الألعاب الشعبية والصغيرة

مفهوم اللعب:-

يعتبر اللعب من الأنشطة الهامة التي يمارسها الفرد في حياته، وللعب دور رئيس في بناء شخصيته من جهة؛ وتأكيد تراث الجماعة أحياناً، ويعد اللعب ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية – ولاسيما الإنسان – وتمتاز بها الفقريات العليا عن غيرها، ومما تجدر الإشارة إليه أن اللعب باعتباره ظاهرة سلوكية لم يأخذ ما يستحقه من الاهتمامات والدراسات والبحث المتعمق في الدراسات النفسية والسلوكية.وقد يعزى السبب في قصور مثل تلك الدراسات تناول هذا الموضوع إلى وضوح الظاهرة وعموميتها، أو صعوبة الدراسة الجادة لهذه الظاهرة السلوكية أو كلا الاعتبارين معاً.

يبدأ الطفل في إشباع حاجاته عن طريق اللعب حيث تتفتح أمامه أبعاد العلاقات الاجتماعية القائمة بينه والناس، ويدرك أن الإسهام في أي نشاط يتطلب من الشخص معرفة حقوقه وواجباته فيه ومما يعكسه في نشاط لعبه، ويتعلم الطفل عن طريق اللعب والتنظيم الذاتي وتمشياً مع الجماعة وتنسيقاً لسلوكه والأدوار المتبادلة.

اللعب مدخل أساس ليس لنمو الطالب العقلي والمعرفي فقط ، بل لنموه الاجتماعي والانفعالي، في اللعب يبدأ الطفل في التعرف على الأشياء وتصنيفها، ويتعلم مفاهيمها ويعمم فيما بينها على أساس لغوي وهنا يؤدي نشاط اللعب دوراً كبيراً في النمو اللغوي للطفل وفي تكوين مهارات الاتصال لديه واللعب لا يختص بالطفولة فقط فهو يلازم أشد الناس وقاراً ويكاد يكون ملازماً لكل نشاط أو فاعلية يؤديها الفرد يقول فولكييه : " لا يزول اللعب بزوال الطفولة فالراشد نفسه لا يمكن أن يقوم بفاعلية هائلة إلا إذا اشتغل وكأنه يلعب" واللعب يمتاز بالحرية والمرونة بينما يتطلب العمل التفكير بالنتائج والانتباه المتواصل. ويحتل العمل مكانة هامة في نمو الطفل لكل دوره يختلف في حياة الطفل عنه في حياة الكبار .

تعريف اللعب

تعرض كثير من الباحثين لتعريف اللعب وقد جاءت هذه التعريفات على اختلافها ذات سمات مشتركة تتركز في النشاط والدافعية وسنعرض جانباً كبيراً منها يكفي لإعطاء صورة واضحة عن هذا المظهر من مظاهر نشاط الطفل.

يمكن تعريف اللعب على أنه

" **مجموعة من الحركات الجسمية التي يقوم بها الفرد للتعبير عن غريزة فطرية موجودة لديه، تدفعه للقيام بتلك الحركات لينال السرور والفرحة**".

وهناك مجموعة من الغرائز تولد مع الفرد وراثياً تدفعه لسلوك ما ليحقق غرضاً خاصاً يتمثل باكتشافه بيئته.

كما يعرض قاموس التربية لمؤلفه (Good) اللعب أنه

(نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة العقلية والجسمية والوجدانية.

ويكمل تعريف جود Good للعب تعريف شابلن shablen على أنه

(نشاط يمارسه الناس أفراداً أو جماعات بقصد الاستمتاع ودون أي دافع آخر). في حين أن عدس ومصلح عرفاه على أنه:

(استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أيضاً) .

أما بيجيه فيعرف اللعب على أنه :

(عملية تمثل تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلاءم حاجات الفرد. فاللعب والتقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النماء العقلي والذكاء)،

أشار الفرنسي كيلوا إلى أن من سمات اللعب:.

أ- اللعب مستقل ويجري في حدود زمان ومكان محددين ومتفق عليهما.

ب- اللعب غير أكيد أي لا يمكن التنبؤ بخط سيره وتقدمه أو نتائجه وتترك حرية ومدى ممارسة الحيلة والدهاء فيه لمهارة اللاعبين وخبراتهم .

ج- يخضع لقواعد أو قوانين معينة أو إلى اتفاقات أو أعراف تتخطى القواعد المتبعة وتحل محلها بصورة مؤقتة .

د- اللعب خيالي أي أن اللاعب يدرك تماماً إن الأمر لا يعدو كونه بديلاً للواقع ومختلفاً عن الحياة اليومية الحقيقية.

ومن خلال اللعب فإن الطفل (الفرد) يكون قادراً على :.

١- يتعلم الكثير عن نفسه.

٢- يستكشف الطفل كيف يستخدم أجزاء جسمه.

٣- يكتشف قوته وتفوقه مقارنة مع زملائه.

٤- الاعتماد على النفس وحسن استغلال قدراته الحركية ويشجعه على الابتكار والتركيز والتدرب على المثابرة والجلد.

وظائف اللعب:

للعب وظائف كثيرة يكتسبها الفرد منها:.

١. **يعدل الغرائز ويمكن الفرد من التحكم بها.**
٢. **يساعد في حسن استغلال الفرد لوقت فراغه.**
٣. **يسهم في التنمية البدنية والصحية والنفسية عند الفرد.**
٤. **يسهم في عملية التكيف مع البيئة.**

القيمة العامة للعب: (اللعب بشكل عام).

يمكن ملاحظة واكتشاف التالي في اللعب:

اللعب يدخل في حياة جميع الكائنات الحية، فحيثما الحرية والقدرة على التعبير نجد اللعب. واللعب فطري وموروث، ويساعد الفرد في التعبير عن ذاته، ومع كل ميل ورغبة عند الفرد تجد لديه دافعا للاستطلاع والمثابرة.

الخصائص المميزة للعب الأطفال

يتميز لعب الأطفال عن لعب الكبار بعدة مميزات :

أ- اللعب عملية نمو :

ويظهر ذلك في تتبعنا لنمو الطفل منذ ميلاده فنلاحظ أن شكل النشاط بتغير بازدياد نضج الطفل ونموه. وأن لعب الطفل في بداية حياته يكون بسيطاً لا تعقيد فيه يتألف من حركات عشوائية ومن استثارة لأعضاء الحس. وكلما تطور نمو الطفل يصبح لعبه معقداً فاللعب بالدمى يجتذب الطفل من سن مبكرة حيث يصل إلى ذروته في العام السابع أو الثامن من عمره . ولهذا أطلق على هذه الفترة اسم (**سن اللعب بالدمى**) ويلاحظ أيضاً أن اهتمام الطفل باللعب يبدأ في التغير ويظهر ذلك خلال العام الأول والثاني في حياته المدرسية .

في البداية يكون الطفل مهتماً بألعاب الجري ثم تصبح الألعاب الرياضية القائمة على نظم محددة هي تسليته المفضلة إضافة إلى اهتمامه باتجاهات أخرى كالقراءة أو جمع الأشياء كالطوابع أو الأفلام والصور. ويظهر هذا جلياً في مرحلة الطفولة المتأخرة (١١- ١٢ سنة) وهي مرحلة الاتزان الحسي الحركي التي تتميز بالرشاقة والقوة والحيوية وسهولة انتقال الحركة وسرعة تعلم المهارات الحركية .

ب- ارتباط اللعب بعمر الطفل (كماً) :

يقضي الأطفال أكثر أوقاتهم في اللعب ويتطابق هذا اللعب مع طبيعة النمو في السنوات الأولى لأنها مرحلة نشاط حركي ثم يزداد عدد أنواع اللعب بالتقدم في السن حتى البلوغ. ويلاحظ أن ألعاب الحضانة ورياض الأطفال متنوعة كالألعاب التمثيلية واللعب بالمكعبات والماء والطين والرسم. أما في مرحلة المدرسة الابتدائية فإن الأطفال يهتمون بالألعاب ذات النشاط الجسمي أكثر من اهتمامهم بالألعاب ذات النمط العقلي أو الجمالي . ويمكننا أن نرجع التناقص الكمي في أنشطة اللعب عند الأطفال إلى العوامل الآتية :

١- تضاؤل مقدار الوقت المتاح للعب بسبب الواجبات الجديدة المفروضة عليه وبسبب الوقت الذي يقضيه في المدرسة وما يتبع ذلك من التزامات خارج المدرسة .

٢- مسايرة الطفل للضغوط الأسرية والمدرسية والاجتماعية وما يتبع ذلك من التنسيق بين عمله ولعبه .

٣- تزايد وعي الأطفال بميولهم وقدراتهم والتركيز على نمط واحد من اللعب لفترة طويلة والاستمتاع به .

ج- ارتباط اللعب بعمر الطفل (كيفاً) :

في السنة الأولى يغلب على الطفل ألا يطيل في تركيز انتباهه على مؤشر ما فهو ينتقل من لعبة إلى أخرى أو من نشاط إلى آخر . ولذلك يجب أن نوفر له عدداً كبيراً من الألعاب ففي السنة الثانية يستطيع الطفل أن يركز انتباهه في نشاط لعب معين لمدة (٧) دقائق في المتوسط تقريباً. ويزداد هذا المعدل فيصل إلى (١٢,٦) دقيقة في الخامسة من عمره. ومع تطور نمو قدراته واهتماماته فإنه يأخذ في انتقاء ألعاب معينة من هذا العدد الكبير من الألعاب .وهكذا نرى أن هذا التحول من (الكم) إلى(الكيف) في نشاط اللعب عند الطفل يدل على تغيرات كيفية في بنية الشخصية.

في اللعب الاجتماعي مثلاً نلاحظ أن الطفل في المراحل الأولى يلعب مع كثير من الأطفال دون تمييز فهو يلعب معهم أحياناً ويتعارك معهم أحياناً أخرى ثم يصالحهم بعد ذلك وكلما كبر الطفل مال إلى اصطفاء مجموعة معينة من الأصدقاء يعيش معها ويرتبط بها.

ومن مظاهر (التحول الكيفي) في نشاط اللعب عند الأطفال أن النشاط الجسمي يتناقص كلما كبر الطفل على حين نلاحظ ازدياد الميل إلى أنشطة اللعب ذات الطابع العقلي.

ومما يلاحظ أن لعب الأطفال لا سيما الصغار منهم يتسم بالتلقائية واللاشكلية فالطفل الصغير يلعب بالكيفية التي يريدها مهما كانت مواد لعبه فهو سعيد مثلاً وهو يلعب بأشياء تخص والديه أو إخوته . ولا يراعي في لعبه مواعيد خاصة أو مكاناً معيناً للعب. ويلاحظ أنه في مرحلة المراهقة تختفي الكثير من تلقائية اللعب فالمراهق يزهو بارتدائه لزى مميز لبعض الألعاب ويشعر بحاجته إلى أدوات خاصة للعب كمضارب التنس مثلاً ويخضع نشاطه لنظام معين فهو يتفق على مواعيد محددة للقاء رفاقه واللعب معهم في وقت محدد .

النظريات المختلفة في تفسير اللعب

شغل اللعب كظاهرة عند الأطفال العلماء والباحثين في مختلف العصور وعلى مر الأزمنة فتأملوا هذه الظاهرة عند الإنسان والحيوان وحاولوا أن يفسروها فوضعوا نظريات عدة في ذلك ومن أهم هذه النظريات :

١- نظرية الطاقة الزائدة (فضل الطاقة) :

ظهرت في أواخر القرن الماضي هذه النظرية ووضع أساسها (فردريك) Fredrik الشاعر الألماني ثم الفيلسوف هربرت سبنسر Herbert Spenser وخلاصتها : **أن اللعب مهمته التخلص من الطاقة الزائدة** . فالحيوان مثلاً إذا توافرت لديه طاقة تزيد عما يحتاجه منها للعمل فإنه يصرف هذه الطاقة في اللعب، وإذا طبقنا ذلك على الأطفال نرى أن الأطفال يحاطون بعناية أوليائهم ورعايتهم فهؤلاء يقدمون لهم الغذاء ويعنون بنظافتهم وصحتهم دون أن يقوم الأطفال بعمل ما فتتولد لدى هؤلاء الأطفال طاقة زائدة فيصرفونها في اللعب إن هذا التفسير معقول إلى حد ما لكنه لا يفسر حقائق اللعب كلها فالقول به تسليم بأن اللعب مقتصر على الطفولة وهذا لا ينطبق على الواقع إذ عند الكبير أيضاً ميل إلى اللعب بل ويمارسه في الواقع . إضافة لعجز هذه النظرية عن تفسير لعب الإنسان وهو تعب. فإذا كان اللعب مرتبطاً بوجود فضل الطاقة فكيف يمكن شرح كيفية لعب الحيوان الصغير أو الطفل إلى درجة تنهك فيها قواه كما نشاهد ذلك غالباً في الحياة العامة.

٢- النظرية الترويحية:

يرى صاحب هذه النظرية (موتس) Moots في أن الفرد يمارس اللعب كوسيلة لاستعادة النشاط والقوة والحيوية، واستعادة الطاقة التي استنفذها الفرد في عمله اليومي، ومن الأمور التي لم تراعيها هذه النظرية قيام الطفل باللعب دون أن يبذل جهد أو يخسر طاقته.

٣- نظرية التعبير الذاتي، (نظرية الغريزة الفطرية)

يرى صاحب هذه النظرية كاربل غروس Carpel Ghrws أن اللعب للكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة ، فاللعب يمرن الأعضاء وبذلك يستطيع الطفل أن يسيطر سيطرة تامة عليها، وأن يستعملها استعمالاً حراً في المستقبل، وأن الإعداد البيولوجي والتشريحي لجسم الفرد توجه لعبه لممارسة ألعاب معينة. فإن مصدر اللعب هو الغرائز أي الآليات البيولوجية ومما يثبت صحة هذه النظرية من الأدلة أن اللعب يأخذ شكلاً خاصاً عند كل نوع من أنواع الحيوانات. ولو أن اللعب كان مجرد تخلص من الطاقة الزائدة لجاءت الحركات بصورة عشوائية عند الحيوانات جميعها ولما اختلفت من كائن إلى آخر ، وترى هذه النظرية أن الإنسان يحتاج أكثر من غيره إلى اللعب لأن تركيبه الجسمي أكثر تعقيداً وأعماله في المستقبل أكثر أهمية واتساعاً ومن هنا كانت فترة طفولته أطول ليزداد لعبه وتتمرن أعضاؤه كما ترى أن اللعب من خصائص الحيوان الراقي بينما الكائنات الحية غير الراقية تولد غير مكتملة النمو وغير قادرة على مواجهة صعوبات الحياة بنفسها من دون مساعدة كبارها بينما الكائنات الحية غير الراقية تولد بالغة مكتملة النمو تقريباً وتكون مستقلة عن كبارها وهذا يغنيها عن اللعب.

وهكذا نرى أن نظرية كاربل غروس Carpel Ghrws هذه يصح تطبيقها على الحيوان مع احتفاظنا بالفارق بين حياتي الإنسان والحيوان، فحياة الإنسان غنية بعناصرها وتفاعلاتها وحاجاتها المختلفة إذا ماقورنت بحياة الحيوان البسيطة والمحدودة .

٤- نظرية الاستعداد:

إن اللعب يعد الكائن الحي ليعمل في المستقبل الأعمال الجادة المفيدة ، ومثالنا على ذلك تناطح الحملان في لعبها إنما هو تمرين على القيام بالتناطح الجدي في المستقبل والدفاع عن النفس وتراكض الجراء وعض بعضها بعضاً كأنها تتدرب على القتال وصغار الطير تضرب بأجنحتها بما يشبه حركات الطيران وكذلك القطط التي يطارد بعضها بعضاً في أثناء اللعب فهي تقوم بحركات تشبه الحركات التي تقوم بها في المستقبل بقصد

الحصول على الطعام ومطاردة الفريسة. والطفلة في عامها الثالث تستعد بشكل لا شعوري لتقوم بدور الأم حين تضع لعبتها وتهدهدها كي تنام.

٥- النظرية التلخيصية :

صاحب هذه النظرية هو ستانلي هول Stanly Hal وخلاصتها : أن اللعب هو تلخيص لضروب النشاطات المختلفة التي مر بها الجنس البشري عبر القرون والأجيال وليس إعداداً للتدريب على نشاط مقبل ومواجهة صعاب الحياة ، فألعاب القفز والتسلق والصيد وجمع الأشياء المختلفة هي ألعاب فردية أو جماعية غير منظمة ولعل هذا يشير إلى حياة الإنسان الأول عندما كان يصطاد الحيوانات ويسخرها لمصلحته فالطفل حينما يجمع حوله جماعات الرفاق ليلعب معهم إنما يمثل في عمله نشأة الجماعات الأولى في حياة الإنسان كما أنه إذا قدمنا له عدداً من المكعبات فإنه يشرع في بناء منزل أو ما يشبهه وهذه تمثل مرحلة من مراحل التقدم في الحياة فالإنسان يلخص في لعبه إذاً أدوار المدنية التي مرت عليه كما يلخص الممثل على المسرح تماماً تاريخ أمة من الأمم في ساعات قليلة.

وقد وجهت إلى هذه النظرية اعتراضات كثيرة منها : إن هذه النظرية بنيت على افتراض أن المهارات التي تعلمها جيل من الأجيال والخبرات التي حصل عليها يمكن أن يرثها الجيل الذي يليه غير أن هذه النظرية القائلة بتوريث الصفات المكتسبة والتي يعد (لامارك Lamark) مؤسساً لها لم يعثر على ما يؤيدها في دراسة الوراثة كما يرفض معظم علماء الوراثة في الغرب الرأي القائل بإمكان توريث الصفات المكتسبة وهذا كله أدى إلى إلغاء هذه النظرية إضافة إلى أن الصغار ليسوا صوراً مصغرة عن الكبار فركوب الدراجات واستعمال الهواتف مثلاً ليس تكراراً لتجارب قديمة وإنما هو من معطيات الجيل نفسه الذي يستخدمها.

٦- النظرية التنفيسية : فرويد Frayed

وهي نظرية مدرسة التحليل النفسي الفرويدية وتركز على ألعاب الأطفال بخاصة إذ ترى أن اللعب يساعد الطفل على التخفيف مما يعانيه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأية طريقة ، واللعب إحدى هذه الطرق وتشبه هذه النظرية إلى حد ما نظرية الطاقة الزائدة .

واللعب عند مدرسة التحليل النفسي تعبير رمزي عن رغبات محبطة أو متاعب لا شعورية وهو تعبير يساعد على خفض مستوى التوتر والقلق عند الطفل فالطفل الذي يكره أباه كراهية لا شعورية قد يختار دمية من الدمى التي يعدها الأب فيفقأ عينيها أو يدفنها في الأرض وهو بهذه الحالة يعبر عن مشاعره الدفينة بواسطة اللعب ، وترى الولد الذي يغار من أخته التي تقاسمه محبة والديه يضمر لها عداء يعبر عنه دون قصد بالقسوة على دميته التي يتوهم فيها شخص أخته، لذا فالأم تستطيع أن تعرف شيئاً عن حالة طفلها النفسية من الطريقة التي يعامل بها دميته ، فهو يضرب دميته أو يأمرها بعدم الكلام أو يقذفها من الباب وهذه كلها رموز تدل على أشياء تسبب له القلق ، وعن طريق اللعب يصحح الطفل الواقع ويطوعه لرغباته (إن دميتي تنام متى تشاء) وبواسطته يخفف من أثر التجارب المؤلمة (عوقبت الدمية إذ أجريت لها عملية اللوزتين) وبه يكتشف حوادث المستقبل ويتنبأ بها (ستعاقبين يا دميتي لأنك لم تسمعي كلمة ماما) .

ورسوم الأطفال الحرة هي عبارة عن نوع من اللعب وتؤدي وظيفة اللعب نفسها ، فالطفل قد يرسم عقرباً ويقول هذه (زوجة أبي) والطفل الذي يشعر بالوحدة قد يرسم أفراد العائلة كلهم داخل المنزل باستثناء طفل متروك خارجه .

ولاشك أن الطفل يتغلب على مخاوفه عن طريق اللعب فالطفل الذي يخاف أطباء الأسنان يكثر من الألعاب التي يمثل فيها دور طبيب أسنان إذ أن تكرار الموقف الذي يسبب الخوف من شأنه أن يجعل الفرد يألفه ، والمألوف لا يخيفنا لأننا نتصرف حياله التصرف المناسب ولدينا متسع من الوقت لهذا التصرف بخلاف غير المألوف والأطفال الذين يخافون من الأطباء يعطون لعبة تمثل المريض وسماعة ليفحصوا بها وليمثلوا دور الطبيب بأنفسهم وبذلك يستطيعون التغلب على مخاوفهم من الأطباء بواسطة ألعابهم.

ولنذكر على سبيل المثال حالة تظهر كيف يكون اللعب مسرحاً يمثل عليه الطفل متاعبه النفسية رمزياً : طفل في منتصف الثانية من عمره كانت أمه تتركه وحده فترات طويلة فكانت لعبته المحببة هي أن يمسك ببكرة يوجد عليها خيط فيرمي بها تحت السرير حتى تختفي هنا وهنا يصيح منزعجاً ثم يجذبها فيفرح بعودتها مرحباً بظهورها ، فالطفل في لعبته المذكورة يمثل رمزياً المأساة والأحزان التي يعاني منها ، ويصور بسلوكه هذا خبرة مؤلمة يكابدها هي مأساة اختفاء أمه وعودتها وبذلك كان يخفف من القلق الذي ينتابه.

وترجع نظرية مدرسة التحليل النفسي إلى عهد الفيلسوف اليوناني المشهور أرسطو Aresto الذي كان يرى أن وظيفة التمثيليات المحزنة هي مساعدة المشاهدين على تفريغ أحزانهم من خلال مشاهدة ما فيها من أحداث ووقائع ، ومن الواضح أن النظرية المذكورة لا تكفي لتفسير اللعب فليس مقبولاً أن تكون وظيفة اللعب مقصورة على مجرد التنفيس.

٧- نظرية النمو الجسمي : كارت Kart

إن اللعب يساعد على نمو الأعضاء ولا سيما المخ والجهاز العصبي ، فالطفل عندما يولد لا يكون مخه في حالة متكاملة أو استعداد تام للعمل لأن معظم أليافه العصبية لا تكون مكسوة بالغشاء الدهني الذي يفصل ألياف المخ العصبية بعضها عن بعض وبما أن اللعب يشتمل على حركات تسيطر على تنفيذها كثير من المراكز المخية فمن شاء هذا أن يثير تلك المراكز إثارة يتكون بفضلها تدريجياً ما تحتاج إليه الألياف العصبية من هذه الأغشية الدهنية.

٨- نظرية الاستجمام :

وخلاصة هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعصابه المرهقة التي أضناها التعب ذلك لأن الإنسان عندما يستخدم عضلاته وأعصابه بصورة غير

الصورة التي كان يستخدمها فيها في أثناء العمل فإنه يعطي بذلك لعضلاته المجهدة وأعصابه المتعبة فرصة كي نستريح وقد وجهت لهذه النظرية الاعتراضات التالية :

١- لو كانت الغاية من العب هي راحة الأعصاب المجهدة والعضلات المتعبة فإن أحسن طريقة لذلك هي الاستلقاء في الفراش والاسترخاء في الجلوس من غير عمل ما لأن هذه الطريقة تجلب الراحة في وقت أقصر.

٢- لو كان الهدف من اللعب الراحة فقط لكان من الأفضل للكبار أن يلعبوا أكثر مما يلعب الصغار لأن عمل الكبار وجهدهم المبذول ادعى للتعب من لعب الصغار ومع ذلك فإننا نرى أن الصغار أكثر لعباً من الكبار.

٣- لا يكون لعب الإنسان دائماً بطاقات عضلية وجهد عصبي غير التي يستعملها في أثناء العمل بل إن الإنسان يلعب بالعضلات التي يعمل بها والأعصاب التي يفكر بها.

٤- تبين لعلماء النفس أن الجهد المبذول لا يتعب العضلة وحدها بل يتعب الجسم ذلك لأن أي عمل من الأعمال يستلزم استعداد عضلات الجسم كلها وتأهبها للعمل.

وهكذا نرى أن في نظرية الاستجمام انتقاصاً واضحاً وصريحاً لوظيفة اللعب وتضييقاً لها عند حصرها بإراحة العضلات والأعصاب وبإعادة ما استنفذه الكائن الحي من طاقات حيوية في سبيل أعماله وإهمالاً للدور الفعال للعب كنشاط إنساني أصيل موجه ومؤثر في عملية النمو.

٩-نظرية جان بياجه Gan Begh في اللعب

إن نظرية جان بياجه Gan Begh في اللعب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتفسيره لنمو الذكاء ويعتقد بياجه أن وجود عمليتي التمثل والمطابقة ضروريتان لنمو كل كائن عضوي

وأبسط مثل للتمثل هو الأكل فالطعام بعد ابتلاعه يصبح جزءاً من الكائن الحي بينما تعني المطابقة توافق الكائن الحي مع العالم الخارجي كتغيير خط السير مثلاً لتجنب عقبة من العقبات أو انقباض أعصاب العين في الضوء الباهر، فالعمليتان متكاملتان إذ تتمم الواحدة الأخرى كما يستعمل بياجيه عبارتي التمثل والمطابقة في معنى أعم لينطبق على العمليات العقلية ، فالمطابقة تعديل يقوم به الكائن الحي إزاء العالم الخارجي لتمثل المعلومات كما يرجع النمو العقلي إلى التبادل المستمر والنشط بين التمثل والمطابقة ويحدث التكيف الذكي عندما تتعادل العمليتان أو تكونان في حالة توازن وعندما لا يحدث هذا التوازن بين العمليتين فإن المطابقة مع الغاية قد تكون لها الغلبة على التمثل وهذا يؤدي إلى نشوء المحاكاة وقد تكون الغلبة على التعاقب للتمثل الذي يوائم بين الانطباع والتجربة السابقة ويطابق بينها وبين حاجات الفرد وهذا هو اللعب فاللعب والتمثل جزء مكمل لنمو الذكاء ويسيران في المراحل نفسها.

ويميز بياجيه أربع فترات كبرى في النمو العقلي:

فالطفل حتى الشهر الثامن عشر يعيش مرحلة حسية حركية إذ يبدأ الطفل في هذه المرحلة بانطباعات غير متناسقة عن طريق حواسه المختلفة، وذلك لعدم قدرته على تمييز هذه الانطباعات من استجاباته المنعكسة لها ويحصل التناسق الحركي والتوافق تدريجياً في هذه المرحلة حيث تصبح هذه الأمور ضرورية لإدراك الأشياء ومعالجتها يدوياً في المكان والزمان.

