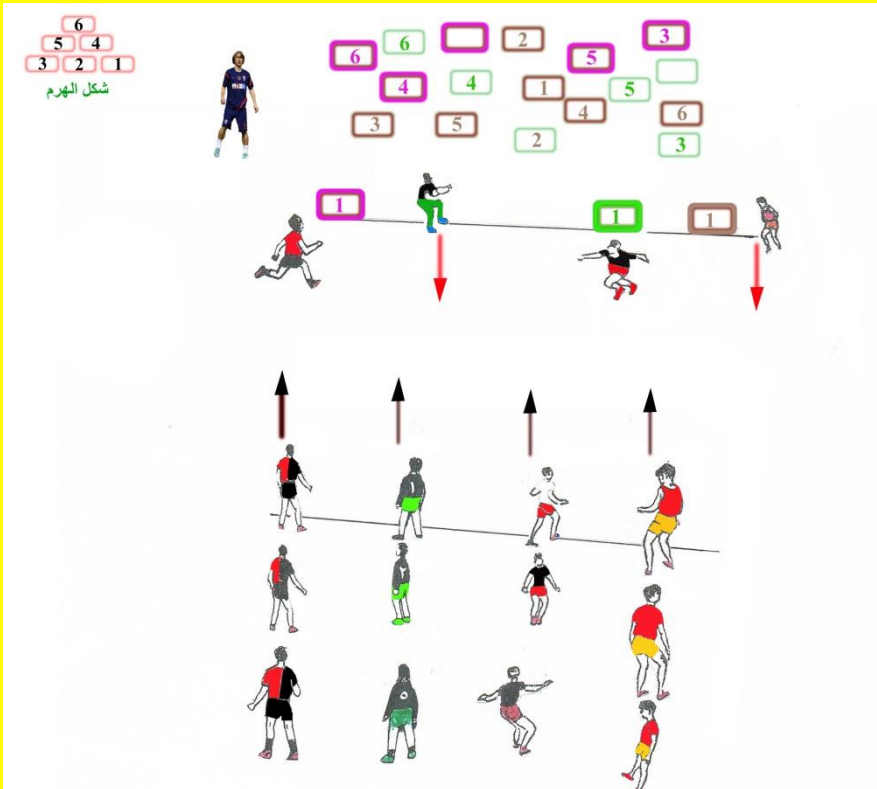
8 . لعبة البريد :

- اللاعبين : (15- 20) لاعباً .
- الادوات : عصا بريد .
- المكان : ساحة او ملعب او صالة .
- الهدف من اللعبة : تعليم مهارة – متعة – تنمية وتطوير صفات بدنية – منافسة .
- طريقة اللعب : يوزع طلبة الصف الى اربعة مجاميع ويتم توزيعهم على اركان الساحة بصورة متقابلة لكل فرقتين ويحمل الطالب الاخر من كل فرقة عصا بريد او أي نوع من انواع الكرات يقف المدرس في وسط الساحة ، يبدأ السباق عند سماع الصفارة بالركض عكس عقرب الساعة ومن خلف الفرق ليعود بسرعة الى فرقته ويسلم العصا الى الطالب الذي امامه ويذهب هو الى مقدمة الفرقة وهكذا تنسحب الفرقة الى الخلف ويؤدي الطالب الثاني نفس الاداء الى ان ينتهي اخر طالب في الفرقة والتي تنتهي السباق اولاً تعتبر هي الفائزة يمكن ان تعاد مرتين او اكثر .
- ملاحظة : يمكن ان يؤدي اللعبة اللاعب بكرة القدم بدل العصا بالدرجة او كرة يد او سلة بالطبقة او زيادة عدد اللاعبين او نقصانهم او زيادة المسافة او نقصانها .
- التسجيل : الفريق الفائز من ينهي الدوران جميع أعضائه قبل الآخرين .



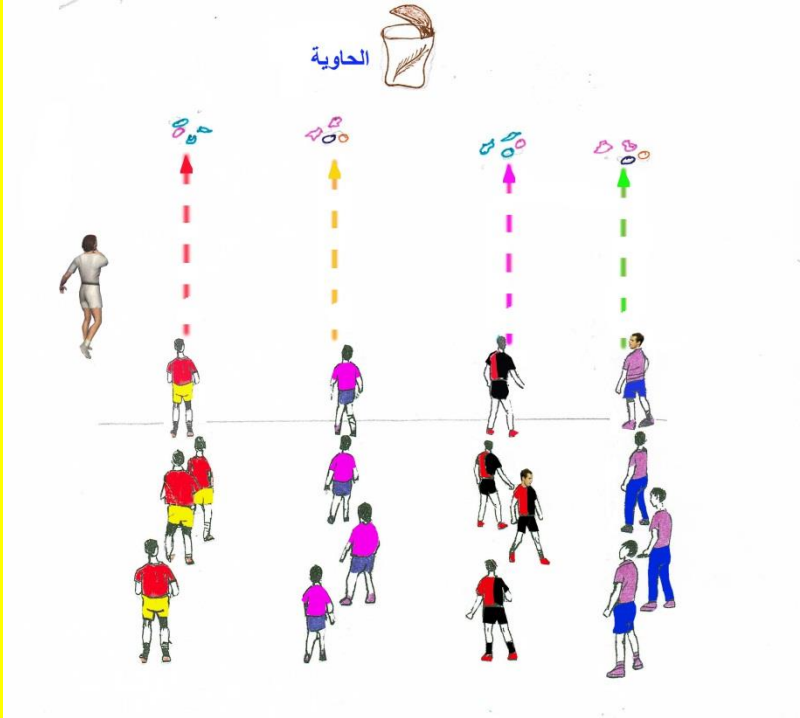
9 . لعبة بناء الهرم :

- اللاعبين : (24) لاعب يقسمون على اربعة فرق .
- الادوات : قطع اسفنج او مطاط او أي مادة خفيفة الوزن على شكل مربعات متوسطة الحجم (24) قطعة مقسمة امام كل مجموعة (6) قطع .
- المكان : ساحة او قاعة 20×40 م .
- الهدف من اللعبة : متعة مع سرعة وقدرة على التعاون في البناء .
- طريقة اللعب : عند البدء باللعبة ينطلق اللاعب الاول من كل فرقة ليأخذ احد قطع الاسفنج المرقمة او الملونة ليضعها في مكان امام الفرقة يبعد (15م) عن الفرقة ثم يعود الى الفرقة لينطلق اللاعب الثاني ليضع القطعة الثانية مجاور الاولى وهكذا الى ان يكمل اعضاء الفرقة وضع القطع ليصبح شكلها كل الهرم ثم يعود مسرع الى الفرقة ومن ينهي السباق اولاً هو الفريق الفائز .
- ملاحظة : يمكن زيادة عدد القطع مع زيادة عدد الفريق وكذلك زيادة المسافة او تقصيرها او تكبير وتصغير في القطع .
- التسجيل : الفائز من ينهي البناء أولاً .



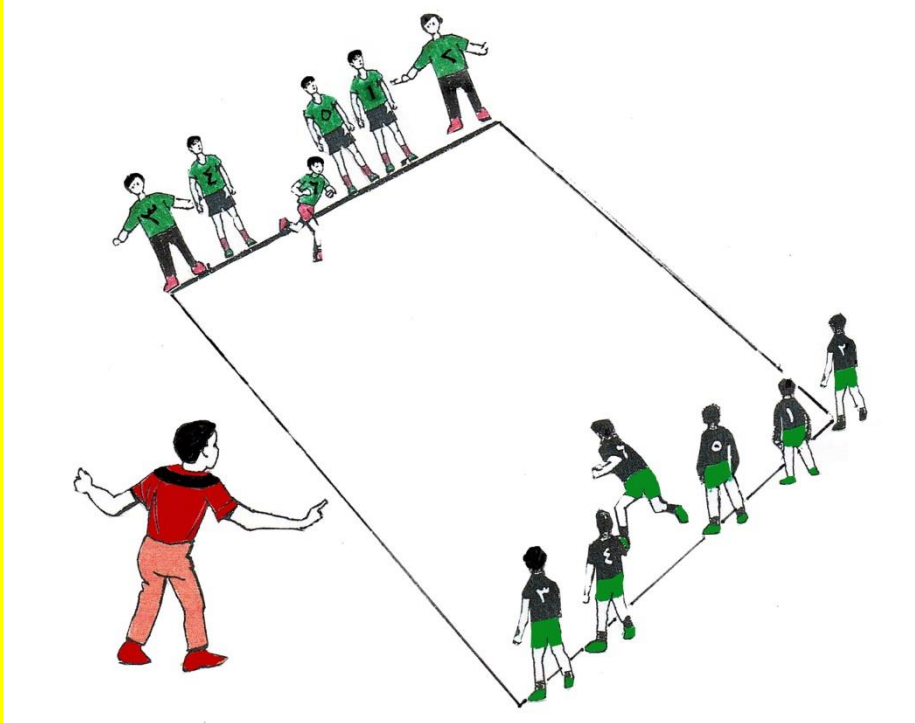
10 . سباق النظافة :

- اللاعبين : (24) لاعباً .
- الادوات : (8) بالونات ، قش ، (4) اكياس حبوب ، (4) سلال ، حاوية كبيرة لجمع الفضلات والاساخ .
- الملعب : ساحة المدرسة او أي ساحة .
- الهدف من اللعبة : سرعة ، توعية ، تعاون .
- طريقة اللعب : امام كل فريق من الـ(4) فرق بالونات مثبتة في داخلها قش ومجموعة من اكياس الحبوب . تبدأ اللعبة بانطلاق المشارك الاول ليفجر البالون والعودة بسرعة ليذهب المشارك الثاني ليفجر البالون الثاني ثم المشارك الثالث يذهب ومعه سلة المهملات ليضعها قرب البالونات التي تم تفجيرها ثم يذهب المشارك الرابع يجمع المخلفات في السلة ، اما المتسابق الخامس فينقل سلة المهملات الى الحاوية الكبيرة ويعود الى الفرقة ليذهب المتسابق الاخير ليضع السلة امام الفرقة ويعود الى فقرته بسرعة ومن ينهي السباق اولاً هو .
- ملاحظة : يمكن ان تكون مسابقة في تنظيف ساحة المدرسة وكذلك زيادة المسافة .



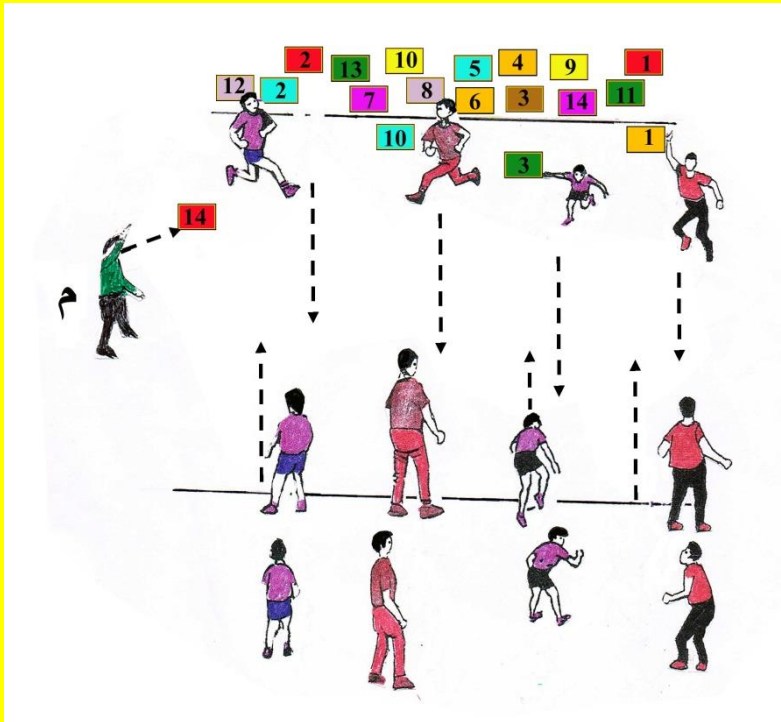
11 . لعبة الارقام :

- اللاعبين : (20) لاعب .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ساحة – ملعب – قاعة .
- الهدف من اللعبة : لياقة بدنية – سرعة ردة الفعل – متعة وتسلية .
- طريقة اللعب : يقسم المشاركون الى فريقين يقفان صفين متقابلين المسافة بينهما (20)م يحفظ ويحمل كل لاعب رقم معين له مقابل في الفريق الاخر عند المناداة على رقم معين مثل (6) ويخرج رقم (6) من فريق متجه نحو الفريق الاخر يرفع لاعبي كل فريق اليدين اماما وهنا يقوم اللاعب بانتقاء احد اللاعبين ويضرب يده ثم العودة مسرعا نحو جهة فريقه ويحاول اللاعب الذي مسه يده بملاحقة هذا اللاعب فاذا استطاع ان يلحق به احتسبه لفريقه نقطة واذا استطاع اللاعب الوصول الى مكانه احتسبه له نقطة . تكرر بقية الارقام – الفريق الفائز هو الذي يحرز اكثر عدد من النقاط .
- ملاحظة : يمكن زيادة او تقصير المسافة ، يمكن المنادة على رقمين في نفس الوقت .



12 . لعبة الارقام :

- الهدف من اللعبة : السرعة - تنمية القدرات العقلية في الرياضيات والحساب- التعاون في حل المشكلة - المتعة .
- طريقة اللعب : يقسم طلبة الصف الى فرقتين او ثلاثة او اربعة حسب عدد الطلبة . ويوضع على بعد (15م) مجموعة من الارقام على اوراق كارتونية من رقم (1) الى (14) ويطلب المدرس جلب رقمين من قبل الطالب الاول والثاني لتكوين الرقم (10) حيث يقوم الطالب الاول بإحضار رقم ثم يذهب الطالب الثاني بعد ان يرى الرقم الذي جلبه زميله وهو يرفقه عند العودة للفرقة لينطلق الطالب الثاني لإحضار الرقم المكمل للرقم(10) مثلا . ويمكن ان يطلب ان تكون الرقم (12) او (13) او (14) من رقمين او ثلاثة ارقام وذلك بان يقوم الطالب بعد الاخر بإحضار الارقام المكمل للرقم المطلوب وهكذا الى ان يشترك جميع الطلبة وبعد كل رقم تعاد القطع الى مكانها . يكون نجاح الفرقة بسرعة احضار واختيار الارقام . ويمكن تصنيف الارقام حسب قدرة الطلبة .



• بعض نماذج الحلول :

12 من 3	14 من 3	10 من رقمين	13 من رقمين	14 من رقمين
ارقام	ارقام			
3 4 5	4 2 8	4 6	7 6	6 8
9 2 1	2 3 9	3 7	4 9	5 9
1 3 8	1 3 10	2 8	5 8	4 10
2 3 7	1 2 11	1 9	2 11	3 11
2 4 6	4 3 7			2 12
6 1 5	3 5 6			

رابعاً : ألعاب لتطوير المرونة :

1 . لعبة الحرباء والعصافير :

- اللاعبين : (5-20) لاعباً ، نختار واحداً منهم لمثل الحرباء والباقي العصافير .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة أو ساحة تتناسب وعدد اللاعبين وتحدد وتخطط .
- طريقة اللعب : تحاول الحرباء الركض ومسك أحد العصافير ، يجب أن يمد العصافير ذراعهم للجانبين وكف اليد ممدوداً تماماً مع تحريك الذراعين للأعلى وخلفاً وأسفلاً وأماماً أثناء الركض (يتم دوران الذراعين من مفصل الكتف) ، العصفور الممسوك يصبح حرباءً كما أن اللاعب الذي يؤدي حركة دوران ذراعيه يصبح حرباء أيضاً .

2 . لعبة دودة القز :

- اللاعبين : (10-30) لاعباً ، يقسمون الى ارتال ، يتراوح كل رتل بين (5-6) لاعبين .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة يرسم خطان متوازيان (خط بداية وخط نهاية) ومتباعداً بمسافة من (5م) الى (8م) .
- طريقة اللعب : عند سماع الإشارة ينحني اللاعب الاول من كل رتل أماماً حتى يلامس الارض بيديه مع مراعاة مد الركبتين ، ثم يبدأ في نقل اليدين أماماً على الارض مع بقاء القدمين في مكانهما الى أن يصل الى وضع الانبطاح (الذراعان ممدودتان واليدان اسفل الكتفين) ، يثبت وضع اليدين على الارض ويحرك الطفل قدميه للأمام بالمشي حتى تصل خلف اليدين مع مراعاة عدم ثني الركبتين ، اللاعب الذي يعبر خط النهاية أولاً يحتسب لفريقه نقطة ، الفريق الفائز هو الذي يحصل فريقه على أكبر عدد من النقاط

3 . مشي الدب :

- اللاعبين : (10-30) لاعباً ، يقسمون الى ارتال ، يتراوح كل رتل بين (5-6) لاعبين .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة يرسم خطان متوازيان (خط بداية وخط نهاية) ومتباعدان بمسافة من (5م) الى (8م) .
- طريقة اللعب : عند سماع الإشارة يبدأ اللاعب الاول من كل رتل بالمشي على اربع بالذراعين والرجلين ممدتين والرأس مرفوعة أماماً ، ويراعى تحرك الذراع والرجل اللتان من نفس الجانب معاً ، اللاعب الذي يعبر خط النهاية أولاً يحتسب لفريقه نقطة ، والفريق الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً .

4 . زحف الثعبان :

- اللاعبين : (10-30) لاعباً ، يقسمون الى ارتال ، يتراوح كل رتل بين (5-6) لاعبين .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة يرسم خطان متوازيان (خط بداية وخط نهاية) ومتباعدان بمسافة من (5م) الى (8م) .
- طريقة اللعب : عند سماع الإشارة يأخذ اللاعب الاول من كل رتل وضع الانبطاح وتحرك للأمام بأي شكل من السحب والشد بالذراعين واصابع القدمين أماماً أو بإحدهما ، اللاعب الذي يلمس خط النهاية بيده أولاً يحتسب لفريقه نقطة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً .

5 . مشي الفيل :

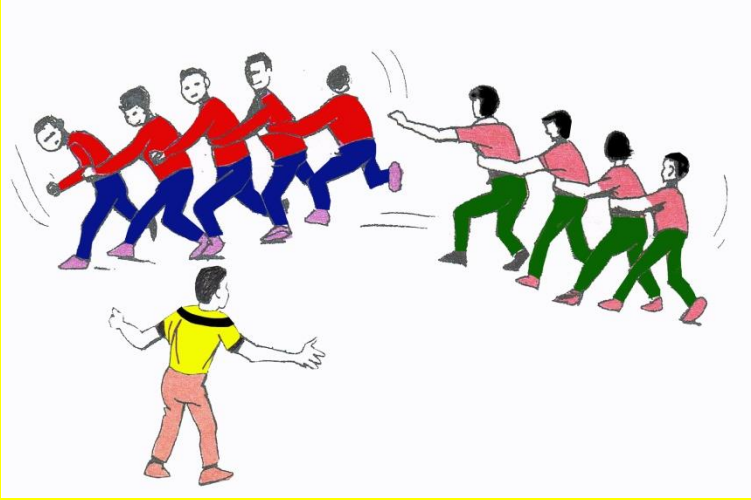
- اللاعبين : (10-30) لاعباً ، يقسمون الى ارتال ، يتراوح كل رتل بين (5-6) لاعبين .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة يرسم خطان متوازيان (خط بداية وخط نهاية) ومتباعدان بمسافة من (5م) الى (8م) .
- طريقة اللعب : عند سماع الإشارة يأخذ اللاعب الاول من كل رتل بثني جذعه الى الامام حتى الوسط بحيث يوازي الارض ، تشبك اليدان أماماً مع مرجحة الذراعين من جانب لأخر اثناء أخذ خطوات مشي ثقيلة على الارض ، اللاعب الذي يعبر خط النهاية أولاً يفوز فريقه بنقطة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً .

6 . مشي دوران الساعدين :

- اللاعبون : (10-30) لاعباً ، كل زميلين معاً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ملعب أو صالة .
- طريقة اللعب : يقف الزميلان متواجهين مع مسك اليدين ترفع الذراعان من جانب واحد وتخفّض من الجانب الاخر ثم يلف الزميلان من اسفل الذراعين المرفوعتين حتى يصير ظهراً لظهر ، ترفع الذراعان العكسيان ويلقيان من اسفلهما حتى يواجهان بعضهما .

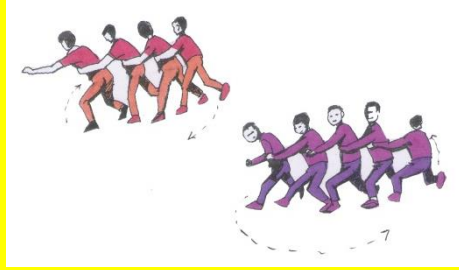
7 . لعبة السلاسل :

- اللاعبين : (20) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ساحة أو قاعة .
- الهدف من اللعبة : متعة ، مرونة ، خداع .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين ويقوم كل لاعب بمسك اللاعب أمامه من الوسط ، تبدأ اللعبة بأن يقوم اللاعب الاول من كل فرقة بمحاولة التحرك ومسك اللاعب الاخير من الفرقة الاخرى ، وبنفس الوقت يقوم اللاعب الاول من الفرقة الاخرى بنفس العمل ، واجب اعضاء الفريق الانتقال وهم متماسكون خلف قائد الفرقة ، من يمسك آخر لاعب ينظم الى الفرقة التي مسكته نهاية اللعبة أي الفريقين اكثر عدد هو الفائز .
- ملاحظة : يمكن زيادة او نقصان اعضاء الفرقة ، يمكن أن تؤدي بلاعب يحاول مسك آخر لاعب ، ممكن ان تحدد بوقت .



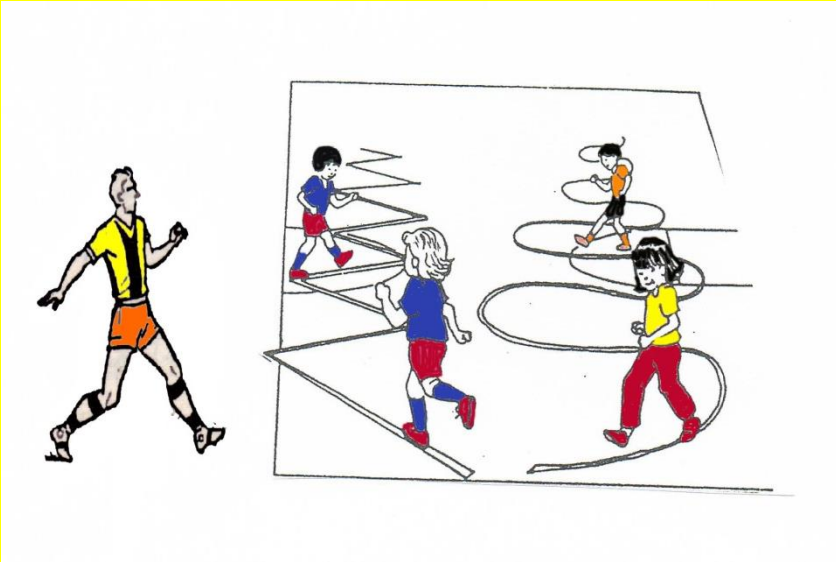
8 . مسك الذيل :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً أو لاعبة .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ساحة أو صالة .
- الهدف من اللعبة : متعة ، مرونة ، عمل جماعي .
- طريقة اللعب : يتماسك اعضاء الفريق من الوسط ومن الخلف ، تبدأ اللعبة بمحاولة اللاعب الاول من الفرقة من مسك اللاعب الاخير وهم متماسكون ويقوم اعضاء الفرقة واللاعب الاخير من مخالفة اتجاه اللاعب الاول بطريقة تشبه حركة الدودة .
- ملاحظة : يمكن زيادة او نقصان عدد اللاعبين حسب المكان ، يمكن استخدام الكرة ليمس اللاعب الاخير ، يمكن أن يكون اللاعب الماسك حر والفريق يحاول منعه من الوصول الى اللاعب الاخير .
- التسجيل : عند لمس اللاعب الاخير يصبح اللاعب الاخير الممسوك هو اللاعب الاول .



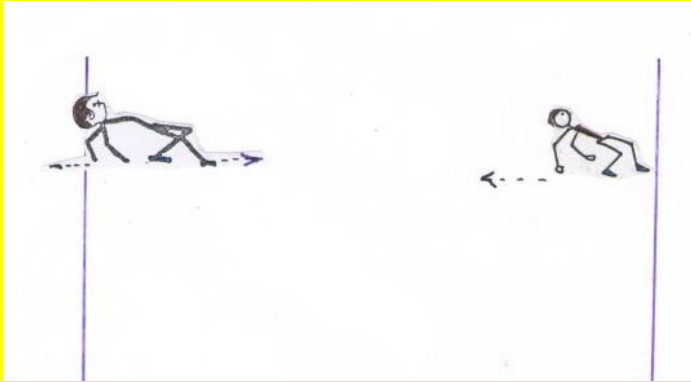
9 . الجري المتعرج :

- اللاعبين : (10) لاعبون اعمار صغيرة .
- الادوات : حبال ملونة ، او ترسم على الارض بطول (15م) .
- المكان : ساحة أو قاعة او ملعب .
- الهدف من اللعبة : متعة ، مرونة ، قدرات حركية .
- طريقة اللعب : يرسم او يوضع حبلين الاول بطريقة الزكزاك والآخر بطريقة الالتواء والانحناء ، تبدأ اللعبة بأن ينطلق لاعب تلو الآخر للسير أو الجري على الحبل الذي أمامه أي الفريقين ومن يصل الى الجهة الثانية أولاً هو الفائز ، ثم تغيير وقوف الفريقين أمام الحبال ليتم العودة على الحبال المعاكسة ، ومن يصل بنفس الطريقة أولاً الى الجهة الاخرى أي العودة الى المكان الاول هو الفائز .
- ملاحظة : يمكن زيادة المسافة مع زيادة المشاركين ، وكذلك يمكن رسم اشكال اخرى مثل مثلث او دائرة او مربع ... الخ .



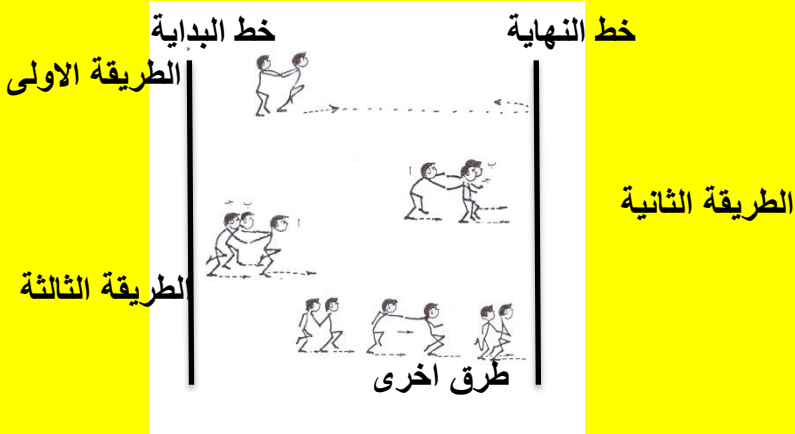
10 . سباق الايدي :

- اللاعبين : (20-40) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ساحة أو صالة .
- الهدف من اللعبة : متعة ، مرونة ، قوة ، منافسة .
- طريقة اللعب : يأخذ اللاعب الاول من كل فرقة وضع الاستلقاء على الارض ثم يتنهياً للسباق بأن يرفع جسمه عن الارض باليدين مع ثني الرجلين يبدأ بالانطلاق الى الامام بمد الرجلين ثم يتبعها بسحب الجسم بمساعدة اليدين الى أن يصل الى خط النهاية ثم يعود الى الفرقة بطريقة معاكسة أي اليدين تقود ثم تتبعها الرجلين .
- ملاحظة : يمكن زيادة المسافة ، يمكن أن يقف الفريق عند خط البداية ونصف الفريق عند خط النهاية ليتبادلوا المكان بنفس الحركة .
- التسجيل : الفريق الذي ينهي جميع أفراده اللعبة أولاً هو الفائز .



