|  |
| --- |
|  |
| موسوعــة الألـعاب الحركــيةاليوم أقدم لكم مجموعة من الألعاب الحركية التي يحتاجها استاذالتربية البدنية والرياضية في التمارين الحركية أثناء الحصة1- معركة الأكتافالمشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (2)إلى (5)شرح طريقة اللعبة : توضع دائرة على الأرض قطرها مترين ويختار اثنينمتناسبين في الجسم بحيث يقفان داخل الدائرة ويرفع كل منهما رجله بيد واليدالأخرى خلف ظهره ومن ثم يحاول كل واحد إخراج زميله من الدائرة بالدفعبالأكتاف ويشترط عدم استخدام الأيدي أو الوقوف على الرجلين ويمكن خصمنقاط على ذلك . الأدوات المطلوبة : بدون .2- الحركة الممنوعة :المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من(1)إلى (5)شرح طريقة اللعبة : يحدد المشرف للمشاركين حركة معنية ويطلب منهم تقليدجميع حركاته ماعداتلك الحركة ثم يبدأ بأداء بعض الحركات وهم يقلدونه وفجاةيؤدي الحركة الممنوعة ثم يخرج كل من قلد المشرف فيها ويلزم هنا وجودمراقب على المشاركين لضبط استجابتهم . الأدوات المطلوبة : كرة طائرة أوكرة خفيفة .3- السير خطوة خطوة :المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (1)إلى (5)شرح طريقة اللعبة : يوضع خط بداية وخط نهاية على بعد 20متر منهويعطى كل لاعب قطعتين من الورق المقوى مربعة الشكل بحيث يحمل الأولىويضع الثانية ثم يقفز إليها ثم يجلس ويضع الثانية ثم يقف ويقفز إليها ثم يلتفتثم يجلس ثم يدخل ثم يأخذ الورقة الأولى ثم يقف ثم يلتفت ثم يجلس ثم يضعهاعلى الأرض ثم يقفز إليها وهكذا ويشترط تتابع هذه الحركات وهي الصعوبةفي اللعبة . الأدوات ا لمطلوبة . قطعتين من الورق المقوى لكل .4- الكرة الطائرة :المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (5)إلى (10)شرح طريقة اللعبة: يقف لا عبوا الفريق على مسافات متباعدة ويضرب كلمنهم كرة الطائرة مرة واحدة إلى زميله حتى تسقط منهم على الأرض بحيثيشترط أن لا تضرب الكرة القدم أو لا تضرب أكثر من مرة وأن لايمسك بهاإمساكا و لا يشترط الترتيب بين اللاعبين في ضرب الكرة لكن يشترط أن لايعيد الكرة إلى الذي قذفها إليه والفريق الفائز من تبقي معه الكرة أطول فترةدون الإخلال بالشروط السابقة الأدوات المطلوبة كرة طائرة أو كرة خفيفة .5- قذيفة الأعمى :المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (1)إلى (5)شرح طريقة اللعبة : توضع الكرة في مكان معين ثم يخرج أحد اللاعبينوتغمض عيناه بعد أن يرى مكان الكرة ثم يدار عدة دورات وهو في مكانهويطلب من فريقه توجيهه إلى مكان الكرة والذي يبعد عنه 5أمتار ثم يركلالكرة بقوة كل ذلك تأخير التوجيه والركل . ومن المضحك أن يتحمس اللاعبللركل فإذا به قد ركل الهواء والفائز الذي يصل للكرة بأسرع وقت .الأدوات المطلوبة : كرة الطائرة أو كرة خفيفة .6- معجم اللغة :المشاركين :مفتوح الزمن المتوقع : من (5)إلى (10)شرح طريقة اللعبة : بعد اختيار كلمة معينة يختار من الفريق بعدد حروفهذه الكلمة وتكتب حروف الكلمة كل حرف على صحيفة يحمل كل لاعب حرفامنها ثم يصطفون بطريقة تمثل الكلمة وبعد ذلك يخالف المشرف بين حروفالكلمة بنطقها بترتيب آخر لتخرج كلمة أخرى وعلى الفريق أن ترتب نفسه كيتظهر الكلمة ، والفائز الذي يؤدي المهام بأسرع وقت. مثال : كلمة (بندول)تحرف إلى (بندول) ثم إلى بل دنو هكذا ثلاث مرات كلمة أخرى ثلاث مراتلفريق آخر .