وفي المرحلة التالية الواقعة بين عامين وسبعة أو ثمانية أعوام – وهي المرحلة التشخيصية تنمو حصيلة الطفل الرمزية واللفظية فيصبح قادراً على تصور الأشياء في غيابها ويرمز إلى عالم الأشياء بكامله مع ما بينها من علاقات وهذا يتم من خلال وجهة نظره الخاصة ولا يستطيع الطفل في هذه المرحلة تجميع الأشياء وفق خصائصها المشتركة بل يصنفها تصنيفاً توفيقياً إذ استرعى انتباهه شيء ما مشترك بين مجموعة أشياء.

وفي المرحلة الثالثة في الحادية عشرة أو الثانية عشرة يصبح الطفل قادراً على إعادة النظر في العمليات عقلياً بالنسبة للحالات المادية فقط، ومع تقدم النمو يتوزع الانتباه

وتصبح العمليات القابلة لإعادة النظر ممكنة عقلياً في بادئ الأمر ثم تنسق مع بعضها حتى ينظر إلى العلاقة المعينة كحالة عامة لكل فئة.

وفي المرحلة الرابعة – مرحلة المراهقة – تصبح العمليات العقلية عمليات مجردة تجريداً تاماً من الحالات المحسوسة جميعها وفي كل مرحلة من هذه المراحل تنمو مدارك الطفل بالتجربة من خلال التفاعل والتوازن بين مناشط التمثل والمطابقة لأن التجربة وحدها لا تكفي وترجع الحدود الفطرية في النمو لكل مرحلة إلى نضج الجهاز العصبي المركزي من جهة وإلى خبرة الفرد عن البيئة المحيطة من جهة أخرى.

ويبدأ اللعب في المرحلة الحسية الحركية إذ يرى (بياجيه) أن الطفل حديث الولادة لا يدرك العالم في حدود الأشياء الموجودة في الزمان والمكان فإذا بنينا حكمنا على اختلاف ردود الأفعال عند الطفل فإن الزجاجة الغائبة عن نظره هي زجاجة مفقودة إلى الأبد وحين يأخذ الطفل في الامتصاص لا يستجيب لتنبيه فمه وحسب بل يقوم بعملية المص وقت خلوه من الطعام ولا يعد هذا لعباً حتى ذلك الوقت لأنه يواصل لذة الطعم ، وينتقل سلوك الطفل الآن إلى ما وراء مرحلة الانعكاس حيث تنضم عناصر جديدة إلى رد الفعل الدوري بين المثيرات والاستجابات ويقلل نشاط الطفل تكراراً لما فعله سابقاً وهذا ما يطلق عليه بياجيه التمثل ألاسترجاعي ومثل هذا التكرار من أجل التكرار هو في حد ذاته طليعة اللعب.

وليس هناك ما يلزم بياجيه بافتراض وجود خاص للعب طالما يرى فيه مظهر من مظاهر التمثل الذي يعني تكراراً لعمل ما بقصد التلاؤم معه وتقويته، وفي الشهر الرابع يتناسق النظر واللمس عند الطفل ويتعلم أن دفع الدمية المعلقة في سريره يجعلها تتأرجح وإذا ما تعلم الطفل عمل شيء ما فإنه يعيد هذا العمل مراراً وهذا هو اللعب ابتهاج (وظيفي) وابتهاج لأنه سبب نابع من تكرار الأفعال التي يتم التحكم بها فإذا ما تعلم الطفل كشف الأغطية بغية البحث عن الدمى والأشياء الأخرى يصبح هذا الكشف في حد ذاته لعبة ممتعة لدى الطفل من الشهر السابع وحتى الثاني عشر من عمره ، فاللعب لم يعد تكراراً لشيء ناجح بل أصبح تكراراً فيه تغيير وفي أواخر المرحلة الحسية الحركية يصبح

العمل ممكناً في حال غياب الأشياء أو وجودها مع الإدعاء والإيهام ، فاللعب الرمزي أو الإيهام يميز مرحلة الذكاء التشخيصي الممتدة من السنة الثانية إلى السابعة من العمر فالتفكير الأولي يتخذ شكل الأفعال البديلة التي لا تزال منتمية إلى آخر تصورات الحركة الحسية ،

أما اللعب الرمزي الإيهامي فله الوظيفة نفسها في نمو التفكير التشخيصي كالوظيفة التي كان يقوم بها التدريب على اللعب في المرحلة الحسية الحركية إذ أنه تمثل خالص وبالتالي يعمل على إعادة التفكير وترتيبه على أساس الصور والرموز التي يكون قد أتقنها ، كذلك يؤدي اللعب الرمزي إلى تمثل الطفل لتجاربه الانفعالية وتقويتها ، ومع ذلك فالصفة الخاصة للعب الإيهامي تستمد من الصفة الخاصة لعمليات الطفل العقلية في هذه المرحلة ويصبح اللعب الإيهامي في المرحلة التشخيصية أكثر تنظيماً وإحكاماً ومع نمو خبرات الطفل يحدث انتقال كبير إلى التشخيص الصحيح للحقيقة ، وهذا ما يتضمن المزيد من الحركات الحسية والتدريبات الفعلية بحيث يصبح اللعب ملائماً بشكل تقريبي للحقيقة ويصبح الطفل في الوقت نفسه أكثر مطابقة للمجتمع وينتقل الطفل في الفترة الواقعة بين الثامنة والحادية عشرة إلى اللعب المحكوم بالنظم الجماعية الذي يحل محل ألعاب الإيهام الرمزية السابقة وعلى الرغم من أن هذه الألعاب التي تحكمها القواعد تتكيف اجتماعياً وتستمر حتى مرحلة البلوغ فإنها تظل وكأنها تمثل أكثر منها مواءمة للحقيقة ، وتضفي نظرية بياجيه على اللعب وظيفة بيولوجية واضحة بوصفه تكراراً نشطاً وتدريباً يتمثل المواقف والخبرات الجديدة تمثلاً عقلياً وتقدم الوصف الملائم لنمو المناشط المتتابعة.

مما تقدم نستخلص أن نظرية بياجيه في اللعب تقوم على ثلاثة افتراضات رئيسة :

١- إن النمو العقلي يسير في تسلسل محدد من الممكن تسريعه أو تأخيره ولكن التجربة لا يمكن أن تغيره وحدها.

٢- إن هذا التسلسل لا يكون مستمراً بل يتألف من مراحل يجب أن تتم كل مرحلة منها قبل أن تبدأ المرحلة المعرفية التالية.

٣- إن هذا التسلسل في النمو العقلي يمكن تفسيره اعتماداً على نوع العمليات المنطقية التي يشتمل عليها.

التوفيق بين نظريات اللعب

بعد نظرة فاحصة وجادة على النظريات السابقة نرى أنها في معظمها تكمل بعضها بعضاً ، فنظرية الطاقة الزائدة ترى أن اللعب ليس مجرد تخلص من طاقة موجودة إنما يستفاد من هذه الطاقة في إعداد الكائن الحي للمستقبل .

والنظريتان التنفسية والتحليلية تشتركان مع بعض النظريات السابقة ، فهناك تشابه كبير بين النظرية التنفيسية ونظرية الطاقة الزائدة غير أن الأمر ليس مجرد تنفيس عن انفعالات مكبوتة وإنما هو نشاط يؤدي إلى إعادة الاتزان في حياة الطفل.

ويمكننا أن نرى أن الوظيفة الأساسية للعب هي الوظيفة الإعدادية أما الوظائف الأخرى فيمكن أن نعدها وظائف ثانوية ، وعلى الرغم من أن هذه التفسيرات التي ذكرناها في بعض نظريات اللعب تظهر وكأنها مختلفة فإن معظم هؤلاء العلماء يؤكدون حقيقة واحدة تتمثل في أن اللعب يقوم في أساسه على الحاجات الغريزية البيولوجية أما رغبات الطفل وأهواؤه – حسب رأيهم – فتنشأ بصورة عفوية وتتضح مع نموه وتظهر في ألعابه بغض النظر عن الطريقة التي يربى وفقها وعن مكان عيشه ومن يقوم بهذه التربية.

خصائص النمو عند الأطفال:

نقوم بدراسة خصائص النمو عند طلاب المدرسة الابتدائية (٦-١٢ سنة) علنا نستفيد من ربط وتدرج النمو وخصائصه عند طلاب هذه المرحلة .وسيكون مجال حديثنا عن أوجه النمو الجسمية والعقلية والاجتماعية والوجداني.

خصائص نمو طلاب المرحلة الابتدائية الأولى (٦ - ٩) سنوات

بما أن اللعب يرتبط كماً وكيفاً مع عمر الطالب (نموه) فمن المؤكد أن تكون ألعاب الطالب هنا مختلفة بعض الشيء عن سابقاها من الألعاب، مع استمرار البهجة والسرور، وهذا يعود طبعاً لتطور نموه. فقد كان الطفل يبتهج كثيراً بمجرد مسك الكرة أو رميها دون هدف واضح لديه، ثم يبدأ اللعب مع المجموعة ويتقبل الألعاب التي تحكمها تعليمات وتنظمها قوانين.

وسيتم الحديث في مرحلة النمو هذه والمراحل التي تليها اعتماداً على مبدأين هما: المبدأ البيولوجي، والمبدأ النفسي. حيث يمثل الجانب البيولوجي ما يتعلق بنمو الطالب وحاجاته ورغباته وميوله واتجاهاته، وعملية النمو هي عملية مركبة وليست سهلة، حيث لا تعني فقط الزيادة في الوزن والطول والتغير في الشكل، بل لها ارتباط بالغدد والإفرازات والأنسجة وغيرها.

وهناك أمور يجب مراعاتها تتعلق بعملية النمو والتي منها:-

١- كل عضو في الجسم ينمو نمواً وفق معدل خاص به.
٢- مع تطور النمو تتغير نسب نمو تلك الأجزاء.
٣- لهذه المعدلات علاقة بالسلوك الاجتماعي عند الفرد، وكذلك لها ارتباط بالجانب الوجداني، والقدرة على الحركة.
٤- يقوم الجسم بشكل طبيعي على تنسيق النمو بين أجزاء الجسم.
٥- لا يتشابه أطفال المرحلة الواحدة في الطول أو الوزن أو غيره حيث لكل منهم معدلات خاصة به.
٦- تستمر عملية النمو واضحة عند الطفل حتى سن العشرين تقريباً.
٧- النمو عند البنات يكون أسرع منه عند الأولاد في بعض سنوات العمر.
٨- للفصول الأربعة تأثير على نمو الفرد.
٩- في مراحل النمو يحتاج الجسم لكمية من الطاقة والمواد الغذائية لاستكمال نموه وعمل الأجزاء الداخلية للجسم.

سيتم التعرف على خصائص النمو عند أطفال (٦-٩) من محورين هما:-

- مظاهر النمو
- مميزات مراحل النمو من الجانب الحركي.
- برامج وتدريس مناسبين للمرحلة.

مظاهر النمو لطفل هذه المرحلة.

أ- النمو الجسمي بطيء رغم ميل الطالب للحركة.

ب- قد يعتل الجسم في هذه المرحلة لما يرافقها من احتياجات نمو الأسنان الدائمة.

ت- تقل قدرة الجسم في هذه المرحلة على التحمل حيث حجم القلب والرئتين أصغر نسبياً من حجم الجسم، وبالتالي يظهر التعب بسرعة على الطالب.

ث- تزداد الرشاقة بعض الشيء عند الطالب لزيادة التوافق العضلي العصبي.

النمو الحركي لطفل هذه المرحلة:

أ- يظهر النمو التدريجي بالنسبة للأداء عند الطالب (الجانب الكيفي للعب) ويتصف أداء الطالب هنا بالتصميم على التنفيذ.

ب- لا يمل الطالب هنا الحركات وتكرارها لارتباط ذلك بالخيال لديه، ويساعده هذا على اختراع أداء مميز وألعاب جديدة.

ت- رغم أن غالبة الأنشطة عند الطفل هنا تميل إلى الفردية، إلا انه يميل لعمل الجماعات الصغيرة، ويرغب أن يكون محور الاهتمام في مجموعته.

ث-سريع التحول، غير مستقر في الأداء، يكون أداءه استجابة لمثير ما باستجابات وحركات مختلفة متعددة، ولا يلبث على ممارسة نشاط واحد.

ج- يميل الفرد هنا لاحترام الكبار ويسعى للحصول على تقديراتهم أكثر من تقديرات أفراد مجموعته.

ح- لا تزال قدرة الطالب هنا على التركيز ضعيفة رغما عن أنها المرحلة التي تتميز بأطول فترات التركيز.

خ- الطالب هنا يحب التقليد والتخيل والإيقاع الجيد الحقيقي.

د- يستطيع تعلم المهارات الحركية ويرتبط بها ويميل إليها.

ما يجب مراعاته عند اختيار برامج هذه المرحلة .

١- النشاط الذي يدعو إلى الجري والوثب والدفع والشد، والتعلق والتسلق والالتقاط...

٢- القصص الحركية.

٣- ألعاب منظمة وصغيرة باستخدام الأدوات.

٤- الألعاب والتمرينات التمثيلية.

٥- سباقات التتابع القصيرة.

٦- تمرينات للتوازن.

طريقة التدريس في هذه المرحلة.

أ- لا يقتصر النشاط على الدرس فقط ، بل يمكن استغلال الفترات الصباحية والمتوسطة في البرنامج اليومي المدرسي للطالب.

ب- الأنشطة داخلية وخارجية للطالب.

ت- برامج تراعي الصحة العامة والسلامة الأدائية للطالب، والحركات السريعة والدقيقة بعض الشيء.

ث- أنشطة فيها الجري والضرب والرمي والقفز.

ج- ألعاب تمثيلية وألعاب بالكرات الكبيرة ثم الصغيرة.

ح- قصص حركي وإيقاعية.

خ- الانتقال بالتدريس من القصة الحركية إلى التمرينات التشكيلية والنظامية.

د- تحتوي الدروس على المرح والتسلية.

ذ- مراعاة حب الطفل هنا لتقليد الكبار وتشجيعهم.

ر- عدم إرهاق الطفل.

محتويات المنهج. (على شكل ألعاب تمثيلية)

الصف الأول

ألعاب منظمة وبسيطة، ألعاب رمي والتقاط، ألعاب حجل ووثب

السنة الثانية:

ألعاب تمثيلية، رمي باستخدام اليدين، وثب وارتقاء، مطاردة، نط الحبل...

السنة الثالثة:

تمرينات تمثيلية(ركوب الدراجة)، تنطيط الكرة، سباقات التتابع، التسديد على الهدف، نط الحبل، حركات رشاقة.

المرحلة الابتدائية الثانية (٩-١٢)

مظاهر النمو

١- يبطؤ النمو عند طلاب هذه المرحلة (عند سن ١١سنة)، حيث هذه المرحلة مرحلة استقبال للنمو مستقبلاً (مرحلة النضج).

٢- نمو البنات في هذه المرحلة أسرع منه عند الأولاد، فهن أطول وأثقل وزناً.

٣- نظهر الفروق بين الجنسين هنا بالوضوح في الرغبات والميول عند الجنسين، ويظهر النفور بين الطرفين، والبنات هنا غريبات الأطوار؟؟.

مميزات هذه المرحلة:

١- الميل للبطولات ومحاولة التقليد للكبار والمشاهير حتى لو كان ذلك في غياب الأشخاص المقلدين.

٢- زيادة التوافق العضلي العصبي.

٣- تظهر الروح الجماعية بشكل واضح ويشتد الحماس للفريق.

٤- عند الأولاد النشاط زائد وكبير.

٥- تبدأ الفروق الفردية (الجسمية) بين ذوي السن الواحد، كذلك الرغبات والميول.

٦- حب المرح والمغامرة يظهران جلياً.

٧- صعوبة التوفيق بين رغبات الفرد واحتياجات المجتمع (التكيف الاجتماعي).

٨- البنات يفضلن النشاط المعتدل، أما البنين فيميلون للنشاط العنيف والذي فيه احتكاك بين اللاعبين، وبالتالي من الضروري فصل الجنسين .

٩- يفضل تكوين الجماعات المتجانسة حيث يتأثر الأفراد بعضهم ببعض.

ألعاب هذه المرحلة:

١- التمرينات والألعاب:

الأوضاع الأصلية والمشتقة، تمرينات لتلافي تشوهات القوام، تمرينات القدرة الشخصية، أما الألعاب فهي منظمة، وتمهيدية، ألعاب كبيرة بصورة مصغرة، ألعاب شعبية.

٢- ألعاب القوى:

الوثب العالي، الوثب الطويل، سباقات التتابع، الجري مسافات قصيرة.

٣- السباحة إن أمكن

٤- الرحلات الخلوية والمخيمات.

ألعاب الصف الرابع:

ألعاب المطاردة، الحركات الإيقاعية – إن أمكن–، ألعاب تمهيدية، ألعاب كبيرة بشكل صغير، تعلق وأرجحة.

ألعاب الصف الخامس:

المطاردة، حركات الرشاقة، سباقات التتابع، ألعاب تهتم بالقوام، ألعاب تمهيدية.

ألعاب الصف السادس:

المطاردة، الرشاقة، مبادئ السباحة.

الألعاب الصغيرة

تعتبر الألعاب الصغيرة من الأنشطة البدنية المحببة إلى النفس، والتي يقبل عليها التلاميذ بشوق وحماس، وهي من أنجح الوسائل لإضفاء السرور والمرح والمنافسة على درس التربية الرياضية لما تحققه من أهداف تربوية وتعليمية إضافة إلى الارتقاء بالوظيفية لمختلف أجزاء الجسم.

واستخدمت المراجع مصطلح الألعاب الصغيرة للإشارة إلى مجموعات متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة، وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس، مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها.

فلألعاب الصغيرة من أبرز مظاهر التربية البدنية التي تجعل تحقيق أهدافها سهلاً وميسوراً ، فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة وانتظام ، وتعود الفرد الطاعة والشعور بالمسؤولية والتعاون ، فضلاً عن فائدتها الترويحية للجسم والعقل.

وتعتبر الألعاب الصغيرة أحد الأنشطة الهامة في برنامج التربية الحركية للطفل ، فكلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه ، ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية ، والألعاب الصغيرة في أدائها السهل والبسيط والممتع تناسب جميع الأعمار ، وكلا الجنسين على السواء ، وهي لا تحتاج إلى شرح طويل ، أو قوانين معقدة ، كذلك تلعب دوراً بارزاً في نمو الطفل من النواحي البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

والألعاب الصغيرة تعمل على استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للطفل ، وبالتالي فهي تناسب الطفل والتلميذ في مرحلة رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية لملائم لقدراتهم وميولهم ، وتعتبر وسيلة هامة في تنمية لياقة الطفل البدنية ، وتفاعله اجتماعياً ، كما تعتبر الألعاب الصغيرة إعداداً تمهيدياً لألعاب الفرق

الجماعية والفردية ، حيث تسمح بالتدريب على المهارات الحركية الأساسية التي يستخدمها الطفل عندما يكبر وينضم إلى الفرق الرياضية .

وأصبحت الألعاب الصغيرة وسيلة فعالة ومؤثرة في تربية الطفل والنشء ، ومادة أساسية في البرنامج الدراسي ، وفي الأنشطة المختلفة للمؤسسات التربوية والاجتماعية ، ودخلت بها أسس التنظيم والتخطيط ، ومسايرة أهدافها من إعداد النشء وتوجيهه بما يتناسب وتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المحددة . فهي نشاط حركي أو تمرينات أو ألعاب يشترك فيها فرد أو أكثر، ويغلب عليها الطابع الترويحي والتنافسي، ويصحب السرور والبهجة في الأداء، ويمكن أن تمارس في أي مساحة من الأرض ، وهي النوع الثاني من الأنشطة المسلية المفيدة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ، حيث أن الأب والأم يمكن أن تجمع شمل أسرتها حول لعبة مسلية نافعة ، وتلقى قبولاً عند الصغار والكبار.

والتربية البدنية تحتل مكانة كبيرة في عملية تربية الطفل ، فهي تساعده على أن ينمو نمواً متكاملاً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ، واللعب من أنجح الوسائل التربوية ، لأنه أسلوب الطبيعة ، خاصة في مراحل الطفولة ، فهو في لعبة يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي ، يشبع حاجته إلى الرضا والسرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس ، وهو كوحدة متكاملة يتأثر ككل ، فإذا أهمل التوجيه البدني أو العقلي أو الاجتماعي أو النفسي أثر ذلك كله على تربيته المتكاملة

وتعرف الألعاب الصغيرة:- بأنها:

(نوع من النشاط البدني الذي يمارس بصورة فردية أو جماعية).

كما يمكن تعريفها بأنها: ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا يوجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف

المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد.

ولتمييز الألعاب الصغيرة عن الألعاب الكبيرة لا بد للألعاب الصغيرة من أن تتميز عن الألعاب الكبيرة بخصائص ومميزات يمكن التعرف عليها من خلال التعرف على **خصائص الألعاب الصغيرة، وهي:-**

١- **من حيث المهارات الحقيقية:-** هي لا تعتمد على مهارات عالية خاصة لكل لعبة، أو خطط ثابتة معينة، وهي بذلك تنمي القدرات الحركية لأنها تحتوي على تدريبات للسرعة أو القوة أو المرونة.

٢- **من حيث القواعد والقوانين والهيئات المنظمة:-**

- يسهل تغيير قواعدها وقوانين ممارستها وتعديلها بما يناسب الظروف والأهداف المرسومة.
- لا تخضع للطرق المتعارف عليها في تنظيم المسابقات الخاصة بها.
- عدم وجود هيئات كالاتحادات تشرف عليها وعلى أنشطتها.
- لا يشترط لممارستها لقواعد وقوانين دولية رسمية معترف بها.

٣- **من حيث عنصر المنافسة:-** تمتاز الألعاب الصغيرة بأن عنصر المنافسة فيها عامل من عوامل إتقان اللعب والرقي والارتقاء.

٤- **الألعاب الصغيرة عماد درس التربية الرياضية:-**

خاصة في مرحلة التعليم الابتدائي، وهي تتدرج من ألعاب بسيطة التنظيم إلى ألعاب أكثر تنظيما والتي تشبه الألعاب الكبيرة، لذا ينظر إليها على أنها ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة.

أهداف الألعاب الصغيرة :

بعد أن أصبحت الألعاب الصغيرة جزءاً مهماً من النشاط الحركي للطفل ، وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية الطفل وإكسابه مختلف

الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ، ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي :

أولاً: الأهداف النفس حركية :

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية في مجال النفس حركي (البدني المهارى) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال :

١. **الحركات البنائية :** هي التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزحلق والحجل ، وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمد والثني والشد والدفع والميل ، وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف .

٢. **القدرات الإدراكية :** عمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للطفل من حيث تمييزه للإدراك السمعية والبصرية والحركية، ومن ثم إمكانية تكييف الطفل مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

٣. **القدرات البدنية :** هي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم الطفل في مجال الأنشطة المختلفة ، وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل ، والقوة العضلية والسرعة ، والرشاقة ، والمرونة، والدقة ، والتوازن ، والقدرة ، ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة .

ثانياً: الأهداف المعرفية :

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الصغيرة على إعداد الطفل للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة ، والتي تشمل على المعرفة ، والفهم والتطبيق ، والتحليل ، والتركيب ، والتقييم ، من خلال ممارسة الطفل للألعاب الصغيرة ، يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه ، كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ، ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية :

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً ، حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني ، وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي ، وعلى المعلمة أن تجذب اهتمام الأطفال لتعلم الألعاب والألعاب الصغيرة حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها .

ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ، وتشمل على : الاستقبال ، الاستجابة ، التنظيم ، التوصيف ، التقييم . وهنا يلعب دور معلمة رياض الأطفال في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للطفل ، والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني ، واللعب خلال النشاط الحركي .

أغراض الألعاب الصغيرة :

تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف المراحل السنية والبدنية، كذلك باختلاف المستويات والمراحل التعليمية، وتختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى، كما تختلف أغراض اللعبة الواحدة عند تدريسها لمراحل مختلفة وذلك تبعا لنوع كل مرحلة وخصائصها.

ويمكن تحديد أهم الأغراض للألعاب الصغيرة فيما يلي:

١- تعليم النظام والطاعة :-

تهتم الألعاب الصغيرة بتربية حسب النظام وإطاعة القوانين الموضوعة ولا يقصد بالنظام والطاعة، الوقوف في صفوف وقاطرات ومنع الحركة، إنما المقصود ألا يخرج المشتركون عن المحيط العام للدرس وكل الألعاب تتطلب هذه الصفة وتنميتها.

٢- التشويق والإثارة :

أهم مميزات الدرس الناجح هو أداء الأفراد لهذا الدرس برضا تام، والألعاب الصغيرة من أهم عوامل إدخال المرح والسرور على الدرس. وهذا يساعد على تقبل الأفراد المشاركين لما يطلب منهم تأديته.

٣- **اكتساب مهارات اجتماعية نافعة:**

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إكساب الفرد المشارك في النشاط الاستعدادات والمهارات الاجتماعية النافعة سواء في اللعب أو الحياة العامة، حيث تنمي هذه الألعاب قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي. ومن المهارات الاجتماعية

(التعاون- الصدق- مساعدة الغير- إنكار الذات- الأمانة- الشجاعة ... الخ) لذلك يجب أن تهتم الألعاب الصغيرة إلى العناية بهذه الناحية والعمل على غرسها في نفوس التلاميذ ومتابعة تربيتها.

٤- **اكتساب اللياقة البدنية:**

تساعد الألعاب الصغيرة على إكساب اللياقة البدنية للمشتركين لأنها قد تعطى بدلا من أنواع التمرينات أو تؤدي نفس أغراضها، وهناك العديد من الألعاب تنمي عناصر القوة والسرعة والرشاقة والتوازن ... الخ.

٥- **التمهيد للألعاب الكبيرة:**

يمكن تنمية مهارات الألعاب المختلفة عن طريق دمجها في شكل لعبة مبسطة القوانين فتكون أكثر قبولا من إعطائها في الشكل الروتيني، ويعتبر التدريب في مواقف مشابهة لمواقف اللعب من أكثر العوامل نجاحا في تنمية المهارات المختلفة للألعاب الكبيرة ويتم ذلك باستخدام الألعاب التمهيدية.

٦- **القدرة على أداء العمل في حدود الإمكانيات الموجودة.**

٧- **مساعدة الطلاب** المتأخرين رياضيا حتى يشعروا بالثقة في أنفسهم حتى تنمو كفاءتهم ويشاركوا في الألعاب دون خوف، وذلك بتبسيط الألعاب الكبيرة.

مميزات الألعاب الصغيرة

١- لا تحتاج أدوات كبيرة أو غالية الثمن والتكلفة بل أدواتها بسيطة.

