



AFDP
GLOBAL

german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



يلا نلعب

دليل عملي لمجتمعات صحية ونشيطة



يلا نلعب

دليل عملي لمجتمعات صحية ونشيطة

النشر

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)

عنوان الوكالة

بون - ألمانيا

العنوان

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5

Eschborn 65760

Telephone: +49 (0) 6196 79-0

Info@giz.de

www.giz.de

Germany

المشروع

التبادل والتعليم وتحويل الصراع من خلال الرياضة من أجل التنمية

الكتابة

ناتاشا موت، نيكولاس ويرزيخ

المساهمات

جمال اللحام

زينة السعدي

حسين الزين

مارايكا برورمان

أحمد عليان

اولريخ كلر

آلاء نوفل

ناومي بوتز

هينينغ شيك

لورا ستولز

لوسي واجا

التصميم والرسم الجرافيك

محمد باروق للتصميم، عمان

التصوير

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) مسؤولة عن محتوى هذا المنشور.

بأمر من الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) / بدلاً من ذلك وزارة الخارجية الاتحادية في ألمانيا

بناء المجتمعات النشطة من خلال الرياضة واللعب

- ٦ حق الأطفال في اللعب من أجل التغيير الاجتماعي
- ١٠ الأطفال والشباب الذين يتمتعون بالنشاط والصحة الجيدة
- ١٢ مبادئ توجيهية لتنظيم الألعاب ومسؤوليات المنظم/ة

أنشطة اللعب النشط

- ٣٠ توضيح أنواع الألعاب والعلامات والرموز
- ٣٤ كيفية تقسيم المجموعات
- ٣٥ ألعاب ممتعة للجميع

بناء المجتمعات النشطة من خلال الرياضة واللعب

حق الأطفال في اللعب من أجل التغيير الاجتماعي

يعاني ٣٠٪ من سكان منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا من زيادة الوزن أو السمنة (منظمة الصحة العالمية)، ويعاني أكثر من ٤٠ مليون شخص في المنطقة من مرض السكري (الاتحاد الدولي لداء السكري).

إن سياق النزوح القسري والموارد المحدودة يعيق الوصول إلى الأنشطة الترفيهية، بالإضافة إلى أن التكنولوجيا تقلل من حركة الشباب، مما يجعل النشاط البدني أمراً اختيارياً. ولم تكن المشاركة في الرياضة واللعب النشط أكثر أهمية مما هي عليه اليوم، وهذه الأهمية لا تحظى بالقدر الكافي من التقدير، والوصول إلى الرياضة محدود، لا سيما بالنسبة إلى الفئات الأكثر تهميشاً، مثل الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة واللاجئين والنازحين داخلياً والفتيات والشابات. ولا يستفيد الشباب من الطيف الهائل من المنافع التي تجلبها الرياضة واللعب النشط. فالنشاط الرياضي لا يساهم في النمو البدني الصحي فحسب، وإنما يساهم أيضاً

الرياضة واللعب ليسا جزءاً من الحياة اليومية لمعظم الشباب في الشرق الأوسط. ولسوء الحظ، فإن العديد من الدول في المنطقة تتبع اتجاهات عالمياً يتمثل في زيادة الخمول بين الأطفال والشباب. وقد انخفضت فرص التحرك وضرورته المُتصوّرة بشكل كبير، والأمر الذي لم يتغير هو أننا ما زلنا بحاجة إلى أن نكون نشطين جسدياً لنعيش حياة طويلة وصحية.

الأمر كله يتعلق ببناء مجتمعات نشيطة وصحية.

مع انخفاض الانخراط في الرياضة الترفيهية وانتشار التغذية غير الصحية، أصبحت السمنة ومرض السكري يمثلان مخاطر متزايدة ليس فقط بالنسبة للأطفال، ولكن للمجتمع ككل. ولذلك، يجب ألا نتجاهل بعد الآن احتياجات الأطفال الأساسية للنشاط البدني والصحة.

والأعراف الثقافية، بالإضافة إلى عدم توفر خيارات رياضية عديدة لتلبية اهتمامات الجميع.

ولكن التجارب الإيجابية في الرياضة واللعاب لا تتطلب دائماً حلول مكلفة، حيث أن اختيار وتنظيم الأنشطة اليومية الخاصة بالأطفال والشباب بشكل مناسب يمكن أن يؤدي إلى تجارب إيجابية للأطفال، بالإضافة إلى مجتمعات أكثر أماناً.

يقدم هذا الكتاب ألعاباً مريحة ودليل تيسير عملي، هدفه هو تكوين مجتمع أكثر نشاطاً وصحة من خلال تجارب اللعب النشط في أي وقت و مكان ومع أي شخص.

بشكل كبير في الرفاه العاطفي والمعرفي والنفسي للأطفال والمراهقين. وإن فرص اللعب الموجهة ذاتياً تغذي فضول الأطفال الطبيعي عن العالم؛ فهذه الفرص تبني المرونة والثقة بالنفس وتؤسس صداقات عميقة من خلال اللعب والتحرك معاً.

إذا أردنا التأكيد من أن جميع الأطفال لديهم فرصة للنمو بشكل صحي، فيجب علينا، ضمن أمور أخرى، إزالة الحواجز التي تحول دون المشاركة الرياضية، حيث تشمل هذه الحواجز الافتقار إلى المساحات الترفيهية في الأحياء، والأعباء الزمنية المفرطة المفروضة على الأسر، والمخاوف المتعلقة بالسلامة،

معلومات عنا - برنامج الرياضة من أجل التنمية التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)

يوظف برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) أساليب تعليمية مثبتة لتعزيز التطور البدني والذهني للأطفال والشباب في الأردن وشمال العراق. ويقدم برنامج الرياضة من أجل التنمية للمعلمين والمدربين والعاملين الاجتماعيين، صغاراً وكباراً، وذكوراً وإناثاً، مؤهلات تطبيقية في استخدام نهج الرياضة من أجل التنمية (S4D) في المدارس (المؤسسات الرسمية) والمراكز المجتمعية (المؤسسات غير الرسمية) لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي والتماسك المجتمعي والحل السلمي للنزاعات والمساواة بين الجنسين. ويتم تنفيذ المشروع من قبل الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) نيابة عن الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) في ألمانيا. هذا الدليل العملي يتيح الفرصة لشمول اللعب النشط في الحياة اليومية. حيث أنه دليل إضافي لمدرربي برنامج الرياضة من أجل التنمية المعتمدين والمعلمين والقادة الشباب، وكذلك فإنه يعطي فكرة أولية عن مفهوم «الرياضة من أجل التنمية» للأشخاص الجدد على هذا النهج.



جميع الأطفال يتمتعون بالحق في اللعب

إن مسؤوليتنا هي حماية حق الطفل في اللعب والمحافظة عليه وتعزيزه كحق إنساني أساسي، ولا سيما للفئات الأكثر ضعفاً بيننا، بما في ذلك الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة واللاجئين والفتيات والشابات.

يُعد **اللعب**، إلى جانب الاحتياجات الأساسية للتغذية والصحة والمأوى والتعليم، أمراً حيوياً لتطوير إمكانات جميع الأطفال.

اللعب هو عبارة عن عملية تواصل وتعبير، ويجمع بين الفكر والعمل؛ إنه يحقق الرضا ويعطي شعوراً بالإنجاز.

اللعب غريزي وطوعي وعفوي.

اللعب يساعد الأطفال على النمو بدنياً وذهنياً وعاطفياً واجتماعياً.

~ العادة ٣١ من اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل (CRC)
” تعترف الدول الأطراف بحق الطفل في الراحة ووقت الفراغ، ومزاولة الألعاب وأنشطة الاستجمام المناسبة لسنه والمشاركة بحرية في الحياة الثقافية وفي الفنون.“



* (الجمعية العامة للأمم المتحدة، ١٩٨٩)

– ما هو اللعب النشط؟

يركز اللعب النشط على الجهد المبذول في النشاط البدني وليس ما يتم لعبه أو مستوى المهارة أو النقاط التي يتم ربحها أو خسارتها، وينصب التركيز على متعة اللعب معاً والتفاعل الاجتماعي من خلال الرياضة واللعب:

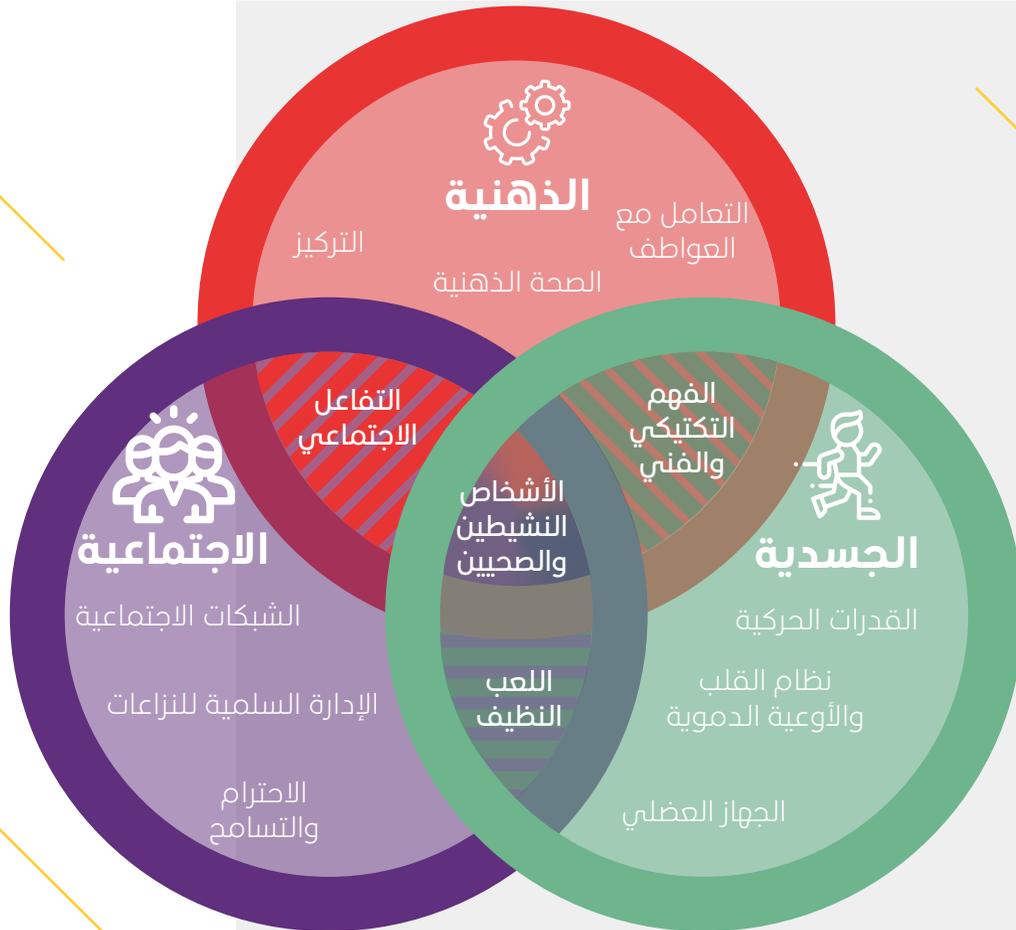
- **اللعب النشط:** يشير هذا المصطلح إلى جميع أشكال النشاط البدني التي يتم اختيارها بخبرة والتي تكون موجهة شخصياً ومرحة. ويمكن القيام بها كأفراد أو في مجموعات وفي سياقات منظمة أو عفوية ويكون هدفها تحسين الصحة والرفاه.
- **الرياضة:** يشمل هذا المصطلح مكونات اللعب النشط ولكنه يمتد ليشمل الطابع التنافسي لعجالات رياضية محددة مسبقاً.
- **اللعب الحر:** يشمل هذا النوع من اللعب مكونات اللعب النشط ولكنه يمتد ليشمل أنشطة ذات مجهود بدني ضئيل (مثل ألعاب الطاولة، والرسم، وعزف الموسيقى).