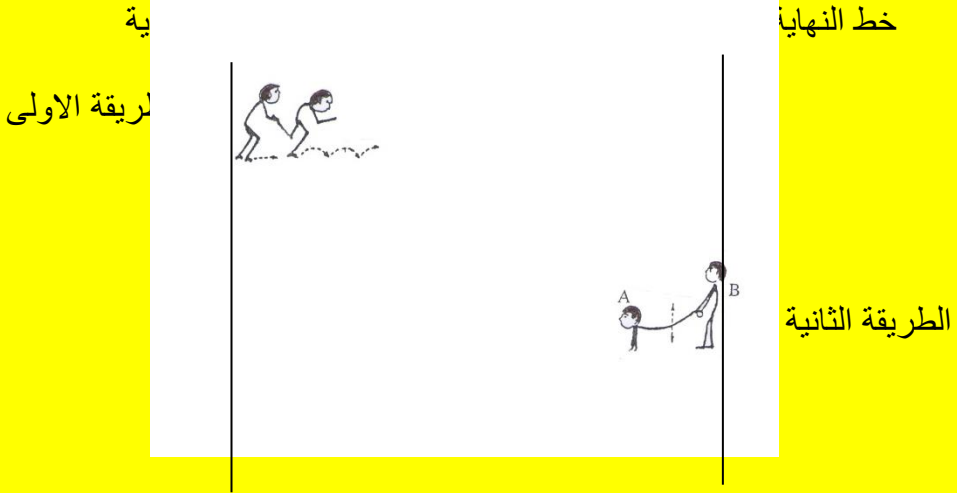
11 . سحب الزميل :

- اللاعبين : (10-30) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ساحة أو صالة .
- الهدف من اللعبة : مرونة الذراعين ، قوة الرجلين والجذع ، متعة ، منافسة .
- طريقة اللعب : يقوم اللاعب الاول بتسليم يديه الى اللاعب الذي خلفه من كل فرقة ثم ينطلق اللاعبون نحو خط النهاية وعند وصول الخط يتبادلان العمل ليعودا الى خط البداية لينطلق اللاعبان اللذين خلفهما لأداء نفس العمل .
- الملاحظة : يمكن ان تؤدي الحركة بمشاركة ثلاث لاعبين ، ويمكن أن يكون السحب بيد واحدة ، المسافة حسب سعة الملعب .
- التسجيل : يعتبر الفريق الفائز الذي ينهي أفراد فرقته جميعاً أولاً ، أو أن تسجل لكل اثنين يصلان نقطة للفريق .



12 . رفع الزميل :

- اللاعبين : (20-40) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ساحة أو صالة .
- الهدف من اللعبة : مرونة الرجلين ، قوة الذراعين ، متعة ، منافسة .
- طريقة اللعب : يكون السباق على شكل فرق حيث يبدأ برفع الرجلين أو الاثنين معاً الى الخلف يمسكها زميله من الفرقة والذي يكون خلفه مباشرة ويبدأ السباق نحو خط النهاية والذي يحدد بعده حسب مساحة الساحة أو الصالة ، وعند الوصول الى خط النهاية يبدل اللاعبان دورهما ليعودان الى خط البداية فينطلق المتسابقان الاخران وبنفس الطريقة يؤديان السباق.
- الملاحظة : يمكن ان تؤدي بمسك رجل اليمين واخرى برجل اليسار، يمكن زيادة المسافة او تقصيرها .
- التسجيل : الفرقة التي ينهي افرادها أولاً السباق هي الفائزة ، ويمكن احتساب نقطة عن انتهاء كل متسابقين لكل فرقة تنهي أولاً .



خامسا : العاب لتطوير الرشاقة

1 . لعبة الفلاح واللص

- اللاعبين : من (10-15) لاعباً .
- المكان : صالة او ملعب .
- طريقة اللعب : يشكل التلاميذ دائرة قطرها (4م) يتم اختيار لاعب ليقوم بدور اللص ويقف داخل الدائرة ويمكن ان يلبس قناع مخيف في وجهه كما يتم اختيار لاعب اخر يركض حول الدائرة ليمثل الفلاح عند الاشارة يركض اللص داخل وخارج الدائرة مراوغا البستاني ويؤدي اثناء الركض بعض الحركات وعلى الفلاح ان يقلد تلك الحركات اثناء مطاردة اللص اذا نجح الفلاح في مسك اللص يقدم باختيار لاعب اخر ليصبح لصا في الدور الجديد اما اذا فشل الفلاح في تقليد اللص او مسكه فيقوم اللص بالاختيار .

2 . لعبة اختراق الاطواق :

- اللاعبين : (5-10) لاعبين .
- المكان : صالة او ملعب .
- الادوات : اطواق بلاستيكية عدد (3) .
- طريقة اللعب : توضع الاطواق الثلاث باتجاهات معينة ويعطى لكل لاعب رقم ويحدد المعلم خط سير اللاعبين لاختراق الاطواق وعندما ينادي المعلم على احد الارقام ينطلق اللاعب الذي يحمل الرقم بالركض واختراق الاطواق الواحد تلو الاخر والعودة للفريق والذي يخطا في اختراق احد الاطواق او اكثر يخرج من اللعبة .

3 . لعبة الحاجز المتعرج :

- اللاعبين : من (10-20) لاعباً .
- المكان : صالة او ملعب .
- الادوات : (4) شواخص ، (4) كرات .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين يوضع وعلى بعد (2م) من كل فريق شاخص وكرتين مرتبة كالاتي (شاخص ، كرة ، شاخص ، كرة) عند الاشارة يقوم اللاعب الاول من كل فريق بالمرور المتعرج بين الشواخص والكرات والفريق الفائز من يصل لاعبيه قبل الاخر الى خط النهاية .

4 . الحاجز الكهربائي :

- اللاعبين : من (6-10) لاعبين .
- المكان : ملعب او صالة .
- الادوات : ثلاثة اطواق بلاستيكية .
- طريقة اللعب : يمسك ثلاثة لاعبين الاطواق بحيث يكون الطوق عموديا على الارض الى ان كل لاعب من اللاعبين الثلاث يمسك الطوق (الواحد بعد الاخر) ويقف اللاعبون البقية على شكل رتل متشابكة الايدي عند الاشارة يحاول اللاعبون المرور بصورة متعرجة في جميع الاطواق دون ترك الايدي ثم يغير اللاعبون ادوارهم .

5 . لعبة صيد الارانب :

- اللاعبين : من (10-20) لاعباً .
- المكان : ملعب او صالة .
- الادوات : كرة سلة ، كرة طائرة .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون على دائرة نصف قطرها (3م) تبدأ اللعبة بتمرير اللاعب كرة الطائرة التي تمثل الارنب الواقف على يمينه حيث يركض بالكرة حول الدائرة بشكل متعرج من الداخل ومن الخارج وتعطى كرة السلة التي تمثل الثعلب الى لاعب اخر ليقوم بالركض لمسك اللاعب الارنب الى مكانه دون ان يمسكه الثعلب فانه يركض مرة اخرى لكي يطارده ثعلب اخر يتم اختياره .

6 . لعبة المرور بين الاشجار :

- اللاعبين : من (10-20) لاعباً .
- المكان : ملعب او صالة .
- الادوات : (6) شواخص ، (2) كرة قدم .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين توضع امام كل فريق (3) شواخص تمثل الاشجار عند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق بالركض المتعرج بكرة القدم بين الاشجار حتى يصل الى اخر شجرة يحاول الدوران حولها والرجوع بشكل متعرج ايضا والفريق الذي يصل اسرع من الفريق الاخر يعد فائزا .

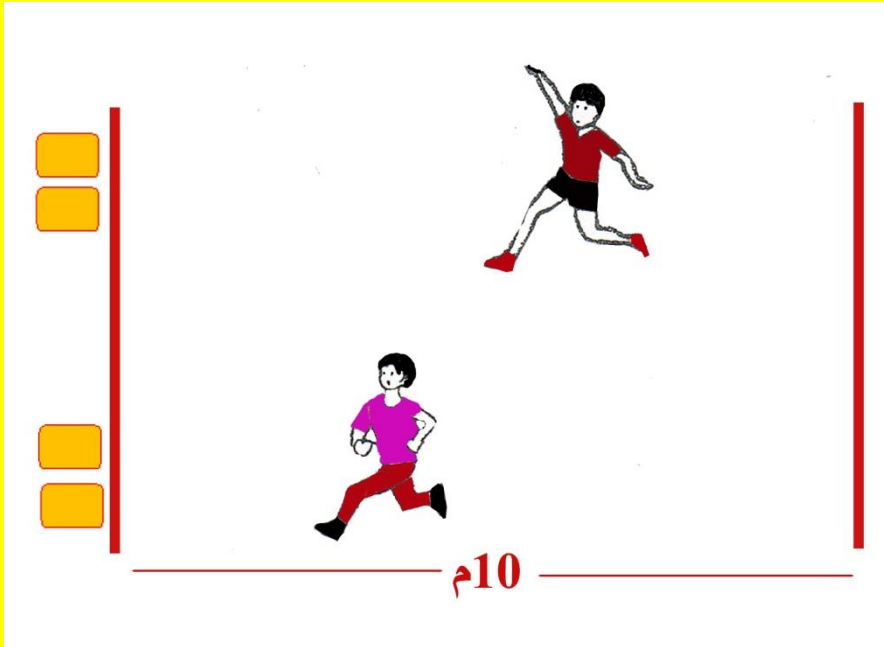
7 . لعبة صخر ، جسر ، شجرة :

- اللاعبين : من (10-15) لاعباً .
- الادوات : لاشيء .
- المكان : ملعب او صالة .
- طريقة اللعب : يجلس اللاعب الاول على الارض متخذاً وضع الجثو الافقي ويمثل الحجر وعلى بعد (2م) يقف اللاعب الثاني وقدماه متباعدتان ويمثل

الجسر ، اما اللاعب الثالث فيقف على بعد (2م) من اللاعب الجسر رافعا ذراعيه عاليا وتمثل الشجرة ويقوم اللاعب الرابع بالوثب من فوق الحجر ثم العبور اسفل الجسر ثم الدوران حول الشجرة ثم يتخذ وضع التلميذ الاول وهكذا حتى تبادل التلاميذ المواقع .

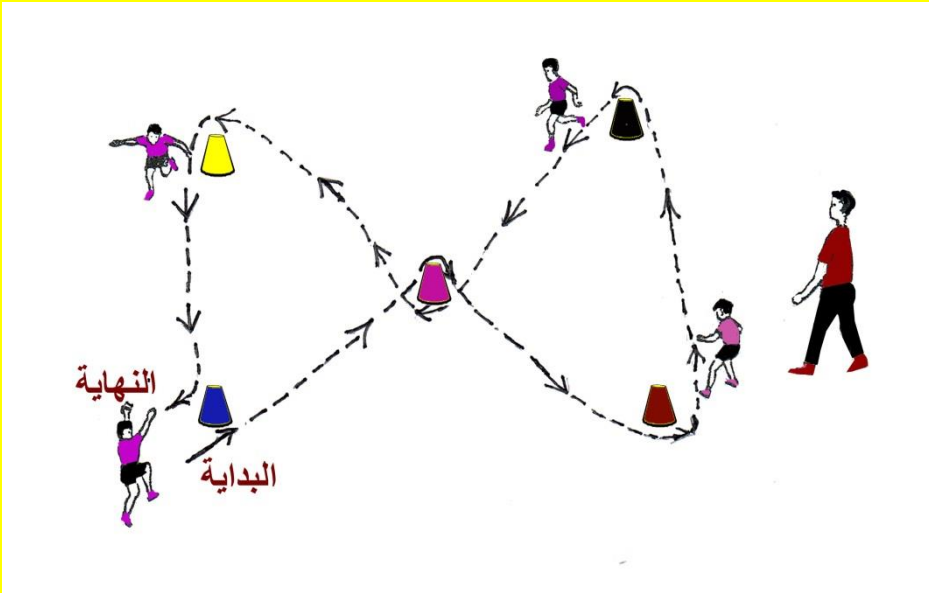
8 . لعبة الركن الموكي :

- اللاعبين : (12-32) لاعباً يقسمون الى ارتال من (5-6) لاعبين في كل رتل.
- المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خطان متوازيان فيها خط بدء وخط للنهاية ومتباعداً لمسافة (10م) تقريباً .
- طريقة اللعب : عند سماع الاشارة يركض اللاعب الاول من كل رتل من خلف خط البدء حتى خط النهاية ويلتقط مكعبا ويعود ليضعه خلف خط البدء ثم يعود الالتقاط المكعب الثاني ويضعه بجانب المكعب الاول اللاعب الذي يصل اولاً يحتسب لفريقه نقطة . يبدأ اللاعب الثاني الركن لإعادة المكعب الاول ثم المكعب الثاني وهكذا يجمع الفريق النقط التي يحصل على كل لاعب من لاعبيه يصل اولاً لمكانه والفريق الفائز هو الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط .



9 . الركض الزكزاكي :

- اللاعبين : (12-20) لاعباً يقسمون الى ارتال من (4-5) لاعبين في كل رتل.
- الادوات : خمسة اقماع توضع اربعة اقماع منها في الاربعة اركان من المربع اما القمع الخامس فيوضع في منتصف المربع .
- المكان : ملعب او صالة ، يرسم فيها مربع 4×4 م امام كل رتل .
- اللعبة : يقف اللاعب الاول من كل قاطرة في الركن الايمن القريب عند سماع الاشارة يبدأ الركض يمر على يسار القمع الاوسط . ثم يمر خارج القمع البعيد الامامي الايمن ويعتبر اتجاه الركض نحو القمع الامامي الايسر ليمر من خارجه ثم الركض نحو القمع الاوسط ليمر من يساره ثم الركض في اتجاه القمع الثالث للمرور من حوله ومن خارجه ثم يعود الى الوضع الابتدائي اللاعب الذي يعود اولا يحتسب لفريقه نقطة والفريق الذي يحصل على اكبر عدد من النقط يكون الفائز .



11 . الركن ولمس اكياس الحبوب :

- اللاعبين : (8-20) لاعباً يقسمون الى ارتال من (4-5) لاعبين في كل رتل
- الادوات : (6) اكياس حبوب لكل رتل موزعة على مسافات متساوية على الخطين الطولين .
- المكان : ملعب او صالة يرسم خط بدء وخطان متوازيان طوليا طول كل منهما (6م) مرسومان امام كل رتل والمسافة بينهما (3م) تقريباً .
- طريقة اللعب : عند سماع الاشارة يركض اللاعب الاول من كل رتل ويلمس الكيس الموضوع على الخط الايمن ثم الكيس المقابل له على الخط الايسر ثم الكيس الاوسط على الخط الايمن فالكيس المقابل على الخط الايسر ثم الكيس الاخير على الخط الايمن فالكيس الاخير على الخط الايسر ويعود لمكانه اللاعب الذي يصل اولاً يحتسب لفريقه نقطة ، الفريق الفائز هو الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط .

12 . لعبة نقل الأكياس :

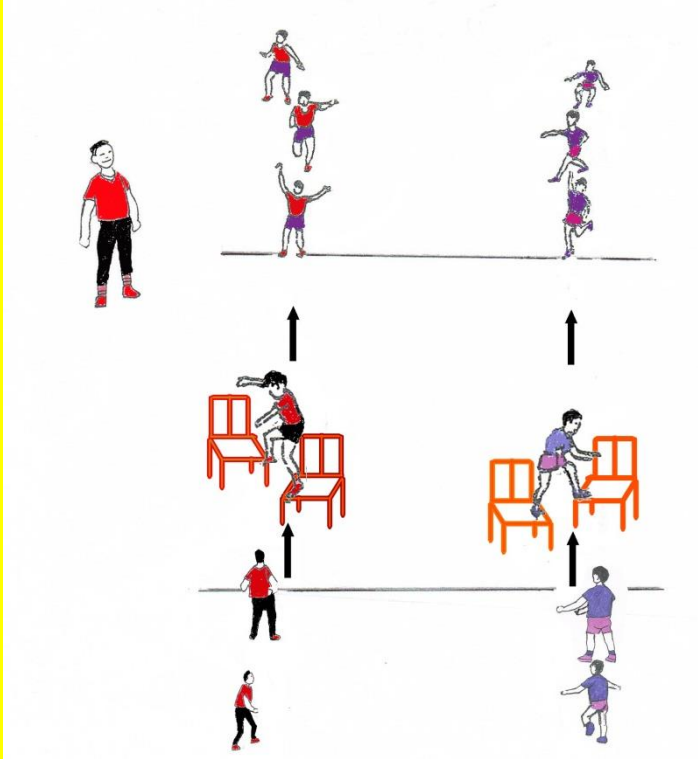
- اللاعبين : (10-30) لاعباً يقسمون الى ارتال من (5-6) لاعبين لكل رتل
- الادوات : (30) كيس حبوب لكل رتل موضوعة داخل مربع .
- المكان : ملعب او صالة ، يرسم خط بدء امام مربع صغير 25×25سم وثلاثة دوائر صغيرة على خط طولي امام كل رتل بين كل منهما مسافة (2م) .
- طريقة اللعب : عند سماع الاشارة يركض اللاعب الاول من كل رتل حاملاً كيس واحد من المربع ويضعه في داخل الدائرة الاولى ، ثم يعود ويحمل الكيس الثاني ويضعه داخل الدائرة الثانية ويعود ويحمل الكيس الثالث ويضعه داخل الدائرة الثالثة ثم يعود ليلمس اللاعب التالي في الرتل ويقف اخر الرتل يركض اللاعب الثاني لمجرد اللمس الى الدائرة الاولى ليرفع الكيس ويضعه داخل المربع ثم يكرر ذلك مع الكيس الثالث ثم يعود ليلمس اللاعب التالي وهكذا يأخذ كل لاعب دورة اما يتوزع الاكياس او يجمعها الرتل الذي ينتهي جميع لاعبيه او لا يعتبر فائزاً .

13- لعبة سباق المستطيلات :

- اللاعبين : (12-32) لاعباً يقسمون الى ارتال من (6-8) لاعبين في كل رتل.
- الادوات : لاشيء .
- المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خط بدء وأربعة مستطيلات 80×40 سم متوازية ومرسومة عرضا امام خط البدء وبين كل منها مسافة (20سم) تقريبا وينقسم كل مستطيل منهما الى فريقين متساويين .
- طريقة اللعب : عند سماع الإشارة يركض اللاعب الاول للامسة خط الجانب الايمن للمستطيل الاول يقدمه القريبة مع مراعاة ان تكون مقدمة الارض في داخل هذا النصف من المستطيل ثم ينزلق بسرعة داخل نصف المستطيل الايسر ليلامس جانبه الايسر يقدمه لقريبه ثم ينتقل اماما ليلامس الجانب الايسر للمستطيل الثاني وينزلق ليلامس جانب المستطيل الايمن ثم ينتقل للمستطيل الثالث فالرابع مكررا نفس الاداء ثم يعود الى مكانه اللاعب الذي يصل او لا يحتسب لفريقه نقطة الفريق الفائز هو الذي يحصل على اكبر عدد من النقط .

14. لعبة الكراسي :

- اللاعبين : (20) لاعباً .
- الادوات : (4) كراسي .
- المكان : ساحة او قاعة 30×20 م .
- الاهداف : متعة - لياقة - قدرة على التفكير والابداع - رشاقة .
- طريقة اللعبة : يتوزع اللاعبون (5) مقابل (5) المسافة بينهم (10م) . ينتقل اللاعب من خط البداية الى خط النهاية الذي يتواجد فيه طالب اخر يعود الى الجهة الثانية وهو فوق الكراسي وان لا تمس قدمه الارض واذا سقط او مست قدمه الارض يعود الى خط البداية مرة اخرى ويستمر في السباق وينتهي السباق الى ان يتم تغيير اماكن اللاعبين الخمسة من جهة الى اخرى .
- ملاحظة : يحق للاعب ان يختار طريقة الانتقال على الكراسي ، يمكن زيادة المسافة وتقصيرها وكذلك عدد اللاعبين .
- التسجيل : الفريق الذي يتبادل المكان اولا هو الفائز .



15 . سباق الحبل :

- اللاعبين : (20-40) لاعباً او لاعبة .
- الادوات : حبال قفز .
- المكان : صالة او ساحة .
- الهدف : الرشاقة – قوة- متعة – منافسة .
- طريقة اللعب : تقف الفرق ويحمل كل لاعب حبل قفز يبدأ السباق من خط البداية الذي يبعد مسافة (15م) او حسب مساحة الساحة يذهب بطريقة قفز بالحبل تحدد من قبل المدرس ثم يعود اما بنفس الطريقة او طريقة اخرى من خط النهاية الى خط البداية ليذهب اللاعب الثاني ليؤدي نفس الحركة .
- الملاحظات : يمكن زيادة او نقصان المسافة وكذلك اعداد المشاركين .
- التسجيل : الفريق الذي ينهي جميع اعضاءه السباق هو الفائز او تسجيل نقطة عن كل لاعب ينهي دوره أولاً ويصبح فرق النقاط هو الحاسم في النتيجة .

خط البداية

خط النهاية

الطريقة الاولى



الطريقة الثالثة



الطريقة الثانية



الطريقة الرابعة

سادسا : العاب لتطوير التوازن

1 . لعبة تحرك – قف :

- اللاعبين : من (10 – 20) لاعباً .
- الادوات : كتب بعدد اللاعبين .
- المكان : صالة او ملعب .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون بشكل تشق على خط البداية كل لاعب يضع كتابا على رأسه وعندما يقوم المعلم بإعطاء الاشارة للبدء بتحريك اللاعبين محاولين الوصول الى خط النهاية الذي يبعد مسافة (10م) عن خط البداية وعندما يقول المعلم (قف) يقف اللاعبون مع التأكيد على المحافظة على عدم سقوط الكتب من الراس وأول تلميذ يصل الى خط النهاية يعتبر فائزا وأي تلميذ لا يقف عند الاشارة او يسقط الكتاب عن رأسه يرجع الى خط البداية .

2 . لعبة جملة اليوم :

- اللاعبين : من (10-20) لاعباً .
- المكان : صالة او ملعب .
- الادوات : مجموعة من الكتب .
- اللعبة : يرسم المعلم خط على الارض بواسطة الطباشير ويقف اللاعبون بشكل رتل على بعد (30سم) من الخط المرسوم يقدم المعلم بذكر جملة بسيطة مثل النظافة من الايمان ... الخ ، وعلى اللاعب المشي على الخط مع وضع الكتاب على راسه وتردد الجملة التي قالها المعلم والمحافظة على توازنه وعندما يسقط الكتاب عن رأسه أولا يردد الجملة بشكل صحيح يخسر دوره .

3 . قم واستدر وامشي :

- اللاعبين : من (10-20) لاعباً .
- الادوات : مجموعة من قطع الاسفنج الصغيرة .
- المكان : ملعب او صالة .
- طريقة اللعب : يضع كل لاعب اسفنجة على رأسه ويجلس على الارض وعندما يذكر المعلم كلمة قم او استدر او امشي يقوم اللاعب بأداء الحركة المطلوبة وأي لاعب لا يحافظ على توازن الاسفنجة على رأسه يخرج من اللعبة حتى يبقى فائزا واحدا .

4 . لعبة امشي واحسب :

- اللاعبين : من (10-20) لاعباً .
- الادوات : طباشير .
- المكان : ملعب او ساحة .

- طريقة اللعب : يرسم المعلم خط متعرج طوله (15م) ويكتب على طول الخط أرقام معينة يقف اللاعبون بشكل رتل امام الخط المتعرج وعلى بعد (1م) منه وعند الإشارة ينطلق اللاعب على الخط رافعا ذراعيه جانبا ويقدم لجمع الأرقام مع بعضها أي الرقم الاول مع الثاني مع الثالث وهكذا حتى النهاية وعندما يخرج عن الخط او يفشل في الاجابة يخسر دوره .

5 . لعبة الايقاع :

- اللاعبين : من (10-30) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : صالة او ملعب .
- طريقة اللعب : يتحرك اللاعبون على شكا دائرة ويقوم المعلم بتصفيق بايقاع معين ولكل ايقاع من التصفيق حركة معينة وعندما يتوقف عن التصفيق يقوم اللاعبون بأداء الحركة المطلوبة مثل الوقوف على قدم واحدة او المشي على رؤوس الاصابع او عمل ميزان واي لاعب يخطئ في الاداء يخرج من اللعبة .

6 . لعبة ايصال الطلبات :

- اللاعبين : من (10-30) لاعباً .
- الادوات : طباشير ، مجموعة من قطع الكارتون ، مجموعة من الاقداح البلاستيكية .
- المكان : صالة او ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين يقفان على خط البداية ويقوم المعلم برسم خط (10م) من خط البداية ، يحمل الفريق الاول من كل فريق كارتونة يقع فوقها قذح بلاستيكي وعند الاشارة ينطلق اللاعبان ويطبقان الامر الذي يقوله المعلم كان يقول امشي على رؤوس الاصابع او اجل او هرول الخ والوصول الى خط النهاية والعودة الى الفريق ، الفريق الذي يوصل الطلبات اولاً هو الفائز .

7 . لعبة قلد معي :

- اللاعبين : (10-30) لاعباً .
- المكان : صالة او ملعب .
- الادوات : لا شيء .
- طريقة اللعب : ينتشر اللاعبون في الساحة وعند الاشارة يقدم المعلم باداء حركة معينة مثل الوقوف على قدم واحدة او الاتزان على الركبتين مع رفع القدمين عن الارض او اكمل ثلاث مرات وبعد الانتهاء من العد يتزن بدون حركة القدم او الجسم ويقدم اللاعبون بتقليد المعلم ومن يخطا منهم يخرج من اللعبة .

8 . لعبة مشي الساحرة :

- اللاعبين : (10-30) لاعباً .
- المكان : صالة او ملعب .
- الادوات : لا شيء .
- طريقة اللعب : ينتشر اللاعبون في الساحة وعندما يقول المعلم امشي امشي يا ساحرة يقوم اللاعبون بالانحناء امام – اسفل ومسك رسغي القدمين (ويمكن ثني الركبتين) ويمشون في اتجاهات معينة .

