الفصل
الخامس

فعاليات المنافسة

(فردية & جماعية)

فعاليات المنافسات

إن الطابع التنافسي المميز للألعاب الصغيرة يدفع الطفل (الفرد) لتحقيق حاجاته الأساسية مثل التفوق والانتصار، كذلك حب الشهرة من خلال نشاطه الممارس، حيث يندفع الأطفال بشكل جدي وعمل يفيض بالحيوية لتحقيق نتيجة أفضل خلال اللعب. وهذا ما يطور الطفل ويجعل تربيته متزنة، لأن الغور في جو التنافس يدفع الطفل للتعاون والانتماء والتضحية ونكران الذات والعمل بأقصى جهد للارتقاء بنتيجة الجماعة.

ويصف علماء النفس هذا السلوك ويصنفوه إلى النزعات الأساسية، لكون الإنسان مخلوق اجتماعي ومخلوق متنافس، فالنزعة لمحاولة التفوق يحتمل أن تكون نزعة عامة.

---

* عبد الفتاح لطفي – إبراهيم سلامة : المدخل في أصول التربية الرياضية ص ١١٦-١١٧ ، دار الكتب الجامعية ١٩٧١

بدلالة - كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة. مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد ١٩٨١م.

اسم الفعالية :**عراك الديكة بالكرة**

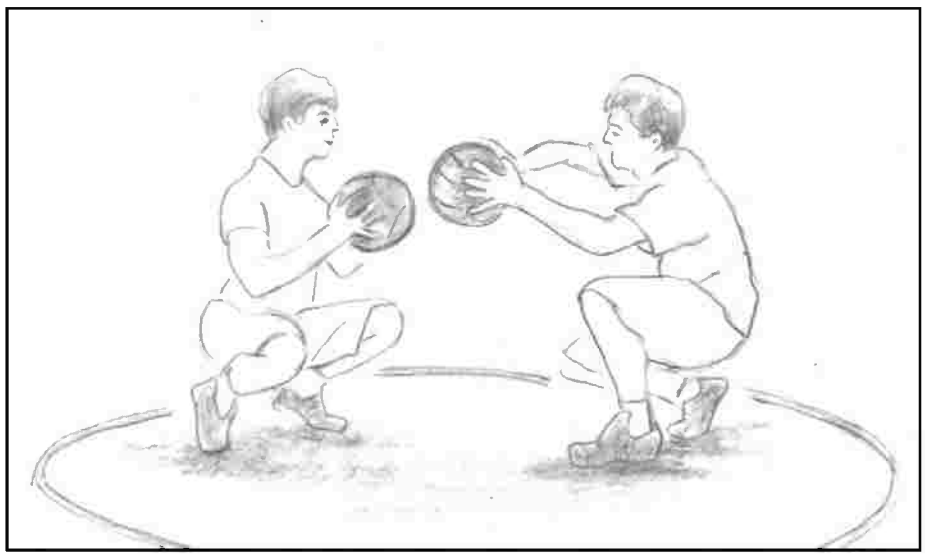
العمر : ١٠ سنوات فأكثر

المستلزمات : كرة سلة عدد ٢

التفاصيل : ترسم دائرة قطرها حوالي ٢ متر.

يقسم اللاعبون إلى قسمين، ولكل مرة يتم اختيار لاعب واحد من كل قسم وبصورة متكافئة بدنيًا مع اللاعب الآخر. قبل البدء يأخذ اللاعبان وضعية جلوس القرفصاء (أي الجلوس على القدمين بثني الركبتين).

عند الإشارة.... يحاول كلا اللاعبان دفع أحدهما الآخر بواسطة الكرة لإسقاط خصمه أرضًا أو إخراجه عن محيط الدائرة. والفائز يمنح نقطة إلى فريقه، وهكذا....



اسم الفعالية : **عراك الديكة بالعصي**

العمر : ١٢ سنة فأكثر

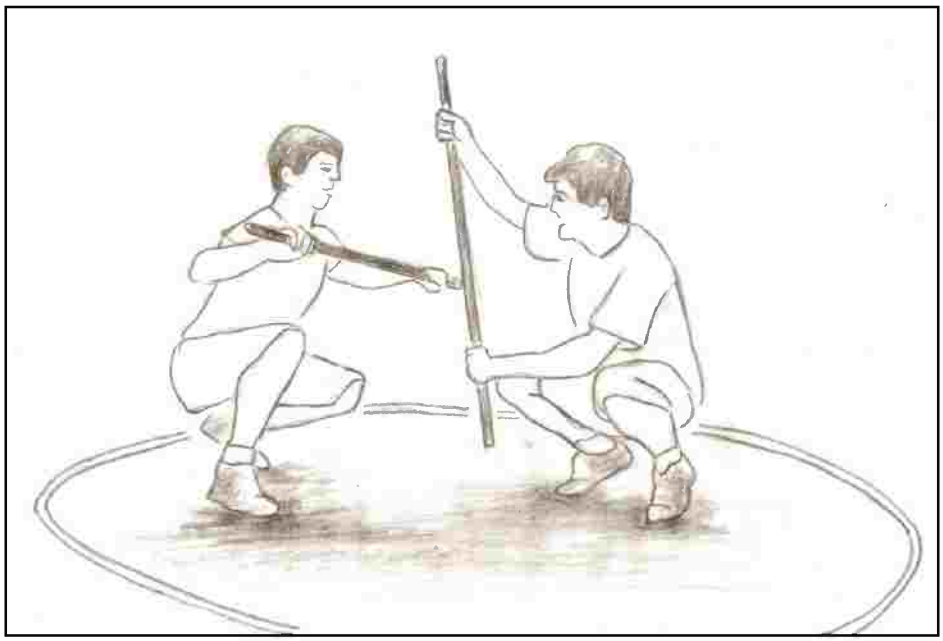
المستلزمات : عصا مكناسة عدد ٢

التفاصيل : ترسم دائرة قطرها حوالي ٢ متر.

يقسم اللاعبون إلى فريقين، ولكل مرة يتم اختيار لاعب واحد من كل فريق وبصورة متكافئة بدنيًا مع اللاعب الآخر. قبل البدء يأخذ اللاعبان وضعية جلوس القرفصاء (أي الجلوس على القدمين بثني الركبتين).

عند الإشارة.... يحاول كلا اللاعبان بدفع أحدهما الآخر بواسطة العصا لإسقاط خصمه على الأرض أو إخراجه عن محيط الدائرة.

ملاحظة : يتم الاتفاق بين اللاعبيّن على أن يمسك أحدهما عصاه أفقيًا والآخر بصورة عموديه قبل البدء بالفعالية. والفائز يمنح نقطة لفريقه.



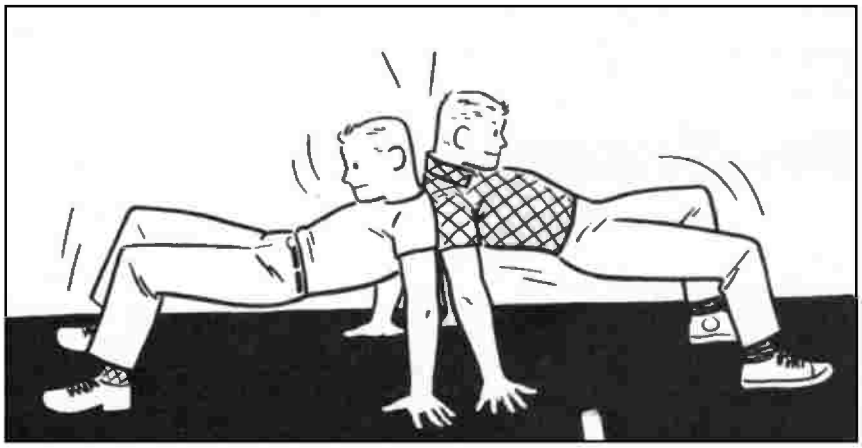
اسم الفعالية : **المصارعة بالظهر**

العمر : ١٢ ـ ١٨ سنة

التفاصيل :

فريقان... كل فريق يختار عدد من لاعبيه مناسبين (طولاً ووزنًا) للاعبي الفريق الآخر، ترسم ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين خط وآخر ٣ متر تقريبًا. يتهيأ عدد من لاعبي كل فريق بأخذ وضع الجلوس الطويل ظهر إلى ظهر مع لاعبي الفريق الآخر يفصلهما خط الوسط.

عند الإشارة.... تبدأ اللعبة باستناد كل لاعب على يديه وساقيه، والالتحام مع خصمه بمنطقة الكتفين (أعلى الظهر)، ويحاول كل لاعب رفع خصمه بالكتفين ومحاولة إيصاله إلى الخط الذي يواجه خصمه... يمنح نقطة للاعب الذي يتغلب على خصمه.



*Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ، Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 8

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : **عراك الديكة بالأيدي**

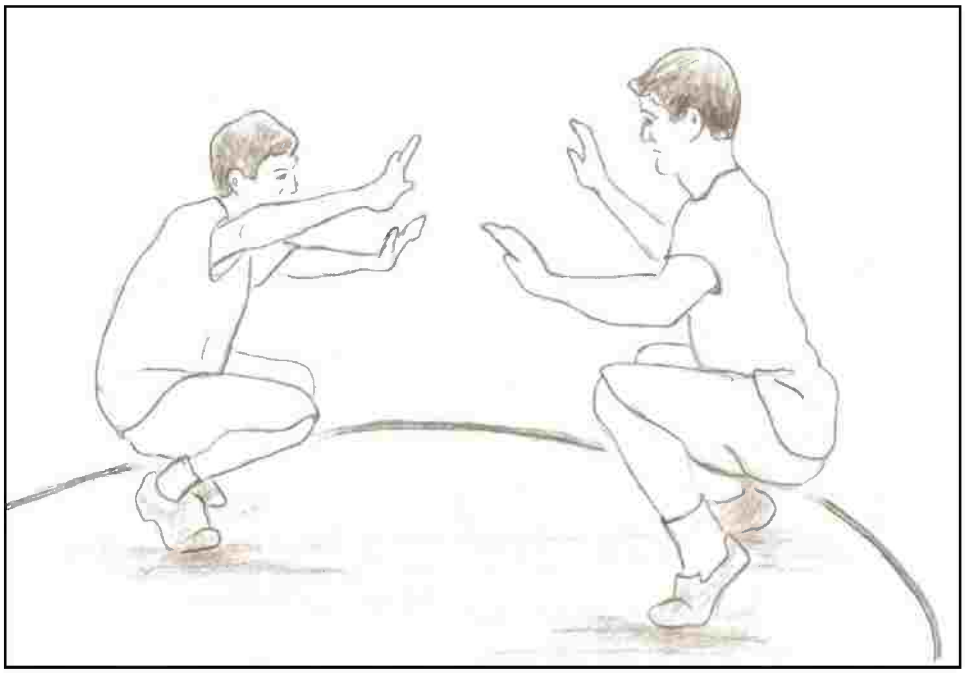
العمر : ١٠ سنوات فما فوق

التفاصيل : ترسم دائرة قطرها حوالي ٢ متر

يقسم اللاعبون إلى فريقين... وكل فريق يختار عدد من لاعبيه المميزين.

يأخذ كلا اللاعبين وضعية جلوس القرفصاء (الجلوس على القدمين بثني الركبتين) في داخل الدائرة.

عند الإيعاز.... يبدأ كلا اللاعبين بدفع أحدهما الآخر بواسطة الأيدي لغرض إسقاط خصمه أرضًا أو دفعه إلى خارج الدائرة، حيث تمنح نقطة لفريق اللاعب الفائز. وتتكرر هذه الفعالية للاعبيّن آخرين وهكذا... والفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.



اسم الفعالية : **جر الحبل الثنائي**

العمر : ٧ سنوات فما فوق

المستلزمات : حبل طوله لا يقل عن ٤ متر، يربط من طرفيه برباط محكم.

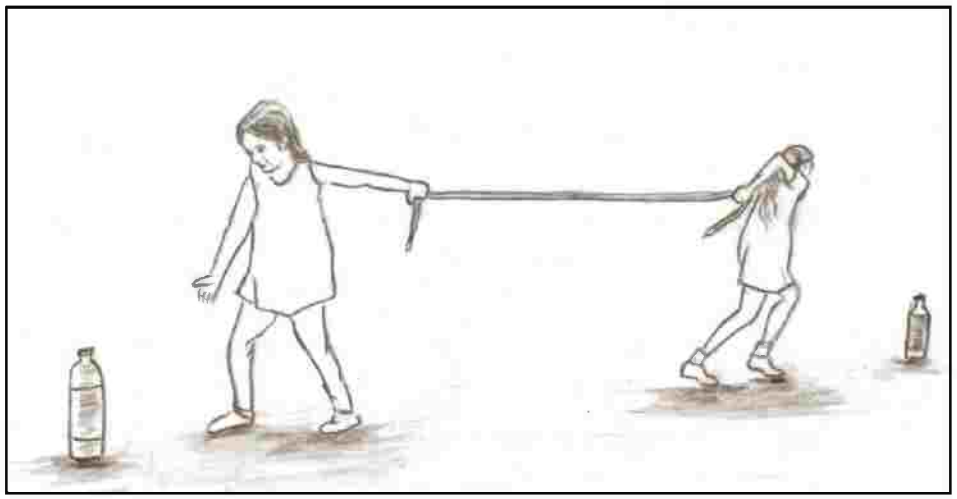
شواخص / عدد ٢ (قناني ماء بلاستيكية فارغة).

التفاصيل : فريقان.... يختار لاعب واحد من كل فريق وبوزن متقارب.

تُرسم نقطتان لوقوف اللاعبان بمسافة ١ متر تقريبًا عن طرفي الحبل الزدوج (يستحسن لف التقوس من كلا الطرفين بقطعة قماش). يوضع شاخصان على مسافات

متساوية من تقوس طرفي الحبل (متر ونصف) أو وفق أعمارالطلبة.

عند الإشارة..... يحاول كلا اللاعبيّن بسحب أحدهما الآخر لغرض الاستحواذ على الشلخص بمسكه اوبرفسه،ليكون هو الفائز ويمنح نقطة واحدة لفريقه.. والفريق الفائز هو من يجمع أكثرنقاط عن الآخر.



اسم الفعالية : **جر الحبل الثلاثي**

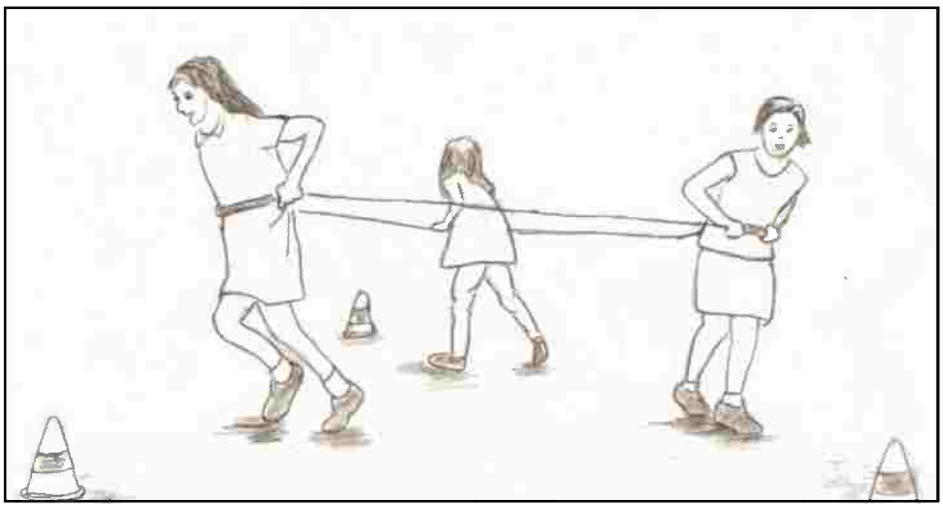
العمر : ٧ سنوات فما فوق

المستلزمات : حبل سميك طوله ٦ متر، يُربط من طرفيه برباط محكم، تحدد عليه ثلاث مواقع بطول الواحدة ٣٠ سم وتغلف بقطعة قماش أو منشفة.

شواخص / عدد ٣ (قناني ماء بلاستيكية فارغة).

التفاصيل : ثلاث فرق.... يختار لاعب واحد من كل فريق وبوزن متقارب مع الفرق الأخرى. ترسم ثلاث زوايا متساوية الأبعاد على الأرض بمسافة ٢ متر الواحدة عن الأخرى، توضع الشواخص أمام كل زاوية وبمسافة ٢ متر.

عند الإشارة.... يحاول اللاعبون الثلاثة سحب الآخرين لغرض رفس الشاخص الذي أمامه بقدميه ليكون هو الفائز ويمنح نقطة واحدة لفريقه. وتستمر الفعالية بثلاث لاعبين آخرين وهكذا.... الفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.



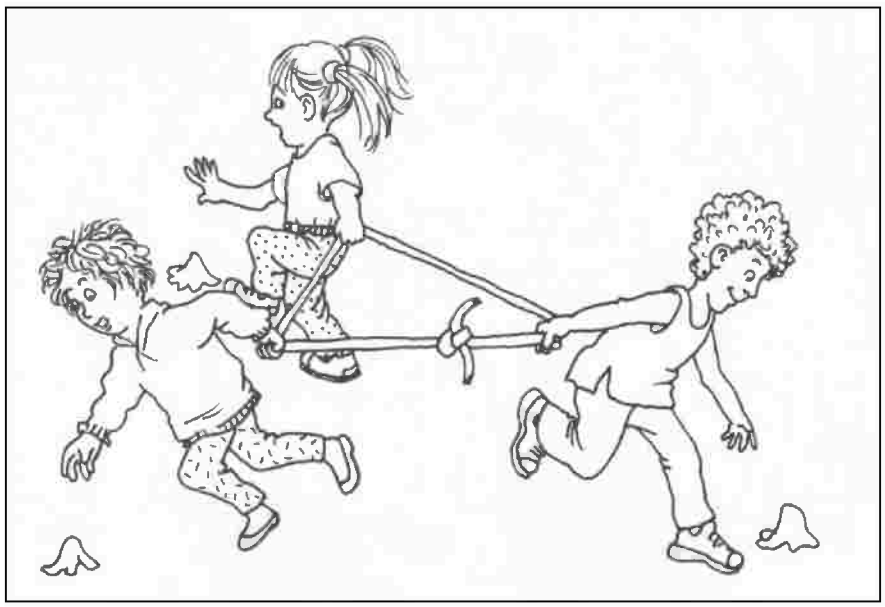
اسم الفعالية : **جر الحبل الثلاثي بالايدي**

العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : حبل بطول ٦ متر + ٣ شواخص وفوقها مناديل

التفاصيل : يربط الحبل من طرفيه ربطًا محكمًا وتحدد عليه ثلاث مواقع متساوية الأبعاد. يقسم الصف إلى ثلاث فرق متساوية... ولكل محاولة يتم اختيار لاعب مناسب للآخرين بالوزن والطول والجنس. تؤشر على الأرض ثلاث مواقع متساوية الأبعاد يقف على كل واحدة منها لاعب، وتؤشر أيضًا مسافة ٢ متر أمام مكان وقوف كل لاعب ليوضع عليها الشاخص وفوقه المنديل.

عند الإشارة.... يقوم كل لاعب من اللاعبين الثلاثة بسحب الحبل بيد واحدة ويحاول باليد الأخرى الوصول إلى الشاخص الذي أمامه لالتقاط المنديل، واللاعب الذي يتمكن من ذلك يكون فائزًا ويمنح نقطة إلى فريقه.



Debra Wise–Great Big Book of Children's Games. McGraw-Hill New York 1976

اسم الفعالية : **سباق جر الحبل Tug-of-War**

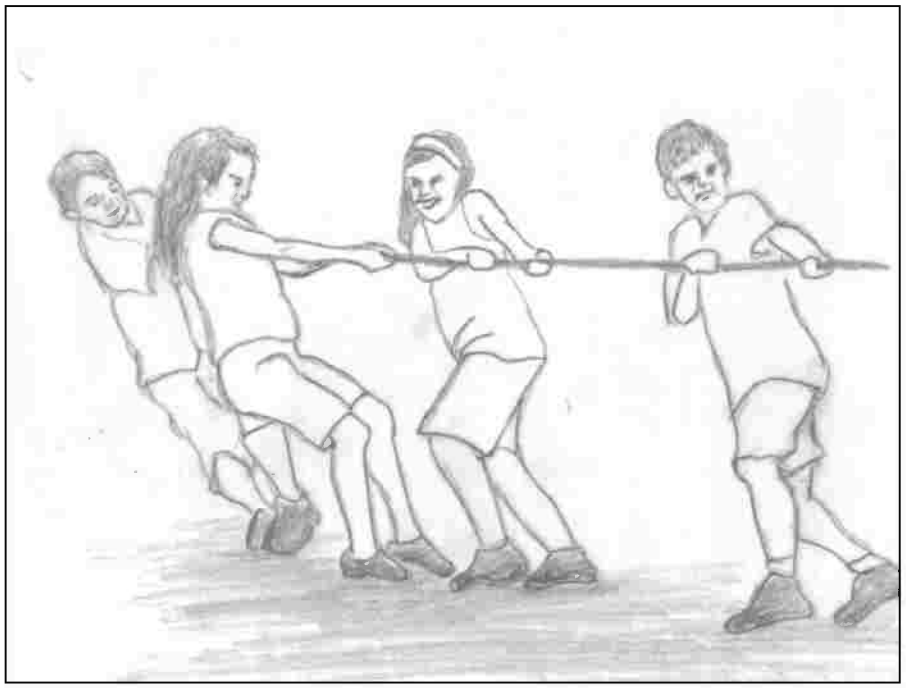
العمر : ١٠ سنوات فما فوق

المستلزمات : حبل لا يقل طوله عن ٨ أمتار - منديل (أو شريط ورقي)

التفاصيل : يرسم ثلاثة خطوط على الأرض: خط الوسط وخطان على جانبي خط الوسط يبعد كل واحد منهما بحدود ٢ متر (عن خط الوسط).

يوضع منديل في وسط الحبل.. ويقف الطلاب على شكل فريقين، وكل فريق يقف ما وراء الخط الجانبي المرسوم على الأرض.

عند الإشارة.... يسحب كلا الفريقان أحدهما الآخر. والفريق الذي يسحب المنديل إلى الخط الجانبي العائد له يكون هو الفائز.



اسم الفعالية : **اختراق الدفاع**

المستلزمات : ٦ كرات قدم

التفاصيل : فريقان، كل فريق يتكون من ٦ لاعبين. يرسم مستطيل طوله ٥٠ مترًا وعرضه ٢٠ مترًا، ويرسم خطوط موازية لخط العرض بين خط وآخر ١٠ متر.

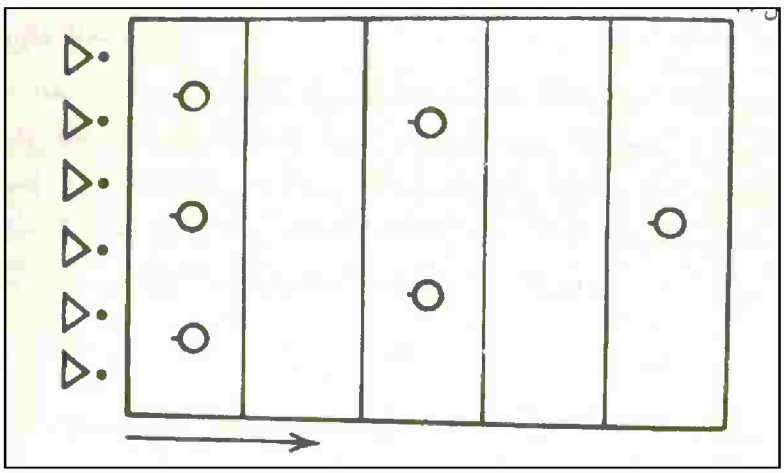
طريقة اللعب : يقف الفريق المهاجم على خط البدء وبحوزة كل لاعب كرة قدم. ويقف ثلاثة لاعبين من الفريق المدافع في المنطقة الأولى، ولاعبان في المنطقة الثالثة، ولاعب واحد في المنطقة الخامسة.

عند الإشارة... يبدأ المهاجمون بالتقدم محاولين اختراق الدفاع، والذي ينجح باختراق المناطق الأولى والثالثة والخامسة ومن ثم يجتاز خط النهاية. واللاعب الذي تلمس أو تقطع كرته في أي منطقة يخرج من اللعب.

قواعد اللعب : ـ لايجوز للاعب المدافع اعتراض الكرة خارج منطقته

ـ لا يجوز إعاقة أو مسك أو إعثار اللاعب

ـ كل لاعب يجتاز خط النهاية مع الكرة، دون أن تلمس أو تقطع كرته يمنح نقطة لفريقه. ـ يبدل الفريقان مواقعهما مرة للهجوم ومرة أخرى للدفاع.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ١٤٨ ، نقلاً عن : IN DER KARL KOCH : METHODISCHE UBUNGSREIHEN LEICHTATHLETIK VERLAG KARL HOFMANN. SCHORNDORF BEI STATTGART. Band 9 1974 p.64

مسابقات مدرسية ـ كشفية ـ اجتماعية

اسم الفعالية : **حمل الزميل المصاب**

العمر : ١٠ ـ ١٦ سنة

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى عدة فرق ثلاثية العدد

يحدد خط لبداية السباق وآخر لنهايته.

عند الإيعاز... ينطلق اللاعبون الثلاثة من كل فريق، حيث يحمل اثنان منهما زميلهما الثالث الذي يتكئ بذراعيه على كتفي زميليه، من خط البداية. والثلاثي الذي يصل لخط النهاية أولاً يعتبر فائزًا ويمنح نقطة لفريقه.

* اليوم الرياضي لمدرسة ابن خلدون الابتدائية في مدينة باقة الغربية ٢٠٠٩ (موقع لبلاب)

اسم الفعالية : **حمل الزميل فوق الكتفين**

العمر : ١١ ـ ١٥ سنة

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى عدة فرق، كل فريق يقف بشكل زوجي. يتم اختيار اللاعب الحامل لزميله (الأسفل) ذو مواصفات بدنية مميزة وقدرة على أداء هذه الفعالية. يحدد خط لبداية السباق يبعد ٥ أمتار عن خط النهاية.

عند الإيعاز..... ينطلق الزوج الأول من كل فريق حاملاً أحدهما الآخر فوق كتفه وماسكًا إياه من ساقيه، وذلك من عند خط البداية.

والثنائي الذي يصل لخط النهاية أولاً يمنح نقطة لفريقه.

* اليوم الرياضي لمدرسة ابن خلدون الابتدائية في مدينة باقة الغربية ٢٠٠٩ (موقع لبلاب)

اسم الفعالية : **الحجل بواسطة عكازتين**

العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

المستلزمات : عكازتان خشبيتان بطول ما يقارب ١٨٠ سم لكل فريق.

التفاصيل : يقف كل فريق بشكل قاطرة أمام خط البداية. يحدد خط آخر للنهاية. عند الإيعاز... يحمل اللاعب الأول من كل فريق العكازتين والقيام بعملية الحجل على قدم واحدة، وعند الوصول لخط النهاية يلف من عنده مع تبديل للقدم الأخرى والوصول لخط البداية ليسلم العكازتين إلى اللاعب الثاني ويلتحق لنهاية القاطرة. أما اللاعب الثاني فإنه يواصل الفعالية نفسها، وهكذا لحين إكمال بقية اللاعبين أدوارهم..... الفريق الفائز هو من ينهي السباق قبل غيره.

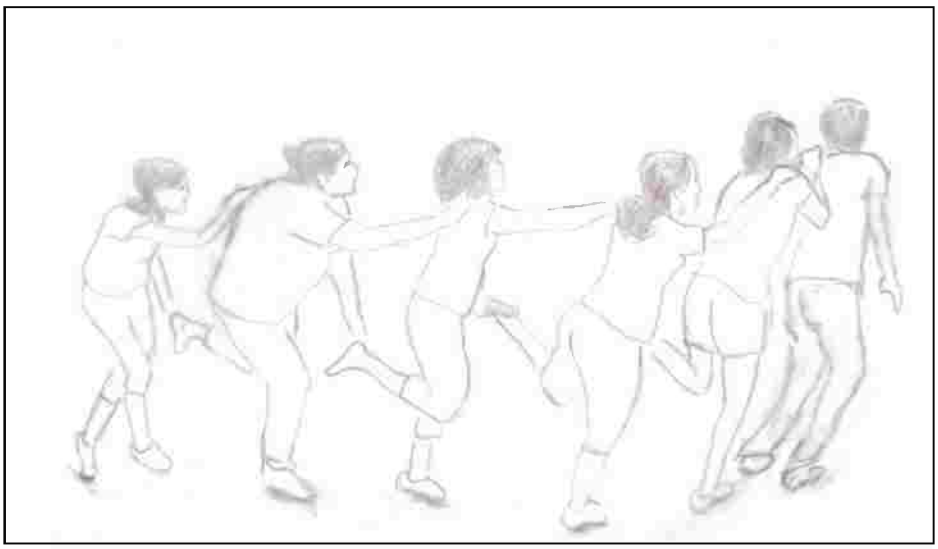
اسم الفعالية : **القاطرة المعطوبة**

العمر : ١٢- ١٨ سنة

التفاصيل : فريقان على شكل قاطرتين يقفان عند خط البداية، يحدد خط النهاية وعلى مسافة ١٠ متر من خط البداية. ويتصف وقوف كل فريق على الوجه الآتي :

- اللاعب الأول : تكون وضعية وقوفه اعتيادية.
- اللاعب الثاني : يسند إحدى كفيه على كتف اللاعب الأول ورافعًا إحدى قدميه للأعلى، وكذا الحال بالنسبة لبقية اللاعبين عدا اللاعب الأخير.
- اللاعب الأخير : يسند إحدى كفيه على كتف اللاعب الذي قبله وحاملاً إحدى قدميه، مع بقاء قدميه (اللاعب الأخير) الاثنتين على الأرض.