عند استخدام مصطلح اللعب، يشير هذا الدليل إلى تعريف اللعب النشط، كما هو موضح أعلاه، رغم أن التقسيم الواضح للأنشطة الموصوفة ليس ممكناً دائماً.

الأطفال والشباب الذين يتمتعون بالنشاط والصحة الجيدة

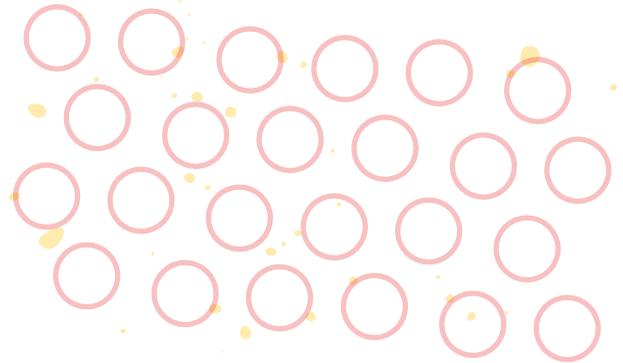
الرياضة واللعب النشط ضروريان ليس فقط للنمو البدني الصحي للشباب، ولكن أيضاً لرفاههم الذهني والاجتماعي. ويُمكن اللعب الأطفال من فهم عالمهم والتفاوض بشأن مكانهم فيه، ويوفر فرصة مهمة للأطفال لاستكشاف هوياتهم وفهمها والتفاعل مع الآخرين من خلفيات مختلفة بطريقة مبهجة وسليمة. هذا هو أساس نهجنا؛ فمن خلال تقديم اللعب النشط في الحياة اليومية، نهدف إلى التأثير بشكل إيجابي على التنمية الشاملة والصحية للأطفال والشباب.



يساعد **نهج الرياضة من أجل التنمية** على تقوية **العلاقات الاجتماعية** وتحسين المهارات الاجتماعية من خلال تعزيز قدرة الأطفال على تكوين الصداقات وتعلم الثقة والتعاطف والاحترام والتسامح مع الآخرين من خلال التخلي عن الصور النمطية والتحيزات، وتحسين قدرتهم على التعاون وإدارة النزاعات واحترام القواعد ومنحهم الشعور بالانتماء.

يعزز **نهج الرياضة من أجل التنمية** تطور **الرفاه الذهني**، بما في ذلك كل من **المهارات المعرفية** التي تتمثل في القدرة على التركيز والتأمل والتوقع والتفكير المنطقي، و**إدارة العواطف** والتي تشمل القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية والتعبير عن العواطف الإيجابية.

يحفز **نهج الرياضة من أجل التنمية القدرات الحركية** ويساعد الأطفال والشباب على تطوير **قدراتهم البدنية** مثل المرونة والقوة والتحمل والسرعة والقدرات التوافقية والتوجيه ورد الفعل والإيقاع والتوازن والوعي بالجسد. كما يحسن من كفاءة القلب والرئتين ويقلل من الوزن الزائد وخطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري.



مبادئ توجيهية لتنظيم الألعاب ومسؤوليات المُنظم/ة

تتمثل مسؤولية المُنظم/ة في تقديم خيارات شاملة وتشاركية للعب النشط بديلاً. وهناك بعض المبادئ التوجيهية التي ستساعد على تهيئة هذه الفرص وتساهم في تنمية أطفالنا ومجتمعنا على حدٍ سواء.







إمكانية الوصول للجميع

اشراك الجميع

تأكد من إمكانية الوصول للجميع، وخاصة لأولئك الذين يصعب الوصول إليهم.

تتمثل الخطوة الأولى في ضمان إمكانية الوصول للجميع، وخاصة لأولئك الذين يواجهون أكبر الحواجز التي تحول دون مشاركتهم في النشاط البدني. ويصبح إشراك الأطفال في الرياضة واللعب أسهل إذا كنت مبدعاً وتتكيف مع المواقف المختلفة. لا تفترض أبداً أن الطفل غير قادر على فعل شيء ما؛ اطلب منه مشاركة آرائه! إن تصميم الأنشطة بشكل مفتوح يعني قبول وتقدير كل شخص بمواهبه وقدراته وإمكاناته المختلفة، حيث تنشأ الحواجز لأننا نخلقها ولكن هذا الأمر بدوره يعني أنه يمكننا أيضاً إزالتها.

هناك العديد من العوامل التي تشكل حواجز أمام الرياضة واللعب، ولكن لا ينبغي أن تكون عوامل النوع الجنسي (ذكر وانثى) والاحتياجات الخاصة والوزن الزائد والدخل المنخفض والخلفيات الثقافية والدينية المختلفة من ضمنها.

بصفتك منظم/ة، يمكنك دعم إمكانية الوصول للجميع من خلال تهيئة مساحة آمنة، حيث يشعر كل طفل بالترحيب والأمان وعن طريق تعزيز الروابط الإيجابية والتضامن لجميع الشباب الذين يرغبون في المشاركة. و بالنسبة للأطفال الذين يعانون من النزوح القسري والحرب على وجه الخصوص، فيمكن لهم من خلال المساحة الآمنة أن يستعيدوا الإحساس بالحياة الطبيعية والاستمرارية. ويشمل ذلك أن تكون مدركاً لأهمية حماية لعبتك من الأذى النفسي والاجتماعي (مثل العنف والعنصرية والتحرش الجنسي والمتفرجين الفضوليين).

ولذلك، ضع في اعتبارك النقاط الرئيسية التالية:

- يجب أن تكون الأنشطة الرياضية مفتوحة ومتاحة للجميع، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو القدرات البدنية أو الانتماء القومي أو العرقي أو الديني أو الخلفية الاجتماعية والاقتصادية.
- كن على وعي بالسياق الحالي وتجنب أي موقف قد يؤدي إلى النزاع من خلال التخطيط الحساس والملائم (مثل تشكيل فرق مختلطة فيما يتعلق بالانتماء العرقي/الديني).
- قُم بتأسيس علاقة مبنية على الثقة مع المشاركين بحيث يكون لكل شخص إمكانية مشاركة مشاعره وأفكاره مع المجموعة.
- قُم بإشراك جميع أعضاء المجموعة بشكل متساوي والتأكد من أن جميع المشاركين يشعرون بالراحة تجاه نوع الأنشطة التي يتم تنفيذها.
- لا تسمح للاعبين بإساءة المعاملة أو التمييز ضد زملائهم.
- قُم باتخاذ جميع الاحتياطات الممكنة لتجنب التسبب في ضرر أكثر من النفع وإظهار السلوك الذي يراعي نقاط الضعف للأشخاص الذين تعرضوا أو يتعرضون حالياً لتجارب عنيفة أو مؤذية.



السلامة

السلامة أولاً!

تعد السلامة العاطفية والجسدية والاجتماعية الأساس للتجارب الممتعة.

تشمل هذه الاعتبارات الاستعدادات التالية:

- قُم بإزالة جميع المواد الخطرة، وكذلك القمامة، من الملعب قبل كل حصة لعب وبعدها.
- تأكد من سلامة وأمن الأطفال عن طريق الحد من عوامل الخطر الخارجية (مثل الانتهاء من النشاط الرياضي قبل حلول الظلام، وضمان أن يمشي الأطفال والشباب في مجموعات).
- قُم بالتأكد من عدم إصابة اللاعبين بالجفاف.
- تأكد من توفير الإشراف والتدريب المناسبين للعمر.
- قُم بالتأكد من إعداد المعدات وإزالتها بالطريقة الصحيحة.
- قُم بتنظيم التمارين وأشكال اللعب بطريقة تحُد من خطر الحوادث الناجمة عن التصادم (مثلًا ضمان توفير مساحة ومسافات مشي كافية).
- قُم بمراجعة الفروق البدنية (الحجم والقوة والتحمل) بين اللاعبين عن طريق اختيار التمارين والفِرَق بعناية وتمكين تكييف شدة التدريب حسب المستوى.
- قُم بالتأكد من تطبيق السلوك العادل واللعب النظيف في اللعبة وحولها.

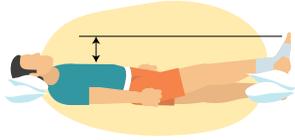
حتى عند اتخاذ جميع الاحتياطات، لا يزال من الممكن وقوع الإصابات أثناء ممارسة الرياضة؛ الأمر الأهم هو تصفية الذهن ومعرفة التدابير التي يجب اتخاذها.

حاول أن تحمل معك عدة الإسعافات الأولية الأساسية، بما في ذلك لصقات الجروح والشاش المعقم والضمادات ومطهر الجروح والكمامات الباردة.

إذا لم تكن تحمل أي معدات معك، فتأكد من أنك على علم بأقرب الخيارات للإسعافات الأولية الممكنة من حيث السيارات أو الجيران أو المدارس.

بالنسبة للإصابات الصغيرة وبالغة على حد سواء، يمكنك اتباع إجراء محدد سيساعدك على إبقاء ذهنك صافٍ.

الكثير من الإصابات الرياضية تؤثر على العضلات والأربطة والأوتار. ويتم اتباع طريقة رايس (RICE) في العلاج الأولي للشخص المصاب، والتي تساعد على تقليل التورم وتخفيف الألم وتسريع الشفاء.



رفع (E)

ارفع الجزء المصاب من الجسم فوق مستوى قلبك.
القيام بذلك يقلل من الألم وتدفق الدم إلى المنطقة المصابة مما يحد من احتمالية حدوث نزيف داخلي يؤدي إلى كدمات.



ضغط (C)

لف المنطقة المصابة بضامة طبية مرنة. بحيث تكون ملفوفة بإحكام ولكن غير مشدودة للغاية؛ حتى لا تسبب إنقطاع تدفق الدم.



ثلج (I)

يجب تبريد الجزء المصاب من الجسم بكمادات باردة (مغطاة بمنشفة خفيفة ماصة للمساعدة في منع احتراق الجلد) أو بهاء مثلج.