٢- بساطة القوانين والقواعد في الألعاب الصغيرة.

٣- كثرة عدد المشتركين فيها.

٤ الجهد المبذول يمكن التحكم فيه من قبل المدرس.

٥ يغلب عليها طابع المرح والسرور.

٦-إكساب التلاميذ كثيرا من الصفات الإرادية والنفسية والاجتماعية، الإرادية والنفسية مثل (الشجاعة- الثقة بالنفس- تحمل المسؤولية- الواقعية- الاتزان الانفعالي) الاجتماعية مثل (الصدق- النظام- التعاون- إنكار الذات- احترام القوانين- احترام النظام)

٧ - هم في التربة العقلية وتنمية عناصر الانتباه والتذكر والقدرة ....

٨- عمل على تنمية وترقية الصفات البدنية والحركية والوظيفية.

٩- مهدة للألعاب الكبيرة.

استخدامات الألعاب الصغيرة:

تسهم التربية البدنية بدور هام في تربية الطفل وتساعده على أن ينمو نموا متكاملا من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فمن الناحية البدنية يعتبر اللعب والألعاب الصغيرة من أنجح الوسائل التربوية، والألعاب الصغيرة من أفضل وأنسب الأنشطة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث أنها تتناسب والخصائص السنية التي يمر بها.

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات التالية:

أولا:- درس التربية الرياضية:-

درس التربية البدنية هو الوحدة الصفية للبرنامج الدراسي للتربية البدنية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذه في المدرسة. ويقسم المنهاج على العام الدراسي في خطة زمنية من السنوات الدراسية إلى الصفوف الدراسية ثم إلى الوحدة الأساسية في الدرس اليومي، وهو بهذا المعنى حجر الزاوية في كل منهاج دراسي، ويتوقف نجاح برنامج التربية على هذه الواجهة الدراسية من الدرس.

والألعاب الصغيرة بما تشمله من تنوع وتعداد واستخدام لكثير من الأدوات والإمكانات أصبحت أساسية في درس التربية البدنية.

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في وحدات الدرس مثل:-

أ- مقدمة الدرس:

وفيها تختار الألعاب الصغيرة التي يشترك في أدائها جميع التلاميذ في وقت واحد مع مراعاة أن تخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للدرس وأن تشتمل على استخدام جميع أجزاء الجسم وخاصة المجموعات العضلية الكبيرة.

ب- التمرينات:

يمكن استخدام بعض الألعاب الصغيرة التي تتميز بخدمة المكون أو العضو البدني المراد تنميته في الدرس مع وجوب مراعاة توافر عنصر التشويق.

جـ- النشاط التطبيقي:

يمكن أن يمارس التلاميذ بعض الألعاب الصغيرة التي تؤدى عن طريق استخدام المهارات الحركية التي تتشابه مع مهارات اللعبة التي درست في النشاط التعليمي.

د- النشاط الختامي:

والذي ينحى نحو التهدئة وإقلال الحماس وفيه يجب أن تختار الألعاب التي تتميز بالهدوء وبطء الأداء.

ثانياً: التدريب الرياضي:-

إن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب الرياضي يساعد على الارتفاع بالمستوى الفني والمهارى والخططي ومدى اللياقة البدنية وكذا رفع الروح المعنوية والنفسية وإكساب اللاعب الأخلاق الرياضية الحميدة والمرغوبة اجتماعيا.

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب الرياضي في الآتي:-

أ- **الإحماء:** يمكن استخدامها في الإحماء شريطة أن يشترك فيها جميع اللاعبين في آن واحد.

ب- **التمرينات:** تستخدم بدلا من التمرينات الشكلية المملة للاعبين ويفضل أن تكون في صورة منافسة مشوقة مع اختيار الألعاب التي تخدم الغرض من التمرينات مثل القوة أو السرعة أو المرونة أو التحمل.

جـ- **بين فترات التمرين:**كعامل من عوامل المرح والتشويق وتستخدم في ذلك عادة الألعاب التي لا تتطلب أداء مجهود كبير.

د- **في التدريب على المهارات:**وذلك عن طريق تطبيق هذه المهارات في لعبة صغيرة مناسبة تعتمد في أدائها على المهارات الخاصة لهذه اللعبة.

هـ - **في مواقف اللعب** :تستخدم الألعاب الصغيرة في التدريب على المواقف المختلفة في المباريات الرسمية وتشكيل الظروف في اللعبة حتى تتشابه مع ظروف المباريات .

و- **في التهدئة** : يفضل استخدام بعض الألعاب الصغيرة من النوع الذي يتسم ببطء الأداء والتهدئة لامتصاص انفعالات اللاعبين وتهدئتهم .

ثالثاً:- المعسكرات والرحلات:

للألعاب الصغيرة دور بارز في جميع المعسكرات والرحلات على اختلاف برامجها وأهدافها وان كانت تختلف في نوعيتها وكثافتها تبعا لكل نوع من أنواع المعسكرات والرحلات إلا أنها جزء أساس في إي منهما لما للألعاب الصغيرة من فضل في إضفاء روح المرح والسرور وإشاعة البهجة لأعضاء المعسكر أو الرحلة.

يمكن استخدام الألعاب الصغيرة في المعسكرات والرحلات في المجالات التالية :

ألعاب التعارف.الألعاب الإيقاعية. ألعاب المنافسات.ألعاب البحث عن الكنز

- ألعاب الكرات والعصي،الألعاب الهادئة البسيطة.

الأدوات المستخدمة في الألعاب الصغيرة :

١ **العصي** :من الأدوات السهلة والبسيطة والمنتشرة في كل مكان وتلعب دوراً هاما في جعل الألعاب الصغيرة أكثر تشويقا ومتعة, كما انه يمكن الحصول عليها لتوافرها في

كل البيئات, ورخص ثمنها وإمكانية تصنيعها ويمكن لمدرس التربية البدنية استخدامها في بعض الألعاب الخاصة بالتتابعات والمسابقات كذلك في ألعاب القفز والشد والرمي وفي التمهيد يمكن استخدامها في الألعاب الصغيرة والألعاب الكبيرة مثل رمي الرمح, والقفز بالزانة, والوثب العالي والطويل, وجري التتابع.

وتتعدد مواصفات العصي التي يمكن استخدامها في الألعاب الصغيرة. فقد تكون من الخيزران أو الخشب أو مادة (الفيبرجلاس) أو من خامات الألمنيوم حسب الاستخدام ومراحل النمو ونوعية الألعاب الصغيرة.

٢ **الكرات:**–من الأدوات المحببة للتلاميذ وخصوصا صغار السن والكبار أيضا, وتوجد العديد من الألعاب الصغيرة وأدائها باستخدام الكرات, ويؤدي الأطفال العديد من المهارات التي يمكن من خلالها ترقية المهارات الأساسية للألعاب الكبيرة فتنمي من خلالها المهارات التوافقية لدى الأطفال وخصوصا إذا ما استخدمت الكرات بإحجامها المناسبة للمراحل السنية .

وتتوافر الكرات بعدة إحجام تتدرج من الصغيرة إلى المتوسطة ثم الكبير حسب الغرض المستخدمة فيه ومرحلة النمو التي يمر بها الأطفال. كمان أن الكرات مختلفة الأوزان وهي إما أن تكون من البلاستيك أو الجلد أو مطاط أو إسفنج. وتتعدد المهارات المستخدمة بالكرات فتشمل الرمي واللقف والدحرجة والاستلام والتنطيط والتصويب على الأهداف الثابتة وعمل المرجحات والدورانات بالأذرع.

٣ **الزجاجات الخشبية (الصولجان):** استعملت الزجاجات الخشبية في الألعاب الصغيرة منذ القدم, وهي من الأدوات التي توجد في المدارس والأندية وذلك لرخص ثمنها وسهولة تصنيعها والألعاب التي تؤدي بها كثيرة ومتعددة النواحي والأغراض ويكثر الاعتماد عليها في المدارس وخاصة في المراحل الابتدائية. ويمكن باستخدام الزجاجات الخشبية أن تؤدي مجموعات من الألعاب الصغيرة التي تنمي التوافق العضلي العصبي ومهارات الرمي واللقف وفي التمهيد للألعاب الكبيرة.

وتصنع من الخشب وتتكون الزجاجة الخشبية من ثلاثة أجزاء "الرأس, والرقبة, والبطن " وتختلف في أوزانها وأطوالها تبعا للغرض الذي تستخدم فيه. وعلى مدرس التربية البدنية عند استخدامه للصولجان في الألعاب الصغيرة لأطفال المرحلة الابتدائية أن يعلمهم طريقة المسك الصحيح والتدرج من المسك بيد واحدة ثم إلى اليدين.

٤الحبال:الحبال لديها جاذبية خاصة يقبل عليها الصغار والكبار حيث أنها تتدخل في نفوس الممارسين البهجة وتشيع جو من المرح فالحبال تساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي وتكسب الإحساس الحركي الجيد وتنمي سرعة رد الفاعل والرشاقة وتزيد من مرونة المفاصل وهي تعمل على تحسين عمل الأجهزة الداخلية للجسم وخاصة الجهازين الدوري والتنفسي .

وتتعدد المواد التي يمكن أن تصنع منها فيمكن أن تصنع من المطاط أو القطن أو الكتان. وهناك العديد من الحركات التي يمكن أن تؤدى بالحبال خلال الألعاب والمسابقات الصغيرة عن طريق استخدام المهارات كالجري والوثب والحجل والدورانات والمرجحات وألعاب الشد .

٥ الأطواق :

من الأدوات التي تساعد في اختيار العديد من المسابقات والتتابعات والألعاب الصغيرة وتساعد الأطواق على تنمية التوافق العضلي العصبي والمرونة والرشاقة, كما أنها تساعد على تحسين القوام, هذا بالإضافة إلى روح المرح, وتزيد الأطواق من إقبال الأطفال على الألعاب الصغيرة. وتصنع الأطواق من الخيزران أو البلاستيك أو من المعادن الخفيفة مثل الألمنيوم, وتتعدد أقطارها من ٣٠سم أو ٦٠ سم أو ٨٠سم

٦ أكياس الحبوب :

من الأدوات البديلة والبسيطة التي يلجا إليها المدرس لإدخالها في الألعاب الصغيرة, حيث أنها سهلة التصنيع حيث يمكن للأطفال تصنيعها بأنفسهم. وتساهم أكياس الحبوب في تنمية مهارات الرمي واللقف وهي أداة بديلة للكرات الصغيرة

والكبيرة بأنواعها, وهي تكسب الأطفال الدقة والمهارة في التصويب. وللأكياس مواصفات تقريبية يمكن للمدرس التعديل فيها بحيث تناسب المرحلة السنية المستخدمة فيها فيمكن أن يكون طول الكيس ١٢سم وعرضه ٨سم وبداخله حصى صغيرة أو حبوب جافة أو رمل ناعم.

ابتكارا الألعاب الصغيرة

تعريف الابتكار :

"أنها عملية تفكير يختص بالتصور والحداثة والمرونة والاستجابة للجديد وغير المتوقع ". ويأتي الابتكار نتيجة الموهبة وحدها إلا انه لا يعني أبداً عدم وجود الخبرة والتعلم السابق بل يعتمد عليه اعتمادا كبيرا وتعتبر القدرة على الاستفسار والتحقق من المشكلات المبنية على التفكير ألابتكاري. واستخدام المدرس للألعاب الصغيرة دون مراعاة عوامل التغيير والتنويع والتطوير والابتكار يؤدي إلى الملل والسآمة ويقلل من الدافعية نحو الممارسة. وهناك العديد من الأساليب والطرق يستطيع المدرس أن يحقق منها الابتكارية في الألعاب الصغيرة وهي :

١_ التغيير في التشكيلات المستخدمة :

يمكن للمدرس أن يغير في طريقة الوقوف أو اصطفاف الأطفال فيمكن الوقوف في دوائر أو مجموعات أو قاطرات أو صفوف متجاورة أو متقابلة على شكل نجمة أو تقاطع أو مستطيل أو مربع.

٢_التغيير في طريقة الانتقال :

فيمكن التغيير في أسلوب الانتقال والتحرك فيغير من الجري إلى المشي أو الحجل على قدم واحدة أو الوثب أماما بالقدمين أو المشي على أربع.

٣_التغير في الوضع الابتدائي للعبة :

فيمكن التغيير في الوضع الابتدائي فبدلا من ممارسة اللعبة من وضع الوقوف يمكن التغيير إلى مختلف الأوضاع الأساسية والمشتقة مثل الجلوس أو الجثو أو الرقود أو الانبطاح أو الوقوف فتحا, أو الانبطاح المائل .....الخ.

٤_التغيير في تنظيم عملية التحرك للأطفال :

يمكن التغيير من المشي مع مسك الزميل من الأيدي إلى الجري ثم الحجل أو الجري أزواجا أو جماعات مكونة من ٣ أو ٤ أطفال.

٥_ التغيير في نوع المهارة المستخدمة في اللعبة :

يمكن التغيير في مهارة التمرير مثلا من التمرير بيد واحدة من الكتف إلى التمرير باليدين من أسفل إلى التمريرة الصورية وهكذا في جميع المهارات المستخدمة في اللعبة.

٦_ التغيير في نوع الأدوات والأجهزة :

يلجأ المدرس إلى التنويع في الأدوات والأجهزة المستخدمة وذلك حسب إمكانية الأدوات الموجودة في بالمدرسة فتارة تجده يطلب من الأطفال المرور من بين الصندوق أو المشي للتوازن من فوق المقعد السويدي ومرة أخرى نقل الكرات في صورة تتابعات أو نقل الكرات الطبية أو أكياس الحبوب .....وهكذا .

٧_ التغيير في طبيعة الملعب :

كتكبير الملعب أو تصغيره أو رسم دائرة أو وضع خطوط مساعدة أو تصغير مساحة المروى, أو خفض ارتفاعه في ألعاب الدقة مثلا أو خفض الشبكة في الألعاب الصغيرة .

٨_التغيير في قواعد اللعبة وطريقة التقويم :

مثل تحديد طريفة الرمي أو التصويب أو اللقف أو في تسجيل النقاط للفائز من المجموعة أو تحديد زمن معين للعبة أو تحديد عدد اللاعبين.

وهناك العديد من النقاط الهامة التي يجب على المربي الرياضي مراعاتها في عملية اختيار للألعاب الصغيرة ، ومن أهم تلك النقاط فيما يلي :

١_الهدف التربوي أو التعليمي :

يتوقف اختيار الألعاب الصغيرة على نوع الهدف المراد تحقيقه. فمن المعروف أن لكل لعبة من الألعاب الصغيرة هدف أساسي تعمل على تحقيقه ومن هنا ترتبط عملية الاختيار بنوع الهدف .

٢_مرحلة النمو التي يمر بها الممارس :

إذ أن لكل مرحة سنية ألعابها الخاصة التي تتوقف على النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي والحركي المميز لهذه المرحلة.

٣_الفروق الجنسية :

قد يشترك البنون والبنات في ألعاب واحدة في مرحلة الطفولة الأولى. وغالبا ما تظهر في مراحل الطفولة المتأخرة والمراهقة والشباب, الميول الخاصة لكل من البنين والبنات, إذ يميل الفتيان إلى الألعاب التي تهدف إلى الرشاقة والألعاب الإيقاعية التوقيتية وألعاب النشيد وما إلى ذلك.

٤_ الخصائص المميزة للصف المدرسي:

درجة مستوى قدرات واستعدادات ومهارات غالبية الأفراد الذين يشكلون الصف الدراسي تعكس عملية اختيار أنواع الألعاب الصغيرة. فالفصل الدراسي الذي يتميز أفراده بالمستوى المهارى العالي تختلف ألعابه وطريقة تشكيلها عن الصف الدراسي الذي يتميز بقلة المهارة .

٥_ الطابع المميز لدرس التربية الرياضية:

أن اختيار الألعاب الصغيرة في غضون درس التربية الرياضية الذي يستخدم فيه الأدوات يختلف بطبيعة الحال عن درس التربية الرياضية بدون أدوات. كما أن هناك أنواعا متعددة من دروس التربية الرياضية التي تمهد لممارسة الكثير من أنواع الأنشطة الحركية. فعلى سبيل المثال درس التربية الرياضية الذي يمهد لتنمية وتطوير الصفات والسمات اللازمة للعبة ألعاب القوى (منافسات الجري مثلا) وعلى ذلك يستحسن اختيار ألعاب التتابعات والسباقات وما إلى ذلك. وهناك درس التربية الرياضية الذي يمهد لألعاب الكرات وفي تلك الحالة يمكن اختيار ألعاب الرمي واللقف

والرشاقة وما إلى ذلك من الألعاب الصغيرة. كما أن هناك درس التربية الرياضية الممهد لرياضة الجمباز وغير ذلك.

٦_ مكان اللعب :

هناك بعض الاختلافات الواضحة بالنسبة للألعاب التي تمارس في الخلاء عن الألعاب التي تمارس في الصالات, كما أن هناك بعض ألألعاب التي يتطلب ممارستها مساحة كبيرة من الأرض, وهناك ألعاب لا تتطلب إلا رقعة صغيرة.

اختيار الألعاب الصغيرة :

هناك كثير من الألعاب الصغيرة المتعددة الأنواع ، وعلى المعلم أن يختار منها ما يحقق الأغراض التي حددتها لنشاطها. وعند اختيار الألعاب الصغيرة يجب على المعلم مراعاة الشروط التالية :

١. استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمدرسة :

على المعلم أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديه . كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك ، إن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع الأطفال بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد ، وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة ، وجعل باقي الأطفال لا يشتركون انتظاراً للدور .

٢. أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة :

هناك بعض الألعاب تتطلب مساحة كبيرة ، ومنها ما يتطلب مساحة أقل ، وعلى المعلم أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب بالمدرسة إن عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تتناسب مع المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة .

٣. أن تكون اللعبة سهلة الفهم :

يجب أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس الأطفال .

٤. أن تكون اللعبة سهلة القواعد :

فالألعاب الصغيرة التي تشرك جميع الأطفال في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق لجميع الأطفال .

٥. أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي :

وهذه الألعاب غالباً ما يقبل عليها الأطفال بكل حماس وقوة .

٦. أن تحقق اللعبة المختارة غرض النشاط :

إن لكل نشاط أغراض يجب تحقيقها ، والمعلم الكفء هي الذي يختار الألعاب التي تحقق الأهداف المنشودة .

إجراءات مهمة عند تنفيذ الألعاب الصغيرة :

١. معرفة اللعبة جيداً قبل تعليمها (نواحي الأمن ، الصعوبات ، التعديلات)

٢. الإعداد والتحضير للألعاب (تخطيط الملعب، الأدوات، أجهزة).

٣. تقديم اللعبة بكل حيوية وبحماس حتى ينعكس ذلك على الأطفال .

٤. الإيجاز في شرح اللعبة وسهولة العرض .

٥. تنفيذ قواعد اللعبة بدقة وحيادية تامة .

٦. مراقبة الأطفال لعوامل الأمن والسلامة .

٧. التنويع في الألعاب لزيادة الحماس والتشويق .

٨. عدم المغالاة في المنافسة وتقارب المجموعات في المستوى .

أنواع الألعاب الصغيرة

هناك وجهات نظر متعددة لتقسيم الأنواع المختلفة للألعاب الصفية إلى مجموعات متجانسة بالرغم من تعدد أنواعها ومجالاتها مما لا يدخل تحت حصر أو تحديد. وسوف نتعرض هنا إلى بعض الألعاب الصغيرة التي يمكن أن يمارسها الأطفال وعلى المدرس عند التخطيط للدرس أن يختار منها ما يتلاءم مع قدرات وحاجات وميول الأطفال الذين يقوم بتعليمهم كما عليه أن يدرك أن تحمس الطفل للاشتراك في لعبة ما يتوقف على طريقة عرض المعلم وتقديمه لها, كما ينبغي عليه أيضا أن يختار ألعابا تشمل العديد من المهارات الأساسية حتى يكتسب الطفل من ممارستها الكثير من

الخبرات الحركية, كما أن حسن التشكيلات واستخدامه للأدوات يجعل من اللعبة ذات متعة .

ونتعرض للأنواع المختلفة للألعاب الصغيرة حسب التقسيم التالي:

ألعاب المسك:

هي ألعاب صغيرة يحاول فيها طفل أو أكثر أن يمسك بآخر أو أكثر تحت شروط محددة, وقد وضعت هذه الشروط التي تحكم عملية المسك كي تجعل اللعب مشوقا, ويتم مراعاة المكان المسموح التحرك فيه وأماكن الأمان التي لا يسمح فيها بالمسك وأين وكيف يمسك الطفل.ويستخدم في ألعاب المساكة العديد من المهارات الأساسية مثل الجري والمحاورة والمطاردة والخداع والمسك والوثب والحجل. وهناك بعض الألعاب من المساكة التي يكون فيها جميع الأطفال مشاركين في اللعب في وقت واحد وبعضها يكون الأطفال مشاركين لفترة ما عند اللعب.

ألعاب التتابع:

هي عبارة عن أنشطة فيها عدد من الأطفال يحل كل منهم مكان الآخر أو بأخذ كل منهم دوره في أداء عمل مكلف به مثل حمل شيئا ما ونجد أن جميع ألعاب التتابع أن الأطفال دائما يشكلون فرقا. عموما فان الهدف من اللعبة انه على جميع أطفال الفريق إنجاز العمل المطلوب منهم قبل أي فريق آخر حتى يفوزوا. وعادة ما تتم ألعاب التتابع في تشكيلات دوائر أو قطارات أو صفوف أو في التشكيل المكوكي, ويستخدم فيها العديد من الحركات الانتقالية في ألعاب التتابع مثل الجري والوثب والحجل والانزلاق وتؤدي باستخدام أدوات كالكرات أو العصي أو أكياس الحبوب.

ألعاب الكرات :

هي تلك الألعاب والأنشطة التي تستلزم تدريبا على التحكم في الكرة ويكون التمرين على التحكم بطرق مختلفة مثل أبعاد الكرة عن الآخرين والمحاورة بالكرة حول أو فوق أشياء أو أطفال آخرين وأيضا دقة توجيه الكرة من خلال تمرير الكرة وقذفها

ودحرجتها بسرعات وارتفاعات مختلفة وتعتبر مهارة التحكم في الكرة مهمة في نجاح ومتعة اللعب في كثير من الألعاب داخل المدرسة وخارجها .

ألعاب اختبار الذات :

هي الألعاب والأنشطة التي يتنافس فيها الطفل مع أدائه السابق ومن خلال هذه الألعاب والأنشطة يتعلم الطفل عن ذاته وقدراته الجسمية وشجاعته البدنية وقدرته على التحكم ببيئته .

ألعاب الفصل :

هناك الكثير من المدارس لا يوجد بها صالة ألعاب أو مساحة أرض فضاء مغطاة لاستغلالها بدلا من الملعب تستوعب إي فصل لمزاولة نشاطهم الرياضي، كما أن سوء الجو في فصل الشتاء بأمطاره وعواصفه يحول دون نزول الأطفال لمزاولة الألعاب في الملاعب الخارجية. في هذه الحالات يصبح الفصل الدراسي مسرحاً لكثير من النشاطات الرياضية التي تساعد على تحقيق أهداف التربية البدنية بالإضافة إلى برامج التربية البدنية العادي. وفي الحالات التي يتم يحل فيها الفصل محل المكان لأداء التربية الرياضية فان ألعاب الفصل يصبح برنامج التربية البدنية. مثل الألعاب المنشطة والداخلية وألعاب الأيام والأماكن والمناسبات

الألعاب المائية:

مجموعة من الألعاب الصغيرة التي تستغل الوسط المائي وهي مقسمة إلى نوعين:.

الأول: ألعاب خاصة بالمبتدئين وهم الأطفال الذين لا يستطيعون أن يؤدون المهارات الحركية الصحيحة للسباحة وبذلك تكون المهارات المستخدمة داخل الألعاب الصغيرة تتميز بالبساطة والسهولة لكي تعطي الأطفال الثقة بالماء ولا يخفى على مدرس التربية البدنية أن يتأكد من مناسبة درجة حرارة الماء لأجسام الأطفال.

الثاني : من الألعاب المائية الصغيرة فهي التي تناسب مستوى الأطفال الذين يجيدون السباحة وفي هذه الحالة تكون الفرصة متسعة للمدرس أن يستغل مساحات مختلفة من الحمام في أجزاء الألعاب الصغيرة .

ألعاب الخلاء :

تتمثل في ألعاب اقتفاء أو تعقب الأثر والبحث عن الكنز وألعاب الهجوم والانقضاض.

الألعاب الشعبية:

مجموعة من الألعاب الصغيرة الخاصة ببيئة معينة والتي يمكن أن تميز بين الشعوب من خلال التعرف عليها، وهي تختلف من بيئة إلى أخرى، ولا يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الألعاب المنتشرة فيه والتي تعاقبت الأجيال وبقيت هذه الألعاب الشعبية تراث حضاري، وتحرص المملكة العربية السعودية على المحافظة على هذا التراث الحضاري والذي يتمثل في إقامة المعرض السنوي للتراث والثقافة بالجنادرية لإبراز هذه الألعاب الشعبية وتعريف جميع أفراد المجمع عليها .

ألعاب الصيحات والصرخات:

وفي هذه الألعاب يستخدم الأطفال الإيقاعات الكلامية من خلال ترديدهم لمجموعة من العبارات باداءات خاصة من خلال اللعبة أو تكوين صيحة لمقاطع كلامية يؤديها الأطفال فقد تكون للترحيب أو للمسابقات بين المجموعات.

ألعاب صغيرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية:

في هذا النوع من الألعاب الصغيرة ينبغي على المعلم أن يختار الألعاب وفقا لميول ورغبات الأطفال وبحيث تشتمل على المجموعات العضلية المختلفة حتى يكون البرنامج فعالا ويتم الاختيار لمعرفة طبيعة كل لعبة ومدى مساهمتها في التنمية البدنية للطفل مراعيا في ذلك الأسس الآتية :

أ_ قواعد التحمل:

حيث يتناسب ويرفع من مستوى القدرات البدنية المطلوب تنميتها مع الوضع في الاعتبار زيادة كمية الحمل تدريجيا حتى يمكن الاستمرار في تنمية هذه القدرة المتحسنة باستمرار.

ب_**خاصية القدرة البدنية :**

فتحسن إي قدرة بدنية يتعلق بنوع التدريب المطبق ومجموعة العضلات التي تعمل في التدريبات المعطاة .

ج_**قاعدة استخدام أجزاء الجسم:**

استخدام بعض أجزاء الجسم في النشاط الممارس يعمل على تحسن هذا الجزء أو يساعد على المحافظة على حالته.بينما إغفال أي جزء يؤدي إلى نقص كفاءته.