الأدوات المطلوبة : قطع صحائف .7- الأبعاد الجديدة :المشاركين : مفتوح الزمن لمتوقع : من(2)إلى (5) الأدوات المطلوبة:منظارشرح طريقة اللعبة : توضع علامة في مكان معين ثم يطلب من المشاركالوصول إلى تلك العلامة عن طريق المنظار دون الاستعانة بأحد بحيث يستخدمالعدسات المبعدة للمسافات والمضحك هنا طريقة سير اللاعب الذي لن يصلإلا بصعوبة .8- فرقـعه البـــالون :المشاركين 2 لكل فريق الزمن المتوقع : من (2) إلى (5)شرح طريقة اللعبة :- يوضع خطان بينهما مسافة (40متر) ويوضع بينالخطين سلك يحتوي على بالونات على مسافة محددة بحيث يقوم أحد اللاعبينبالتوجيه ويكون عند أحد الخطوط السابقة واللاعب الآخر يكون بالجهة المقابلةعند الخط الثاني ويكون معصوب العينين فيبدأ هذا اللاعب بالتحرك إلى زميلهالمقابل وتفجير البالون وزميلة الآخر يقوم بتوجيهه والفائز من الفرق هو الذيينهي المهمة بأقل وقت . ويشترط أن تلعب كل الفرق في نفس الوقت .الأدوات المطلوبة : سلك نايلون – كمية من البالونات .9- الأعمـى . والبرتـقـــال .. :الأدوات: إناءان صغيران + 6 برتقالات + قماش لتغطية العيون المشاركين:2 - الزمن: 1-2- يختار القائد اثنين من المتسابقين ، ويوضع على بُعد مناسب منهما إناءانصغيران وبجوار كل إناء ستة برتقالات.- ثم تغطى أعينهما بعد ان يكونا قد عرفا المسافة.- على كل واحد منهم بعد إعلان البدء أن يحمل برتقالة ويضعها في الإناء، ثميرجع ليحمل أخرى وهكذا.- يشترط ألا يحمل أكثر من واحدة، والفائز هو الذي يتمكن من وضع جميعالبرتقالات في إنائه قبل الآخر.حتى يبقى الأخير وهو الفائز. لا مانع من تغير اسم المدينة فيطلب اسم حيوانأو غير ذلك.10- مـــــلء الكـأس :المشاركين : 1 من كل فريق الزمن المتوقع من (2) إلى (5)شرح طريقة اللعبة :- يطلب من اللاعب أن يضع ملعقة في فمه ويضع يديهخلف ظهره ثم يبدأ بنقل الماء من وعاء ممتلئ إلى كأس فارغ والفائز من ينقلأكبر كمية من الماء في الزمن المحدد ويشترط أن تلعب كل الفرق في نفسالوقت .الأدوات المطلوبة : وعاء لكل فريق كأس لكل فريق ملعقة لكل فريق.11- الرحــــــلة :المشاركين : مشاركة فردية ( شخص واحد فقط من كل فريق ) الزمنالمتوقع : من (5) إلى (10)شرح طريقة اللعبة : يحدد المشرف للمشاركين مسار رحلة معينة عبر الساحةمن خلال أشياء موجودة فيهل ثم يطلب من المشاركين تطبيقها ومن يخطئ بأنينسى بعض المعلومات أو يعجز عن عملية معنية تحتسب عليه أخطاء والفريقالفائز من يـفوز أحد متسابقيه بقطع الرحلة دون أخطاء أو بأقل قدر منها .