



الأستاذ: ساعد يوسف

ألعاب رياضية



اللاعبون	عدد اللاعبين من (10 - 08) : وعدد الفرق غير محدد أو حسب المساحة المتوفرة.
الأدوات	بدون أدوات/ أدوات بديلة و أجهزة عند تكرار اللعبة.
المكان	الصالة أو الملعب.
المهارات	تحريك جميع أجزاء الجسم من الوقوف أو الحركة - والتعامل مع الأدوات.
طريقة اللعب	يحدد لاعب ماهر من كل مجموعة ليكون دليلا, ويقف خلفه باقي أعضاء المجموعة. يقوم اللاعبون بتقليد الحركات التي يقوم بها الدليل سواء الحركات الحرة أو على الأجهزة كالتخطي والقفز الخ. تحتسب نقاط على اللاعب الذي يفشل في تقليد حركات الدليل أو يستبعد لحين ينتهي زمن اللعبة.
تنويعات	أ- اللاعب الذي يستبعد يمكن أن يقوم بواجبات التي يحددها القائد. ب- يمكن أن يحدد مسبقا حركات أو واجبات معينة للدليل ليقوم بها أو تترك الحرية لكل دليل

المفيد في المجال الرياضي

اللعبة رقم واحد

لعبة اتبع الإشارة



عدد اللاعبين من (حسب الأستاذ): أو جميع القسم	اللاعبون
منديل أو علم ملون- أعلام بألوان مختلفة عند تكرار اللعبة - صفارة	الأدوات
الصالة أو الملعب.	المكان
الجري والتوقف ثم الجري في اتجاه الإشارة	المهارات
يجري التلاميذ بطريقة منتشرة حول الميدان وعند سماع الصفارة يتوقف الجميع ثم الانطلاق في الاتجاه المشار بالعلم الملون من طرف الأستاذ مباشرة. ثم يتم إعادة العملية بصورة متواصل لزمان محدد.	طريقة اللعب
يستحسن عدم التسجيل لفترة لفترة على شرط إعطاء ملاحظات عن الاستجابة. اللاعب الذي يتردد أو يخطئ يتم استبعاده.	التسجيل
أ- الإشارة لأعلى تعني أن يثبت التلاميذ في مكانهم (الوقوف). ب- الإشارة لأسفل تعني الجلوس على أربع. (اليدين يلامسان الأرض). ج- يمكن أن يتحرك التلاميذ عكس الإشارة المحددة. د- يمكن استخدام ألوان الأعلام للدلالة على الاتجاهات بدون الإشارة إليها.	تنويعات

المفيد في المجال الرياضي

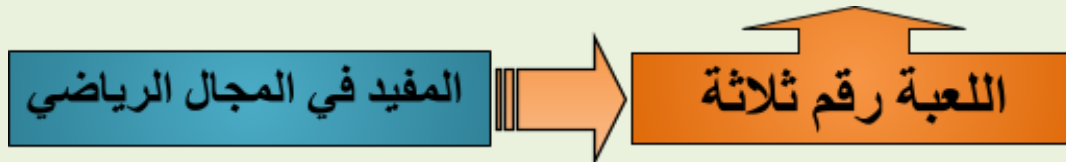
اللعبة رقم اثنان

لعبة الدوائر العديدة



اللاعبون	جميع القسم – حسب المساحة المتوفرة
الأدوات	بدون أدوات
المكان	الصالة أو الملعب.
المهارات	سرعة التلميذ والعمل مع الآخرين.

طريقة اللعب	يجري التلاميذ بطريقة منتشرة حول الميدان ويطلب الأستاذ بتشكيل دوائر بتشابك الأيدي وبعدد محدد من طرف الأستاذ تبعا للعبة بأن يقول الأستاذ رقما ما مثلا: ثلاثة أو أربعةالخ.
التسجيل	تفوز الدائرة (التي تكونت أسرع) من أربع تلاميذ متشابكي الأيدي.
تنويعات	1- تكرر اللعبة بأن يطلب الأستاذ بتشكيل دوائر بأرقام أخرى. 2- يمكن أن يضاف أحد أشكال وقوف معينة لتشكيل الدائرة.