9 . لعبة البوصلة :

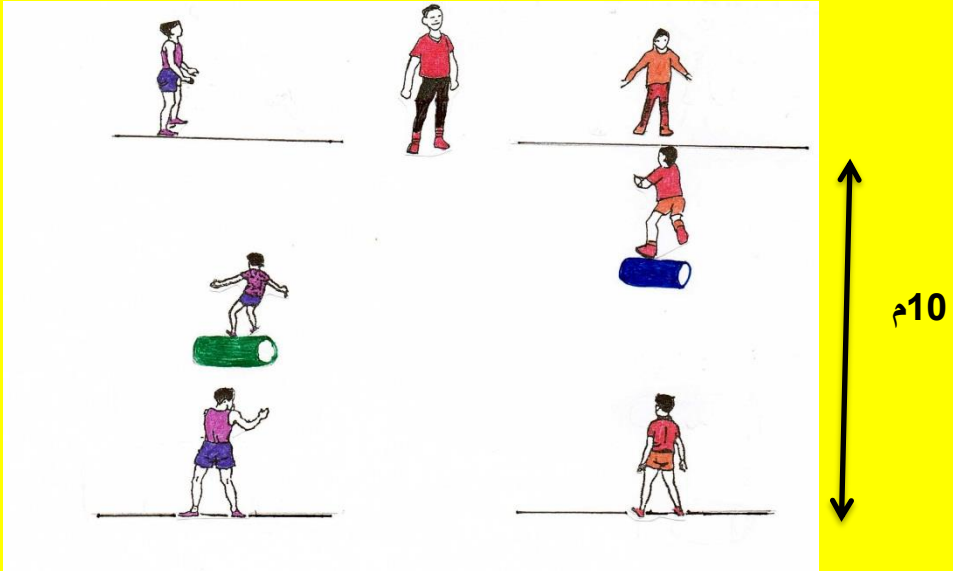
- اللاعبين : (10-30) لاعباً .
- المكان : صالة او ملعب .
- الادوات : لا شيء .
- اللعبة : ينتشر اللاعبون في الساحة وعندما ينادي المعلم على اسماء الجهات الاربعة (شمال – جنوب – شرق – غرب) يشب اللاعبون في الهواء موؤدين حركة دوران (ربع دوران – نصف دوران – دورة كاملة) ويخرج من اللعبة من يخطا في دورتين (جميع الدورانات تكون في نفس الاتجاه يمين او يسار لفترة من الزمن لتجنب الخلط)

10 . لعبة قفي يا بجعة :

- اللاعبين : (10-30) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : صالة او ملعب .
- اللعبة : ينتشر اللاعبون في الساحة ويقومون بالجمل وعندما يقول المعلم قفي يا بجعة يقوم اللاعبون بالوقوف على قدم واحدة والقدم الاخرى توضع بحيث ان باطن القدم تلامس اسفل ركبة الرجل الواقف عليها لبضع ثوان ومن لا يحافظ على توازنه يخرج من اللعبة .

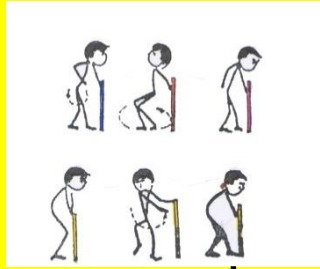
11 . لعبة سياقة البراميل :

- اللاعبين : (20) لاعباً .
- الادوات : برملين من البلاستيك حجم وسط مملوءة بالماء ومقفلة جيداً .
- المكان : أي ساحة او قاعة .
- الهدف من اللعبة : متعة ، توافق ، رشاقة ، توازن ، شجاعة .
- طريقة اللعب : تنقسم كل مجموعة من اللاعبين الى فريقين (5) لاعبين مقابل (5) لاعبين المسافة بينهما (10م) ، وتبدأ اللعبة بأن يقف اللاعب فوق البرميل الموجود أمام فرقته ويقوم بدفعه الى الامام ودحرجته بالرجلين وهو متجهاً الى المجموعة التي أمامه ، في حالة سقوطه يعود بالبرميل من البداية ويكرر نفس الاداء ، عند الوصول الى المجموعة الاخرى يقف خلفها ويقوم لاعب من المجموعة بإعادة البرميل بنفس الطريقة الى المجموعة الاصلية وهكذا ، الفريق الفائز هو الذي ينهي اعضاءه الانتقال من جانب الى آخر أولاً .
- ملاحظة : يمكن زيادة عدد الفريق أي المشاركين وزيادة البراميل .
- التسجيل : الفريق الذي ينهي تبادل أماكنهم أولاً هو الفائز .



11 . لعبة العصا :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : مجموعة من العصي .
- المكان : ساحة او قاعة .
- الهدف من اللعبة : الموازنة ، سرعة رد الفعل ، التوافق ، سرعة الانتقال .
- طريقة اللعب : يمسك اللاعب الاول من كل فرقة عصا وعندما تبدأ اللعبة يترك اللاعب العصا ويدور حول نفسه من اليسار نحو اليمين ، ثم في المرة الثانية من اليمين الى اليسار ، ثم يعود لمسك العصا دون أن تسقط .
- ملاحظة : يمكن أن يكون الدوران حول العصا دورة كاملة ، أو يمكن تغيير الاماكن بين اللاعبين أي يمسك كل لاعب عصا اللاعب الاخر بسرعة قبل سقوط العصا ، ويستمر بالدوران وهو ماسك العصا ويكون الدوران من اليمين الى اليسار ، ثم يبدل عند الابعاز الثاني يدور حول العصا من اليسار الى اليمين وبسرعة وعند سماع الصافرة يجري نحو دائرة مرسومة على بعد (3م) يمسها بالعصا .
- التسجيل : اللاعب الذي تسقط عصاه يخسر فريقه نقطة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط هو الفائز أو اذا لم يصل الى الدائرة ومسها بالعصا يخسر نقطة .



الطريقة الاولى

الطريقة الثانية

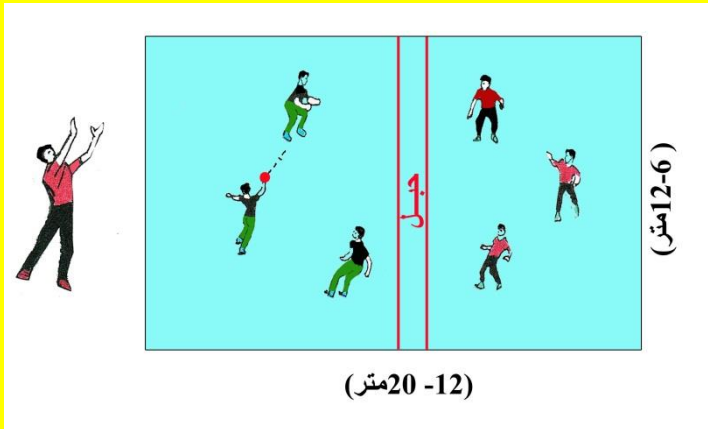
ثالثاً . ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة (ألعاب الفرق) :

ويقصد بهذا النوع تنظيم محتوى الألعاب تبعاً لإطار العمل وفي نفس الوقت فهي تمثل أساساً لوصف المكون الحركي لأي لعبة كبيرة سواء للاعب أو المنافس كما أنها ألعاب تمهيدية للألعاب المتقدمة بالقوانين والتي تحتاج الى إعداد بدني ومهاري مناسب ، وفيما يلي بعضاً من النماذج لهذه الألعاب الفرعية والفردية :

أولاً . ألعاب تمهيدية بالكرة الطائرة :

1 . الكرة الطائرة فوق الحبل :

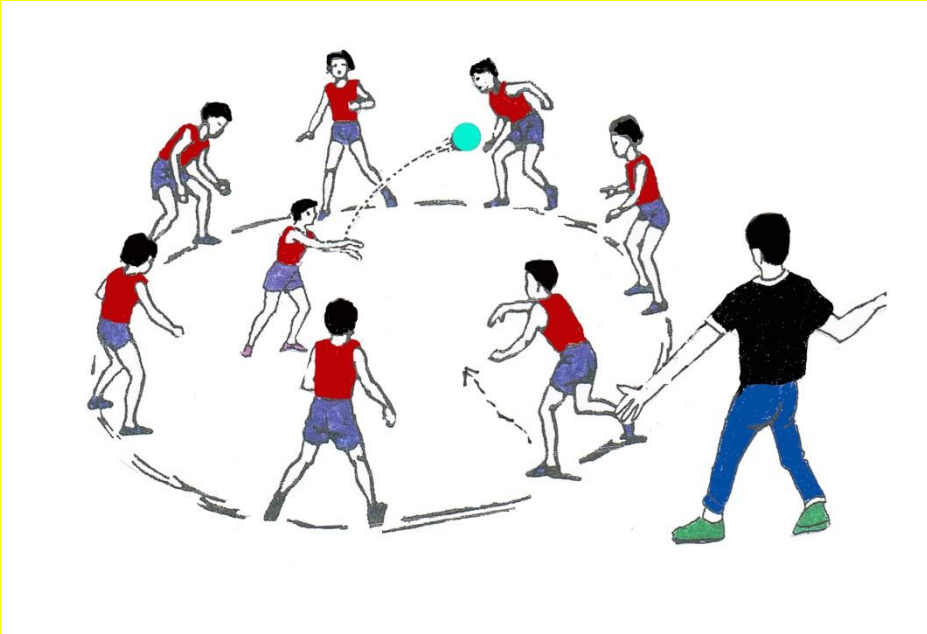
- اللاعبين : فريقان يتكون كل فريق منهما من (3-6) لاعبين .
- الأدوات : كرة من أي نوع أو حجم أو وزن .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقف كل فريق في نصف الملعب الخاص به بعد إجراء القرعة يحاول كل من لاعبي الفريقين قذف الكرة كي تعبر الحبل ، بحيث يعمل على إسقاطها على أرض ملعب الفريق المنافس أو بحيث يصعب على الفريق المنافس لقفها وإعادة قذفها .
- قواعد اللعبة : يعتبر لمس اللاعب أو الكرة للحبل خطأ ، كذلك لا يزيد عدد مرات لقف الكرة وقذفها عن مرتين فقط بين أفراد الفريق الواحد ، ويكون قذف الكرة عند بدء اللعب ، وبعد كما خطأ من الفريق المنافس من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب خلفي ، الفريق الذي يحصل على (15) نقطة أولاً وبفارق نقطتين على الأقل يكون الفائز .



2 . لعبة الكرة العالية :

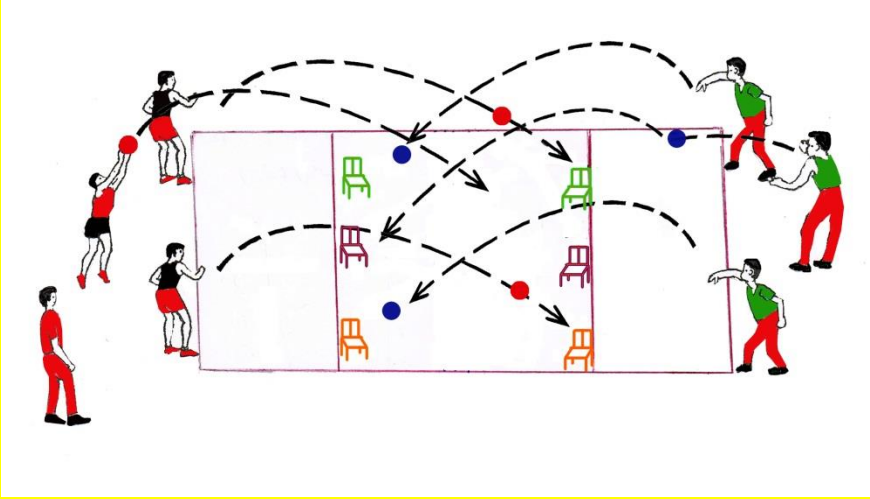
- اللاعبين : من (6-8) لاعبين .
- الأدوات : كرة طائرة .
- المكان : ملعب فيه دائرة نصف قطرها (3:4م) .
- طريقة اللعب : يقف جميع اللاعبين في دائرة فيما عدا لاعب واحد يكون واقفاً في منتصف الدائرة وممسكاً بالكرة وينادي لاعب الوسط على احد أسماء لاعبي الدائرة او يذكر رقمه ، يقذف الكرة عمودياً للأعلى ، يركض صاحب الاسم او الرقم الى منتصف الدائرة ليتلقى الكرة فيرفع لاعب الوسط الجديد الكرة برفعها للأعلى مع النداء على احد لاعبي الدائرة بينما يعود اللاعب ليقف في مجموعة الدائرة وهكذا تستمر اللعبة ولفترة زمنية محددة يعينها المعلم .
- قواعد اللعبة :

- 1 . اللاعب الذي يخطئ في رفع الكرة للأعلى او يفشل في تلقيها تحتسب ضده نقطة ويعتبر اللاعب الفائز هو الذي يحصل على اقل عدد من النقط الخاطئة .
- 2 . يجب على لاعب الوسط تمرير الكرة للأعلى عمودياً وإعطاء النداء في لحظة التمرير .
- 3 . يجب على لاعب الدائرة المنادي عليه عدم لقف الكرة فوراً وإنما يترك الكرة ترتد من يديه للأعلى قليلاً (تكون حركة اليدين عند لقف الكرة كما يحدث في طريقة اداء التمرير للأعلى) .



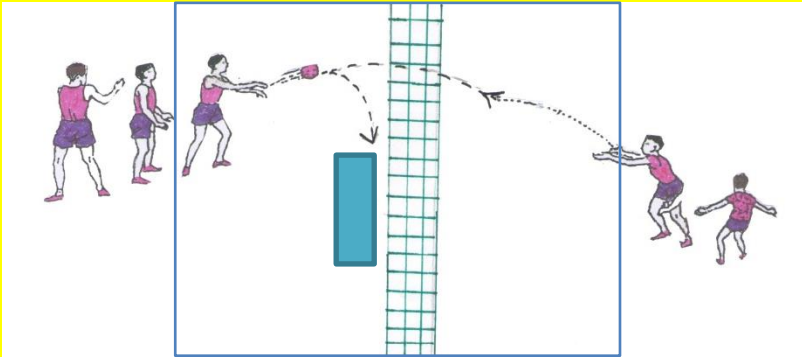
3 . لعبة الكراسي :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الأدوات : (10-20) كرة ، (4-10) كراسي .
- المكان : صالة أو ملعب لكرة الطائرة .
- طريقة اللعب : توزع الكراسي في الملعب وعلى جانبي الشبكة ، تقسم المجموعة الى فريقين كل فريق يقوم بإرسال الكرة الى هدف ، يعتبر الفريق الأول الذي يصيب جميع الأهداف هو الفريق الفائز ، ويجوز كذلك أن يقوم الفريقان بإرسال الكرة الى هدف واحد وأن الفريق الأول الذي يصيب الهدف عشر مرات هو الفائز .



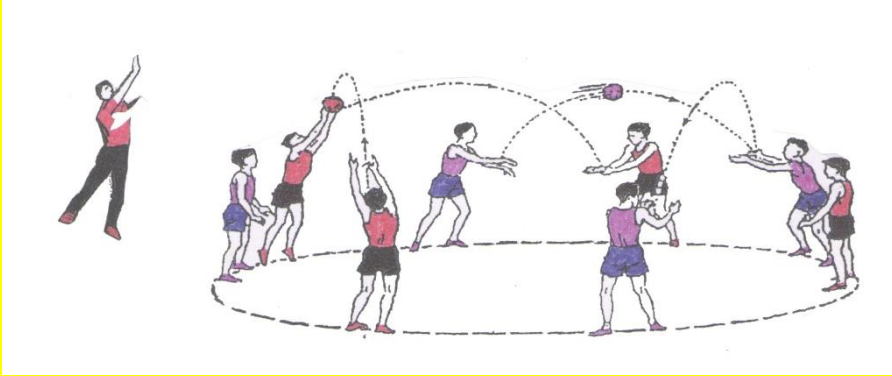
4 . لعبة إصابة البساط :

- اللاعبين : (2) لاعبان .
- الأدوات : كرات طائرة ، بساط .
- المكان : ملعب كرة الطائرة .
- طريقة اللعب : يقوم أحد اللاعبين بإرسال الكرة بينما يقوم لاعب آخر باستلامها ، يوضع بساط الرياضة على الأرض قريباً من الشبكة ، يحاول اللاعب المستلم للكرة مناوله الكرة الى الهدف ويسجل نقطة في كل مرة يصيب الهدف ، بينما يسجل اللاعب المرسل للكرة نقطة في كل مرة يخطئ اللاعب المستلم للكرة الهدف ، يمكن إجراء تعديل بهذه اللعبة بحيث يتوجب على اللاعب تسجيل ثلاث نقاط متتالية للفوز باللعبة ، لكن اللاعب المستلم كذلك تسجيل نقطة في كل مرة يرسل فيها لاعب الإرسال الكرة خارج منطقة اللعب او يضرب الكرة داخل الشبكة .



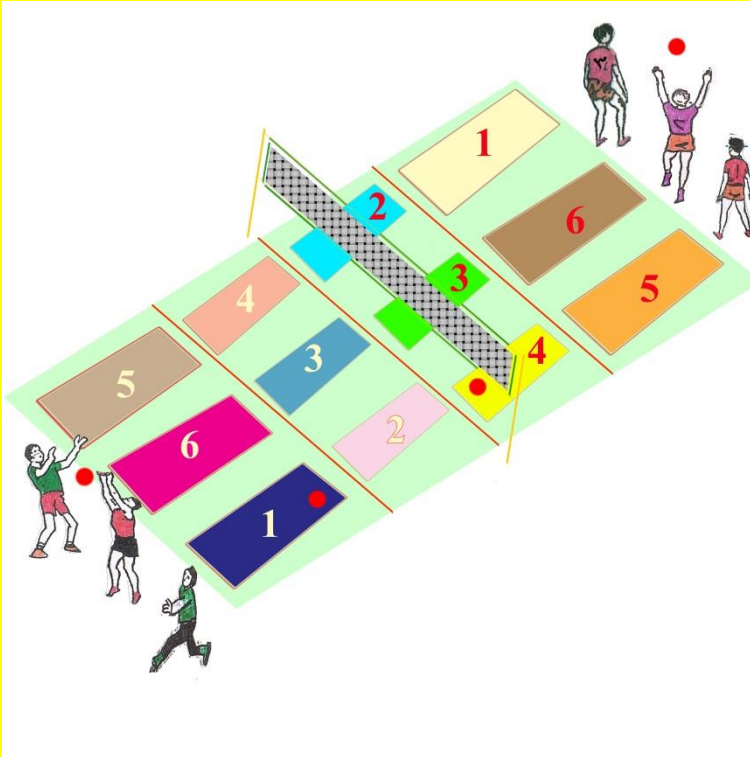
5 . لعبة المناولة :

- اللاعبين : (20) لاعباً .
- الأدوات : (4) كرات طائرة .
- المكان : صالة أو ملعب أو قاعة .
- الهدف من اللعبة : متعة ، تطوير مهارة .
- طريقة اللعب : ترسم دائرتين قطر الواحدة منها (10م) يقسم اللاعبون الى (4) فرق كل فريقين ينتشر على حافة الدائرة الخارجية ، بين لاعب وآخر من كل فريق ، تبدأ اللعبة بمناولة كل فريق لأحد أعضاء فريقه مناولة بكرة الطائرة من الاستقبال أو المناولة من الأعلى أو الأسفل وأن تبقى المناولات بين أعضاء الفريق دون مسك أو إسقاط الكرة ، الفريق الذي يمسك أو يسقط أحد أعضاء الكرة يعتبر خاسر ، يلتقي الخاسران والفائزان من الـ(4) فرق لتخريج البطل .
- ملاحظة : يمكن زيادة او نقصان عدد اللاعبين ، يمكن أن يتوزع اللاعبون حول مستطيل او مربع ويكون بينهما حاجز او شبكة ، يمكن أن تكون بانواع كرات والعباب اخرى مثل (كرة القدم او السلة او اليد) .



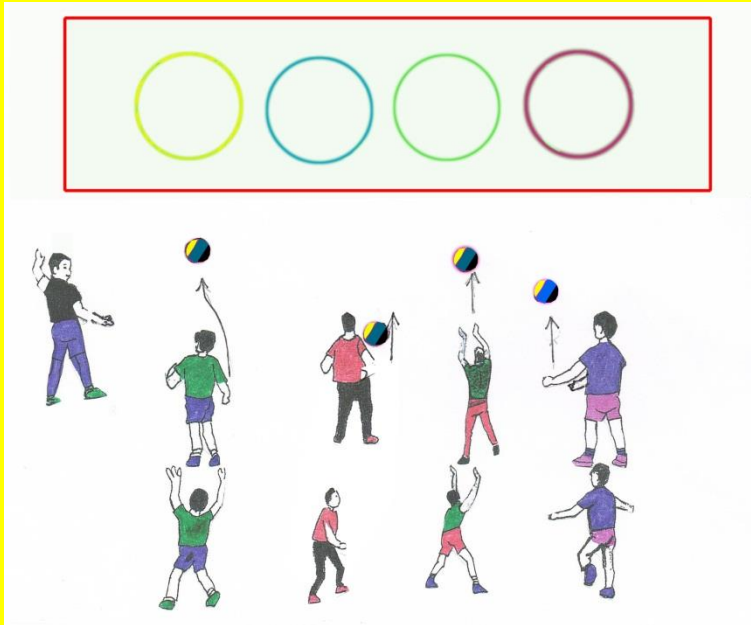
7 . لعبة إرسال الأرقام :

- اللاعبين : (14) لاعباً .
- الأدوات : شبكة الكرة الطائرة مع أعمدتها ، (4) كرات طائرة .
- المكان : ساحة مخطط عليها ملعب للكرة الطائرة .
- الهدف من اللعبة : متعة ، مهارة ، دقة وتركيز .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون على جهتي ساحة الملعب ، ويرسم في ساحة كل فريق (6) مربعات في كل مربع رقم المنطقة في لعبة الكرة الطائرة ، ومع كل فريق كرتين ، تبدأ اللعبة بإرسال من قبل اللاعب رقم (1) من كل فريق محاولاً إصابة أحد الأرقام الموجودة في المربعات ، ولا يحتسب الرقم إلا إذا اسقطت الكرة في داخل المربع ، ثم يتبعه اللاعب رقم (2) وهكذا إلى انتهاء آخر لاعب من كل فريق وتجمع النقاط ، الإرسال الأول من الأسفل ثم يكرر الإرسال لكافة أعضاء الفريق في الأعلى (إرسال التنس) وأيضاً تجمع الدرجات ، ومن يجمع أعداد أكبر هو الفائز .
- ملاحظة : يمكن تصغير أو تكبير المربعات أو إعطاء أرقام لها حسب أهميتها في الملعب ، ويمكن زيادة عدد الكرات المستخدمة ، ويمكن تصعيب اللعبة بوضع قنينة في وسط المربع وتحتسب النقطة عند إسقاطها .



8 . لعبة الأرسال والطوق :

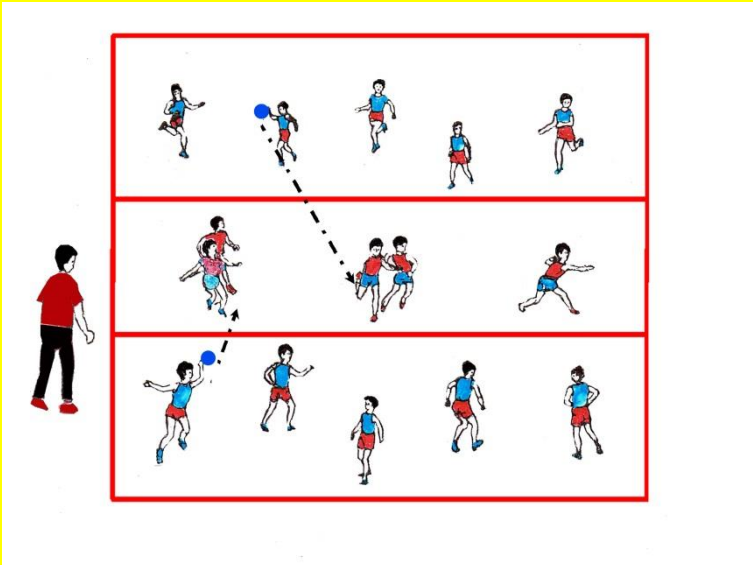
- اللاعبين : (20) لاعباً .
- الأدوات : (4) كرات طائرة ، جدار مرسوم عليه أربع مربعات او دوائر او أطواق ملونة بقطر (60سم) .
- المكان : ساحة أو ملعب أو قاعة فيها جدار أو أعمدة بناء بارتفاع (3م) .
- الهدف من اللعبة : متعة ، منافسة ، أداء مهاري .
- طريقة اللعب : يوزع اللاعبون الى (4) مجاميع وعلى بعد (9م) من الجدار ومع كل مجموعة كرة ، تبدأ اللعبة بإرسال الكرة من الأسفل تجاه الجدار نحو المربع او الطوق ، وفي حالة مرور الكرة ومسك الجدار داخل المربع او الدائرة يحصل الفريق على نقطتين ، وإذا مس الحافة الخارجية يحصل على نقطة ، وعند انتهاء أعضاء الفريق تجمع نقاط لكل فريق ، ثم تعاد اللعبة بإرسال التنس من الأعلى وتجمع نقاط الفريق أيضاً ، الفريق الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من النقاط .
- ملاحظة : يمكن زيادة المسافة أو تقريبها من الجدار ، او التلاعب في ارتفاع المربع او الدائرة ، او تغيير الإرسال الى مناوله .



ثانياً . ألعاب تمهيدية في كرة السلة :

1 . كرة المربعات الثلاثة :

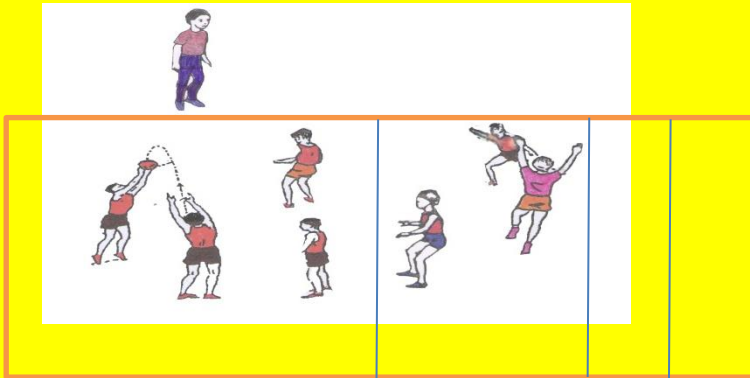
- اللاعبين : من (17-27) لاعباً مقسمون الى ثلاث فرق يتكون كل منهم من (6-9) لاعبين .
- الأدوات : كرة طائرة أو يد أو سلة أو قدم .
- المكان : مستطيل مساحته (5×15م) تقريباً مقسم الى ثلاث مربعات .
- طريقة اللعب : يقف كل فريق في المربع الخاص به وتعطى الكرة لأحد لاعبي الفريق الخارجين ، وعند سماع الصافرة ترمى الكرة نحو أفراد الفريق الموجود في الوسط للمس أحد لاعبيه بالكرة من اسفل منتصف الجسم فيحصل فريقه على نقطة ويشترط في رمي الكرة أو ركلها أن تكون باليدين بالطائرة والسلة وبالقدم او اليد الواحدة بكرة اليد وتوجه نحو الجزء السفلي من الجسم ، ويمكن أن تمرر الكرة بين لاعبي الفريق الواحد ، ولا يسمح لأي لاعب من الخروج من مربعهم ، وإنما يجوز لهم الانتقال من مكان لآخر داخل المربع ، وبعد مرور ثلاث دقائق تحتسب عدد المرات التي لمست الكرة لاعبي الوسط ، ثم يحل محله أحد الفريقين الموجودين في الجانب ، ثم يتم تبديل الفريق الآخر ، وبهذا تشغل الفرق الثلاثة المربع الأوسط من الملعب على التوالي ، والفريق الفائز هو الفريق الذي تكون عليه أقل اللمسات من التصويب المحتسبة ضده .
- قواعد اللعبة : يكون رمي الكرة في كرة السلة بالذراعين وبكرة الطائرة بيد وببيدين وبكرة اليد بذراع واحدة وبالقدم بأحد القدمين ، لا يجوز للاعبي أي فريق الخروج من مربعهم اثناء لعب الكرة .