د_مبدأ الفروق الفردية :

كل طفل يمكنه من تحسين قدرته وفقا لمعدل خاص به, ويرجع ذلك إلى مجموعة من العوامل مثل: العمر الزمني ونمط الجسم ووزنه ونمط التغذية ونمط الصحة والدافعية ولا يوجد معيار للمعدلات الفردية في تحسن الأطفال إذ يستجيب كل طفل ما تبعا لبيئته الخاصة وخصاصته الوراثية.

المبادئ التي تراعى عند اختيار الألعاب الصغيرة:

١- فهم الغرض من اللعبة والأغراض التي يمكن أن تشملها.

٢- سهولة تعلمها وبساطة قواعدها.

٣- ألا تتطلب كثيرا من التجهيزات وان تراعي الإمكانيات المتوفرة في المدرسة . المساحة الموجودة التي لا يمكن أن تؤدى فيها الألعاب.

٤- مراعاة عوامل السن والجنس والعمر.

٥- ضمان اشتراك جميع الحاضرين في الألعاب المختلفة طيلة الوقت.

٦- مراعاة عوامل الأمان والسلامة في كل لعبة وتوفيرها.
٧- الابتعاد ما أمكن عن ألعاب الاحتكاك وخصوصا في المراحل الأولى .
٨- اختيار الألعاب التي ينتج عناه مجال للتعاون وتحمل المسؤولية والأمانة .
٩- اختيار الألعاب التي تبعث على المرح والمنافسة والتشويق .
١٠- أن تعلم اللاعب كيف يفوز ويحافظ على الفوز ويقابل الهزيمة بروح طيبة مع استمرار المحافظة على العلاقات الطيبة مع الغير.
١١- ألا يبعد الفرد المهزوم عن المجموعة ما أمكن ويكفي انه هزم وان تحسب نقطة ضده أو ضد مجموعته.
١٢- إتاحة الفرصة لكل فرد لكي يروح عن نفسه بالطريقة المنظمة المقبولة والموضوعة حسب شرط كل لعبة .
١٣- يجب أن تكون المجموعات متساوية العدد تقريبا ومتكافئة القوى.
١٤- أن تتطلب الألعاب قدرات الرشاقة والمرونة والقابلية للحركة .
١٥- أن توفق بين غرض المدرس ورغبة التلميذ وقدراته.
١٦- تهيئة الفرص في الألعاب المختارة لاكتشاف استعداد الفرد وقدراتهم من اجل تنميتها .

الألعاب الشعبية

تعد الألعاب الشعبيّة من أولى مظاهر النشاط الإنساني وأقدمها، ونموذجاً حيّاً ومرآة صادقة وصورة حقيقية لمظاهر حياة مختلف المجتمعات، حيث تؤدي دوراً مهماً في تعليم وترسيخ العادات والتقاليد الموروثة في المجتمع، وتشكيل نفسيات الأطفال والصبيان، وزيادة قدراتهم الجسمانية، وشحذ أذهانهم، وتطوير خبراتهم ومهاراتهم الاجتماعية، كما تساعد على انتشار العادات والتقاليد التي تميز أي مجتمع بصورة طبيعية وتلقائية من جيل لآخر، وتكرِّس حب العمل الجماعي وتقوي العزيمة والإرادة،

كما أنها من الوسائل الترفيهية التي تريح النفس وتشحذ الخواطر وتنمي الإبداع وتحث على العطاء.

وتعتبر الألعاب الشعبية من أهم مظاهر النشاط الإنساني وأقدمها، بالإضافة إلى كونها من أبرز وجوه التراث الشعبي، وقد تنوعت وفقاً للظروف لأنها تعتبر نموذجاً حياً، ومرآةً صادقة لمظاهر الحياة قديماً وصعوبتها التي اضطرت الأطفال لابتكار مثل هذه الألعاب لأغراض التسلية والتنفيس عن الروح.

كما تعكس هذه الألعاب العادات والتقاليد الموروثة في المجتمع وتجسد أبرز سماته إذ تكون تكريساً لمبدأ خلقي معين أو لإبراز عادة اجتماعية حسنة وذلك كله ينبع بالأساس من فطرة الأطفال وعفويتهم...

فالألعاب الشعبية وصف يمثل حقبة زمنية خلت وتلاشت من خريطة الحياة على أرض الواقع ولكنها باقية بذاكرة الزمن يستحضرها من أفواه الكبار الذين عاشوا تلك المرحلة بكامل صفائها ونقائها وعفويتها.

تلك المرحلة البسيطة لم تكن ذات نفس شاق في كيفية ممارستها بقدر ما كانت مجرد تجمع وابتكارات بأدوات بسيطة جدًا في متناول الجميع ولم يكن بالبال أن هذه الألعاب ستكون تعبيرًا يجسد موروث بلد بأكمله بل تسجل كتاريخ مر به أبناؤه في تلك المرحلة.

فلكل مجتمع مجموعة من الموروثات الثقافية المنقولة والتي تعكس طبيعة هذا المجتمع وأسلوب حياته ، وتعتبر الالعاب الشعبية جزء لا يتجزأ من الموروث الثقافي والشعبي ، وهذه الالعاب الشعبية قد ينظر إليها البعض على أنها مجرد وسيلة للهو والتسلية وقضاء وقت الفراغ لجأ إليها الأطفال في الماضي للتخفيف من قسوة الحياة وصعوباتها ، إلا أن الحقيقة أن هذه الالعاب تحمل معاني وقيم عميقة وأهداف سامية ، بل وأنها تسهم في تنمية شخصية الطفل في مختلف الجوانب الاجتماعية والانفعالية والتربوية والتعليمية والجسمية واللغوية ، ومن هنا يمكن أن نعرف الالعاب الشعبية على أنها ألعاب بسيطة يتناقلها الأطفال جيل بعد جيل بشكل تلقائي وبدون تعليم منظم ، وحتى ألان لا تزال هذه الالعاب تمارس في مختلف البيئات والأماكن ، وتتميز الالعاب الشعبية بعده مميزات جعلتها تتبؤ مكانه مهمة في وقتنا الحالي لخدمة العملية التربوية والتعليمية ، مما دفع الكتاب والتربويين إلى تسطير الكتب والمؤلفات التي تتحدث عنها وعن أهدافها وأهميتها ، ونظرا لأهمية هذه الالعاب لابد لنا من الحفاظ عليها قدر الإمكان ومحاولة تطويرها مع الحفاظ على طابعها الشعبي والتراثي.

وكأي بلد في العالم يحتفظ فخرًا بموروثه ويحاول أن يستحضره ما بين الحين والأخر فإننا هنا نستعرض بعض ما يحضرنا من تلك الألعاب القديمة التي كانت تعد متنفسًا يهرب إليه أبناء ذلك الجيل من نصب العيش ومشقة الحياة دون أن تحملهم ما لايطيقون وقد كانوا في ذلك الوقت لهم ألعابهم الخاصة وقد كان للمدن والحاضرة ألعابها وللقرى والبادية ألعابها ولبعضها مواسم تلعب بها وتنتهي اللعبة إذا انتهى موسمها على حسب الفصول الأربعة (الشتاء والصيف والربيع والخريف).

وفي كل بلدٍ عربي توجد مجموعة كبيرة من الألعاب الشعبية تزخر بها ذاكرة الشعب في ذلك البلد وهي من التنوع والثراء بحيث لا يمكن أن تعد أو تحصى. والمملكة

العربية السعودية كأحد البلدان العربية تحوي ذاكرةٍ شعبية ثرية وزاخرة بشتى أوجه التراث الشعبي وقد أجريت العديد من الدراسات عليها. وهنا سوف نتناول بعض الألعاب الشعبية في المملكة العربية السعودية.

اشتهرت كل مدن السعودية ومناطقها بكثير من الألعاب الشعبية التي اندثرت أو كادت أن تندثر، والتي كان يمارسها الأطفال والكبار في المواسم والأعياد منذ زمن، وقد صُنِّفت بحسب نوعيتها، فمنها الحركيّة المعتمدة على النشاط البدني أو الحركي، والذهنية التي تعتمد على الارتباط بالذهن والعقل والتفكير وأعمال الخاطر وسرعة البديهة واستخدام الحيلة، وتتميز الألعاب الذهنية بقلة عدد لاعبيها، كونها ألعاباً خاصة بالشباب ولا يستطيع الأطفال ممارستها. أما الألعاب التي تتطلب استخدام أدوات ما، فإنها تستدعي الاعتماد على قوة الذاكرة واللياقة البدنية الكاملة. وتتطلب هذه الألعاب قدراً كبيراً من النشاط الجسدي، وهي في الأساس تشكِّل سلوك الطفل ونموّه النفسي .

نماذج تطبيقية من الالعاب الشعبية

"المدوان "نموذج مطور

من الألعاب الشعبية المشهورة في مدن المنطقة الغربية من السعودية – خاصة مكة المكرمة وجدة والطائف – لعبة "المِدوان"، أو"المزويقة"، وهي لعبة قديمة من ألعاب الصبيان ، عبارة عن قطعة خشبية مخروطية الشكل تصنع من شجر الزيتون أو من ثمرة "الدوم" الإفريقية، وبعد تلوينها وصبغها بأشكال مختلفة، يغرس في طرفها مسمار قصير، يدور عليه المدوان فيلامس الأرض خلال دورانه السريع، ويقذف بحركة خطافية ليفلت من الحبل ويستمر بالدوران بحسب قوة الرمية. ويتذكّر أحد المسنين بجدة قوانين اللعبة التي كان يلعبها في صغره مع أبناء الحارة بقوله: "كنا نرسم دائرة على الأرض

بمثابة الحلبة، وكل طفلين متنافسين يرميان مدوانيهما بحيث يدوران ويصطدمان ببعضهما، والفائز هو الذي يدفع بمدوان الآخر إلى خارج حدود الدائرة". كما ذكرت الفنّانة التشكيليّة صفيّة بن زقر أن لعبة "المدوان" بدأت في الظهور الآن، بعد أن أُدخل عليها بعض التحديث، مثل وجود الإضاءة في النموذج المطوّر منها .

"الكبوش" قديمة مشهورة

كذلك من الألعاب الشعبية القديمة المشهورة في هذه المنطقة لعبة "اللُّب"، التي عرّفتها الفنّانة التشكيلية صفيّة بن زقر بأنها من ألعاب الصبيان التي تُلعب داخل البيوت أو خارجها، وتُستخدم لها بلورات الزجاج، ولها مسميات أخرى مثل "البرجوه" و"البلي"، و"البرجوه" وهي قطعة حجر في حجم الليمونة الصغيرة أو أكبر قليلاً،. وكذلك لعبة "الكبوش"، أو "الكعّابة" – وهي كعب الخروف – وهي من الألعاب القديمة التي ربما ترجع للعصر الجاهلي، كما جاء في شعر أبي نواس" :خلفت اليوم بالطنبور والكعبين والنرد"، ومن الأمثال الشعبية التي وردت فيها (القلب في القلب ولو في الكعّابة). وهي عبارة عن عظمة صغيرة حجمها حوالي (٢) سم، تكون في عرقوب الأغنام بمثابة المفصل، فعند ذبحها يأخذ الأطفال من أرجلها "الكبوش "ويقومون بتنظيفها مما لصق بها من اللحم أو الدهن، ثم يحكون سطحيها على الحجر حتى يصبحا ناعمين، ويجتمعون على اللعب بها في أرض ترابية، ويضعون كل كبش بجانب كبش آخر حتى يكون عدد الكبوش نحو عشرين أو ثلاثين، وكلها في صف واحد مستقيم، ثم يحيطون هذا الصف بدائرة من التراب، ويكون اللاعبون اثنين أو ثلاثة أو أكثر، فيلعبون، وذلك بأن يبتعدوا عن الدائرة بنحو ثلاثة أمتار أو أربعة، ويكون كل واحد منهم ممسكاً في يده بكبش آخر ثقيل ونظيف، ثم يصوب الذي فاز بالأولوية" البرس" نحو صف الكبوش المرصوصة داخل الدائرة ، فإن أخرجت الضربة كبشاً منها عن الدائرة، أخذها، وعُدّ كسباً له، ويقول عندئذ: (شيت كبت)، ثم يُعاد رص الباقي، وكلما خرج كبش عن الدائرة أخذها، وإن لم يُخرج كبشاً عن الدائرة تنحى عن اللعب وأتى آخر يلعب مثله، وهكذا.. وهذا اللعب بالكبوش قد اندثر الآن، وهذه اللعبة تشبه "البراجون" في الوقت الحالي."

"شيد البيد البيد"

ومن ألعاب الصبيان كذلك "الكبت"، وهي لعبة عنيفة نوعاً ما، وغالباً ما يلعبها الأقوياء من شباب الحارة، وتعتمد على سرعة الحركة والمهارة في المحاورة وعدم تمكين المهاجم من الفريق الآخر لمس فرد من الفريق المواجه، ويشترك في لعبها بضعة أشخاص ينقسمون إلى طائفتين، ويكونون متقابلين بينهما مسافة نحو عشرة أمتار، ويخطون في وسط الفضاء خطاً في التراب، فيخرج واحد من إحدى الطائفتين إلى الطائفة الأخرى، ويمد يده باحتراس، ويقول: (شيد البيد البيد)، ويكررها، فإذا لمس أحدهم وهرب ولم يمسكوا به، تعتبر طائفته هي الغالبة، وإن أمسكوه يخرج من اللعبة وتعتبر طائفته مغلوبة.

"البربر" عدة أسماء

تعدُّ لعبة "البربر، لعبة شعبيّة قديمة، ولها عدة أسماء، مثل "أم الخطوط"، أو "عظيم"، أو "الخطة"، أو "العتبة" أو "الأولى"، وفي المنطقة الغربيّة تُسمى "البربر". وتمارس هذه اللعبة بالرجل اليمنى، وفيها أن يتم وضع قطعة صغيرة مستديرة من الفخار في الأرض، كما يتم حفر عدة حفر صغيرة في أماكن متفرقة من الملعب، ثم يقوم اللاعب بدفع القطعة إلى إحدى حفر الملعب بقدمه اليمنى، بعد أن يرفع قدمه اليسرى إلى الركبة. كما تمارس بأن يتم تخطيط الأرض التي فيها تراب إلى مستطيلات متساوية، ثلاثة مستطيلات خلف بعض، ثم مستطيلين بجوار بعض خلف الثلاثة، ثم مستطيل خلف الاثنين، ثم مستطيلين في الأخير، وتستعمل فيها قطعة حجر، ويكون عدد اللاعبين اثنين أو أكثر.

لعبة الحجارة

"السقيطة"، أو "الزُّقَّيطة"، أو "اللقفة"، أسماء متعددة للعبة الحجارة التي يُستخدم فيها خمس قطع من الحجر الأملس (الحصى)، وتُسمى في بعض المدن (الكمش واللقصة أو الصقلة)، وهي لعبة يلعبها شخصان، وكل واحد منهما يكون معه خمسة حجارة صغيرة، فيبدأ الشخص الأول اللعب بأن يعمل بأصابع يده اليسرى (السبابة والإبهام) شكل الرقم

(٨) على الأرض، وتكون الحجارة الخاصة به أمامه، فيمسك بيده اليمنى حجراً فيرميه في الهواء ويلقُطه بسرعة باليد نفسها ويدخله في الكوبري الذي قام بعمله بيده اليسرى، ويكمل بالطريقة نفسها بقية الحجارة الأربعة، ويحاول جاهداً عدم وقوع أي منها في الأرض، خلال اللعبة، وإلاّ يعتبر خاسراً. ويقوم اللاعب الذي يليه بالخطوات نفسها، وبالطريقة نفسها، والشخص الذي يسقط حجره أثناء اللعبة أو يرتبك في إدخال الحجارة من خلال الكوبري الذي كونه بيده، يعتبر هو الخاسر .

"الكيرم "لعبة هندية

ذكر الأستاذ محمد صادق دياب في كتابه: "جدة التاريخ والحياة الاجتماعية" كثيراً من الألعاب الشعبية التي كانت منتشرة في جدة، منها "ضاع البنجري" والإصطفت" ولعبة

لعبة "الضـــاع" (من كتاب الفولكلور السعودي المصور)

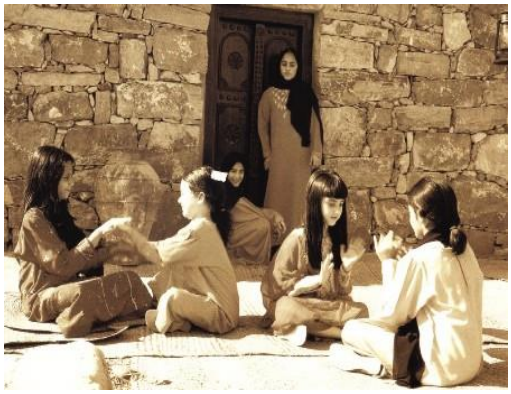
"الكيرم"، التي وصفها بأنها من الألعاب الدخيلة والحديثة المعروفة، وقال إنها لعبة هندية دخلت جدة منذ أكثر من ١٥٠ عاماً، وهي عبارة عن قطعة خشبية مربعة الشكل وناعمة السطح، طول ضلعها في الغالب (٩٠) سم، مؤطرة بجوانب من جهاتها الأربع، وحفرت في كل ركن من أركانها حفرة دائرية صغيرة، وترص الحبات الخشبية في المركز وهي تتشكل من تسع حبات سوداء، وحبة واحدة حمراء، يقذفها اللاعبون بمضرب خاص بعد أن يختار كل لاعب لوناً من الحبات – الأبيض أو الأسود . ويحدث اللعب بالتناوب بين اللاعبين، ففي كل مرة يفشل فيها اللاعب في إسقاط الحبة، ينتقل اللعب إلى منافسه، وهكذا.. حتى يتمكن أحد اللاعبين من إسقاط جميع حباته قبل الآخر.

وأيضاَ لعبة "القال" التي قال عنها إنها لعبة قديمة كان يمارسها الشباب، ويستخدم اللاعبون فيها الكرة والعصي. ولعبة "البلوت" التي قال عنها إنها أشهر الألعاب في مدينة جدة وأكثرها انتشاراً، ويقال إن أصلها من فرنسا، ويستخدم فيها ورق اللعب "الكوتشينة"، وتتطلب أربعة لاعبين، وهي لعبة صعبة يصعب على الكثيرين إجادتها.

لعبة عربانة الحديد:

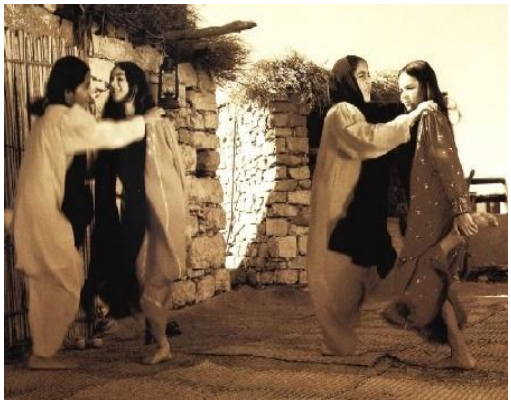
تتكون عربانة الحديد من عجلة الدراجة الهوائية حيث يتم إدخال قضيب حديدي طويل في الثقب الذي يتوسط العجلة وتقوس مؤخرة القضيب الحديدي عند مقبض اليد ويقوم الطفل بدفع العجلة وهو يجري

لعبة أس سس سيه (الكف) :-



ويلعبها الأطفال حيث يتقابل طفلان , يفرد كل واحد كفيه مقابل كفي الآخر ويتبادلان ملامسة الأكف وهناك أهزوجة يرددانها أثناء ذلك

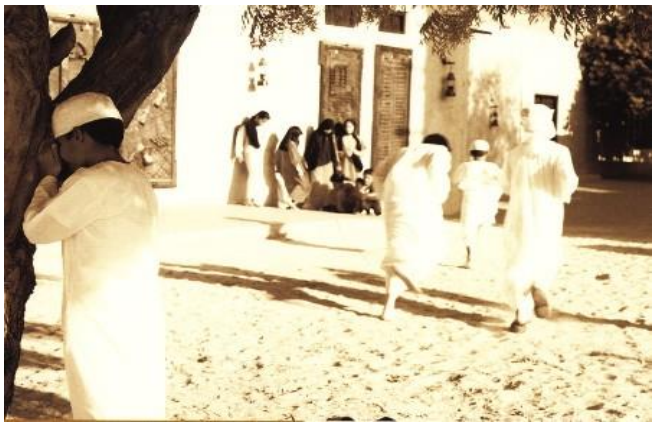
لعبة الكرابي.:



لعبة يلعبها مجموعه من الأطفال يشكلون فريقين كل فريق له خط مستقيم يقف أعضاء الفريق عليه ومواز للخط الآخر وتبدأ اللعبة بأن يقفز طفل من أحد الفريقين على رجل واحدة ويثني الأخرى للخلف ويمسكها بيده محاولاً الوصول إلى الخط الثاني وتحدث محاولات من الفريق الآخر لإعاقة وصوله.

لعبة الدسيس.:

ويلعبها ثلاثة أطفال أو أكثر حيث يتم اختيار واحد منهم يتولى عملية البحث عن زملائه فإذا أمسك بأحدهم يضع يده فوق رأس الطفل الذي تم الإمساك به



لعبة الصبة:-

يلعبها طفلان فقط حيث يقوم كل طفل بجمع ثلاث حصيات ووضعها في أماكن مختلفة على رسم مربع الشكل مرسوم على أرض رملية وتبدأ اللعبة بحيث يحاول كل طفل تكوين خط مستقيم على الرسمة ومن يفعل ذلك أولاً يعتبر هو الفائز

لعبة الدوامة أو (الزيوت):-

الدوامة خشبة مخروطية الشكل وتمارس على أرض صلبة حيث يمسك الطفل الدوامة طرف أصابعه فيدورها ويتركها على الأرض فتأخذ الدوامة بالدوران السريع

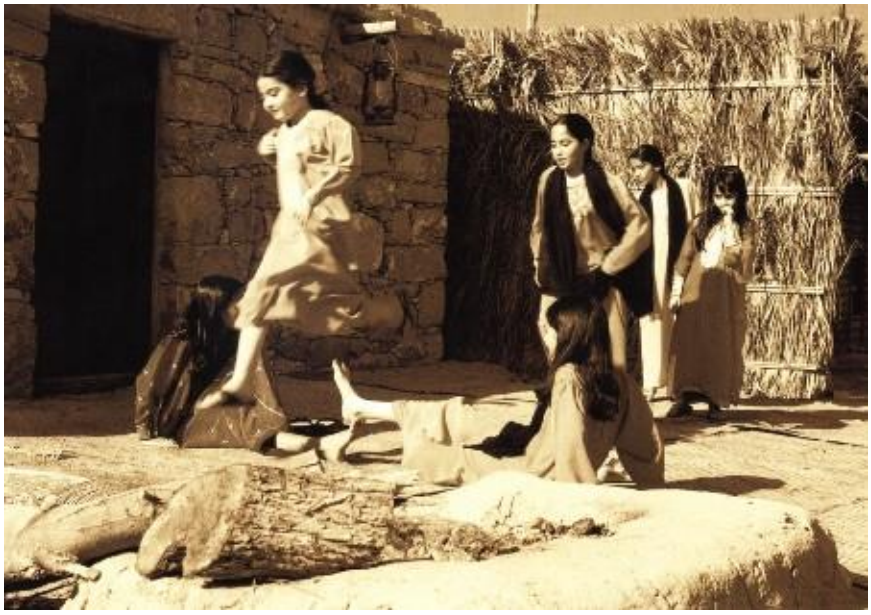
لعبة التيلة:-

التيلة عبارة عن قطعة زجاجية كروية الشكل وألوانها مختلفة وتلعب بعدة طرق مثل : الكيس أو الكون وطرق أخرى والهدف من اللعبة كسب اكبر

عدد من التيل.

لعبة خبز رقاق:-

ويلعبها الأطفال حيث ينحني أحدهم إلى الأمام ويقوم الآخرون بالقفز من فوق ظهره



لعبة الشقحة (النطة):-

لعبة بناتية جماعية حيث تتقابل طفلتان على الأرض وتمد كل واحدة رجلها للأمام وتقوم بقية البنات بالقفز دون الملامسة.

لعبة الغمة أو الغميض :-

يلعبها الأطفال حيث يتم ربط وجه واحد منهم لمنعه من الرؤية ويقوم بالبحث عن بقية زملائه وهم يهربون من حوله مصدرين أصواتاً تربك حركته فإذا استطاع الإمساك بأحدهم يحل محله في البحث.

لعبة الزقطة:

تجمع عدة حصوات "خمس حصوات" صغيرة عادةً من الصوان المدور صغير الحجم، وتمارس هذه اللعبة من خلال لاعبين اثنين أو ثلاثة، ويقوم كل واحد بقذف إحدى الحصوات عالياً ليلتقط في المرة الأولى حصوة من الحصوات الأربع الباقية على الأرض أمامه وبين اللاعبين، وفي المرة الثانية يقذف حصوة عالياً بالهواء ثم يلتقط حصوتين... حصوتين... وفي المرة الثالثة يلتقط ثلاث حصوات معاً، ثم يجمع الخمس حصوات على ظهر كفه ثم يقذفهن فيحاول جمعها بيده بنفس القذفة فما يستطيع التقاطه من الحصوات يكون هو عدد العلامات التي تكون رصيداً له... وهكذا يكون الدور بين

زملائه المشاركين في هذه اللعبة.

ومن شروط اللعبة عدم سقوط الحصوة المقذوفة عالياً على الأرض... وعدم استطاعته الإمساك بها مع الحصوات الأخريات، حينها تعتبر لعبته لاغية ويحق لزميله الشروع بدخول اللعبة، وهكذا.وتعتبر هذه اللعبة للكبار والصغار من بنين وبنات في الليل أو النهار فتجدهم يتفننون بمهارات مختلفة في لعبتهم.

لعبة الكوكبا يا الكوكبا:

هذه لعبة من ألعاب الطفولة الخاصة بالبنات، وتعتبر من الألعاب الفردية، يقول الأستاذ (محمد القويعي) إنه شاهدها في طفولته ويروي لنا طريقة أدائها من ذاكرته: "قبل أن تبدأ البنت باللعبة تضم كفيها بعضهما على بعض وتؤدي اللعبة وهي جالسة مع ثني الرجل اليمنى بحيث تكون موازية للصدر ثم تبدأ بحيث تكون راحتاها المضمومتان تلامسان الركبة مروراً بالصدر حتى الأنف والجبهة وتكون الضربات بحركات جميلةٍ ومنتظمةٍ، ويُسمع للأيدي من جراء هذه الحركة صوت إيقاعي جميل.