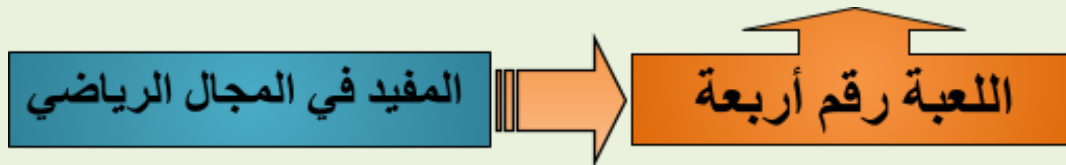


لعبة	لمس الذيل
------	-----------

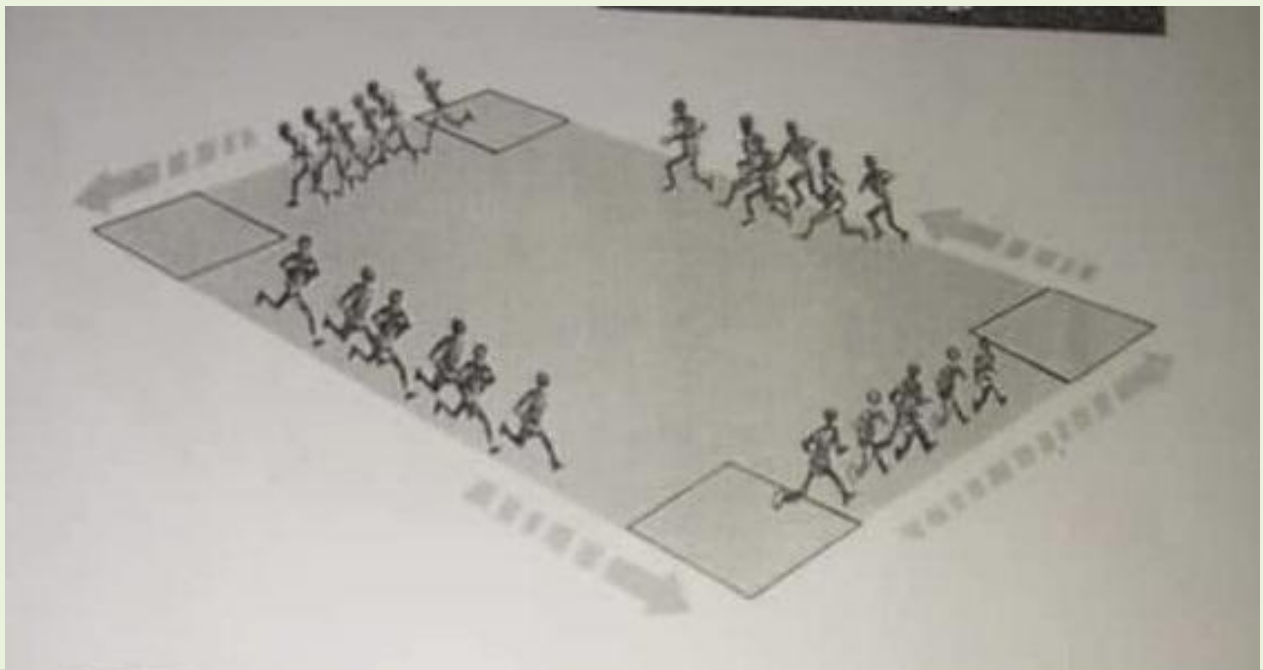


اللاعبون	تشكيل مجموعات من 6 تلاميذ – أو حسب ما يراه الأستاذ مناسب
الأدوات	بدون أدوات
المكان	الصالة أو الملعب.
المهارات	روح الفريق – الرشاقة.