2 . كرة النهاية :

- اللاعبين : من (16-24) لاعباً مقسمون الى فريقين تكون كل منهما من (8-12) لاعباً ينتخب كل فريق اربعة أو أكثر ليكونوا رماه للكرة ويشغلون جزءاً أوسط من نصف ملعبهم ويشغل الباقيون من الفريق وهم (اللاقفون) المسافة الواقعة عند طرف الملعب في النصف الآخر .
- الأدوات : كرة قدم أو كرة يد .
- المكان : مستطيل مساحته (8×20م) تقريباً مقسم الى نصفين يرسم عند ضلعه القصيرين خطان موازيان للضلعين ويبعدان عنهما لمسافة قدرها متران .
- طريقة اللعب : تبدأ اللعبة بأن يرمي المعلم الكرة في وسط الملعب يحاول الرماة لقف الكرة ورميها بقوة الى (اللاقفون) من فريقهم فإذا لقفها أحدهم احتسبت نقطة لفريقه ، وبعد أن يحرز الفريق نقطة يرمي اللاقف الكرة ثانية لأحد الرماة من فريقه ولا تحتسب هذه الرمية ، ويمكن للاعبين من الرماة او اللاقفين من تداول الكرة فيما بينهم الى أن تفتح ثغرة يستطيعون من خلالها تمرير الكرة ويحاول رماة الفريق المضاد عرقلة تمريرات الكرة للاستحواذ عليها .
- قواعد اللعبة :

- 1 . لا يسمح للاعب المستحوذ على الكرة بالتحرك من مكانه إلا بعد تمرير الكرة .
- 2 . لا تحتسب الاصابة إذا لمست الكرة الارض .
- 3 . لا يسمح للاقفين بالخروج من المسافة المحددة لهم .
- 4 . لا يسمح للاعبين بالمحاورة بالكرة .
- 5 . اذا حاول لاعب الإخلال بقانون اللعبة تعطى رمية حرة من وسط الفريق المضاد بواسطة احد الرماة الى اللاقفين من فريقه .
- 6 . اذا خرجت الكرة خارج الملعب خلف الخط الخلفي او الجانبي فإن اللاعب يدخل الكرة من المكان الذي خرجت منه الكرة .



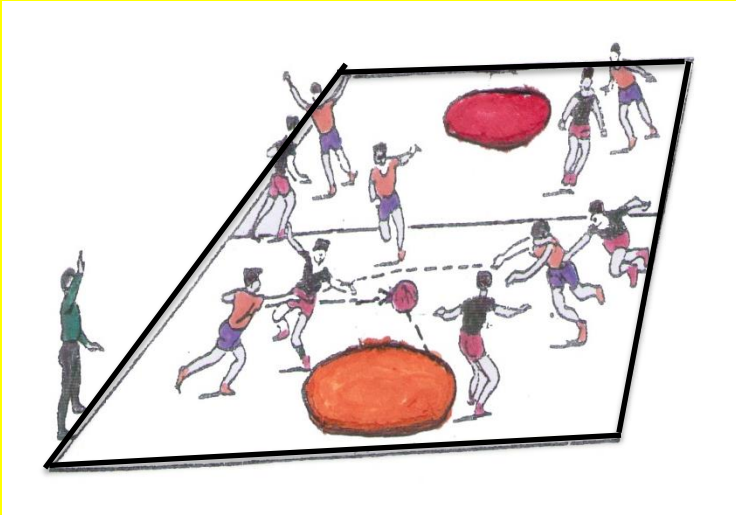
2 م

3 . كرة السلة المرتدة :

- اللاعبين : فريقان يتكون كل منهما من (5-10) لاعبين .
- الأدوات : كرة سلة أو كرة بديلة .
- المكان : ملعب كرة سلة أو أي ملعب بديل ، ترسم دائرة عند منتصف الحد النهائي لكل من نصفي الملعب قطرها (1م) وتبعد عن خط النهاية بمقدار (1.5م) .
- طريقة اللعب : يبدأ اللعب بأجراء قرعة بين الفريقين ، يمرر أفراد كل فريق الكرة فيما بينهم محاولين الوصول الى دائرة المنافس وضرب الكرة فيها بالتمريرة المرتدة ، بينما يحاول أفراد الفريق المنافس الاستحواذ على الكرة قبل وصولها الى الدائرة

قواعد اللعبة :

- 1 . تمرر الكرة بين افراد الفريق باستخدام أي نوع من انواع التمرير بما في ذلك التمريرة المرتدة .
- 2 . يسمح بأخذ خطوة واحدة فقط اثناء الاستحواذ على الكرة .
- 3 . لا يسمح بالمحاوراة بالكرة .



4 . الكرة الركنية :

- اللاعبين : فريقان كل منهما من (10) لاعبين .
- الادوات : كرة سلة او أي كرة بديلة .
- المكان : ملعب مربع طول ضلعه (1,5م) مرسوم في كل ركن من اركانه ملعب كرة سلة او أي ملعب بديل ، ويتبع المربعات الموجودات عند احد خطي النهاية فريق منهما بينما يتبع المربعات الأخران الفريق المنافس .
- طريقة اللعب : يقف لاعبان من كل فريق داخل المربعين التابعين لفريقيهما ويجب على كل لاعب ان تبقى احدى قدميه على الاقل ملامس للمربع في جميع اوقات اللعب ويمكن لباقي افراد الفريق الثمانية ان يلعبوا في أي مكان في الملعب ويبدأ اللعب بكرة قفز بين منافسين في منتصف الملعب ولكي يفوز الفريق بنقطة فانه يجب تمرير الكرة بنجاح لاحد لاعبيه الواقفين في داخل المربع تحتسب نقطة لكل تقف كرة لاحد لاعبي الاركان ويعاد اللعب بعد كل نقطة من خارج خط النهاية القريب من الركن .
- قواعد اللعب :

1. تطبيق قواعد كرة السلة في تمرير الكرة .
 2. لا يجوز لاي لاعب ان يدخل مربع المنافس وفي حالة ارتكاب خطأ تعطى رمية حرة للاعب الركن وتأخذ الرمية الحرة من المكان الذي حدث فيه الخطأ .
 3. اذا وصلت الكرة الى احد لاعبي الفريق دون لمس الارض تحتسب لهم نقطة .
 4. لا يسمح للمنافس القيام بعملية الدفاع في حالة الرمية الحرة .
- #### 5 . قائد كرة السلة :

- اللاعبين : فريقان يتكون كل منهما من (7-21) لاعباً .
 - الادوات : كرة سلة او أي كرة بديلة .
 - المكان : ملعب كرة سلة مرسوم عند كل حد من حديه النهائيين دائرة قطرها متر واحد تحت هدف كرة السلة مباشرة .
 - طريقة اللعب : يختار كل فريق قائدا يقف داخل الدائرة ويقسم كل فريق الى مجموعتين احدهما مجموعة القاعدة والاخرى مجموعة الدفاع تقف مجموعة القاعدة داخل دائرة قطر كل منها متر مرسومة حول المنطقة الحرة على مسافات متساوية . يقف المدافعون في الصف الاخر من الملعب في مواجهة لاعبي القاعدة المنافسين .
 - قواعد اللعب :
1. يبدأ اللعب بكرة قفز بين لاعبين مدافعين متنافسين من كل ملعب .
 2. كل تمريرة ناجحة للقائد تحتسب بنقطتين .
 3. لا يسمح للمدافع باداء تمريرة مباشرة للقائد .
 4. يجب على لاعبي القاعدة عدم الخروج من دوائرهم وغير مسموح للمدافعين بتخطي خط نصف الملعب .

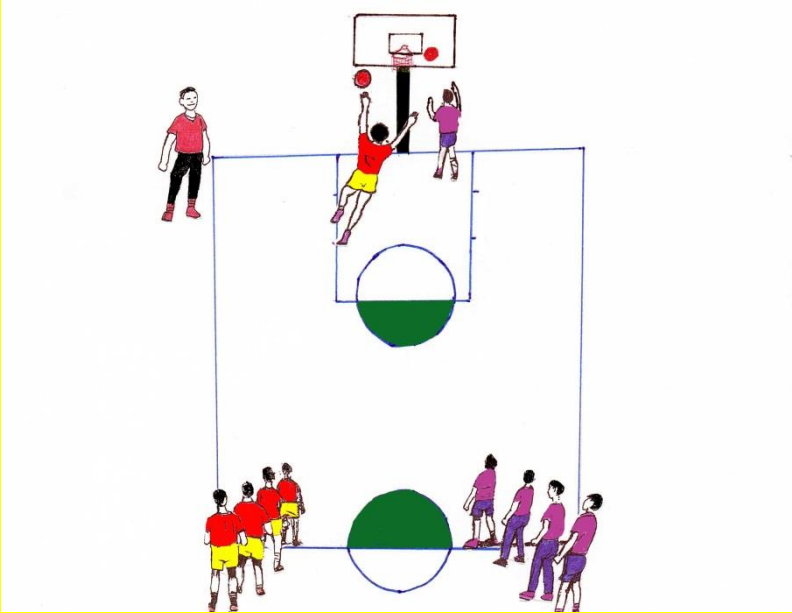
5. أي خطأ يرتكب من احد الفريقين تعطي الكرة للفريق الاخر .

6 . لعبة ابقى بعيداً :

- اللاعبين : فريقان كل منهما من (8-24) لاعباً .
- الادوات : كرة سلة .
- المكان : ملعب كرة سلة مقسم الى مستطيلات متساوية تختلف وفقاً لعدد اللاعبين.
- طريقة اللعب : يقف لاعبان في كل فريق داخل كل مستطيل على التوالي يبدأ اللعب بكرة قفز بين لاعبين متنافسين . ثم يحاول لاعبوا الفريق المستحوذ على الكرة تمريرها فيما بين اعضاءه فيما يحاول لاعبوا الفريق المنافس قطع الكرة والاستحواذ عليها .
- قواعد اللعبة :
 1. اذا لمس احد اللاعبين الخط المحدد للمستطيل الواقف بداخله او تخطى باحدى قدميه خارجه اثناء لقف الكرة فان الكرة تعطي للفريق المنافس .
 2. اذا لمس لاعبان متنافسان الكرة في وقت واحد فانه يؤدي بينهما كرة قفز ويحاول كل منهما ضرب الكرة بيده لاحد زملاءه اثناء القفز .
 3. تحتسب عدد مرات لتمريرات الناجمة بين كل فريق ويفوز الفريق الحائز على اكبر عدد من التمريرات .

7 . لعبة سرعة التهديف :

- اللاعبين : (16) لاعبا .
- الادوات : هدف كرة سلة – كرتين سلة .
- المكان : ملعب كرة سلة .
- الهدف من اللعبة : لياقة – تطوير المهارات – منافسة .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين يقفان على بعد (20م) من هدف كرة السلة ولدى كل فريق كرة سلة تبدأ اللعبة بان ينطلق اللاعب الاول من كل فريق بطبطة الكرة متجهة نحو الهدف ليقوم بحركة ثلاثية لاحراز هدف ثم العودة بالطبطة الى فريقه ليسلم الكرة الى اللاعب الثاني وهكذا الى ان ينتهي الفريق بالكامل اللاعب الذي لا يستطيع احراز الهدف يستمر بالتهديف الى ان يحرز هدف الفريق الفائز هو الذي ينهي السباق اولاً .
- ملاحظة : يمكن تقريب المسافة او التهديف من خارج الزون بالقفز .

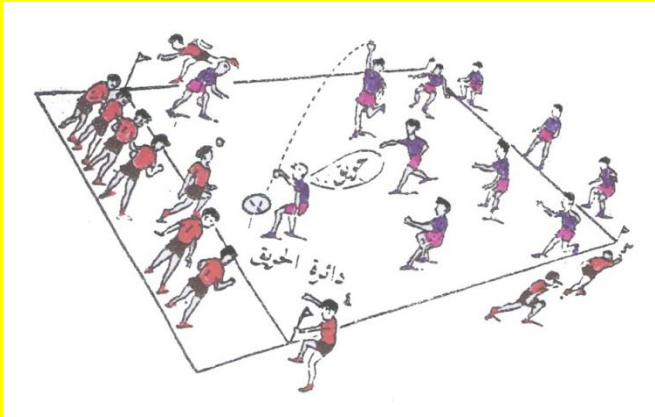


ثالثا : العاب تمهيدية في لعبة كرة اليد

1 . الكرة المحترقة :

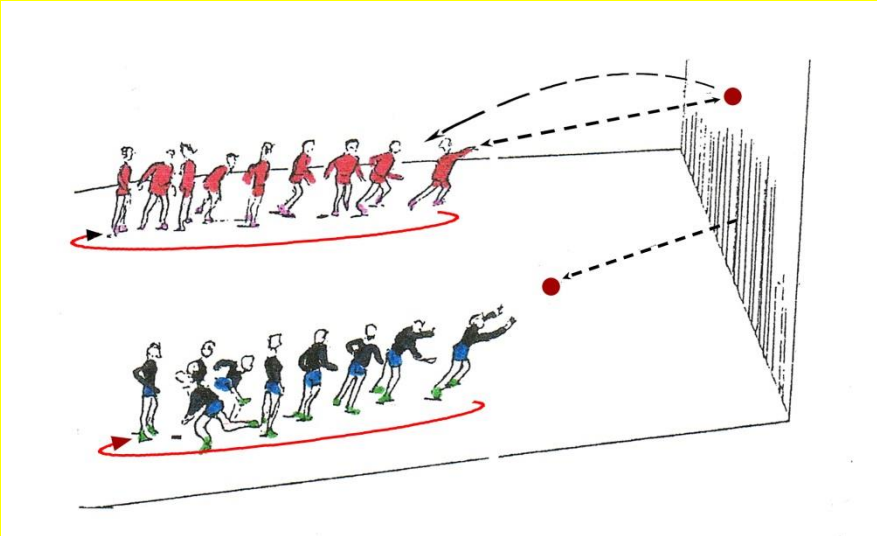
- اللاعبين : فريقان يتكون لكل منهما من (7-11) لاعباً احدهما الفريق الرامي والآخر الفريق المنتشر .
- الادوات : كرة يد .

- المكان : ملعب من (10-15م) × (15-20م) ترسم دائرة نصف قطرها (50سم) وتبعد عن احد الحدين النهائيين بمتريين وتسمى دائرة الحريق توضع (4رايات) في الأربعة أركان في الملعب .
- طريقة اللعب : يقف الفريق الرامي خلف الحد النهائي للملعب القريب في الدائرة بينما ينتشر الفريق الاخر بداخل الملعب ويقف اللاعب الاول من الفريق الرامي في منتصف خط النهاية ويقوم برمي الكرة بعيدا الى اقصى حد ممكن داخل الملعب ثم يحاول الركض حول حدود الملعب خارج الرايات الابعة وباسرع ما يمكن وفي نفس الوقت يقدم الفريق المنتشر بالحصول على الكرة وتميريرها فيما بينهم حتى يتم توصيلها الى اللاعب الواقف بجوار الدائرة الحريق (الحارق) وبمجرد ان يرمي هذا الاخير الكرة داخل الدائرة ينادي بصوت عالي (حريق) فيتوقف اللاعب الرامي عن الركض ويقوم الفريق الرامي برمي الكرة وفقا لتسلسل معين وعندما ينتهي لاعبيه (أي لايبقى احد منهم خلف الخط) يتم التبديل مع الفريق الاخر .
- قواعد اللعبة :
 1. اذا نجح اللاعب الرامي في الركض حول الملعب كله قبل حرق الكرة يحصل فريقه على (4نقاط) .
 2. اذا توقف الرامي عند احدى الرايات ثم نجح في الدوران حول الملعب قبل حرق الكرة في المرات التالية للعب الكرة يحصل فريقه على الكرة .
 3. اذا كان اللاعب الرامي مازال يركض بين رايتي وتم حرق الكرة يعتبر خاسرا ويخرج من الملعب .
 4. يحصل الفريق المنتشر على نقطة ان نجح في لقف الكرة مباشرة من الهواء قبل سقوطها على الارض .
- التسجيل : الفريق الفائز هو الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط .



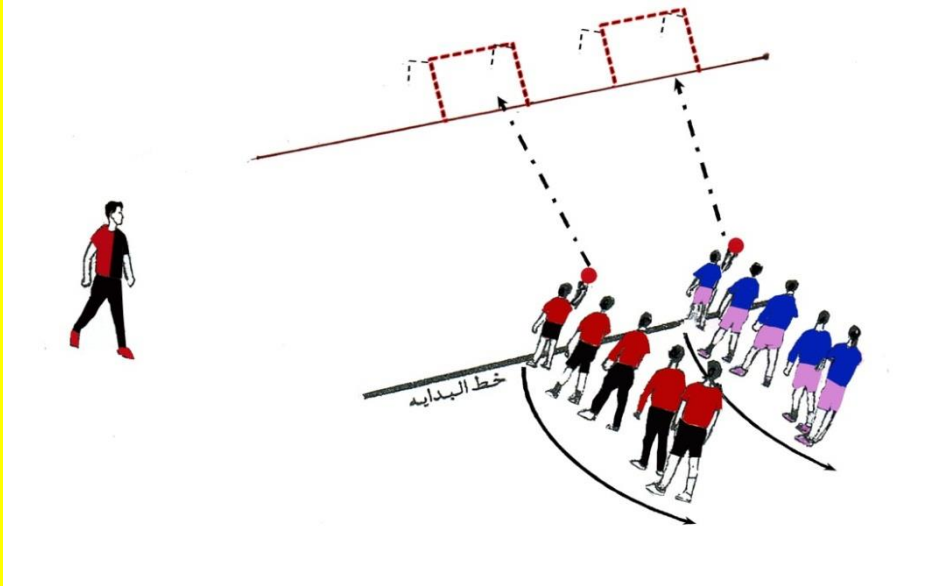
2 . لعبة كرة اليد المرتدة :

- اللاعبين : فريقان لكل فريق تسعة لاعبين .
- الادوات : كرة يد لكل فريق .
- المكان : ملعب يرسم فيه خط يبعد عن الجدار بسبعة امتار ويرسم هدف على الجدار امام كل فريق ابعاده متران ارتفاعا وثلاثة امتار عرضا .
- طريقة اللعب : يقف الفريقان برتلين خلف الخط امام الهدف المرسوم على الجدار ويسلم لاول لاعب من كل فريق كرة يد . عند الاشارة يقدم اللاعب بقيام اللاعبين بتصويب الكرة على الجدار بحدود الهدف المرسوم والعودة الى اخر الفاطرة ويقوم اللاعب الذي بليه باستلام الكرة وتصويبها ثانية . وهكذا تستمر اللعبة الى اخر لاعب .
- قواعد اللعبة :
 1. لا يجوز اجتياز الخط اثناء التصويب.
 2. يجب ان تستلم الكرة المرتدة خلف الخط .
 3. الكرة التي تمس الجدار خارج حدود الهدف يجب الماد تصويبها مرة ثانية من قبل نفس اللاعب .
 4. الكرة التي تسقط على الارض قبل الخط تعاد من قبل اللاعب الذي رماها .
 5. الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزا .



3 . لعبة التصويب او الهدف :

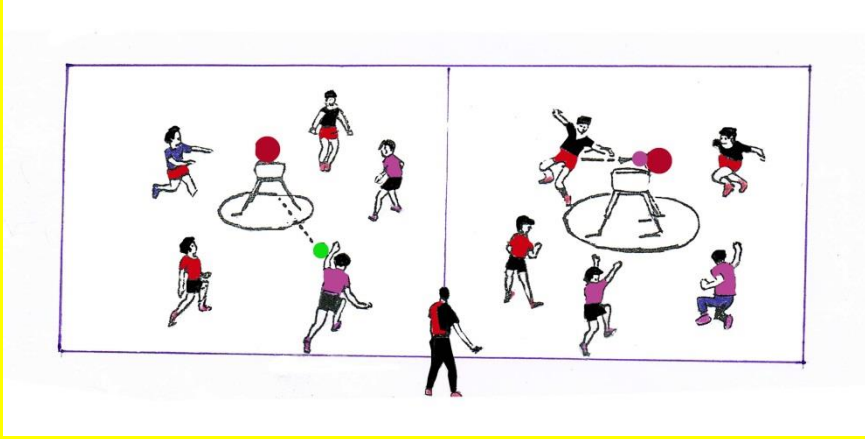
- اللاعبين : فريقان كل فريق سبعة لاعبين .
 - الادوات : طبقة من صندوق القفز ، كرة يد لكل فريق .
 - المكان : ملعب يرسم خط يبعد عن الجدار مسافة تسعة امتار ويستند على الجدار طبقة من صندوق الجمناستك امام كل فريق .
 - طريقة اللعب : يقف الفريقان برتلين مواجهين للجدار خلف الخط عند الاشارة يقدم اللعبة بالتصويب نحو الهدف واللاعب الذي يصوب الكرة هو الفائز الذي يعيدها الى زميله الذي يليه ليقوم بالتصويب ثم ينقل الى اخر القاطرة . وهكذا تستمر اللعبة حتى اخر لاعب .
 - قواعد اللعب :
1. كل مرة تدخل فيها الكرة الهدف تحتسب نقطة للفريق .
 2. يجب ان يقدم التصويب من خلف الخط .



4 . لعبة كرة المهر :

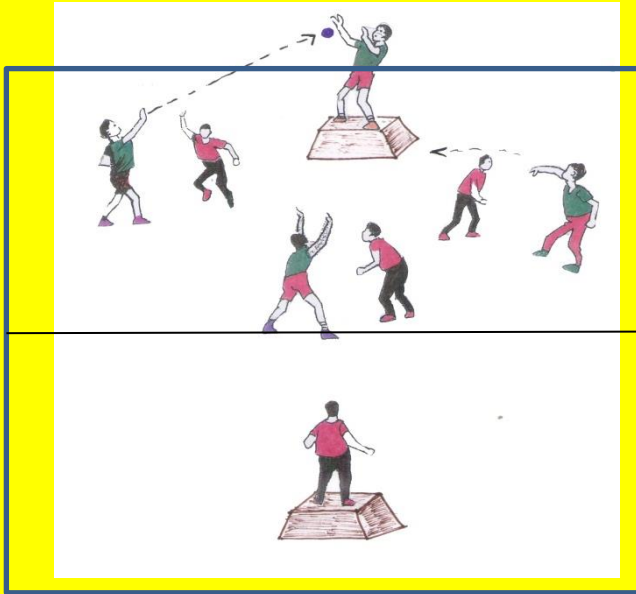
اللاعبون : فريقان مكون كل منهما من (5-7) لاعبين .
الادوات : كرة يد ، مهران موضوعان داخل حدي الملعب النهائيين بمسافة متر واحد ومحاط كل بدائرة قطرها (3-5م) وعلى كل مهر توضع كرة طبية . المكان : ملعب كرة يد .
طريقة اللعب : يحاول كل فريق ضرب الكرة الطبية الخاصة بالفريق المنافس ويمكن للفريق من تمرير الكرة بين اعضائه .
قواعد اللعبة :

1. لا يجوز التحرك بالكرة اكثر من ثلاث خطوات .
2. لا يجوز دخول الدائرة عند التصويب على الكرة الطبية .



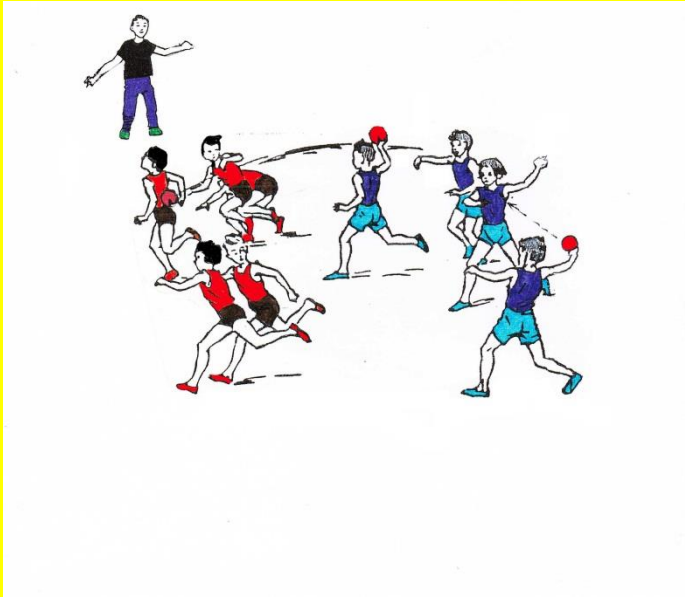
5 . لعبة كرة القلعة :

- اللاعبين : فريقان يتكون كل منهما من (10- 14) لاعباً .
 - الادوات : كرة يد .
 - المكان : ملعب كرة يد من (10-15م) × (20-30م) . يوضع صندوقين داخل الملعب وعلى بعد (3م) تقريبا من الحدين النهائيين وفي منتصفهما .
 - طريقة اللعب : يقف لاعب من كل فريق فوق صندوق ممثلا القلعة يحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم وتوصيلها الى قلعتهم الذي يقوم بلقف الكرة يحاول الفريق المنافس منع الكرة من الوصول الى قلعة الفريق الذي يحصل على اكبر عدد من التمريرات الى قلعته يعتبر فائزا .
 - قواعد اللعب :
1. لا يجوز للاعب الركنض وهو حائز على الكرة اكثر من ثلاث خطوات .
 2. لا يحتفظ اللاعب بالكرة في يده اكثر من 3 ثواني .
 3. يجب الطبطبة بالكرة بيد واحدة فقط .
 4. لايجوز لمس الكرة بالرجل او القدم .
 5. لايجوز مسك المنافس بذراع واحدة او بالذراعين او دفعه او تحويطه .
 6. لا يجوز نزع الكرة او ضربها من حوزة المنافس بيد واحدة او يدين .



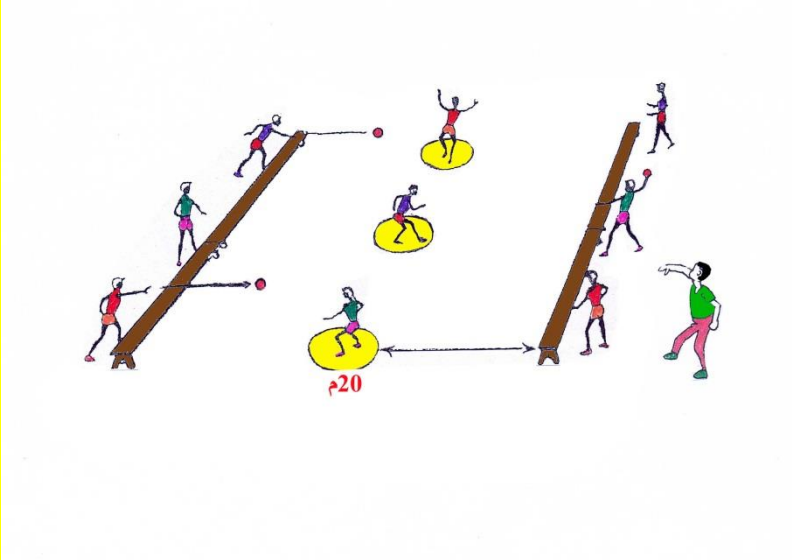
6 . لعبة الصيد بالمس :

- اللاعبين : (20) لاعبا .
- الادوات : كرة يد .
- المكان : ملعب كرة يد – او ساحة محددة .
- الهدف من اللعبة : المتعة – مهارة المناولة والاستلام – مهارة أداء المهارة في الحركة .
- طريقة اللعب : ينقسم اللاعبون الى فريقين فريق لديه الكرة والآخر ينتشر في الساحة تبدأ اللعبة بان ينتقل الفريق الكرة فيما بينهم ويحاول صيد لاعبي الفريق الاخر بان يمس اللاعب بالكرة دون ان يرميها نحو اللاعب لكل فريق(1) وثم يبدل الأداء أي الفريقين يحصل على اكبر عدد من الصيد هو الفائز . اللاعب الذي يمس يخرج خارج الملعب عدم طب الكرة او السير فيها اكثر من ثلاث خطوات او الاحتفاظ بالكرة اكثر من (3) ثواني .
- ملاحظة : يمكن ان تؤدي بنصف ملعب مع تقليل اللاعبين وكذلك يمكن زيادة او نقصان الوقت .