عند الإيعاز.... ينطلق الفريقان من خط البداية بالقفز على قدم واحدة والتقدم للأمام وبإيقاع منتظم بإيعاز من اللاعب الأول. أما اللاعبان الأول والأخير فتكون خطواتهما متوافقة مع إيقاع المسير.عند اجتياز اللاعب الأخير من أي فريق خط النهاية يعتبر فائزًا.



اسم الفعالية : **كرة القائد**

العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

المستلزمات : كرة طائرة ١، كرسي ٢ (أو دلو ٢)

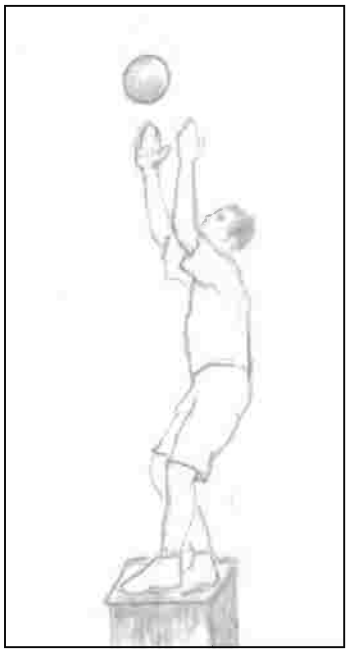
التفاصيل :

ساحة بقدر مساحة كرة السلة، يوضع كرسي عند نهاية طرفي الساحة.

يحدد خط الوسط. عدد اللاعبين بحدود ٧.

قائد كل فريق يقف فوق الكرسي للجهة المعاكسة لساحة فريقه ويقوم بمسك الكرات بيديه التي يرميها أعضاء فريقه اليه.

عند الإيعاز.... يتبادل الفريق الواحد الكرة فيما بينهم لغرض الوصول إلى ساحة الفريق الخصم لكي يرمي أحدهم الكرة إلى قائد فريقه، فإن مسكها يمنح نقطة إلى فريقه.



ملاحظة :

- رمي الكرة عاليًا من منتصف الساحة لبداية اللعب
- لايجوز الركض بالكرة
- لايجوز ارتكاب خطأ (سحب، دفع، عرقلة)
- تفتقر هذه الفعالية إلى الطبطبة
- منح رمية حرة لكل خطأ (المسافة لا تقل عن ٤م)
- كل شوط ١٠ دقائق

---

* Captain's Ball - You هذه اللعبة أكثر انتشارًا في المدارس اليابانية

اسم الفعالية : **الكارتون المتنقل**

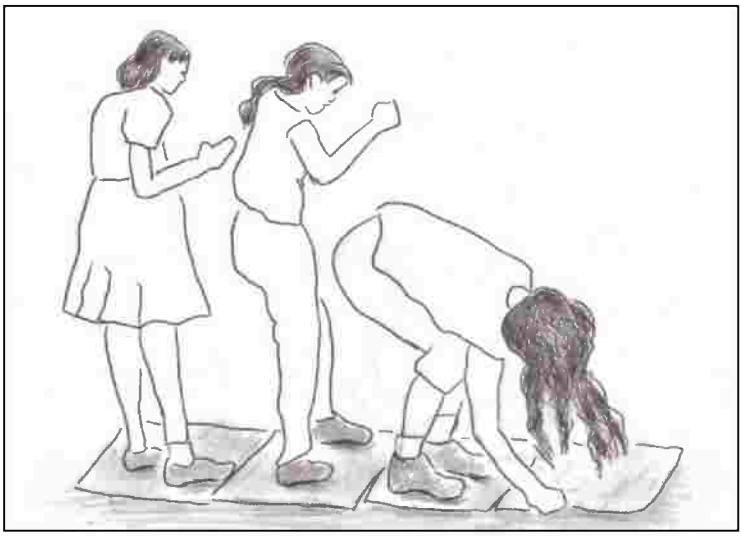
العمر : ٩ ـ ١٥ سنة

المستلزمات : قطع من الكارتون السميك يزيد قطعة واحدة عن عدد أفراد الفريق الواحد.

التفاصيل : يقسم المشاركون إلى عدة فرق متساوية. يعطى لكل فريق عدد من القطع الكارتونية بعدد أفراده + قطعة إضافية. يقف كل لاعب من كل فريق على إحدى القطع الكارتونية ومتقاربة الواحدة مع الأخرى عدا قطعة واحدة يحملها اللاعب الذي في مقدمة الفريق. يُرسم خط للبداية تقف خلفه الفرق المشاركة، وخط آخر للنهاية.

عند الإيعاز.... يضع اللاعب الأول من كل فريق قطعة الكارتون للأمام ويقف عليها، وفي نفس الوقت يرفع اللاعب الذي في المؤخرة قطعة الكارتون من تحت قدميه ليتقدم أمام فريقه ويضعها أرضًا ويقف فوقها، يليه اللاعب الآخرالذي أصبح في المؤخرة ليقوم بنفس خطوات اللاعب الذي قبله...

وهكذا لحين اجتياز الفريق بكامله لخط النهاية فيعتبر هو الفائز.



*Gincana Centrao 2009 – Prova do papelao (Datrinos) You Tube

اسم الفعالية : **توازن القنينة**

العمر : ١٢ ــ ١٨ سنة

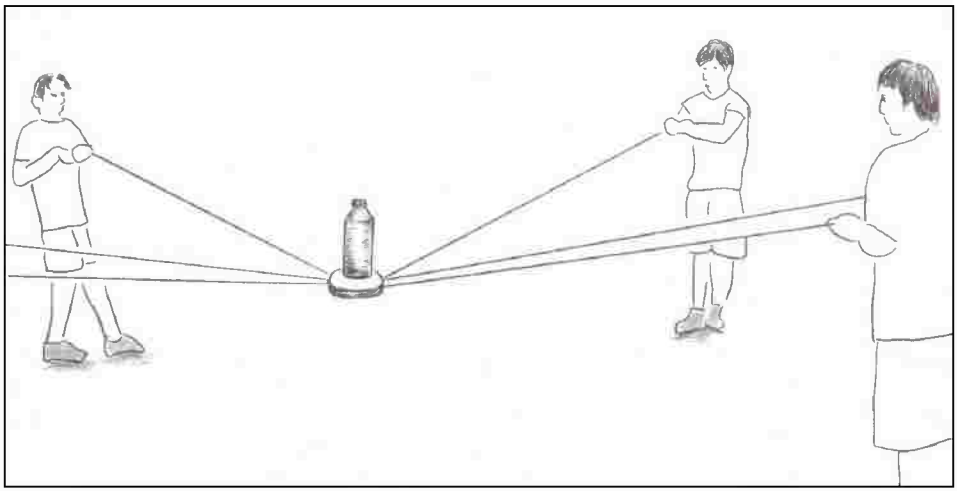
المستلزمات : قنينة ماء بلاستيكية + قاعدة خشبية + حبال طول ٢ متر عدد ٦ (لكل فريق)

التفاصيل : فريقان.. كل فريق يتكون من ٦ لاعبين.

يحدد خط لبداية السباق وآخر لنهايته

تربط إحدى نهايتي كل حبل بالقاعدة الخشبية، وتمسك النهاية الأخرى من الحبل بيد كل لاعب ويكون وقوفهم بشكل سداسي الأضلاع. توضع قنينة الماء فوق القاعدة الخشبية.

عند الإيعاز.... يسحب كل فريق حباله بشكل متوازن من خط البداية لحين اجتياز آخر لاعب لخط النهاية، والفريق الذي يسبق غيره يعتبر فائزًا.



Toxic wast - gym consulting You Tube

اسم الفعالية : **سكة القطار**

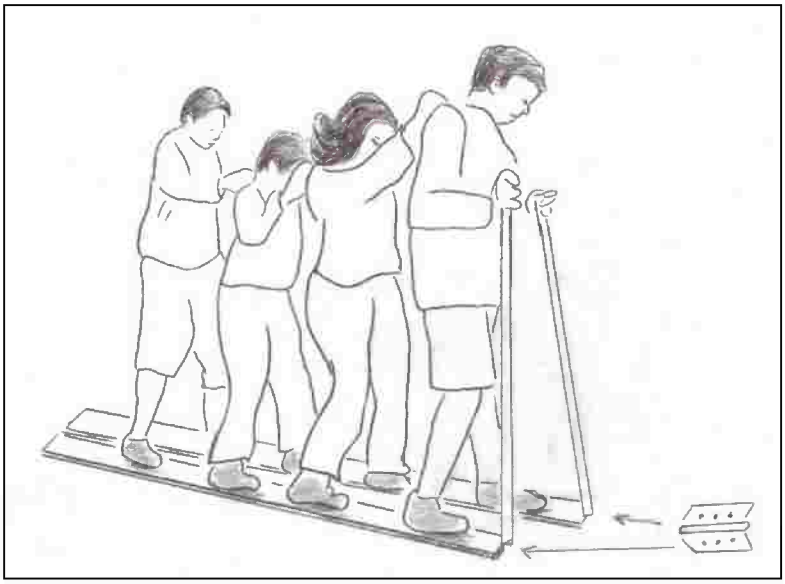
العمر : ١٤ ـ ١٨ سنة

المستلزمات: خشبتان عرضيتان بطول الواحدة ١,٥ متر وعرض١٥ سم وسمك ٣ سم + خشبتان طوليتان بطول الواحدة ١٢٠ سم وعرض ٤ سم وسمك٤ سم لكل فريق مشارك.... (القياسات تقريبية).

التفاصيل :

تربط الخشبة العرضية بالخشبة الطولية بواسطة عتلة تسمى (نورمادة) كالتي توضع عند الأبواب كما هي موضحة بالشكل. يمسك اللاعب الذي في مقدمة كل فريق العصا الطولية وخلفه عدد من اللاعبين (٣ أو ٤).

عند الإيعاز.... ينطلق كل فريق من خط البداية، مرة برفع القدم اليمنى للأعلى ومرة أخرى ترفع القدم اليسرى ومن خلالها يحرك اللاعب الذي في المقدمة الخشبة للأمام وبالتعاقب. الفريق الذي يصل إلى خط النهاية أولاً يعتبر فائزًا.



Retiro 2008 – Equipe Azul ebaseara You Tube

اسم الفعالية : **مشي العقرب للخلف**

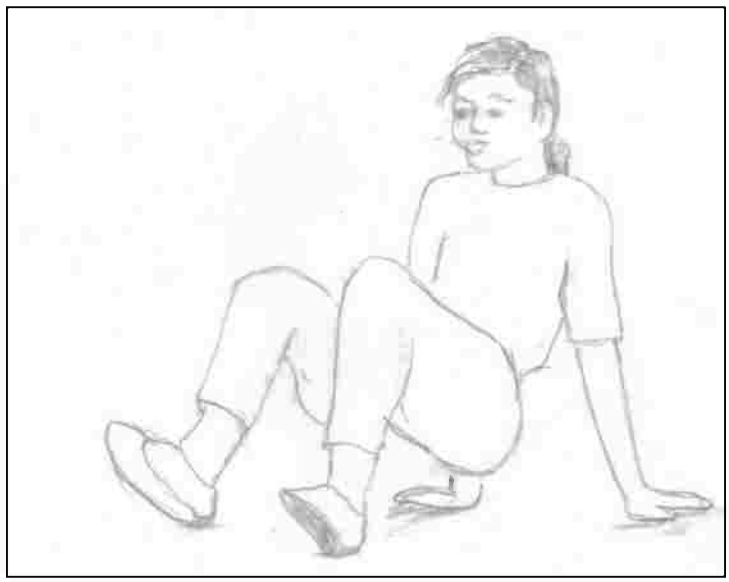
العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

التفاصيل : فريقان يقفان على شكل قاطرتين متقابلتين والمسافة بينهما بحدود ٦ متر، يُرسم بداخل هذه المسافة خط للنهاية يبعد بمسافة ٦ متر عن خط البداية.

في حالة المنافسة يتخذ كل لاعب وضعية تقوس العقرب ويداه عند خط البداية وبقية أعضاء جسمه خلف هذا الخط.

عند الإيعاز..... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق نحو خط النهاية، واللاعب الذي يجتاز خط النهاية بكامله يعتبر فائزًا ويمنح نقطة لفريقه.

وتستمر الفعالية لعدد آخر من لاعبي كل فريق.



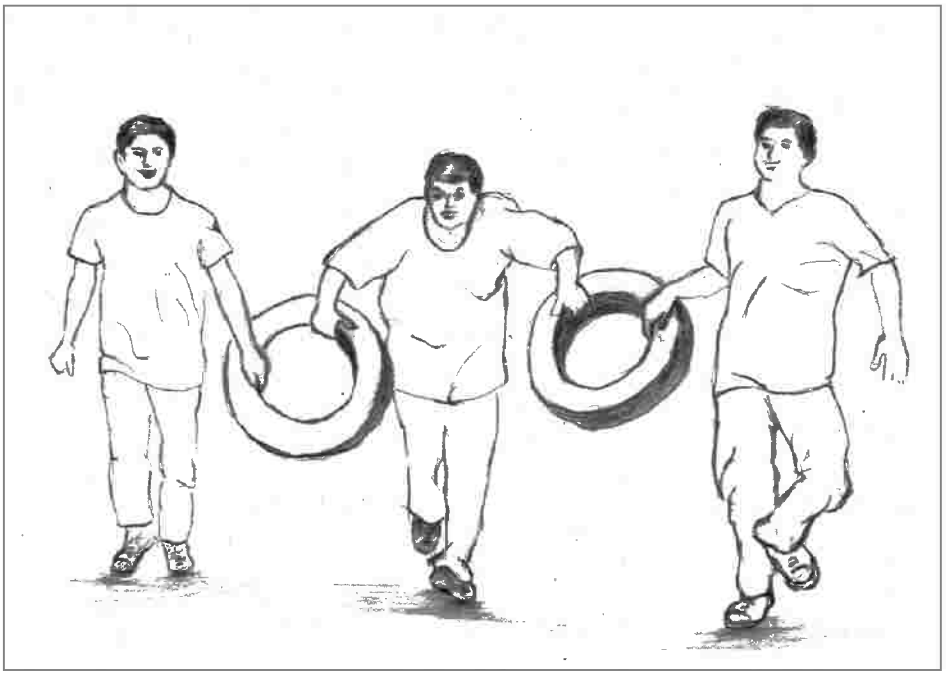
اسم الفعالية : **الابطال الثلاثة**

العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

المستلزمات : إطار سيارات قياس صغير عدد ٢ + شاخص / لكل فريق

التفاصيل : فريقان... على شكل قاطرتين متوازيتين تقفان خلف خط البداية، كل قاطرة تتكون من مجموعات ثلاثية. وكل مجموعة تقف خلف الأخرى. يرسم خط للنهاية وعليه شاخص لكل فريق. المسافة بين القاطرتين ٨ متر.

عند الإشارة..... ينطلق الثلاثي الأول من كل فريق حاملين ٢ إطار السيارات (تاير) نحو خط النهاية والاستدارة من حول الشاخص للعودة لتسليم ذلك إلى المجموعة التالية وهكذا..... الفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً.



اسم الفعالية : **الزحف الجماعي الجانبي**

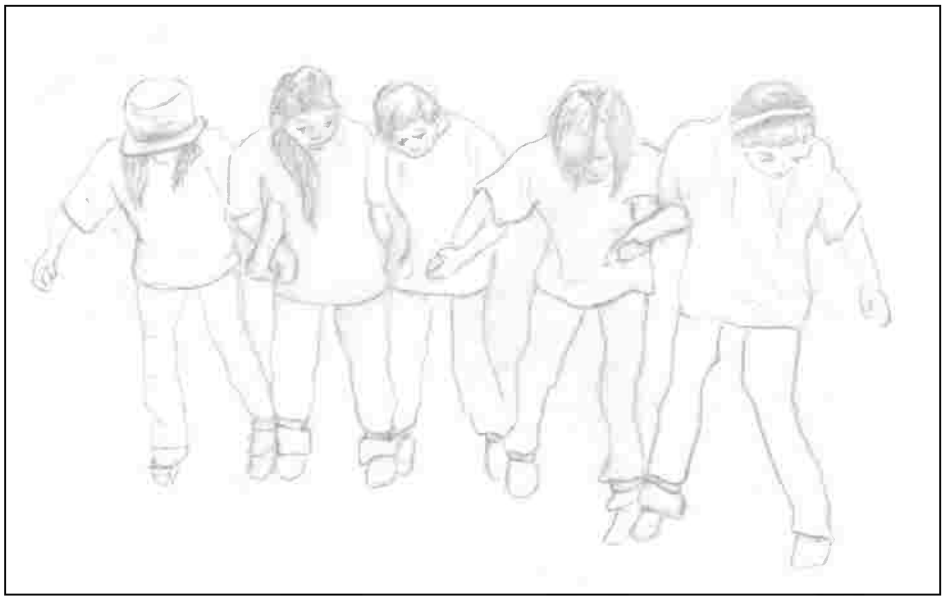
العمر : ١٢ ـ ١٨ سنة

التفاصيل : يقسم المشاركون إلى أقسام متساوية العدد، وكل قسم يتكون من مجموعة لا تقل عن ٥ أشخاص.

يتحدد خط لبداية السباق والآخر لنهايته.

تُربط ساقا كل لاعب مع ساقي اللاعبين الجانبيين اليمين واليسار، عدا اللاعب الأول واللاعب الأخير فتكون إحدى ساقيه سائبة.

عند الإيعاز.... تتحرك كافة الأقسام بآنٍ واحد من خط البداية، فالقسم الذي يجتاز لاعبه الأخير خط النهاية يعتبر فائزًا.



Chinese Team- Building Activity - You Tube

اسم الفعالية : **تهديف الكرة بالعصا**

العمر : ٨ ــ ١٠ سنوات

المستلزمات : عصا بطول ٧٠ سم + كرة / لكل فريق

التفاصيل : فريقان..... يقفان على شكل قاطرتين متوازيتين يقابل أحدهما الآخر والمسافة بينهما ٦ متر. يرسم بالمسافة المحصورة بين الفريقين خط للبداية توضع عليه الكرة. كذلك يرسم خط للنهاية على بعد ٧ متر من خط البداية لوقوف اللاعب الزميل عليه مع فتح الساقين جانبًا بمثابة هدف.

عند الإشارة..... يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بدحرجة الكرة بالعصا من خط البداية نحو خط النهاية لكي يمرر الكرة بداخل ساقي زميله. اللاعب الذي تدخل كرته الهدف أولاً يمنح نقطة إلى فريقه.

تستمر اللعبة لغاية قيام جميع أفراد الفريقين بالفعالية.

اسم الفعالية : **زكزاك الكرة بالعصي**

العمر : ١٠ – ١٢ سنة

المستلزمات : عصاتان + كرة + شواخص عدد ٥ / لكل فريق

التفاصيل : فريقان... كل فريق يقف خلف خط الوقوف على شكل قاطرتين متوازيتين. يرسم خط لبداية السباق يبعد مسافة ٢ متر أمام خط الوقوف، وكذلك يرسم خط للنهاية. توضع الشواخص بين خطي البداية والنهاية، يبعد أحدهما عن الآخر بمسافة ١,٥ متر.

عند الإشارة..... يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بدحرجة كرته من خط البداية وبشكل زكزاك بواسطة العصاتين، وعند الوصول لخط النهاية يلف من عنده ماسكًا العصاتين والكرة بيديه ليسلمها إلى اللاعب التالي وهكذا... لحين انتهاء جميع أفراد الفريق من الفعالية.

الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر فائزًا.

اسم الفعالية : **الدوران حول الشاخص بالرأس**

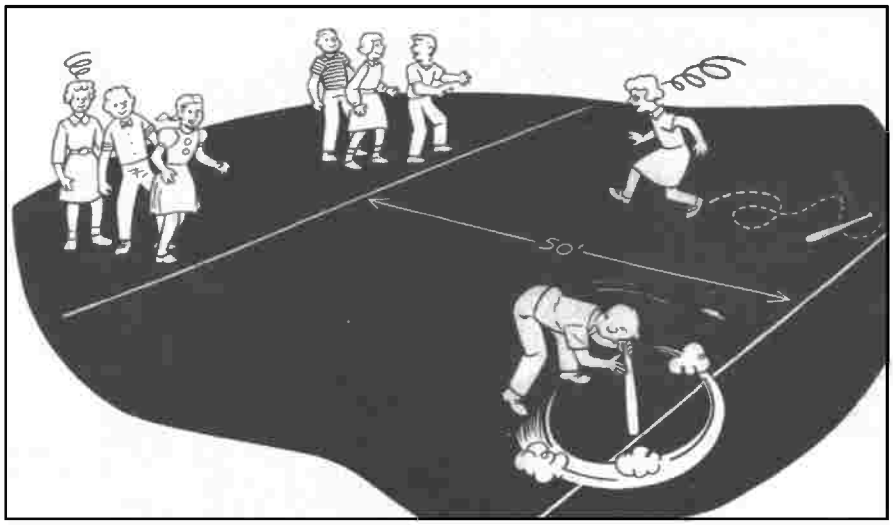
العمر : ٩ ــ ١٦ سنة

المستلزمات : عصا سميكة بطول ٧٠ سم تقريبًا / عدد ٢

التفاصيل : فريقان يقفان على شكل قاطرتين خلف خط البداية، يرسم خط آخر على بعد ١٥ متر ويسمى خط النهاية ويوضع علية عصا لكل فريق.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق باتجاه العصا، ويمسكه بيديه على شكل شاقولي واضعًا رأسه على أعلى العصا ثم يدور حوله بالوضع، وعند إكمال دورة واحدة يعود اللاعب إلى فريقه جريًا، ليلمس زميله الذي سيبدأ نفس العملية، وتستمر اللعبة حتى آخر لاعب، والفريق الذي يكمل السباق قبل غيره يعتبر فائزًا.

ملاحظة : يجوز زيادة عدد الفرق.



*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 167

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ــ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

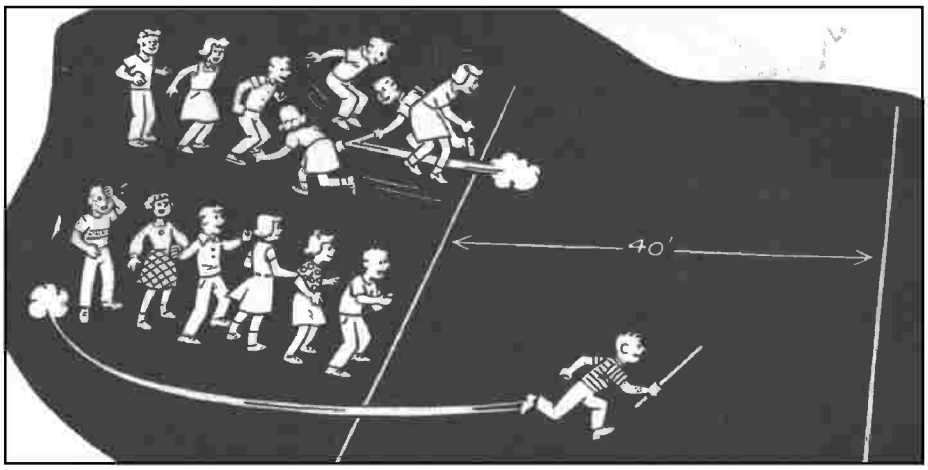
اسم الفعالية : **القفز من فوق العصا المتحركة**

العمر : ٩ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : ٢ عصا مكناسة بطول ١ متر تقريبًا

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى فريقين يقفان طوليًا على شكل قاطرتين أمام خط البداية. يرسم خط آخر للنهاية وعليه شاخص لكل فريق.

عند الإشارة..... ينطلق اللاعب الأول من كلا الفريقين يحمل كل واحد منهما العصا من أحد الجوانب للوصول إلى خط النهاية واللف من عند الشاخص والعودة مسرعًا باتجاه فريقه، حيث ينتظره اللاعب الثاني لمسك العصا من الجانب الآخر، فيقوم الاثنان بجعل العصا موازية للأرض وبارتفاع ٣٠ سم تقريبًا لغرض قفز أفراد فريقهم من فوقها. وعند نهاية القاطرة.. ينضم اللاعب الأول إلى نهاية فريقه، بينما يواصل اللاعب الثاني بالركض نحو خط النهاية وبيده العصا والعودة إلى فريقه حيث ينتظره اللاعب الثالث ويقومان بنفس الخطوات لتمرير العصا من تحت أرجل أفراد فريقهم وهكذا، لغاية إكمال كافة أفراد الفريق من أداء هذه الفعالية. الفريق الذي ينهي الفعالية أولاً يعتبر فائزًا.



*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 168

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : **الكرة العنيدة**

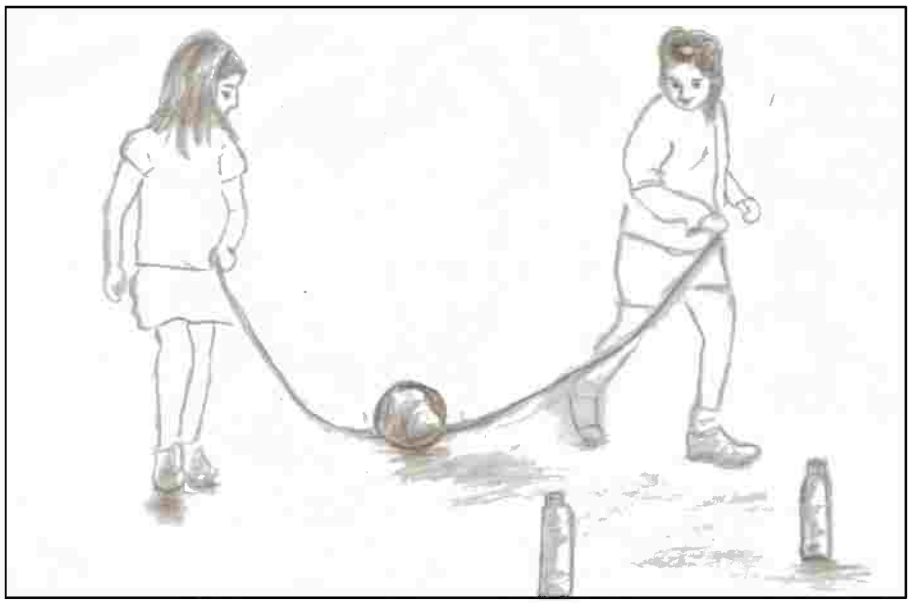
العمر : ٨ ــ ١٠ سنوات

المستلزمات : حبل سميك بطول ٢ متر عدد ٢ + كرتان متشابهتان + ٤ شواخص

التفاصيل : فريقان... يقفان بصورة متوازية أحدهما مقابل الآخر والمسافة بينهما بحدود ٧ متر، ويرسم ضمن هذه المسافة خط البداية وتوضع عليه كرة لكل فريق... يرسم خط للنهاية على مسافة ٨ متر من خط البداية ويوضع عليه شاخصان بمثابة الهدف عرضه ١ متر.

عند الإشارة....يقوم الطالب الأول مع الطالب الثاني من كل فريق بمسك الحبل من طرفيه ودحرجة الكرة واقتيادها نحو الهدف. والثنائي الذي يسبق غيره بتسجيل الهدف يمنح نقطة لفريقه. في حالة خروج الكرة عن المسار تعاد الكرة من نقطة خروجها.

يفوز الفريق الذي يجمع أكثر نقاط.



اسم الفعالية : **الكتف القوي**

العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

التفاصيل : ترسم دائرة قطرها ٢ متر. يقسم الصف إلى فريقين.

يرشح عدد من الطلبة المميزين بقابلياتهم البدنية من كل فريق لخوض هذا النزال وذلك برفع قدم واحدة ومسكها بإحدى اليدين عند منطقة الكاحل.