طريقة اللعب	تشكيل قاطرات بعدد التلاميذ المحدد حيث يمسك كل تلميذ زميله من الوسط ويصبح التلميذ الأول هو (اللامس) حيث يحاول لمس آخر تلميذ لأي قاطرة وهذا الأخير يعمل مع مجموعته منع ذلك وبدورهم محاولة لم آخر تلميذ لقاطرة أخرى.
التسجيل	إذا نجح التلميذ (اللامس) بلمس كتف آخر تلميذ لأي قاطرة تحتسب لهم نقطة ويتبادل أعضاء القاطرة المراكز.
تنويعات	1- تحديد أكثر من تلميذ لالامس 2- يمكن للتلميذ الأخير (الذيل) الجري الحر بمفرده والانضمام للقاطرة مرة أخرى حاولا ألا ينفرد به التلميذ اللامس

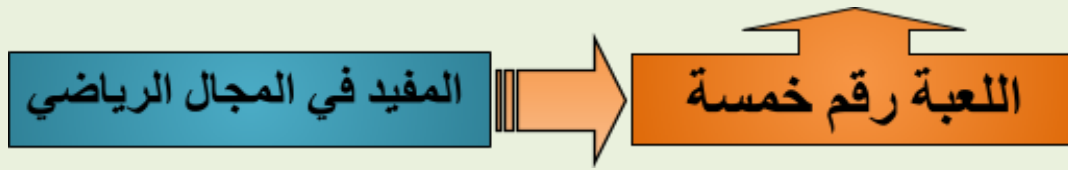


لعبة	زيارة سريعة
------	-------------

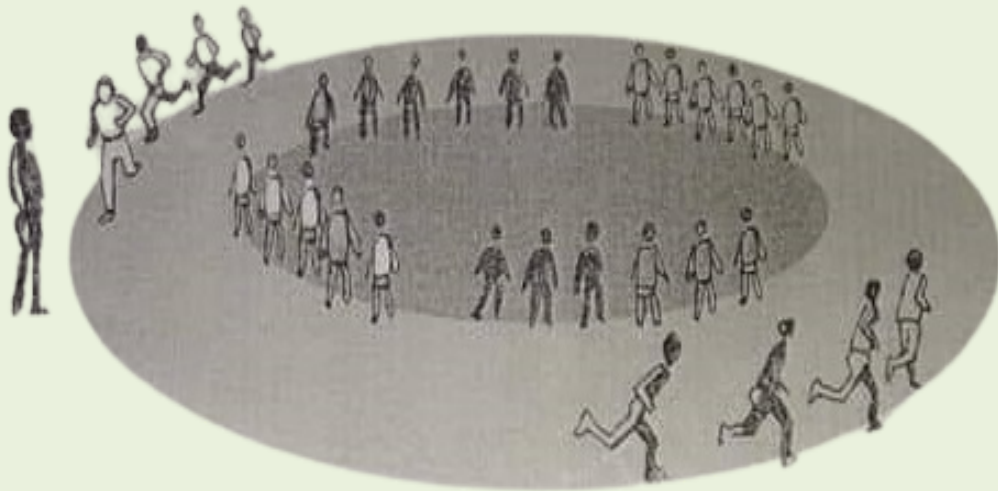


اللاعبون	أربعة أفواج – تتكون من 6 الى 8 تلاميذ أو حسب ما يراه الأستاذ مناسبا
الأدوات	أقماع – صحنون بلاستيكية – صفار ...

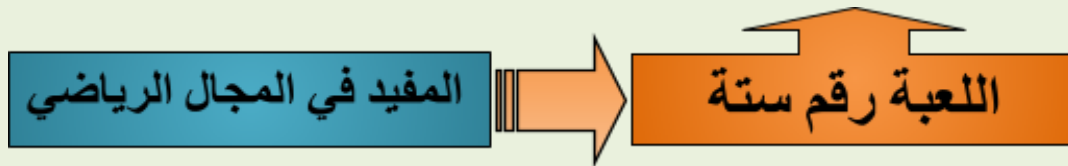
المكان	الميدان – تحدد فيه أربع مربعات ترقم من 1 الى 4 لكل مجموعة مربع
المهارات	سرعة الانتقال.
طريقة اللعب	تقف كل مجموعة في المربع المحدد لها وتواجه المربع الموالي لها في الترتيب عند سماع الإشارة يجري كل الفرق حول المربعات الموالية لها ثم العودة الى مربعا بحيث الجري يكون مرورا داخل المربعات.
التسجيل	تفوز المجموعة التي تنهي العمل صحيحا وتصل مربعا اولاً.
تنويعات	1- استخدام الوثب في الانتقال. 2- الانتقال للمربع المواجه أو القطري.