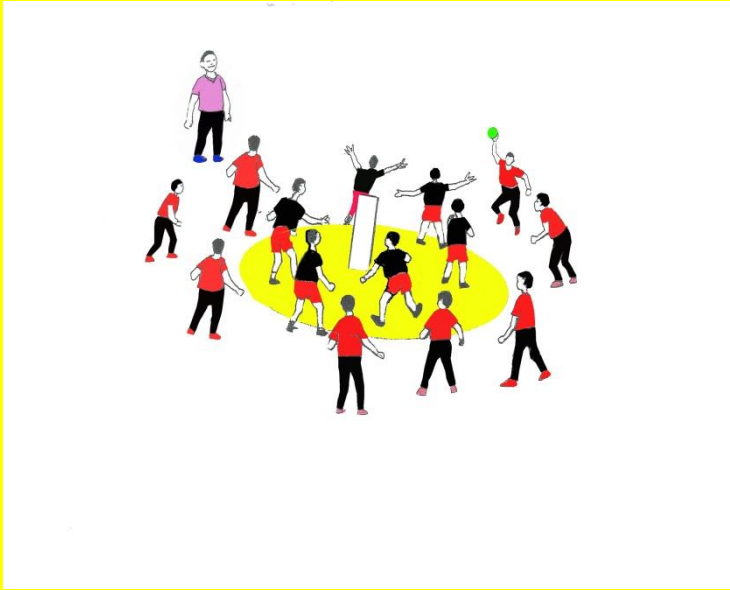
7 . لعبة الصيد بالكرة :

- اللاعبين : (15) لاعباً .
- الادوات : (4) مصاطب وأي حاجز ارتفاع (20سم) ، (3) كرات يد .
- المكان : ساحة أو قاعة .
- الهدف من اللعبة : المتعة – تطوير مهارة ، دقة ، خداع .
- طريقة اللعب : ينقسم اللاعبون الى ثلاث فرق يقف اثنان مقابل اثنان خلف المصاطب المسافة بينهما (20م) في وسطها دائرة بقطر (1م) يقف فيها لاعب من فريق آخر ، تبدأ اللعبة برمي اللاعب الموجود في الدائرة المقابل للفريق بالكرة ، إذا مست الكرة اللاعب احتسبت نقطة ، اذا لم تمسه ستصل الى الجهة الثانية ليكرر نفس الاداء ويتناوب لاعبي الفريق الواحد من الجهتين لاصابة وصيد اللاعب من الفريق الآخر (1 د) ويتم احتساب النقاط واخراج الفائز ويتم تبديل لاعبي الوسط من الفرق ، لا يحق للاعب الوسط الخروج من الدائرة .
- ملاحظة : يمكن زيادة عدد الفرق او اللاعبين ، وكذلك زيادة المسافة أو تصيرها ، او زيادة قطر الدائرة أو تصغيرها ، أو استخدام كرة اصغر أو أكبر .



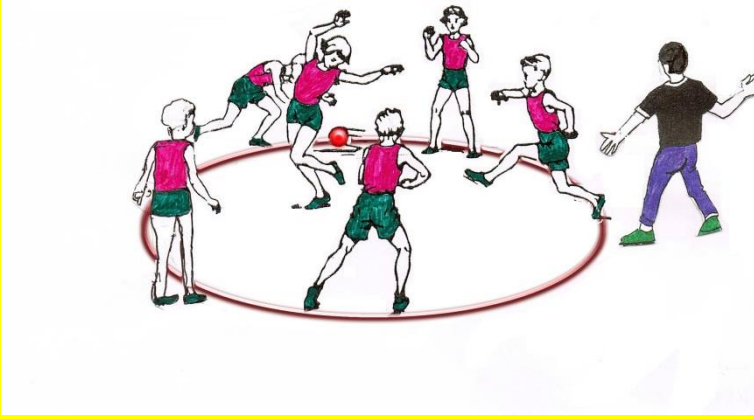
8 . لعبة إسقاط الهدف :

- اللاعبين : (16) لاعباً .
- الادوات : قطعة خشبية مستطيلة الشكل بطول (1.5م) ذات مساند خشبية تقف عليها ورسم دائرة بقطر (10م) ، كرة يد .
- المكان : ساحة أو قاعة أو ملعب .
- الهدف من اللعبة : متعة – لياقة ، مهارة المناولة والتصويب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين داخل الدائرة يحيط بالقطعة الخشبية التي تمثل الهدف والدفاع عنه ، وينتشر خارج الدائرة لاعبي الفريق الاخر وبحوزتهم كرة يحاولون التمرير فيما بينهم واغتنام الفرصة للتصويب ورمي الكرة لاسقاط الهدف كل اسقاط يحتسب بنقطة لكل فريق (1 د) ، ثم يبدل الفائز الذي يسقط الهدف اكبر عدد من المرات .
- ملاحظة : يمكن زيادة عدد اللاعبين ، وزيادة قطر الدائرة أو بالعكس ، كذلك يمكن استخدام كرة اصغر أو اكبر ، او زيادة أو نقصان الوقت ، أو حجم الهدف تصغير أو تكبير .



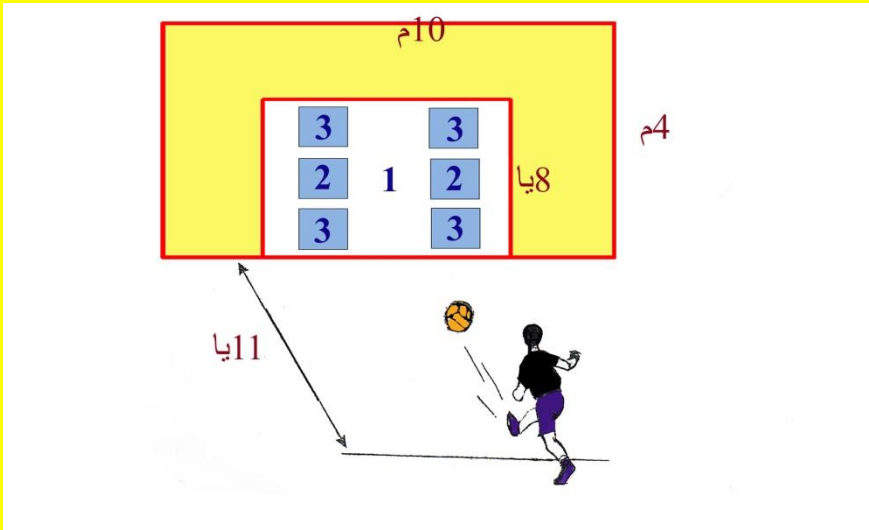
8 . الصيد بالكرة :

- اللاعبين : (24) لاعباً .
- الادوات : كرة قدم أو أي كرة مناسبة .
- المكان : ملعب كرة يد .
- طريقة اللعب : تبدأ بمرير الكرة بين اللاعبين لمحاولة لمس أي لاعب بالكرة بينما يهرب اللاعبون المطاردون محاولين التخلص من اللمس ، اللاعب الملموس بالكرة ينظم الى اللاعبين ويشترك معهم بعملية التمرير ولمس الآخرين واصطيادهم ، وهكذا ينظم كل لاعب يلمس الى الفريق الى أن يبقى لاعب واحد فيعتبر هو الفائز .
- قواعد اللعبة : اللاعب الذي يخرج عن حدود الملعب ينظم الى الفريق الذي يمرر الكرة .



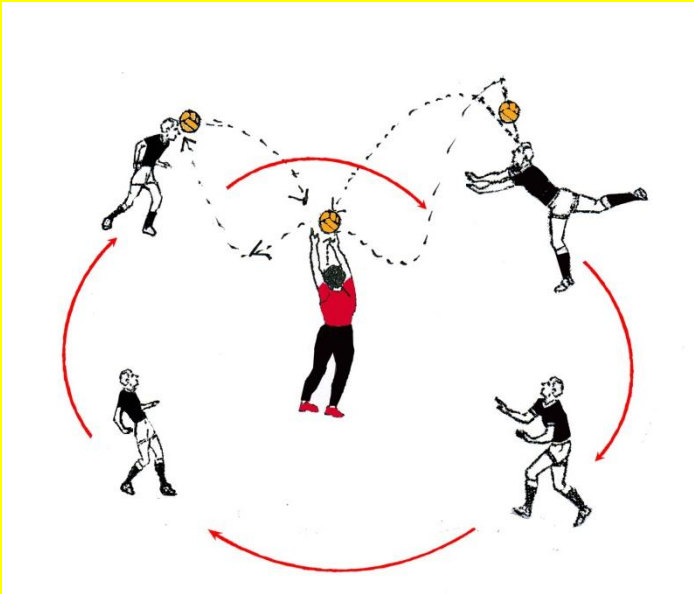
خامساً . العاب تمهيدية في لعبة كرة القدم :
1 . إصابة الأرقام الكبيرة :

- اللاعبين : (5) لاعبين .
- المكان : ملعب فيه جدار ارتفاعه اربعة أمتار وعرضه عشرة امتار ويرسم عليه هدف ارتفاعه ثمانية ياردات ، ويقسم الهدف الى عدة مستطيلات ، وتحدد نقطة تبعد مسافة أحد عشرة ياردة عن الجدار ، وهي النقطة التي يبدأ منها التصويب ويوضح على كل مستطيل رقم يحمل قيمة إصابة هذه المنطقة .
- طريقة اللعب : يقف اللاعب وراء نقطة التصويب الموضوعة عليها الكرة ويقوم بتسديد الكرة نحو الهدف وتحسب للاعب النقاط حسب منطقة إصابة الهدف ، فمثلاً أصابت الكرة في المرة الأولى المربع (1) وفي المرة الثانية رقم (3) وفي الثالثة رقم (2) وهكذا حيث يمنح اللاعب عشرة محاولات ، تجمع فيها عدد النقاط التي سجلها في التهديفات العشرة ، وتستمر اللعبة حتى يؤدي اللاعبون الفعالية ، واللاعب الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً ، وفي حالة التعادل يصوب كل لاعب رمية لكسر التعادل واذا استمر التعادل يستمر باعطاء المحاولات الاضافية .



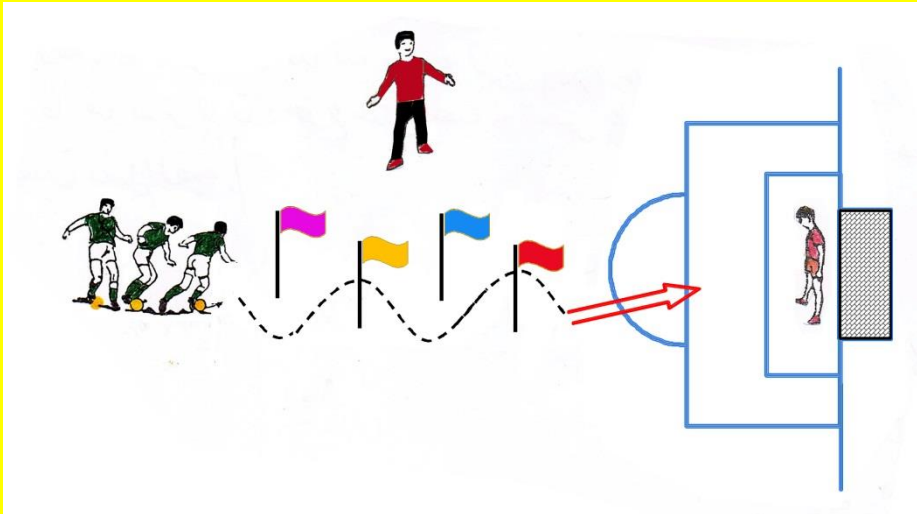
2 . لعبة نطح الكرة المرتدة :

- اللاعبين : (5) لاعبين .
 - الادوات : كرة قدم .
 - المكان : ملعب عبارة عن دائرة قطرها سبع أمتار .
 - طريقة اللعب : يقف اللاعبون حول الدائرة ويقف المدرس في مركز الدائرة بيده كرة قدم ، يعطى المدرس الايعاز للاعبين بالهرولة حول الدائرة ويراعى ترك مسافات متساوية بين لاعب وآخر ويقوم المدرس بضرب الكرة على الارض لكي ترتفع ويعيدها اللاعب الذي يكون قريباً من الكرة بضربة رأس الى المدرس والذي يستمر بضرب الكرة على الارض عن استلامها .
 - قواعد اللعبة :
1. اللاعب الذي لا يستطيع اعادة الكرة الى مركز الدائرة يسجل عليه خطأ والذي يرتكب ثلاثة اخطاء يخرج من اللعبة .
 2. إذا كان السبب في ابعاد الكرة هو عدم ارتفاع الكرة الارتفاع المناسب فلا تحسب خطأ على اللاعب .
 3. تستمر اللعبة حتى يبقى لاعب واحد يعتبر بطل اللعبة .



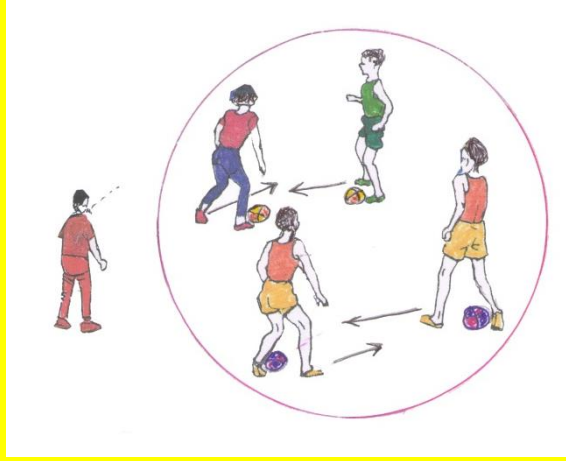
3 . لعبة التهديف من خارج منطقة الجزاء :

- اللاعبين : (12) لاعباً .
 - الادوات : أربعة أعلام ، (12) كرة قدم ، هدف كرة قدم .
 - المكان : نصف ملعب كرة قدم ويثبت فيها اربعة أعلام (ارتفاعها متر ونصف) بين خط منطقة الجزاء وخط الوسط بمسافات متساوية .
 - طريقة اللعب : يقف اللاعبون برتلين خلف الوسط مواجهين للهدف ويحدد حامياً للهدف ويسلم لكل لاعب كرة قدم ، عند الإشارة يبدأ اللاعبون بدرجّة الكرة والمرور من بين الاعلام مبتدئين من جهة اليسار ، وعند الانتهاء من المرور من بين الاعلام يقوم اللاعب بالتهديف قبل الوصول الى خط الجزاء وعلى حامي الهدف صدها أو ابعادها عن دخول الهدف ، وعند صد الكرة او ابعادها او خروجها من الملعب يبدأ اللاعب الثاني وهكذا تستمر اللعبة حتى ينتهي آخر لاعب .
 - قواعد اللعبة :
1. تمنح نقطتان للهدف ، ونقطة للكرة التي يمسكها حامي الهدف او يصدها ويبعدها عن دخول الهدف .
 2. تعاد اللعبة عشر مرات واللاعب الذي يحقق اكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً .
 3. اللاعب الذي تدخل كرتة منطقة الجزاء فيل ضربها لا تمنح له نقطة ، كذلك اللاعب الذي تخرج كرتة خارج الملعب دون أن يمسها حامي الهدف .



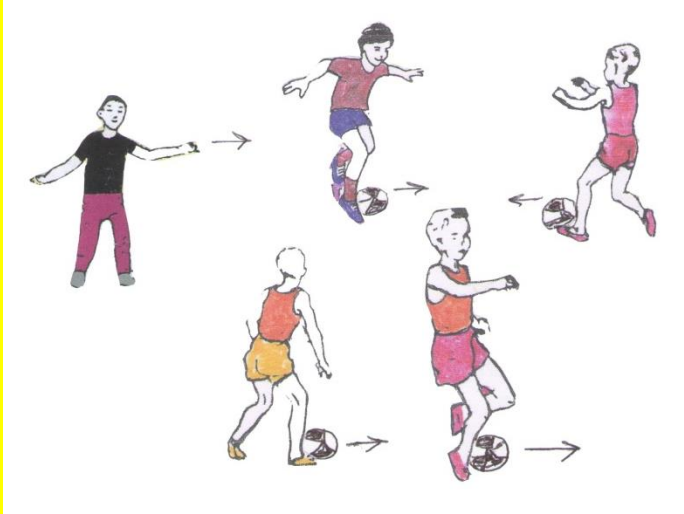
4 . لعبة ابعاد كرة الخصم :

- اللاعبين : (8) لاعبين .
- الادوات : (8) كرة قدم .
- المكان : ملعب على شكل دائرة قطرها (10م) .
- طريقة اللعب : ينتشر اللاعبون في الدائرة ، وبحوزة كل لاعب كرة ويقمون بدحرجة الكرة داخل الدائرة ، وعند اطلاق أول صافرة يحاول كل لاعب ابعاد كرة خصمه الى خارج الملعب ، واللاعب الذي تخرج كرتة من الدائرة يخرج من الملعب وهكذا يستمر المدرس بأطلاق الصافرات حتى يبقى لاعب واحد يعتبر بطلاً للعبة .



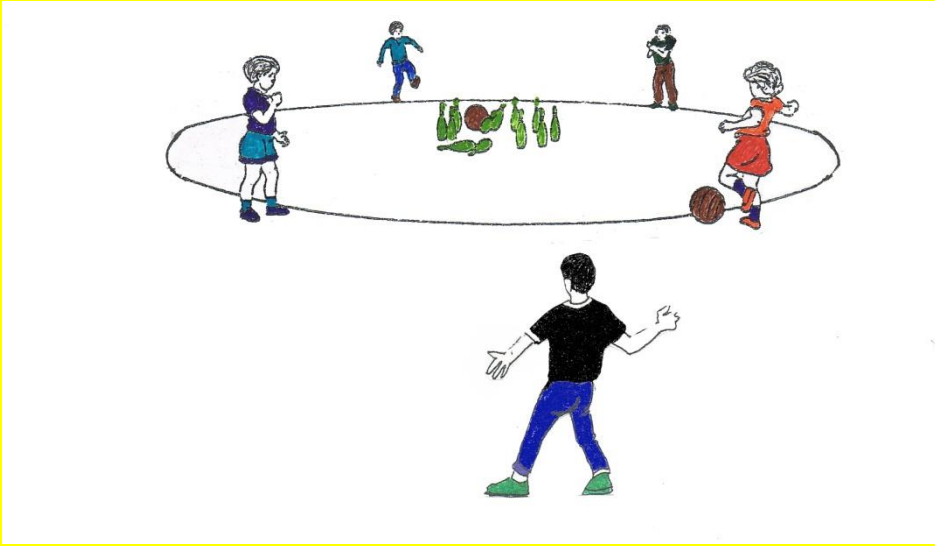
4 . لعبة اتجاه الكرة :

- اللاعبين : (12) لاعباً .
- الادوات : (12) كرة قدم .
- المكان : نصف ملعب كرة قدم .
- طريقة اللعب : ينتشر اللاعبون في الملعب مواجهين المدرس ويسلم لكل لاعب كرة قدم ، وعند الاشارة يبدأ اللاعبون بدحرجة الكرة ، وعندما يرفع المدرس إحدى يديه يغير اللاعبون اتجاه الدحرجة باتجاه الاشارة ويكون تغير الاشارة بسرعة وباستمرار واللاعب الذي تخرج الكرة من سيطرته ثلاث مرات أو يخطأ في تغيير الاتجاه يخرج من اللعب وتستمر اللعبة حتى يبقى لاعب واحد ويعتبر بطل اللعبة.



5 . إسقاط الشواخص :

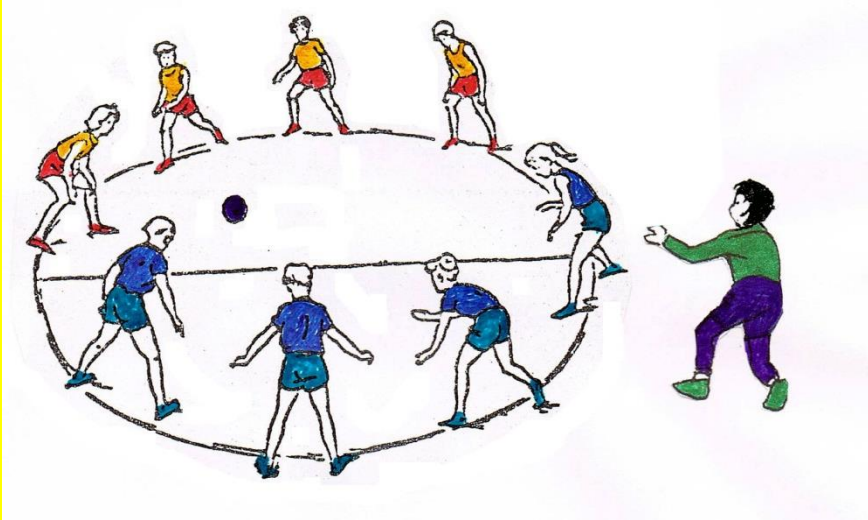
- اللاعبين : فريقان يتكون كل منهما من (5-10) لاعبين .
- الأدوات : كرتان قدم أو أي كرة ، (20) صولجان أو قنينة ماء فارغة أو عليه شراب .
- المكان : ملعب يرسم فيه دائرتين قطر كل منهما من (10-12م) .
- طريقة اللعب : يقف كل فريق خارج دائرته ومعه كرة ، وتوضع داخل كل دائرة القناني ، يحاول كل لاعب من الفريق ركل الكرة على القناني لإسقاطها ، ويمكن لهم من استرداد الكرة وركلها من خارج الدائرة فقط .
- قواعد اللعبة : لا يجوز ركل الكرة من داخل الدائرة .
- التسجيل : يعتبر الفريق فائزاً عندما يستطيع إسقاط جميع القناني .



6 . إحمي حدودك :

- اللاعبين : فريقان يتكون كل منهما من (5-10) لاعبين .
- الأدوات : كرة قدم او كرة مطاطية .
- المكان : دائرة مقسمة الى نصفين قطرها (10م) .
- طريقة اللعب : يقف الفريق على نصف دائرته ويحاول كل فريق ركل الكرة من خارج الدائرة لتمر من بين لاعبي الفريق المقابل ، ويحاول الفريق الآخر إيقاف الكرة والسيطرة عليها ثم ركلها من مكان وقوف اللاعب ، وتوقف الكرة في أي نصف يحق للاعب القريب أن يسحب الكرة الى مكانه خارج الدائرة ولعبها .
- قواعد اللعبة :

- 1 . عبور الكرة من بين اللاعبين تعتبر نقطة ، والفريق الذي يحصل على (10نقاط) يعتبر فائز .
- 2 . ركل الكرة بمواجهة القدم وبالجزء الداخلي .
- 3 . ركل الكرة يجب ان يكون بمستوى الارض .
- 4 . يجب ايقاف الكرة قبل ركلها .



سادساً . نماذج لألعاب تمهيدية في السباحة :

1 . جمع الفلين :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً مقسمين الى فريقين .
- الادوات : قطع فلين .
- المكان : حوض سباحة للمبتدئين .
- طريقة اللعب : يقسم الصف الى فريقين يرمي المعلم مجموعة من قطع الفلين في الماء ثم تعطى الاشارة بالجمع ، الفريق الذي يجمع اكبر عدد من الفلين يعتبر فائزاً .

2 . لعبة الارجوحة :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : حوض سباحة للمبتدئين .
- طريقة اللعب : يقف كل لاعبين متواجهين وتمسكي الأيدي معاً ويأخذ أحد اللاعبين شهيقاً عميقاً ثم يغوص تحت الماء في وضع الجلوس بينما يضل زميله واقفاً ويبقى اللاعب تحت الماء ثابتاً لمدة (2-3ثا) ثم يخرج الزفير من فمه ويندفع من الماء يبذل الزميل الآخر العمل معه ويضل الاثنان في عمل هذه الارجوحة داخل الماء وخارجه أطول فترة ممكنة .

3 . لعبة عد الاصابع :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : حوض سباحة للمبتدئين .
- طريقة اللعب : كل زميلان معاً يغوص اللاعبون تحت الماء بينما يضل زميله واقفاً ويمد أي عدد من اصابع يده تحت الماء ، بحيث يستطيع الطفل الذي تحت الماء من رؤيتها بمجرد معرفة عدد الاصابع يخرج من الماء ويذكر العدد لزميله للتأكد من صحته ثم يبدلان اللعبة بينهما .

4 . لعبة ماسك الاقدام :

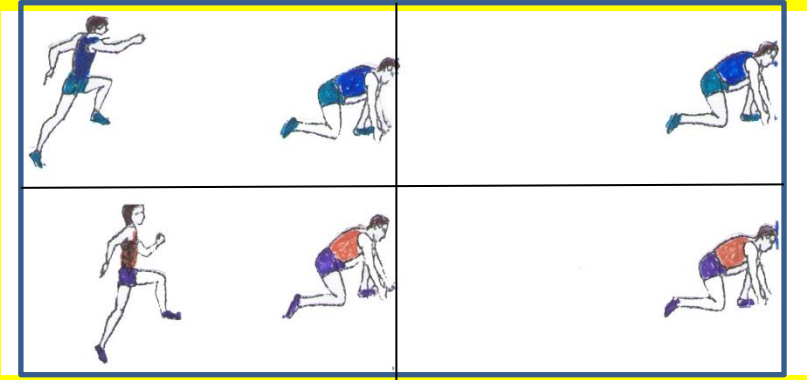
- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : حوض سباحة للمبتدئين .
- طريقة اللعب : يشكل الصف مجموعات من ثلاثة ، يختار واحداً من كل مجموعة ليكون الماسك ، يجب على الماسك الغوص تحت الماء لمسك أحد قديمي الزميلين الآخرين اللذان يقفان ثابتين ، وبمأكثتهما رفع إحدى القدمين في المرة الواحدة لتجنب مسكها ، ولكن عليهما عدم التحرك بعيداً عن مكانهما ، الزميل الذي يمسك القدم يعتبر الماسك الجديد .

5 . جمع الاشياء الغاطسة :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : بعض الاشياء الغاطسة .
- المكان : حوض سباحة للمبتدئين .
- طريقة اللعب : يقسم الاطفال الى فريقين يقفان على جانبي حوض السباحة ذو المياه المنخفضة ، وتوضع اشياء غاطسة في قاع الحوض في صف واحد في منتصف المسافة بين الفريقين ، عند إشارة البدء يمشي اللاعب الاول في كل مجموعة في الماء حتى مكان الاشياء ثم يغوص ليلتقط إحداها ويعود لفريقه ، تؤدي نفس الحركة بالدور لكل واحد في الفريق ، الفريق الفائز هو الذي جمع كل واحد منه شيئاً من قاع المسار اللاعب الذي يغوص مرة واحدة لالتقاط الشيء .