مثال : الرحلة السير بقدم واحدة لمسافة معنية ثم القفز مسافة أبعد من خطمحدد ثم السير عن يمين حاجز موجود ثم الوقوف وسط دائرة مرسومة والتكبيرسبع مرات بصوت عالي ثم تسلق عائق موجود ..... إلخ . ويجب أن ينطلقكل فرد لوحده يتبعه مراقب يسجل عليه أخطائه ثم ينطلق الآخر حسب توفرالمراقبين .12- أين الصافرة :عدد المشاركين : خمسة أو أكثر المواد المطلوبة : صافرة الوقت المحدد :دقيقتانطريقة اللـعبة: يقوم القائد بتغطية أعين المشاركين ويوزعهم في الميدان ليبدأهو بالتصفير في مكان من الميدان لا يغيره ولا يتحرك منه ..بالطبع المشاركينسيحاولون البحث عن مصدر الصافرة وعليه تحديد مكانها ليحصل عليها..يكرر القائد عدد المحاولات إلى سبع محاولات لمعرفة أكثر مشارك في تحديدمكان الصافرة .13- نفـخ البــالون :المشاركين 2 لكل فريق الزمن المتوقع من (5) إلى( 10)شرح طريقة اللعبة :- يعطي اللاعب المشارك بالون ويطلب منه أن يضع يديهخلف ظهره ولا يستعين بهما بعد ذلك . ثم يطلب منه أن ينفخ البالون حتيينفجر ويشترط أنة تلعب كل الفرق في نفس الوقت وكذلك عندما تنفلت البالونةمن فمه يخرج اللاعب . والفائز من تنفجر البالونة منه أو لا عند انتهاء الوقتينظر إلى أكبر بالونة ممتلئة .الأدوات المطلوبة : كمية من البالونات .14- جـمــع العـمــــلات :المشاركين : مفتوح -الزمن المتوقع : من (5) إلى (10)شرح طريقة اللعبة : يقذف بالأوراق الملونة بحيث يكون لكل لون قيمة معنيةمثلا (الحمراء = 500البيضاء = 100....) ويطلب من لا عب بعدإغماض أعين اللاعبين جمع أكبر عدد من الأوراق بإرشاد زملائه والفائزيجمع القيمة الأكبر .الأدوات المطلوبة : 10 أوراق حمراء 10 أوراق خضراء 10 أوراقصفراء 10 أوراق بيضاء ، أوراق مقواة مقاس 20×20م ويمكن الاستعاضةعنها بعلب فارغة مختلفة الألوان ...15-بـنـــاء الهـــرم .. :المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (10) إلى (15)شرح طريقة اللعبة :- يوضع صندوق يحوي العلب الفارغة وبجانبه أحداللاعبين الذي يأخذ عليه ويرميها إلى اللاعب الذي يليه على مسافة (5)خطوات ثم يناولها هذا إلى الذي يليه وهكذا حتى تصل إلى الأخير والذييحاول بناء الهرم من هذه العلب والفريق الفائز هو الذي يستطيع بناء الهرمقبل الآخرين .الأدوات المطلوبة : عدد 15 علبة فارغة لكل فريق مكون من 5 لاعبين16- لعــــبة الكراســـــي :الأدوات: كراسي – المشاركين : مفتوح – الزمن المتوقع: 5-10يخرج خمسة يقومون بالدوران على أربعة كراسي ، ويقوم أحد الحضور بإلقاءأناشيد منوعة سريعة أثناء دورانهم ثم يتوقف فجأ فيجلسون على الكراسيمباشرة وبسرعة، فإذا جلسوا سيبقى متسابق فيخرج من اللعبة، ويُخرج كرسي،ثم يبدأون الدوران وهكذا ، فالأخير هو الفائز .17- حـــركة الـدودة :المشاركين : جميع أفراد --- الزمن المتوقع : من (1)إلى (2)شرح طريقة اللعبة : يصطف كل فريق جالسين على الأرض متتاليين تبدأاللعبة بأن يناول الأول الكرة إلى خلفه حيث يستلقي على ظهره ثم يناولها إيادهوهكذا من الثاني إلى الثالث حتى الأخير الذي ينطلق ويجلس في مقدمةالطابور ثم يناولها لمن خلفه وهكذا والفائزمن يصل إلى الخط المعين أولا علىبعد 20متر.