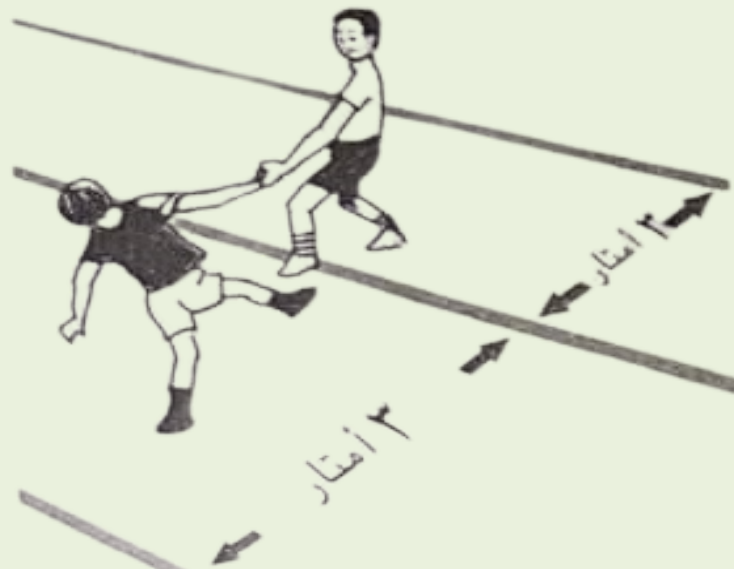
لعبة	الأرقام والدوران
------	------------------



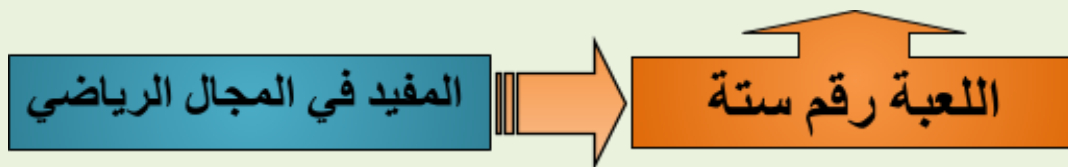
اللاعبون	أربع أفواج – عدد التلاميذ حسب كل استاذ
الأدوات	بدون أدوات
المكان	الصالة أو الملعب/ تحديد دائرة قطرها 4م وأخرى 10م
المهارات	الجري في خط منحنى - سرعة الاستجابة.
طريقة اللعب	توزع الأفواج الأربعة حول محيط الدائرة الداخلية في قطارات كل قاطرتين متقابلتين اللاعب رقم 1 على محيط الدائرة الكبيرة وباقي الفريق بينهما – في كل فريق نفس النظام. يقول الأستاذ رقم 2 فينطلق الأربعة لاعبين الذين رقمهم 2 من المجموعات بجري حول محيط الدائرة الكبيرة عكس دوران عقارب الساعة ثم العودة للجلوس في مكانه اللاعب الذي يصل أولاً لمكانه تحتسب له نقطة وهكذا.
التسجيل	يفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.
تنويعات	1- يمكن أن ينادي الأستاذ على أكثر من رقم. 2- بعد الجري حول الدائرة الكبيرة يجلس التلميذ في المكان المجموعة المقابلة لمجموعته.