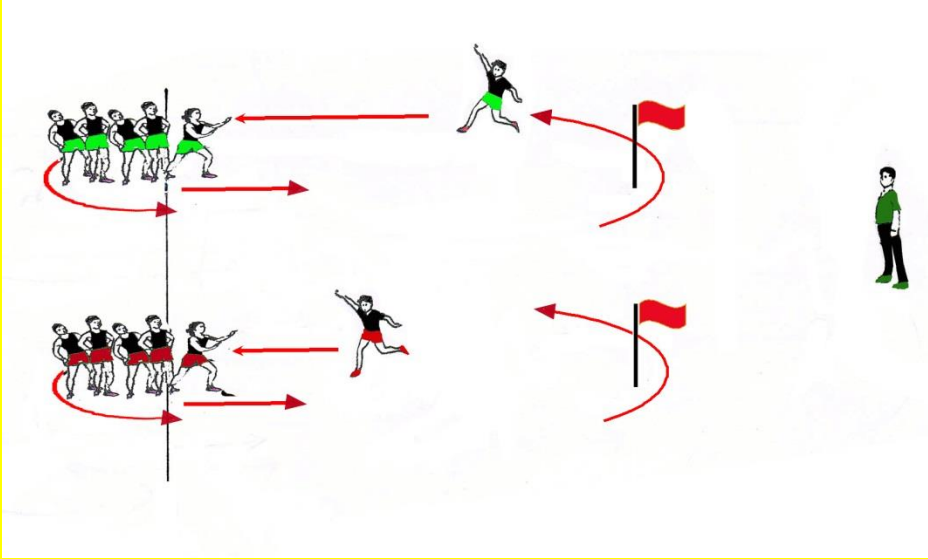
سابعاً . نماذج لبعض الألعاب التمهيدية في الساحة والميدان :
1 . لعبة بريد البدء :

- اللاعبين : ثلاثة فرق ، كل فريق اربعة لاعبين .
- المكان : ملعب مستطيل طوله ثمانون متراً وعرضه ست أمتار ، مخطط بالطول والمسافة بين خطوط الطول متران وكذلك بقطع الملعب عرضاً كل عشرين متراً .
- طريقة اللعب : يجلس لاعب من كل فريق على خط البدء الواطئ ، كما يجلس في نفس المجال على الخط الثاني اللاعب الثاني وعلى الخط الثالث اللاعب الثالث وعلى الخط الرابع اللاعب الرابع، وعند الاشارة تنطلق المجموعة الاولى الى لمس المجموعة الثانية وعند لمس اللاعب الثاني ينطلق اللاعب الثالث ، وعند لمس اللاعب الثالث ، وعند لمسه ينطلق للمس اللاعب الرابع ، وعند لمسه ينطلق لاجتياز خط النهاية ، واللاعب الذي يصل قبل بقية اللاعبين يعتبر فريقه رابحاً باللعبة .
- قواعد اللعبة : لا يجوز أن ينطلق اللاعب إلا بعد لمسه من قبل زميله .



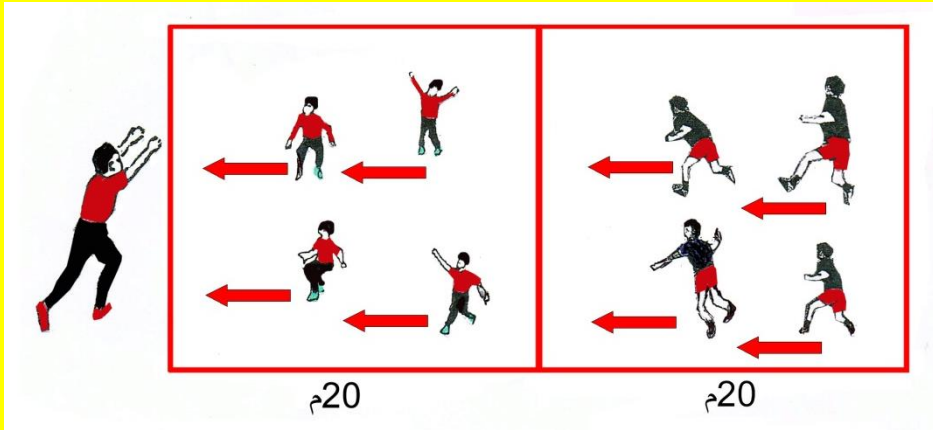
2 . لعبة البريد :

- اللاعبين : ثلاثة فرق ، كل فريق (5) لاعبين .
 - الادوات : عصا بريد ، شاخص لكل فريق .
 - المكان : ملعب فيه خطان المسافة بينهما عشرون متراً ويوضع على الخط الثاني شاخص للدوران حوله .
 - طريقة اللعب : يقف الفريقان برتلين ويسلم لأول لاعب من كل فريق عصا بريد ، وعند الاشارة ينطلق اللاعب الذي بيده العصا باتجاه الشاخص للدوران ، ثم العودة للمرور من يسار فريقه والدوران حوله ثم تسليم اللاعب الاول العصا والعودة للوقوف في آخر الرتل ، بينما ينطلق اللاعب الذي بيده العصا لأداء نفس العملية وهكذا تستمر اللعبة حتى تعود العصا الى يد اللاعب الذي بدء اللعبة والفريق الذي يسلم العصا قبل يعتبر فائزاً باللعبة .
 - قواعد اللعبة :
- 1 . يستلم اللاعب العصا باليد اليمنى ويسلمها باليد اليسرى .
 - 2 . اذا سقطت العصا على الارض يعتبر الفريق خاسراً .
 - 3 . يجب تسليم العصا قبل اجتياز الخط بعد الدوران حول الرتل .



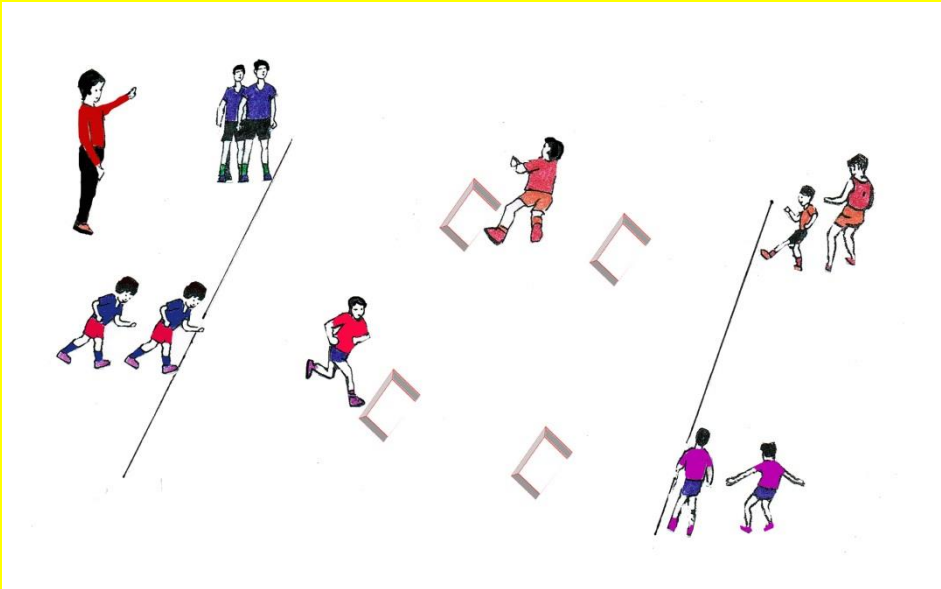
3 . لعبة نقطة الانطلاق :

- اللاعبين : فريقان ، كل فريق (8) لاعبين .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ملعب مستطيل طوله (40م) وعرضه (12م) بنصفه خط يقسم الملعب الى قسمين وتوضع علامات تبعد مسافة همسة امتار عن خط الوسط في ملعب الفريق المطارد .
- طريقة اللعب : يقف الفريق المطارد على خط البداية والفريق الهارب على خط الوسط بحيث يقف كل لاعب أمام علامة الانطلاق ، وعند الاشارة ينطلق الفريق المطارد باتجاه العاربيين وعلى اللاعب الهارب ملاحظة خصمه بحيث ينطلق لحظه وصول الخصم علامة الانطلاق وعلى اللاعب المنطلق الاستمرار بالركض للمس اللاعب الهارب قبل اجتيازه الخط الذي يبعد عشرون متراً عن خط الوسط فإذا لمسه يمنح لفريقه نقطة ، واذا تمكن الهارب من اجتياز الخط يمنح لفريقه نقطة ، تكرر اللعبة بتغيير الأدوار والفريق الذي يجمع اكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً .
- قواعد اللعبة : اللاعب الذي ينطلق قبل وصول خصمه علامة الانطلاق يعتبر لاعباً ملموساً .



3 . لعبة اجتياز الموانع الواطئة :

- اللاعبين : فريقان ، كل فريق (12) لاعباً .
 - الادوات : اربع صناديق قفز .
 - المكان : ملعب يرسم فيه خطان المسافة بينهما (25م) ويوضع أمام كل رتل على مسافة عشر أمتار طبقة من صندوق القفز ، وبدا يكون أمام كل فريق طبقتان المسافة بينهما (5م) .
 - طريقة اللعب : يقسم الفريق الواحد الى قسمين ويقف كل قسم على أحد الخطوط مواجهاً للقسم الآخر ، ويحدد المدرس الجهة التي سينطلق منها قادة المجموعات ، وعند الإشارة تبدأ اللعبة بانطلاق اللاعب الاول من كل فريق باتجاه الصناديق لاجتيازها ، ثم لمس زميله الذي يقف في مقدمة القسم الثاني من الفريق ، حيث ينطلق هذا اللاعب لأداء نفس العملية والفريق الذي ينتقل جميع أعضائه الى الجهة الثانية بسرعة يعتبر فائزاً باللعبة .
 - قواعد اللعبة :
- 1 . يجب ان لا يزيد عدد الخطوط بين الصناديق عن خطوة واحدة .
 - 2 . لا يجوز الانطلاق الا بعد ان يلمس اللاعب بعد الخط من قبل اللاعب القادم .

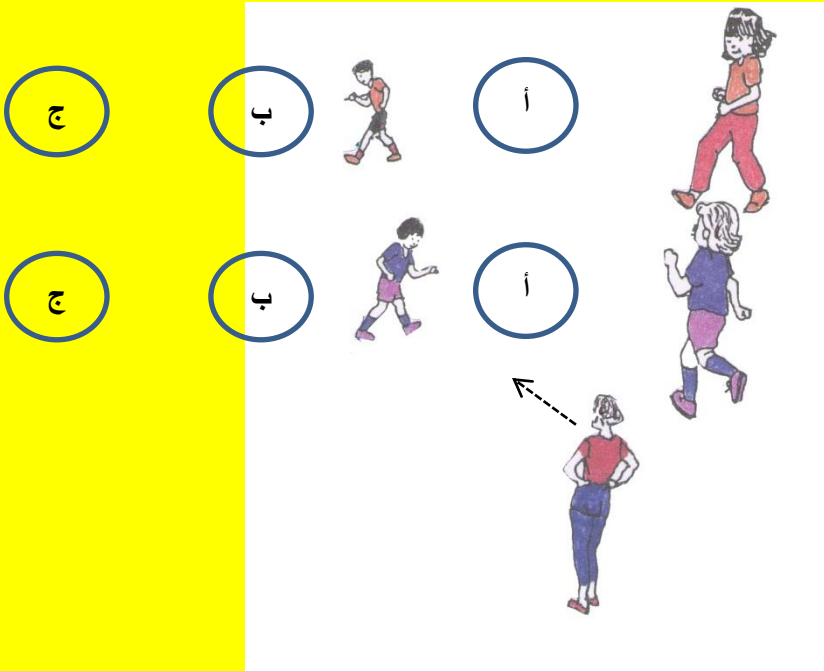


4 . الألعاب التي تخدم الجانب المعرفي :

يقصد بهذا النوع من الألعاب هي كل الألعاب التي تستطيع من خلالها غرس القيم والمبادئ التربوية الصحيحة التي يحتاج إليها المجتمع أولاً ثم المتعلم ثانياً ، وكذلك يستطيع من خلالها أن يثبت كل المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من الدروس الأخرى كالرياضيات والعربي والعلوم وغيرها وفيما يلي بعض من هذه الألعاب :

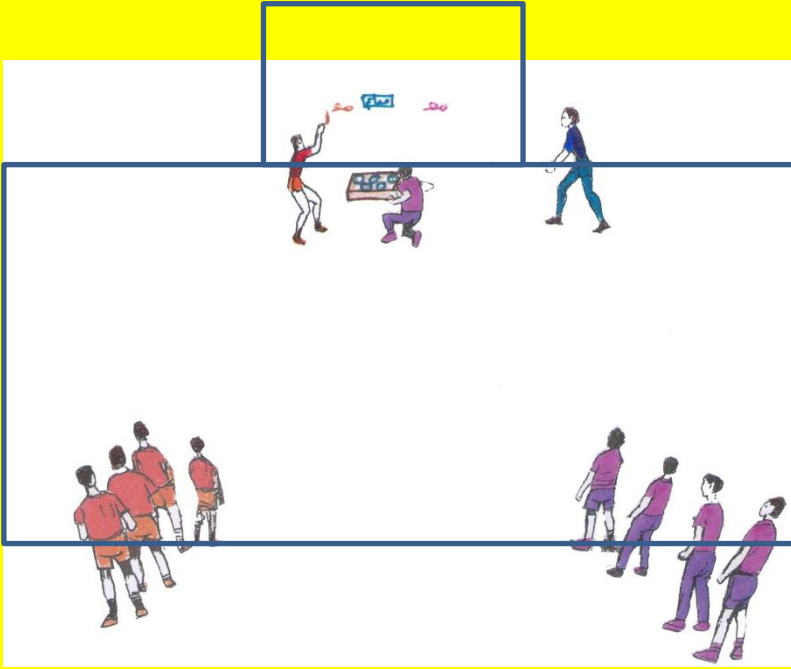
1 . لعبة المشي على الحروف :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : طباشير .
- المكان : ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون من الاطفال الى رتلين وترسم الحروف وبشكل متكرر على الارض لكل حرف (يكرر مرتين) ، فيذكر المعلم الحرف فينطلق اول لاعب من كل رتل ليجد الحرف الخاص به ليقف فوقه ، والطالب الأسرع في ايجاد الحرف هو الفائز .



2 . التعرف على الجمل وحروفها :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : ورق مقوى ، صندوق .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : تطبع مجموعة الحروف الابجدية على قطع من الورق المقوى وتوضع داخل صندوق وتعلق كلمة واحدة مكونة من مجموعة من الحروف على الجدار ويقف اللاعبون برتلين ، وعند اطلاق الصافرة ينطلق اول لاعب من كل رتل بسرعة باتجاه الصندوق يبحث عن حروف الكلمة المعلقة على الحائط ، واللاعب الذي يجد الحروف ويكون الكلمة أولاً هو الفائز .



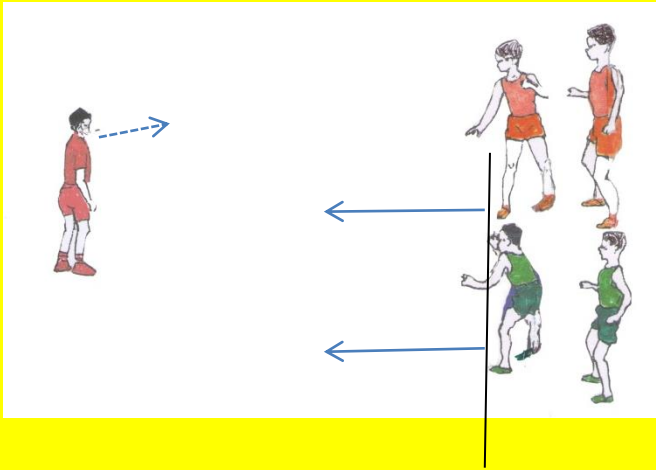
3 . لعبة سباق جمع الحروف :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : منضدة ، مجموعتين من الحروف الابجدية كتبت على ورق مقوى
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : تعمل مجموعتان من الحروف الابجدية يقسم اللاعبون الى فريقين يقفون متواجهين ، ويقف كل فريق في شكل صف واحد وتوضع

الحروف بشكل منتشر على الارض بين الفريقين (المجموعة الاولى) ، أما المجموعة الاخرى فهي موضوعة على منضدة تبعد مسافة (20م) عن المجموعة الاولى ، وعند الاشارة بالبداية يركض اللاعب الاول من كل فريق الى المنضدة ويلتقط حرفاً ، ثم يركض حتى أول الصف ويمرر الحرف للاعب التالي ، يمرر الحرف بسرعة بين اللاعبين حتى يصل الى اللاعب الاخير الذي يحاول البحث عن الحرف المشابه له ، ثم يركض أمام صفه ثم خلف المنضدة واضعاً الحرفين على المنضدة لجانبه ويأخذ حرفاً آخر ويجري حتى أول صف فريقه ويمرر الحرف للاعب التالي وهكذا يستمر الاداء حتى تلتقط جميع الحروف والفريق الذي لديه اكبر عدد من الحروف يعتبر فائزاً .

4 . لعبة محطة الاذاعة :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : صالة أو ملعب أو غرفة الصف .
- طريقة اللعب : يقف لاعب يمثل القائد أمام اللاعبين الذي أخذ شكل فريقين وبرتلين ، يقوم القائد بهجاء كلمة معينة وعلى اللاعب الاول من كل رتل تقليد هذه الكلمة ، فمثلاً يقول (ر ، ك ، ض) فيؤدي اللاعبان حركة الركض واللاعب الذي يؤدي الحركة أولاً وبسرعة هو الفائز .



5 . لعبة هجاء الكلمات :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : بطاقات من الورق المقوى تكتب عليها الحروف الابجدية .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : تجهيز مجموعتان كاملتان من بطاقات الحروف الابجدية المتسلسلة ، يقسم اللاعبون الى فريقين ، ويقف اعضاء كل فريق في صف واحد وعلى جانبي الملعب توزع كل مجموعة من الحروف الابجدية بين اعضاء كل فريق ، بعض التلاميذ يكون معهم اكثر من بطاقة واحدة ، يعلن المعلم عن كلمة من الكلمات التي يتوقع . يجري التلاميذ الذين يحملون احرف الكلمة للوقوف على خط الوسط . الفريق الاول في الوصول هو الفائز .

6 . الحيوان الاعمى :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يعصب احد للاعبون عينييه وسط دائرة ممسكاً في يده عصا ويسير باقي اللاعبون حوله في دائرة ، وعندما يضرب العصا في الارض ثلاث مرات يقف الجميع في اماكنهم بدون حركة ، ويشير الاعمى على احد اللاعبين في الدائرة بالعصا فيمسك هذا اللاعب طرف العصا من الجانب الآخر ، يأمر اللاعب الاعمى اللاعب الممسك بالعصا بان يقلد احد اصوات الحيوانات مثل القطة ، الكلب ، البقرة ، الاسد ، ومن خلال هذه الاصوات يستطيع الاعمى تخمين اللاعب صاحب الصوت اذا كان التخمين صحيحاً ينطلق اللاعب الاعمى لمحاولة القبض على اللاعب الذي يراد لمسه ، واذا أمسك اللاعب الاعمى باللاعب الذي عرفه لمسه يصبح هو اللاعب الاعمى الجديد .



7 . لعبة اللاعب المفقود :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يختار أحد اللاعبين ليكون اللاعب المطارد الذي يقف مواجهاً لباقي اللاعبين ويغمض عينيه لحين اخراج احد اللاعبين من الملعب ، وبعد خروج اللاعب يفتح المطارد عينيه ويحدد من هو اللاعب المفقود ، فإذا نجح في تخمين اسمه ينطلق اللاعب المطارد خلف اللاعب المذكور لحين ان يمسكه ويصبح اللاعب الممسوك مطارد من جديد وفي حالة عدم تشخيص اللاعب المفقود يبقى اللاعب المطارد نفسه .

8 . لعبة الارقام :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين ، ويعطى لكل لاعبين من كل فريق نفس الرقم ، وعندما ينادي المعلم على رقم (3) مثلاً ينطلق اللاعبان اللذان يحملان رقم (3) من كل فريق باتجاه الجدار بأقصى سرعة والعودة للوقوف خلف رتل فريقهم ، واللاعب الذي يصل أولاً هو الفائز .

9 . لعبة التعرف على الالوان :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : قطع كارتونية صغيرة ملونة ، لكل لون قطعتين ، منضدة ، صندوقين .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين يقفون على شكل رتلين وعندما ينادي المعلم على احد الالوان مثلاً يقول (الاحمر) ينطلق اللاعب الاول من كل رتل باتجاه منضدة على بعد (15م) موضوع فوقها صندوقين كل صندوق امام كل فريق يحتوي على مجموعة من القطع الكارتونية بالالوان مختلفة ، وفي كل صندوق نفس العدد من القطع الكارتونية وبنفس الالوان ، وعلى اللاعبان أن يجدا اللون المطلوب والعودة بسرعة الى آخر الرتل الخاص بهم والفريق الذي يصل ويحصل على الكارت ذات اللون المطلوب هو الفائز .

10 . لعبة تصنيف الحيوانات :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : قطع من الكارتون المقوى عليها صور لحيوانات برية وأخرى بحرية ، صندوقين يكتب على احدهما الحيوانات البرية والآخر للحيوانات البحرية أمام كل فريق .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين يقفون على شكل رتلين ويوضع امام كل رتل صندوقين أحدهما للحيوانات البرية والآخر للحيوانات البحرية ، وتنتشر القطع الكارتونية بشكل عشوائي على ارض الملعب في الجهة المعاكسة لمكان وجود الصناديق ، وعند اشارة المعلم بأن ينادي اسم حيوان بري مثلاً يقول (اسد) ينطلق اللاعب الاول من كل فريق باتجاه القطع الكارتونية المنتشرة على الارض للبحث عن القطعة التي عليها رسم الاسد ليركض بها بأقصى سرعة باتجاه الصندوق الخاص بها صندوق الحيوانات البرية ليضعها هناك ، ويعود الى خلف رتل فريقه ، واللاعب الفائز هو الذي يستطيع أن يؤدي المهمة أولاً وأسرع .

11 . لعبة تركيب الارقام :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : قطع من الكارتون توضع عليها الارقام من (1-10) في صندوق امام كل فريق .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى رتلين وامام كل رتل وعلى بعد (15م) يوضع صندوق توضع في الارقام الموجودة على القطع الكارتونية ، يكتب المعلم رقماً معيناً كأن يكون (503) ، وعند الاشارة بالصفحة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق ليبحث في الصندوق الخاص بفريقه عن الارقام المطلوبة ويقوم بتركيب الرقم المطلوب (503) ، اللاعب الفائز هو اللاعب الاسرع في تركيب الرقم .

12 . لعبة ماذا يغطي جسم الحيوان :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : يصنع مكعب ويكتب على كل ضلع من اضلاعه اسم لنوع من اغطية جلود الحيوان مثلاً (القشور ، الشعر ، الحراشف ، الوبر) ، قطع كارتونية كتب عليها اسماء الحيوانات المختلفة .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين يقفون على شكل رتلين ، وعند الاشارة من المعلم وذلك بان يقوم برمي المكعب الى الاعلى وعند سقوطه سيظهر احد الاوجه التي كتب عليها اسماء نوع الجلد المغطى للحيوانات

مثلاً ظهر لدينا (اسم حراشف) عندها ينطلق اللاعب الاول من كل فريق باتجاه قطع كارتونية كتبت عليها مجموعة من اسماء الحيوانات المختلفة على اللاعبين أن يجد اسم لحيوان يغطي جسمه الحراشف والعودة بسرعة الى خلف الرتل الخاص بهم ، الفائز هو اللاعب الذي يجد الاسم ويتعرف على الحيوان أولاً .

13 . لعبة ايجاد الناتج :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : قطع كارتونية كتبت عليها الارقام من (0-10) ، صندوق امام كل فريق .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى رتلين يوضع امام كل رتل وعلى بعد (15م) صندوق توضع فيه الارقام من (0 – 10) ، وعندما ينادي المعلم ويقول كم ناتج ضرب (5×5) ، ينطلق اللاعب الاول من كل فريق باتجاه الصندوق الخاص به ليبحث عن الرقمين (5 ، 2) ويركب منهما الرقم (25) ويعود الى آخر الرتل الخاص بفريقه ، اللاعب الاسرع هو الفائز ، ونفس العمل يكرر مع اللاعب التالي أما لاجراء عملية جمع او طرح او قسمة .

14 . لعبة كسر السلة :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : سلتان توضع امام كل فريق سلة ، كرات صغيرة .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين يقفون على شكل رتلين وامام كل رتل سلة وعلى بعد (15م) وبجانبه يوضع صندوق يحتوي على مجموعة من الكرات الصغيرة كتب على كل كرة حرفاً معيناً ، وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق بأن يأخذ كرة واحدة ويحاول أن يسقطها برميها باتجاه السلة محاولاً اصابة السلة ، وعند الانتهاء من كل الكرات ، يتوقف اللعب ليعطي المعلم وقت ومدته دقيقة لكافة اعضاء الفريق الواحد ليكونوا جملة مفيدة من الكرات التي أصابت سلتهم ، والفريق الذي ينهي العمل خلال الدقيقة بتكوين جملة مفيدة هو الفائز .

15 . لعبة أعرف جسمك :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : قطع كارتونية رسمت عليها اجزاء جسم الانسان (الرأس ، الرقبة ، الايدي ، الارجل ، البطن ، الجذع) ، صندوق امام كل فريق ، سبورة .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين ويوضع امام كل فريق وعلى بعد (15م) صندوق توضع فيه اجزاء جسم الانسان المرسومة على القطع

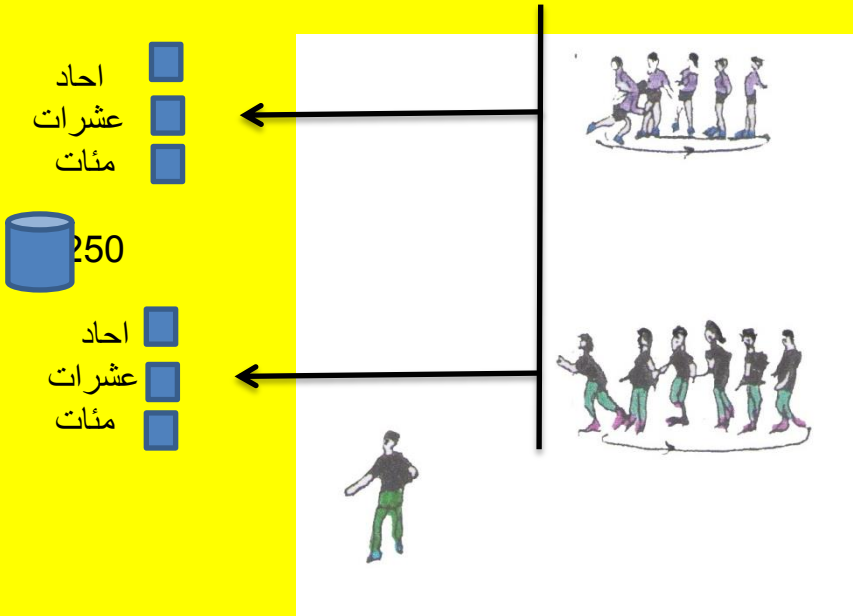
الكارتونية ، وعند الإشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق ليبحث بسرعة في الصندوق الخاص به عن اول جزء من اجزاء جسم الانسان ليأخذه ويركض به باتجاه سبورة وضعت في الاتجاه المعاكس ليذهب اليها ويلصق هذا الجزء على السبورة ليعود راكضاً باتجاه الرتل الخاص بفريقه ليوقف خلفهم ، اما اللاعب الثاني من كل رتل فيكون مهياً للانطلاق مع اشارة المعلم أيضاً ليبحث عن الجزء الثاني وبالتسلسل من جسم الانسان ويكمل ما قام به اللاعب الاول ، الفريق الفائز هو الذي يشكل اجزاء جسم الانسان اسرع أولاً وبصورة صحيحة .