الأدوات المطلوبة : كرة قدم أو طائرة- عدد كرة لكل فريق .18- لعـــبة فك الحـبــــــل :الأدوات: لاصق – المشاركين: 2 - الزمن : 2-5تربط اليد اليمنى للمتسابق وكذا اليد اليسرى بيدي المتسابق الآخر، فالذي يفكالحبل الذي بيديه أولاً هو الفائز وبالإمكان استخدام عدة طرق مثلاً ربط اليداليمنى لكل من المتسابقين أو ربط أقدامهما أو إدخال متسابق ثالث أو رابع.19- عـقـــارب السـاعه :المشاركين ثلاثة لاعبين من كل فريق --- الزمن المتوقع من (5)إلى (5)شرح طريقة اللعبة :- ترسم ساعة دائرية على أرض الساحة فيها الأرقام من(1-12) ويختار كل فريق ثلاثة من أفراده يمثلون الساعات والدقائق والثوانيمثلا الساعة السابعة وخمس وعشرون دقيقة وثلاثون ثانية وعلى الفريق أن يحددالساعة بالوقوف عليها كما يجب أن تشير الساعة التي حددها المشرف ويمكنتكرارها عدة مرات والفائز الذي ينجز المهمة بأسرع وقت .الأدوات المطلوبة : بدونالوصف بالإشارة المشاركين جميع الفريق الزمن المتوقع من (2) إلى (520- الدوران للكرة :يتم اختيار من كل أسرة ثلاث أعضاء يمثلون الأسرة ويقف جميع الأفرادالمشاركين في المسابقة على هيئة صف ويتم وضع كرة تبعد عن المتسابقينقرابة مائة متر تقريباً .وبعد أن يضع جميع المتسابقين إصبعهم على الأرض يبدأون بالدوران عندبداية الصافرة وعند الصافرة الثانية ينطلق المتسابقين بالجري نحو الكرة وأولمن يمسك بالكرة هو الفائز .21- ارم الكرة :يتم اختيار من كل أسرة خمسة أشخاص ويتم تحديد دائرة ووضع كرة فيداخل الدائرة ويعطى كل شخص من المشاركين رقماً ويقوم المشاركين بلمسالكرة ثم يذكر قائد اللعبة رقماً معيناً يحاول صاحب الرقم التقاط الكرة ورميهاعلى أي فرد من المشاركين ويحاول البقية بالهرب .22- لعبة الأعمى :يشارك في هذه اللعبة شخصان من كل أسرة إحداهما تقفل عيناه والآخر مبصرولكل أسرة كرة وعند بداية الصافرة ينطلق المغمض العينان بدفع الكرة بقدمهإلى أن يسجل الهدف ويتم ذلك بتوجيه الشخص الآخر .23-سباق الخياش :عبارة عن لعبة التتابع ولكن يرتدي المتسابق خيشة إلى أن يصل إلى زميلهفي الجهة الاخرى فيخلق الخيشة منه ليلبسها الآخر وهكذا حتى انتهاء آخر فردمن المجموعة .24- القاطرة :ترسل كل أسرة أربعة أشخاص ويقفون شكل قاطرة ولكن على مسافات متباعدةفعند بداية الصافرة ينطلق الأول نحو زميله جرياً وعند الوصول ينطلق الثانيإلى الثالث قفز برجل واحدة وينطلق الثالث إلى الرابع زحفاً وينطلق الرابع إلىخط النهاية حبواً25- رشاشات الماء :حيث يكوّن فريقان أو أكثر كل فرد منهم معه رشاش ماء، وعلى رأسه منالخلف قطعة ورقة عليها نقطة حبر أحمر مثلا، فإذا سال الحبر مثلاً يخرجالمتسابق وهكذا..26- الدفع بالعربة :ولابد من وجود عربانتين! بحيث يخرج من كل فريق اثنان، واحد يركب وواحديدفع، ويكون هناك سباق لمسافة مئة متر مثلاً..27- كرة القدم بالصابون! :لابد من وجود بلاستيك (شراع) كبير يكون عرضه عشر متر وطوله عشرمتر، ويوضع فيه بابين صغيرين، ويوضع على البلاستيك (الشراع) كمية لابأس به من (الفيري أو الصابون) ثم يسكب عليها الماء، بحيث يكون الصابونشاملا الملعب بأكلمه!!