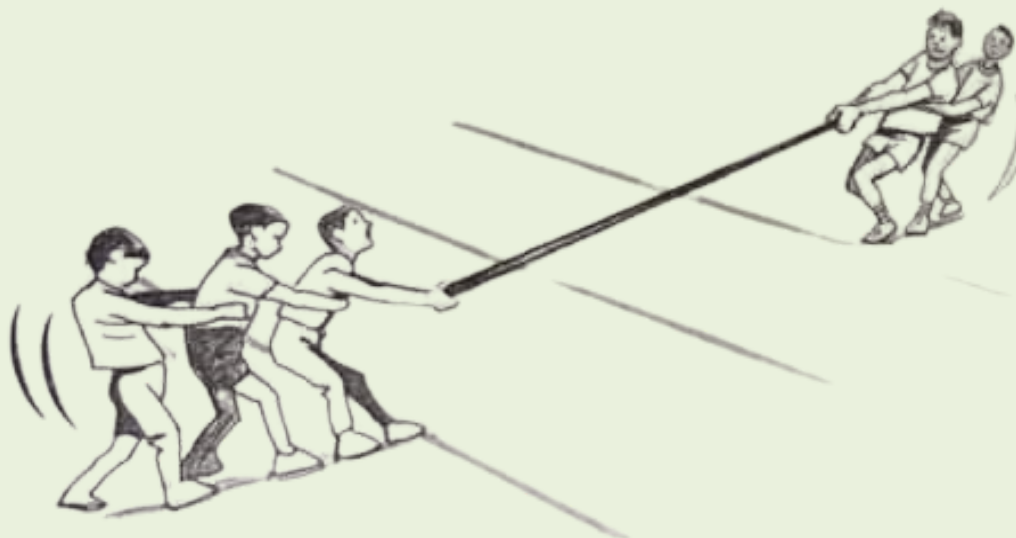
لعبة	سحب الزميل
------	------------



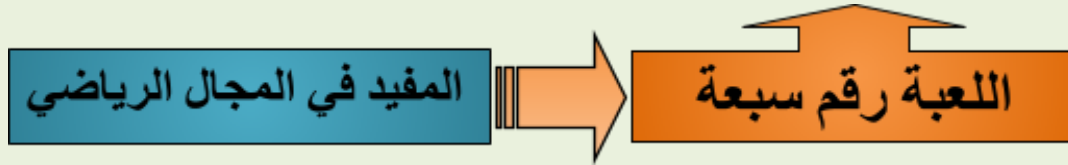
اللاعبون	ستة لاعبين للفريق – عدد الفرق غير محدد.
الأدوات	بدون أدوات
المكان	الصالة أو الملعب/ ثلاثة خطوط متوازية المسافة بينهم ثلاث أمتار
المهارات	جلد الذراعين والرجلين.
طريقة اللعب	يقف التلميذين على خط الوسط, يتماسك التلميذين باليدين مع وتلاصق القدمين على مستوى خط الوسط, عند الإشارة يحاول كل تلميذ سحب الآخر إلى جهته الذي ينجح في ذلك تحتسب له نقطة.
التسجيل	يفوز الفريق الذي يجمع كبر عدد من النقاط.
تنويعات	1- تغيير وضع التماسك وكيفية تلاصق القدمين.