وتختلف المهارة من بنت إلى أخرى حسب الخبرة والتمرين، وتردد البنت الكلمات مع تكرار اللعبة، وهذه اللعبة من ألعاب التسلية البريئة الفردية. وكلمات اللعبة كغيرها من معظم ألعاب الطفولة مجهولة الشاعر والملحن:

الكوكبا يا الكوكبا

أكلت أنا لحم الضبا

يا الكوكبا يا الكوكبا

لا خمد ولا استوى

طب أبوي من المدينة

ناقته حمرا سمينة

والقمر يوضي جبينه

والبنات مزينات مكملات

ما شرا لمي خويدم

باربعين محملات مجملات

لعبة عظيم ساري:

أداة اللعبة (عظم)، وطريقتها: يتم في بدايتها تحديد مكان للتوجه إليه حال وجود العظم ويسمى المكان الذي يتم التوجه إليه (المَحَبّ). ويقوم أحد أفراد الفريق، بعد ذلك، برمي العظم محاولاً إبعاده وإخفاءه في مكان يصعب الوصول إليه، وعلى بقية أفراد الفريق البحث عنه، ومن يجد العظم منهم عليه أن يلتزم الصمت وأن يحاول التوجه إلى المكان المخصص (المَحَبّ) بشكل سري بدون أن يخبر أحداً لأنه قد يؤخذ منه العظم، أما إذا وصل إلى المكان المخصص أن يؤخذ منه العظم فيعتبر فائزاً.

لعبة بطيخ بطيخ :-

في هذه اللعبة يمسك والد الطفل بكف ابنه فينشرها ويمسح عليها في كل مرّة يقول فيها: "بطيخ... بطيخ... ذنيب الذيخ" وعندما يمسح بيده راحة كف ابنه وهو يكرر الكلمات السابقة يبدأ بأصابع يد طفله يطويها (مبتدئاً بالخنصر ويقول:

هذي خنيصر

هذي بنيصر

وهذي عيداء الطويلة

وهذي عوجاء طويلة

وهذي ملحسة القدحان

وهذي مقصعة القمل والصيبان.

ويكون بذلك طوى أصابع كف ابنه الخمسة ثم يطوي الأب أصابع كفه هو إلا السبابة والوسطى من أصابعه ويمثل بهما أن رجلاً أو وحشاً يمشي حيث يقوم بتمثيل هيئة المشي بالإصبعين مبتدئاً من كف طفله رويداً رويداً وهو يقول: "يا من عيّن الطليان؟ يا من عيَّن الطليان" وهي الغنم، إلى أن يأتي بثنية يد الطفل فكأنه يقف مشدوهاً "هاه... هذا مراحهن ومرباضهن" ويواصل نداءه: "يا من عيّن الطليان..."؟ إلى أن ينتهي بإبط طفله ليقوم بدغدغته حتى يشبعه ضحكاً.

لعبة يا بونا جانا الذئب :-

هذه اللعبة الشعبية يلعبها الأولاد الصغار وطريقتها أن يقوم أحد الصغار بأخذ دور الذئب والباقي بدور الغنم، إذ يقفون في صف طويل واحداً تلو الآخر وكل منهم متمسك بوسط الذي قبله من الخلف وفي مقدمتهم الأب الذي بيده غترة ملفوفة بشكل مجدول، ثم يقوم بطرد الذئب الذي يحاول أن يفترس صغاره واحداً تلو الآخر. وتستمر اللعبة بين ترديد الصغار (يا بونا جانا الذيب) بصوتٍ واحد جماعي، ويرد الأب: (يا عيالي لا تخافون) وهكذا تستمر اللعبة بين مهاجمٍ ومدافع.

لعبة رجلي ضالع:

وهي أن يتفق الصبيان على أن يكون واحد منهم ذئباً والآخر راعياً ويكون بقية الصبيان غنماً يذود عنهم الراعي هجمات الذئب، ويدور بين الراعي والذئب حوار قبل هجومه على الغنم، إذ يقول الذئب أولاً مبرراً هجومه:

الذئب: "رجلي ضالع"..!!

الراعي: وإيش يبريها؟

الذئب: لحم النعجة.

الراعي: ويش النعجة.

الذئب: البرية

الراعي: مالك فيها؟

الذئب: إلا اجيها

الراعي: تخسى عنها

الذئب: ماخسا عنها

فيهجم الذئب، ويدور صراع بينه وبين الراعي فأحياناً يأخذ أحد المحتمين به ويكون الغالب الذئب، وأحياناً يطرح الراعي الذئب أرضاً ويبعده وبهذا يحمي أغنامه.

لعبة حدارجه مدارجه:

تلعب هذه اللعبة البنات، وطريقتها: تجلس البنات على شكل دائري ويفرشن كفوف

أيديهن أمامهن وتبدأ إحداهن بتحريك إصبعها (السبابة) فوق ظهور كفوفهن وهي تنشد:

"حدارجه مدارجه

كلي عيني سارجه

يارايحين الحاضرة

خذوا معاكم بقرة

احلبوا واسقوني

حيني على حيني

والرّب يعطيني

دخلت بيت الله

لقيت عبد الله

يا علي يا مغربي

سوق بناتك الملاح

يلعبون لك في القلايد والتفاح".

والبنت التي تقع على يديها كلمة التفاح تسحب يدها من الأرض وتحاول تدفئتها وهكذا حتى نهاية اللعبة وفي النهاية صاحبة أدفأ يدين هي الفائزة.

لعبة جانا الغريب:

هذه اللعبة كغيرها من الألعاب القديمة وهي خاصة بالبنات، وكلمات هذه اللعبة مجهولة الشاعر والملحن، واللعبة ثنائية أي تلعبها بنتان فقط.

طريقة أداء اللعبة: من شروط اللعبة أن يكون الطول متناسباً بين البنتين وهذا شرط أساسي لأجل أن يخرج الدوران بصورةٍ جميلة. تبدأ البنتان بتشابك الأيدي اليمنى باليمنى، اليسرى باليسرى. ومن ثم تبدأ البنتان بحركة التفاف متخالف، إذ يكون وجه كل من البنتين في وضع معاكس للأخرى ثم تبدآن بحركة دورانية خفيفة مع الترديد الجماعي لكلمات الأغنية. وبانتهائها تنتهي اللعبة. بعد ذلك تتنازل إحدى البنتين لإحدى البنات المتفرجات لتأخذ مكانها. وفي هذا دلالة واضحة على الروح الجماعية التعاونية

التي تسود هذه اللعبة، وقد يكون في مسرح اللعبة أكثر من مجموعة، كل بنتين تؤديان هذه اللعبة، أما كلمات الأغنية التي تردد في هذه اللعبة فتقول:

جانا الغريب يردي يردي

ومكحل بالوردي

عصدة له عصيدة

في برمة جديدة

لعطت منها لعطة

تقطعت مصراني

مصراني يالهبوبة

تقطعت مصراني

لعبة شرطي حرامي

مكونات اللعبة

-1مجموعة من الأطفال من عدد خمسة فما فوق.

-2ساحة ملائمة.

-3أي شيء يمثل الشيء المسروق.

طريقة اللعبة

الخطوة الأولى : يختار الأطفال أحدهم ليمثل الشرطي.

الخطوة الثانية : يقسم الأطفال إلى قسمين متساويين.

الخطوة الثالثة : يقف الشرطي وسط المسافة بين الصفين.

الخطوة الرابعة : يحاول أحد الأطفال الذين يمثلون اللصوص بمطاردته فإذا تمكن الطفل (اللص) أن يعود إلى مكانه مره ثانية والشيء المسروق معه يفوز وإذا لم يرغب في الاستمرار يسلم الشيء المسروق إلى أحد الأطفال (اللصوص) ويعود إلى مكانه من جديد وإذا تمكن الشرطي من القبض على اللص يتنحى جانبا ويرسل إلى السجن

ويعود اللعب من جديد وهكذا تستمر اللعبة الإيهامية التمثيلية الواقعية بين الشرطي واللصوص لفترة معينه يحددها الأطفال أنفسهم.

الأهداف التي تنميها هذه اللعبة

-1تساهم في تحقيق النمو الانفعالي للطفل وتنشئته اجتماعيا وتطوير مهاراته الحركية والعقلية والتوازن والتنافس.

-2تسمح للطفل في ممارسة سلوك الكبار وتعلمه.

-3تشجع الطفل على تطوير مهارات المشاركة والعمل التعاوني والجماعي.

-4تسمح للطفل بالاستمتاع والاستجمام وتعلم المهارات الحياتية.

-5مساعدة الأطفال على تحقيق النمو الجسمي والحركي.

-6تعلم الأدوار الاجتماعية المتوقع من الطفل ممارستها في مستقبل حياته.

-7مساعدة الطفل على اكتشاف البيئة المحيطة به وتعلم المهارات الحياتية اليومية.

لعبة الزقيطة (ثلج ، ماي) :-

مكونات اللعبة

-1أطفال يتراوح عددهم من (١_٥) أفراد.

-2ساحة عامه أو ملعب.

-3فريق واحد أو فريقين متنافسين.

طريقة ممارسة اللعبة

-1يمارس الأطفال هذه اللعبة بأسلوبين دون أي تغيير على جوهرها فالأسلوب الأول : فريق ينافسه واحد ، والأسلوب الثاني : فريق ينافسه فريق ثان.

-2يقسم الأطفال إلى فريقين كل فريق من خمسة أطفال أو فريق ينافسهم طفل واحد.

-3تجري القرعة بين الفريقين لتحديد البداية في اللعب.

-4يقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتوزيع أعضائه بأماكن متفرقة من مسرح اللعب.

-5يبدأ الفريق الثاني بمطاردة أعضاء الفريق المنافس للقبض عليهم وإذا تمكنوا من القبض على أحدهم يخرج من اللعب ويودع في مكان معين من ساحة اللعب وإذا تمكن

أي عضو من أعضاء فريقه من الوصول إلية ولمسة يصبح ماء أي يستطيع الحركة ويحق له ممارسة اللعب مع فريقه.

-6يستمر الفريق الثاني بممارسة أعضاء الفريق المنافس للقبض عليهم واحدا واحدا فإذا تمكنوا من ذلك يعد الفريق فائزا على الفريق المنافس وهكذا تبدأ اللعبة من جديد.

الأهداف التي تنميها هذه اللعبة

-1تشجيع الطفل على المشاركة والتعاون والعمل الجماعي.

-2إثراء ثروة الطفل اللغوية.

-3تنمية المهارات الجسمية والحركية

-4تسمح للطفل باللإستمتاع والتسلية وإدخال البهجة إلى قلبه

لعبة الأم والذيب:-

مكونات اللعبة

-1ساحة ملائمة للعب.

-2مجموعة من الأطفال.

طريقة اللعبة

-1يقوم أحد الأطفال بتمثيل دور الذئب الذي يريد أن يأكل الأطفال.

-2يقوم طفل آخر بتمثيل دور الأم التي تحمي أطفالها من هجوم الذئب.

-3وعلى الأطفال الآخرين الاختباء خلف الأم حتى لا يقوم الذئب بأكله.

-4وعندما يمسك الذئب أحد الأطفال يعتبر خسر من هذه اللعبة.

-5يقوم الأطفال بترديد الأغاني ومنها : حوار بين الأم والذئب:

أنا الذيب باكلكم أنا أمكم بحميكم عيني على ذيك الورى روح روح أرجع ورى

الأهداف التي تنميها هذه اللعبة

-1تعليم الطفل الأدوار الاجتماعية الموجودة في البيئة المحيطة به.

-2تنمية المشاركة الاجتماعية والترابط مع الأطفال الآخرين والمحادثة مع بعضهم البعض والبعد عن العدوان.

3-إتاحة الفرصة للأطفال في مزاولة اللعب التمثيلي من خلال تمثيلهم للأدوار.

4-تنمية روح التنافس بين الأطفال ورغبة كل طفل في التفوق على الآخرين.

5-تنمية السلوك الاجتماعي الناضج في علاقاتهم مع الآخرين.

6-نمو القدرة على تركيز الانتباه على اللعبة التي يطلب من الأطفال أن يقوموا بها.

7-اكتساب مهارات جسمية حركية.

8-زيادة الحصيلة اللغوية وحسن التفاعل اللفظي مع الآخرين .

ـ لعبة العتبـــة:

وهذه اللعبة خاصة بالنساء وهي عبارة عن مربعات واسعة متلاصقة تُرسم على الأرض. وقطعة من عظم أو حديد ترمى داخل أول مربع. وطريقة اللعبة أن يرفع اللاعب إحدى رجليه ويمشي على الأخرى وهو يدفع فيها العظم متنقلا به بين المربعات على ألاّ يضع رجله المرفوعة حتى ينتهي. ثم تحسب النقاط للاعبين.

ـ لعبة اللّسْبْ بالشّمَاغْ:

والشماغ هو الغترة التي تلبس، وهذه اللعبة يمارسها البنين خاصة بحيث يمسك الواحد منهم طرف(الشماغ) الذي يلبسه ويضرب خصمه بالطرف الآخر، وهذه الطريقة موجعة جدا.

ـ لعبة الخنّانـــة:

وهي لعبة خاصة بالأولاد، وهي عبارة عن إطار يؤخذ من البراميل أو عجل الدرّاجة ومعه عصا بها قطعة من الحديد على شكل نصف دائرة يسمى (الصّيخ) ويقوم بدحرجة الإطار بالصّيخ، ويتبارون على أن يقوم كل منهم باللعبة دون أن يقع الإطار منه وهو يدحرجه. كما يتسابقون في اللعبة، وغالبا ما يكون لدى كل واحد من أولاد الحارة خنانة خاصة به.

ـ لعبة الحَبْشِـــة:

وهي أيضا خاصة بالبنات ولا تزال تمارس في وقتنا الحاضر، وعادة تقوم البنات الصغيرات بلعبها، بحيث تلمس إحداهن الأخرى وتقول (حبشه) وتلحقها الأخرى حتى

تلمسها وتردد نفس الكلمة. ثم يتسابقن أيهما التي تلمس أختها قبل الأخرى، بحيث تكون الأخيرة لها .وكثيرا ما يعلو البكاء بين البنات من تلك اللعبة.

▪ لعبة أمير أمير:

وهذه اللعبة يمارسها الذكور، وطريقتها أن يتكون فريقان كل فريق من مجموعة من الأفراد وبينهما حكم منهم وكل يعرف زميله، ثم يعملون قرعة فالذي تصيبه القرعة يركع ركوع الصلاة أمام أحد أفراد اللعبة وله اسم وغالبا يكون من أسماء المواقع لا يعرفه إلاّ الحكم، فيقول الحكم (أمير أمير) فيرد عليه الراكب (ركّاب حمير) فيقول الحكم (من أين جيت؟) فيقول (من بلاد كذا) فإن كانت البلدة التي سماها هي نفس الاسم الذي اختاره المركوب نزل من فوق ظهره. وإن لم تكن مشى به مسافة محددة.

▪ لعبة طبق زيزي:

وهذه اللعبة تمارسها البنات، بحيث تقف بنتان متناسبتان بالطول وتدير كل منهما ظهرها إلى الأخرى وتتشابكان بالأيدي، ثم تقوم كل منهما بالركوع إلى الأمام لترفع أختها إلى أعلى فوق الظهر، وعي تردد (طبق زيزي .. عيني حمراء).

▪ لعبة النباطة:

ويشتهر في الرس مجموعة من الشباب يقومون بعمل النبّاطة وبيعها، وهي عبارة عن عود له رأسان يؤخذ من شجر الأثل من التقاء غصنين في الشجرة على شكل رقم (٧) وبشكل زاوية حادة يسمونه (مِحْجَان) ثم يربط في طرفي رأسه سير من المطّاط اللين، ثم يربد في طرفي السير قطعة من الجلد تسمى (رِقْعَة) وتوضع فيها حصاة صغيرة الحجم الرمي الهدف من الطير ونحوه.

وطريقتها: أن يمسك الصياد بالمحجان بيده من أسفله ويمسك باليد الأخرى الرقعة وفيها الحصاة ويجذبها بقوة ثم يصوّبها نحو الهدف ويطلق الرقعة فتنطلق منها الحصاة بقوة فتصيب الهدف. ويستعمل الشباب النباطة في الصيد وفي الحرب بين الحارات وغيرها.

▪ لعبة المْطَارَحْ:

وهي لعبة تشبه المصارعة وهي لعبة يمارسها الشباب خاصة لاختبار القوة الجسمية

والقدرة على مصارعة الأقران، وتكوم بين شابين فقط يتماسكان ويضم كل منهما الآخر حتى يتمكنا من بعضهما بحيث يضع كل منهما إحدى يديه تحت إبط الآخر واليد الأخرى فوق المنكب، ثم يأخذ كل منهما بمحاولة إسقاط خصمه على الأرض بطرق يتفق عليها من قبل، ويشترط فيها ألاّ يضر أحد منهما الآخر وألاّ يمس موضعا ضارا في جسمه، وقد تتكون من شوط واحد أو عدة أشواط، ويعّين حكما عادلا لها كما يحضرها مجموعة من الجمهور الذين يصفقون ويهتفون للفائز منهما.

- لعبة المْسَـابَق:

وهي لعبة هامة ومحببة للشباب، لذا يجتمع مجموعة من الشباب في مكان السباق ويحددون بداية الانطلاق والهدف الذي ينتهي عنده السباق ثم يصفّون على خط واحد، ثم يقوم أحد الحضور بإعلان بداية السباق فينطلق الجميع إما بالصفارة أو بالعد من ٣.١ ثم يعتبر اللاعب الذي يصل إلى الهدف هو الفائز.

لعبة طاق طاق طاقية:-

وهي لعبة مسلّية ومحبّبة للأولاد ويمارسونها في كل مناسبة، بل كانت من الألعاب التي تُمارس في المدارس الابتدائية في حصص التربية البدنية، وهي أن يجتمع مجموعة من الطلاب ويجلسون على الأرض على شكل حلقة دائرية ويقوم أحدهم بالدوران ومعه طاقية (ويقول) طاق طاق طاقية (والجالسين يرددون) رن رن يا جرس وبعدما يدور عدة دورات يضع الطاقية خلف أحد الجالسين فإذا علم الجالس بذلك أخذها ولحق خصمه وضربه بها ثم يدور بدلا عنه، أما إذا لم يعلم بوضع الطاقية خلفه وأكمل خصمه الدورة أخذ الطاقية وضربه بها ثم جلس في مكانه.

لعبة طره وزره- الضاع:-

هي لعبه قديمه جدا ومرتبطة بشهر رمضان الكريم ... اللعبة تسمى لعبة الضاع حيث تلعب بفريقين (ولا يوجد عدد معين لكل فريق)... يقوم الفريق الأول بإخفاء الضاع في احد ايادي الفريق المشارك بحيث لا يراه الفريق إلاخر... و قد يقوم الفريق بتغطية الأيادي للتمويه وضمان عدم رؤية الضاع.

الضاع : هو عبارة عن حجر صغير أو حتى نوا ة التمر أو ما شابه ...و يختار الضاع من قبل الفريقين قبل بداية اللعب.

بعد ذلك يقوم الفريق الأخر باختيار احد الأعضاء لاكتشاف مكان الضاع .... أن وجده سوف ينقل اللعب إلى الفريق الأخر ... لكن إن لم يجده فسوف يضرب من قبل الفريق الأول بواسكة المعكاره.

والمعكاره : عبارة عن قطعة قماش أو حتى شماغ يتم برمها بطريقه حتى يمكن الضرب بواسطتها ..... و يكون الضرب على كف اليد فقط ....ضربه من كل فرد في الفريق للشخص الذي فشل في أخراج الضاع ....وعلى هذا يستمر اللعب بالمحبة و ينتهي بالمحبة (أو بالمضاربة أحيانا) .

نماذج تطبيقية للألعاب الصغيرة

اسم اللعبة : **لمس الزميل** .

الغرض : تنمية الحواس والرشاقة .

الأدوات : رباط لين للعين .

الأداء : يقف مجموعة من الأطفال على حافة نصف دائرة ، ويقف زميل لهم مغطى العينين في مركز الدائرة ، وبإشارة من المعلم يتجمع الأطفال خلف زميلهم ، وبإشارة أخرى يحاول أحدهم لمس كتفه ، وبإشارة ثالثة يعود الأطفال إلى حافة نصف الدائرة ، ثم تفك عيني الزميل ويحاول التعرف على الطفل الذي لمس كتفه ، فإذا تعرف عليه حل محله ، وإذا لم يتعرف يعاد الأداء مرة أخرى ، وهكذا .

اسم اللعبة : **خروج الملموس** .

الغرض : تنمية عنصر القدرة ، وتحسين الأجهزة الداخلية الحيوية .

الأدوات : كرة – دائرة على الأرض .

الأداء : يقف مجموعة من الأطفال داخل الدائرة ، ويقف زميل لهم خارج حدود الدائرة ، ومعه الكرة ، وبإشارة متفق عليها يقوم بتصويب الكرة على أقدام زملائه داخل الدائرة وهي على الأرض ، ويحاول الأطفال الموجودين داخل الدائرة بتفادي الكرة بالوثب ، أو بأي حركات مناسبة بحيث يتفادى لمس الكرة لقدميه وهي على الأرض . كل طفل تلمس الكرة قدميه وهي على الأرض يخرج من الدوائر الطفل الذي يخرج كل زملائه خارج الدائرة في أقصر وقت يكون هو الفائز .

اسم اللعبة :**الدحرجة ولمس الزميل** .

الغرض : تنمية عنصر الرشاقة ، وتحسين عمل الأجهزة الداخلية الحيوية .

الأدوات : مرتبة .

الأداء : يقف مجموعة من الأطفال على شكل قاطرتين أمام خط يرسم على الأرض ، وعلى بعد معين ومناسب توضع مرتبة أمام كل قاطرة . بإشارة من المعلم يجري الطفل الأول من كل قاطرة ، ويقوم بعمل دحرجة أمامية على المرتبة التي أمام القاطرة ، ثم يعود بالجري إلى قاطرته للمس الزميل الذي يليه في نفس القاطرة ، ليجري ويقوم بنفس العمل الذي قام به زميله السابق ، وهكذا إلى أن ينتهي جميع أفراد القاطرة مع مراعاة أن يتم هذا في القاطرتين معاً ، القاطرة التي ينتهي جميع أفرادها قبل الأخرى هي القاطرة الفائزة ، مع مراعاة تساوي العدد في لقاطرتين .

اسم اللعبة :**تتابع التمرير فوق الرأس** :

-**اللاعبون** : (١٢-٣٠) لاعباً مقسمون إلى قاطرات (٥ : ١٠) لاعباً في كل قاطرة .

-**المكان** : ملعب أو صالة .

-**الأدوات** : كرة لكل قاطرة .

- **وصف اللعبة** : يحمل القائد من كل قاطرة كرة بيديه ، عند سماع الإشارة يمرر الكرة من فوق رأسه إلى اللاعب التالي ، وهكذا تمرر الكرة على التوالي حتى تصل إلى اللاعب الأخير في القاطرة ، يجري هذا اللاعب بعد استلامه الكرة من الجانب الأيمن للقاطرة حتى يصل إلى بدايتها ، ويكرر العمل ، وهكذا يستمر اللعب حتى يعود الجميع إلى أماكنهم الأصلية ، الفريق الذي يصل أولاً يعتبر الفائز .

اسم اللعبة :**البحث عن مكان** :

- **اللاعبون** : (٢٠-٣٠) لاعباً ينتشرون حول الملعب .
- **المكان** : ملعب أو صالة ، ويرسم داخل الملعب في أماكن متفرقة عدد من الدوائر تقل عن عدد اللاعبين .
- **الأدوات** : أطواق أو دوائر مرسومة على الأرض ، أجزاء من الصندوق المقسم .
- **وصف اللعبة** : عند سماع الإشارة يحاول كل لاعب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة بشرط ألا يلمس الخطوط المجددة للدائرة أو الطوق عند وقوفه واللاعب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة .

ويمكن التنويع في هذه اللعبة بتحديد عدد اللاعبون الذين يشغلون كل دائرة ، وكذلك التغيير في طريقة الانتقال باستخدام الوثب ، أو الحجل بدلاً من الجري أو يطلب من اللاعبون الجري حول الملعب مع الموسيقى ، وعند توقف الموسيقى يجري اللاعبون لاحتلال الأماكن .

اسم اللعبة :لعبة الموانع :

الأدوات : مراتب – حواجز – حصان القفز– حصان الحلق – أقماع.

طريقة اللعب :يقف اللاعبين على شكل قاطرتين , عن سماع صافرة البدء يجري أول اللاعبين من كل مجموعة , عندما يقترب اللاعب من المرتبة الأولى يعمل دحرجة أمامية , وعندما يصل عند الحاجز يثب من فوقه , ثم يقفز من على حصان القفز , ثم يأخذ وضع الانبطاح تحت حصان الحلق , ثم يجري من حول القمع , ويجري بأقصى سرعة لملامسة الزميل الثاني , وهكذا ...

الهدف البدني :تنمي هذه اللعبة عنصر التحمل و السرعة و الرشاقة والمرونة .

الهدف المهاري :تشبه هذه اللعبة رياضة الجمباز لما لها من دحرجات ووثب , وتشبة أيضا مرحلة الوثب من على الحاجز في عدو الحواجز .

الهدف الإجتماعي :التعاون بين أفراد الفريق الواحد للحصول على الفوز ,وإنكار الذات , وبث روح الفريق وإدخال البهجة والسرور .

اسم اللعبة :لعبة المقاعد السويدية :

الأدوات : مقاعد سويدية وساعة توقيت .

طريقة اللعب :عدد من المقاعد السويدية متقابلة مع بعضها البعض يقسم اللاعبون إلى مجموعتين , تقف كل مجموعة على المقاعد المتقابلة , صفا واحدا , ينادي المدرس أحد الكلمتين ب(نزول وصعود) . بمجرد ذكر (نزول) ينزل اللاعبون من على المقاعد والعكس في صعود . أي لاعب يخطأ يخرج من اللعبة , والفريق الفائز هو الذي يبقى عدد لاعبيه أكثر .

الهدف البدني : تنمية عنصر التوازن على المقاعد وسرعة رد الفعل .

الهدف المهاري : تشبه رياضة الجمباز في التوازن على الأجهزة المختلفة ,وتشبه مرحلة البدء عند سماع صافرة الانطلاق في مسابقات العدو .

الهدف الإجتماعي :تحمل المسؤولية لكل لاعب لكي يساهم في فوز فريقه .

اسم اللعبة :**لعبة تفجير البالونات** :

الأدوات : بالونات , وخيوط , ومساحة محددة .

طريقة اللعب : يكون كل اللاعبين داخل المنطقة المحددة

ويحاول كل لاعب أن يفجر بالونه زميله , وفي نفس الوقت يحافظ على بالونته لكي لاتنفجر , اللاعب الذي تفجر بالونته يخرج من اللعبة , وآخر ثلاثة يبقوا في المنطقة يكونوا هم الفائزون .