عند الإشارة.... يقوم كلا اللاعبان بدفع أحدهما الآخر من منطقة الكتف بداخل الدائرة واللاعب الذي يفشل في المقاومة أو يخرج من الدائرة، تمنح نقطة للاعب من الفريق الآخر. وتتكرر هذه الفعالية لمتسابقَين آخرين وهكذا..... والفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.

اسم الفعالية : **نقالة البناء**

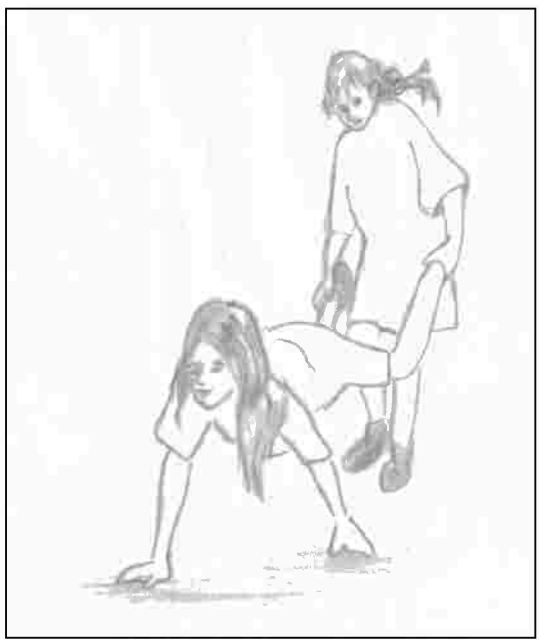
العمر : ١٠ ـ ١٤ سنة

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين ومن هم ذات لياقة بدنية مميزة، وبشكل زوجي.

يحدد خط للبداية والآخر للنهاية ما بين ٥- ٨ متر ووفق أعمار المشاركين.

الزوج الأول من كل فريق يقف عند خط البداية، حيث يتخذ أحد الزوجين وضع الاستناد الأمامي وكفا يديه عند بداية الخط وقدماه محمولتان من قبل زميله من الخلف ومن منطقة الكاحل عند الإيعاز..... ينطلق الزوج الأول من كل فريق نحو خط النهاية، وعند اجتيازهم خط النهاية يتبادل كل زوج الوضعية ويحل أحدهما مكان الآخر لغرض الوصول إلى خط البداية، والثنائي الذي يسبق غيره يمنح نقطة إلى فريقه.

الفريق الذي له أكثر عدد من النقاط يعتبر فائزًا.



اسم الفعالية : **التاير العنيد**

العمر : ١٢ - ١٨ سنة

المستلزمات : تاير حجم صغير عدد ٢ + حبل بطول ٣ متر عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين، يحدد خط للبداية وخط للنهاية بمسافة ٢٠ متر، يتم إدخال الحبل من وسط التاير ويربط الحبل من نهايتيه ليدخل وسط جسم المتسابق.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق نحو خط النهاية لتحديد الفائز، عندها يمنح نقطة إلى فريقه. وهكذا....

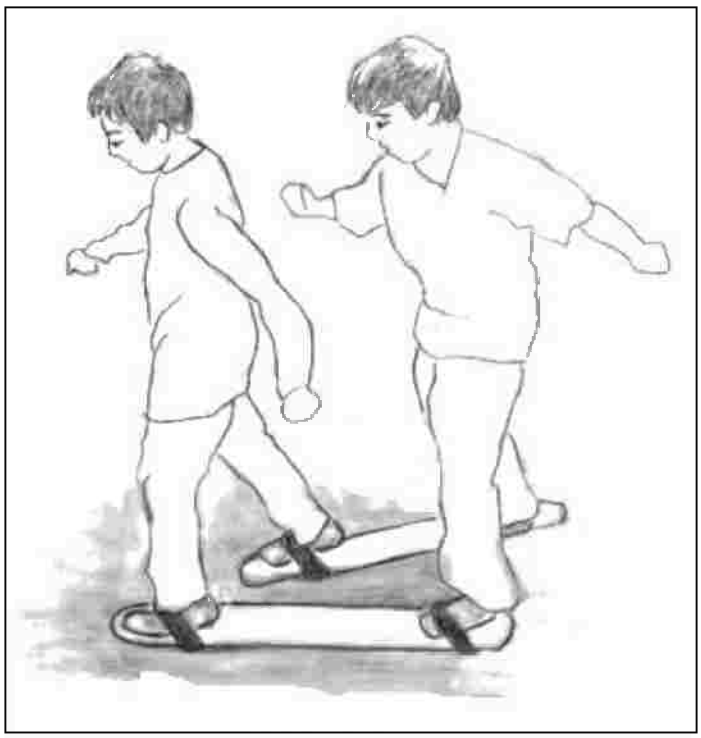
اسم الفعالية : **الزحف المزدوج**

العمر : ١٠ ـ ١٥ سنة

المستلزمات : أربعة قطع خشبية بطول ٨٠ سم وسمك ٢ سم وعرض ١٥ سم، وعند نهايتي كل خشبة بمسافة ٢٠ سم، يثبت حزام جلدي يسمح بدخول إحدى قدمي اللاعب.

التفاصيل : فريقان... على شكل زوجي، ولكل منهما قطعتين خشبيتين لقدمي اليمين والأخرى لقدمي اليسار ويكون أحدهما خلف الآخر ويقوما بارتداء الأحزمة بأقدامهم. يحدد خط البداية وآخر للنهاية.

عند الإيعاز..... يتقدم الزوج الأول من المتسابقين لكلا الفريقين نحو خط النهاية وذلك بالزحف بقدماهم يمين... يسار، والذي يصل أولاً يمنح نقطة إلى فريقه. الفريق الذي يجمع أكثر نقاط يكون هو الفائز.



* مهرجان الألعاب الصغيرة - مدارس التربية النموذجية / العليا بنين - السعودية ٢٢ - ٠٢ - ٢٠١١

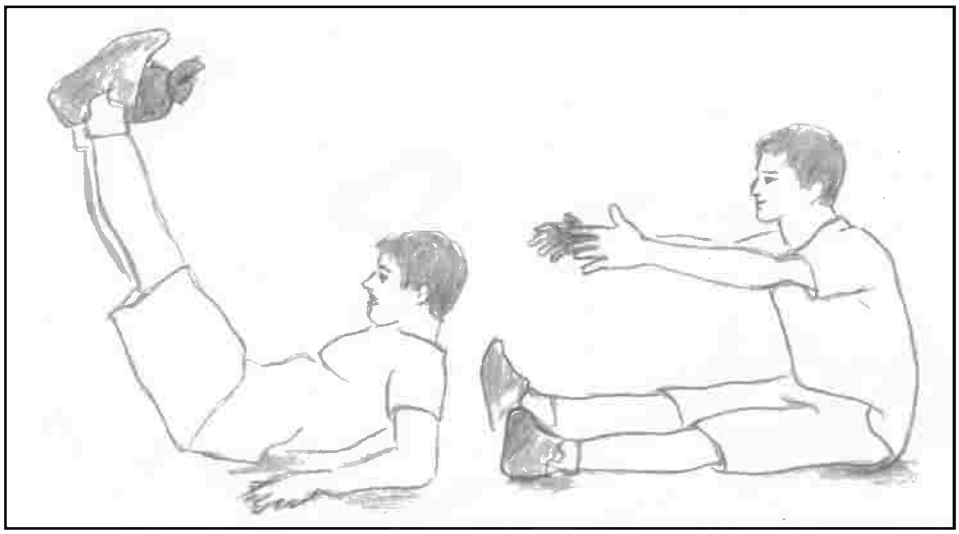
اسم الفعالية : **أمواج البحر**

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

المستلزمات : كيس من القماش يوضع بداخله كمية من الحبوب المجففة بحجم كرة اليد / عدد ٢

التفاصيل : فريقان... يشكلان قاطرتين، كل فريق يجلس أفراده واحد خلف الآخر. يعطى اللاعب الأول من كل قاطرة كيس الحب يقبض عليه بقدميه.

عند الإشارة... يقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بالدحرجة إلى الخلف محاولاً تمرير الكيس بقدميه للاعب الثاني الذي يستلمه بيديه ويسلمه بقدميه إلى اللاعب الثالث بنفس الطريقة وهكذا.... لحين ان يصل الكيس إلى آخر لاعب في القاطرة. تفوز القاطرة التي تنهي الفعالية قبل غيرها.



* محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز / ٤٠٠ لعبة مخنارة - عالم الكتب.القاهرة ١٩٥٦ الصورة.. من إعداد مؤلف هذا الكتاب

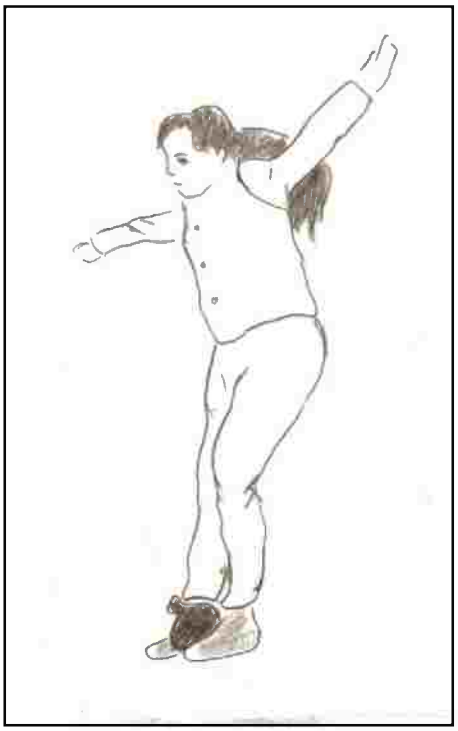
اسم الفعالية : رمي كيس الحب

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

المستلزمات : كيس حب (حب مجفف فصولياء، حمص أو باقلاء)

التفاصيل : فريقان على شكل قاطرتين متوازيتين يقفان عند خط البداية ويوضع كيس الحب أمامهما. يرسم خط النهاية على مسافة ٥ متر تقريبًا

عند الإشارة..... يلتقط اللاعب الأول من كل فريق كيس الحب بقدميه الاثنتين ويقذفه أمامه ثم يثب مرة أخرى بقدميه معا (اشبه بقفزة حيوان الكونغر) لحين وصول كيس الحب إلى ما بعد خط النهاية وعندها يلتقط بيديه كيس الحب ويلف مسرعًا ليضع الكيس عند خط البداية حيث يواصل اللاعب الثاني من فريقه بالخطوات نفسها، وهكذا يكرِّر بقية اللاعبون الفعالية ذاتها. تفوز القاطرة التي تنتهي السباق أولاً.



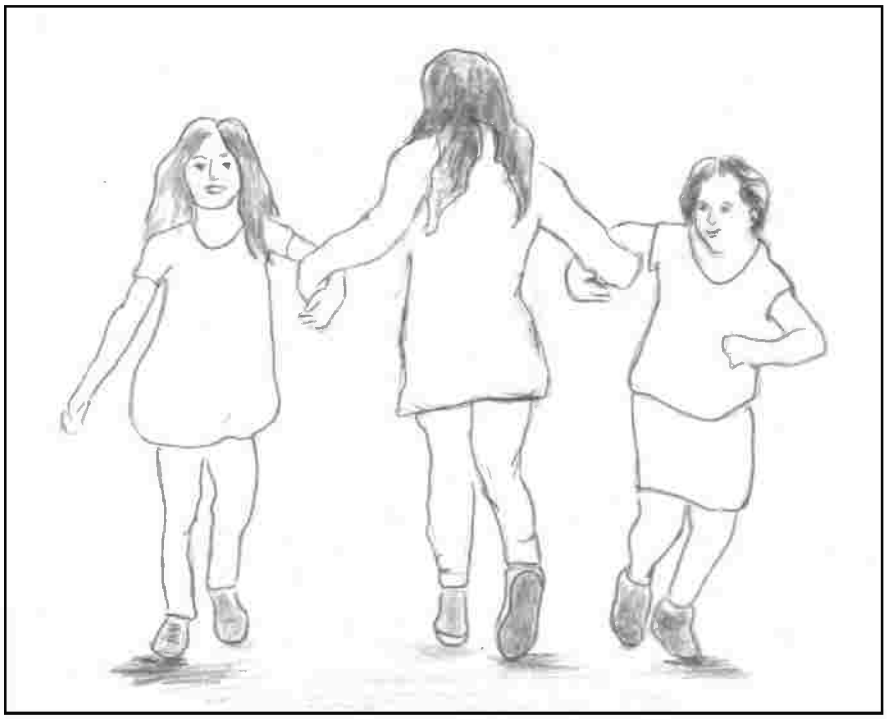
اسم الفعالية : **سباق الطيارين**

العمر :٩ - ١٢ سنة

التفاصيل : يقسم الصف إلى مجموعتين. كل مجموعة تقف خلف خط البداية على شكل ٣ طلاب خلف ٣ طلاب (بصورة ثلاثية). ويحدد خط للنهاية.

ويكون وجه لاعب الوسط باتجاه خط البداية... ووجه اللاعبين الآخران عكس الاتجاه وهم متماسكي الايدي.

عند الإشارة..... يتقدم اللاعبون الثلاثة الأوائل من كل مجموعة بالبدء بالسباق والجري السريع للوصول لخط النهاية ثم العودة العكسيةالى خط البداية. الثلاثي الأسرع يكون هو الفائز ويمنح نقطة واحدة لفريقه.



اسم الفعالية : **سباق حمل الصديق**

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

التفاصيل : فريقان... كل فريق له مجموعة من اللاعبين المتميزين. يرسم خط للبداية والآخر للنهاية. يتم حمل أحد اللاعبين للاعب آخر من نفس الفريق.

عند الإشارة.... ينطلق لاعبان من كل فريق أحدهما يحمل زميله من عند الظهر، وعندما يصلان خط النهاية يتبادل اللاعبان من نفس الفريق عملية الحمل،وعند وصول أي لاعبيّن إلى خط البداية يمنحان نقطة واحدة.

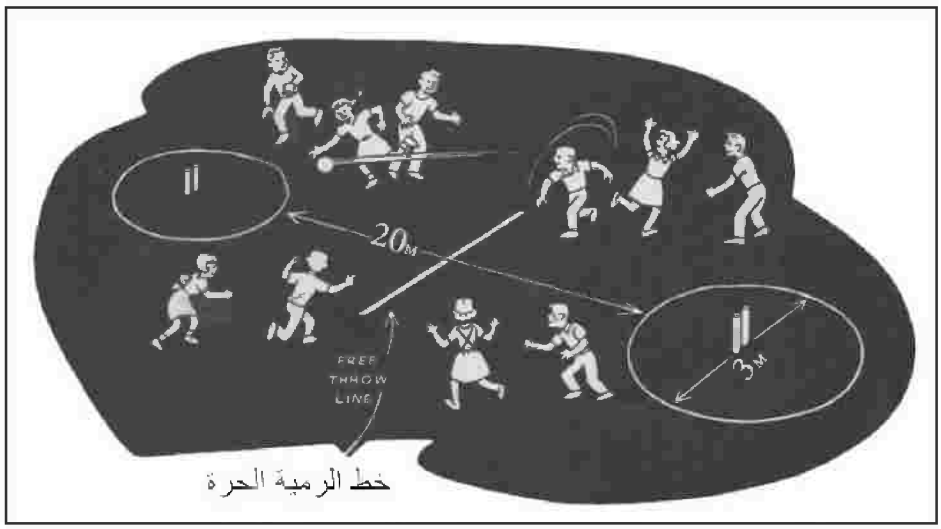
اسم الفعالية : إسقاط الشاخص

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

المستلزمات : شواخص عدد ٤ + كرة يد.

التفاصيل : ملعب بطول (١٠ – ١٤) متر وعرض (٦ – ٨) متر، رسم خط المنتصف، ترسم دائرتان عند نهايتي الملعب بقطر ٣ متر ويوضع شاخصان في وسط كل دائرة، يقسم اللاعبون إلى مجموعات متساوية وكل مجموعة تضم ٥ لاعبين. عند الإشارة.... يتبادل الفريقان الكرة والتقدم نحو ساحة الخصم لتصويب الكرة نحو الشاخصين الموجودين في وسط الدائرة. يمنح أي فريق نقطة عند إصابة الهدف.

ملاحظة : - لا يحق لأي لاعب من كلا الفريقين بالدخول إلى الدائرة لغرض الدفاع أو الهجوم. - تمنح رمية حرة تنفذ من خط وسط الملعب عند أرتكاب أي لاعب خطأ ضد لاعب آخر. - لايوجد حامي هدف لهذه اللعبة.



---

*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 97

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

- ملاحظة : تم تحوير الصورة من قبل مؤلف هذا الكتاب لتتلائم بمستوى قابلية الطلاب وتبسيط اللعبة

اسم الفعالية : **الحمالات الخشبية**

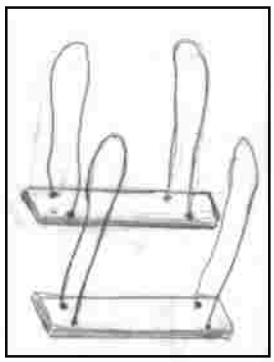
العمر : ١٠ـ ١٥ سنة

المستلزمات : حمالة خشبية بطول ٨٠ سم وسمك ٢ سم وعرض ١٥ سم عدد ٤ + حبال بطول ١٧٠ سم تقريبًا أو بما يناسب طول اللاعب من قدمه إلى خصره عدد ٨ لكلا الفريقين.

التفاصيل : عمل ثقوب اثنين للأمام واثنين للخلف وعند نهايتي طرفي الخشبة لكي يمرر من كل ثقبين الحبل لكي يمسك من وسطه، يحدد خط لبداية السباق والآخر لنهايته.

يقسم الصف إلى فريقين، وكل فريق يختار لاعبيه بشكل زوجي أحدهما يكون للأمام والآخر للخلف.

عند الإيعاز.... ينطلق المتسابقون من عند خط البداية اثنان من كل فريق نحو خط النهاية، والزوج الذي يصل أولاً يعتبر فائزًا ويمنح نقطة إلى فريقه.



اسم الفعالية : **الذهاب عكس العودة**

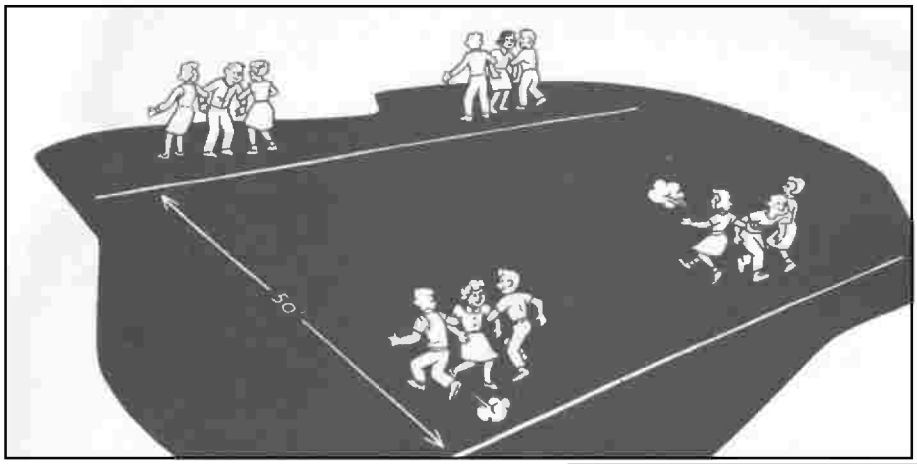
العمر : ١٠ سنوات فما فوق

التفاصيل : مجموعة فرق... كل فريق يتكون من مجموعة اولى عدد ٣ لاعبين ومجموعة ثانية عدد ٣ لاعبين آخرين، أي مجموع ٦ لاعبين للفريق الواحد.

ملعب يتضمن خط للبداية وآخر خط للنهاية، والمسافة بينهما ١٥ متر تقريبًا.

تقف المجموعة الأولى من كل فريق عند خط البداية ويكون اتجاه اللاعب الذي في الوسط عكس اتجاه اللاعبين الأول والثالث ويكونوا متماسكين بأذرعهم من منطقة المرفقين. تقف المجموعة الثانية عند خط النهاية وبنفس وضعية وقوف المجموعة الأولى.

عند الإشارة.... تنطلق المجموعة الأولى من كل فريق باتجاه خط النهاية واجتيازه، ثم العودة بعكس اتجاه الجري الأول إلى خط البداية، حينها تنطلق المجموعة الثانية الواقفة عند خط النهاية لأداء نفس العملية وذلك للذهاب إلى خط البداية والعودة إلى خط النهاية... المجموعة الثانية لأي فريق تعود أسرع من أي مجموعة ثانية أخرى إلى خط النهاية تمنح نقطة إلى فريقها. الفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.



*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 164

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : **القفز مع الكرة**

الأحتياجات : كرة لكل فريق

العمر : ٧ - ١٢ سنة

التفاصيل : يقسم الصف إلى فرق متساوية على شكل قاطرات متوازية وخلف خط البداية. يحدد خط للنهاية ويفضل عليه شواخص لعدد الفرق.

عند ألإشارة.... ينطلق الطالب الأول من كل فريق ماسكًا الكرة بيديه والقفز أمامًا بكلتا قدميه نحو خط النهاية والرجوع إلى خط البداية لكي يسلم الكرة يدًا بيد وإلى عدم رميها. تستمر الفعالية من طالب إلى آخر لغاية نهاية القاطرة، والفريق الذي ينهي السباق أولاً يكون هو الفائز.

اسم الفعالية : **القفز للخلف وللأمام**

العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

التفاصيل : فريقان... يقف كل منهما عند خط الوقوف على شكل قاطرتين متوازيتين، يحدد خط للبداية يبعد بمسافة ١ متر تقريبًا عن خط الوقوف والآخر خط للنهاية.

عند الإشارة..... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق من عند خط البداية بالوثب إلى الخلف بقدمين مضمومتين نحو خط النهاية، وعند اجتيازه يقوم بالوثب للأمام وأيضًا بقدمين مضمومتين لحين وصوله إلى خط البداية ليلمس اللاعب الثاني الذي يليه، وينضم مسرعاً لنهاية فريقه، أما اللاعب الثاني فيقوم بنفس خطوات اللاعب الأول. وهكذا..... والفريق الذي ينهي الفعالية أولاً يعتبر فائزًا.

اسم الفعالية : **القفص**

العمر : ٦ ـ ٨ سنوات

المستلزمات : طوق بلاستيكي (هولاهوب) لكل ثنائي

التفاصيل : يحدد خط للبداية وآخر للنهاية وعليه شاخص.

يقسم الصف إلى فريقين... وكل فريق يقف أفراده على شكل زوجي. يقف الزوج الأول من كل فريق خلف خط البداية وبحوزتهما هولاهوب ممسكين به عند منطقة البطن، حيث يقف أحدهما خلف الآخر.

عند الإيعاز.... ينطلق لاعبي الزوج الأول من كل فريق نحو خط النهاية واللف من عند الشاخص وفي نفس الوقت يتم تبادل اللاعبيّن أماكنهما، حيث يصبح اللاعب الخلفي هو في البداية واللاعب الذي كان في القيادة يكون في الخلف وذلك لغرض العودة إلى خط البداية. الثنائي الذي يصل لخط البداية أولاً يكون هو الفائز ويمنح نقطة إلى فريقه...

وتستمر الفعالية لثنائي آخر من كل فريق وهكذا....

اسم الفعالية : **الكرة الأسيرة**

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

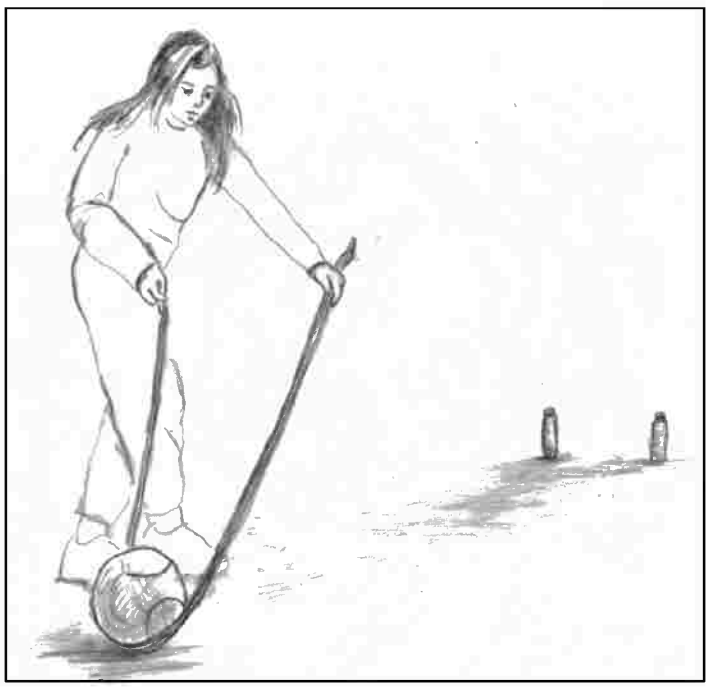
المستلزمات : كرة عدد٢ + حبل سميك بطول ٢ متر تقريبًا عدد٢ + شاخص عدد ٢

التفاصيل : فريقان... كل فريق يقف بشكل أفقي مواجه أحدهما الآخر.

يرسم خط للبداية وآخر للنهاية في وسط المسافة بين الفريقين ويوضع شاخصان لكل فريق بمثابة هدف بعرض ٥٠ سم تقريبًا عند خط النهاية ومتباعدان الواحد عن الآخر بحدود ٤ متر. يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط البداية حاملاً الحبل وكرته على خط البداية.

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ماسكًا الحبل من طرفيه محاولاً سحب كرته إلى خط النهاية وإدخالها بين الشاخصين لتسجيل هدف. اللاعب الذي يسجل هدفًا قبل غيره يمنح نقطة لفريقه. الفريق الفائز من يجمع أكثر نقاط

ملاحظة: في حالة خروج الكرة من الحبل تعاد المحاولة من موقع خروجها



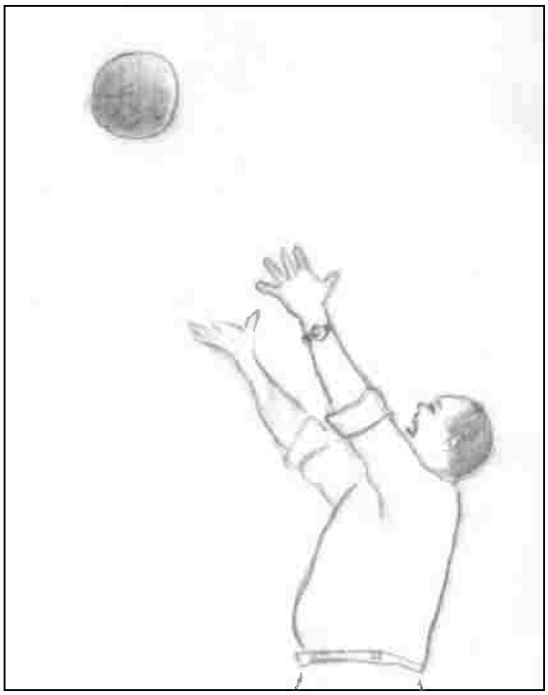
اسم الفعالية : **الكرة المرتدة**

العمر : ٦ ــ ٨ سنوات

المستلزمات : كرة قدم

التفاصيل: يقسم الصف إلى فريقين.... كل فريق يقف بصورة متوازية أمام الآخر وعلى خطين متقابلين والمسافة بينهما ٦ ــ ٨ متر. يعطي أرقامًا مسلسلة من جهة يمين كل فريق ويقف المعلم في منتصف المسافة وبيده الكرة.

عند الإيعاز..... يرمي المعلم الكرة للأعلى ويذكر رقمًا ما، وعندها يحاول حاملو ذلك الرقم بالحصول على الكرة بعد أول ارتداد لها، والذي ينجح بذلك أولاً يعطى له نقطة إلى فريقه، والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



اسم الفعالية : **الكرة بين رأسين**

المستلزمات : كرة لكل فريق

العمر : ٩ سنوات فأكثر

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين، وكل فريق يقف أفراده بصورة مزدوجة خلف خط البداية. يحدد خط لبداية اللعب والآخر لنهايته يوضع عليه شاخص لكل فريق.

يضع الزوج الأول من كل فريق الكرة بين رأسيهما والوقوف عند خط البداية.

عند الإشارة.... ينطلق كل زوج من اللاعبين والكرة بين رأسيهما إلى خط النهاية والعودة لخط البداية لتحديد الفائز، وفي حالة سقوط الكرة أرضًا يتم استعادتها من الأرض ويواصلون السباق. الزوج الذي يصل لخط البداية يمنح نقطة إلى فريقه.

اسم الفعالية : **اللاعب الرابع**

العمر : ٩ـ ١٢ سنة

التفاصيل : ترسم دائرة قطرها ١٠ متر. يقسم اللاعبون إلى ٦ مجموعات، وكل مجموعة مكونة من ٣ لاعبون. تجلس المجموعات ٦ داخل محيط الدائرة. ينتخب اللاعب الرابع من قبل المعلم ليبدأ السباق.