لعبة	سحب القاطرة
------	-------------



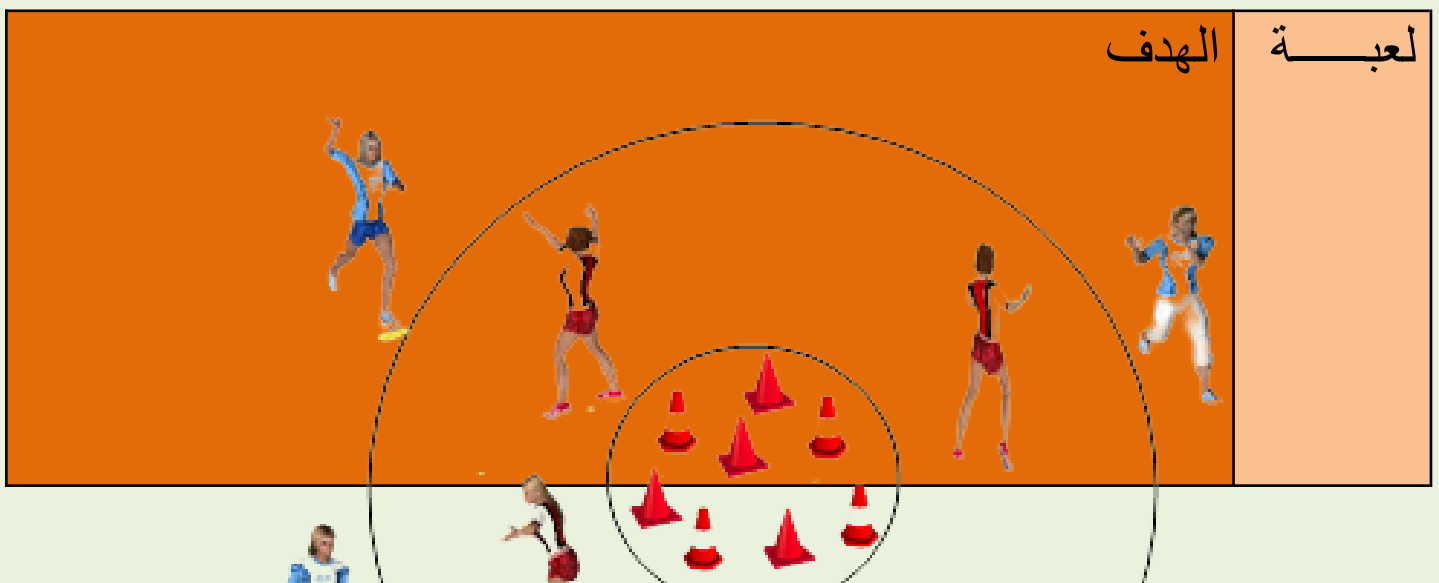
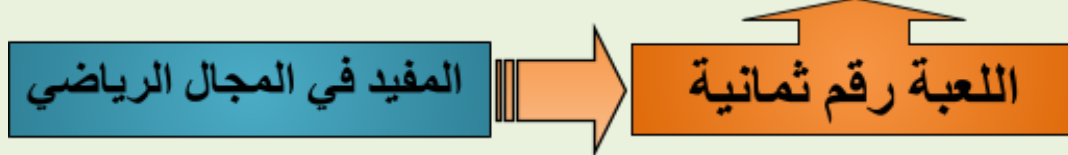
اللاعبون	ستة للفريق – عدد الفرق غير محدد (حسب المساحة)
الأدوات	عصا أو حبل
المكان	الصالة أو الملعب/ ثلاثة خطوط متوازية المسافة بينهم ثلاث أمتار
المهارات	الجلد / تعاون الفريق.
طريقة اللعب	في حالة الحبل: تتقابل قاطرتين خلف الخططين المتوازيين حيث يمسك كل التلميذ الحبل, بعد إعطاء الإشارة من قبل الأستاذ تحاول كل قاطرة سحب الأخرى حتى تجتاز خط المنتصف الفريق الفائز هو الذي ينجح بذلك. في حالة العصا: نفس الوضعية السابقة, لكن يقوم التلاميذ القاطرة الواحدة بمسك بعضهم البعض من الوسط ويقوم الأول في قاطرة بمسك أحد أطراف العصا, يفوز الفريق الذي ينجح بسحب الآخر بعد خط الوسط (الفريق كله)
التسجيل	يفوز الفريق الذي ينجح في سحب الآخر (الفريق كله) مع التكرار (عدد فردي)



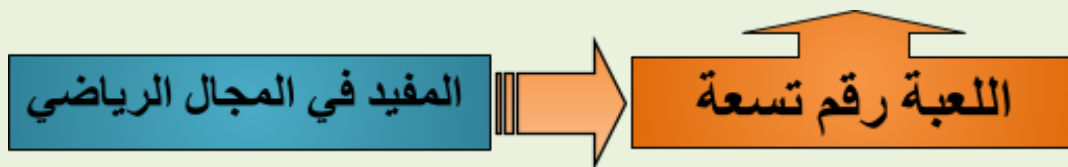
لعبة	الاحتفاظ بالمكان
------	------------------