راحة (R)

فور إصابتك، توقف عن نشاطك، وعلق التدريب/المنافسة، واسترح.

ولكن تتطلب بعض الإصابات الرياضية مساعدة طبية سريعة لضمان الشفاء دون وقوع إعاقات دائمة. ويتم علاج هذه الإصابات على وجه الحصر من قبل الأطباء ذوي الخبرة. ولذلك، في حالة الاشتباه بوقوع إصابة رياضية أكثر خطورة، يجب إبلاغ سيارة الإسعاف على الفور.

إذا كان عليك الاتصال بسيارة إسعاف، ضع في اعتبارك **الأسئلة الخمسة** التالية:



- **من** المتصل؟
- **أين** وقع الحادث؟
- **ماذا** حدث؟
- **ما أنواع** الإصابات؟
- **ترقب** الأسئلة!



الألعاب المناسبة للعمر

الأطفال بعمر ٦ سنوات ليسوا كالشباب بعمر ١٦ سنة

التطور الشخصي يختلف حسب العمر، ما هو ممتع بالنسبة للمراهقين يمكن أن لا يكون ممتع - أو حتى آمن - بالنسبة للأطفال.

إلى جانب العمر، يمكن للأطفال من نفس الفئة العمرية أن يختلفوا أيضاً في نموهم الذهني والبدني. وبصفاك ميسر/ة، من المهم فهم هذه الفروق بين اللاعبين في المجموعة حتى تعرف ما يمكن أن تتوقعه منهم وما لا يجب أن تتوقعه بعد، مما يضمن حصول الجميع على تجربة آمنة وممتعة. حيث سيأتي لك ذلك تكييف هدف التعلم مع عمر الأطفال ومرحلة نموهم.

في جميع الفئات العمرية، من المهم ان يكون حجم ونوع المعدات والمساحة المخصصة للأنشطة، وكذلك نوع التغذية الراجعة المعطاة، أن يكونا مناسبين للعمر، وأن يكون مستوي شدة كل نشاط فُكِّيفاً مع المجموعة والظروف الخارجية.



تحت سن ٩ سنوات

يكون الأطفال في مرحلتهم المرحية؛ يكونون فضوليين وواسعي الخيال ويسهل تحفيزهم. ويجب أن تركز الأنشطة البدنية على تجارب متنوعة وممتعة في الحركة واللعب، بحيث تُمكن الأطفال من اكتساب مهارات الحركة الأساسية التي تستهدف الرشاقة والقدرات التوافقية (انظر ألعاب "الحركة والتوازن" في هذا الدليل). وتعتبر أنشطة اللعب النشط الموجهة ذاتياً والمرحة هي النوع الأساسي من التمارين التي تدعم التطور الشخصي والبدني لدى هذه الفئة العمرية.

٩ - ١٢ سنة

يكون الأطفال في هذه الفئة العمرية قادرين على تحقيق تحسينات ملحوظة في المهارات والقدرات الرياضية. ولذلك، يُعد هذا "العمر الذهبي للتعلم" وقتاً مهماً لتطوير مجموعة واسعة من القدرات الحركية (التركيز على الرشاقة والقدرات التوافقية، ولكن أيضاً على القوة والتحمل والسرعة بشدة منخفضة)، بالإضافة إلى إمكانية تحسين المهارات الخاصة بكل الرياضة (مثل التمرير والجري والتصويب). وعندما يدخل الأطفال مرحلة المراهقة، فإنهم يحاولون إثبات أنفسهم والتنافس مع بعضهم البعض، وهذا هو السبب في ضرورة التركيز على العمل الزوجي والعمل ضمن فريق في وقت مبكر لضمان تنمية مفاهيم اللعب النظيف والمنافسة في نفس الوقت.

١٣ - ١٦ سنة

يشهد الشباب خلال فترة البلوغ نمواً بدنياً سريعاً؛ مما يزيد من أهمية تركيز النشاط الرياضي من تمكين الشباب على تحقيق الاستقرار وتعميق القدرات الحركية والمهارات الفنية. ونظراً لأن المراهقين يكونون في طور تأسيس هويتهم الشخصية، ولأن رأي المجموعة يعني الكثير بالنسبة لهم، ينبغي للألعاب والتمارين المثالية أن تعزز مسؤوليتهم عن أنفسهم وعن فريقهم. وتعتبر أنشطة اللعب النشط التي تلبى احتياجاتهم العاطفية أفضل التمارين لدعم التطور الشخصي والبدني لدى هذه الفئة العمرية.

١٦ سنة فما فوق

عندما يصبح الشباب في سن الرشد، يمكن أن تتراجع مشاركة الشباب في أنشطة اللعب بسبب الالتزامات اليومية، أو التدريب الرياضي الذي يركز على الأداء. ولكن لا زال يساهم اللعب النشط في تجارب إيجابية وتحفيزية داخل وخارج الملعب، (مثل، استخدام لعبة ممتعة للإحماء في بداية الحصة التدريبية؛ أو لتحرير العقل خلال الاستراحات بين الحصص المدرسية.



المرح والتحفيز

٩ من أصل ١٠ أطفال يقولون أن "المرح" هو السبب الرئيسي وراء مشاركتهم في الرياضة.

سوف يعود اللاعبون مرة أخرى إذا كان لديهم رأي كيفية جعل الحصة الرياضية وحصة اللعب ممتعة.

رُكِّزوا على الفوز كفريق!

الفوز كفريق:

- هو النمو نتيجة الدعم المتبادل والتكتيكات والتواصل.
- هو التحسن المستمر في الجوانب الذهنية والبدنية للعبة.
- هو تقدير واحترام المنافسين.

لا تستخدم التمارين أو تسحبها كعقاب (مثل منع الطفل من الحصول على استراحة). بدلاً من ذلك، احتفل بالتزامهم بالنشاط وكافئهم على ذلك، وشجّع ثقافة التعلم التي تمكن جميع الطلاب من الاعتراف بأدائهم وأداء الآخرين وتقديره.

دع الأطفال يلعبون وفق شروطهم الخاصة، وسيقومون بذلك.

يلعب الأطفال ويمارسون الرياضة لأنهم يريدون ممارسة الكثير من النشاط، وحرية تجربة المنافسة دون إقصاء، والتواصل الاجتماعي مع الأصدقاء كلاعبين زملاء. ثم بتعزيز **اللعبة الخُر** من خلال مزيج من التنظيم والمشاركة لتحفيز اللاعبين على تحديد أهدافهم الخاصة. ومن خلال خلق فرص متكررة للعب الخاضع للإشراف والسماح للأطفال بأن يكون لهم رأي في أنشطتهم، فإنك تعزز تطورهم الشاملة.





البيئة الإيجابية ضرورية لكل لاعب/ة لكي يشعر بالأمان ويكون قادراً على تحقيق الإنجازات الشخصية والرياضية، ولكن طبيعة الرياضة التنافسية التي تركز على الأداء يمكن أن تقوض في بعض الأحيان تهئية أجواء مواتية على أرض الملعب. لتخفيض آثار العناصر التنافسية الطبيعية للرياضة، يجب أن تتضمن حصص اللعب دائماً ألعاباً تعاونية يجب أن يعمل فيها اللاعبون معاً لتحقيق هدف مشترك ويتم تحفيزهم لتشجيع بعضهم البعض، حيث يخلق هذا الأمر شعوراً مشتركاً بالنجاح للمجموعة ويعلم الأطفال معاملة بعضهم البعض باحترام.

بصفتك ميسرة/ة، فأنت جزء من المجموعة - الاحترام المتبادل والتواصل المفتوح هما مفتاحي النجاح. تعد اللغة والإيماءات المقدمة في الملعب بالإضافة إلى هيكل الألعاب المختارة أموراً مهمة للغاية للحفاظ على مناخ تحفيزي ومرح خلال الحصص.

في الممارسة العملية، قد يكون من الصعب الحفاظ على مستويات المرح والتحفيز، لذلك ضع النقاط الرئيسية التالية في الاعتبار:

- يجب أن يتعاون اللاعبون لتحقيق أهدافهم.
- يتم قبول جميع اللاعبين وتقديرهم لما يتمتعون به من قدرات.
- لا يتم قبول الكلمات القاسية والتنمر وغيرها من أشكال التمييز.
- ينبغي أن يشارك الجميع بنشاط.
- ينبغي أن يختبر الجميع النجاح.
- لا يتم استبعاد أو إقصاء أحد من اللعبة.



الشرح والتوجيه

ابق الشرح موجز وبسيط

ابق الشرح موجز وكن كريماً في تشجيع اللاعبين واعطاء التغذية الراجعة الايجابية للمحافظة على روح معنوية جيدة.

1. اجعل التفسيرات والتعليمات قصيرة وبسيطة.
2. ادمع التعلم بالممارسة، والذي يعني التعلم مباشرة من أفعال الشخص بدلاً من الاستماع إلى شخص ما يشرح ذلك الفعل. هذه العملية تعزز التفكير النقدي، وهي مهارة أساسية مطلوبة لتطوير المزيد من المهارات الاجتماعية والشخصية.
3. تكيف مع جمهورك. استخدم لغة مختلفة مناسبة للفئة العمرية وتعلم فهم لغتهم (لغة جسدهم).
4. قدّم الملاحظات للأطفال وقوموا بالتغذية الراجعة معاً بعد كل حصة لعب.
5. حافظ على هدوئك حتى في المواقف المحتممة وحاول إيجاد حلول بناءة مع اللاعبين بدلاً من معاقبة سوء السلوك على الفور.
6. استخدم التعبيرات الإيجابية والتشجيع لزيادة رغبة الأطفال في التعلم وتعزيز طموحاتهم للتحسين، فبدلاً من توجيه اللوم إلى الأطفال من خلال الإشارة إلى الأمور التي زالوا بحاجة إلى تعلمها، شجعهم بالتركيز على كفاءتهم وكيف يمكنهم دعم بعضهم البعض.



إذا كان بعض اللاعبين يعانون من إعاقات مختلفة، فضع استراتيجية تواصل معهم. سيعرف اللاعبون بأنفسهم أفضل طريقة للتواصل وسوف يطلعونك عليها. إليك بعض التوصيات التي يمكنك وضعها في الاعتبار:

• **اللاعبون الذين لديهم ضعف بالنظر:**

اسأل اللاعبين عما يمكنهم رؤيته وتأكد من أن تعليماتك الشفهية واضحة وموجزة ودقيقة. قُم باستخدام كلمات مفتاحية وتجنب الجمل الطويلة المعقدة حيث أن هذا سيساعدهم في فهم التمارين.

• **اللاعبون الذين لديهم ضعف بالسمع:**

امنح اللاعبين إمكانية قراءة الشفاه، وتأكد من أنهم قادرون على رؤية وجهك عندما تتحدث إليهم وأن بيئة التدريب خالية من الضوضاء في الخلفية والتي تعيق التواصل، بالإضافة إلى ذلك قُم بتقديم معلومات مكتوبة إذا كان ذلك مناسباً وقم بتحديد إشارات أو إيماءات يمكن التعرف عليها بشكل متبادل.