عند الإيعاز.... يبدأ اللاعب الرابع بالدوران حول الدائرة، ومجرد لمس أحد أعضاء مجموعة ما، ينهض كافة أفرادها لمطاردة اللاعب الرابع الذي يوجب عليه ان يكمل دورة حول الدائرة وبدون أن يلمسه أحد ليجلس في مقدمة محل لاعبي المجموعة التي تطارده، ويعقبه لاعبان فقط من المجموعة المطاردة واللذان يصلان قبل اللاعب الثالث للجلوس خلف اللاعب الرابع. أما اللاعب الثالث الذي تخلف عن مجموعته يصبح حينها اللاعب الرابع ويقوم بنفس خطوات اللاعب الرابع الذي سبقه ذكره.. أما إذا تمكن أحد لاعبي أي مجموعة مطاردة إلى لمس اللاعب الرابع قبل إكماله دورة حول الدائرة، فيترتب عليه إعادة دوره لمرة أخرى. كل مجموعة تلمس اللاعب الرابع يسجل لها نقطة. تفوز المجموعة التي لها أكثر نقاط.

*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 108

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : **الهدف الصغير**

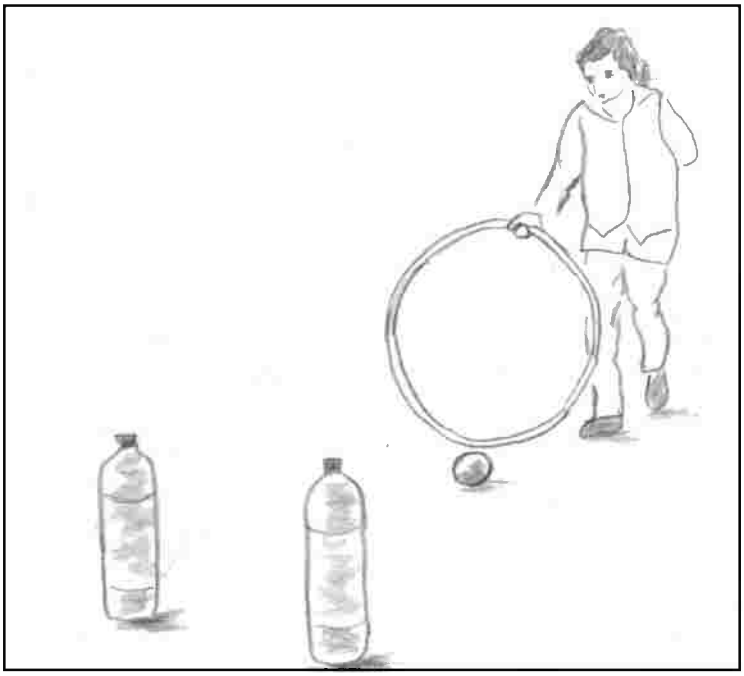
العمر : ٨ سنوات فأكثر

المستلزمات : طوق بلاستيكي (هولاهوب) ٢ + كرة تنس ٢ + شاخص ٤

التفاصيل : يرسم خط للبداية يبعد ١٠ متر عن خط النهاية، يوضع شاخصان لكل فريق عند خط النهاية، والمسافة بين كل شاخصين بحدود ٢٠ سم.

يقسم الصف إلى فريقين، يقف المتسابق الأول من كل فريق خلف خط البداية وبيده الهولاهوب، وأما الكرة فتوضع على خط البداية.

عند الإيعاز..... يحاول كل طالب بدحرجة كرته نحو خط النهاية لإدخالها الهدف (بين الشاخصين). الطالب الذي يسجل الهدف قبل غيره يمنح نقطة لفريقه، تستمر الفعالية لمجموعة أخرى، وهكذا....



اسم الفعالية : **حمال الهند**

العمر : ١٢ سنة فما فوق

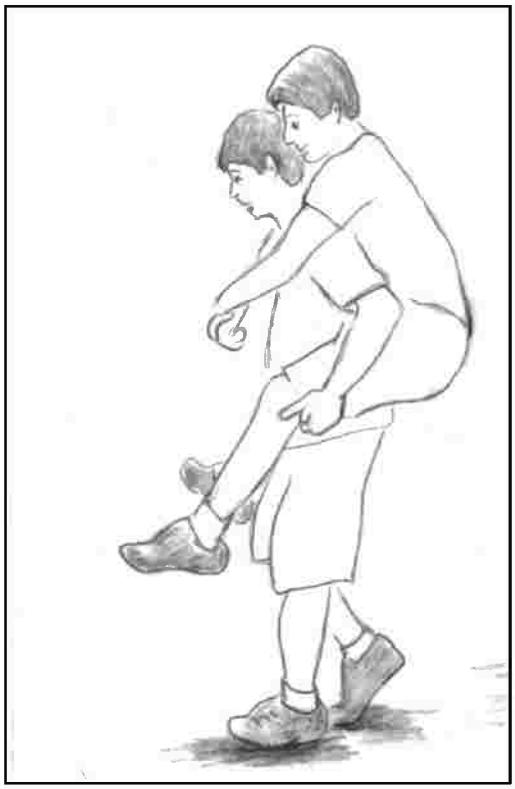
التفاصيل : يقسم الصف لعدة فرق متساوية.

يحدد خط للبداية وآخر للنهاية. يتم اختيار اللاعبين الذين يتمتعون بلياقة بدنية نوعًا ما للقيام بهذه الفعالية.

يحمل اللاعب (الأول) زميله من منطقة الظهر ماسكًا ساقيه عند منطقة الورك.

أما اللاعب المحمول (الثاني) فإنه يمسك اللاعب الأول من عند منطقة الكتف.

عند الإيعاز.... ينطلق المتسابقون نحو خط النهاية، وعند اجتيازهم للخط يتم تبادل اللاعبيّن الأثنين أدوارهما، والجري نحو خط البداية. الثنائي الذي يسبق غيره بالوصول لخط البداية يمنح نقطة له إلى فريقه.



اسم الفعالية : **حمل التاير العاطل**

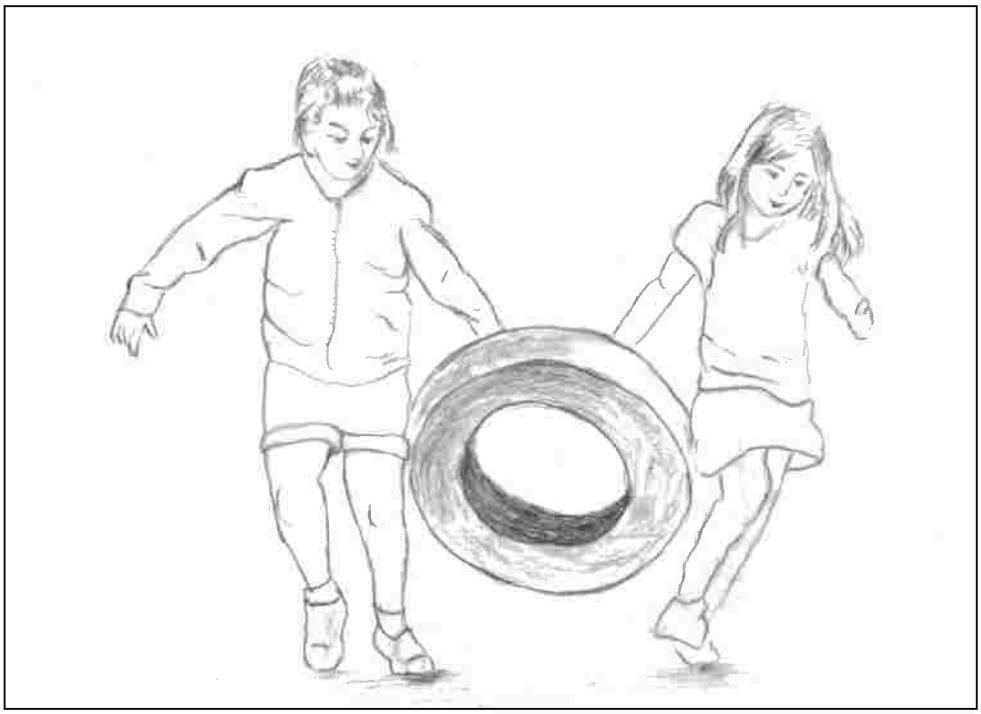
العمر : ١٢ سنة فأكثر

المستلزمات : إطار سيارة (تاير) حجم صغير عدد ٢ + شاخص ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين بشكل زوجي.

يحدد خط للبداية والآخر للنهاية وعليه الشاخصان، يقف الزوج الأول من كل فريق عند خط البداية حاملين الأطار (التاير) من جانبيه.

عند الإشارة.... ينطلق الزوج الأول من كل فريق نحو خط النهاية واللف من عند الشاخص للعودة إلى خط البداية لتسليم التاير إلى الثنائي (الزوج) التالي من الفريق. والذي يصل أولاً يعتبر فائزًا ويمنح نقطة لفريقه.



اسم الفعالية : **دحرجة التاير بالعصا**

العمر : ١٤ سنة فأكثر

المستلزمات : تابر (قياس صغير) عدد٢ وعصا بطول ٥٠ سم عدد ٤.

التفاصيل : فريقان... كل فريق يقف عند خط الوقوف الذي يبعد ٢ متر عن خط البداية وعلى شكل قاطرتين متوازيتين، يحدد خط ثالث للنهاية وعليه شاخص لكل فريق.

قبل البدء.... يمسك اللاعب الأول التاير طوليًا وبيديه عصاتين عند خط البداية.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق باتجاه خط النهاية واللف من عند الشاخص للعودة إلى فريقه ليطرح التاير على الأرض وعند خط البداية، وبشكل أفقي ويسلم العصاتين إلى اللاعب الذي يليه ويلتحق إلى نهاية فريقه، وهكذا... الفريق الذي ينهي الفعالية أولاً يعتبر فائزا.

ملاحظة : التأكيد على ضرورة طرح التاير على الأرض عند خط البداية في حالة التسليم.

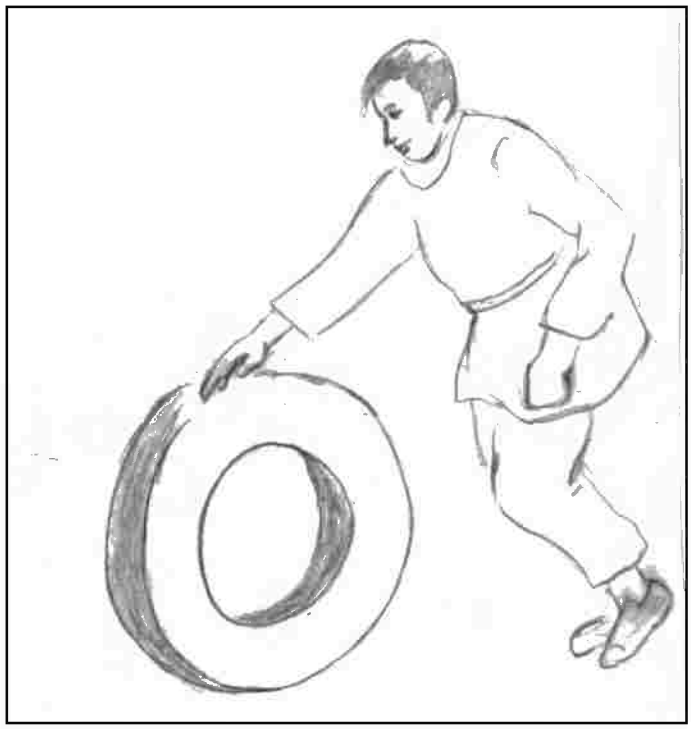
اسم الفعالية : **دحرجة التاير**

المستلزمات : إطار تاير سيارات حجم صغير عدد/ ٢

العمر: ١١ سنة فما فوق

التفاصيل: فريقان.... يُرسم خط للبداية وآخر للنهاية.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بدحرجة التاير وعند الوصول لخط النهاية يلف من عنده ويرجع إلى خط البداية حيث يترك التاير بوضعه الأفقي ليتقدم اللاعب التالي ويقوم بنفس الحركة وهكذا... لحين انتهاء كافة أعضاء الفريق من الفعالية، والفريق الذي ينهي السباق أولاً يكون هو الفائز.



* من فعاليات اليوم الشعبي لمدرسة سعد بن أبي وقاص الابتدائية برياض الخبراء

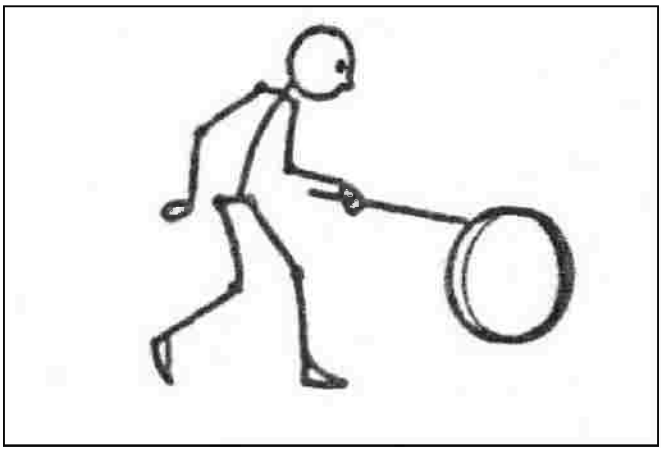
اسم الفعالية : دحرجة ويل الدراجة

العمر : ١٠ – ١٢ سنة

المستلزمات : ويل دراجة هوائية + عصا بطول ٦٠ سم تقريبًا لكل فريق.

التفاصيل : فريقان أو أكثر.... يحدد خط للبداية يقف خلفه اللاعبون المشاركون على شكل قاطرة، وخط آخر للنهاية يبعد بحدود ٢٠ متر ويفضل وضع شاخص عليه ولكل فريق.

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق مدحرجًا ويل الدراجة بعصاه لغاية اجتيازه خط النهاية وعندها يتوقف عن الدحرجة ماسكًا ويل الدراجة والعصا بيديه راجعًا مسرعًا نحو خط البداية ليسلم ذلك إلى اللاعب الثاني من فريقه ويلتحق لنهاية القاطرة. أما اللاعب الثاني فإنه يخطو نفس خطوات اللاعب الأول لغاية إتمام الفريق بكامله. الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر فائزًا.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

اسم الفعالية : **سباق ارتداء الطوق**

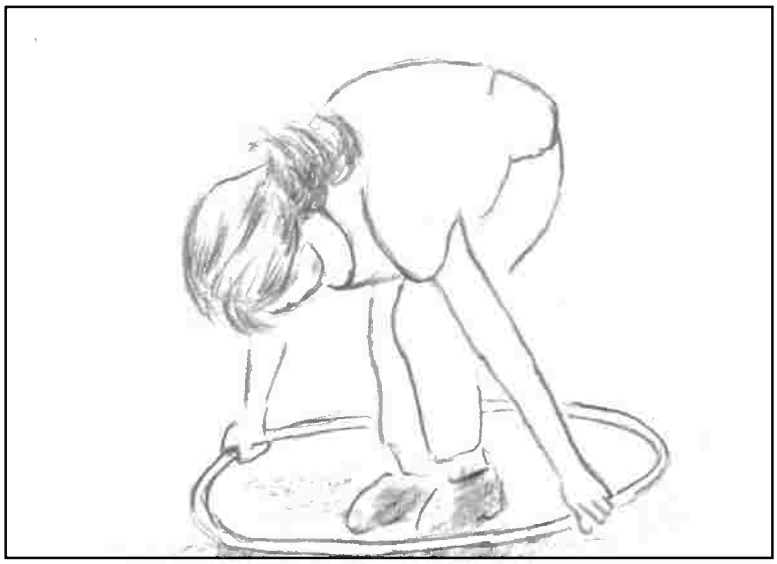
العمر : ٨ ـ ١٢ سنة

الستلزمات : طوق بلاستيك /عدد ٢ (هيلاهوب) + شاخص عدد ٢

التفاصيل : فريقان.... على شكل قاطرتين يقفان خلف خط البداية وأمام كل فريق طوق (هيلاهوب). يرسم خط البداية ويوضع عليه الطوق.. وخط النهاية ويوضع عليه الشاخص.

عند الإشارة.... يتقدم اللاعب الأول من كل فريق نحو الهيلاهوب ويدخل بداخله ثم يرفعه من الأرض إلى الأعلى من حول جسمه لغاية رأسه ثم يضعه على الأرض ويركض إلى خط النهاية ليلف نحو الشاخص والعودة ليلمس زميله وينضم إلى نهاية فريقه.

أما اللاعب الثاني فيقوم بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا... لحين وصول اللاعب الأول في المقدمة. الفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً.



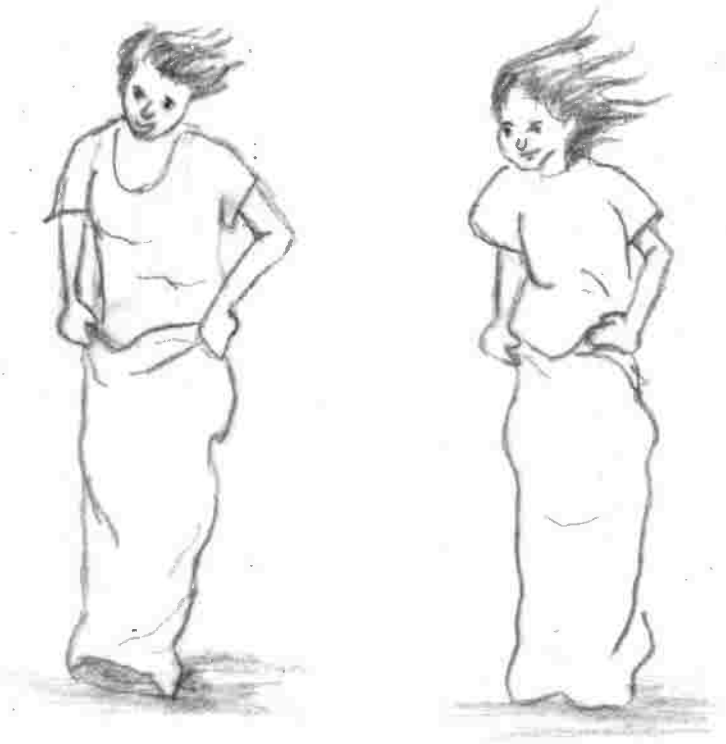
اسم الفعالية : **سباق الكواني**

العمر : ٩ سنوات فما فوق

المستلزمات : كونيه عدد/ الفرق (مثل كيس طحين،كيس سكر أو كيس الرز)

التفاصيل : يقف طلاب الصف على شكل قاطرات خلف خط البداية.

يرتدي اللاعب الأول من كل فريق الكيس ويمسكه من فتحته العليا عند منطقة الورك. عند الإشارة.... يأخذ اللاعب الأول من كل فريق بالقفز أمامًا إلى خط النهاية والعودة إلى خط البداية. فيتم نزع الكيس وتسليمه إلى اللاعب الثاني ويلتحق للوقوف عند نهاية الفريق. أما اللاعب الثاني فإنه يقوم بنفس مهمة اللاعب الأول.....وهكذا فالفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً.



اسم الفعالية :**عصا الأرقام**

العمر: ٨ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : عصا بطول ٨٠ سم وسميكة نوعًا ما

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين... كل فريق يقف بصورة متوازية أمام الآخر وعلى خطين متقابلين والمسافة بينهما ٨ ــ ١٠ متر، يعطى أرقام مسلسلة من جهة يمين كل فريق ويقف المعلم في وسط المسافة وبيده العصا.

عند الإيعاز..... يذكر المعلم رقمًا ما ثم يترك العصا رأسية ويبتعد عنها، وعلى اللاعبيّن اللذين يحملان نفس الرقم أن يجريا نحو العصا لالتقاطها قبل أن تسقط على الأرض. فإذا نجح أحدهما قبل الآخر يمنح نقطة إلى فريقه.

تستمر اللعبة ١٥ دقيقة تقريبًا، والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يعتبر فائزًا.

اسم الفعالية : **كرة التنس والمضرب**

العمر : ٨ سنوات فأكثر

المستلزمات : كرة تنس مع مضاربهما عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين... يحدد خط للبداية وآخر للنهاية.

يمسك اللاعب الأول من كل فريق مضرب التنس وفوقه كرة التنس عند خط البداية.

عند الإشارة..... ينطلق اللاعبان نحو خط النهاية والعودة إلى خط البداية لتسليم المضرب والكرة إلى اللاعب التالي وهكذا...

اللاعب الذي تسقط كرته يلتقطها ثانية ويضعها فوق المضرب من مكان سقوط الكرة ويواصل اللعبة. الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر فائزًا.

اسم الفعالية : **كرة الحبل**

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

المستلزمات : قائمان خشبيان بطول ١٨٠ سم + كرة + حبل ٨ متر

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين.

يرسم مستطيل على أرض الملعب طوله ١٢ متر وعرضه ٦ متر. يثبت حبل على قائمين في منتصف المستطيل على ارتفاع ١٨٠ سم. يرسم خطان موازيان للحبل وعلى جانبيه وعلى مسافة ١ متر، ويطلق على المنطقة المحصورة بين الخطين (منطقة الحرام). يقف أفراد كل فريق في أحد أقسام الملعب.

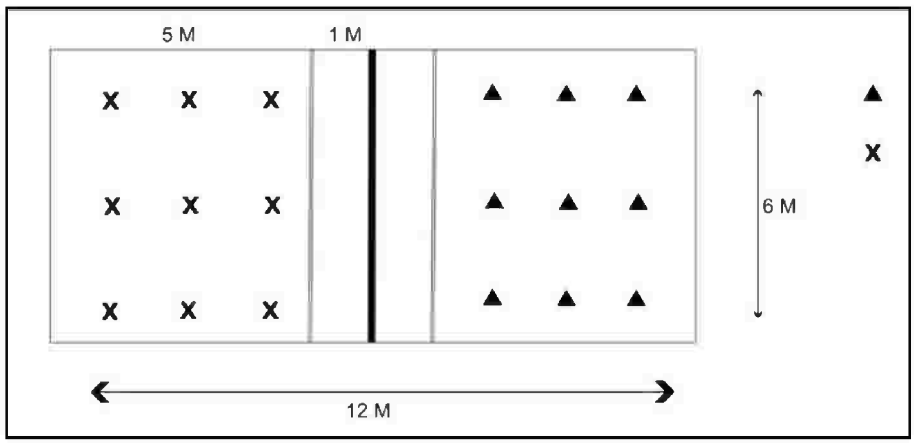
عند الإيعاز.... يمرر أفراد أحد الفريقين الكرة فوق الحبل والهبوط على أرض الفريق الآخر، ليحصلوا على نقطة لفريقهم.

* لا يسمح لأي لاعب بالجري بالكرة.

* يمكن لأي لاعب دخول منطقة حرام فريقه ولكن لا يسمح له برمي الكرة فوق الحبل بل يجب أن يرميها لأي لاعب خلف منطقة الحرام ليقوم بذلك.

* يمكن للفريق تمرير الكرة ٥ مرات بين أعضاءه.

* يفوز الفريق الحاصل على ١٥ نقطة.



* محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة – عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م

اسم الفعالية : كرة القوس

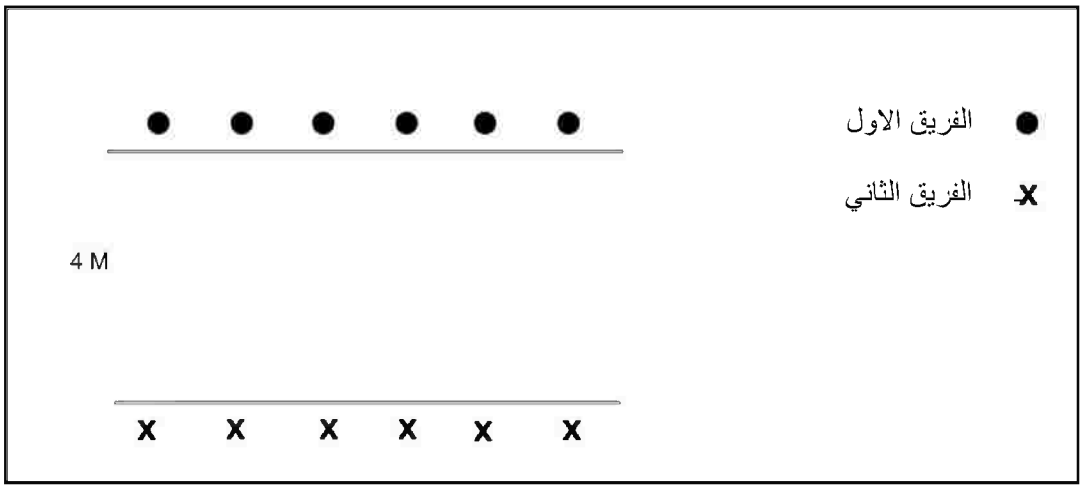
العمر : ٨ ــ ١٠ سنوات

المستلزمات : كرة تنس بعدد نصف المشاركين

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين. يقف كلا الفريقين في صفين متواجهين بينهما مسافة ٤ متر. تقف الأفراد في وضع (الوقوف مع فتح الرجلين) واحد الفريقين عنده كرات تنس لكل فرد منهم.

عند الإيعاز.... يحاول كل لاعب من الفريق الذي عنده كرات التنس تمرير كرته بين ساقي اللاعب الذي أمامه، الذي يفلح في ذلك يسجل نقطة لفريقه.

عندها يأتي الدور للفريق الآخر للقيام بدوره. تتكرر المحاولات ٥ ــ ٨ مرات لكلا الفريقين، ثم تحسب النقاط. يفوز الفريق الحاصل على أكبر عدد من النقاط.



* محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة ــ عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م

اسم الفعالية : **لعبة الفرسان**

العمر : ٧- ٩ سنوات

المستلزمات : عصا مكناسة طويلة + شاخص لكل فريق

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين. تحدد ثلاثة خطوط

الخط الأول..... يسمى خط الوقوف، يقف لاعبي كل فريق خلفه على شكل طابور

الخط الثاني.... ويسمى خط بداية السباق ويبعد بمسافة ١ متر عن خط الوقوف

الخط الثالث.... يسمى خط النهاية ويوضع عليه الشواخص وعلى مسافة ٨ متر عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق من عند خط البداية (واضعًا العصا بين رجليه وممسكًا من طرفها العلوي) نحو خط النهاية ويلف من عند الشاخص للعودة إلى فريقه ليسلم عصاه إلى اللاعب الثاني الذي يقوم بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا... الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر هو الفائز.

* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. ٢٠٠٧ طبعة ثانية دار المسيرة. عمان، الأردن

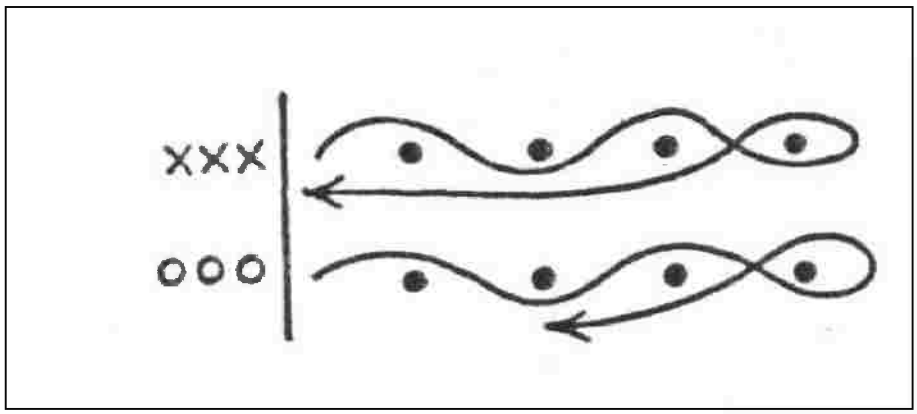
اسم الفعالية : لفّ الحية

العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : ٤ شواخص لكل فريق

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين، كل فريق يقف على شكل قاطرة خلف خط البداية. تثبت الشواخص أمام خط البداية لكل فريق وبمسافات تبعد الواحدة عن الأخرى بحدود ٢ متر

عند الإيعاز..... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بين الشواخص على شكل زكزك وعند نهاية آخر شاخص يلف مسرعًا بصورة مستقيمة إلى خط البداية ليلمس زميله الثاني ويلتحق عند نهاية فريقه، أما اللاعب الثاني فإنه يخطو بنفس خطوات اللاعب الأول... وهكذا لحين إكمال جميع أفراد الفريق اللعبة. الفريق الذي يكمل المسابقة أولاً يعتبر فائزًا.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

اسم الفعالية : **مشي العملاق**

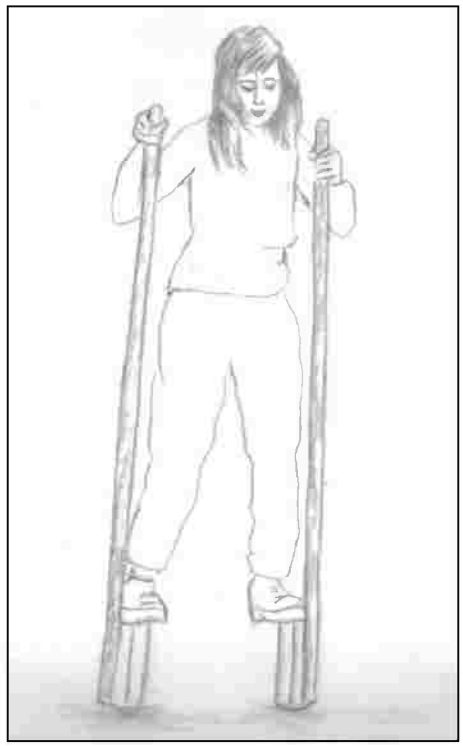
العمر : ١٢ سنة فما فوق

المستلزمات : عمل عكازتين من الخشب لكل لاعب وفي نهاية العكازة الواحدة يضاف مسند خشبي آخر يثبت بإحكام لغرض استناد القدم عليها وبارتفاع ٢٥سم.