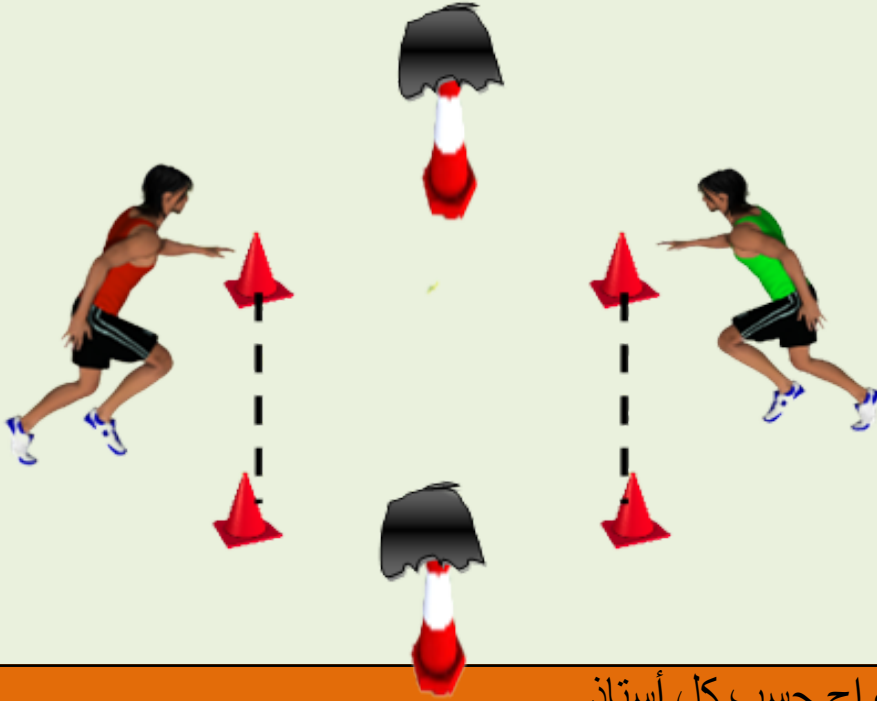


اللاعبون	ستة للفريق – عدد الفرق غير محدد (حسب المساحة)
الأدوات	أقماع – صحنون بلاستيكية – كرات - صفارة
المكان	الصالة أو الملعب
المهارات	سرعة الاستجابة.
طريقة اللعب	وقوف القاطرات مع ترك المسافة بين التلاميذ, يرقم التلاميذ من واحد الى ستة. تبدأ اللعبة بعد تحديد الرقم من قبل الأستاذ (مثلا:3), الذي ينطلق من كل مجموعة ويجري حول القاطرة لأن يعود الى مكانه, وتستمر اللعبة حتى ينادي الأستاذ على جميع الأرقام.
التسجيل	التلميذ الذي يعود إلى مكانه أولا يمنح فريقه نقطة, يفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد.
	1- يمكن للأستاذ أن يكرر النداء على نفس الرقم. 2- نفس الأداء لكن بتنطيط الكرة أو دحرجتها. 3- الجري بين تلاميذ القاطرة (الزملاء).



اللاعبون	أربع أفواج – عدد التلاميذ حسب كل أستاذ
الأدوات	كرات – أقماع - صفارة
المكان	الصالة أو الملعب/ تحديد دائرة قطرها 10م وأخرى بداخلها اصغر منها 2م
المهارات	التمرير والتسديد – التنقل / العمل الجماعي
طريقة اللعب	يوزع التلاميذ في فرق (مهاجمين- مدافعين) / فرق المهاجمين تتوقع خارج الدائرة الكبرى أما فرق المدافعين تتوقع في الداخل بين الدائرة الكبيرة والصغيرة للدفاع عن الأقماع الموضوع داخل الدائرة الصغرى وعدم إسقاطها من قبل المهاجمين.
التسجيل	يفوز فريق المهاجمين بعد إسقاط كل الأقماع/ يسمح للمدافعين إعادة قمع سقط بعد التصدي لضربة المهاجمين/ مدة اللعب 5د. ثم التغيير بين الأفواج
تنويعات	1- القمع الذي يتم إسقاطه يستبعد 2- الالتزام بعدد معين من التمريرات بين المهاجمين