• **اللاعبون ذوي الإعاقة الفكرية:**

قُم باختيار طريقة تدريب مباشرة وبسيطة وتحديد مدى فهم التعليمات، هذا يعني استخدام لغة بسيطة وموجزة وواضحة ودقيقة.





التكيف

اجعل النشاط مناسب للمجموعة التي تعمل معها

يمكن للتغييرات الصغيرة أن تُحدث فرق كبير. قُم باستخدام التنويعات لتكييف الألعاب حسب عُمر الأطفال وقدراتهم.

هناك العديد من التنويعات التي يمكن استخدامها للتأكد من أن اللعبة مناسبة لأعمار اللاعبين وقدراتهم. ولتقديم تجربة تعلم ممتعة ومتنوعة أثناء تصميم لعبة شاملة للجميع، إليك ستة تنويعات:

المعدات

- يمكن التأثير وتيرة اللعبة وهدفها وصعوبتها من خلال تكييف المعدات. انظر المزيد في قسم "تكييف المعدات".

الأدوار

- حدد أدواراً مختلفة للأطفال أثناء النشاط، على سبيل المثال، اطلب من الكبار مساعدة الأطفال الأصغر سناً.

الوقت

- اقترح منافسة مع الزمن. على سبيل المثال، بالنسبة للعبة المسماة المُعضلة (ص.٨٩)، يمكنك إخبار الأطفال بأن لديهم عشر دقائق لحل المُعضلة، حيث يمكن أن يكون ذلك بمثابة حافز لهم لبذل المزيد من الجهد.
- قُم بزيادة أو تقليل وقت أي نشاط وفقاً لمستوى طاقة الأطفال ومدى إعجابهم به.

- اسمح للأطفال باللعب معاً في مجموعة واحدة أو قسّمهم إلى مجموعتين أو وحدات أصغر. على سبيل المثال، يمكن تقسيم المجموعة إلى مجموعات فرعية وفقاً لأعمار الأطفال.

الإعداد

- يمكن لعب العديد من الألعاب إما في غرفة داخلية أو في ملعب خارجي.
- بناءً على ما تريد أن يتدرب عليه الأطفال، يمكنك زيادة أو تقليل حجم الملعب. على سبيل المثال، بالنسبة للعبة إمساك الذبول (ص.٤١)، يمكنك منح الأطفال مساحة أكبر أو أقل للحركة، وهذا يتوقف على مدى قدرتهم على عدم الاصطدام ببعضهم البعض.

القواعد

- ضع قواعد جديدة للألعاب التي يعرفها الأطفال مسبقاً. على سبيل المثال، يُسمح فقط بالركض إلى الخلف في لعبة الاصطياد في سلسلة (ص.٤٣).

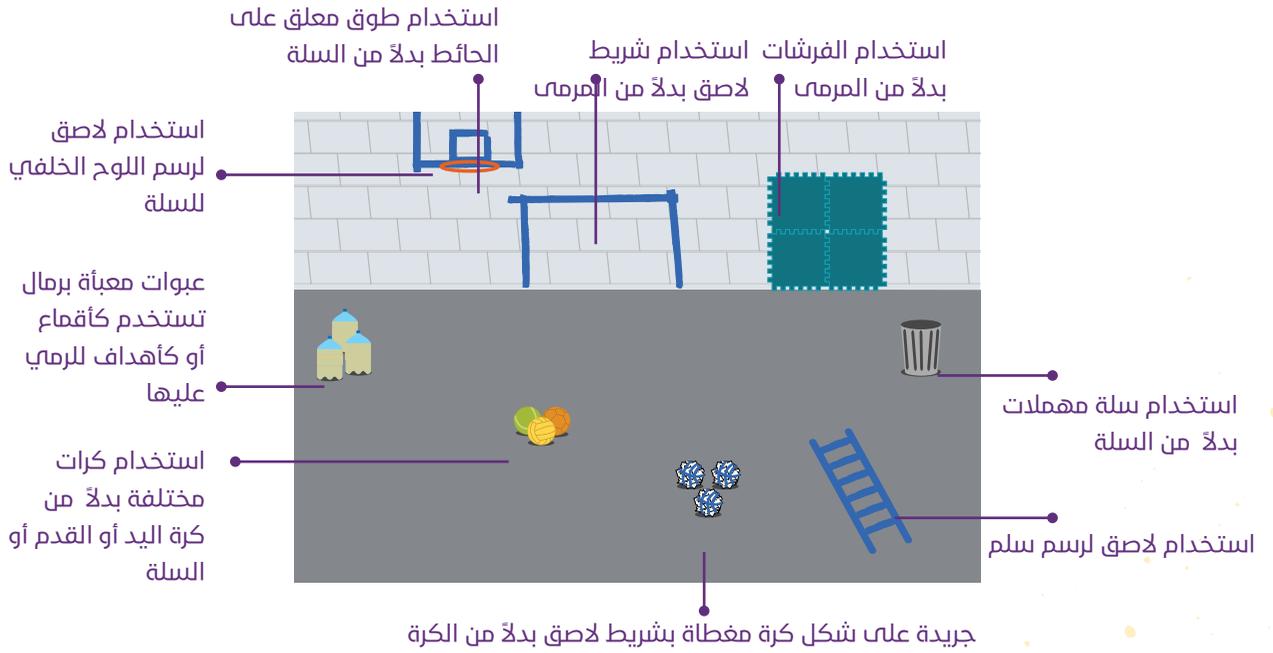
كيفية تعديل اللعبة: أسئلة تطرحها على نفسك والمشاركين

- لماذا يجب تعديل اللعبة؟ (هل نريد أن نجعلها أسهل، نجعلها أقل تنافسية، نجعلها أكثر مرحاً، نشجع المزيد من التعاون؟)
- كيف يمكنك التأكد من أن لا أحد يشعر بأنه مهمل في اللعبة؟
- هل يجب أن تكون اللعبة تنافسية، أو تركز بقوة على العمل ضمن فريق، أو ربما تُمكن الأفراد من خلال تعليمهم مهارات جديدة؟
- هل هناك بعض الحركات أو التقنيات غير المسموح بها أو التي ينبغي عدم التشجيع عليها؟
- كيف يمكن للمشاركين دعم بعضهم البعض؟

تكيف التجهيزات

يمكن تكيف التجهيزات من حيث الحجم والسرعة والدعم والسطح والصوت:

- **الحجم:** من خلال زيادة أو تقليل حجم التجهيزات (مثل زيادة مساحة سطح مضرب التنس)، يمكن تغيير هدف النشاط والتحدي الذي ينطوي عليه النشاط بالنسبة للمستخدم.
- **السرعة:** من خلال زيادة أو تقليل وزن التجهيزات (مثل استخدام بالون أو إضافة الأوزان)، يمكن زيادة أو تقليل التحدي الذي ينطوي عليه النشاط.
- **الدعم:** من خلال إضافة الدعم (مثل محملة الكرة «tee» في لعبة البيسبول أو تعليق كرة على حبل)، يمكن تقليل مستوى صعوبة النشاط وتحسين المهارات الأساسية، وبناء الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس.
- **السطح:** من خلال إضافة بُعد ملموس أو بصري (مثل التنوعات على الكرة أو لون ساطع على الشبكة)، يمكن للمشاركين الذين يعانون من ضعف بصري رؤية التجهيزات واستشعارها.
- **الصوت:** من خلال إضافة صوت (مثل جهاز نداء أو طنان على الكرة أو على الهدف للإشارة إلى المكان الذي يجب السير إليه)، قد يتمكن المشاركون الذين يعانون من ضعف بصري من لعب اللعبة بشكل أكثر استقلالية.





مجموعة مهارات المنظم/ة

ترجم الأقوال إلى أفعال: كُن قدوة يحتذى بها

الأطفال هم سادة التقليد، حيث ستكون أفعالهم وأقوالهم انعكاساً لما تفعل وتقول.

يتعلم الشباب والأطفال السلوك بشكل خاص من خلال مراقبة أقرانهم والكبار وتقليدهم، وهذا يعني أنك قدوة لهم. من المهم إظهار الأنشكال الصحيحة من السلوك؛ احترام جميع اللاعبين بغض النظر عن العمر والجنس والقدرة البدنية أو المعرفية والخلفية الاجتماعية والثقافية، ومعاملتهم بشكل عادل. يمكن أن يتأثر الشباب بسهولة، مما يخلق مسؤولية على عاتقك كمنظم/ة. وكون الشخص قدوة لمن حوله يعني أن يكون مثلاً يحتذى به على أرض الواقع، بدءاً من تبني نمط حياة صحي ووصولاً إلى التدخل السلمي في النزاعات.

الأمر الأكثر أهمية هو ألا تدع لاعبيك ينسون متعة اللعب معاً وممارسة الرياضة.

إذا كنت قدوة إيجابية، فسوف يحتذى بك الأطفال والمراهقون!



يحترم الآخريين:

يعامل كل من لاعبيه باحترام بغض النظر عن جنسهم أو قدراتهم البدنية أو خلفيتهم الاجتماعية والثقافية

يرؤج للعب النظيف/العادل:

يحتاج إلى وعي معين بالعدل والإنصاف، والذي يعرّف للعب النظيف/العادل بأنه موقف يتعدى اتباع القواعد ويتضمن السلوك العام والتفاعل المحترم

متحمّس:

مفعم بالطاقة ويشرك الآخريين بهجة لخلق جو مرح وتحفيزي للاعبين

مبدع وقابل للتكيف:

يمكنه التكيف بسهولة مع المواقف المختلفة ويجد حلولاً إبداعية مقبولة للجميع

لديه القدرة على التواصل بوضوح ومستمع جيد:

يوجّه ويعطي التعليمات بشكل واضح بحيث يفهمه الجميع ويمنح كل شخص شعوراً بوجوده أذن صاغية له



توضيح الرموز وهيكل الألعاب

لإشراك الأطفال في أنشطة اللعب النشط وخلق تجارب إيجابية لهم، يجب أن تكون الحصص ممتعة ومصممة حسب اهتمامات الأطفال واحتياجاتهم. ولذلك قمنا بتوحيد جهودنا مع المعلمين والمدربين ذوي الخبرة بالإضافة إلى الأطفال والقادة الشباب لجمع ألعابنا الرياضية المفضلة في هذا الدليل. النتيجة من هذا التعاون هي التشكيلة التالية المكونة من 70 لعبة موزعة في أربعة أقسام: الجري والقفز، والرمي والالتقاط، والتوازن، والتعاون. حيث تعكس هذه الألعاب مجموعة كبيرة ومتنوعة من احتياجات تنمية الأطفال والشباب البدنية والاجتماعية ويمكن لعبها في أي مكان وأي وقت.