التفاصيل : قبل بدأ المنافسات على هذه الفعالية بفترة معينة يتدرب المشارك لحين تمكنه من الموازنة والتحكم. وعند إجراء التنافس يتم اختيار الطلبة المتمكنين، ويقسم الصف إلى فريقين، يحدد خط للبداية والآخر للنهاية.

يقف المتسابق الأول من كل فريق عند خط البداية وقدماه على الأرض.

عند الإشارة... يبدأ السباق بالمشي على العكازتين، والفائز هو من يصل لخط النهاية أولاً ويمنح نقطة لفريقه.



اسم الفعالية : **التهديف بالبالونة**

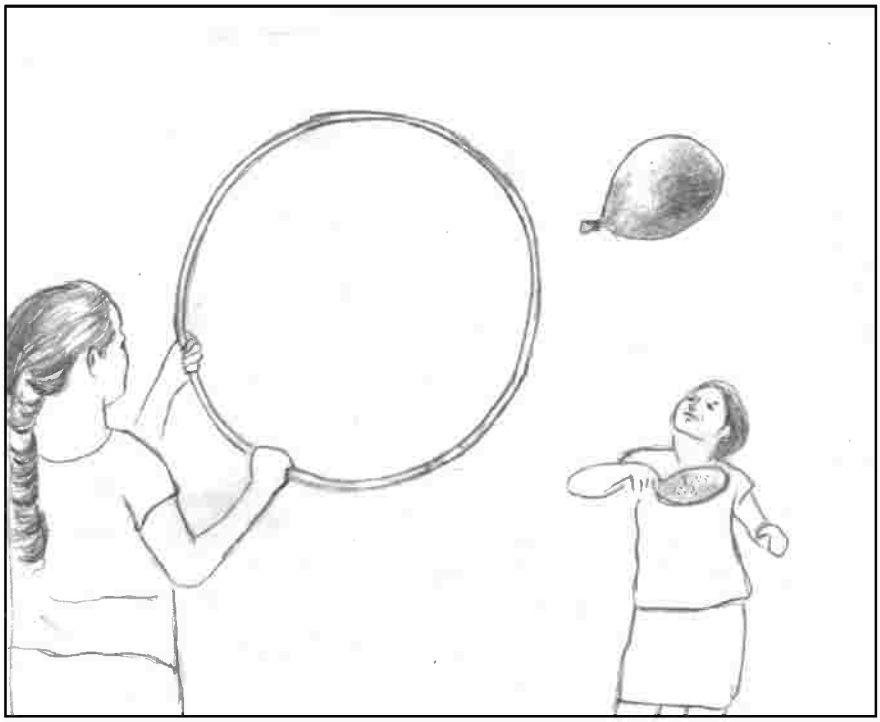
العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : هيلاهوب / عدد ٢ + بالون / عدد ٢ + مضرب كرة المنضدة / ٢

التفاصيل : فريقان... يحدد خط للبداية وخط للنهاية يقف عليه لاعب من كل فريق رافعًا الهيلاهوب للأعلى.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بضرب البالونة بيد واحدة أو باستعمال ركت كرة المنضدة نحو الأمام باتجاه الهدف. فإن سقطت البالونة أرضًا فتعاد المحاولة من نقطة السقوط، ويمنح نقطة واحدة للاعب الذي تدخل بالونته بداخل الهيلاهوب قبل غيره.

وهكذا تستمر اللعبة لغاية انتهاء جميع أفراد الفريقين.



اسم الفعالية : اقتحام المناطق

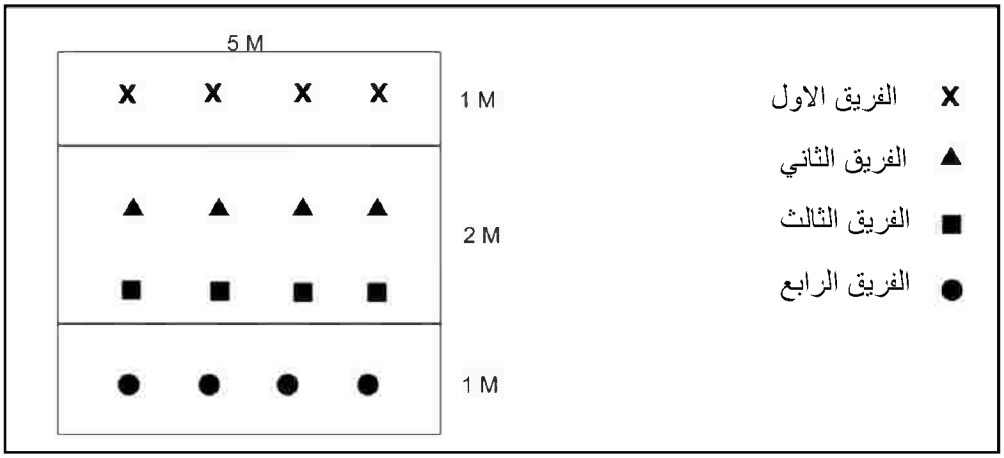
العمر : ٩ سنوات فأكثر

المستلزمات : كرة (قدم أو طائرة)

التفاصيل : يقسم اللاعبون أربعة فرق متساوية.

ترسم ثلاث مناطق... المنطقة الوسطى يقف عندها فريقان، وتكون مساحتها بقدر مساحة المنطقتين الأخرتين، حيث يقف عند كل واحدة منها فريق واحد.

عند الإشارة.... يتبادل الفريقان الواقفان عند المنطقتين الجانبيتين الكرة عبر المنطقة الوسطى. إذا فشل اللاعب في المنطقة الجانبية من تمرير الكرة عبر المنطقة الوسطى فيستبعد من اللعبة. يحدد وقت معين قدره ٥ دقائق لتتبادل الفرق فيما بينها ويحصى عدد اللاعبيّن في المنطقتين الجانبيتين لكل مرة لغرض تحديد أي الفريقين أكثر عددًا ليكونا هما الفائزان.



* محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة – عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م

ملاحظة :- تم تحويرفكرة هذه الفعالية من قبل مؤلف هذا الكتاب

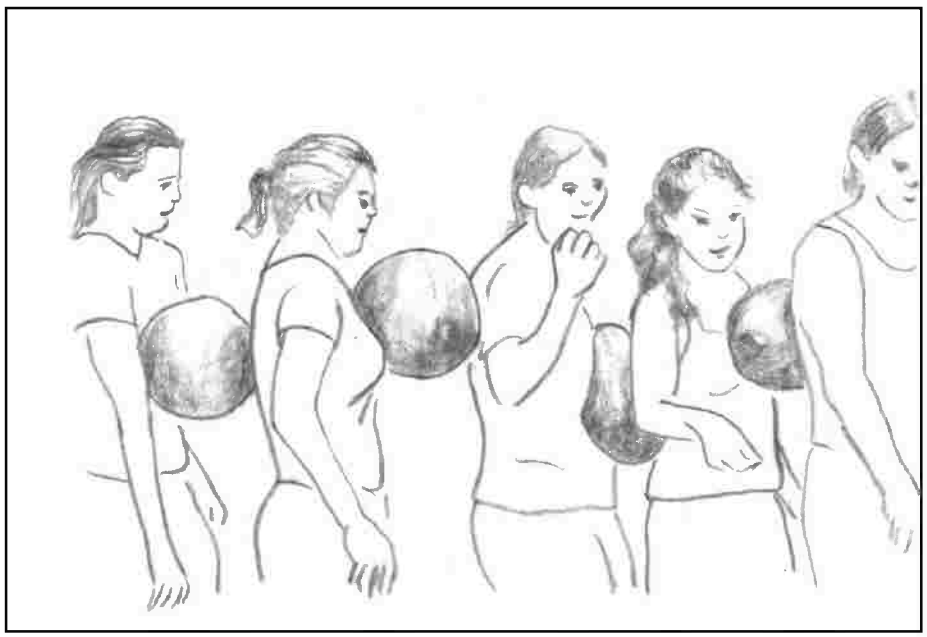
اسم الفعالية : **البالونة بين الصدر والظهر**

المستلزمات : بالونات بعدد المشاركين

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

التفاصيل : يقسم عدد المشاركين إلى فريقين وكل فريق من عدة مجموعات كأن تكون ثلاثية أو رباعية أو خماسية لعدد أفراده. يحدد خط للبداية والآخر للنهاية. يضع كل فريق بالونة بين لاعب وآخر في المنطقة المحصورة بين ظهر اللاعب الأمامي وصدر اللاعب الذي خلفه، وهكذا يشكل كل فريق سلسلة مترابطة.

وعند الإشارة.... ينطلق الفريقان من عند خط البداية، الفريق الذي يصل إلى خط النهاية أولاً يكون فائزًا.



اسم الفعالية : **البريد السريع**

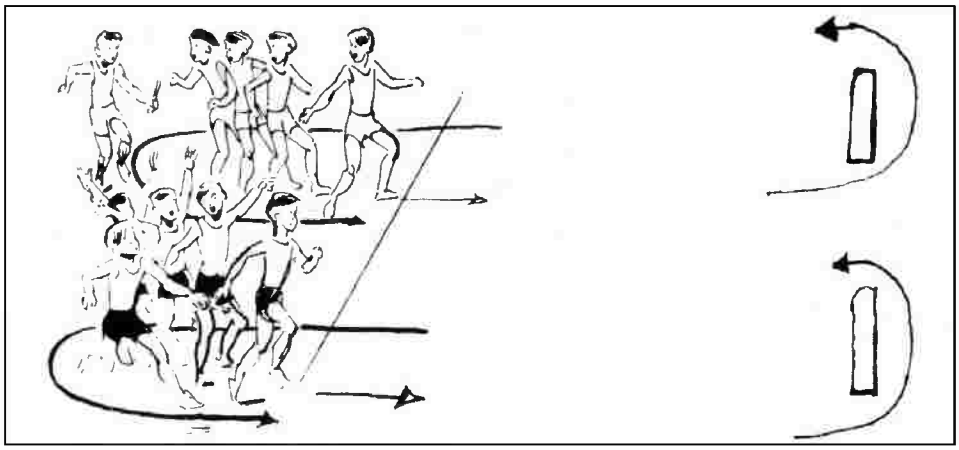
العمر : ١٠ ـ ١٥ سنة

المستلزمات : عصا بريد وشاخص لكل فريق

التفاصيل : فريقان... يرسم خط البداية لوقوف الفريقان خلفه على شكل قاطرتين، وخط العودة ويوضع عليه شاخص لكل فريق... يسلم لأول لاعب من كل فريق عصا بريد.

عند الإشارة..... ينطلق اللاعب الأول الذي بيده العصا باتجاه الشاخص للدوران حوله ثم العودة للمرور من يسار فريقه والدوران حوله ثم تسليم اللاعب الأول العصا والعودة للوقوف في آخر القاطرة، بينما ينطلق اللاعب الذي بيده العصا لأداء نفس العملية، وهكذا تستمر اللعبة حتى تعود العصا إلى يد اللاعب الذي بدأ اللعبة. والفريق الذي يسلم العصا قبل يعتبر فائزًا باللعبة.

قواعد اللعب : يستلم اللاعب العصا باليد اليمنى ويسلمها باليد اليسرى. إذا سقطت العصا على الأرض يعتبر الفريق خاسرًا. يجب تسليم العصا قبل اجتياز الخط بعد الدوران حول القاطرة.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٠٨ نقلاً عن: Karl Koch، Laufen، Springen، Warfen in der Grundschule، verlag karl. Hofman schorndorf ba Stuttgart 1973 p.72.

اسم الفعالية : **الجري المتعرج**

العمر : ٩ ـ ١٥ سنة

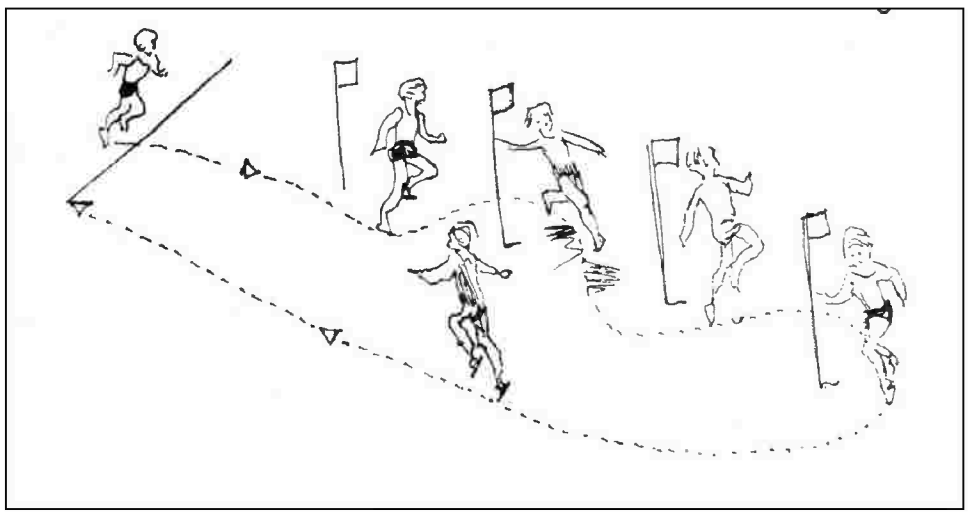
المستلزمات : ٤ أعلام أو شواخص لكل فريق.

التفاصيل : ملعب طوله ٢٠ مترًا وعرضه لا يقل عن ١٠ أمتار

فريقان... كل فريق يقف على خط البدء على شكل قاطرة. تُثبت الأعلام على مسافات متباعدة بحدود ٣ متر الواحد عن الآخر أمام كل فريق.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق للمرور من بين الأعلام على شكل زكزاك والعودة مباشرة لفريقه للمس زميله والوقوف في نهاية القاطرة ويستمر زميله بالمرور من بين الأعلام، وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزًا.

قواعد اللعب : يجب أن يتم لمس اللاعب وراء خط البدء.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة، ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ١٩٧ نقلاً عن: Karl Koch، Laufen، Springen، Warfen in der Grundschule، verlag karl. Hofman schorndorf ba Stuttgart 1973 p.20.

اسم الفعالية : **الدفع بالظهر والساقين**

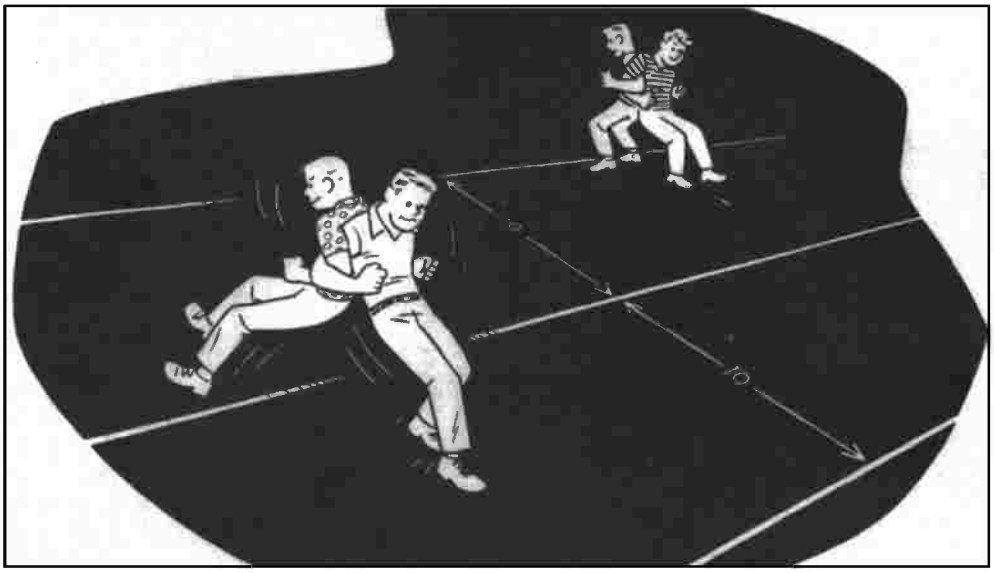
العمر : ١٢ سنة فما فوق

التفاصيل : فريقان... كل فريق يختار ٥ لاعبين بآنٍ واحد. يحدد خط الوسط وخطان جانبيان موازيان له ويبعد كل منهما ٢ متر عن خط الوسط.

تتهيأ أول مجموعة من كلا الفريقين بالوقوف عند خط الوسط ويأخذون وضعية ظهر إلى ظهر ومتشابكي الأيدي من مفصل المرفق.

عند الإشارة..... يبدأ اللاعبون بدفع بعضهم البعض نحو الخط المعاكس لاتجاه كلا اللاعبين باستعمال الساقين والظهر. اللاعب الذي يتمكن من دفع خصمه ما وراء الخط المعاكس يفوز ويمنح نقطة إلى فريقه.

تتكرر الفعالية بلاعبين آخرين من الفريقين.



*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 86

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : **الدوران حول الفرق**

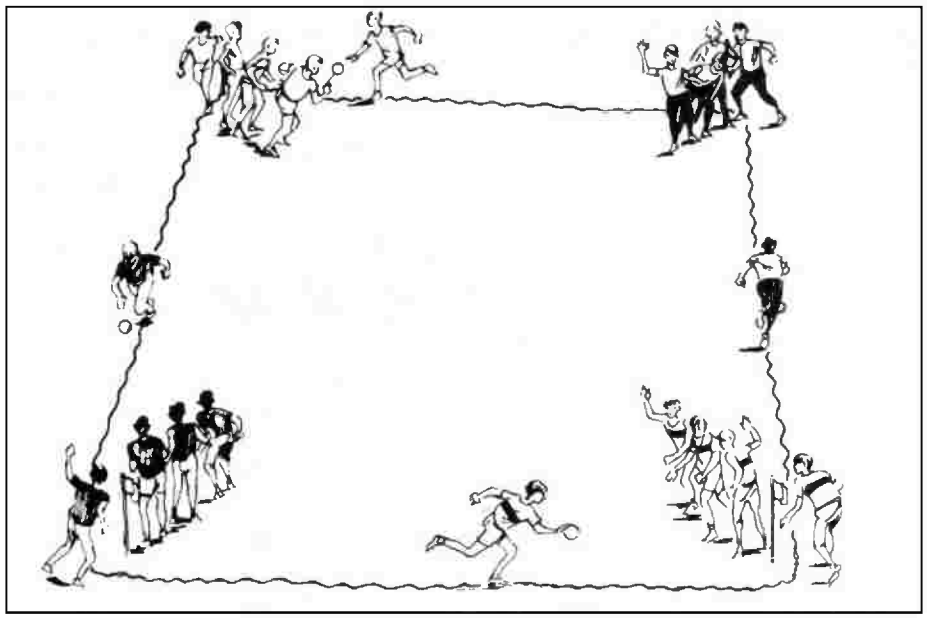
العمر : ١٢ ــ ١٨ سنة

المستلزمات : ٤ كرات سلة

التفاصيل : أربعة فرق متساوية العدد . ملعب مربع الشكل طول ضلعه ٢٠ مترًا ويثبت في كل زاوية علم ارتفاعه متر واحد.

يقف كل فريق في إحدى زوايا الملعب بشكل قاطرة متجهة نحو قطر المربع، بحيث يكون آخر لاعب في الزاوية، ويسلم له كرة السلة.

عند الإشارة..... يبدأ حاملو الكرات بالطبطبة والدوران حول الملعب من خلف الأعلام وبعكس اتجاه عقرب الساعة، ثم العودة إلى أماكنهم لتسليم اللاعب الذي يليهم الكرة والوقوف في مقدمة القاطرة. وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب.. والفريق الذي ينهي اللعبة قبل الفرق الأخرى يعتبر فائزًا.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ــ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٩٩ نقلاً عن :

Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Sch ulung des Hallen-hand ball-Bund, Verlag Bartels and wernitz kg.Berling. mmunchen. Frankfrut- M.1973. P. 99

اسم الفعالية : **الدوران حول القاطرة**

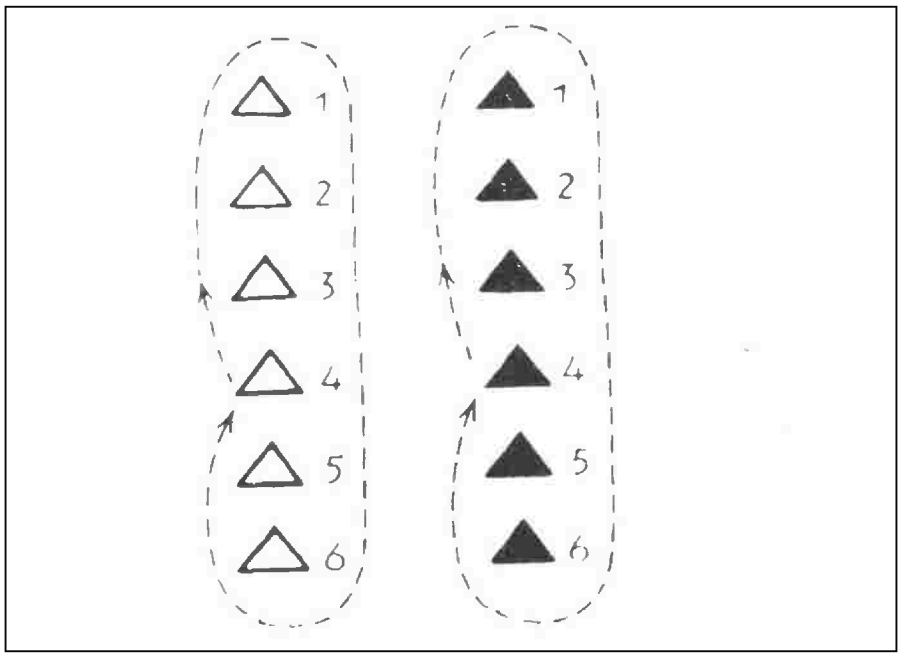
التفاصيل : فريقان، يقفان على شكل قاطرتين متوازيتين، كل فريق يحمل أفراده أرقامًا مشابهة لأفراد الفريق الآخر.

عند الإشارة.... ينادي المدرس أحد الأرقام، مثلاً (٤) فينطلق اللاعبان اللذان يحملان الرقم (٤) باتجاه مقدمة القاطرة من جهة اليسار والدوران حولها ثم العودة إلى مؤخرة القاطرة والدوران حولها أيضًا، والعودة إلى النقطة التي انطلق منها اللاعب. وهكذا تستمر اللعبة حتى ينادي المدرس على جميع الأرقام.

قواعد اللعب : ـ اللاعب الذي يعود إلى مكانه قبل خصمه يمنح نقطة لفريق

ـ لا يجوز مساعدة اللاعب أثناء الدوران حول القاطرة.

ـ الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزًا.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٢١

اسم الفعالية : **الدوران حول القوائم وتغيير الاماكن**

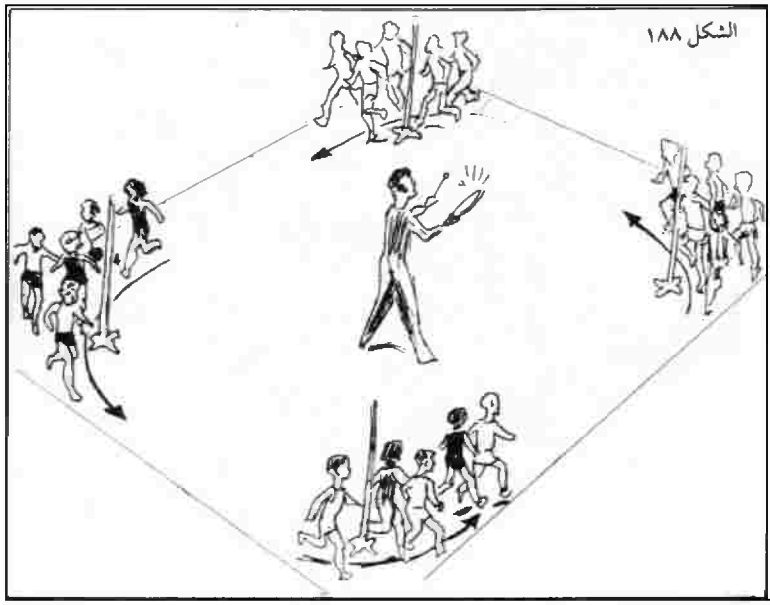
العمر : ٩ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : ٤ قوائم ارتفاع ٢ متر + ناقوس أو صافرة

التفاصيل : ملعب مربع طول ضلعه ١٥ مترًا، ويثبت داخل المربع على مسافة ٢ متر من كل زاوية، قائم واحد..... يقف كل فريق على شكل قوس بين الزاوية والقائم المخصص له، ويقف المعلم حاملاً الناقوس أو وسط الملعب.

عند الإيعاز... يطرق المعلم على الناقوس، فيسرع الطلبة للدوران حول القوائم والعودة إلى أماكنهم، والفريق الذي يعود إلى مكانه بسرعة يعتبر فائزًا.

ويمكن أن تلعب بطريقة أخرى، وهي إعطاء رقم لكل لاعب في الفريق، وعند النداء على الرقم، ينطلق اللاعبون الذين يحملون الرقم المنادى عليه للدوران حول القوائم، وتحسب نقطة لكل لاعب يصل قبل المجموعة التي تحمل نفس رقمه، وتستمر اللعبة بالنداء على بقية اللاعبين.



الشكل ١٨٨

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ــ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٥٤ نقلاً عن :

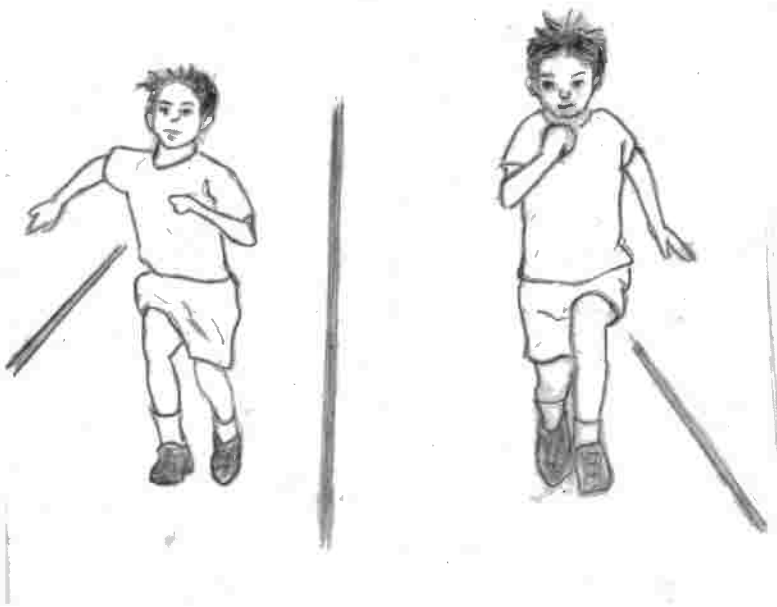
Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Sch ulung des Hallen-hand ball-Bund, Verlag Bartels and wernitz kg.Berling. mmunchen. Frankfrut- M.1973. P. 21

اسم الفعالية : **سباق الركض**

العمر : ٦ ــ ١٠ سنوات

التفاصيل :يقسم الصف إلى عدد من الفرق. تحدد مسافة ٤٠ متر للركض أو تحدد وفق عمر وجنس المشاركين، أو يجري السباق حول باحة المدرسة أو خارج المدرسة قريبة وخالية من وسائط النقل.