عدد أفواج حسب كل أستاذ	اللاعبون
أقماع – أعلام (صدریات) - صفارة	الأدوات
الصالة أو الملعب/ تحديد مربعات صغير بالأقماع كما في الشكل حسب الملعب	المكان
سرعة رد الفعل واستجابة – التركيز	المهارات
يوزع التلاميذ في قاطرات متقابلة بمسافة يحددها الأستاذ يتوسطها الميدان المشكل بالأقماع كما في الشكل. بعد الصفارة ينطلق تلميذ من كل قاطرة نحو خط العمل والاستمرار بالجري في المكان حتى يعطي الأستاذ الإشارة والتي تكون يمين أو يسار (لكل تلميذ). مثلاً: يمين, يتجه كل تلميذ الى القمع الكبير الذي في يمينه للحصول على العلم قبل زميله.	طريقة اللعب
يفوز التلميذ الذي يحصل على العلم أولاً ويعطي نقطة لفريقه.	التسجيل
1- إضافة إشارة تبديل (تبديل أماكن فقط) والذي يخطئ يخسر نقطة 2- تغيير الإشارة (بصرية) برفع أحد اليدين (يمنى*يسرى)	تنويعات

المفيد في المجال الرياضي

اللعبة رقم عشرة

ألعاب تشبه رياضية للوثب الطويل

المفيد في المجال الرياضي

اللعبة رقم 11

للاحماء الخاص

- يقسم القسم إلى فوجين متقابلين في الميدان (مثلا: كرة اليد) ويتعدان بنفس المسافة عن خط المنتصف للملعب ثم يختار الفوجين إشارتهما للانطلاق والتي تكون (صورة-رقم) للعملة النقدية التي بحوزة الأستاذ
- يرمي الأستاذ العملة النقدية عاليا ثم يمسكها, الواجهة المقابلة يقوم فوجها بالقفز بكلتا رجليه مرة واحدة نحو منتصف الملعب وهكذا الذي يصل الأول هو الفائز.

المفيد في المجال الرياضي

اللعبة رقم 12

الارتقاء من الاقتراب بسيط

- يقسم القسم إلى 4 أفواج مع تحديد خط البداية والنهاية عند إعطاء الإشارة من قبل الأستاذ ينطلق الأول من كل فوج باقتراب بسيط والوثب قبل خط البداية ويسقط بكلتا رجليه بثبات ويأخذ وضعية ليسمح لزميله القيام باقتراب بسيط والقفز ليتخطاه وهكذا والذي ينهي المسافة أولا هو الفائز.

المفيد في المجال الرياضي

اللعبة رقم 13

الوثب من الثبات مع عمل اليدين

- يقسم القسم إلى 4 أفواج متساوية العدد مع تحديد خط البداية والنهاية عند إعطاء الإشارة من قبل الأستاذ يقفز الأول من كل فوج من خط البداية بالاعتماد على رجل الارتكاز فقط

- ويسقط بكتا رجليه و عدم الحركة حيث يحدد تلميذ مكان السقوط بقمع أو حلقة ليبدأ منها زميله الذي يليه بعد إشارة الأستاذ, وهكذا إلي خط النهاية ...
- الذي ينهي أولا هو الفائز.

المفيد في المجال الرياضي



اللعبة رقم 14

لعبة تمهيدية للنشاط (تركيز + عمل أطراف سفلية)

- يقسم القسم إلي فوجين متساويين في العدد مع تحديد خط منتصف بينهما للوصول إليه.
- يتم لون أو رقم للقفز للأمام بكتا الرجلين والسقوط بهما مع الثبات ولون أو رقم آخر للقفز للخلف.
- يتم إعطاء الإشارة يجب تنفيذها بما يناسبها والذي يخطأ يبقى أو يرجع لخط البداية. وهكذا ...
- الفريق الذي يصل بعدد أكبر من التلاميذ هو الفائز.