16 . لعبة كلمة تبحث عن نقطة :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : قطع من الكارتون كتب عليها كلمات مختلفة ، صندوق .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين يقفون على شكل رتلين ، وتوضع امام كل رتل صندوق على بعد (15م) يحتوي الصندوق على مجموعة من الكلمات المختلفة ، وعند الإشارة يقوم المعلم بعرض جملة على الفريقين مثلاً (سائل لونه أزرق أو اسود أو أحمر ملأ به القلم لتكتب) عندها ينطلق اللاعب الاول من كل فريق ليبحث عن اسم هذا السائل سيجد في الصندوق الخاص به كلمتين أحدهما صحيحة (الكلمة المطلوبة) الحبر والاخرى خاطئة (خبز) على اللاعب أن يختار الكلمة الصحيحة ويجب المعلم ، والفائز هو من يتمكن من التعرف على الكلمة الصحيحة بسرعة ، وعند الانتهاء يعود اللاعب الى آخر الرتل ليقوم المعلم باعطاء جملة جديدة للاعبين التاليين وهكذا .

17 . لعبة الاعداد :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : كوب ، لعب ، قيم ، كتاب ، ورق ، دفتر ، ثلاث صناديق .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين يقفون على شكل رتلين ، وتوضع امام كل فريق وعلى بعد (15م) ثلاث صناديق كتب على الاول (احاد) ، وعلى الثاني (عشرات) وعلى الثالث (مئات) ، وتوضع أحد الادوات المذكورة مثلاً (كوب) ويوضع سعره فأن يمون (250) ، وعند الاشارة يطلب من اللاعب الاول من كل فريق بالركض باتجاه الصناديق ليضع سعر الكوب (250) كل رقم في مكان القيمة المكانية الخاصة به والفائز هو اللاعب الذي ينهي العمل أولاً ، ويكرر اللعبة مع أداة أخرى مع اللاعبين التاليين .



18 . لعبة حذف النقطة الزائدة :

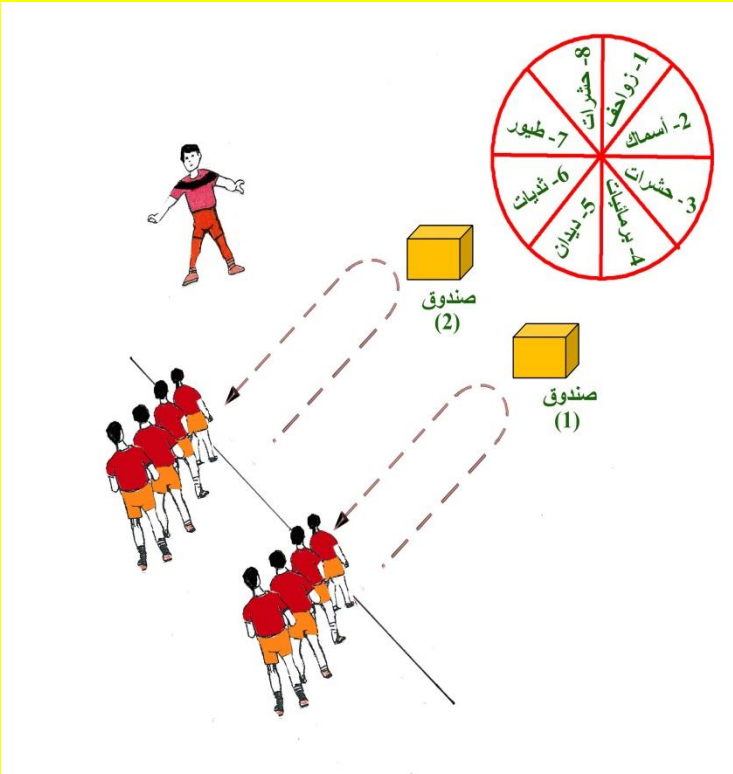
- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : قطع كارتونية تحتوي على رسوم واشكال مختلفة .
- المكان : صالة او ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين وكل فريق يقف لاعبه على شكل رتلين وتوضع امام كل فريق صندوق يحتوي على مجموعة من قطع الكارتون المختلفة (قطع تحتوي على رسوم واخرى على كلمات) وعند الاشارة يذكر المعلم كلمة معينة كان يقول (نخلة) فينطلق اللاعبون الاربعة كل اثنين من فريق للبحث في الصندوق الخاص بهم اذ على كل لاعب من كل فريق ان يجد شيء (الاول يجد قطعة كارتونية التي يكتب عليها كلمة نخلة والآخر يبحث عن القطعة الكارتونية التي رسمت عليها النخلة) الفريق الذي يتمكن من الحصول على القطعتين اسرع هو الفائز .

19 . لعبة الحديقة النظيفة :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : الحديقة الخاصة بالمدرسة .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين وعند الاشارة بسماع صافرة المعلم ينطلق كل لاعب من كل فريق باتجاهات مختلفة في الحديقة لمحاولة جمع اكبر عدد ممكن من الاوراق المنتشرة او المرمية في الحديقة لأجل تنظيفها الفريق الفائز هو الفريق الذي يجمع بأقصر وقت اكبر قدر من الاوراق .

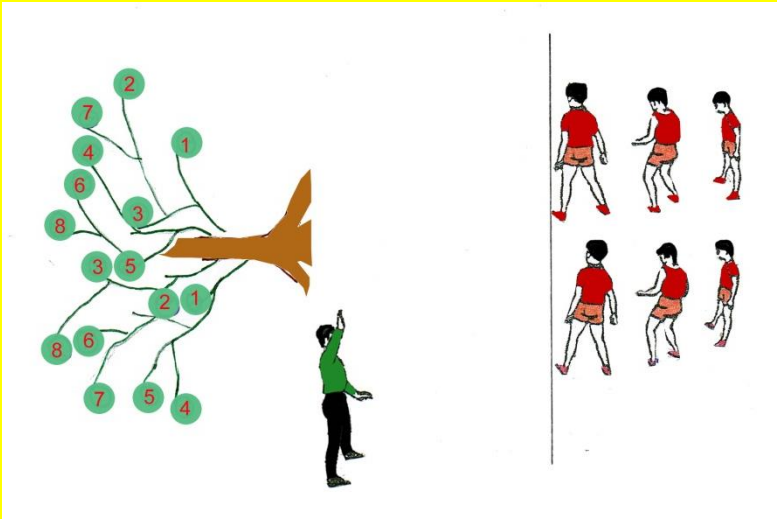
20 . لعبة عالم الحيوان :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : قطعة كارتونية دائرية مقسمة الى عدة اقسام وكل قسم كتب عليه كلمة معينة من الكلمات المألوفة بالنسبة للمتعلمين مثل طيور ، اسماك ، حشرات ، زواحف كما وتحتاج الى قطع كارتونية صغيرة تكتب عليها مجموعة من الكلمات من ضمنها الموجودة على اللوحة الدائرية وتوزع في صندوقين وتوضع امام كل فريق صندوق .
- المكان : صالة او ملعب .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبين الى فريقين ويقف كل فريق على شكل رتل وعلى بعد (20م) من اللوحة الدائرية والصندوق وعند الاشارة من قبل المعلم بالصارفة ينطلق اللاعب الاول ليبحث عن القطعة رقم (1) في الصندوق والتي يجب ان يتطابق مع ما موجود في اللوحة الدائرية المعلقة امام الفريقين وبوجودها يثبتها اللاعب في مكانه المماثل الموجود في اللوحة الدائرية ليعود بسرعة الى خلف الرتل الخاص بفريقه لينطلق اللاعب التالي من كل فريق ليبحث عن القطعة رقم (2) وهكذا الفريق الفائز هو الذي يكمل اللوحة الدائرية باكملها اسرع اولاً .



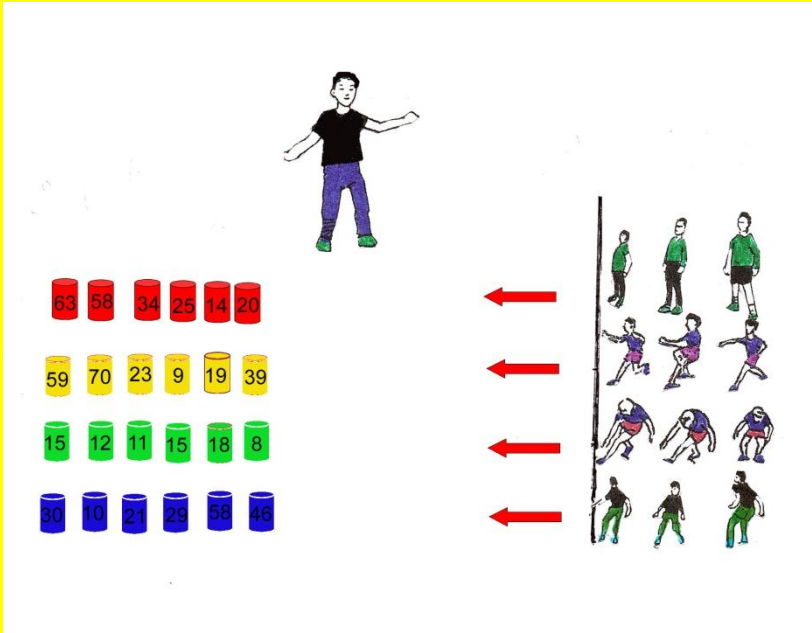
21 . لعبة شجرة الاقلام :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : تباشير لرسم شجرة على الارض وفيها تفرعات تكتب على كل فرع (رقم).
- المكان : صالة او ملعب .
- طريقة العب : تهدف هذه اللعبة الى تطوير قوة الرجلين وكذلك تعلم الارقام وعددها حيث يقوم المعلم برسم شجرة على الارض وفيها الكثير من التفرعات وكل تفرع ينتهي بدائرة يكتب فيها رقم وبعدها يقف الطلبة على شكل رتلين ومع اشارة صافرة المعلم الرقم من الارقام الذي يكون مكرر مرتين في تفرعات الشجرة ينطلق لاعب من كل رتل باتجاه للبحث عن الرقم المطلوب للوقوف داخل دائرة .



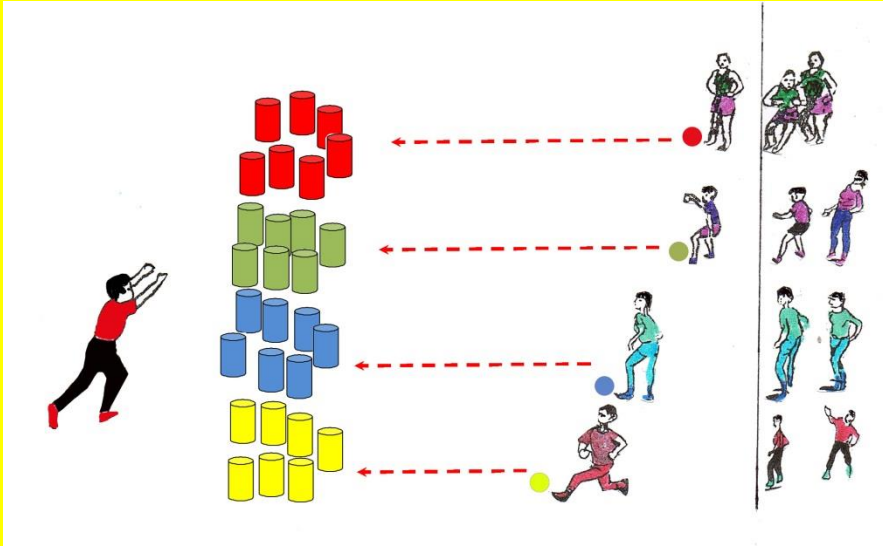
22 . لعبة جمع القناني :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : قناني بلاستيكية فارغة مرقمة .
- المكان : صالة او ملعب .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون على شكل فرق او ارتال متساوية العدد وتوضع امامهم وعلى بعد مسافة قليلة القناني التي كتب عليها الارقام المختلفة وبشكل يوضح نواتج العملية جمع لعدد من الاعداد على سبيل المثال يطلب المعلم من الطلبة معرفة تاريخ عليه جمع (5+8) هذا الناتج يكون مكتوب على احد القناني والذي هو رقم (13) فعلى الطلبة الاربعة الاوائل من الفرق التوجه بشكل ركض سريع نحو تلك القناني للتعرف والحصول بسرعة على القنينة التي تحمل الاجابة الصحيحة .



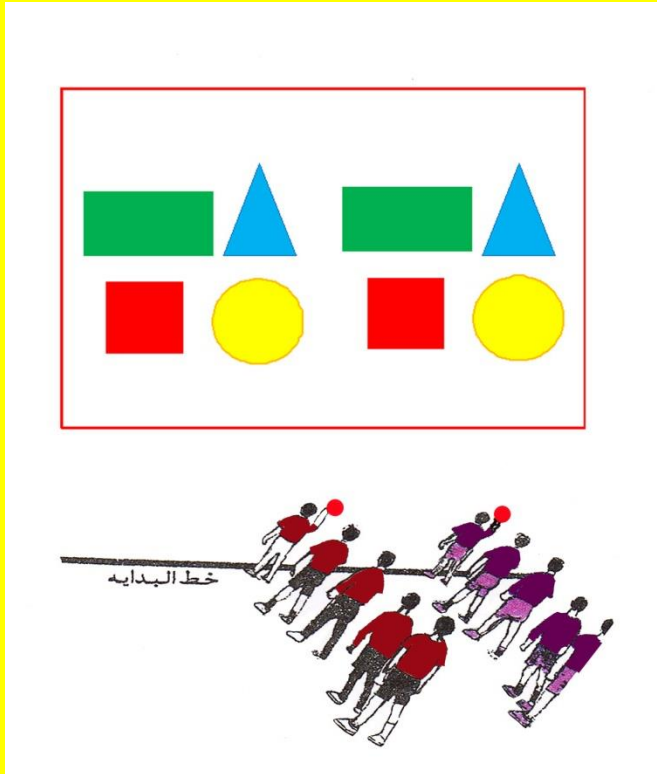
23 . لعبة ركل القناني :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : قناني بلاستيكية فارغة مختلفة الاحجام مرقمة ، كرة .
- المكان : صالة او ملعب .
- اللعبة : يقوم المعلم بترتيب اللاعبين على شكل فرق او ارتال . ويعمل على نصفين امام كل فريق مجموعة من القناني تحمل أرقاماً مختلفة وعلى شكل مخروطي ومع صافرته ينطلق اول لاعب من كل فريق ليضرب كرة موضوعة امامه باتجاه القناني وبعد اصابتها يتم حساب ارقام القناني الساقطة وجمعها واستخراج الناتج ومن ثم يأتي دور اللاعب الذي يليه وفي نهاية اللعبة يحسب أي فريق اسقط اكبر عدد من القناني مع ارقامها . الغاية من هذه اللعبة هو تعليم الجمع وعدد الارقام .



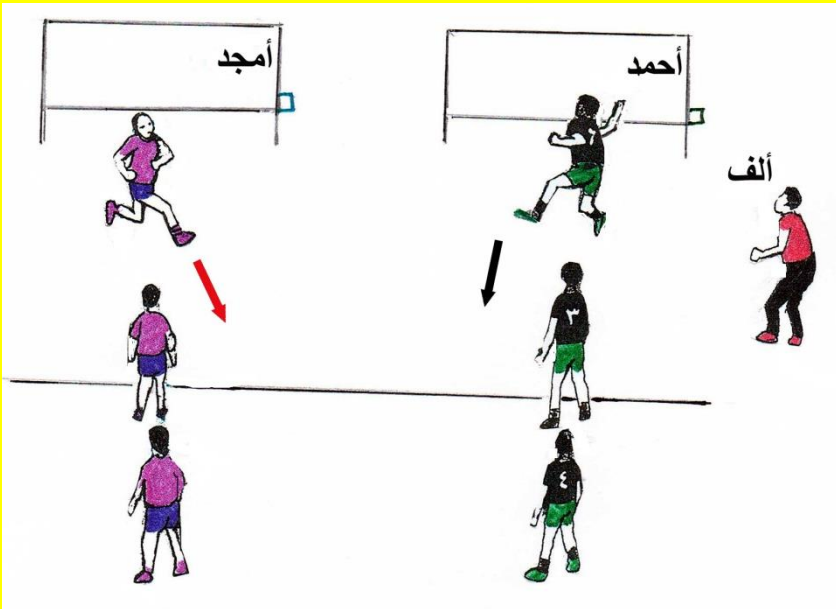
24 . لعبة الاشكال الهندسية :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : تباشير او اقلام ملونة او قطع كرتونية كبيرة ترسم اشكال مختلفة بالوان مختلفة .
- المكان : ملعب او صالة .
- الاهداف : جانب معرفي - مسك ورمي - متعة .
- طريقة اللعب : يقوم المعلم برسم اشكال هندسية وبألوان مختلفة على قطع كرتونية كبيرة ويعلقها على الجدار يقوم اللاعبون المقسمون على الفريقين بالتصويب تجاه الشكل المطلوب من قبل المعلم .
- ملاحظة : يمكن زيادة او نقصان المسافة عن الجدار او زيادة عدد الاشكال او وضع ارقام او اسماء او صور حيوانات او نباتات .



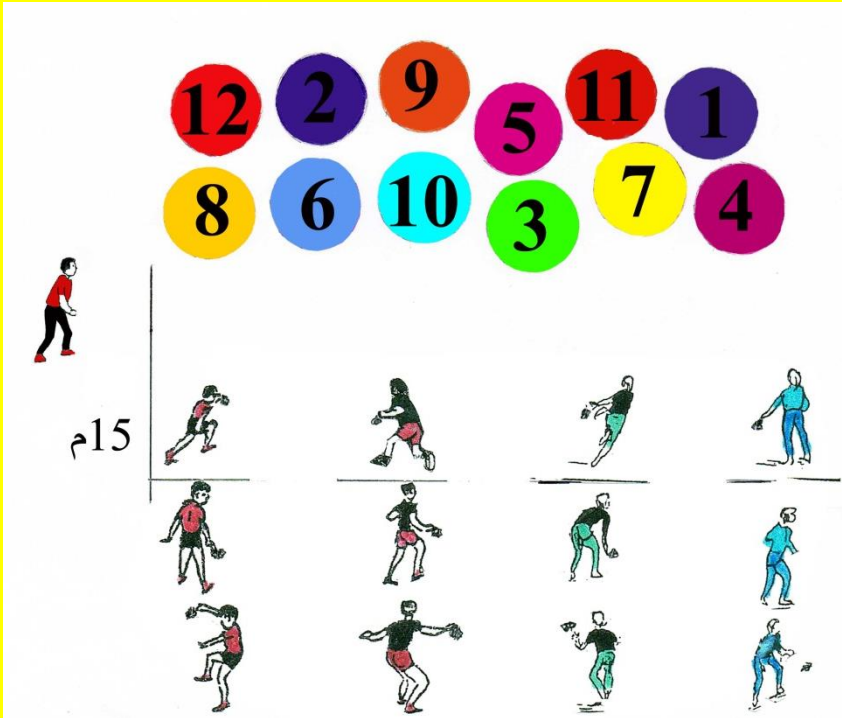
25 . لعبة معرفة الحروف :

- اللاعبين : (20) لاعب .
- المكان : ساحة مكشوفة او قاعة داخلية او حتى صف .
- الادوات : سبورة عدد (2) طباشير ملون .
- الهدف : سرعة البديهة والتعرف على الاسماء والحروف .
- طريقة اللعب : يقف الفريقان على بعد مسافة (10م) عن سبورة كل فريق يحدد المدرس حرف ويطلب من اللاعب الاول من كل فريق بالانطلاق الى السبورة بالكتابة اسم مذكر يبدأ بها الحرف وعند العودة يمس يد اللاعب الثاني ليذهب ويكتب اسم مؤنث يبدأ بنفس الحرف ثم الثالث اسم حيوان يبدأ بنفس الحرف والرابع ليكتب اسم نبات يبدأ بنفس الحرف والخامس يكتب اسم جماد يبدأ بنفس الحرف الفريق يستطيع كتابة خمسة اسماء صحيحة وينهي او لا يحصل على خمس نقاط وأي اسم خطأ يفقد نقطة . ثم يطلب حرف اخر للاعبين الخمس الاخرى .
- ملاحظة : يمكن ان تؤدي اللعبة لكل اسم حرف مثلا . او اللاعبون الخمسة يكتبون اسماء مذكورة بنفس الحرف او مؤنث والى اخره .



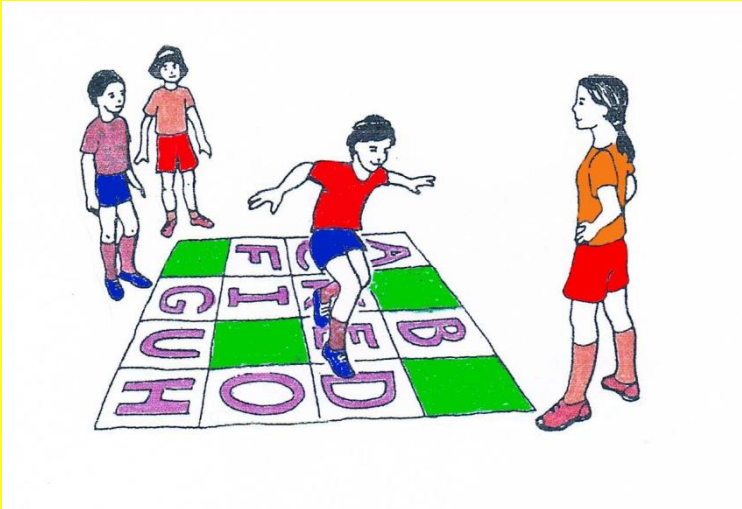
26 . لعبة أرقام الألوان :

- اللاعبين : (24) لاعب .
- الأدوات : (24) كرة مطاطية مختلفة الالوان . (12) دائرة ملونة ومرقمة .
- المكان : ساحة او قاعة .
- الاهداف : متعة - تسلية - منافسة - لياقة بدنية - قدرة ذهنية وذكاء .
- طريقة اللعب : ترسم على بعد (15م) (12) دائرة ملونة او غير ملونة مرقمة داخل من (1-12) يقسم اللاعبون على اربع فرق تبدأ اللعبة بالايجاز ويكون كل ثلاث لاعبين من كل فرقة قد حمل كرة صغيرة ذات لون محدد لكل فرقة فينطلق المتسابق الاول ليضع كرته في أي رقم يختاره ثم يعود لينطلق اللاعب الثاني ليضع كرته في رقم متسلسل أي يأتي بالعد والحساب بعد الأرقام الأول وهكذا اللاعب الثالث الفريق الذي يستطيع وضع كراته بثلاث دوائر متسلسلة يحصل على نقطة مثال (1-2-3) (2-3-4) وهكذا ثم تكرر اللعبة على بقية اعضاء الفريق يعتبر الفريق خاسرا اذا لم تكن الارقام متسلسلة .
- ملاحظة : يمكن زيادة عدد اللاعبين او أبعاد المسافة او تقليل او زيادة أرقام الدوائر وكذلك يمكن ان يطلب من الفريق وضع الكرات بأرقام فردية متسلسلة او زوجية متسلسلة او حسب ألوان الدوائر .



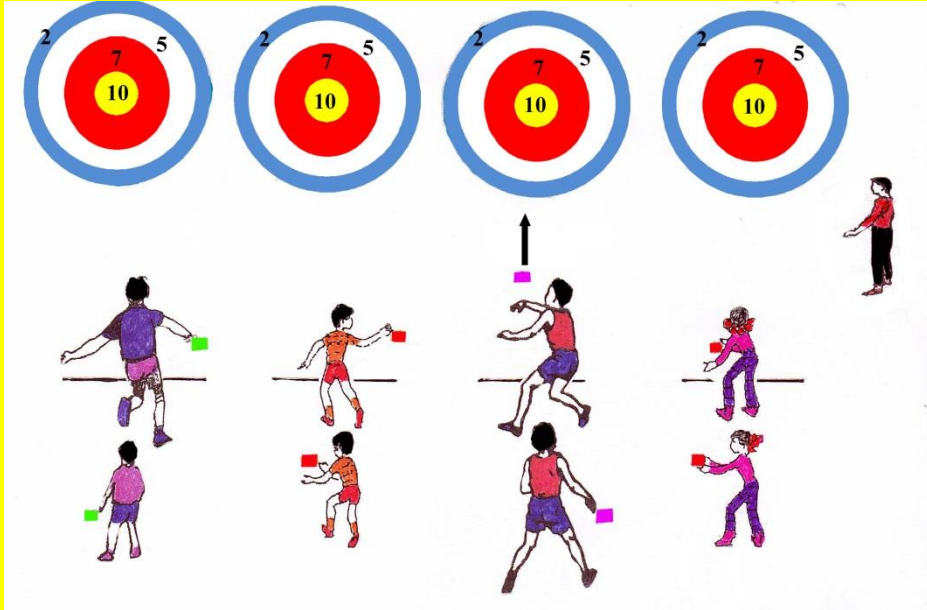
27 . لعبة الحجل :

- اللاعبين : (10) لاعبين ممكن ان يكونوا بنين وبنات .
- الادوات : لا شيء .
- المكان : ساحة او قاعة .
- الاهداف : تسلية – تنمية القدرات العقلية – تنمية التصوير الذهني – لياقة بدنية.
- طريقة اللعب : ترسم على الارض مجموعة مربعات متصلة مع بعضها يكتب داخل حروف باللغة الانكليزية او العربية او حتى تكتب ارقام ليست متسلسلة بل مرتبة بالزوجي او الفردي تبدي اللعبة بان يقوم احد اعضاء فريق البنات او البنين بالحجل على المربعات بتسلسل الحروف . او الارقام الفردية فقط او الزوجية لحين انتهاء العدد المطلوب من الحروف او الارقام ثم الخروج من نهاية المربعات تتبعه الفريق الاخر كل لاعب او لاعبة تستطيع الى الانتقال بصورة صحيحة وبدون خطأ تحصل على نقطة يجمع نقاط الفريق ويعتبر فائزا اذا استطاع جمع اكثر نقاط .



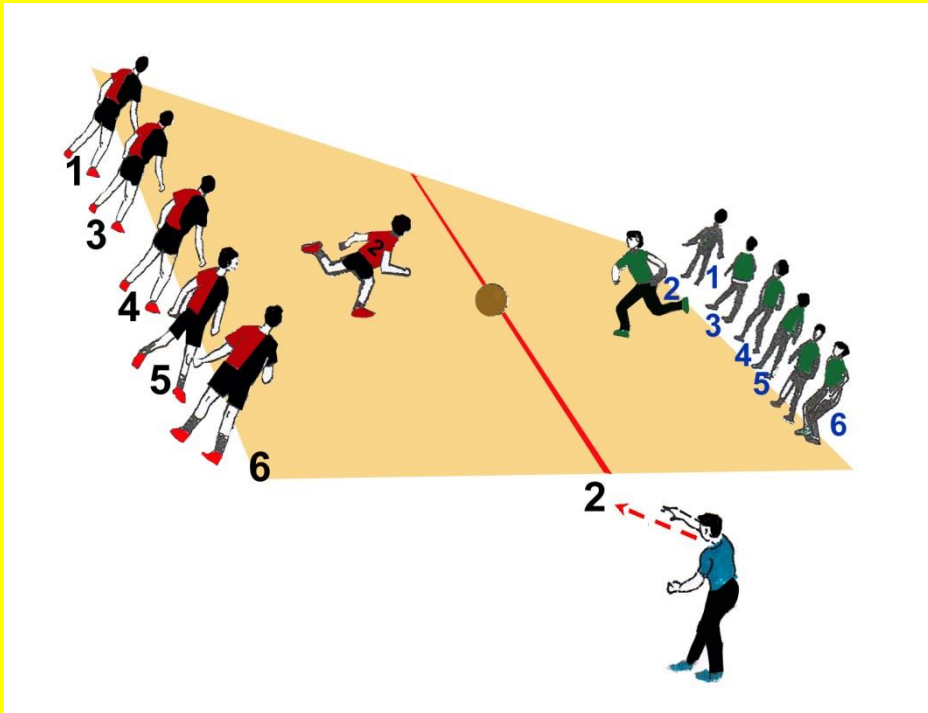
28 . لعبة ارقام المكعبات :

- اللاعبين : (20) لاعباً .
- الادوات : مكعبات صغيرة ملونة بعدد اللاعبين .
- المكان : ساحة او قاعة .
- طريقة اللعب : يتوزع اللاعبون على اربعة مجاميع امام كل مجموعة دوائر ملونة ومرقمة ومتداخلة وعلى بعد (5م) تبدأ اللعبة بان يرمى الطالب او اللاعب الاول المكعب نحو الدوائر ثم يعود خلف المجموعة يعقبه اللاعب الثاني وهكذا بقية لاعبي المجاميع – بعدها يتم احتساب مجموع النقاط التي استطاعت كل مجموعة من إحرازها بالمكعبات الاعلى والاكثر هو الفائز . عندما يقف المكعب على خط احد الدوائر يحتسب رقم الدائرة الاعلى . واذا خرجت عن الدوائر يعطى صفر .
- ملاحظة : يمكن تصغير المسافة او تصغير الدوائر او زيادة عدد اللاعبين .