عند الإيعاز..... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق من عند خط البداية لغرض الوصول لخط النهاية، يمنح عندها نقطة للاعب الفائز.والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



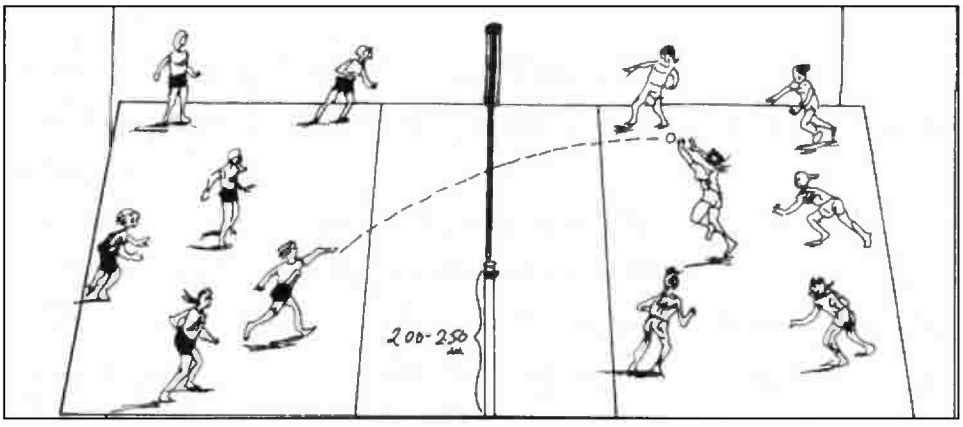
اسم الفعالية : **الرمي من أعلى الشبكة**

المستلزمات: كرة طائرة، قائمان، شبكة الكرة الطائرة أو حبل يثبت فوق القائمين.

التفاصيل : فريقان، كل فريق ستة لاعبين. يقف كل فريق عند أحد جهتي الملعب. ملعب طوله ١٨ مترا وعرضه ٩ متر ينصفه خط الوسط وعليه القائمان والشبكة وعلى ارتفاع بحدود ٢ متر.. يحدد خط المنطقة المحرمة لكل فريق يبعد عن خط الوسط ٣ متر. عند الإشارة..... يقوم أحد لاعبي الفريق الذي ربح القرعة بإرسال الكرة من داخل الملعب من أعلى الشبكة إلى ملعب الفريق الخصم، ويحاول الفريق المستقبل مسك الكرة قبل أن تلمس الأرض، ثم يعيدها إلى ملعب الفريق المرسل وهكذا تستمر اللعبة.

- يحق للفريق ان يلمس الكرة ثلاث لمسات في ملعبه الخاص، ولا يجوز ضرب الكرة وإنما رميها. - إذا سقطت الكرة أرضًا داخل حدود ملعب الفريق المستقبل تمنح نقطة للفريق المرسل. - لا يحق للاعبين الدخول إلى المنطقة المحرمة في حالتي الهجوم والدفاع. - إذا لم تعبر الكرة من فوق الشبكة تغير حوزة الكرة.

- اللعب ثلاثة أشواط، كل شوط خمسة عشر نقطة. - في حالة سقوط الكرة داخل المنطقة المحرمة من قبل المرسل يغير الإرسال.



كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢١٣ نقلاً عن :

E. SINGER، HALLEN HAND BALL–TAKTIK-KONDITIONSARBEIT QUECK VERLAG STU.1972 P.10

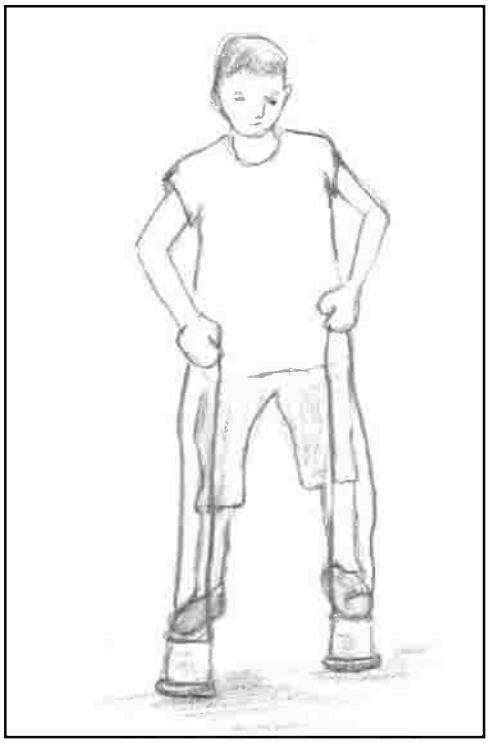
اسم الفعالية : **المشي من على العلب المعدنية**

المستلزمات : علب معدنية فارغة /٤ + حبل بطول ١٨٠ سم / ٤

العمر : ٩ سنوات فأكثر

التفاصيل : يقسم الصف إلى عدد من الفرق. يحدد خط البداية والآخر للنهاية. تثقب كل علبة من جانبين لإدخال نهايتي الحبل بداخلها.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ماسكًا الحبل من وسطه والوقوف على العلبتين ثم يخطو مرة على الرجل اليُمنى ومرة على الرجل اليسرى لكي يصل إلى خط النهاية والعودة لتسليم عدته إلى اللاعب التالي، وهكذا..... والفريق الذي ينهي السباق أولاً يكون هو الفائز.



اسم الفعالية : **الكرة المرتدة**

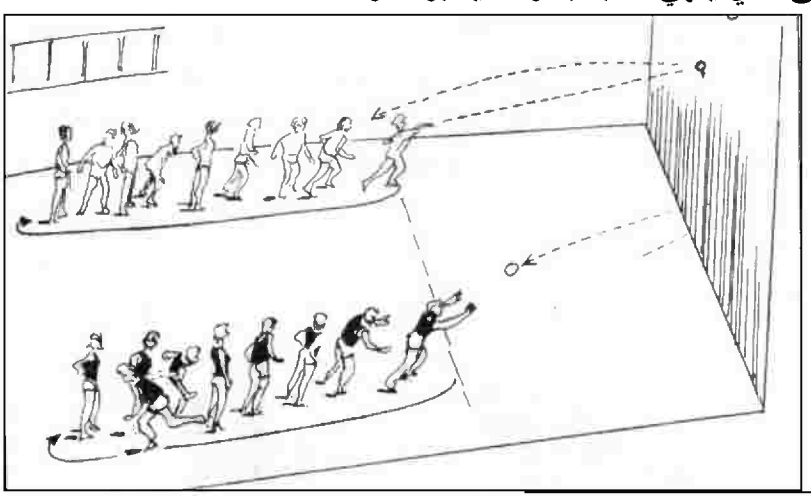
العمر : ١٠ ــ ١٨ سنة

المستلزمات : كرة يد واحدة لكل فريق

التفاصيل : جدار ــ خط أفقي يبعد ٧ متر عن الجدار، يرسم هدف على الجدار أمام كل فريق طوله ٢ متر وعرضه ٣ متر. يقف الفريقان بقاطرتين خلف الخط أمام الهدف المرسوم على الجدار، ويسلم لاول لاعب من كل فريق كرة يد.

عند الإشارة..... تبدأ اللعبة بقيام اللاعبين بتصويب الكرة على الجدار بحدود الهدف المرسوم والعودة إلى آخر القاطرة، ويقوم اللاعب الذي يليه باستلام الكرة وتصويبها ثانية، وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب.

- لايجوز اجتياز الخط أثناء التصويب.
- يجب أن تستلم الكرة المرتدة خلف الخط.
- الكرة التي تمس الجدار خارج حدود الهدف يجب إعادة تصويبها مرة ثانية من قبل نفس اللاعب.
- الكرة التي تسقط على الأرض قبل الخط، تعاد من قبل اللاعب الذي رماها.
- الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزًا.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ــ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٢٤ نقلاً عن :

Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Sch ulung des Hallen- hand ball-Bund

Verlag Bartels and wernitz kg.Berling. mmunchen. Frankfrut- M.1973. P 57

اسم الفعالية : **سباق الملعقة وكرة المنضدة**

العمر : ١٠ـ ١٥ سنة

المستلزمات : كرة منضدة / عدد ٢ - ملعقة بلاستيكية أو معدنية / عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين يقفان خلف خط البداية على شكل قاطرتين. عند الإشارة.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق وفي فمه الملعقة وعليها كرة المنضدة نحو خط النهاية والرجوع لتسليمهما إلى اللاعب الثاني، وينظم مسرعًاالى نهاية الفريق، أما اللاعبين الآخرين فأنهم يتبعون نفس خطوات اللاعب الأول وهكذا. والفريق الذي ينهي الفعالية أولاً يكون هو الفائز.

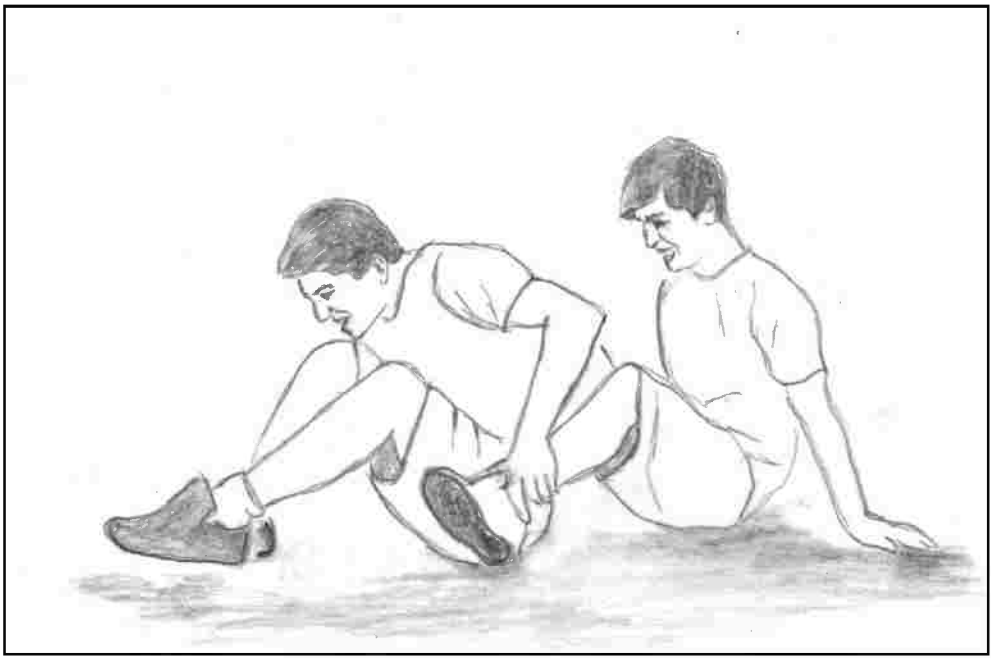
اسم الفعالية : **الماكنة البشرية**

العمر : ١٢ ـ ١٨ سنة

التفاصيل : يقسم الطلبة إلى عدة فرق. وكل فريق يختار لاعبيّن اثنين لأداء هذه الفعالية. يحدد خط لبداية السباق وخط لنهايته.

يجلس اللاعب الأمامي على الأرض وساقه مثنية نوعًا ما ماسكًا كاحلي اللاعب الخلفي الذي هو جالس على الأرض كذلك ويداه على الأرض.

عند الإيعاز..... يتم تقدم الزوج الأول من كل فريق للأمام وذلك بعملية توافق بين أيدي وأقدام اللاعبين. وأي زوج يصل لخط النهاية يكون فائزًا.



اسم الفعالية : **المرور من تحت العارضة**

العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : عمودان مغروسان في الأرض وفوقهما عارضة قابلة للسقوط عند الاصطدام بها عدد / ٢. أو جهاز الوثب العالي لكل فريق.

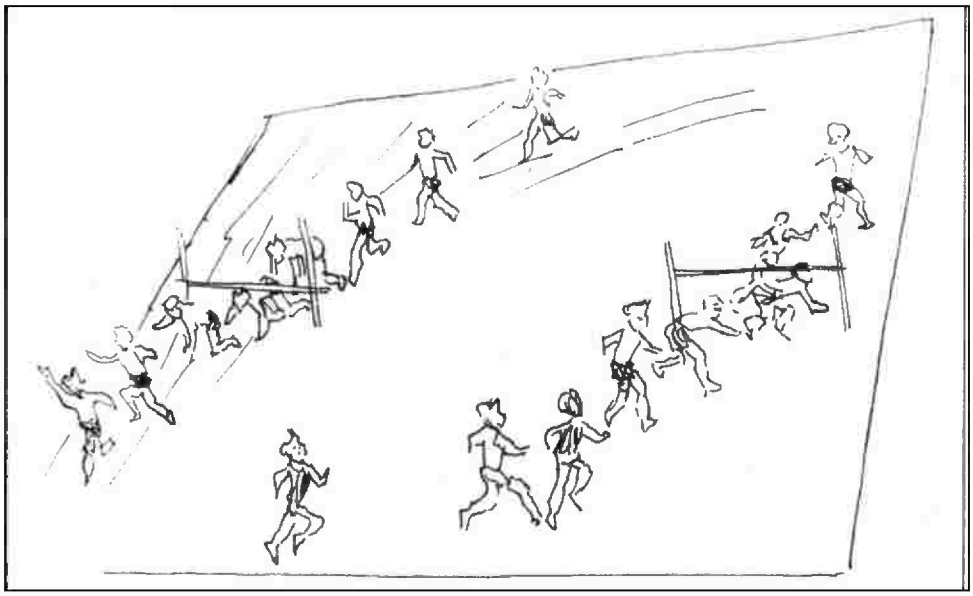
التفاصيل : ساحة مربعة الشكل، طول ضلعها ١٥ مترًا.

فريقان... يقفان على شكل قاطرتين على ضلعين متواجهين. يوضع جهازي الوثب في وسط المسافة للضلعين الآخرين وعلى ارتفاع مناسب لأعمار المشاركين.

عند الإشارة. ينطلق اللاعبون لكلا الفريقين للمرور من تحت العارضة والانتقال إلى الجهة الأخرى التي كان يقف فيها الفريق الخصم، والفريق الذي ينتقل قبل خصمه يمنح له نقطة. تكرر اللعبة عدة مرات، والفريق الذي يحقق ٥ نقاط يعتبر فائزا.

قواعد اللعب : يعتبر الفريق خاسرًا النقطة إذا سقطت العارضة التي يمر من تحتها

- لا يجوز التزاحم أمام العارضة ويكون المرور من تحتها واحد بعد الآخر.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ــ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ١٩٨ نقلاً عن :

Karl Koch، Laufen، Springen،Warfen in der Grundschule،verlag karl. Hofman schorndorf ba Stuttgart 1973 p .35

اسم الفعالية : **المناولة القطرية**

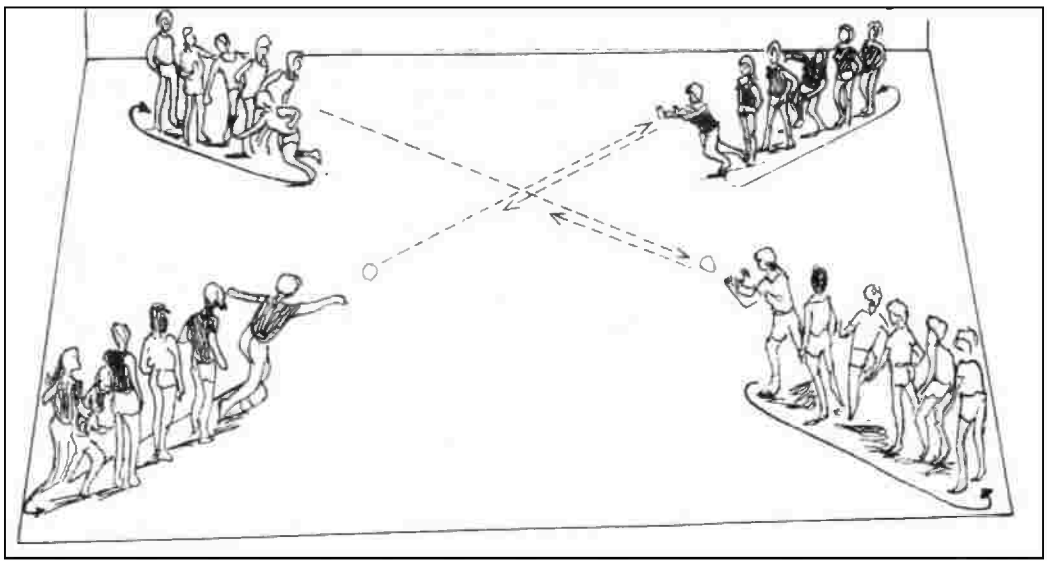
العمر : ١٠ ـ ١٨ سنة

المستلزمات : كرة يد عدد ٢

التفاصيل : فريقان، كل فريق يقسم إلى قسمين. ملعب مستطيل طوله ٢٤ متر وعرضه ١٢ متر. يقف كل قسمي الفريق الواحد في الزاويتين المتقابلتين.

تسلم كرة يد للاعب الذي سيبدأ اللعبة.

عند الإيعاز..... يبدأ اللاعب الأول من القسم الأول بمناولة الكرة إلى لاعب القسم الثاني من نفس الفريق الذي يقف في الزاوية المقابلة ويرجع مسرعا ليقف في آخر القاطرة، وهكذا تستمر اللعبة حتى يؤديهاجميع اللاعبين، والفريق الذي ينتهي من العملية بسرعة يعتبر فائزًا.



* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. ص ٢٣٢ نقلاً عن :

Wener vick ،Heinz Busch ،Gerd Fischer،Raimund Koch ،Sch ulung des Hallen- hand ball-Bund

Verlag Bartels and wernitz kg.Berling. mmunchen. Frankfrut- M.1973. P 61

اسم الفعالية : **الموازنة بالكتاب**

العمر : ١٠ ـ ١٤ سنة

المستلزمات : كتاب سميك عدد / ٢

التفاصيل : فريقان.... يقف كل فريق على بعد ١ متر من خط البداية وعلى شكل قاطرتين متوازيتين، يحدد خط للنهاية وعليه شاخص لكل فريق. يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط البداية وعلى رأسه كتاب.

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كلا الفريقين نحو خط النهاية واللف من عند الشاخص للعودة إلى فريقه، وعند اجتيازه خط البداية يسلم الكتاب إلى زميله الثاني ويلتحق هو إلى نهاية فريقه. أما اللاعب الثاني فإنه يخطو بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا.... الفريق الذي ينهي السباق قبل غيره يكون فائزًا.

منافسات مدرسية ـ كشفية ـ اجتماعية

اسم الفعالية : خطف المنديل

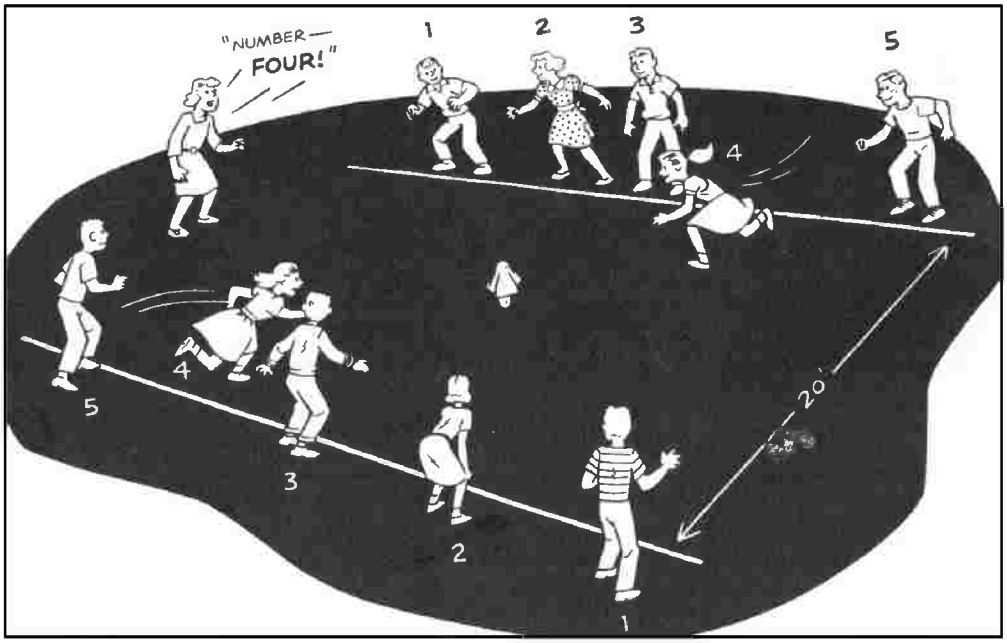
العمر : ٨ ــ ١٠ سنوات

المستلزمات : شاخص + منديل

التفاصيل : فريقان.... يقف كل فريق على خط موازي لوقوف الفريق الآخر، والمسافة بين الخطين المتوازيين بحدود ٨ متر. يوضع الشاخص وفوقه المنديل في وسط المسافة.

يرقم كل لاعبي الفريقين بالتسلسل العددي ومن جهة يمين وقوف كل فريق.

عند الإشارة.... ينادي المعلم رقمًا ما، ينطلق اللاعبان الذان يحملان نفس الرقم من كلا الفريقين باتجاه الشاخص لخطف المنديل قبل خصمه، والفائز يمنح نقطة إلى فريقه، وهكذا.. تستمر اللعبة بأن ينادي المعلم رقمًا آخر وبنفس الخطوات السابقة.



*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 106

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ــ الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : **دحرجة التاير أفقيًا**

المستلزمات : إطار السيارة (التاير) عدد ٢ حجم صغير

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

التفاصيل : يقسم المشاركون إلى نصفين. يحدد خط لبداية السباق ويوضع عليه التاير كذلك يرسم خط لنهاية السباق.

عند الإشارة.... يتقدم اللاعب الأول من كل فريق بدحرجة التاير بصورة أفقية لحين اجتياز التاير خط النهاية ثم العودة لخط البداية، والذي يسبق غيره يكون هو الفائز وتمنح نقطة واحدة لفريقه.

اسم الفعالية : **دحرجة العلب الفارغة**

العمر : ٨ ـ ١٢ سنة

المستلزمات : عصا بطول ٨٠ سم وعرض ٥ سم تقريبًا عدد٢

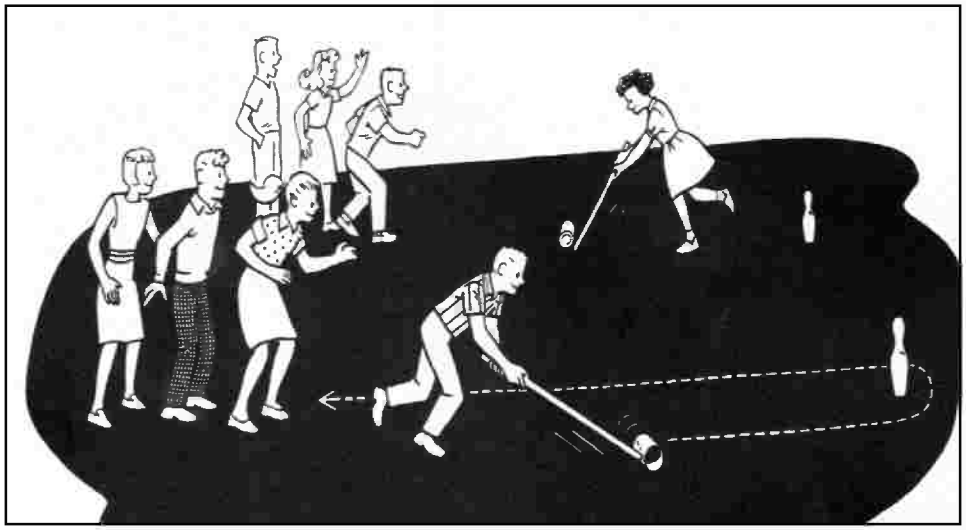
+ علبة فارغة اسطوانية الشكل عدد ٢ + شاخص ٢

التفاصيل : فريقان.... كل فريق يقف خلف خط البداية بمسافة ١ متر، وعلى شكل قاطرتين متوازيتين، يرسم خط للنهاية ويوضع عليه شاخص لكل فريق.

يتهيأ اللاعب الأول من كل فريق بوضع العلبة عند خط البداية وبيده العصا.

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بدحرجة العلبة بواسطة العصا نحو خط النهاية ثم اللف من عند الشاخص للعودة إلى خط البداية ليسلم العصا والعلبة إلى اللاعب الثاني الذي يليه، ويركض مسرعًا إلى نهاية وقوف فريقه.

أما اللاعب الثاني فإنه يتبع نفس خطوات اللاعب الأول وهكذا... لحين انتهاء آخر لاعب من كل فريق. الفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.



*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 154

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : **صراع الجلوس**

العمر : ١٢ سنة فأكثر

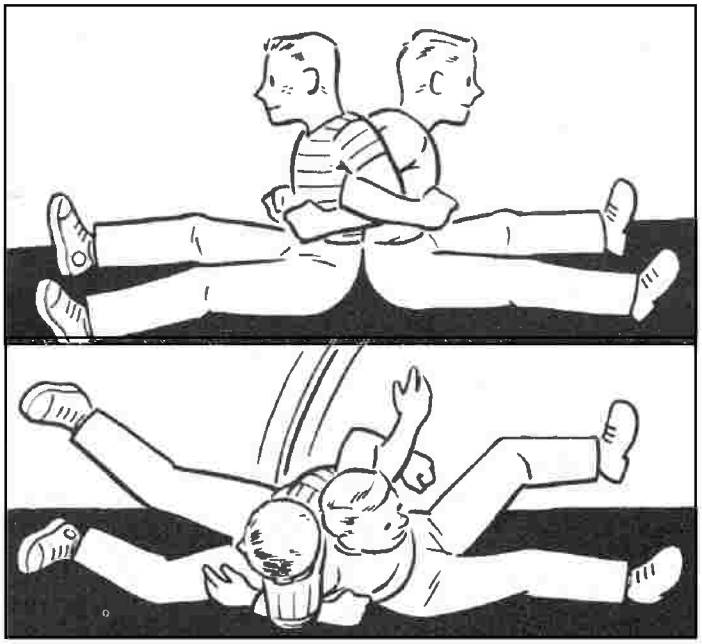
المستلزمات : بساط أو (كاربت)

التفاصيل : فريقان ... كل فريق يختار أفراد لاعبيه مناسبين بالطول والوزن من أفراد الفريق الآخر. يجلس اللاعبون بوضع الجلوس الطويل فتحًا على البساط ومتماسكين بالذراعين من مفصل المرفق .

عند الإشارة.. يحاول كل لاعب أن يصرع زميله إلى جهة اليمين. وتعتبر صرعة إذا لمس كتف أي لاعب الأرض . وتعاد الفعالية مرة ثانية نحو جهة اليسار.

يمكن إجراء هذه الفعالية بثلاثة لاعبين من كل فريق في آنٍ واحد.

تمنح نقطة لكل صرعة .



*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 79

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

اسم الفعالية : **قف وارمي** Stoop and Throw

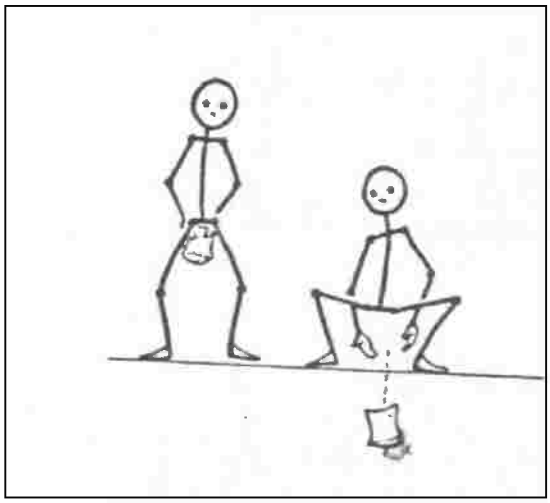
العمر : ١٠ – ١٢ سنة

المستلزمات : كيس حبوب مجففة

التفاصيل : فريقان ... كل فريق يقف أفراده عند خط البداية أحدهما خلف الآخر وعلى شكل قاطرتين متوازيتين، يرسم خط النهاية على مسافة ٦ متر .

يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط البداية منفرج الساقين ويداه خلف ظهره حاملاً كيس الحبوب بكلتا يديه .