الجري والقفز

الألعاب التي تحتوي على جميع الحركات الأساسية للقفز والجري والمشبي وما إلى ذلك من أجل تطوير:

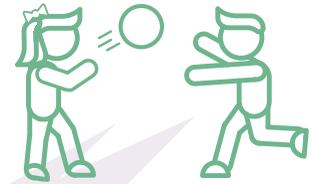
- القدرة على التحمل من خلال الجهد المرتفع خلال فترة زمنية قصيرة (بضع ثواني، مثل ألعاب الاصطياد)
- تقوية العضلات والتوازن والتوافق أثناء التحرك في المساحة الفارغة
- التوقيت والإيقاع وتوافق اليدين مع القدمين بكفاءة



الرمي والالتقاط

الألعاب التي تحتوي على جميع أنواع تحركات الكرة كجزء من الرياضات المختلفة من أجل تطوير:

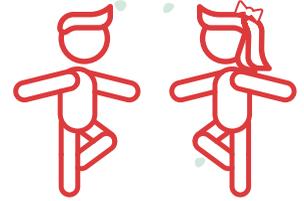
- الإحساس بالكرة باستخدام اليدين والقدمين وأجزاء الجسم الأخرى
- التحرك والتوافق بين اليد/القدم والعين
- الوعي بالجسم والشعور بالحدود المكانية والمسافات
- العديد من المتطلبات التوافقية مثل رد الفعل والدقة والبراعة والقوة اللازمة



التحرك والتوازن

الألعاب التي تحتوي على مهام متعلقة بالتحركات المختلفة، مثل التوازن والتدحرج والانزلاق والزحف والتسلق والحركات الإيقاعية. تساعد هذه الأنشطة على تطوير:

- السيطرة على الجسم والتوافق والسيطرة على العين
- الانتباه و المثابرة والثقة بالنفس
- قوة المعدة مما يجعل التحركات الرياضية أكثر قوة وسلاسة



التعاون

الألعاب التي تجبر اللاعبين على التعاون مع بعضهم البعض لإيجاد الحلول للتحديات الجماعية أو الفردية. تركز الألعاب على بناء الفريق والتواصل وحل المشكلات، مما يساهم في النهاية في تطوير:

- استراتيجيات المجموعة بدلاً من التفكير الفردي
- الوعي بأهمية الجهد والمبادرة والالتزام بالنشاط
- الشعور بنقاط القوة والضعف الفردي للتعرف على صورة ذاتية أكثر واقعية



توضيح الرسوم والعلامات في بطاقات التدريب

مستوى الشدة

يمكن استخدام اللعب النشط للتأثير على عواطف الأطفال والشباب وحالتهم الذهنية، حيث أن بعض الألعاب تكون جيدة بشكل خاص لتجديد طاقة الأطفال، في حين أن بعضها الآخر من المرجح أن تساعد على الاسترخاء. ومن المهم الاستجابة بمرونة لاحتياجات المجموعة!

التنشيط

ستعزز هذه الألعاب مستوى الطاقة والحماس لدى الأطفال عندما يكونون متعبين وغير قادرين على التركيز.

التهدئة

ستساعد هذه الألعاب الهادئة الأطفال على إيجاد طريقة لتخفيض الإثارة لديهم وتهدئة المجموعة.

في الداخل/في الخارج

تشير إشارة "في الداخل" إلى أن الألعاب تم تصميمها بحيث يتم لعبها في الداخل، على سبيل المثال عندما تمطر، لأنه يمكن لعب الألعاب بشكل جيد في الأماكن الضيقة مثل الصفوف الدراسية.

حجم المجموعة

الحجم المفترض للمجموعة يبلغ 10-20 لاعباً تقريباً. التمارين المناسبة بشكل خاص للمجموعات الأكبر سيتم تمييزها بهذه الإشارة.





الوقت

ستخبرك إشارة الوقت بالزمن الذي تستغرقه اللعبة تقريباً، وهي مجرد إشارة إرشادية حيث لا يزال بإمكانك تقليل أو زيادة وقت اللعبة بحيث تتناسب مع احتياجاتك.



المعدات

تم تصميم معظم التدريبات بحيث لا تحتاج إلى معدات أو تحتاج إلى عدد قليل منها. وبالنسبة لبعض التدريبات، ستكون بحاجة إلى المعدات الأساسية مثل شباحات التمايز أو الكرات أو الأقماع. وفي بعض الأحيان، يمكنك تضمين محيطك في الألعاب وتجعل ما توفره لك الطبيعة مثل الأشجار بمثابة «معدات».

تعطي تجارب اللعب النشط فرصة لدعم التطور الرياضي والاجتماعي للطفل بأسلوب ممتع.



الأهداف الاجتماعية

تقوم الأهداف الاجتماعية بالتركيز على التطور النفسي للأطفال وتفاعلهم مع الآخرين.



الأهداف الرياضية

تقوم الأهداف الرياضية بالتركيز على التطور البدني للأطفال وتحسين المهارات الحركية لديهم.



نقاط التدريب

تدعم نقاط التدريب المنظمين خلال تنفيذ الألعاب؛ حيث يمكنهم استخدام هذه النقاط لتشجيع ومساعدة الأطفال خلال اللعبة.

كيفية تقسيم المجموعات

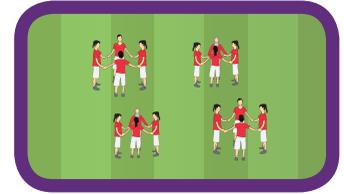
الاصطفاف

يطلب المدرب/ة من اللاعبين الاصطفاف حسب تاريخ الميلاد. وبعد أن يكون جميع اللاعبين قد اصطفوا بالترتيب الصحيح، يمكن للمدرب/ة أن يعدّ اللاعبين كل ثلاثة معاً (١، ٢، ٣، ١، ٢، ٣، ...) أو كل اثنين معاً (١، ٢، ١، ٢، ...). حسب عدد المجموعات التي يريد تكوينها.



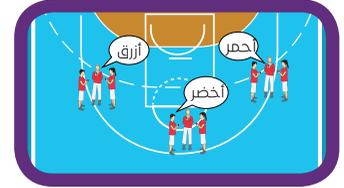
الكُتل

يركض اللاعبون حتى يقول المدرب/ة رقماً (مثلاً، "أربعة!") إذا كنت تريد إنشاء أربع مجموعات، أو «خمسة!» لتشكيل خمس مجموعات، إلخ). وعندما يكون اللاعبون قد شكلوا مجموعات بالعدد الصحيح، تقوم كل مجموعة بتحديد رقم لكل عضو في المجموعة، من الرقم واحد فصاعداً. ويقوم المدرب/ة بعد ذلك بتوجيه الطلاب من كل رقم لتشكيل مجموعة جديدة معاً (كل من رقمهم واحد معاً، كل من رقمهم اثنان معاً، إلخ).



فردى/زوجى

يجب على اللاعبين ملاحظة ما إذا كانت أعياد ميلادهم في أيام فردية أم زوجية، ومن ثم إيجاد شركاء يندرجون في نفس الفئة. يمكن القيام بذلك أيضاً لمجموعات مكونة من ثلاثة أو أربعة لاعبين؛ ما عليك سوى الطلب من اللاعبين بأن يجدوا شخصين آخرين (أو أكثر) لإنشاء مجموعات من ثلاثة أشخاص أو أكثر.



النصائح والتنويعات:

يمكنك استبدال أعياد الميلاد بالألوان المفضلة والأطعمة المفضلة، إلخ. تأكد من تعيين فئات محددة.



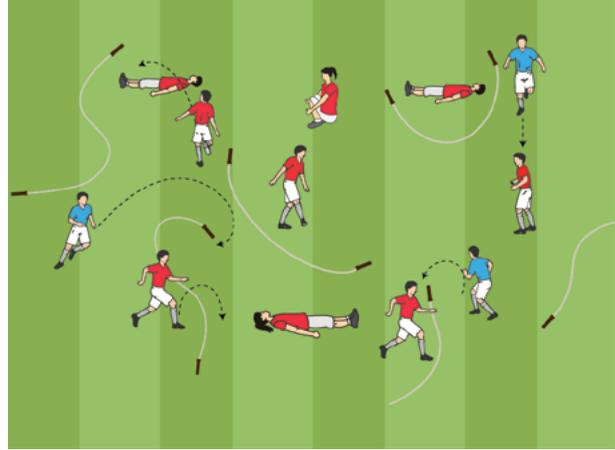
الحجارة في الصحراء



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم نشر "الثعابين" المختلفة (مثل الحبال) في جميع أنحاء الملعب.
- يحاول اثنان أو ثلاثة من المُلاحقين لمس اللاعبين الآخرين الذين يركضون في الملعب بحرية.
- يتحول جميع اللاعبين الذين يتم لمسهم إلى «حجارة»؛ يجلسون القرفصاء أو يستلقون على الأرض.
- يمكن تحرير اللاعبين من وضعيتهم إذا قفز لاعب/ة آخر من فوقهم.
- تكون الثعابين بمثابة حواجز للمُلاحقين ومسارات هروب للاعبين الذين يركضون بحرية. لا يخاف اللاعبون من الثعابين ويمكنهم القفز فوقها، بينما يخاف المُلاحقون منها ويضطرون للركض لمسافة أبعد للالتفاف حولها.
- هل يمكن للملاحقين لمس جميع اللاعبين وتحويلهم إلى حجارة؟



التضامن



إنك تعتمد على زملائك في الفريق ليتم تحريرك، لذا يجب عليك تحريرهم أيضاً.



التنوعات

- لتحرير اللاعب/ة، يجب أن يقفز لاعبتين أو ثلاثة لاعبتين مختلفين فوق اللاعبين الذين تحولوا إلى حجارة.

الركض السريع والقفز فوق الحواجز



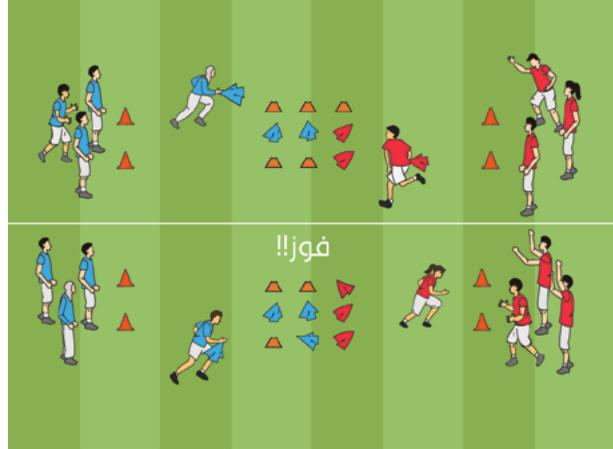
اقفز عالياً وكن مدركاً لما يحيط بك في ذات الوقت.