ويكون فريقين كل فريق يتكون من لاعبين! ومدة المباراة خمس دقائق مثلا!28- مسابقة ( البالونات ) :المطلوب بالونات واااجد مليانه ماءتكون المسابقة لأسرتينطريقة المسابقةالأسرتين يكونون مقابلين لبعض و بينهم مسافة طويلة توجه سؤال للأسرة إنجاوبوا صح تعطيهم بالونه ( بعدين يقومون برميها على احد أعضاء الأسرةالمقابله ) إن أصاب الهدف يعطى درجه و إن لم يصيب لا يعطى شيو عندي رمي البالونه يكون أعضاء الأسرة المرمي ليهم جالسين بدون حركهفوائد المسابقه المتعه و ذلك بإصابة أعضاء الأسرة بالبالونات29- مسابقة الشفرات أو الألغاز الورقية :تكون المسابقة لأسرتين أو فردية او الي تبيطريقتها تكون هناك خمس مراحل أو ( ضع المراحل التي تريد ) توزعالمرحله الأولى و الي يسلمها تعطيه الثانيه و هكذا كل ورقة فيها شخص أومكان أو ....... إلخ تريد من المتسابقين معرفته و تكون طريقة الطرح متنوعههذا نموذجين لكي يتضح المقصودالمكان يقع في هذه الإستراحة و في اي إستراحه ؟؟؟؟؟ مستطيل الشكل ؟؟؟؟؟يحبه أصحاب الوزن الخفيف ؟؟؟؟؟ الشباب يتهاوشون ( أو يتلاغون ) في هذاالمكان فقط ؟؟؟؟؟ يعتبر غير محبب للبـارديــن ؟؟؟؟؟ النوع الــحــار منالشباب تلقاه شااااااب نـار في هذا المكان ؟؟؟؟؟ أغلب الشباب ما يلبسون شماغفي هذا المكان ؟؟؟؟؟ في هذا المكان شيئين متشابهات في أوله و آخره ؟؟؟؟؟الجميع يسعى لأن يأخذ شي دائري الشكل يتواجد في هذا المكان ؟؟؟؟؟ يكنهناك مجموعين ضد بعض ما عدا شخص واحد ؟؟؟؟؟ أغلب الشباب ما يلبسونشماغ في هذا المكان ؟؟؟؟؟ يا زين الأذكياء ما بقي إلا نقولمــ……………….. !!!!!!!نموذج آخرإقرأ القصه بتمعن و الباقي عليك :في يوم من الأيام ........ كان الشبابطالعين إستراحه إسمها ( الـتـنـهـات )....... و كان الوصول في الساعهالسادسه صباحاً ..... و عندما وصولوا الإستراحه وجدوا مسبحاً أزرقاً جميلاً!!!! فألحوا الشباب على المسؤول بالسباحه حتى نشفوا ريــقــهو !!!!!! فقالو هو مغمض العينين إذهبوا إلى المسبح ...... فتح المسؤول عينيه فلم يجدأحداً من الشباب ؟؟؟؟؟ فإلتفت يمنة و يسرة فرآهم في المسبح يطافشون ويمرحون !!!! و بعد بــريــهةٌ من الزمن أتى الإفطار و كان مجموعه منالسندويشات !!!!! الشباب ينظرون إلى السندويشات بعين حااااره والسندويشات تلفظ بالشهاده ؟؟؟؟؟ و عندئذ إنتبه المسؤول الإجتماعي ( رامي )إلى نقص سندويشتان ؟؟؟؟؟ فقال الحمد الـلـه يا إخوان أنا أصلاً شبعاااااان (بينما هو أصلاً جوعااااااان) !!!!! الـلـه أكبر هكذا الإيثار .المكان المطلوب هو :...... ..... ...... الــ ..... ــعـ ....... الحرفالأول هو خامس حرف في المكان الي يبون الشباب يطبون فيه !!!!!!الحرفالثاني هو أول حرف من ثاني كلمه في بداية القصه !!!!!!الحرف الثالث هوآخر حرف من إسم الإستراحه !!!!!!الحرف السادس هو ثامن حرف منالفطور حق الشباب !!!!!!الحرف الأخير هو أول حرف من إسم المسؤولالإجتماعي !!!!!! و هذه فكره و نموذجين قابله للتعديل و التطوير30- لعبة : صائد الكرة :الأدوات : شباك اصطياد السمك والكرة الصغيرةيتم اختيار فرقتين كل فرقة مكونة من 3 من الشباب ويعين شاب يحملشباك اصطياد السمك ( شبكة لها عصا طويلة) مهمته الترصد للكرة الطائرةوالحرص على إيقاعها في شبكته وتبدأ الدفعة الأولى من الفريقين على مسافة20 متراً يقابلون صائد الكرة ، ويعطى كل شاب 4 أو 5 من