29 . لعبة كرة الارقام :

- اللاعبين : (10-15) لاعباً .
- الادوات : كرة .
- المكان : ملعب – صالة – مساحة .
- الاهداف : تنمية سرعة ردة الفعل – والاستجابة الحركية – متعة .
- اللعبة : يقف الطلبة بصفين متقابلين وعلى شكل نصفين المسافة بينهما (20م) ويوضع في نقطة الوسط . بينهما كرة مطاطية صغيرة ولدى كل طالب في الصف الاخر طالب يحمل نفس الرقمة وعند مناداة المدرس احد الارقام ينطلق صاحب الرقم المطلوب من كلا الفريقين متجهين نحو الكرة الصغيرة للحصول عليها .
- الملاحظات : يمكن ان يكون اللاعبين الجالسين او متقابلين او متعاكسين في الجلوس .
- التسجيل : من يصل ويحمل الكرة اولا هو الفائز ويحصل فريقه على نقطة .



30 . لعبة ارقام الجلوس الطويل :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- المكان : ملعب او صالة .

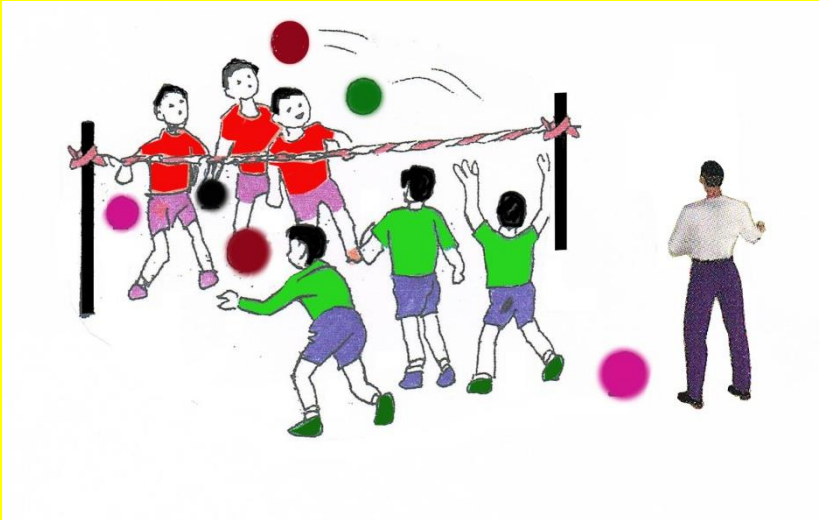
• اللعبة : يجلس طلبة الصف على شكل فريقين يقابل احدهما الاخر على شكل (جلوس طويل) مع فتح الرجلين ولدى كل طالب رقم وفي المقابل يحمل كل طالب نفس الذي يقابله والمسافة بينهما (3م) وعندما ينادي المدرس على رقم معين ينهض كل طالب صاحب الرقم المطلوب من كل فريق ليركض ويدور من خلف زملائه بحيث يقدم من اول طالب بالقفز فوق ومن بين الارجل لزملائه مسرعا ليكمل كل فريقه ويعود بسرعة من خلف كل الطلاب في فريقه للجلوس جملة والذي ينهي عمله اولا يحصل على نقطة ويمكن المناداة على رقمين .



العاب تنمية وتطوير العمليات العقلية

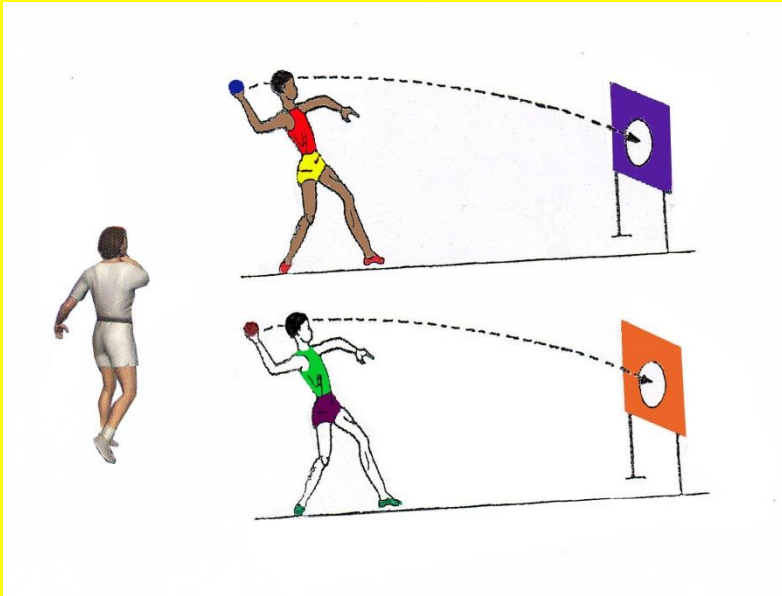
1 . لعبة البالونات الطائرة :

- اللاعبين : (8-10) اطفال صغار العمر .
- الادوات : (8-10) بالونات ملونة ، أعمدة خشبية تثبت بالارض حبل ملون يثبت بالاعمد بارتفاع (1,50م) .
- المكان : قاعة او صف .
- الاهداف : متعة – زيادة قدرات حركية للأطفال – الإحساس – الإدراك .
- طريقة اللعب : كل لاعب لديه بالونة ويقف في ساحته خلف الحبل تبدأ اللعبة بان يقوم كل لاعب بضرب البالونة لنقلها في الهواء من فوق الحبل الى الجهة الاخرى وتستمر اللعبة محاولين اللاعبين ارجاع البالونات الى الساحة المقابلة لكل لاعب (3) ضربات للبالونة وعند عدم القدرة على إعادة البالونة الى الجهة الاخرى تسجل نقطة للفريق الاخر من يحرز اكثر عدد من النقاط يفوز وكذلك عند انتقال جميع البالونات الى جهة واحدة يعتبر فائزا في الجولة الاولى .
- ملاحظة : يمكن زيادة ونقصان عدد اللاعبين او زيادة ارتفاع الحبل او خفضه او تحديد وقت اللعبة .



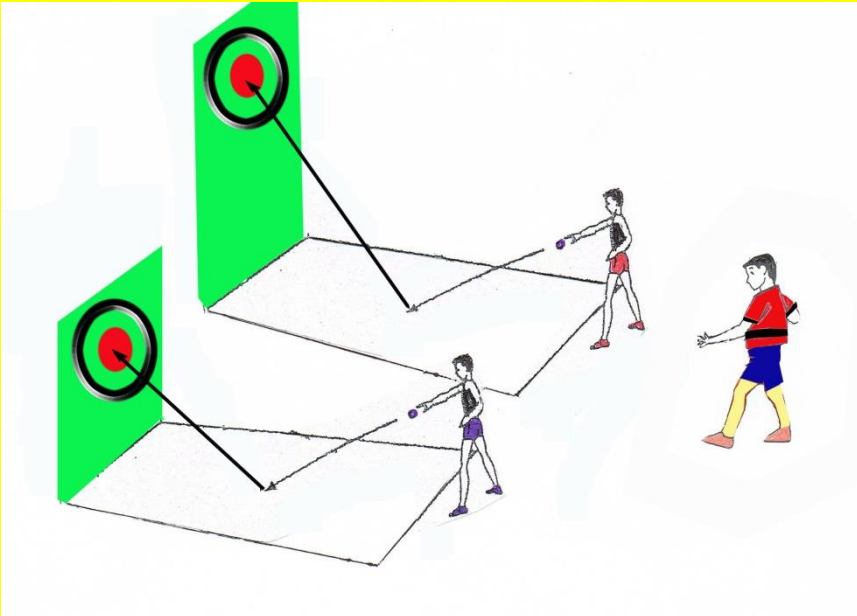
2 . لعبة تمرير الكرة :

- اللاعبين : (10) لاعبين .
- الادوات : عارضين مربعة الشكل توضع على مساند او تثبيت باي طريقة قياس (1×1م) في كل واحدة فتحة دائرية بقطر (50 سم) . كرات مطاطية حجم صغير .
- المكان : ساحة او قاعة .
- الاهداف : دقة - منافسة - تركيز - تسلية - انتباه - ادراك .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى مجموعتين متساوية وامام كل مجموعة لوحة تبعد عن خط بداية الفريق (10م) . يبدأ كل لاعب من كل فريق برمي الكرة تجاه العارضة محاولا تمرير الكرة من خلال الفتحة . ثم يذهب ليعيد كرتة وهكذا بقية اعضاء الفريق كل مرور للكرة يسجل هدف تجمع اهداف كل فريق بعد انتهاء اعضاء الفريق تكرر (3) جولات الفائز من يجمع اكبر عدد من الاهداف .
- ملاحظة : يمكن ابعاد او تقريب اللوحة - او تكبير لو تصغير الفتحة - وكذلك يمكن استخدام كرة صغيرة او كبيرة - وكذلك يمكن زيادة او نقصان اللاعبين وكذلك عدد الجولات .



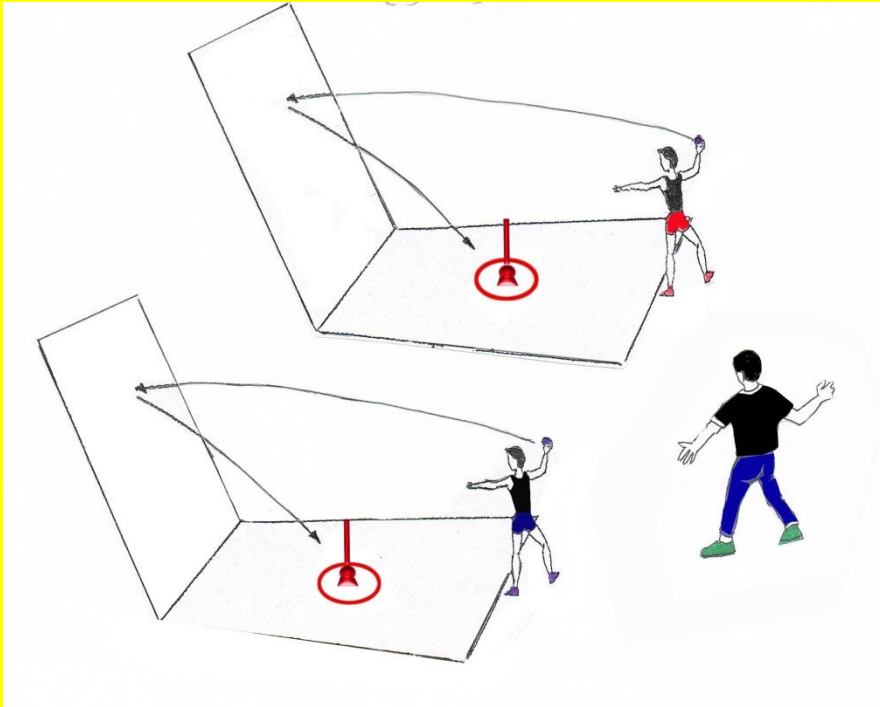
3 . لعبة اصابة الهدف بالارتداد :

- اللاعبين : (10) لاعبين .
- الادوات : (10) كرات تنس .
- المكان : ساحة او قاعة فيها جدار بعرض (5م) وارتفاع (2-3م) .
- الاهداف : متعة وتسليية - دقة وتركيز - توقع - انتباه - إدراك .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبين الى مجموعتين لدى كل لاعب كرة ويقف أمام جدار رسم له مجال بعرض (2م) يبعد عن الجدار (6م) ومرسوم على الجدار هدف من ثلاث دوائر متداخلة بقطر (50 سم) وعلى ارتفاع (2م) . تبدأ اللعبة بان يقوم كل لاعب بالتعاقب برمي الكرة في الارض لترتد نحو الهدف المرسوم في الجدار . كل دائرة تحتسب بدرجة . اللعبة من خمس جولات كل جولة يرمى فيها اللاعبون ال(5م) وتجمع درجاتهم والفريق الفائز هو الذي يجمع اكثر درجات .
- ملاحظة : يمكن زيادة عدد اللاعبين - كذلك يمكن ابعاد المسافة عن الجدار او تقريبها او رفع او خفض الهدف - او وضع هدف متحرك عند اصابته .



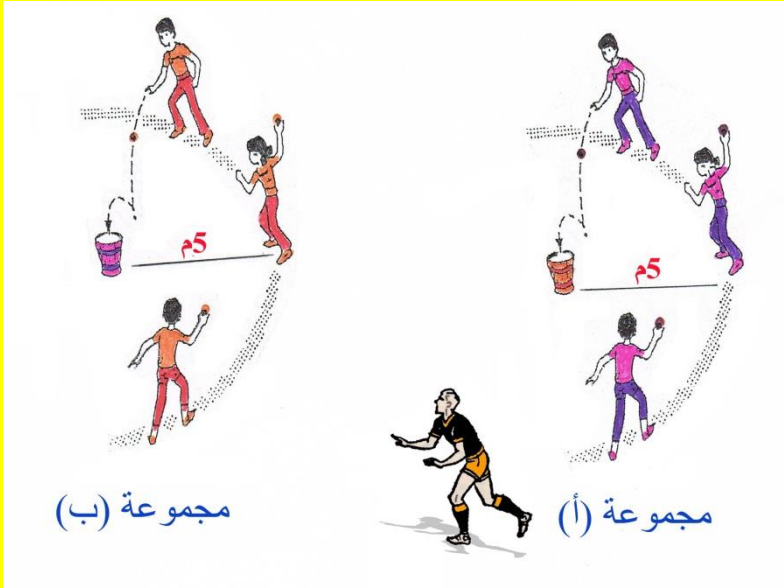
4 . لعبة إسقاط الهدف بالارتداد :

- اللاعبين : (10) لاعبين .
- الادوات : (10) كرات تنس او أي كرة مطاطية سريعة الارتداد ، شاخصين
- المكان : ساحة او قاعة فيها جدار بعرض (5م) وارتفاع (2-3م) .
- الاهداف : متعة ، منافسة ، دقة وتركيز ، توقع ، انتباه ، إدراك .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى مجموعتين تقف كل مجموعة في مجال عرضه (2م) وطوله الى الجدار (6م) يوضع في وسط المجال أمام الجدار وداخل دائرة شاخص او قنينة ، تبدأ اللعبة بأن يقوم اللاعبون بالتعاقب برمي الكرة تجاه الجدار لتعود نحو الارض لتسقط الشاخص ، كل اسقاط للشاخص بدرجة ، اللعبة خمس جولات كل جولة تجمع نقاط اللاعبين الخمسة ، عند اسقاط الشاخص يتم إعادته الى وضعه ، الفريق الذي يجمع أكبر عدد من الدرجات خلال الجولات هو الفائز.
- ملاحظة : يمكن أبعاد الشاخص او تقريبه من الجدار او من المتبارين ، وكذلك يمكن تكبير الشاخص او تصغيره او تكبير الكرة ، او زيادة عدد اللاعبين .



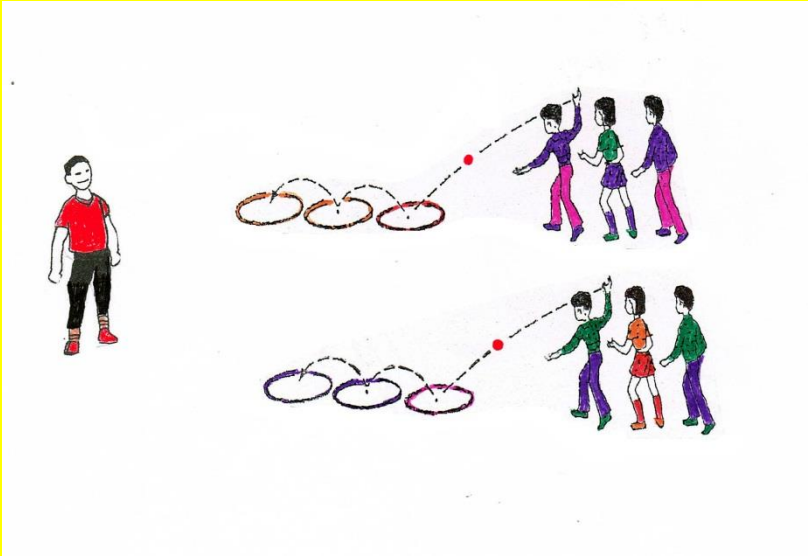
5 . لعبة رمي الكرة في السلة :

- اللاعبين : (12) لاعباً .
- الادوات : (12) كرة تنس او أي كرة مطاطية ذات الارتداد من الارض ، سلة عدد (2) .
- المكان : ساحة او قاعة .
- الاهداف : توافق ، دقة وتركيز ، تسلية ، توقع ، انتباه ، إدراك .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبين حول دائرتين قطريهما (10م) في وسها توضع السلة ، لدى كل لاعب كرة مطاطية ، تبدأ اللعبة بأن يرمي اللاعب بالتسلسل الكرة تجاه الارض لتدخل السلة ، وعند دخولها بعد الارتداد تحتسب نقطة للفريق ، وعند عدم دخولها يعود اللاعب لأخذها مرة أخرى ، وعند انتهاء لاعبي الفريق من رمي كراتهم يجمع العدد والذي أدخل أكثر كرات هو الفائز
- ملاحظة : يمكن زيادة قطر الدائرة وعدد اللاعبين وكذلك حجم السلة .



6 . لعبة تمرير الكرة داخل الاطواق :

- اللاعبين : (12) لاعباً .
- الادوات : (4) كرات مطاطية ذات الارتداد من الارض ، (6) اطواق ملونة
- المكان : ساحة او قاعة .
- الاهداف : تسلية ، دقة وتركيز ، توقع ، انتباه ، إدراك .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبين الى مجموعتين ولدى كل مجموعة كرتين وأمام كل مجموعة ثلاثة أطواق ملونة يبعد أول طوق عن المجموعة (3م) وبين الاطواق (30سم) ، يبدأ اللاعب الاول برمي الكرة في وسط الطوق الاول وترتد لتسقط في الطوق الثاني ثم الثالث ، ثم يذهب ليعيد الكرة الى اعضاء فريقه ويقوم اللاعب الثاني بنفس الدور وهكذا بقية اللاعبين ، يحصل الفريق على نقطة واحدة عند سقوط الكرة في الطوق الاول ونقطتين عند ارتدادها وسقوطها في الطوق الثاني وثلاث نقاط اذا مرت في الطوق الثالث أي يحصل الفريق على (6) نقاط اذا استطاع اللاعب من جعل الكرة تنتقل عبر الاطواق لا تحتسب الكرة عندما تمس اطار الطوق .
- ملاحظة : يمكن زيادة عدد اللاعبين وكذلك عدد الاطواق ، وكبر وصغر الطوق ، وبعد وقرب الاطواق .



ألعاب ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم والمعاقين على الكراسي المتحركة) :
يتمتع الكثير أو غالبية الذين يعانون من إعاقات جسدية كالصم والبكم مثلاً لياقة جسدية كبيرة تظاهي نظرائهم من الأشخاص الطبيعيين وبالتالي تتطلب عملية المشاركة لهذه الفئة في برامج الألعاب استراتيجيات تواصل ناجحة ، إذ يعتبر من الضروري وفيما يخص شريحة الصم والبكم مثلاً ، فإن من أهم طرق التواصل معهم عي لغة الإشارة وقراءة الشفاه ، إذ اثبتت التجارب والبحوث الكثيرة نجاح استخدام هذه الوسائل في إيصال الافكار وبشكلها الدقيق باستخدام هذه الوسائل وفي التعامل مع مثل هذه الفئة بترتيب ، وعلى المعلم أن يمتلك الخبرة الكافية في هذا المجال حتى يستطيع توظيفها بشكل يخدم عملية التعلم ، إذ أن الاطفال من هذه الفئة يحتاجون الى أن يكونوا بجانب مصدر الصوت ليتمكنوا من الاستيعاب ، كذلك يحتاج المعلم الى استخدام يديه في الترتيب على كتف وذراع الاصم في بعض الاحيان للفت انتباهه مع الحاجة الى التكلم ببطء ووضوح مع تجنب التركيز المبالغ بع على الكلمات ، إن التعامل مع هذه الفئة بإتباع الارشادات السابقة يساعد بشكل كبير على إخراج الشخص المعاق من وحدته وابتعاده عن المجتمع الى التواصل والتعامل معهم للتغلب على النقص الذي يشعر به نتيجة لاعاقته ومن ثم تحويله الى شخص طبيعي من الممكن أن يشترك في المسابقات والمنافسات المحلية والدولية بالاعتماد على ما يملكه من قدرات بدنية وذهنية اسوة بأقرانه من الاسوياء .

كذلك هو الحال فيما يخص المعاقين من الجالسين على الكراسي المتحركة فنلاحظ في الوقت الحاضر أن أغلب المدايات الذهبية في الكثير من انشطة اللجنة البارالمبية يحصدها اللاعبون من المعاقين الجالسين على الكراسي ، فجد أن لهم باع طويل في ألعاب الكرة مثل (السلة ، الطائرة ، المنضدة) وغيرها من الألعاب التي يستطيع المعاق بعد التدريب الحصول على نتائج جيدة ضمن اللعبة التي يمارسها ، وطبقاً لقانون اللعبة الخاص بالمعاقين ، والذي يختلف كثيراً من القانون الخاص بالاسوياء ، لذا ونظراً لوجود وتمثيل هذه الشريحة تمثيلاً كبيراً في المجتمع ، لذا وجدنا أن من الضروري جداً البدء بألعاب خاصة للاطفال من هذه الفئة لمحاولة زجهم في المجتمع وفعالياته منذ وقت مبكر حتى نستطيع الحصول على ثمار هذه البرامج مستقبلاً كأبطال حقيقيين ضمن هذه الفئة .

5 . ألعاب ذوي الاحتياجات الخاصة :

كما بينا سابقاً فإن هذه الفئة من الممكن أن تضم فئة الصم والبكم وهذه الفئة من الممكن استخدام نفس الألعاب التي تعلم للاسوياء ، إلا أننا هنا نستخدم لغة الإشارة والشفاه لا يصلح فكرة اللعبة ولا توجد ألعاب خاصة يؤديها لا يستطيع السوي ادائها ، وإنما هي نفس ألعاب الاسوياء ، إلا انها تعطى لهم من خلال الاشارات اليدوية واسارة الشفاه ، لذا نستطيع الاستفادة من كل الألعاب التي تم استعراضها متجانسين ، اما الشريحة الثانية وهم فئة المعاقين من الجالسين على الكراسي فسنعرض لكم بعضاً من الألعاب التي من الممكن ان تعطى لهم وهي بالشكل التالي :

1 . لعبة الهوكي :

- اللاعبين : (5-10) لاعبين .
- الادوات : عصا ، كرة كبيرة وخفيفة ، كراسي متحركة .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقوم اللاعبون بحمل العصا في أحضانهم أثناء دفعهم الكراسي المتحركة للتوجه نحو الكرة ومحاولة المناولة بينه وبين زملائه لحين تسجيل هدف على الفريق الخصم .
- ملاحظة : يمكن أن تؤدي اللعبة من الثبات مما يسهل عملية إمساك المضرب واستخدام عصي قصيرة ، ويمكن أن يساعد على مسك العصا بيد واحدة ، ويمكن ربط العصا باليد أو الرسغ أو الذراع أو الكرسي المتحرك ، ويمكن استخدام عصا برأسية معتدلة ، ويمكن ربط جهاز دفع في الجهة الامامية بالقرب من مسند القدمين للكرسي الكهربائي .

2 . لعبة الركبي :

- اللاعبين : (10-20) لاعباً .
- الادوات : كرة .
- المكان : صالة أو ملعب .
- طريقة اللعب : يقوم المقعدين بحمل الكرة بأحضانهم ثم التركيز على الحركة والانتقال الى مواقع مناسبة للاستقبال والتمرير من موضع ثبات بفضل تجنب أي خشونة غير ضرورية ، والمنطقة الآمنة لللمس هي منطقة الخصر والورك ويمكن استخدام الأحزمة ، وقد يسمح للاعبين بالتمسك بالكرة لفترة من الزمن قبل ان يسمح بلمسهم ، وقد يحدد الآخرين مناطق آمنة لا يمكن لأحد من لمسهم فيها ويكونون دائماً موجودين لتمرير الكرة لهم .

3 . لعبة الكرة الطائرة :

- اللاعبين : (6-12) لاعباً .
- الادوات : شبكة ارتفاعها أعلى بقليل من مستوى اللاعبين بعد جلوسهم على الارض .
- المكان : صالة أو ملعب .
- الاهداف : الثقة بالنفس ، متعة .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى فريقين كل فريق يأخذ نصف ملعب بينهما الشبكة ، وعند الإشارة ترسل الكرة نحو الفريق المنافس ليقوم باستقبالها ورفعها وكبسها نحو الفريق المنافس وهكذا .

- ملاحظة : يمكن استخدام كرات معلقة على روافع او مثبتة بين شاخصين للتدريب على التمرير والالتقاط .
- التسجيل : الفريق الذي يحرز نقاط اكثر هو الفائز .

4 . لعبة التنس :

- اللاعبين : (2) لاعب .
- الادوات : كرات أكبر وأبطأ مثل كرات الإسفنج أو كرات الشاطئ ، او البالونات ، مضارب خفيفة .
- المكان : صالة أو ملعب .
- الاهداف : الثقة بالنفس ، متعة .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبان مواجهاً أحدهما للآخر ، ويحاول كل واحد منهما بعد ان تصل اليه الكرة أو البالونة ارجاعها من فوق الشبكة الى منافسه باستخدام المضارب ، ويمكن ربط المضارب في اليد او الرسغ او الذراع او يمكن صنع قفاز خاص بالمضرب قد تساعد مناطق اللعب الصغيرة في تحسين معدلات النجاح في المراحل الاولى ، بينما المسافات الواسعة بين اللاعبين تسمح بمجال أكبر لردود الفعل ، هذا بالإضافة الى أن إلغاء الشبكة او الحاجز يزيد من معدل النجاح .

5 . لعبة كرة المنضدة :

- اللاعبين : (2) لاعب .
- الادوات : منضدة نظامية ، كرات منضدة ، مضارب .
- المكان : صالة أو ملعب .
- الاهداف : الثقة بالنفس ، متعة ، منافسة .
- طريقة اللعب : يقوم اللاعبان بتبادل ارسال الكرة باستمرار باستخدام المضارب على المنضدة باتجاهين متعاكسين بين اللاعبين وهم جالسين على الكراسي .
- التسجيل : الذي يحصل على (11) نقطة هو الفائز .