الإجراء وقواعد اللعبة

- قُم بإنشاء شبكة بحجم ٣x٣ على الأرض باستخدام تسعة أقماع لفريقيين.
- قُم بتشكيل فريقيين مكوّنين من لاعبين إلى خمسة لاعبين؛ يقف الفريقيين على بعد حوالي خمسة عشر متراً من الشبكة.
- يقوم اللاعب/ة الأول من كل فريق بالركض بينما يحمل علامة فريقه (شباح التمايز) ويُسقط العلامة فوق أحد الأقماع.
- ثم يركض اللاعب/ة رجوعاً إلى فريقه، ويأتي دور اللاعب/ة التالي.
- الفريق الذي ينجح أولاً في وضع ثلاث علامات على الأقماع كصف يفوز.
- إذا لم ينجح أي فريق في تشكيل صف بعد وضع علامته الثلاثية، يجب على اللاعب التالي من كل فريق تحريك أحد شباحات فريقه إلى قمع فارغ آخر حتى يصبح هناك فائزاً.



القدرة على القيادة واتخاذ القرارات



حلّ الموقف قبل اتخاذ القرار.



التنوعات

- تنطيط كرة سلة أو كرة يد أثناء الجري.
- إنشاء شبكة بحجم ٤x٤ باستخدام ستة عشر قمعاً.

السرعة والتفكير الاستراتيجي



كن سريعاً ولكن حافظ على تركيزك.





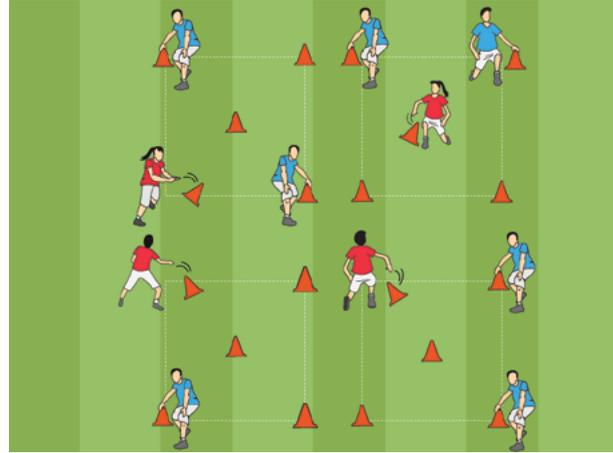
إسقاط الأقماع



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- قُم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعات مكونة من من ثلاثة لاعبين؛ كل مجموعة لديها حارسان ولعبة/مشاكس واحد.
- قُم بإنشاء منطقة بحجم 2×2م باستخدام أربعة أقماع لكل مجموعة من اللاعبين.
- الهدف بالنسبة للاعب/ة المشاكس هو إسقاط أقماع مجموعته في أسرع وقت ممكن.
- يقوم الحارسان بتعديل الأقماع في أسرع وقت ممكن.
- يبدأ الحارسان داخل المنطقة، ويبدأ اللاعب/ة المشاكس خارج المنطقة.
- يفوز اللاعب/ة المشاكس عندما يقوم بإسقاط جميع الأقماع في نفس الوقت.



التنوعات

- استخدام لاعبين مشاكسين وثلاثة حراس.

روح المبادرة والإبداع



اللاعب بذكاء وسرعة.



ردود الفعل السريعة



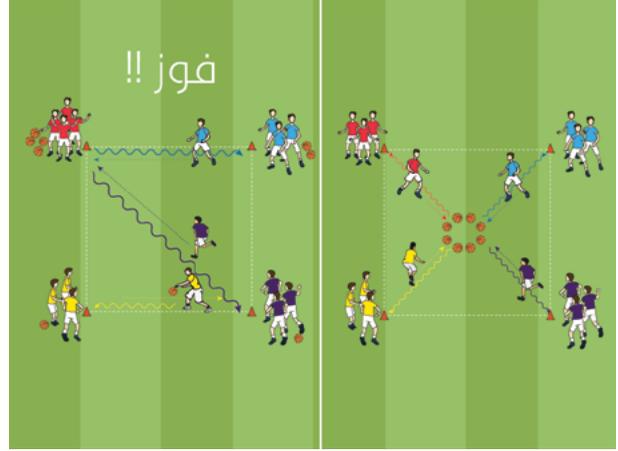
استخدم جسدك بذكاء لمنع الآخرين من الوصول إلى الأقماع





الإجراء وقواعد اللعبة

- قُم بإنشاء حقل مربع وتقسيم المجموعة إلى أربعة فرق؛ يتم تخصيص كل زاوية لفريق "المنزل".
- يتم وضع ثماني كرات (أو مواد أخرى) في وسط الحقل.
- عند سماع كلمة "هيا"، يركض أول لاعب/ة من كل فريق إلى الوسط ويلتقط كرة ويعيدها إلى منزله.
- يتبعه اللاعب/ة التالي حتى يتم جمع كل الكرات من الوسط. عندما لا يتبقى أي كرة في الوسط، يمكن للاعبين سرقة الكرات من منازل الفرق الأخرى.



متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة

العبوا بذكاء كفريق ووزّعوا المهام.

التنوعات

- الفريق الذي يجمع ثلاث أو أربع كرات في منزله أولاً يفوز.
- اطلب من اللاعبين الجري بالكرة باستخدام القدم أو تنطيطها باليد أثناء الركض.

التحرك السريع بالكرة والركض السريع

ابق الكرة قريبة من جسدك دائماً.



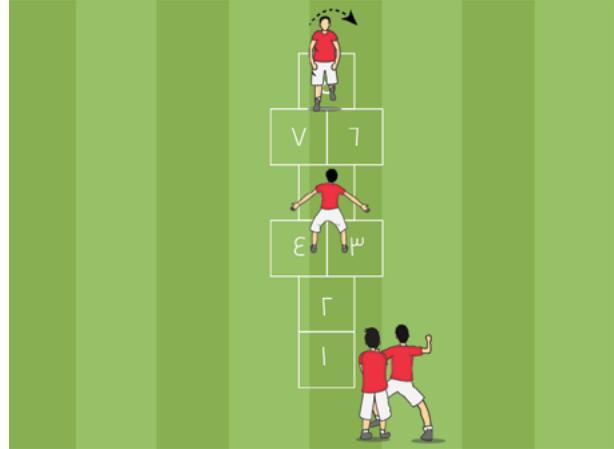


الإجراء وقواعد اللعبة

- ابحث عن مساحة فارغة في الملعب لرسم شبكة الحجلة. أبسط طريقة هي رسم ثمانية مربعات. ارسم الأرقام ١ و ٢ و ٥ و ٨ كمربعات مفردة، و ارسم الأرقام ٣ و ٤ و ٦ و ٧ كمربعات في أزواج.
- يبدأ اللاعب/ة الأول اللعبة برمي العلامة/الحجر في المربع ١.
- يجب أن تهبط العلامة داخل المربع دون لمس الخط.
- يقوم اللاعب/ة بعد ذلك بالقفز من فوق المربع ١ إلى نهاية الشبكة، حيث يقفز على ساق واحدة في المربعات المفردة ويقفز بكلتا القدمين في المربعات المزدوجة.
- عندما يصل اللاعب/ة إلى المربع الأخير، يقفز عائداً إلى بداية الشبكة ويلتقط العلامة في طريق العودة.
- عند إكمال التسلسل بنجاح، يواصل اللاعب/ة دوره عن طريق رمي العلامة في المربع التالي وتكرار نفس النمط حتى الوصول إلى المربع الأخير.
- ينتهي الدور عندما يخطئ اللاعب/ة برمي العلامة داخل المربع المقصود أو يلمس أحد الخطوط أثناء القفز أو يفقد توازنه.
- يبدأ اللاعبون أدوارهم من حيث توقفوا في المرة الأخيرة.
- أول لاعب/ة يكمل جميع المربعات يفوز باللعبة.

التنوعات

- إنشاء أنماط مختلفة.



الالتزام والمثابرة



وازن حركتك ولا تلمس الخطوط.



التحكم في الجسم والإيقاع



طوّر دقتك وركّز على عدم لمس الخطوط أثناء القفز.





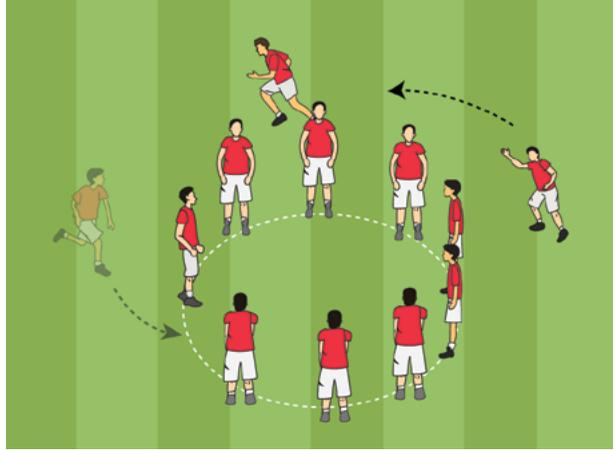
القط والفأر



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل اللاعبون دائرة.
- يكون هناك لاعبان خارج الدائرة.
- يجب على أحد اللاعبين الآن محاولة الإمساك باللاعب/ة الآخر عن طريق الجري حول الدائرة.
- يمكن للاعب/ة الهارب أن يتخذ مكاناً قبي الدائرة إذا تعب.
- الآن، الشخص الذي قام اللاعب/ة الهارب/ة بأخذ مكانه يصبح هو الصياد الجديد، والصياد القديم يصبح هو الهارب.
- إذا تم الإمساك بالشخص الهارب، يصبح هو الصياد الجديد.



التمكين

اقبلوا أن تقوموا بالركض عندما يحل اللاعب/ة الآخر مكانكم في الدائرة، وادعموا بعضكم البعض من خلال تقديم استراحة. 

التنويحات

- عند الانضمام إلى الدائرة، يخبر الشخص الهارب القديم الصياد الجديد بالبداة إما إلى اليمين أو اليسار.

السرعة ورد الفعل السريع

تفاعل بذكاء مع الدائرة عن طريق وضع نفسك في الدائرة في اللحظة المناسبة. 



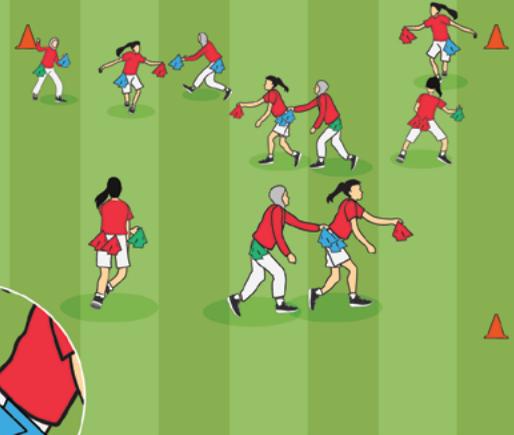
إمساك الذبول



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يقوم كل لاعب/ة بوضع ثلاثة شباحات تمايز بشكل فضاخ في الجزء الخلفي من حزامه (يجب أن تكون سهلة الإزالة).
- عند إشارة البدء، يحاول كل لاعب/ة سحب الشباحات عن الآخرين. ويجب أن توضع الشباحات المسحوبة في الحزام مرة أخرى على الفور. لا يُسمح بالاستلقاء أو الضغط على الحائط أو إمساك الشباحات.
- ملاحظة: يجب تحديد الملعب بعلامات إذا كان لدى بعض اللاعبين غريزة هروب مبالغ فيها. ويجب على كل من يخرج من الملعب أثناء الجري أن يتنازل عن أحد شباحاته وإعطائه للمطارد الأخير.