الكراة الصغيرةثم تبدأ المسابقة على المجموعة الأولى وكل شخص من الثلاثة يخلفه اثنان منمجموعته فكل شاب يحاول وضع الكرة الصغيرة في الشبكة وبحسب دخولالكرة يكون الفريق الفائز31- مسابقة :المهارات المهنية :يكون مجموعتين من الشباب كل مجموعة مرتبين خلف بعض واقفينوتكون المسابقة على 3 مراحل 1- فينطلق كل واحد من الفريقين أمامهليجد قطعة خشبية ومسامير ومطرقة يكلف بطرق ثلاثة مسامير بسرعة2- ثم ينطلق أمامه ليجد 3 مسامير بسنة فيربط صواميلها ولو قليلاً ثمينطلق أمامه وقد وضع له طاولة ومشذاب خشب يدوي وعصا خشبية (عصى مكنسة طويل ) ليقوم بشذبه وقطعه نصفين وكل واحد منالمتسابقين الأولين عندما ينتهي يخلفه زميله بنفس العمل والفرقة التيتنتهي أولاً هي الفرقة الفائزة32- لعبة : سعة المعلومات ( الإسمية ) يسابق بين الأطفال أوالشباب بحيثيختار حرفاً فيطلب منه أن يذكر 8 أو عشر كلمات تبدأ بحرف واحد :مثلا حرف الباء : فيقول باب بيت بدر والشاب الذي يأتي بذلك العدد هوالفائز33- مسابقة الذاكرة :يقرأ عليه من ورقة 7 أو 8 كلمات ، ويطلب منه الإعادة ومن يستطيع إعادةالكلمات فهو الفائز34- لعبة المبارزة :يقف شاب معه قضيباً له مقبض كالسيف أو الرمح أو ( عصا ) مناسبةويستقبل ثلاثة من الشباب معهم دوائر قطرها 20 سم على بعد 5 أمتار وكلواحد يحاول قذفها وإدخالها في هذا الرمح الذي مع الشاب المقابل( مع أنصاحب الرمح يحرص على تلقف الدائرة لتدخل في الرمح ) والشاب الأكثرإصابة هو الفائز35- لعبة تجميع الحروف إلى كلمة :فيقسم عشرة أطفال إلى فريقين للمسابقة بينهما و يعطى كل طفل ورقةمكتوب بها ( حرف ) ثم يطلب من كل مجموعة تكوين كلمة بأسرع وقت 00والفرقة الأسرع هي الفرقة الفائزة36- لعبة : مسابقة سيف :يتم اختيار 5 طلاب يقفون في صف واحد وعلى خط مستقيم ، ويوضع أمامهمعلى الأرض جائزة قيمة ثم يطلب منهم إذا سمعوا كلمة ( سيف ) منالشخص القائم على المسابقة تسابقوا بسرعة من أجل أخذ تلك الجائزة قبلزملائه وقبل قراءة القصة التالية ( يتعمد أن يغريهم في الانطلاق وذلكبالوقوف على حرفي سي من كل كلمة تحتها خط ، مع الإشارة باليد أماماًإيهاماً بأنه حان الانطلاق ، ) ويبدأ بقراءة القصة فيكون فيها جو من المرحبانطلاقهم خطأً قبل سماعهم كلمة ( سيف )يقال أن رجلاً اسمه سيفان كان يبيع سيارات قديمة وفي يوم من الأيام قدم عليهرجل اسمه سيْم وقدم له هدية قيمة هي عبارة عن سيْكل فقبله شاكراً ولما دخلسيفان في بيته ترك الباب مفتوحاً ليلاً فدخل البيت لصاً في وقت نزل فيه سيلغزير ولما علم به سيفان هجم عليه ليقتله ولكن اللص قد استعد لمقاتلتهفأمسك اللص سيفون الحمام وتعلق به فرفع سيفان ( سيفاً )معه وضربه به37- مسابقة : الخضروات والفواكه :يتم اختيار 4 من الشباب للمسابقة بعد أن يسميهم بأسماء الفواكه مثلاً الأول :أسمه تفاح والثاني : أسمه برتقال والثالث : أسمه موز والرابع: أسمهعنب ثم تبدأ المسابقة وشرط المسابقة : أن من يسمع أسمه يجليس قليللأ ثميقف ، ومن لم يجلس خرج من المسابقة ومن لم يخرج بعد نهاية المسابقة فهوالفائز ثم يبدأ المشرف على المسابقة بقراءة تلك