عند الإيعاز ..... يقوم كلا اللاعبين بثني الركبتين والبدء برمي كيس الحبوب من الخلف ومن بين الساقين ثم يقف ويكرر عملية الرمي لحين اجتياز كيس الحبوب خط النهاية فيلتقطه اللاعب بيديه ويركض مسرعًا لوضع الكيس عند خط البداية وينظم إلى نهاية فريقه . أما اللاعب الثاني فإنه يلتقط الكيس ويقوم بنفس خطوات اللاعب الأول . الفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

اسم الفعالية : **كرة المراوغة**

العمر : ١١ سنوات فما فوق

المستلزمات : كرة خفيفة (أو كرة تنس) / عدد ١

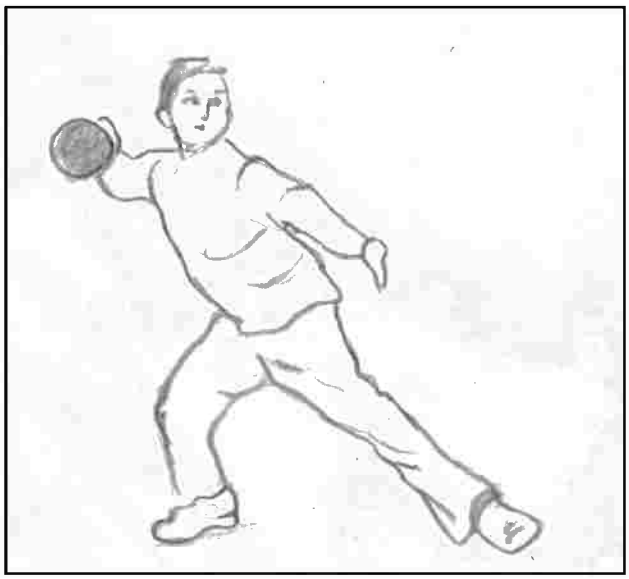
التفاصيل : يرسم مستطيل ... عرضه لا يقل عن ٤ متر وطول لا يقل عن ٨ متر (تكون المساحة متوافقة لأعمار الطلبة وعددهم) . يرسم خط الوسط ينصف المستطيل إلى نصفين، كل نصف يضم أحد الفريقين .

عند الإشارة.... يعطى لأحد الفريقين (رقم ١) الكرة ومحاولة رميها على الفريق المقابل (رقم ٢) من تحت الركبتين، فإن اصابة أحدهم يخرج من السباق،وتنتقل الكرة إلى الفريق (رقم ٢) لرمي الكرة على الفريق (رقم ١) .

وهكذا.... يتبادل الفريقان برمي الكرة لتصويب أحد أفراد الفريق المقابل .

الفريق الذي ينهي السباق بأكثر عددًا من اللاعبين يكون هو الفائز .

هذه اللعبة أكثر شيوعًا في المدارس الأمريكية، لأنها تُزاول في ساحات كرة السلة المغلقة.



اسم الفعالية : **ماكنة القطار**

العمر : ٩ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : عصا مكناسة ٢ لكل فريق

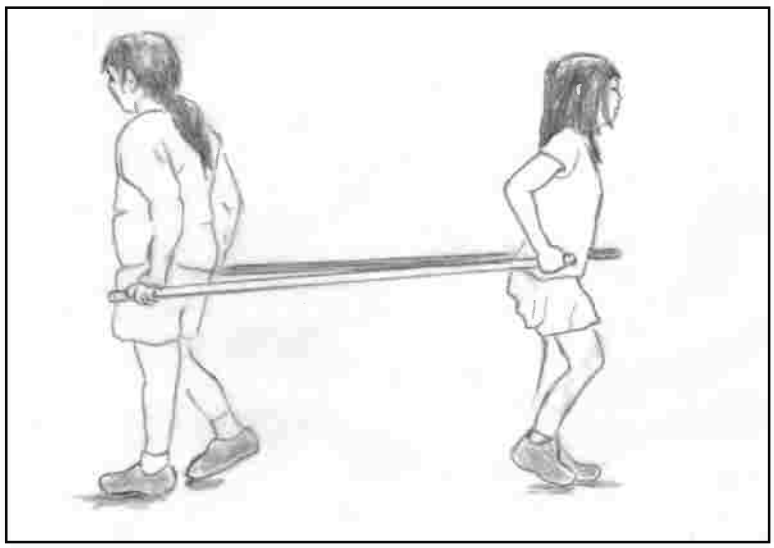
التفاصيل : فريقان .. يقف كل فريق عند خط الوقوف الذي يبعد بحدود ١ متر عن خط البداية وعلى هيئة قاطرتين متوازيتين ويشكل زوجي للاعبين . يرسم خط للنهاية وعلى مسافة ١٠ متر تقريبًا من خط البداية .

قبل بدأ السباق... يقف الزوج الأول من كل فريق أحدهما عكس الآخر وممسكين بعصاتين، على أن يقف اللاعب الذي وجهه للأمام عند خط البداية .

عند الإشارة .... ينطلق الزوج الأول من كل فريق نحو خط النهاية وذلك بتحريك أيديهما مثل ماكينة القطار، وعند اجتياز اللاعب (الذي وجهه نحو فريقه) لخط النهاية يقوم هو بقيادة الماكينة بالعودة إلى خط بداية فريقه لكي يسلما العصاتين إلى الزوج الذي يليهما ليقوما بنفس الخطوات. أما الزوج الأول فإنهما ينضمان مسرعين إلى نهاية القاطرة، وهكذا ....

الفريق الذي ينهي الفعالية قبل غيره يكون هو الفائز .

ملاحظة : يحتاج التمرين على هذه الفعالية قبل بدأ السباق حتى يضفي نوعًا من المتعة والتشويق.



اسم الفعالية : **تمرير الكرة من فوق الرأس**

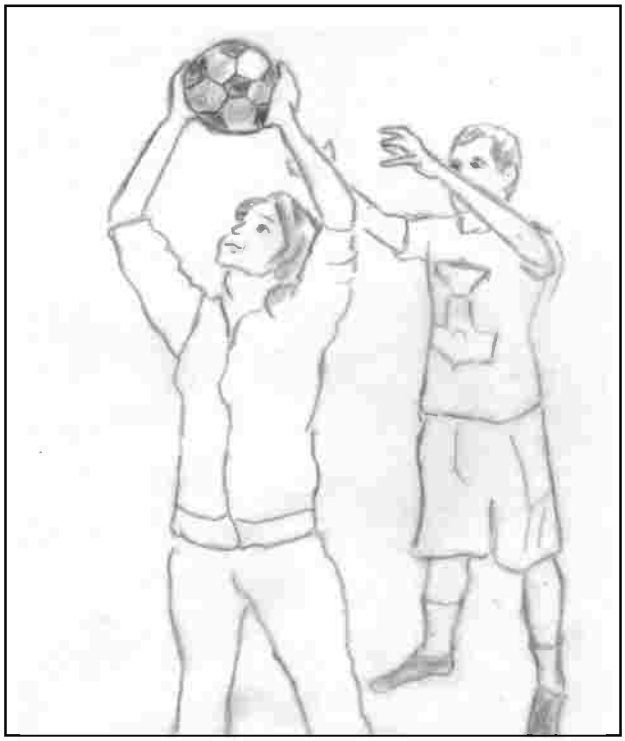
العمر : ٨ ـ ١٢ سنوات

المستلزمات : كرة / عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين على شكل قاطرتين متوازيتين .وكل فريق يقف أفراده واحدًا خلف الآخر وبمسافة نصف متر عن بعضهما.

عند الإشارة .... يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بتمرير الكرة من فوق الرأس لمناولتها إلى اللاعب الثاني الذي خلفه ثم يرجع مسرعا إلى نهاية الفريق. وأما اللاعب الثاني يؤدي نفس خطوات اللاعب الأول، وهكذا ...

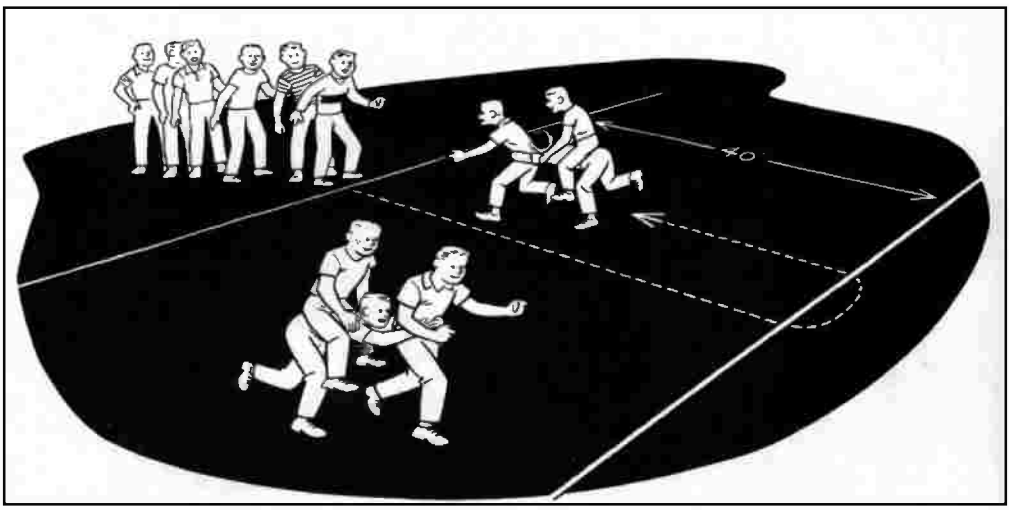
الفريق الفائز هو من يكمل الفعالية قبل الآخر .



اسم الفعالية : **نقل الزميل بالعربة**

العمر : ١٢ سنة فما فوق

التفاصيل: فريقان... كل فريق يتكون من عدة مجاميع، كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين يكونّون شكل العربة ... اللاعب الأول – يسمى قائد العربة، اللاعب الثاني هو الحامل للاعب الثالث من على ظهره وماسكًا اللاعب الأول من خصره، ويفضل أن يكون أقوى اللاعبيّن. االلاعب الثالث – هو من يمتطي اللاعب الثاني . يُرسم خطان متوازيان، خط للبداية والآخر للنهاية والمسافة بينهما بحدود ١٠ متر. تتهيأ المجموعة الأولى من كلا الفريقين باتخاذ وضع العربة من عند خط البداية . عند الإشارة.. تبدأ اللعبة بانطلاق العربة الاولى من كلا الفريقين باتجاه خط النهاية وعند الوصول إليه تستدير العربة عائدة إلى خط البداية، وأيهما يصل أولاً تمنح نقطة لفريقها.... تواصل عندها المجموعة الثانية لكلا الفريقين من اتباع نفس خطوات المجموعة الأولى، وهكذا... الفريق الذي يجمع أكثر نقاط يكون هو الفائز.



*Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games Hall ،Inc – N.J. 4th Printing January ،1967. P. 171

كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد – الألعاب الصغيرة ١٩٨١. مؤسسة دار الكتب والنشر. العراق. نقلاً عن نفس المصدر أعلاه.

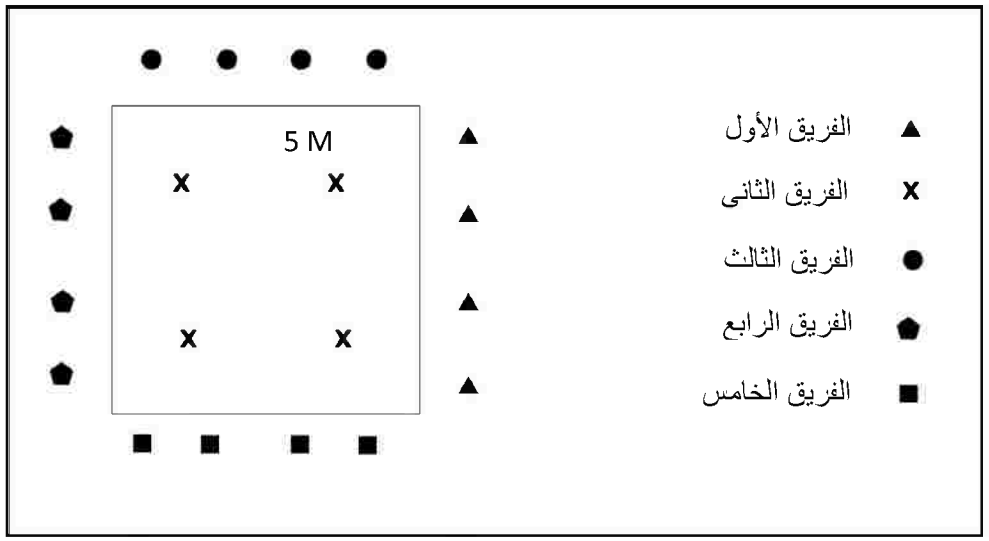
اسم الفعالية : احتلال المعسكر

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

التفاصيل : يرسم مربع طول ضلعه بحدود ٥ متر .

يقسم اللاعبون إلى خمسة مجموعات . تقف المجموعة الأولى في داخل المربع، وتقف عند كل ضلع من المربع إحدى المجموعات .

عند الإشارة.... يجتهد أفراد كل مجموعة في احتلال المربع وذلك بطرد من بداخله من المجموعات الأخرى، وذلك باستخدام الكتف فقط في دفعهم بعضهم البعض الآخر. تستمر اللعبة لمدة عشرة دقائق . تفوز المجموعة التي تحتل أكبر عدد من أفرادها المربع في مدة اللعبة المقررة.



* محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة – عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م

اسم الفعالية : **استلم وسلم (سلم بلم البغدادية)**

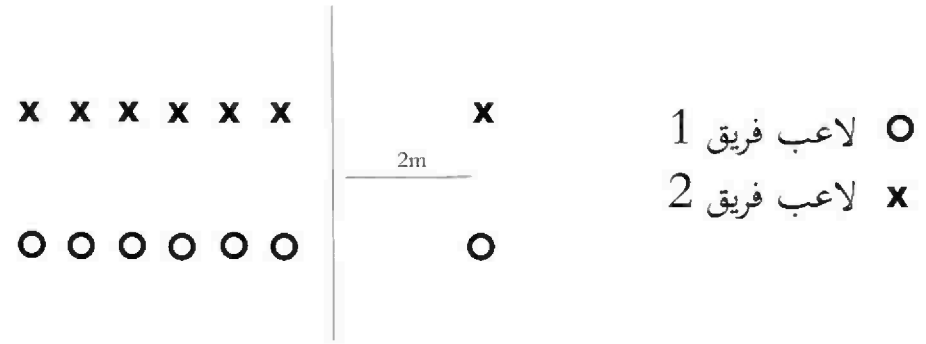
العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : كرة خفيفة لكل فريق (أو كرة طائرة للصغار، كرة سلة للكبار)

التفاصيل : يقسم طلاب الصف إلى فريقين، وعلى شكل قاطرتين متقابلتين يقفان عموديان على خط مستقيم. يقف أحد الطلاب (القدوة) من كل فريق وعلى مسافة ٢ متر أمام خط وقوف اللاعبين.

عند الإشارة.... يناول الطالب القدوة من كل فريق الكرة إلى اللاعب الأول من فريقه وهذا بدوره يرجعها إليه ويسرع بالالتحاق إلى نهاية فريقه، وفي نفس الوقت يتقدم اللاعب الثاني إلى مقدمة الفريق ليستلم الكرة من الطالب القدوة.... وهكذا لحين اتمام الفريق بكامله. يمنح نقطة للفريق الذي ينهي قبل غيره هذه المناولات.

يتم تغيير لاعب القدوة من كل فريق ولكل مرة لحين قيام أفراد الفريق بكامله هذه الفعالية.... الفريق الذي يجمع أكثر نقاط يكون فائزًا .



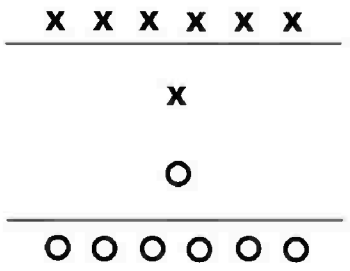
اسم الفعالية : **أطيك واطيني (أعطيك واعطيني)**

العمر: ٨ ــ ١٠ سنة

المستلزمات : كرتان متشابهتان

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين، كل فريق يقف بصورة افقية على خط مستقيم أحدهما مقابل الآخر، يقف أحد طلاب كل فريق أمام خط آخر مقابل خط وقوف فريقه ويدعى طالب القدوة .

عند الإشارة.... يقوم الطالب القدوة من كل فريق بعملية المناولة (تسليم الكرة واستلامها) بينه وبين أفراد فريقه ويتحرك في كل مرة ليقف أمام اللاعب الذي يأتي دوره ابتداء من أول لاعب لغاية اللاعب الأخير وهذا بدوره يسرع ويتبادل موقعه مع لاعب القدوة ويقوم بنفس خطواته، وهكذا .. لحين قيام باقي أفراد الفريق أدوارهم. الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر فائزًا.



o لاعب فريق 1

x لاعب فريق 2

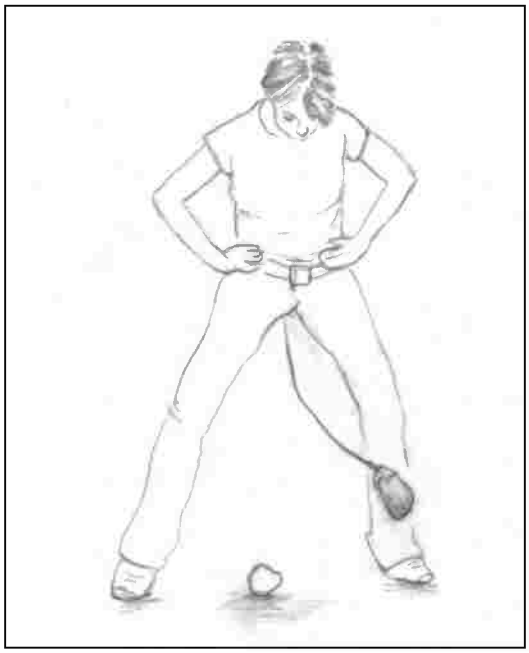
اسم الفعالية : **البندول**

العمر : ١٢ سنة فما فوق

المستلزمات : باذنجانة + بطاطا + + خيط سميك / لعدد الفرق المشاركة .

التفاصيل : تربط الباذنجانه بالخيط والطرف الآخر بالحزام من الجهة الخلفية أو عمل حلقة بشريط أو حبل يربط حول الخصر ويربط نهاية الخيط بالحلقة من الخلف. يقسم المشاركون إلى عدة فرق، يحدد خط للبداية توضع عليه البطاطا وآخر للنهاية.

عند الإيعاز..... يبدأ المتسابق الأول من كل فريق بدحرجة البطاطة بواسطة ضربها بالباذنجانة وهي معلقة بالخيط وذلك بثني الركبتين وبحركة أشبه البندول لغرض دفعها ووصولها لخط النهاية. والمتسابق الذي يصل قبل غيره يمنح نقطة لفريقه.



JUEGOS TRADICINAL ARAGONESES (ROGUELA 2009) – YOU TUBE.

اسم الفعالية : **البالونة بين الساقين**

المستلزمات : بالونة لكل فريق

العمر : ٨ ـ ١٢ سنة

التفاصيل : يقسم الصف لعدة فرق، يقف كل فريق عند خط البداية في صفوف متوازية . يحدد خط أحدهما للبداية والآخر للنهاية .

عند الإيعاز.... ينطلق الطالب الأول من كل فريق من خط البداية لحين وصوله إلى خط النهاية والذي يسبق الآخرين يعتبر فائزًا ويمنح نقطة إلى فريقه، والفريق الذي يحصل على أكثر نقاط يكون هو الفائز ..

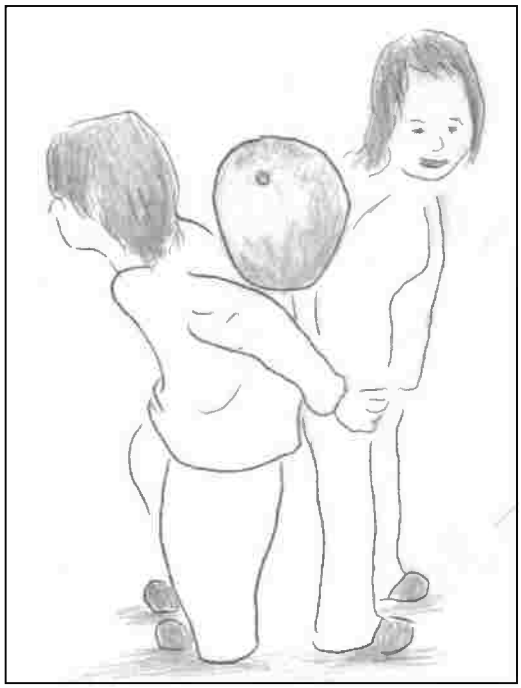
اسم الفعالية : **البالونة المحصورة بين ظهرين**

العمر : ٦- ١٠ سنوات

المستلزمات : بالونة واحدة لعدد الفرق

التفاصيل : يقسم الصف لفريقين يقفان على شكل قاطرتين متوازيتين أفقيًا وبشكل زوجي واحد جنب الآخر، والمسافة بين الفريقين لا تقل عن ٤ متر، يرسم بداخل المسافة المحصورة بينهما خط للبداية والآخر للنهاية والمسافة بين هذين الخطين ٥ متر.

عند الإيعاز.... ينطلق الزوج الأول من كل فريق وخلف ظهرهما البالونة من خط البداية وعند وصول أي زوج قبل غيره لخط النهاية يعتبر فائزًا. وتتكرر الفعالية لزوجين آخرين، وهكذا....



اسم الفعالية : **الحلقة الطائرة**

العمر : ١٠ ـ ١٦ سنة

المستلزمات : حلقة بلاستيكية (تعمل من صوندة الماء / خرطوم الماء بطول ١ متر تقريبًا تغلق من طرفيها) عدد ٢ + مسطرة هندسية عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين متقابلين، المسافة بينهما لا تقل عن ٦ متر. يرسم في المنطقة المحصورة بين الفريقين خط الرمي ودائرة قطرها ١ متر تبعد بحدود ٤متر عن خط الرمي لكلا الفريقين. يقف لاعب من كل فريق بداخل الدائرة وبيده العصا. يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط الرمي وبيده الحلقة .

عند الإيعاز ..... يقوم اللاعب الأول من كل فريق برمي الحلقة للأعلى نحو اللاعب القناص من نفس الفريق، وهذا بدوره يحاول إلى إدخال العصا بداخل الحلقة، فإن دخلت تمنح نقطة للفريق .... وهكذا يقوم بقية أفراد الفريقين بالمحاولة نفسها . الفريق الفائز هو من له أكثر نقاط .

ملاحظة : لا يجوز خروج أي قدم من اللاعب القناص من محيط الدائرة.

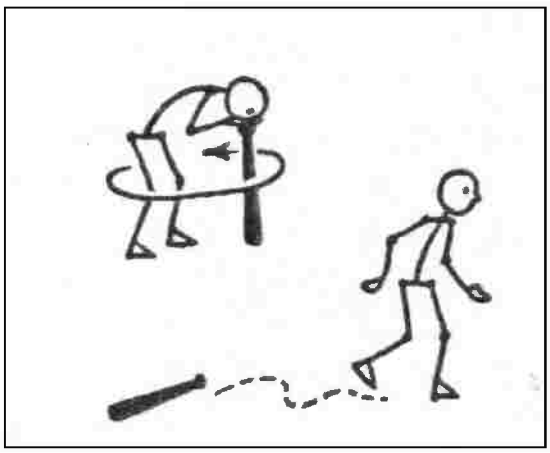
اسم الفعالية : **الدوران حول العصا**

العمر : ١٠ ـ ١٢ سنة

المستلزمات : عصا سميكة بطول ٥٠ سم عدد ٢

التفاصيل : فريقان ... يقفان على هيئة قاطرتين متوازيتين خلف خط البداية. ترسم دائرة صغيرة بقطر ١ متر وعلى مسافة تبعد عن خط البداية بمسافة ١٠ متر تقريبًا، وتوضع بداخله العصا .

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق من عند خط البداية نحو الدائرة الصغيرة ليرفع العصا ويسندها عموديًا على الأرض، ويضع إحدى كفتا يديه على نهاية العصا العلوي ويلف دورة واحدة ثم يضع العصا أرضًا ويركض نحو خط البداية ليلمس زميله الثاني ويلتحق عند لنهاية القاطرة . أما اللاعب الثاني فإنه يخطو بنفس خطوات اللاعب الأول لحين اتمام أفراد الفريق بكامله... الفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

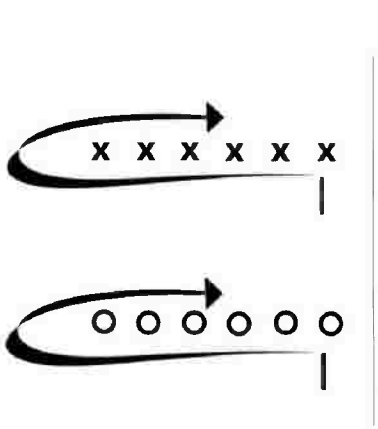
اسم الفعالية : العصا يمين يسار

العمر : ٦ ــ ٨ سنوات

المستلزمات : عصا بطول ٣٠ سم (أو مسطرة هندسية) عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين ويقفان طوليًا عند خط البداية وبشكل قاطرتين متوازيتين، يبعد كل لاعب عن الآخر بمسافة ١ متر تقريبًا.

عند الإشارة.... يقوم أفراد كل فريق بتمرير العصا إلى اللاعب الذي خلفه من جهة اليمين، واللاعب الذي في المؤخرة يقوم بتغيير اتجاه تمرير العصا إلى اللاعبين الآخرين لجهة اليسار. وعند وصول العصا إلى اللاعب الأول الذي في المقدمة يرفعها عاليًا ليعلن فوز فريقه ويمنح نقطة إلى ذلك الفريق. وتتكرر هذه الفعالية لعدة مرات بعد إجراء تغيير لمواقع اللاعبين. الفريق الفائز هو من يجمع أكثر نقاط.



اسم الفعالية : **القنينة والقصبة**

العمر : ٦- ٧ سنوات

المستلزمات : قنينة ماء فارغة عدد ٣ + قصبة بلاستيكية عدد ٣ + شاخص (لكل فريق).

التفاصيل : فريقان، على شكل قاطرتين متوازيتين متقابلتين تفصلهما مسافة ٥ متر. تُرسم بداخل هذه المسافة المحصورة بين الفريقين خط للبداية وآخر للنهاية يوضع عليه شاخص لكل فريق، المسافة بين الخطين ٨ متر.

ترسم ٣ خطوط متوازية بين خطي البداية والنهاية يبعد الواحد عن الآخر ٢ متر ويوضع على كل خط قنينة ماء واحدة لكل فريق.

عند الإيعاز.... يقوم لاعب واحد من كل فريق وبحوزته ٣ قصبات بالأسراع من خط البداية بإدخال الواحدة تلو الأخرى في القناني الثلاث ثم اللف من عند الشاخص للعودة لخط البداية. يفوز اللاعب الذي يصل قبل غيره لخط البداية ويمنح نقطة إلى فريقه.

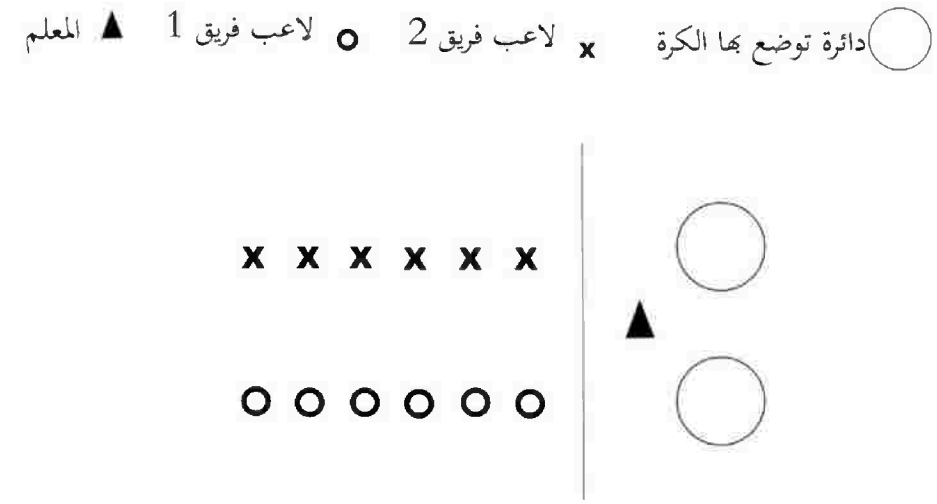
اسم الفعالية : الكرة البعيدة

العمر : ٦ ــ ٨ سنوات

المستلزمات : كرتان مختلفتا الشكل أو اللون + (هولاهوب عدد ٢ إن أمكن)

التفاصيل : فريقان متقابلان، يقفان خلف خط البداية، كل لاعب يحمل رقمًا متسلسلاً مشابهًا لفريق الخصم... تُرسم دائرتان أو يوضع هولاهوب أمام خط كل فريق توضع بداخله كرة. يحدد شكل ولون الكرة لكل فريق.

عند الإشارة.... يرمي المعلم الكرتين عاليًا وللأمام ومناديًا على رقمٍ ما، عندها يسرع الطالبان من الفريقين، كل واحد منهما نحو كرته عائدًا بها نحو الدائرة أو الهولاهوب لكي يضعها هناك، وأيهما يفلح بذلك يمنح نقطة إلى فريقه. وتستمر الفعالية بأن ينادي المعلم على رقم آخر وهكذا.. يفوز الفريق الذي له أكثر نقاط.