التنوعات

- اللعب في فرق مكونة من لاعبين أو في فرق صغيرة.

الصدق



لا تسحب سوى شباح تمايز واحد في كل مرة.



السرعة والتحمل



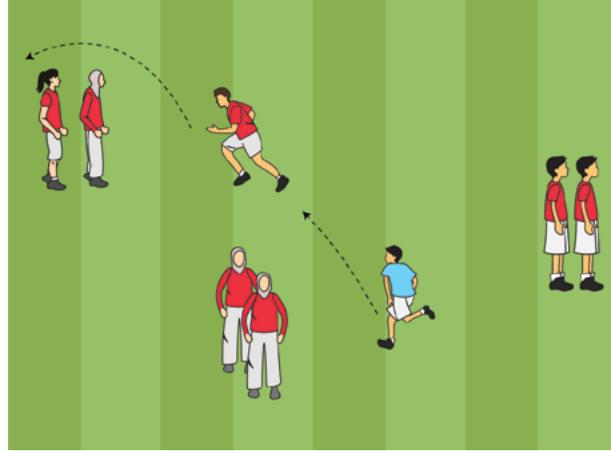
كن ذكياً بسحب الشباحات والهروب بسرعة من اللاعبين الآخرين.





الإجراء وقواعد اللعبة

- يُشكل اللاعبون أزواجاً، ويصطف الشركاء في كل زوج بالقرب من بعضهم البعض.
- تنتشر الأزواج على أرض الملعب لتشكيل الغابة السحرية.
- يكون هناك لاعبان منفردان وهما ضابط الشرطة والسارق.
- إذا لمس الضابط السارق، يتم تبادل الأدوار.
- يمكن للسارق الاختباء وراء زوج من اللاعبين، الذين يشكلون "الأشجار" في الغابة السحرية.
- إذا قام السارق بذلك، فإن الشجرة أو اللاعب/ة الأمامي يصبح ضابط الشرطة الجديد. وضابط الشرطة القديم يصبح هو السارق.



التعاطف



فكر من وجهة نظر أعضاء فريقك.



التنوعات

- يمكن للاعبين اثنين أن يكونا ضابطي الشرطة.

السرعة والتكيف السريع مع المواقف الجديدة



كن مستعداً واستخدم المساحة المتاحة.





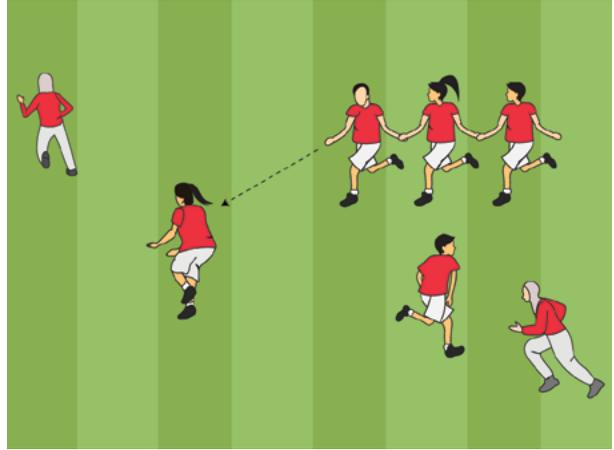
الاصطياد في سلسلة



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- قم بتحديد صياد واحد، ومنتشر جميع اللاعبين الآخرين في الملعب.
- الهدف من اللعبة هو إمساك اللاعبين الراكضين.
- إذا قام الصياد بلمس أحد اللاعبين، فيمسكهم بأيدي بعضهم البعض ويقومان باصطياد لاعبين آخرين معاً.
- اللاعب/ة التالي الذي يتم إمساكه يصبح جزءاً من السلسلة.
- عندما يتم إمساك لاعب/ة رابع، تنكسر السلسلة ويستمر اللاعبون في الصيد في أزواج.
- آخر لاعب/ة يتم اصطياده يفوز باللعبة.



التنوعات

- عندما يكون الأطفال في أزواج، يركض طفل إلى الخلف والآخر للأمام.
- يبقى جميع اللاعبين الذين تم إمساكهم في السلسلة بحيث لا يوجد سوى مجموعة صيد واحدة.

التواصل

يجب على الصيادين التواصل والعمل معاً.

الحذر والوعي

انتبه إلى محيطك أثناء الجري.

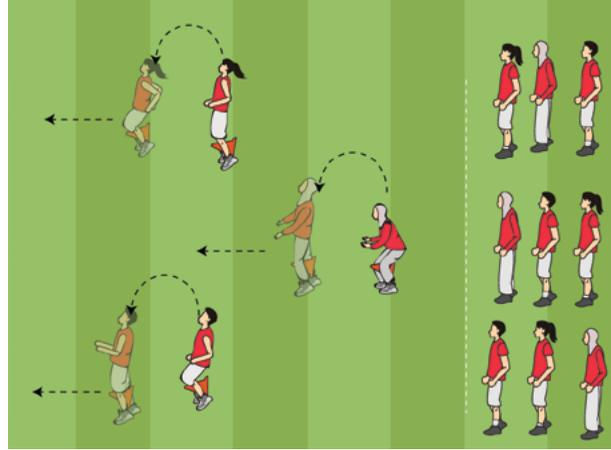
قفزة الكنفرف



+٩

الإجراء وقواعد اللعبة

- تُم بتشكيل فرق مكونة من أعداد متساوية من اللاعبين، حيث يحصل كل فريق على قمع واحد.
- تُم بتحديد خط في بداية الملعب وخط في النهاية.
- الهدف من اللعبة هو القفز عبر الملعب ونقل القمع من خط البداية إلى خط النهاية.
- يقوم اللاعب/ة الأول من كل فريق بقفزة واحدة إلى أبعد مسافة ممكنة بكلتا الساقين معاً ووضع القمع حيث يهبط خلف كعبيه.
- يقفز اللاعب التالي من المكان الذي وُضع فيه القمع وهكذا.
- الفريق الأول الذي يصل قمعه إلى خط النهاية يفوز.



التمكين

اهتفوا بصوت عالٍ لزملائكم في الفريق لتشجيعهم. 

التنوعات

- قفزة السلسلة: بعد كل قفزة، تتم إضافة لاعب/ة، ويقفز لاعب الفريق معاً كمجموعة ممسكين بأيدي بعضهم البعض.
- لجعل اللعبة أكثر صعوبة، يمكن ربط سيقان اللاعبين معاً.

التحرك السريع والقفز

تحسين القدرات التوافقية (التوازن، رد الفعل، الاتجاه). 



حجرة ورقة مقص والصيد



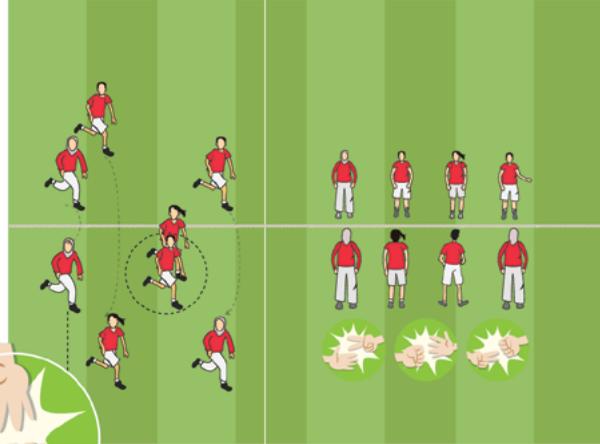
كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- قُم برسم حدود الملعب، وإذا لزم الأمر، قُم بفصله في الوسط (مثلاً بحبل).
- يتم تشكيل فريقين من نفس العدد ويصطفان في مواجهة بعضهما البعض في وسط الملعب.
- ينسحب كل فريق ويختار إشارة: حجرة أو ورقة أو مقص.
- ثم يواجه الفريقان بعضهما البعض مرة أخرى؛ عند سماع عبارة «حجرة ورقة مقص»، يعرض كل فريق إشارته.
- إذا كان، على سبيل المثال، لدى الفريق ١ إشارة أقوى، فيجب على جميع اللاعبين في الفريق ١ محاولة لمس أكبر عدد ممكن من اللاعبين في الفريق ٢. إذا كان هناك تعادل بين الفريقين (مثل ورقة وورقة)، فيعيد الفريقان هذه العملية.
- يحاول اللاعبون في الفريق ٢ إنقاذ أنفسهم من خلال الركض بأسرع ما يمكن إلى الطرف الآخر من الملعب دون أن يلمسهم لاعبوا الفريق ١.
- يجب على كل من يتم لمسه أن يذهب إلى الفريق المنافس.
- تستمر اللعبة حتى يصبح أحد الفريقين بدون أي لاعبين.
- ملاحظة:
 - الورقة تهزم الحجرة.
 - الحجرة تهزم المقص.
 - المقص يهزم الورقة.

التنوعات

- يمكن للاعبين استخدام حركات مختلفة (مثل الدب، الأميرة).



معرفة الحقوق والواجبات



كونوا أقوياء كفريق.



ردود الفعل السريعة



تحسين القدرات التوافقية (التوازن، رد الفعل، الاتجاه).



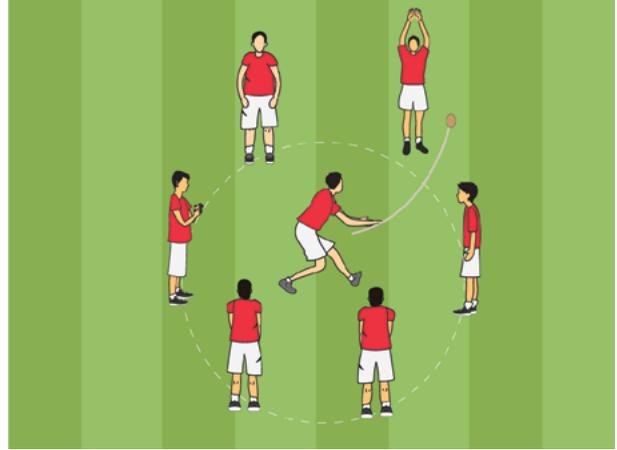
رأس الحبل الدوّار



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يقف أحد اللاعبين في منتصف الدائرة، ويقوم بتدوير وأرجحة حبل طويل، والذي يتم ربط شيء خفيف الوزن (مثل جورب مملوء بالرمل) في طرفه.
- تتم أرجحة الحبل على ارتفاع حوالي ٤٠-٥٠ سنتيمتر فوق الأرض.
- ثم يدخل أعضاء الفريق إلى دائرة التأرجح واحداً تلو الآخر ويفوزون في كل مرة يصل فيها الحبل إليهم. هل يمكن لجميع اللاعبين الدخول في الدائرة؟ كم عدد القفزات التي يمكن القيام بها دون أخطاء؟
- كل من يلمس الحبل يتم إقصاؤه من اللعبة.