القصة مثلاًجاء إلى رجل ضيوف فاحتاج إلى شراء الفواكه منها : عنب - وتفاح -وبرتقال - وموز - وخوخ - ومشمش وغيرها ولما ذهب إلى السوق وجدبائعاً يبيع- المشمش- والموز- وغيرهما -، فوجد سعر- الموز -غالياً وقالأن اشتريته تركت شراء- التفاح - وتقدم قليلا فوجد- برتقالاً - وتفاحاً - جيداً، ولكن صاحب –البرتقال- والموز -كان غائباً فالتفت جهة أخرى وإذا بائعاًآخر عنده أنواعاً من الفاكهة - كالمنقى - والبرتقال - والليمون - والموز -وعناقيد العنب - وكان السعر عنده معتدلاً سواءً - الليمون - أو - الموز - أوالتفاح - أو العنب - ولما اشترى منه الفواكه قال للبائع أنا سأحمل ما أستطيعمن -العنب - والتفاح - أما - البرتقال - واليمون – وباقي الفواكه فاحملهاعني وصل الرجل إلى إلى بيته فقدم لضيوفه - العنب - كاملاً لأن -العنب- كان لذيذاً أما - الخوخ - والتفاح – والبرتقال فقدم الشيء القليل38- لعبة مسابقة طول النفس بالصوت :فيطلب من المتسابق أن يقول كلمة ممدودة مثل ( شعبان- رمضان )ويستمر في المد حتي يعجز وينقطع صوته مع التوقيت بالساعة لكل متسابقوالأطول نفس بالصوت هو الفائز39- الجري بالقيود :المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من 1 إلى 1شرح طريقة اللعبة :بعد أن يدخل اللاعب رجليه في الكيس ويمسك باطرافه بيديه ينطلق من خطالبداية قفزا إلى خط النهاية ثم يعود ويكون زميله قد انطلق بعد أن وصل هوإلى خط النهاية وتكون العودة بالركض دون القفز داخل الكيس . والفائز هوالأسرع من الفرق .الأدوات المطلوبة : كيسين لكل فريق (كيس أرز خيش40- الجــــندي والـســـارق :المشاركين : مفتوحالزمن المتوقع : من 5 - 10شرح طريقة اللعبة : يخرج من احد الفرق لا عب يدعي الجندي ومن الفريقالأخر لا عب يدعي السارق وتوضع كرة في مكان معين بحيث يتحرك إليهاالسارق ويتبعه الجندي ويقلده في كل حركة أو تصرف يؤديه فيجلس إذا جلسويقف إذا وقف . ثم يغافل السارق الجندي ويأخذ الكرة ليهرب بها إلى مكانمحدد على بعد (30متر) ليدخل فيسلم الجندي أو يدركة الجندي قبل أن يصلالأدوات المطلوبة : كرة طائرة أو قدم .41-تسلسل الكور :المشاركين : لايقل عن 5لكل فريق الزمن المتوقع : من 5 إلى 10شــرح طريـقـة اللـعـبـة :يصطف كل فريق على شكل طابور كل طابور يصطف بحيث أن كل شخصينظر إلى ظهر زميلة وآخر شخص يكون عنده سلة يضع فيها الكور وكذلكأول شخص أمامه سلة ملئية بالكور بحيث يأخذ كرة واحدة ويرميها إلى الخلففيستلمها الذي بعده ثم يرميها إلى الذي خلفه فيستلمها وهكذا حتى تصل إلىالشخص الذي عنده السلة فيضعها في السلة . وشروط اللعبة هي أن تكونالكرة تسير بالتسلسل وأن لا يلتفت أى لا عب إلى زميله وتؤخذ المسافات بيناللاعبين بعين الاعتبار (متر مثلا حسب نسبة اللاعبين)والفريق الفائز الذييوصل أكبر عدد من الكور بعد نهاية الوقت .الأدوات المطلوبة : سلتين للكور لكل فريق 10 كور من الحجم المتوسط لكلفريق .42- جمع العلامات :المشاركين : مفتوحالزمن المتوقع : من (5) إلى 10شرح طريقة اللعبة :يقذف بالأوراق الملونة بحيث يكون لكل لون قيمة معنية مثلا (الحمراء =500البيضاء = 100....) ويطلب من لا عب بعد إغماض أعين اللاعبينجمع أكبر عدد من الأوراق بإرشاد زملائه والفائز يجمع القيمة الأكبر .