الهدف البدني : تنمية عنصر الرشاقة , وسرعة رد الفعل .

الهدف المهاري : تشبه الألعاب الجماعية مثل (كرة القدم , واليد ...) في المراوغة من بين اللاعبين ,وتشبة مرحلة الحجل في الوثب الثلاثي .

الهدف الإجتماعي : إثبات الذات لكل لاعب بأنه هو الأفضل , والقادر على تحمل مسؤولية نفسه , والتحلي بالروح الرياضية أثناء المنافسة .

اسم اللعبة :**لعبة تنطيط الكرة على الرأس**

الأدوات : كرة قدم لكل مجموعة .

طريقة اللعب :عند إعطاء الإشارة , يقوم اللاعب الأول برمي الكرة

عاليا محاولا الاحتفاظ بها لأكبر عدد من التنطيطات , يسجل عدد التنطيطات التي أستطاع الحصول عليها . بقوم اللاعب الثاني بنفس ما قام به اللاعب الأول وتسجل له عدد التنطيطات وتضاف إلى العدد الذي سجله اللاعب الأول , ويستمر اللعب حتى يأخذ كل لاعب دوره الفريق الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من التنطيطات . وشرط بأن تكون التنطيطات برأس .

الهدف البدني : تنمية عنصر الرشاقة , والتوافق العضلي والعصبي .

الهدف المهاري : تشبه لعبة كرة القدم في استقبال الكرة بالرأس .

الهدف الإجتماعي : التعاون بين أفراد الفريق لاكتساب أكبر عدد من التنطيطات .

اسم اللعبة :لعبة الحائـــط

الأدوات : كرة قدم , ومساحة محددة .

طريقة اللعب : يقسم اللاعبون إلى فريقين , يرقم اللاعبون بالتسلسل كل فريق على حدة . يدخل اللاعب الأول من كل فريق إلى الملعب ويحاول لعب الكرة الموضوعة وسط المربع , بحيث يتجه بها نحو الفريق المضاد ويحاول ضرب الكرة بمستوى الأرض لكي تمر عبر الخط الذين يقفون عليه . يحاول أفراد الفريق المدافع صد الكرة دون ترك الأيدي بحيث يتحركون كتلة واحدة . تحتسب نقطة للفريق اللاعب الذي ينجح في تسجيل إصابة, الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط عندما ينتهي دور آخر لاعبيه .

الهدف البدني : تنمي عنصر القوة , والتحمل , والرشاقة .

الهدف المهاري : تشبه مهارة المراوغة في كرة القدم والتصويب على الهدف .

الهدف الإجتماعي : التعاون بين اللاعبين لصد الكرة , وإنكار الذات , وتحمل اللاعب للمسؤولية لكي يحقق نقطة لفريقه.

اسم اللعبة :لعبـــة الصيـــاد

الأدوات : لاتحتاج إلى أدوات , ولكن دائرة قطرها تقريبا ٢٥ مترا .

طريقة اللعب : اللاعبون يقفون حول الدائرة , يختار المدرس أحد اللاعبين ليقف في وسط الدائرة ويسمى الصياد , يعطى كل لاعب رقم متسلسلا , ينادي المدرس رقمين مثلا (٧ – ٢) , ثم يتبادل صاحبا الرقمين أماكنهما في الدائرة , ثم يحاول الصياد لمس إحداهما أثناء عملية التبادل . اللاعب الملموس يصبح صيادا وتكرر اللعبة .

الهدف البدني : تنمية عنصر السرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل .

الهدف المهاري :تشبه مهارة المراوغة في الألعاب الجماعية مثل (كرة القدم واليد والسلة)

الهدف الاجتماعي : التعاون بين اللاعبين , وإنكار الذات .

اسم اللعبة :شـــد الحبـــل

الأدوات : حبل طويل

طريقة اللعب :يقف فريقان مواجهان ويقومان بمسك الحبل مع تحديد نقطة منتصفه علامة معينة , وبحيث يكون مسافة خالية من الحبل بين الفريقين . عند سماع صافرة البداية يحاول كل فريق شد خصمه إلى داخل منطقته , ويكون هو الفريق الفائز .

الهدف البدني : تنمي عنصر القوة والتحمل .

الهدف المهاري : تشبة مرحلة الشد في التجديف وتسلق الجبال .

الهدف الإجتماعي : التعاون بين أفراد الفريق , والشعور بالمرح والسعادة

اسم اللعبة : **سباق التوازن**

شعار اللعبة (الوصول إلى القمة تبدأ بخطوة صحيحة)

الأدوات : أقماع صغيرة –3. عدد الطلاب : عشر طلاب.

طريقة اللعب ونظام اللعبة: هناك خط بداية وخط نهاية مسافته ٣٥ متر ، يوجد قمع في خط البداية وقمع في خط النهاية مع بداية الصافرة يمشى الطالب الأول وقمع مثبت على رأسه وذراعيه ممدودة ، لا يسمح له لمس القمع الذي فوق رأسه بيديه ، إذا وقع القمع يجلس الطالب ويثبت القمع فوق رأسه ثم يقف ويكمل السباق . يقوم باللف حول القمع الموضوع في خط النهاية ويسلم القمع لزميله الثاني ويثبته فوق رأسه ثم يكرر ماعمله زميله الأول .. وهكذا إلى أن ينتهي الطالب العاشر والأخير.

الملاحظات والإجراءات:

–عند وقوع القمع من فوق رأس الطالب يجلس ويضع القمع فوق رأسه ثم يقف ويكمل السباق.

–عندما يلمس الطالب القمع بيده يقوم عضو اللجنة والمشرف على هذا الفصل بمسك الطالب خمس ثواني (العد من واحد إلى خمسة) ثم يتركه لتكمله السباق.

–الطالب الذي ينتهي دورة يقف بعيداً عن القاطرة أو مع جمهور فصله لتشيع زملائهم

حساب النتيجة –: الفصل الفائز في المركز الأول هو رجوع أخر طالب لخط البداية .

أهداف اللعبة

- يقدر قيمة النظام
-يظهر استعداداً للتنافس المحمود مع زملائه والتعاون مع أعضاء فريقه.
-يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة.
-يؤدي الاتزان أثناء المشي بشكل صحيح.
-يدرك كيفية أتزان الجسم أثناء الحركة.

أسم اللعبة : ارمي واللقف

شعار اللعبة: (قوم تعاونوا ما ذلوا)

الأدوات : مجموعة كبيرة من الكور الرياضية كور صغيرة وأسفنجية كور قدم طائرة ويد وسلة ، أربع أطواق بلاستيك كبيرة لكل فصل (أو رسم دائرة على الأرض) ، سلة صغيرة لكل فصل.

عدد الطلاب : أربع طلاب من كل فصل.

الزمن : ٣٠ ثانية.

طريقة اللعب ونظام اللعبة:

كل فصل أربع متسابقين توضع الأطواق الأربعة على خط مستقيم يبعد كل طوق عن الأخر عشرة متر كل طوق يوجد فيه طالب ، ثم توضع جميع الكور في مكان متساوي بين جميع الفصول . الطالب الذي في الطوق الأول هو الرامي يختار أي كرة ثم يعود إلى داخل الطوق ويرميها لزميلة في الطوق الثاني فيلقفها ثم يرميها لطالب الثالث ويلقفها الثالث ويرميها للطالب الرابع الذي عند خط النهاية وأمامه السلة يلقفها ويضعها في السلة ... وهكذا....

الملاحظات والإجراءات:

-يسمح للطالب رمي الكرة بيد واحده أو بكلتا يديه أو ركل الكرة بقدمه.
-الكرة التي تسقط في الأرض لا تحسب.
-عدم الخروج من الطوق عند رمي أو لقف الكرة.

حساب النتيجة:

-بعد انتهاء الزمن ٣٠ ثانية ، تحسب الكور لكل فصل الموجودة في السلة عند خط النهاية.

-الفريق الفائز بالمركز الأول هو الذي عدد الكور أكثر وهكذا.

-إذا تعادل فريقان في المركز الأول يحصل كل واحد على ثلاث نقاط أن لم يستخدم احدهم الجوكر ، إذا تعادل فريقان في المركز الثاني يحصل كل فريق على نقطتان إذا لم يستخدم الجوكر وإذا تعادل فريقان في المركز الثالث تحسب لهم نقطة واحدة.

أهداف اللعبة :

-يقدر قيمة التعاون.

-يظهر استعداداً للتنافس المحمود مع زملائه والتعاون مع أعضاء فريقه.

-يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة.

-يرمي الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة.

-يمسك الكرة باليدين مسكاً صحيحاً.

أسم اللعبة : لعبة الألوان

شعار اللعبة (لون علمي أخضر يرفرف في السماء الزرقاء وأحب السلام وأكره لون الدماء الحمراء).

الأدوات : ٩٩ كورة بلاستيك صغيرة ، ٣٣ حمراء و 33 زرقاء و ٣٣ خضراء ، سلة صغيرة

عدد المتسابقين : ثلاثة من كل فريق. **الزمن : ٣٠ ثانية.**

طريقة اللعب ونظام اللعبة:

يقسم عدد الفصول إلى مجموعتان المجموعة الأولى (١/١ ١/٢ ١/٣) المجموعة الثانية (٢/١ ٢/٢ ٢/٣) يبدأ السباقة للمجموعة الأولى فقط ... ينتشر جميع الطلاب على خط البداية وتوضع الكور عند خط النهاية بشكل عشوائي .. مع سماع الصافرة ينطلق جميع الطلاب إلى خط النهاية والذي يبعد ٤٠ متر عن خط البداية ثم يلتقط كل طالب كرة واحده فقط وبالون المخصص للفريق ويعود لخط البداية ويضعها في السلة

وهكذا إلى سماع الصافرة وانتهاء الوقت المحدد . ثم تبدأ المجموعة الثانية بنفس الطريقة .

الملاحظات والإجراءات:

لا يسمح للطالب إلا بحمل كرة واحدة ، من يحمل كرتان يتم إلغائها جميعاً من قبل المراقب..

حساب النتيجة:

-تحسب الكور الموجودة في السلة ... الأكثر يحصل على المركز الأول وإذا كان هناك تعادل تحسب النتيجة مثل اللعبة السابقة.

أهداف اللعبة :

-يقدر قيمة الانتماء وحب الوطن.

-يبدي استعداداً للمشاركة مع زملائه في استخدام الأدوات المخصصة لهم.

-يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة.

-يتعرف على بعض الألوان.

-تنمو لدية القدرة على التصور وسرعة الاستجابة في اختيار ما يناسبه

اسم اللعبة :البحث عن الأدوات

شعار اللعبة (لا لا أخاف من الظلام)

الأدوات:مجموعة من الأدوات الرياضية كور أقماع أطواق أي شئ يخص الرياضة.

عدد المتسابقين : ثلاث طلاب رئيسيين من كل فريق ومجموعة من الطلاب يوجه زملائهم الثلاثة.

الزمن : ثلاث دقائق.

طريقة اللعب ونظام اللعبة:

يقف الثلاث الطلاب من كل فريق أمام السلة المخصصة لهم ويتم ربط أعينهم لكي لا يشاهدون الأدوات وهي منتشرة في ارض الملعب بشكل عشوائي ، بعد سماع الصافرة ينطلق الطلاب للبحث عن الأدوات بتوجيهات زملائهم الذين واقفين خلف السلة وعددهم (

من ثلاث إلى خمس طلاب) يقومون بتوجيه زملائهم الذين لا يرون شئ ، لكي يستدل على الأدوات وإحضارها لهم.

الملاحظات والإجراءات:

-لا يسمح للطالب الذي معصومة عينيه برفع أو لمس الربطة التي على عينيه.

-تكون الأدوات منتشرة بشكل سليم ، مع ملاحظة البعد المتساوي بين كل سلة. **حساب النتيجة:**

-بعد انتهاء الوقت المحدد ، تحسب عدد الأدوات التي في السلة.

-تقرر النتيجة مثل باقي نظام اللعب في حالة التعادل.

أهداف اللعبة :

-تعزيز مفهوم الشجاعة لديه.

- -يظهر استعداداً للتنافس المحمود مع زملائه والتعاون مع أعضاء فريقه وبناء الثقة بينهم من خلال توجيهاتهم.

-يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة

-يعي تحركات زملائه من حوله.

اسم اللعبة : بناء الهرم

شعار اللعبة (الحليب صحة ونعمة والمشروبات الغازية مضرة ونقمة)

الأدوات : مجموعة كبيرة من العلب الفارغة (علب بيبسي ، سفن أب ، حليب السعودية ، حليب سائل أبو قوس وما شابه ، علب عصير ... الخ)

عدد المتسابقين : أربع طلاب من كل فصل.

الزمن: دقيقة واحدة.

طريقة اللعب ونظام اللعبة:

يوضع قمع أمام كل فريق عند خط البداية ثم ينطلق طلاب كل فريق ويجلب كل طالب علبه واحدة من العلب الموجودة خلف خط النهاية ومنتشرة على طول الخط ، ويضعها في المكان المخصص له وأما القمع ... ويحاول الطلاب تركيب العلب فوق

بعض لتكوين هرم يتكون من ثلاث علب فقط.

الملاحظات والإجراءات:

-لا يسمح للطالب إلا بجلب علبه واحدة فقط.

-يتكون الهرم من ثلاث علب لا تزيد ولا تقل.

-يحسب الهرم بنقطة واحدة) ثلاث علب.

حساب النتيجة:

-يحسب الهرم فقط والذي يتكون من ثلاث علب

اسم اللعبة :لعبة الصيادين

الجري من جانب لآخر بعيدا عن الصيادين:

يقف التلاميذ في صف منشرين على جانب الملعب ويختار ٤- ٦ أفراد كصيادين وعند سماع الصفارة يجري التلاميذ للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين إمساك الصياد لهم وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين.

اسم اللعبة :سباق تتابع الوثب فوق العصا:

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري التلاميذ ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولا هو الفائز.

اسم اللعبة :قراصنة الذهب:

يقسم الفصل إلى قسمين (قراصنة) و (حراس) ويكون مع فريق القراصنة علما يمثل الذهب ويقف فريق القراصنة في مكان بعيد من الملعب ويبدءون في تمرير العلم بينهم بينما يقف فريق الحراس في الجهة الأخرى من الملعب وعند بدء الإشارة يجري فريق القراصنة ويقوم الحراس بالمطاردة لمسك القرصان الذي يحمل العلم (الذهب) ويقول الحارس للقرصان حينما يلمسه أعطني الذهب وبعد ذلك يتحول القراصنة إلى حراس وهكذا.

اسم اللعبة : سباق دخول المربعات:

يقسم الفصل إلى أربع مجموعات وترسم في الملعب أربع مربعات تتسع كلا منها لفريق واحد ويجري التلاميذ منتشرين في الملعب وعند الإشارة تسرع كل فرقة بدخول أحد المربعات والفرقة التي تكتمل في المربع أولا هي الفائزة.

اسم اللعبة : الثعلب والدجاج:

يقسم الفصل إلى عدة دوائر كل دائرة مكونة من ٥- ٦ أفراد ويقف داخل كل دائرة تلميذ يمثل الديك ويقف خارج الدوائر كلها تلميذ يمثل الثعلب وعند الإشارة يجري الثعلب ليدخل أي دائرة (بيت الدجاج) فيجري التلميذ (الديك) إلى دائرة أخرى ويحاول تلاميذ الدوائر الأخرى تسهيل مهمته.

اسم اللعبة :سباق الحيوانات:

يقف التلاميذ في أربع قاطرات وعندما ينادي المدرس اسم احد الحيوانات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول لخط النهاية مع تقليد الحيوان والذي يصل أولا هو الفائز.

اسم اللعبة :برقوق وبرسم:

يقسم الفصل إلى صفين مواجهين الأول برقوق والثاني برسيم وعندما ينادي المدرس برقوق يجري أفراد هذا الصف ويتبعهم الصف الآخر محاولين لمسهم وعند الإشارة يعود كل صف إلى مكانه الأصلي وتحتسب نقطة للصف الذي لمس أكبر عدد منه وتكرر اللعبة وهكذا.

اسم اللعبة :سباق الحصول على الكنز:

يقف التلاميذ في صفين مواجهين المسافة بينهما ١٠م ويرقم الصفين في اتجاه عكسي وتوضع الكرة (الكنز) في منتصف المسافة بين الصفين وعندما ينادي المدرس أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل هذا الرقم من كل صف محاولا أخذ الكرة قبل زميله والفائز يحتسب له نقطة ويصفق له الآخرون.

اسم اللعبة : لعبة النار والماء:

يقسم الفصل إلى قسمين أحدهما النار والآخر الماء ويقف كل قسم في ناحية من الملعب

وعندما ينادي المدرس النار يتقدم التلاميذ) النار) في خطوات طويلة بطيئة للإمام وعندما ينادي (الماء) يستدير التلاميذ) النار) للخلف مع الجري في حين يتقدم (الماء) بالجري خلف (النار) لإطفائها) مسك أكبر عدد من التلاميذ) وهكذا وتكر اللعبة.

اسم اللعبة :-7سباق حمل المصابين:

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات متساوية ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط بداية وخط نهاية وعند الإشارة يجري الأول من كل قاطرة حاملا الكرة ذهابا وإيابا ثم يتسلمها الذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة.

اسم اللعبة :-8الحصول على العلم:

يقسم الفصل إلى مجموعتين أو أكثر وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم أمام كل قاطرة وعلى بعد مناسب من ١٠- ١٥م وعند سماع الصفارة يجري دليل كل قاطرة لإحضار العلم ثم العودة لتسليمه للاعب الثاني الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة ...وهكذا يفوز بالسباق الذي ينتهي أولا.

اسم اللعبة :-9حماية الحصن:

يقف التلاميذ في دائرة ويوضع في مركز الدائرة صولجان (الحصن) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة وإذا نجح تلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع ١٠- الحارس.. وهكذا.

اسم اللعبة :لعبة إشارات المرور:

ينتشر التلاميذ في الملعب وعندما يرفع المدرس العلم الأخضر يجري التلاميذ بسرعة وعندما يرفع العلم الأصفر يجري التلاميذ ببطء وعندما يرفع العلم الأحمر يقف التلاميذ مع الجلوس على أربع... وهكذا.

اسم اللعبة : سباق وسائل المواصلات:

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات وعندما ينادي المدرس اسم أحدى وسائل المواصلات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة مقلدين هذه الوسيلة والذي يصل إلى النهاية أولا هو

الفائز... وهكذا.

اسم اللعبة :- تتابع الإنقاذ:

يقسم الفصل إلى أربعة فرق ويرسم خطان المسافة بينهما من ١٥- ٢٠م أحدهما خط البداية والآخر خط الأمان ويقف قائد كل فريق خلف خط الأمان مواجها لفريقه الواقف خلف خط البداية وعند الإشارة يجري كل قائد نحو أول لاعب من فريقه ويمسكه من رسغه ويعود به حتى خط الأمان ويعود اللاعب الذي تم إنقاذه مرة أخرى نحو خط البداية ليأخذ برسغ اللاعب الثاني ويعود به إلى خط الأمان وهكذا حتى ينجو كل اللاعبين.

اسم اللعبة :- سباق الحجل للمسافة:

يقف التلاميذ في أربع قاطرات متساوية العدد ويحدد خط للبداية وللنهاية من١٠- ١٥م وعند الإشارة يحجل التلميذ الأول من كل قاطرة حتى خط النهاية ثم يعود بالجري العادي ليلمس التلميذ الذي يليه.

اسم اللعبة :- سباق الأطواق:

يقف التلاميذ في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري التلميذ الأول من كل قاطرة ويمرر الطوق حول نفسه من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولا يعتبر فائز.

اسم اللعبة :- سباق الحمام:

يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تمثل مجموعة من الحمام . وترسم دائرتان كبيرتان المسافة بينهما من ١٥- ٢٠م وتقف كل مجموعة داخل حدود دائرتها وعند الإشارة تجري كل مجموعة لتحل محل الأخرى والمجموعة التي يدخل جميع أفرادها الدائرة أولا هي الفائزة.

اسم اللعبة : -سباق الوثب فوق الحبل:

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة حبل، ويرسم خطان على الأرض

المسافة بينهما من ١٠- ١٥م ويجري اللاعب الأول من كل قاطرة مع الوثب بالحبل حتى يصل إلى خط النهاية ويعود ويسلم زميله وهكذا.

اسم اللعبة : صيد الحمام:

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشرا حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون كرة جلد على أرجل الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى أخر الحمام ويكون هو الفائز ويتم التبديل.

اسم اللعبة : الدجاج والثعلب:

يقسم الفصل إلى ثلاث أو أربع قاطرات ويمثل الدجاج ويمسك كل منهم زميله الأمامي من الكتف ويقف أمام كل قاطرة تلميذ يمثل الثعلب ويحاول مسك آخر دجاجة في القاطرة إلى ويعمل الدجاج على الدفاع عنها بالحركة.

اسم اللعبة : السمك وشبكة الصياد:

يقسم التلاميذ إلى فريقين يمثل أحدهما السمك ويمثل الآخر الشبكة ويقف فريق الشبكة على خط نهاية الملعب متشابكي الأيدي وينتشر السمك داخل الملعب ويتحرك فريق الشبك محاولين اصطياد السمك مع مراعاة عدم خروج السمك حدود الملعب ومحاولة الإفلات من الشبكة ويتم اللعب حتى يبقى آخر سمكة هي الفائزة.

اسم اللعبة : لعبة تبادل المجموعات :

يرسم مربع ١٠ * ١٠ ويقسم الفصل إلي مجموعتين يقف المدرس وسط الملعب وتقف المجموعتين مواجهتين وعندما يعطى المدرس صفارة البدء تتبادل المجموعات أماكنها بالجري وممكن أن تكون بداية اللعب من أوضاع مختلفة من الجلوس – من الرقود على الظهر أو البطن – من الانبطاح.

اسم اللعبة : نقل الكرات

الهدف :-الإحساس بتغير الحركة بالحمل وبدون حمل .

المواد اللازمة:- ٣كرات – ٤ مكعبات صغيرة – ٤حلقات دائرية

وصف اللعبة:-

يقف الأطفال في قطارين خلف خط البداية وإمام كل قطار دائرتان المسافة بينهما من ٢ إلى ٣ متر يوضع في الدائرة الأولى كرتان أو مكعبان صغيران وعند إعطاء الإشارة يجري الطفل الأول في كل قطار ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الثانية ويرجع ليقف خلف قطاره ثم يجري الذي يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الولي وهكذا حتى ينتهي جميع الأطفال في كل قطار.

اسم اللعبة : سباق الحيوانات

الهدف :- تناقل الخبرات المعرفية بين الأطفال .

وصف اللعبة:-

يقف الأطفال في أربع قطارات وعندما تنادي المربية أسم أحد الحيوانات يجري أربعة الأوائل من كل قطار للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة.

اسم اللعبة :سباقات الركض :

وصف اللعبة:-

تقسم المجموعة إلى فرق متساوية العدد تقسيماً متكافئاً نسبياً (هذا مبدأ تربوي مهم يجب مراعاته والعمل به في جميع الألعاب الصغيرة !) , وتقف الفرق في قاطرات خلف خط البداية , تبدأ اللعبة عند إطلاق الصافرة بالركض السريع للمتسابق الأول أماماً والدوران حول علم أو مخروط أو قمع مروري موضوع على مسافات متساوية أمام جميع الفرق المتنافسة ثم الرجوع إلى الفريق ومس الثاني وهكذا يتم تسلسل الركض حتى إنتهاء آخر مشارك . ويفوز الفريق الذي ينتهي جميع أعضاءه أولاً.

اسم اللعبة : ألعاب المطاردة:

هي ألعاب صغيرة مهمة لتحسين السرعة والرشاقة والتوافق , ينتشر المشاركين باللعبة في ميدان محدد (ملعب كرة سلة أو كرة يد أو منطقة جزاء ملعب كرة القدم) ,

يطلب من لاعب واحد أو لاعبين أو ثلاثة وذلك حسب عدد الأفراد المشاركين ومساحة الملعب , ففي نصف ملعب كرة السلة نعين لاعباً واحداً للمطاردة , أما في ملعب كرة السلة نعين لاعبين للمطاردة وهكذا . وعند سماع الصافرة يطارد هذا اللاعب أفراد المجموعة في وقت محدد مثلاً ولمدة ١ دقيقة , ويحاول مس أكبر عدد من المشاركين , أي يحاول إخراج أكبر عدد , كما ويخرج كل لاعب يتخطى حدود الملعب , ثم نحسب العدد الذي يستطيع إخراجهم من اللعبة وهكذا تعاد اللعبة بتعيين لاعب آخر.

اسم اللعبة : أسود وأبيض :

هي لعبة صغيرة ومهمة لحركات رد الفعل والاستجابة السريعة والمطاردة , أي تستخدم كتمارين تحضيرية للبداية والانطلاق بالعدو القصير والسريع . يوزع المشاركين باللعبة إلى فريقين متساويين ومتكافئين يقفان وجهاً لوجه وسط ملعب كملعب كرة السلة , ويبعد كل فريق عن الأخر مسافة ٢م تقريباً , يسمى كل فريق بلون (أبيض , أسود) , ثم يحدد المدرس أو المدرب الفريق الذي يطارد الفريق الآخر في حالة سماعه للون معين , أي يطارد الأبيض الأسود عندما يطلق المدرس كلمة أبيض ! ثم تبدأ اللعبة من وضع الوقوف أولاً وجهاً لوجه , عندها يطلق المدرس كلمة أسود أو أبيض ليطارد كل فرد من ذلك الفريق فرداً من أفراد الفريق الآخر بينما يحاول الفريق الآخر الفرار نحو خط النهاية أي خط ملعب كرة السلة من أحدى الجهتين , فإذا أستطاع المطارد مس ذلك الفرد الفار من الفريق الآخر قبل وصوله خط النهاية يحصل فريقه على نقطة واحدة وتحسب عدد نقاط كل فريق . يتم تغيير أوضاع بداية اللعبة في كل مرة أي من الوقوف ظهراً لظهر , ومن الجلوس الطويل وجهاً لوجه أو الجلوس ظهراً لظهر , أو من أي وضع يختاره المدرس أو المدرب . وعلى المدرس أو المدرب أن يعطي فرصاً متساوية للمطاردة , كما عليه أن يحدد أبعاد الملعب وفقاً لمستويات وأعمار المشاركين باللعبة أيضا , ويراعي عدد مرات تكرار هذه اللعبة . يفوز الفريق الذي يجمع أفراده أكبر عدد من النقاط في نهاية هذه اللعبة.