اسم الفعالية : **الكرة يمين يسار**

العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

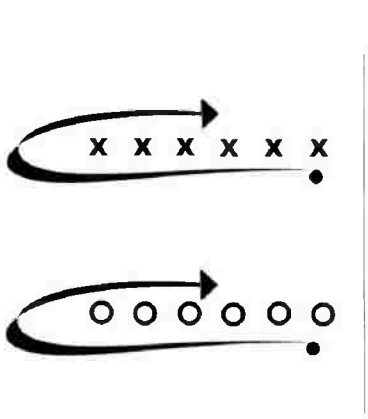
المستلزمات : كرة عدد ٢ (قدم أو سلة)

التفاصيل : فريقان متقابلان على شكل قاطرتين متوازيتين، والمسافة بين لاعب وآخر يقارب ٥٠ سم . اللاعب الأول من كل فريق يمسك بالكرة.

عند الإشارة.... يقوم أفراد كل فريق بتمرير الكرة إلى اللاعب الذي خلفه باتجاه اليمين، لحين وصولها إلى اللاعب الأخير الذي في المؤخرة فإنه يقوم بتغيير اتجاه حركة الكرة إلى اللاعبين الآخرين من جهة اليسار، وعند وصولها إلى اللاعب الأول فإنه يرفعها عاليًا معلناً فوز فريقه ويمنح نقطة لفريقه.

وتتكرر الفعالية بتبادل أفراد الفريق الواحد بعضهم لبعض أو وفق تسلسل معين.

الفريق الذي يحوز على أكثر نقاط يعتبر فائزًا .



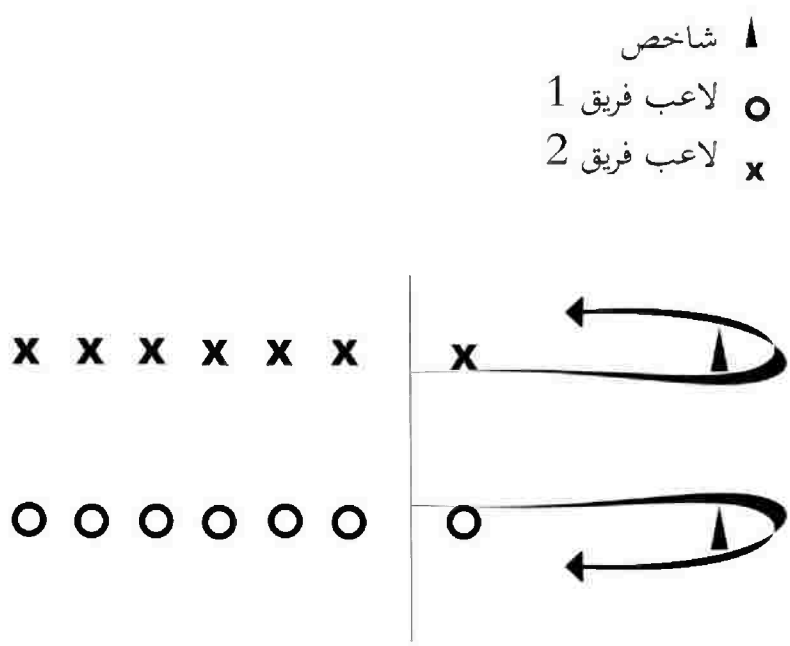
اسم الفعالية : **اللف من عند الشاخص**

العمر : ٦ ــ ٨ سنوات

المستلزمات : شاخص لكل فريق

التفاصيل : يقسم الصف فريقان على شكل قاطرتين متوازيتين، وتقف بداية كل قاطرة عند خط البداية. يرسم خط للنهاية يبعد بمسافة لا تقل عن ١٠ أمتار وعليه شاخص لكل فريق.

عند الإشارة.... يسرع اللاعب الأول من كل فريق إلى خط النهاية ويلف من عند الشاخص والعودة إلى فريقه ليلمس اللاعب الثاني وينظم إلى نهاية الفريق، أما اللاعب الثاني فإنه يقوم بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا... لغاية اتمام جميع أفراد الفريقين الفعالية. والفريق الفائز هو من يكمل السباق قبل غيره.



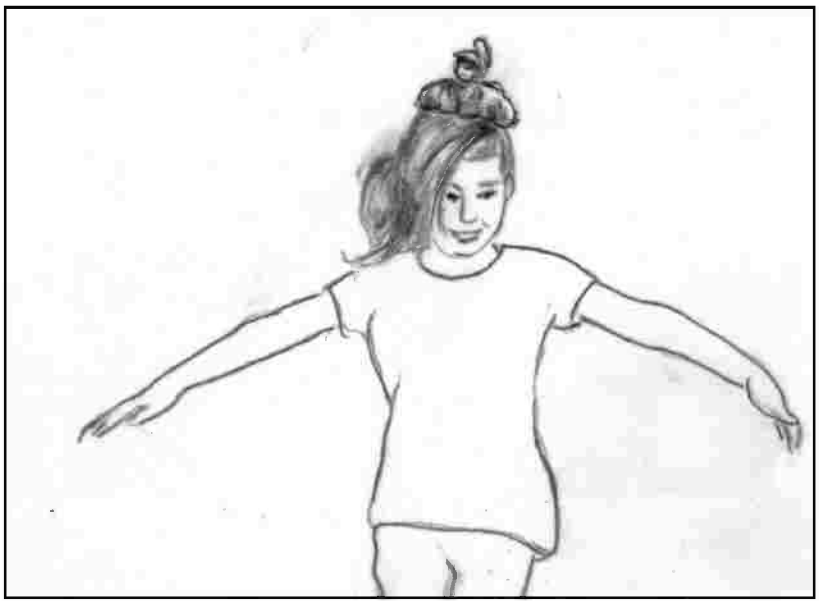
اسم الفعالية : **الموازنة بكيس الحبوب**

العمر : ٦ـ ١٠ سنوات

المستلزمات : كيس حبوب عدد ٢ + شاخص ٢

التفاصيل : فريقان.... يحدد خط للبداية وخط للنهاية وعليه شاخص لكل فريق، يقف الفريقان على بعد ١ متر من خط البداية وعلى شكل قاطرتين متوازيتين، يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط البداية وعلى رأسه كيس الحبوب.

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعبان نحو خط النهاية واللف من عند الشاخص للعودة إلى فريقه. واللاعب الذي يصل أولاً إلى خط البداية يمنح نقطة إلى فريقه، وهكذا.... يليه اللاعب الآخر، الفريق الذي يجمع أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



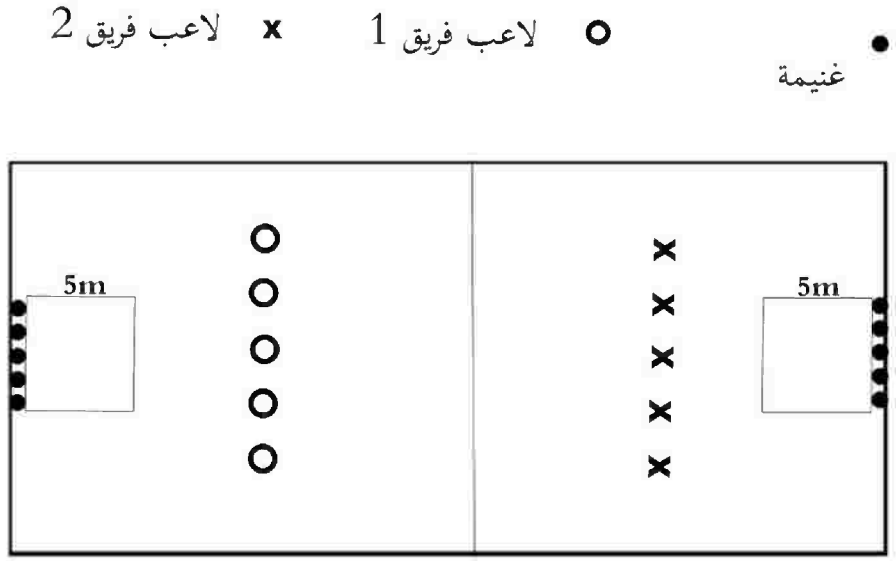
اسم الفعالية : **الهجوم والدفاع**

العمر : ١٢ــ ١٦ سنة

المستلزمات : شواخص بعدد أفراد الفريقين تمثل الغنائم (قناني بلاستيكية ماء فارغة).

التفاصيل: يقسم اللاعبون إلى عدة فرق وكل فريق يتكون من (٥ – ٧) لاعبين. ترسم منطقة حرام عند نهاية ساحة كل فريق يتكون من مربع طول ضلعه ٥ متر ويوضع عند ضلعه الخلفي شواخص بعدد أفراد الفريق الواحد تمثل (الغنائم). يرسم خط للمنتصف .

عند الإشارة.... تبدأ اللعبة بأن يهاجم الفريقان أحدهما الآخر للاستحواذ على غنائم كل منهما، وفي نفس الوقت يدافعون عن غنائمهم محاولين مسك أو مس أي لاعب مهاجم من الفريق الخصم يدخل منطقة الحرام،والذي يقبض عليه يدفع (فدية) غنيمة واحدة للفريق الذي مسكه... وفي حالة حصول أي لاعب لغنيمة ما (واحدة فقط لكل مرة) لا يحق للفريق الخصم ان يمسكه خارج منطقة الحرام. وعند نهاية الوقت المحدد للعبة، يفوز الفريق الذي له غنائم أكثر من الآخر.



اسم الفعالية : **سباق الوثب بقدم واحدة**

العمر : ٦ ـ ٩ سنوات

التفاصيل : يرسم خط البداية وخط آخر للعودة

يقف الطلاب على شكل قاطرتين متوازيتين خلف خط البداية .

عند الإشارة... يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالوثب بإحدى القدمين لحين الوصول إلى خط العودة فيلف ويرجع بالوثب على القدم الأخرى ليلمس اللاعب الثاني وينضم إلى نهاية الفريق. يقوم اللاعب التالي بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا..... والفريق الفائز هو من ينهي أفراد لاعبيه السباق أولاً.

اسم الفعالية : **نقل البريد بين الساقين**

العمر : ١٠ ــ ١٨ سنة

المستلزمات : قطعة من جريدة ملفوفة (سميكة وبطول لا يقل عن ٤٠ سم) لكل فريق

التفاصيل : فريقان.. كل فريق ينصف إلى قسمين (الفريق الواحد لا يزيد عن ١٠ لاعبين). القسم الأول من كل فريق يقفان على شكل قاطرتين خلف خط (أ)

القسم الثاني من كل فريق يقفان على شكل قاطرتين خلف خط (ب)

المسافة بين وقوف الفريقين ٥ متر. المسافة بين خط (أ) وخط (ب) بحدود ١٠ متر . يضع المتسابق الأول من كل فريق قطعة الجريدة الملفوفة بين فخذيه فوق الركبتين مباشرة

عند الإشارة.. ينطلق المتسابق الأول من كل فريق مع قطعة الجريدة من خط (أ) لتسليم البريد (قطعة الجريدة) إلى زميله الواقف خلف خط (ب) عند منطقة الركبتين وينتقل لنهاية خط (ب) . أما الزميل الذي يستلم البريد فإنه يتجه نحو زميل له من نفس الفريق الواقف خلف خط (أ) ويسلمه البريد ثم يسرع بالوقوف خلف الفريق وهكذا .... الفريق الذي ينهي الفعالية قبل خصمه يعتبر فائزًا.

ملاحظة : لايجوز استخدام اليدين. فإن سقطت الجريدة أرضًا يجب تكملة الفعالية من منطقة السقوط.

اسم الفعالية : **خطف الكنز**

العمر : ٨ ـ ١٢ سنة

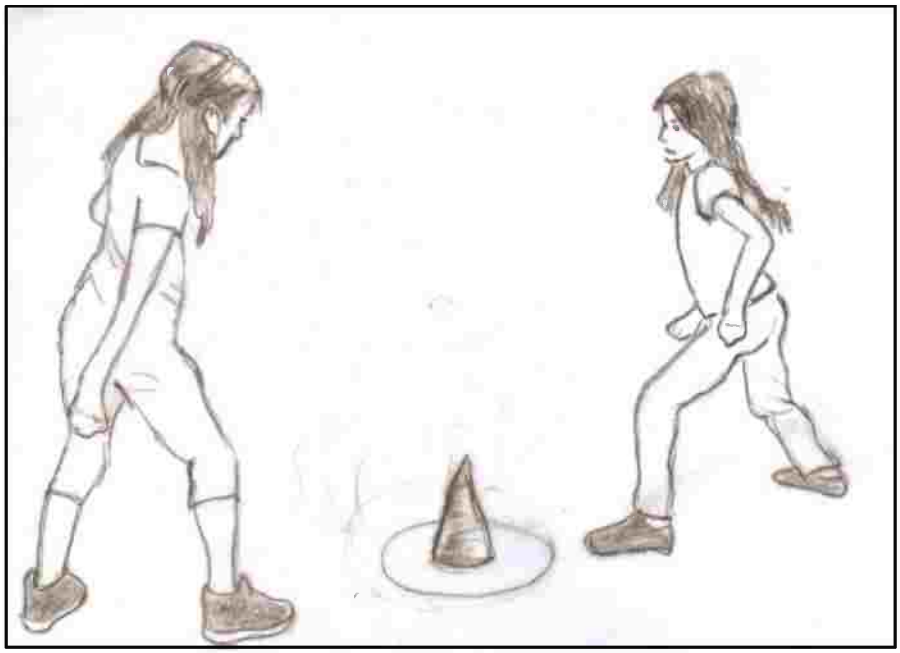
المستلزمات : شاخص أو قطعة جريدة ملفوفة (تمثل الكنز)

التفاصيل : فريقان... يُرسم خطان متوازيان يقف خلفهما أعضاء الفريقين وبمسافة لا تقل عن ١٥ متر، وترسم دائرة صغيرة في منصف المسافة بينهما يوضع عليه (الكنز).

تعطى أرقام متسلسلة من جهة يمين كل فريق ابتداءاً برقم ١، ٢، ٣ .... وهكذا.

عند الإشارة ... ينادي المعلم رقمًا ما، يحاول الطالبان اللذان يحملان نفس الرقم من كلا الفريقان بالاستحواذ على الشاخص (الكنز) والرجوع إلى مكانه سالمًا قبل أن يلمس من قبل اللاعب الآخر فيكون هو الفائز. أما إذا لمس اللاعب الخصم اللاعب الذي خطف الكنز قبل رجوعه إلى مكانه، فيعتبر اللاعب الخصم هو الفائز.

يفوز الفريق الذي يجمع أكثر نقاط .



اسم الفعالية : **المشي المتعاكس بأرجل مربوطة**

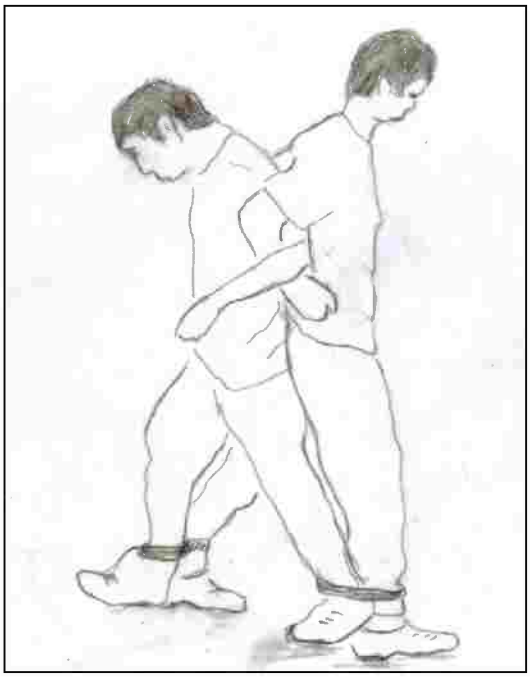
العمر : ١٢ – ١٦ سنة

المستلزمات : شريط قماش أو حبل

التفاصيل : يقسم الطلاب إلى فرق متساوية وعلى شكل زوجي. يحدد خط للبداية وللنهاية.

يقف الزوج الأول من كل فريق على خط البداية ظهر إلى ظهر بأرجل مربوطة ومتماسكي الأذرع من المرفقين .

عند الإيعاز.... يتقدم الزوج الأول من كل فريق نحو خط النهاية، والذي يصل قبلاً يمنح نقطة إلى فريقه، وهكذا تستمر الفعالية بمتسابقين آخرين. والفريق الفائز هو من يحصل على أكثر نقاط.



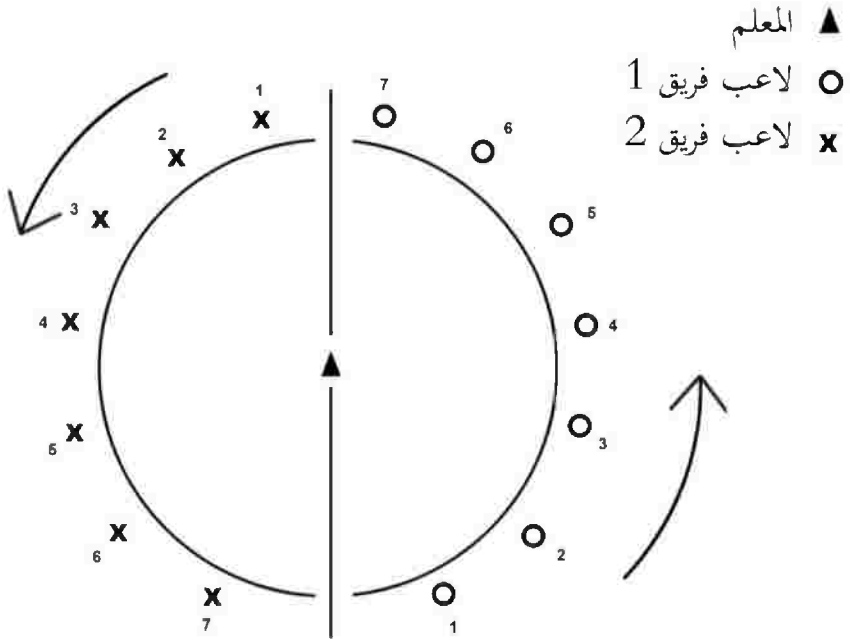
JUEGOS CON CUERDAS – YOU TUBE

اسم الفعاية : ركض وجلوس

العمر : ٧ ــ ١٠ سنوات

التفاصيل : فريقان يجلسان على الأرض على شكل قوسين يحيطون بدائرة. يرقم كل فريق بأرقام متسلسلة من جهة يمين كل فريق. يقف المعلم في منتصف الدائرة.

عند الإيعاز... ينادي المعلم على رقم ما، فيسرع كلا اللاعبين بالركض من خلف دائرة اللاعبين وباتجاه عقرب الساعة بالجلوس لمكانه، وأيهما أسرع من الآخر بالجلوس يمنح نقطة لفريقه. وتتكرر الفعالية بمناداة رقم آخر من قبل المعلم وهكذا... والفريق الذي له أكثر نقاط يعتبر فائزًا.



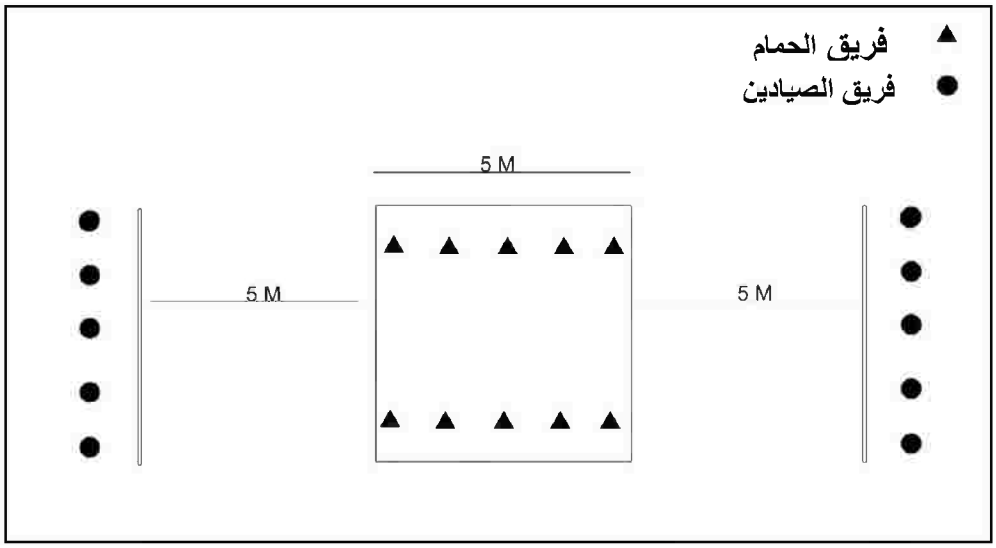
اسم الفعالية : **صيد الحمام**

العمر : ١٠ سنوات فأكثر

المستلزمات : كرة قدم (أو طائرة أو يد) وبالنسبة لصغار السن كرة خفيفة.

التفاصيل : يقسم اللاعبون إلى فريقين، يقف أفراد أحد الفريقين داخل مربع مرسوم على الأرض ويدعى (الحمام). والفريق الآخر يقسم إلى قسمين آخرين، يقف كل منهما على هيئة صف مواجه للمربع وعلى بعد ٥ متر لكل جانب ويدعى (الصيادون) ويعطى لهم الكرة.

عند الإيعاز.... يلقي أحد الصيادين الكرة محاولاً إصابة الحمام. تستبعد الحمامة التي تلمس الكرة. يستمر الصيادون في صيد الحمام لمدة ٢ دقيقة، يتبادل بعدها الصيادون والحمام أماكنهما ويستأنفان اللعب، كما سبق ذكره لمدة أخرى متساوية . يحصى عدد الحمام المتبقي بالمربع في الحالتين . يفوز الفريق الذي يبقى من أفراده أكبر عدد داخل المربع بعد انتهاء مدة اللعب .



* محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز: ٤٠٠ لعبة مختارة – عالم الكتب. القاهرة. ١٩٥٦م

اسم الفعالية : **لعبة العصا**

العمر : ٩- ١٣ سنة

المستلزمات : عصا أو مسطرة هندسية عدد ٢

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين متساويين.

يحدد خط (س) ويقف خلفه نصف عدد كلا الفريقين وخط (ص) يقف خلفه النصف الآخر من كلا الفريقين، والمسافة بين الخطين ١٢ متراً

يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط (س) وبيده العصا، ويقف اللاعب الثاني من الفريق نفسه على الخط (ص) .

عند الإيعاز.... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق وبيده العصا من خط (س) نحو زميله اللاعب الثاني الواقف على الخط (ص) ليسلمه العصا والوقوف خلفًا. واللاعب الثاني يستلم العصا يركض مسرعاً للوصول إلى خط (س) ويقف خلف فريقه. فأي لاعب يصل أولاً إلى خط (س) يمنح نقطة إلى فريقه وتستمر اللعبة بلاعبين اثنين آخرين من كل فريق للقيام بنفس الخطوات. والفريق الذي يحصل أكثر نقاط يعتبر فائزًا.

* أ.د. محمد محمود الخوالدة: اللعب الشعبي عند الأطفال. ٢٠٠٧. دار المسيرة. عمان، ص٢٩٤

اسم الفعالية : **سباق الأرجل الثلاث**

العمر : ٩ سنوات فما فوق

المستلزمات : حبل بطول متر / لكل فريق (أو لفة شريط لاصق ورقي عريض)

التفاصيل : يقسم الصف إلى فريقين أو اكثر. كل فريق يقف بصورة مزدوجة يرسم خط للبداية... وخط آخر لنهاية السباق . والمسافة بين الخطين لا تقل عن ٧ أمتار أو حسب أعمار الطلبة.

تربط أرجل الزوج الأول من الطلاب لكل فريق بالحبل أو بالشريط اللاصق على أن تربط الرجل اليُمنى للطالب الذي على اليمين مع الرجل اليسرى للطالب الذي هو على جهة اليسار وتصبح كأنها رجل واحدة في حالة المشي .

عند الإشارة .... ينطلق الزوج الأول من كل فريق مسرعين بقدر الامكان لغرض الوصول إلى خط النهاية لتمنح نقطة واحدة للزوج الذي يصل قبلاً .... وهكذا.

ملاحظة : يفضل التمرين على هذه الفعالية لعدة مرات قبل القيام بها وخصوصًا الطلبة الصغار، لأن ذلك يتطلب توافق عضلي عصبي .

اسم الفعالية : **موازنة قنينة الماء**

العمر : ٨ ــ ١٢ سنة

المستلزمات : قنينة ماء بلاستيكية ٢ صينية ٢

التفاصيل : فريقان .... يقفان بصورة أفقية على خطين مستقيمين متقابلين (أحدهما مواجه الآخر) والمسافة بينهما ٥ متر. يحدد خط لبداية السباق وآخر لنهايته بمسافة ٦ متر.

عند الإيعاز ..... ينطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملاً الصينية وفوقها قنينة الماء من خط البداية والذهاب لخط النهاية والعودة منه مرة ثانية لخط البداية ليتحدد الفائز حيث يمنح نقطة إلى فريقه.

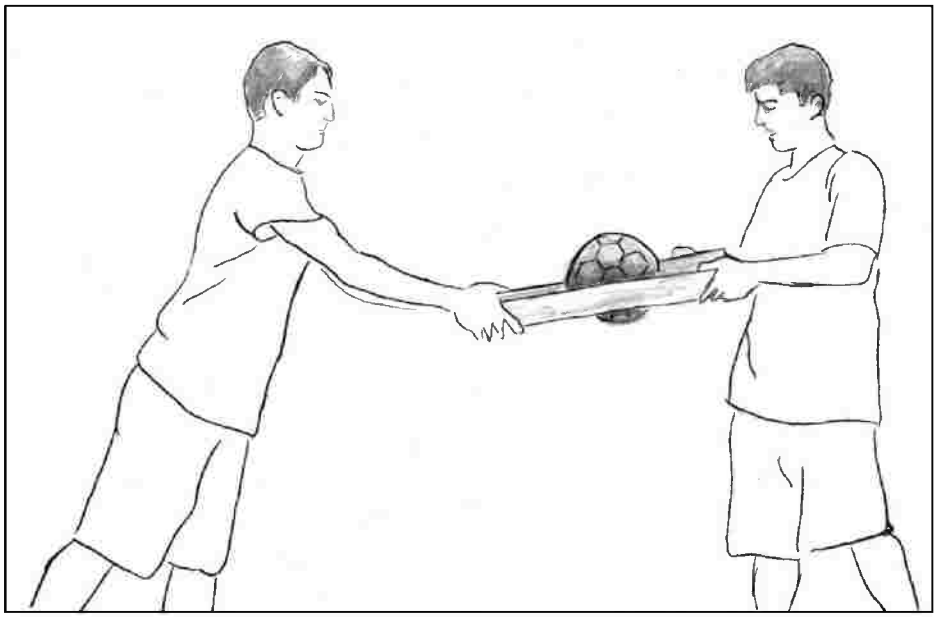
اسم الفعالية : **نقل الكرة**

العمر : ٩ ــ ١٦ سنة

المستلزمات : قطعتان خشبيتان بعرض الواحدة ما يقارب ٥ سم وبطول ٦٠ سم + كرة لكل فريق مشارك .

التفاصيل : يحدد خط للبداية لوقوف كل فريق خلفه وعلى شكل قاطرة وبشكل زوجي، يحدد خط للنهاية (يوضع عليه شاخص إن أمكن)، ترسم دائرة صغيرة في وسط المسافة (أو وضع هولاهوب) لوضع الكرة بداخلها.

عند الإيعاز.... ينطلق الزوج الأول من كل فريق وبحوزتهما القطعتان الخشبيتان إلى دائرة الوسط لالتقاط الكرة وحصرها بين الخشبتين والذهاب إلى خط النهاية والعودة بها إلى وسط الدائرة مرة أخرى ثم الذهاب مسرعين إلى خط البداية لتسليم القطعتين الخشبيتين إلى الزوج الثاني من فريقهم والانضمام إلى نهاية الفريق، أما الزوج الثاني فإنه يخطو بنفس الخطوات، وهكذا .... الفريق الذي ينهي السباق أولاً يعتبر فائزًا.



اسم الفعالية : **العكازة والرجل المصابة**

العمر : ١٢ ـ ١٨ سنة

المستلزمات : عصا سميكة بطول ١,٥ متر + شاخص / لكل فريق

التفاصيل : فريقان أو أكثر يقفون على شكل قاطرات متوازية... يحدد خط للبداية وآخر للنهاية والمسافة بينهما ٧ متر، يوضع شاخص لكل فريق عند خط النهاية يقف اللاعب الأول من كل فريق عند خط البداية وبيده العصا .

عند الإشارة.... يبدأ المتسابقون بالحجل على قدم واحدة مع العصا ولحين وصولهم خط النهاية يلف كل واحد منهم حول الشاخص والعودة لفريقه، ويجوز بذلك تبديل قدميه بالأخرى، وعند الاجتياز لخط البداية يتم تسليم العصا إلى اللاعب الذي يليه، وهكذا ...

الفريق الفائز هو من ينهي السباق أولاً .