الأدوات المطلوبة :10 أوراق حمراء 10 أوراق خضراء 10 أوراق صفراء 10 أوراقبيضاء ، أوراق مقواة مقاس 20×20م ويمكن الاستعاضة عنها بعلب فارغةمختلفة الألوان .43- حاجـــــز الــــصد البــشري .!!:شرح طريقة اللعبة :ترسم دائرة على حسب عدد لا عبي الفريق بحيث يحيطون بها إحاطة تامةويقف في منتصف هذه الدائرة لا عب معه الكرة ويحاول إخراجها من هذاالحاجز البشري بركلها من منتصف الدائرة خلال زمن معين والا خسر .ويشترط أن يبدل الفريق أماكنه بعد كل محاولة من اللاعب مستغلين انشغالهبإعادة الكرة إلى المنتصف.الأدوات المطلوبة:كرة طائرة أو كرة خفيفة.44- حمــــــــاية الـهـــــرم .. :المشاركين : لا عب مقابل لاعبالزمن المتوقع : من 5- 10شرح طريقة اللعبة :ترسم دائرة كبيرة وفي منتصفها هرم من العلب يقف بجانبه لاعب يدافع عنالهرم من ضربات الفريق خارج الدائرة ، ويحاول الفريق إسقاط الهرم خلالزمن معين أو يكون اللاعب هو الفائز مع ملاحظة أن لا يسقط الهرم بسبباللاعب نفسه والااعتبر خاسرا.الأدوات المطلوبة : كرة طائرة أو كرة خفيفة مجموعة من العلب الفارغةلتشكل هرما .45- دحرجــــــة الكــــرة :المشاركين : فريقينالزمن المتوقع : من (1)إلى (2)شرح طريقة اللعبة :يرسم على الأرض خطين بينهما (5أمتار) ووسط هذين الخطين يوض خطينبينهما متر واحد يقف أفراد كل فريق خلف الخطوط الخارجية وتوضع الكرةبين الخطين الداخليين ومع كل فريق عد من الكرت الصغيرة يحاول بها ضربالكرة ودحرجتها إلى جهة الفريق الأخر أي تتجاوز الكرة الخط الداخلي القريبمن الفريق الآخر ويستفيد كل فريق من كور الفريق الآخر التى تأتي إلى جهتهمالأدوات المطلوبة :كرة طائرة – كورتنس أرض عدد 2لكل أربع لا عبين .46- دوائـــــر الحجـــــارة ..!! :المشاركين : مفتوحالزمن المتوقع : من 5 إلى (10)شرح طريقة اللعبة :يصطف كل فريق على شكل قطار وعلى نفس خطهم ترسم دوائر صغيرة بينكل دائرة وأخرى (5أمتار ) وعدد الدوائر نصف عدد الفريق الزوجي يصطفالفريق بحيث يكون بين الأول وأول دائرة (5أمتار ) ثم ينطلق كل لاعبترتيبه فردي يضع حجرا يحمله في أحد تلك الدوائر على الترتيب الأول فيالدائرة الأخيرة والثالث في الدائرة التي قبلها وهكذا . ثم ينطلق الذين لهمالترتيب الزوجي في الصف بعد أن يصل أولئك إلى خط محدد بعد الدائرةالأخيرة ويحملون تلك الحجارة التي وضعها زملائهم ثم يصطفون معهم فينفس الترتيب بعد ذلك تكون العملية عكسية من الجهة الثانية والفائز من ينجزهذه المهمات بأسرع وقت .47- لعبة الأكواب :الأدوات: أكواب: المشاركين: 6 - الزمن المتوقع : 1-2يخرج ستة أشخاص ويوضع أمامهم خمسة أكواب.-بينهم وبينها مسافة ستة أمتار تقريباً.-إذا سمعوا الصوت إشارة للانطلاق ينطلقون وكل متسابق يأخذ كوباً واحداًويبقى احد المتسابقين ليس له نصيب فيخرج، والأخير هو الفائز.48 – ابتدع لعبة :تعطى ورقة لكل شخص في المجموعة وعلى كل شخص كتابة طريقة عمللعبة حركية .. الفائز يكون بأفضل لعبة مع أفضل شرح لها . |