اسم اللعبة : رميـــة التمـــاس

الأدوات : كرة طبية لكل فريق.

طريقة اللعب: تقسم اللاعبين إلى فرق متساوية. يقفون في قاطرات خلف الخط . عند أعطاء الإشارة يقوم الأول من كل فريق بأداء رمية التماس من خلف الخط إلى أبعد مسافة ممكنة . تحتسب نقطة لفريق اللاعب الذي يرمي الكرة أبعد من الآخرين . الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط بعد انتهاء الدور.

الهدف البدني: تنمية عنصر القوة للذراعين والمرونة للمفاصل.

الهدف المهاري: تشبه رمية التماس في كرة القدم.

الهدف الاجتماعي: التعاون بين أفراد الفريق لتحقيق الفوز ومساهمة كل لاعب لفوز فريقه والشعور بالراحة .

اســـم اللعبة : ظلام الليل

الأدوات المستخدمة : أقماع _ عصابة عين

عدد الطلاب : ١٦ طالب ملعب : منتصف ملعب كرة يد

الغـــرض : ترويحي

شرح اللعبة

يقسم الطلاب إلى مجموعتين مجموعة (أ) تدخل في الأقماع الموضوعة على شكل دائرة و المجموعة (ب) تبقى في الخارج , يقوم لاعب من المجموعة (ب) بتغطية عينية ويحاول أن يمسك بالمجموعة (أ) , يستطيع الطلاب في مجموعة (ب) توجيه زميلهم للاتجاه الصحيح ليمسك بطلاب مجموعة (أ) والعكس,,,

الشروط : كل مجموعة لها دقيقتان ونصف _ لابد من مسك اللاعب ثم معرفة أسمة من أول مرة وإذا لم يستطع معرفته يعود اللاعب إلى الدائرة.

تحديد الفائز

المجموعة التي تستطيع إخراج أكثر عدد من الطلاب خلال الدقيقتان ونصف

اســـم اللعبة : القفز من فوق الحبل

الأدوات المستخدمة : حبل _ كرة

عدد الطلاب : ١٦ طالب ملعب : ملعب كرة يد

الغـــرض : ترويحي

شرح اللعبة:

يقسم الطلاب إلى مجموعتين على شكل دائرة ويقوم المعلم بتمرير حبل مربوط بة كرة من تحت الطلاب والذي تلمسه الكرة يخرج من اللعبة

تحديد الفائز

المجموعة التي تبقى أطول فترة زمنية

اســـم اللعبة : نط الحبل

الأدوات المستخدمة : حبل – مراتب

عدد الطلاب : ١٦ طالب ملعب : نصف ملعب كرة يد

الغـــرض : ترويحي

شرح اللعبة

يقف الطلاب على شكل قاطرة , ويقف طالبان أمام القاطرة ممسكين بحبل , وبعد الحبل عن القاطرة ١٠ أمتار وعند سماع إشارة البدء يبدأ أول طالب في القاطرة بالنط من فوق الحبل ثم الذي بعدة ثم تزويد الارتفاع عند انتهاء القاطرة وهكذا.

الشروط : تزويد ارتفاع الحبل عند انتهاء كل دورة _ الطلاب الذي لا يستطيع النط من فوق الحبل يخرج من اللعبة.

تحديد الفائز

آخر لاعب يستطيع تجاوز أعلى ارتفاع.

اســـم اللعبة : الشبكة

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة يد

عدد الطلاب : ١٦ طالب

الغـــرض : ترويحي

شرح اللعبة

تبدأ اللعبة بقرعة والطلاب الذي يفوز بالقرعة هو يمسك الطلاب وكل لاعب يتم القبض علية يساند الأول ولكن وهم متشابكين الأيدي وعندما يمسكون الثالث يقف معهم وهو متشابك الأيدي أيضا وهكذا تستمر الشبكة في الاتساع حتى يبقى آخر لاعب.

الشروط : يجب على الشبكة أن لا تنفصل عن بعضها

اســـم اللعبة : **معركة الأكتاف**

الأدوات المستخدمة : ملعب : ملعب كرة يد

عدد الطلاب : ١٦ طالب

الغـــرض : ترويحي

شرح اللعبة

يقسم الطلاب إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة في دائرة من الدوائر الثلاثة الموجودة في ملعب كرة السلة واللعبة هي عبارة عن تدافع بالأكتاف يتم من خلالها تصفية اقوي طالبان , ثم يتنافس هذان اللاعبان على المركز الأول

تحديد الفائز: آخر طالب يبقى

اسم اللعبة :**المروحة**

يجري التلاميذ في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المدرس.

اسم اللعبة :**الجري والجلوس**

يقف التلاميذ في قاطرتين وعند إعطاء الإشارة يجري قائد كل قاطرة إلى الخط المقابل للجلوس وضرب الأرض ثلاث ضربات ثم النهوض والعودة والتسليم للتلميذ الثاني. وهكذا .

اسم اللعبة :**الرذاذ والمطر**

ينتشر التلاميذ في الملعب وينادي المدرس (رذاذ) فيثب كل تلميذ في المحل ثم فجأة ينادي المدرس (مطر) فيغير التلاميذ من الوثب إلى الجري السريع في المحل مع التصفيق على الفخذين مقلدين صوت المطر.

اسم اللعبة :أحسن توازن

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.

اسم اللعبة :شمس وشمع

يقسم الفصل إلى قسمين متساويين المسافة بينهما متران احدهما شمس والآخر شمع وينادي المدرس شمس أو شمع مع الإطالة في اللفظ في حرف ش والفريق الذي يسمع اسمه يجري للخلف ويحاول الفريق الآخر الجري خلفه للمس أكبر عدد منه.

اسم اللعبة :صفارة صفارتين

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صفارة واحدة يجري التلاميذ في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس التلاميذ جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرس.

اسم اللعبة :جمع المحصول

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب ويقوم المدرس برمي كرات التنس في الملعب ويطلب من التلاميذ جمع هذه الكور ومن يجمع اكبر عدد من الكور يعتبر فائزا.

اسم اللعبة :العقدة

الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة يقوم كل تلميذ باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر.

اسم اللعبة :المحطات

المحطة الأولى: الوثب من فوق العصي مع ثبات الوسط.

المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.

المحطة الثالثة: الحجل على قدم واحدة ثم العكس فوق الكور.

المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الصولجانات.

اسم اللعبة :السائق الماهر

يجري التلاميذ في انتشار حر بالملعب مقلدين صوت السيارة وهي تسير وعند سماع الصفارة يحاول كل تلميذ الوقوف في مكانه فجأة وينجح كل تلميذ (سائق) يوقف سيارته أسرع.

اسم اللعبة :فوق و تحت

يجري التلاميذ في انتشار حر ويطلق المدرس صفارة مع الإشارة بيده لأعلى ولأسفل فيقوم التلميذ بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عاليا إذا أشار لأسفل ثم يكرر ويشجع المدرس أفضل التلاميذ أداء.

اسم اللعبة :كرسي فوق وكرسي تحت

يقف التلاميذ في قاطرتين وعند إعطاء المدرس إشارة يجري دليل كل قاطرة لوضع كرسي فوق كرسي ثم يعود ليلمس زميله ويعود إلى آخر القاطرة ثم يقوم زميله بالجري وإرجاع الكرسي إلى وضعه الأصلي والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة.

اسم اللعبة :الجري الجانبي

وهكذا.تلاميذ في خطوات جانبية على حدود الملعب بحيث يكون بين كل تلميذ والآخر متر والوجه لداخل الملعب وعند سماع الصفارة يغير اتجاه الجري. وهكذا .

الحجل على جانبي الخط الخارجي للملعب بالتبادل:

يجري التلاميذ في قاطرة حول حدود الملعب ثم يقومون بالحجل المتعرج على خط عرض الملعب مع التغيير للجري العادي على خط طول الملعب.

اسم اللعبة :النفق

الجري حول الملعب في قاطرتين متجاورتين ويدي كل زميلين المتداخلتين متشابكتين وفي مستوى الكتفين وعند سماع الصفارة يجري آخر تلميذين من القاطرتين ومن تحت الأذرع المتشابكة وهكذا.

اسم اللعبة :اللاعب الممتاز

انتشار حر في الملعب وعند سماع الصفارة يحاول كل تلميذ الوقوف والثبات مقلدا حركة من حركات لاعبي كرة القدم أو الملاكمة..... الخ ويشجع المدرس التلميذ الأفضل أداء.

اسم اللعبة :لعبة كرة القاعدة

يشارك فيها فريقان فريق يسمى الرماة وفريق الحماة، فريق الحماة ينتشر فوق أرضية الميدان(ملعب كرة اليد مثلا)، وتوضع حلقة في أحد الأطراف ،أما فريق الرماة فيصطف أمام خط العرض للملعب ثم يقوم الرياضي الأول برمية عشوائية للكرة وبقوة ثم يقوم بالركض حول الملعب المحدد بمعالم في الأطراف والدوران حوله ولا يقف حتى يقوم فريق الحماة بمسك الكرة وتمريرها بسرعة بينهم لتصل في الأخير عند الرياضي الواقف حول الحلقة ويضعها داخلها وبهذا يتوقف الرامي ثم تحسب عدد المعالم التي اجتازها بإعطاء لكل معلم نقطة وهكذا لجميع تلاميذ الرماة ، ثم تجمع نقاط الفريق وتستبدل الأدوار ....

التربية الحركية :

الأنشطة الحركية التي يتناولها هذا الجزء هي الأنشطة الخاصة بتعزيز المهارات الحركية الأساسية في مجال الانتقال الحركي والتوازن والتحكم والسيطرة ، ويستحسن عند استخدام هذه الأنشطة أن تستخدم المهارات كل على حدة ، وتؤدي منفصلة ، مثل مهارات الجري ، أو القفز ، أو اللقف ، أو التوازن ، ... الخ ، قبل أن تندمج هذه الحركات مع بعضها مكونة حركة من الحركات المركبة التي تستخدم فيها أكثر من

مهارة واحدة . وفي هذه الحالة يمكن التركيز على الأنماط الخاصة بكل حركة على حدة وإتقانها.

وتتضمن الأنشطة الحركية فى رياض الأطفال على ما يلي :

أولاً: القصة الحركية :

حظيت القصة بأهمية تربوية كبرى في جميع مراحل التعليم والتعلم ، إذ تعد من أهم الأدوات في بناء الثقافة ، وتشكيل الوعي لدي الطفل باعتبارها أقوى عوامل استثارته ، وأكثر الفنون الأدبية ملائمة لميوله ، ونظراً لما تقدمه من أفكار وخبرات وتجارب في شكل حي معبر ، وشائق ، ومؤثر ؛ فإنها تعمل علي تطوير الطفل ثقافياً ، لما تحمله إليه من أفكار ومعلومات : لغوية ، وعلمية ، وتاريخية ، وجغرافية ،وفنية ، وأدبية ، ونفسية، واجتماعية ، فضلاً عن التطور الخلفي واكتساب القيم الإيجابية .

والقصة الحركية هي القصة التي تتطلب من الأطفال التعبير بالحركة وما تشتمل عليه من معان وحركات تساعد علي زيادة إدراكهم العام .

وتعرف القصة الحركية بأنها:_

مجموعة من الأحداث المتسلسلة والمشوقة والمثيرة لها بداية ونهاية ولها أبطالها وزمانها ومكانها، يرويها المعلم للأطفال ويطلب منهم تخيل وتقليد هذه الأحداث بواسطة الحركة مع استخدام الصوت كلما أمكن ذلك.

تعتبر القصة الحركية من أحدث طرق إعطاء التمرينات الحركية للأطفال الصغار لمناسبتها لطبيعتهم وميولهم ورغباتهم ، فضلاً عن أنها تحقق لهم قدراً كبيراً من البهجة والفرح والسرور ، وتشجع فيهم النزوع إلى التخيل والإدراك والمحاكاة ، وحب التقليد ، واكتساب الجديد من الثقافة والمعلومات الرياضية.

وتمثل القصة الحركية وحدة قصصية متكاملة من التمرينات والحركات غير الشكلية والبسيطة ، وغالباً تؤخذ من مصادر يعرفها الأطفال من خلال البيئة المحيطة بهم ، إي من ثقافاتهم وقصصهم البيئية الشائعة , كما أن هذه القصص تتناسب دائما مع إمكانية البيئة التعليمية سؤنا كانت رياض الأطفال أو المدرسة لأنها لاحتاج إلى

إمكانيات عالية الكلفة أو أجهزة أو أدوات كثيرة أو كبيرة وإنما إمكانات وأدوات بسيطة يمكن لأثاث البيئة التعليمية أن يفي بالمطلوب.

ويجب أن تحتوي القصة الحركية في محتواها على حركات بدنية متنوعة ذات أهداف مختلفة يضعها المعلم لخدمة الواجب الحركي المطلوب من تنفيذ القصة ، فهي مليئة بالخيال والحركات البدنية التلقائية التي يعبر بها الأطفال عن إحداث القصة ، مما يساعد على الإدراك والتخيل عند سماعهم نداء المعلم، كما يجب أن تتناسب القصة الحركية مع تكوين أجسام الأطفال وميولهم وقدراتهم العضلية ، وتساعد على امتصاص الطاقة الزائدة لديهم وتحويلها إلى نشاط هادف .

أن القصة الحركية يجب أن تتكون من الحركات الطبيعية للطفل مثل المشي ، والركض ، والحجل، والوثب والقفز وغيرها من الحركات ، كما يجب أن تشمل القصة على التمرينات البنائية والمهارية التي تقدمها القصة على شكل إحداث تخيلية يتم فيها تقليد حركات الأشياء والطيور والحيوانات بصورة بسيطة وسهلة بحيث يترك للطفل حرية التعبير الحركي عن كل حركة وفق تخيلاته للأشياء ، ويمكن إضافة الموسيقى المصاحبة للقصة لكي تصبح القصة الحركية أكثر تشويقا للطفل مستخدمين النشاط الحركي الذي يخدم الواجب أو الغرض من القصة .

والقصة الحركية تعمل على مسايرة خيال الأطفال وحبهم التقليد واللعب ، وهي لا تحتاج إلى درجة كبيرة من التركيز ، ولا قدر كبير من الإمكانات والأدوات والأجهزة الرياضية ، إذ من الممكن الاستعانة بالمقاعد الصغيرة والأطواق والمكعبات ، وأكياس الحب لرسم الخطوط والدوائر والتشكيلات التي تنفذ فيها القصة الحركية .

تعتبر القصة احد الأساليب المشوقة والمثيرة التي تستمل الطفل في مرحلة رياض الأطفال والمدرسة لما يشعر فيها من القرب والالتصاق في كيفية وأسلوب تنفيذها، حيث تتفق مع ميوله الحركية والفكرية ، والقصة الحركية تساعد المعلم على غرس القيم والمثل والعادات التربوية الصحيحة التي تسود المجتمع ، ويبغي نشرها

وتهذيبها من خلال ممارسة عمليات مقننة مدروسة تسعى لتحقيقها أحد الأهداف المرجوة من المدرسة .

كما يمكن عن طريق القصة الحركية تعليم الحركات الأولية والأساسية، وكذلك الأوضاع الأساسية في التمرينات ، والتي لا يستساغ إعطاؤها في شكلها التقليدي الجامد فعن طريق القصة الحركية تسهل مهمة المعلم في تنفيذ الأنشطة الحركية بشكل تربوي حركي ممتع ومفيد .

في القصة الحركية يطابق الأطفال كلمات القصة بتعبيرات حركية والتي تؤدي إلى تسلسل من الأعمال الحركية المطابقة ، فهي تعد تعبير بالحركة لقصة ما ، تشمل على معان تساعد على زيادة معلومات الأطفال ، وتعمل على إكسابهم الخبرة بما تحتويه من مواقف مختلفة ، في نفس الوقت تكسب الأطفال اللياقة البدنية والقوام الجيد ، من خلال ترجمة هذه المعاني بالحركة المناسبة.، وتتطلب من القصص أن تطوع ويعاد كتابتها ، بحيث تستخدم النقاط الرئيسية في القصة لتوجيه الحركة..

أسس القصة الحركية :

١. أن تحتوي على معلومات جديدة تحمل بين طياتها الخبرة للطفل ، وأن تكون هذه المعلومات في شكل بسيط سهل يتمشى ومدركات الطفل واهتماماته ، وتمس عالمه .
٢. أن تكون مشوقة ومثيرة .
٣. أن تكون على مستوى إدراك وفهم الأطفال .
٤. أن تكون ملائمة لميولهم ، وكذا تكوينهم الحركي ، ويفضل أن تشمل القصة الحركية على استعراضات حركية، ويكون من المفيد جداً مصاحبة الموسيقى مع ترجمة القصة إلى حركات.

٥. ملائمة القصة لبيئة الطفل: من الأمور الهامة كي تحقق القصة هدفها هي أن تكون انعكاساً للبيئة التي يعيش فيها الطفل كأن تحتوي على أنشطة سائدة في المجتمع، وليست بعيدة عن مدركات الطفل مما يكون سبباً في انصرافه عن هذا النشاط.

٦. أن تترك الحرية للطفل في ترجمة ما يسمعه إلى حركات ذاتية ، ولا يفرض عليه التعبير عن حركة معينة ، بل يجب أن يعطي الفرصة للطفل كي يتخيل ويتصور ويفكر وينتج حركات تعبر عن ذاته وفي حدود قدرته .

٧. أن تحكى بلغة بسيطة سهلة ، والمختلفة:ة مناسبة لمرحلة سن الطفل.

٨. أن تشمل القصة أجزاء النشاط المختلفة : الإحماء ، التمرينات ، الألعاب والمسابقات ، الختام.

محتوى القصة الحركية :

تحتوي القصة الحركية على حركات بدنية يقوم بها الأطفال مقلدين بها أشخاصاً أو حيوانات أو أشياء تقع في محيط إدراكهم أو نسج خيالهم ، وبذلك فالقصة الحركية مليئة بالخيال والحركات البدنية التلقائية التي يعبر بها الأطفال عن أحداث القصة والحدوتة .

كما تحتوي القصة الحركية على معلومات مصدرها البيئة أو المدرسة أو من الخيال ، وكذا تحتوي على عديد من القيم الخلقية والتربوية التي يؤكد عليها المعلم ، كلما أتيحت الفرصة أثناء سرد أحداث القصة حركياً .

معايير اختيار القصة الحركية:

١. أن تكون القصة منبعثة من البيئة المحيطة بالطفل، وبذلك يمكنه أن يتخيل أحداثها، ويقلد أبطالها.

٢. أن يختار موضوع القصة بحيث تشتمل على معلومات تفيد الأطفال من خلال توجيهات المعلمة وملاحظتها وتعليقاتها الهامة التي تعطيها للأطفال أثناء القصة، والتي تعمل على تربيتهم، وزيادة معلوماتهم الوطنية والتاريخية والثقافية.

٣.لكي يتحقق التكامل في العملية التعليمية فإنه يجب اختيار موضوع القصة بحيث يربط بين المفاهيم المختلفة فتشمل القصة على معلومات في الحساب، وفي اللغة، وفي العلوم الاجتماعية، وبذلك تكون نظرة الطفل متكاملة فيحصل على معلومات، ومعارف في المجالات المختلفة.

٤. أن يختار موضوع القصة بحيث يثير حماس الأطفال ويحثهم على الاشتراك في النشاط .

٥. يجب تحديد أغراض القصة في كل المجالات البدنية والاجتماعية والعقلية ، فالأغراض البدنية تعمل على تحسين الصفات البدنية مثل السرعة والقوة والرشاقة والتحمل ، وكذا تنمية المهارات البدنية الأساسية من مشي ، وجري ، ووثب ، وتسلق ، ورمي .

وتساهم القصة الحركية في تنمية النضج الاجتماعي لدى الأطفال وتدريبهم على العمل مع الجماعات ، والتحلي بالصفات الاجتماعية مثل التعاون ، والصدق ، والأمانة ، وتعمل الأغراض العقلية على توسيع خيال الطفل ومداركه ، وكذا إثراء المعلومات في برامج الأنشطة التربوية الأخرى من خلال ربطها مع النشاط الحركي الوارد في أحداث القصة .

أنواع القصص الحركية :

هناك نوعين رئيسيين للقصة الحركية ، هما :

١. **قصة حركية موسيقية غنائية:**

ويسودها الإيقاع، وهذا الإيقاع يساعد الطفل في التعبير عن الحركات التي تحتويها هذه القصة، وهذا النوع مفضل في المراحل الأولى من حياة الطفل حتى سن الرابعة.

٢. **قصة حركية تمثيلية :**

وهي مناسبة للطفل بعد سن الرابعة ، حيث أن هذا النوع من القصص يعتمد كثيراً على خيال الطفل وميلهم الشديد لتقليد كل ما يحيط بهم .

مكونات القصة الحركية :

يمكن أن تشتمل القصة الحركية على الآتي :

١. تمرينات بدنية بالبساطة والسهولة ، وبعيدة عن التعقيد ، وتعمل في هذه التمرينات العضلات الكبيرة في الطفل .

٢. تشتمل على الأوضاع الحركية الأساسية ، مثل :المشي ، الجري ، الوثب ، التسلق ، الدحرجة ، القفز ، القف ، الدوران.

٣. تشتمل على حركات إيقاعية منغمة .

٤. حركات مقصودة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة لهذه المرحلة السنية ، قد تكون للتوازن أو الرشاقة أو المرونة ... الخ من عناصر اللياقة البدنية التي تناسب مرحلة نمو الطفل .

٥. تشتمل على التمرينات البنائية والمهارية للأطفال والتي تقدم في قالب تخيلي يتم فيه تقليد الأشياء والطيور والحيوانات بصورة بسيطة سهلة غير معقدة ، تؤدى باستخدام العضلات الكبيرة في الجسم ، والتي تسمح بالمجال الحركي غير القصير لحركة الطفل .

تنفيذ القصة الحركية :

يتطلب سرد القصة الحركية استعدادات خاصة أهمها قدرة المعلم على النزول لمستوى الطفل ، كما يتوقف تنفيذها في بعض الأحيان على رغبة المعلم واقتناعه بعملها ، ويعتبر المعلم العامل الإيجابي المؤثر في القصة ، فهو الموجه والمصلح لتمريناته ، وما على الطفل إلا التنفيذ ، والأداء الإبداعي كما يبدو أن غرضه لا يقتصر عند حد التدريب البدني ، ولكن يمتد ليكون تربية عن طريق البدن .

ومن المعروف أن لكل طفل مستوى من القدرات وتوقيت خاص به ، ولو أتحنا للطفل فرصة اكتشاف قدراته الحركية ، ثم الثقة فيها بتكرار أدائها وتوجيهه لتنميتها ، وابتكار طرق جديدة لأدائها وتطويرها ، وذلك من خلال أداء حركي حر بتوقيت فردي

، وربما كان ذلك أجدى لتكامل نموه ، والذي قد لا تحققه القصة الحركية بطريقة تقليدية .

ومن طرق الأداء الحركي الجري الإيقاعي والتدريب الحركي ، وتتطلب هذه الطرق دراسات خاصة لاكتساب خبرة تطبيقها ، وفي نفس الوقت يناسب إمكانات بيئتنا البشرية والمادية – التمرينات البنائية باستعمال أدوات وأجهزة التمرينات ، وخاصة الأدوات الفردية الصغيرة ، وأن تكون تمريناته قريبة من الحركة الطبيعية ، ويراعى في تطبيقها توجيه الأطفال لحركاتها ، ثم نطلق لهم حرية الأداء بتوقيتهم الفردي وهم منتظمون ، أو في تشكيل حر .

خطوات تنفيذ القصة الحركية :

- يقص المعلم القصة على الأطفال باختصار في بداية النشاط بطريقة جذابة تزيد من اندماجهم في خيالهم وحماسهم لأدائها.
- الابتعاد عن النداء التقليدي ، بأن يكون النداء وإصلاح الأخطاء بلغة التخاطب ، ومتمشياً مع خيال القصة ، وقد يستعمل المعلم كلمة "ابدأ" لبدء العمل ، وكلمة "قف" لإنهائه ، ويوجهه المعلم المشي والدوران لشواخص ملموسة في الملعب ، مثل : بالوثب ناحية الشجرة ..... دور .
- التشجيع والإيحاء من عوامل استمرار الطفل في بذل الجهد .
- من عوامل رفع مستوى الأداء توجيه الأطفال الممتازين في أداء الحركة والمبتكرين لها .
- أن يساير المعلم الأطفال ، وينزل إلى مستواهم الفكري والخيالي.
- يجب أن تراعي المعلمة عوامل الأمن والسلامة أثناء تدريسها للقصة الحركية للأطفال حتى نضمن عدم إصابة الأطفال بأي مكروه بدني أو نفسي.

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تدريس القصة الحركية :

١. تدرس القصة الحركية بحيث لا يقلد الأطفال المعلم ، وإنما يجب أن يكون التعبير ذاتياً من الأطفال.

٢. يأخذ النشاط طابع الحدوتة ، ويكون خالياً من النداءات الشكلية .
٣. يبدأ النشاط بأن يشرح المعلم القصة للأطفال بطريقة شيقة بحيث تحثهم على الاشتراك في أحداثها، وقد يتدخل المعلم أثناء التعبير عنها بالحركة لكي تصوب موقف أو تصحح خطأ.
٤. استخدام بعض الأدوات الرياضية مثل أكياس الحب والرمل والأطواق والكرات الطبية والأعلام والصولجانات ... الخ .
٥. مراعاة التدرج في أحداث القصة بحيث تبدأ من السهل إلى الصعب ، ومن المعلوم إلى المجهول ، ومن البسيط إلى المركب ، وأن تنتهي والأطفال في حالة بدنية هادئة تسمح لهم بمتابعة دروسهم العملية بعد الانتهاء من النشاط الحركي .
٦. أن تشمل على حركات الجسم كله ، فيكون فيها حركات خاصة بالذراعين ، والرجلين ، والجذع ، والرأس ، والجانبين ، والبطن .
٧. يجب أن تؤدى من خلال القصة الحركية بعض التمرينات لتنمية القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق .
٨. يجب أن تكون القصة الحركية نابعة من محيط وبيئة الأطفال .
٩. يجب أن يكون التعبير عن القصة الحركية ذاتياً ، ويترك للأطفال التصور والتخيل لما هو مطلوب من القصة الحركية فيعبر كل طفل عن نفسه .
١٠. يجب أن تدرس القصة الحركية بطريقة غير الشكلية، وأن تكون التعليمات بلغة سهلة ومفهومة للأطفال.

نماذج لقصص حركية:

عنوان القصة : رحلة إلى القمر

أهداف القصة :

الهدف السلوكي:

- تأدية وتطوير سرعة الحركة والاستجابة.

- إتقان المعرفي:الحركية الأساسية (الجري ، الوثب ، المد ، الثني) .

الهدف المعرفي : التعرف على سفينة الفضاء.

الهدف الانفعالي: الشعور بالشجاعة وتنمية الخيال والنظام والثقة بالنفس.

أحداث القصة :

أعدت بلدك سفينة فضاء إلى القمر ، انطلقت برجال الفضاء وأخذت تدور حول القمر حتى هبطت على سطحه ، وفتحت أبوابها ، وهبط رجال الفضاء من سلم السفينة ، ولمسوا القمر ، ورفعوا علم بلادهم على سطحه ، وقاموا بتركيب بعض الأجهزة العلمية ، وأخذوا يستكشفون المكان حولهم ، ثم أخذوا يحفرون على سطح القمر وأخذوا بعض الصخور معهم عند عودتهم إلى الأرض ، ولما انتهوا من ذلك صعدوا سلم سفينة الفضاء ، ثم أغلقوا بابها ، وانطلقت السفينة عائدة بهم إلى الأرض ، وكان في استقبالهم عند عودتهم أهلهم ومواطنوهم فرحين بنجاحهم مسرورين من شجاعتهم .

الإحماء :

- (وقوف الذراعان عالياً) الجري أماماً مع الوثب عالياً .
- استعد : سوف تتحرك السفينة للانطلاق في الفضاء .
- (وقوف فتحاً ، انثناء) لف الجذع مع مد الذراعين عالياً هيا يا أطفال ننطلق بالسفينة للوصول إلى الفضاء .
- (وقوف) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً ببطء.
- استعداد : هيا يا أطفال نهبط على سطح القمر .
- (وقوف الذراعان أماماً) قذف الذراعين جانباً .
- التمرينات: نفتح أبواب السفينة لنهبط على سطح القمر .

التمرينات :

- وقوف ، تحريك الرقبة في اتجاهات مختلفة .
- تعالوا يا أطفال نهبط على سطح القمر، كل واحد يستكشف منطقة الهبوط.

- وقوف فتحاً الذراعان عالياً ، تبادل ثني الذراعين مع ثني الجذع أماماً أسفل ببطء .
- تعالوا يا أطفال نحمل الأجهزة والمعدات العلمية لنضعها على سطح القمر .
- وقوف فتحاً الذراعان عالياً ، تبادل ثني الذراعين على الصدر .
- هيا يا أطفال نرفع علم بلادنا على سطح القمر .
- وقوف الذراعان جانباً ، تحريك الذراعين بالتقاطع أمام الصدر .
- قف هيا نتحرك للعودة للدخول إلى السفينة مرة أخرى .
- الآن نقوم بإغلاق باب السفينة استعداداً للانطلاق للأرض .
- إقعاء الذراعين عالياً ، مد الركبتين عالياً ببطء .
- استعداد : الآن السفينة تغادر سطح القمر للهبوط على الأرض .
- وقوف الذراعان عالياً ، ثني الركبتين والذراعين كاملاً .
- هيا يا أطفال نتحرك للهبوط على سطح الأرض .
- وقوف ، الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً ، وثبة النجمة .
- هيا يا أطفال لقد وصلنا إلى سطح القمر عائدين ، والآن يستقبلنا الناس فرحين برجال الفضاء بعد عودتهم سالمين .

عنوان القصة : رحلة إلى الريف .

أهداف القصة : إكساب اللياقة البدنية ، وزيادة معرفة الطفل بالبيئة الريفية .

أحداث القصة :

اتفقت مجموعة من الأصدقاء على أن يقوموا برحلة إلى الريف الجميل ، لكي يتمتعوا بالهدوء والمناظر الجميلة التي تسر النفس ، والهواء النقي ، ويجعل الإنسان يتدبر في خلق الله . فأخذوا السيارة وتوجهوا إلى القرية ، وعند وصولهم استراحوا بعض الوقت ، وبعد أن استراحوا من عناء السفر ، ونزلوا إلى الحقول للفسحة

والاستمتاع بالمناظر الجميلة والهواء النقي والفرجة على الفلاحين ، وهم يعملون في حقولهم بجد ونشاط .

هذه هي القصة إجمالاً ولفظاً وسنرى كيف يمكن سردها مصحوباً بحركات رياضية .

الذهاب لركوب السيارة : (وقوف) الجري في المحل، أو الجري في مساحة متيسرة من الأرض .

السيارة بدأت تتحرك : (وقوف الذراعان أماماً لمسك عجلة القيادة) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً مع إسراع الخطى بالتدريج مع تغيير الاتجاه يميناً ويساراً وخلفاً .

الهبوط من السيارة بعد الوصول لأخذ الاستراحة : (وقوف) الوثب للهبوط من ارتفاع (أي مقعد)

الفلاح يضرب بالفأس : (وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل لضرب الأرض بالعصا .

السير في الهواء الطلق : (وقوف) شهيق – زفير .

الفلاح يروي الأرض بالطنبور : (الجلوس طولاً الذراعان أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين .

الطيور تحلق في لجو : (وقوف الذراعان جانباً) السير مع خفض الذراعين باستمرار .

التجمع لركوب السيارة : (وقوف) الجري في المحل ، أو في مساحة متيسرة من الأرض .

الوصول إلى المنزل والدخول : (وقوف) الجري في المحل ، أو في مساحة متيسرة من الأرض .

والقصص الحركية كثيرة ومتعددة بتعدد مواقف الحياة ، ويمكن من خلال أي قصة من قصص الأطفال خلق مواقف حركية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية عند الطفل علاوة على إكسابه بعض الخلق والعادات الطيبة التي تؤثر في سلوكه ، وقد ذكر هذا النموذج السابق للاسترشاد به ، وعلى سياقه يمكن تحويل أي قصة إلى

مواقف حركية ، حيث إنه في مرحلة من مراحل السن تكون الأطفال مولعة بالقصص والتقليد ، وأي مواقف تذكر لهم من خلال قصة تلقى قبولاً لدى الأطفال

الفرق بين القصة الحركية والتمرينات على شكل ألعاب :

نظراً لتباين مراحل النمو واختلاف خصائص كل مرحلة ، وتعقد عملية النمو نفسها ، وتعدد النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية للفرد في فترات نموه ، فإن التمرين البدني يتأثر بطريقة أدائية تبعاً للسن والجنس ، ويكون التغيير في التمرين وطريقته متدرجة وفقاً لخطة منظمة ، حتى لا يصبح التغيير فجائياً .

وتمرينات الأطفال في سن (٤-٦) تكون من النوع السهل البسيط الشامل لأن الأطفال في هذا السن يكونون غير مكتملين في قوتهم البدنية ، ويكون الطفل ضعيفاً في قدرته على ضبط حركاته ، متعطش للحركة ، ومحدود في مقدرته على التفكير ، وله خيال خصب ، وقدرة على التقليد والمحاكاة ، ومن هنا نجد أن تمريناته تكون من النوع التمثيلي ، الذي يقلد فيه كل ما يتحرك حوله من إنسان ، أو حيوان ، أو جماد ، فهم يستطيع أن يؤدي كل قصة يسمعها على شكل حركات ، وتكون حركات القصة الحركية شاملة وبسيطة ، وخالية من التعقيد ، فحركات الجذع مثلاً تكون شاملة للثني واللف في اتجاهات متعددة وفي مدى واسع ، فهي لا تقتصر على جزء واحد منه ، وهي بذلك تشبه حركات الفلاح في فلاحته للأرض ، وبذره للحب ، وتكون حركات الذراعين على نمط طيران العصفور أو دوران الطاحونة ، وحركات الرجلين كمشية الغراب ، أو جري الحصان أو تحرك القاطرة .

وعلى ذلك فإن القصة الحركية تشمل مجموعة من التمرينات فلا تتطلب من الطفل جهداً بدنياً أو عقلياً ولا تحتاج إلى مقدرة خاصة أو مهارة ، ويكون غرضها الأول هو إشباع ميل الطفل للحركة واللعب .

وبتقدم الطفل في السن (٦-٩) سنوات تغير نوع التمرين وتعدل الطريقة ، فتكون التمرينات من النوع البسيط التي تساعد على اعتدال القامة ، وتمنع ظهور التشوهات ، وفي نفس الوقت تكون التمرينات على شكل ألعاب ، وهي بذلك لا تبتعد عن غرضها

في الإصلاح والتشكيل ، ولا تهمل حسن الأداء والإخراج فيكون النشاط مشتملاً على بعض التمرينات البسيطة للذراعين والرجلين والجذع ، والتي تأخذ طابع اللعب ، وتعمل على تنمية القوة والتوازن والرشاقة.

التمرينات البدنية :

هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية ، تؤدى بهدف التأثير على الجسم بصورة بناءة وتنمية قدراته الحركية حتى يصل إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة ، وتعمد على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة.

أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها :

١) مساعدة الجسم علي النمو المتزن .
٢) تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية .
٣) يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد .
٤) لا تتطلب ملعباً نظامياً له مقاييس كباقي الألعاب فيمكن أداؤها بدون أدوات أو أجهزة .
٥) تساهم في المحافظة علي سلامة القوام .
٦) تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها .
٧) يمكن للفرد أن يزاولها حسبما تناسبه وتتفق مع إمكانياته وقدرته .
٨) تستخدم التمرينات كنشاط للإحماء بالنسبة لبعض الألعاب .
٩) لايتطلب أداء التمرينات قدرات عالية إذ يمكن إعطاء ما يناسب منها للمراحل السنية المختلفة وحسب مستوي اللياقة البدنية .
١٠) تساهم التمرينات البدنية أيضا في رفع الكفاءة العقلية والخلقية والنفسية والاجتماعية .

١١) تعد التمرينات ضرورية من الناحية التعويضية لجميع قطاعات الشعب كوسيلة عن العمل من جانب ، وكوسيلة للراحة الإيجابية والمحافظة علي الصحة .

١٢) تتميز بعامل الأمن والسلامة .

١٣) يمكن ممارستها بأقل التكاليف .

أقسام التمرينات البدنية :

تنقسم التمرينات إلي أقسام من حيث تأثيرها وغرضها ونوعها وطريقتها :

من حيث التأثير :

تمرينات الإطالة والمرونة ، وتمرينات قوة التحمل ، وتمرينات القوة ، وتمرينات الرشاقة ، وتمرينات التوازن ، وتمرينات الارتخاء ، وتمرينات السرعة .

من حيث النوع :

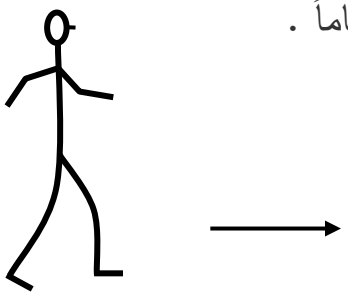
تمرينات أساسية عامة ، تمرينات غرضيه خاصة ، تمرينات المسابقات والمستوى ، وتمرينات نظامية ، وتمرينات علاجية .

من حيث الطريقة :

تمرينات توافقية ، تمرينات بأدوات (الأثقال الحديدية ، الكرة الطبية ، ..الخ) ، وتمرينات حرة ، وتمرينات علي الأجهزة (عقل الحائط ، المقاعد السويدية ، العارضة .... الخ).

نماذج لبعض التمرينات :

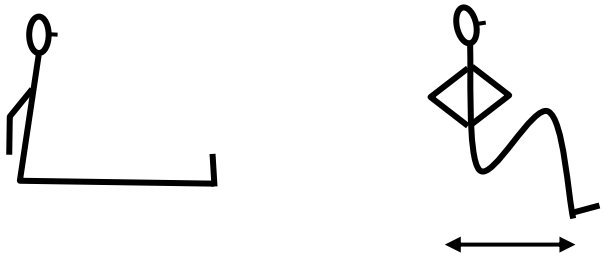
١. (وقوف) المشي أماماً .



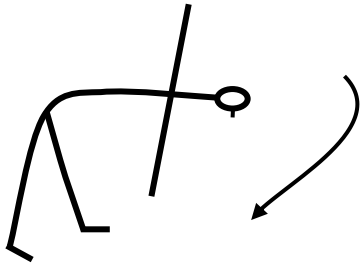
٢. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم المد مع رفع الذراعين أماماً عالياً وقذفهما خلفاً .

٣. (وقوف) الوثب أماماً مع ثني الركبتين نصفاً .

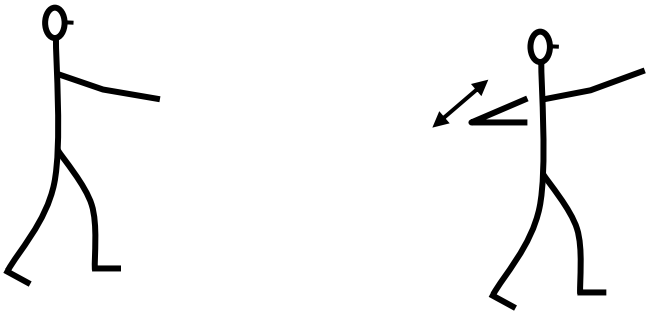
٤. (جلوس طويل – الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين.



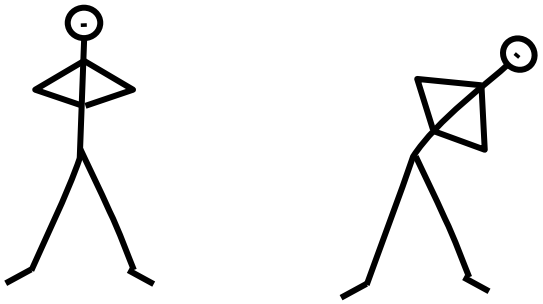
٥. (وقوف فتحاً – انحناء) لف الجذع مع قذف الذراعين معاً جانباً .



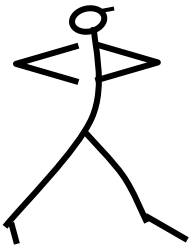
٦. (وقوف فتحاً – الذراعين أماماً) تبادل ثني الذراعين على الصدر .



٧. (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً .

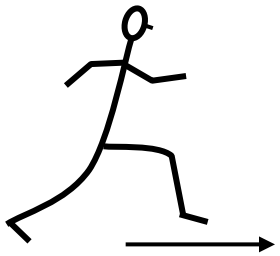


٨. (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) السير على المشطين وعلى خط مستقيم .

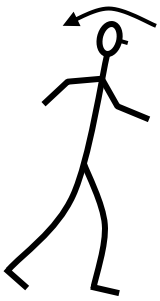


٩. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً .

١٠. (وقوف) الجري أماماً .

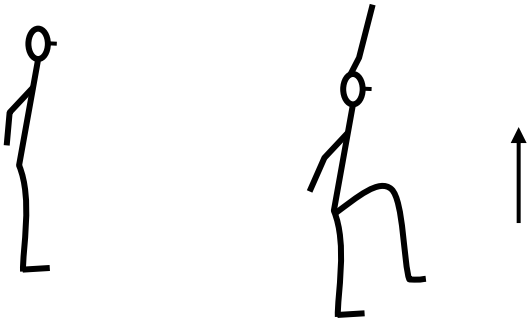


١١. (وقوف) المشي مع تبادل لف الرقبة .

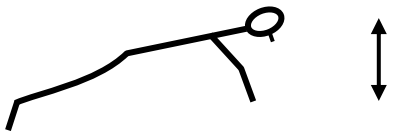


١٢.(الجلوس على أربع) المشي أماماً .

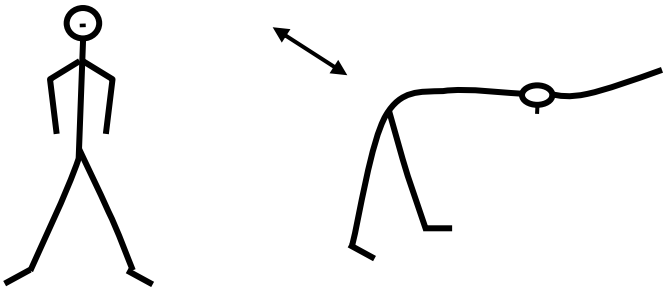
١٣.(الوقوف) مع رفع الذراعين عالياً تبادل رفع الركبتين .



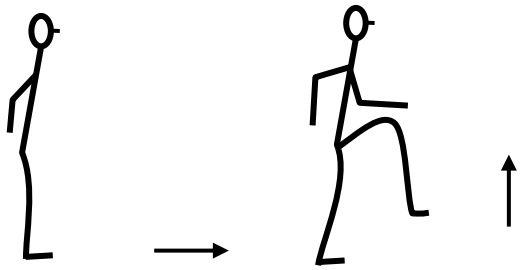
١٤. (الانبطاح المائل) ثني الذراعين .



١٥.(وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل مع رفع الذراعين عالياً .



١٦. (وقوف) المشي مع تبادل رفع الركبتين عالياً .



١٧. (الوقوف . الذراعين جانباً) تحريك الذراعين بالتقاطع فوق الرأس .

المهام والطرق التعليمية لتنفيذ التمارين البدنية العامة للأطفال :

١) اختيار تمارين الأنشطة :

اختيار تمارين الأنشطة التي يجب أن تستند إلى العلوم التطبيقية والبيولوجية ، ومعرفة الخصائص البدنية والنفسية لمراحل نمو الطفل، وملاحظة أوجه الصعوبة في عملية التدرج في اختيار التمارين ، ومدى ملامتها للجهاز الحركي المركزي ، وغيرها من أجهزة الجسم الداخلية كالقفز في المكان ، لمس أصابع القدم من الوقوف ، والانثناء الكامل للجذع للأمام والجانب ، وقد تكون في الاتجاه التركيبي للعلاقة المكانية والرمانية لأجزاء الجسم ، والاتجاه ، المدى ، الوزن ، الإيقاع وحركة أجزاء الجسم ، وكذلك مع الأدوات كرفع الأطواق فوق الرأس وخفضها ، ومسكها بمستوى الجذع ووضعها على الأرض ، والقفز من خلالها .

٢) أن تكون التمرينات بسيطة :

يجب أن تكون التمارين بسيطة ، وتفضل تمرينات لتنمية عضلات الذراعين ومنطقة الكتف والجذع ، وكذلك للكفين على شكل إحماء للأصابع ، وتمارين مع الكرة لتقوية العضلات المواجهة للأصابع بمسك الأشياء بصورة أحسن ، مع الابتعاد عن تمارين الشد العضلي ، والتأكيد على تقوية عضلات الجذع بانثناء بمدى أوسع ، وكذلك تمارين المشي الطبيعي ، أي عدم رفع الركبة عالياً ، ويستحسن أن تكون التمارين أكثر بساطة ، ومن أوضاع مختلفة كالوقوف والانثناء للجانب والأمام ، ومن وضع الاستلقاء.

٣) اختيار التمارين المشابهة لحركات الحيوانات :

وكذلك اختيار التمارين التي تكون مشابهة للحيوانات حتى تؤدي بشكلها الجيد كتقليد الطيور أو الأسد أو الحصان ... الخ ،

٤) طرق التنفيذ :

أما فيما يتعلق بطريقة التنفيذ للتمارين فتشمل التنظيم (تهيئتهم لأداء التمارين) تهيئة الأدوات والوسائل والطرق المباشرة ، واستعمال طريقة التعلم الحركي للأطفال ، فالتنظيم المخصص للأطفال لتنفيذ تمارين التنمية العامة يضمن الدور التربوي ، فيتعلم الطفل السرعة في تنفيذ والتعليمات المكانية والتربية الصحيحة فلإذعان للأداء وإظهار المزاج والسرور البالغ أثناء أداءه للتمارين ، أما بالنسبة إلى المعلم ، فيجب أن يضع كل طفل في المكان المناسب لكي ترى الحركات ، ويقوم بالتصحيح الواجب ، ودائماً تخصص (١٥-٣٠) ثانية لذلك ، بعدها الطفل لا يستطيع التركيز .

أما الطرق المستخدمة في تعليم الأطفال تتم عن طريق المجاميع الصغيرة باستخدام الكلام أو التطبيق ، ووسائل الإيضاح ، ونرى الطفل يحتاج إلى النموذج والشخص الذي يؤدي التمرين لكي يقلده ، فالطريقة الكلامية والشرح تعطي الطفل إمكانية قوة عمل ووضوح كاملة ، ونموذج ناجح وتدخل لديه البهجة والمزاج الجيد ، ويتقن الطفل أداء التمارين خلال إعادة التمرين ، والتأكيد على فتح الساقين بوضع مريح حتى لا يفقد التوازن ويتم الشرح في البداية بعدها التنفيذ والتنفيذ الجيد يعني الرؤيا الحقيقية والإحساس ، وخاصة بمساعدة الموسيقى تعزز العمل في أداء الحركات بنجاح أفضل ، وعلى المعلم أن تعطي الإثابة التقييمية للأطفال بعد أدائهم التمارين ، ويحتاج المعلم إلى تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال ، واستخدام التقييم الفردي والتمييز بين قابلية الأطفال ، ومراعاة الفروق الفردية بينهم.

٥) تسهيل مهمة أداء الحركات :

كذلك على المعلمة تسهيل مهمة أداء الحركات ، وذلك عن طريق تشكيل دائرة من المشي عن طريق مسك الأيادي بين الأول والأخير ، ولكي نوضح للأطفال ما معنى الدائرة الكبيرة ترسم على الأرض ، أو بوضع حبل يقف الأطفال حوله ، كذلك على

المعلم تهيئة واختيار الوسائل والأدوات بسرعة وبوقت مبكر (الإعلام ، الحبال ، الأشرطة ، الكرات ، الكراسي ، وغيرها) ، وهذه الأدوات يستحسن أن توضع في محل مخصص لها على طاولة مثلاً ، أو بالوسط ، أو الأدوات بيد الطفل مثل الكرات ، ويستحسن أن تكون من لونين أو أكثر حتى يستطيع الطفل التمييز بينها والتعود عليها . وعلى المعلم مساعدة الطفل في كيفية استخدام الأدوات ووضعها في المحل المناسب ، وطريقة حملها ومسكها ، وهذا يتم من بداية السنة ، ويتم تذكيرهم بها دائماً

٦) التأكيد على الدقة في التنفيذ.

٧) أن تحتوي علي تمارين تحليلية لأجزاء التمرين بشكل واضح.

نماذج تمارين التربية الحركية العامة دون استعمال الأدوات :

الذراعين ومنطقة الكتف:

١. **أرني ذراعيك** : الرجلان مفتوحتان بدون توتر ، الذراعان أسفل للأمام ، وبالتناوب .
٢. **أرني كفيك** : الذراعان خلف الظهر ، الذراعان للأمام ، الكفان لأعلى ، وإعادة التمرين الذراعين للأعلى أمام بعضهما على الآخر .
٣. **أين السقف** : الذراعان أسفل ، ثم أعلى ، النظر أعلى الذراعان أسفل .
٤. **الطيران**: الذراعان للجانب ، أداء نفس حركة الطير ، خفض ورفع الذراعين .
٥. **تقليد الجدة** : الذراعين حلف الظهر ، ثم مرجحة الذراعين .
٦. **الكرة** : الذراعان خلف الظهر ، ثني الذراعين ، الكتفين مضمومين ، دفع الكرة من جانب الفم ، الانتقال إلى الجانب بالطول ، الذراعين أعلى ، الطيران ثم العودة .

تمارين الجذع :

١. **أين الركبتين** : الركبتين واحدة أمام الأخرى ، الذراعين خلف الظهر ، الكفين على الركبتين ، والنظر إلى الركبتين مع التأكيد على استقامتها .
٢. **شد الركبتين** : الرجلان مفتوحتان بارتخاء ، الذراعان بوضع الخصر ، الانثناء للأسفل ، الكفان على الركبتين ، النظر للأمام بسرعة ،

تمارين للرجلين :

١. الوقوف في المحل ، ثم القفز إلى أعلى (٨-١٠) مرات ، مع التأكيد على وضع الجسم واستقامة الركبتين .

٢. الوقوف الذراعين بمستوى الحزام ، ثم القفز على رجل واحدة ، والتناوب مع الرجل الأخرى من مسافة (٨-١٠) متر ، تكرار التمرين (١٠) مرات .

٣. الاستلقاء على الظهر ، رفع الساقين ، وتثبيت الجسم في مفصل الفخذ ، البدء بتحريك الرجلين كحركة ركوب الدراجة ، مع زيادة السرعة ، يكرر خمس مرات ، مع مقاومة للرجلين من قبل الزميل .

المراجع العربية :

١. ابتهاج محمود طلبة : **التعبير الحركي لطفل الروضة** ، القاهرة : مطبعة العمرانية للأوفست ، ١٩٩٦ .

٢. أمين أنور الخولي : **التربية الحركية للطفل** ، ط٥ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .

٣. إيلين وديع فرج : **خبرات في الألعاب للصغار والكبار** ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٦ .

٤. حنان عبد الحميد العناني : **اللعب عند الأطفال – الأسس النظرية والتطبيقية** , عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢.

٥. خالد عبد الرازق : **سيكولوجية اللعب "نظريات وتطبيقات"** ، القاهرة : مطبعة كريستال ، ١٩٩٩.

٦. سلوى محمد عبد الباقي : **اللعب بين النظرية والتطبيق** ، ط٢ ، الإسكندرية : مركز الإسكندرية للكتاب ، ٢٠٠١.

٧. عبد العزيز عبد الكريم مصطفى ، **التطور الحركي للطفل** ، الرياض : مكتب التربية العربي لدول الخليج ، ١٩٩٢ .

٨. فاروق السيد عثمان : **سيكولوجية اللعب والتعلم** ، الإسكندرية : دار المعارف ، ١٩٩٥.

٩. فراج عبد الحميد توفيق : **نماذج من القصص الحركية – موسوعة ألعاب القوى** ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ .

١٠. لؤى غانم الصميدعي ، وضاح غانم سعيد : **التربية البدنية والحركية للأطفال قبل المدرسة** ، الأردن : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .

١١. محمد خير الله ممدوح : **سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق** ، بيروت ، دار النهضة، ١٩٩٣

المراجع الأجنبية :

١٢. Bznett Kate: A Method of Teaching Movement, Wisconsin, USA, 1995.

١٣. Evansy : The Effect of the application of Program of Environmental Concepts on acquiring Certain Cognitive Skills for Children According to Information Processing Levels, Journal of Experimental Psychology,Vol.181p135-146, 1998.

١٤. Pangrozi, R., & Douer, V.: Dynamic Physical Education for Elementary School, Al/yen and Bacon, Boston, USA, 1995.

١٥. Sayre, N. & Gallagher, J.: The young child and the environment, Issues related to health, nutrition, safety, and physical education activity. Ally and Bacon, Boston2001.

١٦. Zorch Kowsky, L.D.: Growth and Development, the Child and Physical Activity, the C.V. Mosby Co., St Louis, Toronto, London, 1998.