احترام المواعيد



اقفز في اللحظة المناسبة وإلا يكون قد فات الأوان.



التنوعات

- يمكن لجميع اللاعبين دخول الدائرة في نفس الوقت.

ردود الفعل السريعة



تحسين القدرات التوافقية (التوازن، رد الفعل، الاتجاه).



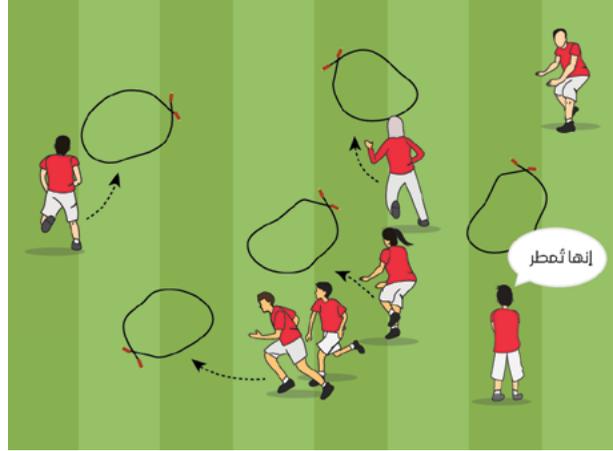
انتبهوا، إنها تمطر!



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم نشر الحبال في الملعب وتزيتها على شكل دوائر؛ تمثل الحبال منازل صغيرة.
- يكون عدد المنازل أقل بمنزليين من عدد اللاعبين في الفريق.
- يكون أحد اللاعبين هو مُقدم نشرة الطقس، حيث يعلن عن حالة الطقس.
- عندما يعلن ذلك اللاعب/ة، "الشمس مشرقة"، يتجول اللاعبون بين المنازل.
- عندما يقول مُقدم نشرة الطقس، "إنها تمطر"، يجب على كل لاعب/ة أن يجد سقفاً واقياً عن طريق الدخول في دائرة.
- اللاعب الذي لا يستطيع إيجاد منزل يصبح مُقدم نشرة الطقس الجديد.



التنوعات

- قُم بإضافة ظروف جوية أخرى مع حركات مختلفة. على سبيل المثال، عندما يكون هناك ضباب، يجب على جميع اللاعبين أن يغمضوا عيونهم. عندما يكون هناك عاصفة ثلجية، يجب على اللاعبين الزحف، إلخ.
- بدلاً من الجملتين "الشمس مشرقة" و"إنها تمطر"، يمكن للاعبين إعطاء إشارات صوتية أو إشارات باليدين (مثل التصفيق أو الجرس) أو إشارات بصرية باستخدام ملابس ملونة.

المرونة

كن مرناً في مختلف الظروف.

ردود الفعل السريعة

تحسين القدرات التوافقية (التوازن، رد الفعل، الاتجاه).

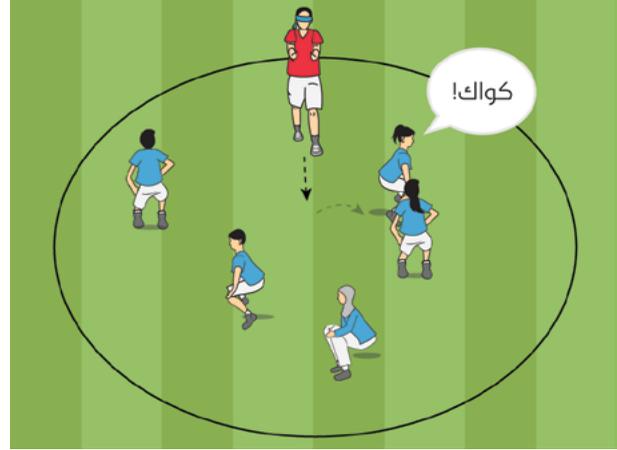
طائر اللقلق الأعمى



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يوضع جبل طويل على الأرض على شكل دائرة. حيث تمثل هذه الدائرة مستنقعا.
- يكون هناك لاعب/ة معصوب العينين والذي يمثل طائر اللقلق الأعمى.
- ينتشر اللاعبون المتبقيون في المستنقع في وضعية الضفدع، أي يجلسون القرفصاء.
- تتحرك الضفادع فقط عن طريق القفز. ويُتاح لكل منهم ما مجموعه عشر قفزات خلال اللعبة.
- في كل مرة يقفزون، يجب عليهم التيقن (إصدار صوت الضفدع) بصوت عالٍ!
- يحاول طائر اللقلق الآن أن يصطاد الضفادع. كل من يلمسه الطائر يكون قد تم اصطياده.
- يجب على جميع اللاعبين الذين تم اصطيادهم مغادرة المستنقع والتزام الهدوء؛ وإلا فسوف يصعبون الأمر على طائر اللقلق!
- أي شخص يغادر المستنقع بالخطأ عليه ألا يعود إليه أبداً.
- يجب أن يكون هناك دائماً شخص يحرص على ألا ينتعد الطائر كثيراً عن المستنقع أو يدخل في مواقف مزعجة أخرى.



التقييم الذاتي



كُنّ واعٍ بمحيطك.



القفز



اقفز بعيداً بما فيه الكفاية للهروب.



التنبيحات

- من الممكن أيضاً إضافة أكثر من طائر، لكن يجب على المدرب/ة أن يعطي المزيد من الانتباه في هذه الحالة.

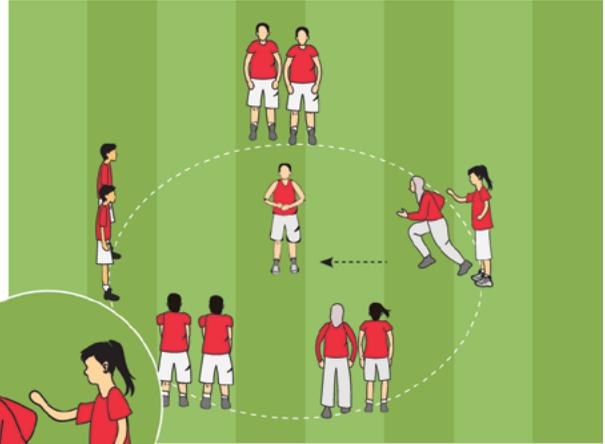




+٩

الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل اللاعبون أزواجاً، ويقفون بجانب بعضهم البعض. ويجب أن تشكل المجموعة بأكملها دائرة.
- يبقى لاعب/ة واحد دون شريك في وسط الدائرة.
- يقوم الشخص الموجود في الوسط الآن بمناداة أحد زملائه باسمه.
- الهدف هو أن يقوم اللاعب/ة «الذي تمت مناداته» بالركض بأسرع ما يمكن باتجاه منتصف الدائرة.
- يجب أن يحاول شريك هذا الشخص لمسه دون ملاحظته.
- إذا هرب اللاعب/ة الذي تمت مناداته دون أن يتم لمسه، فيتبادل موقعه مع الشخص الموجود في الوسط لمناداة الاسم التالي.



الاستماع الفعال



حاول أن تحفظ أسماء زملائك في الفريق.



التنوعات

- تبديل الأسماء مع الشريك لزيادة الصعوبة.
- يقف اللاعبون الموجودون في الدائرة بحيث يكونون متجهين للخارج ويستديرون للهرب.

زمن رد الفعل



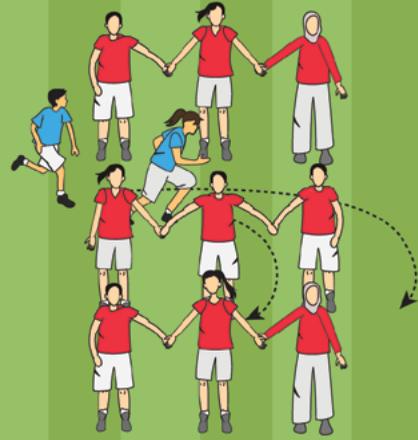
حافظ على تركيزك واستجب بسرعة.





الإجراء وقواعد اللعبة

- يكون هناك لاعبان أحدهما القط والآخر هو الفأر.
- يقف تسعة لاعبين آخرين على الأقل في ثلاثة صفوف مكونة من ثلاثة لاعبين، ويشكلون "أسواراً".
- يجب أن يكون اللاعبون الذين يشكلون الأسوار قادرين على لمس بعضهم البعض فقط بمدّ أذرعهم.
- يجب أن يصطاد القط الفأر.
- يُسمح للفأر بالركض في جميع أنحاء الملعب، وكذلك التسلل عبر الأسوار.
- لا يُسمح للقط إلا بالركض على طول الأسوار وليس عبرها.
- عندما يصدر المدرب/ة الأمر "دوران"، يقوم جميع اللاعبين الذين يشكلون الأسوار بالدوران ٩٠ درجة، بحيث يجعلون المسارات متعاكسة مع وضعيتها الأولية.



الالتزام والمشاركة



لا تستسلموا! كونوا مأكريين!



الرشاقة



الاستدارات السريعة ستفاجئ القط.



اضربها برأسك أو امسكها



٩+

الإجراء وقواعد اللعبة

- يقف اللاعبون في دائرة.
- يقف شخص واحد في وسط الدائرة ويحمل كرة.
- يرمي هذا الشخص الكرة إلى شخص يقف في الدائرة، ويقول "رأس!" أو "إلتقاط!".
- يتمثل الهدف بالنسبة لمستلم الكرة في تنفيذ التعليمات التي يتلقاها.
- إذا ارتكب المستلم خطأ أو أسقط الكرة، فإنه يخضع لعقوبة. أولاً، عليه أن يجلس على ركة واحدة؛ وبعد ارتكابه خطأ آخر، يجلس على كلا الركبتين، ثم يهبط على مؤخرته؛ ثم على بطنه. وعندما يؤدي اللاعب/ة المهمة بشكل صحيح، يستطيع النهوض مجدداً على مراحل، مرحلة تلو الأخرى.



التمكين

حاول تسهيل الأمر على زملائك في الفريق واهتف لهم.

التنوعات

- عندما يكمل أي شخص المهمة بشكل صحيح، يبدل مكانه مع الشخص الواقف في الوسط.
- إذا كان المشاركون يعرفون أسماء بعضهم البعض، فيمكن للشخص الواقف في الوسط أن يقول اسم شخص يقف في الدائرة ثم يرمي الكرة في الهواء. ويجب على الشخص الموجود في الدائرة أن يتحرك إلى وسط الدائرة ويمسك الكرة قبل أن ترتد عن الأرض.

ردود الفعل السريعة، الإحساس بالكرة

حافظ على تركيزك واستجب بسرعة.



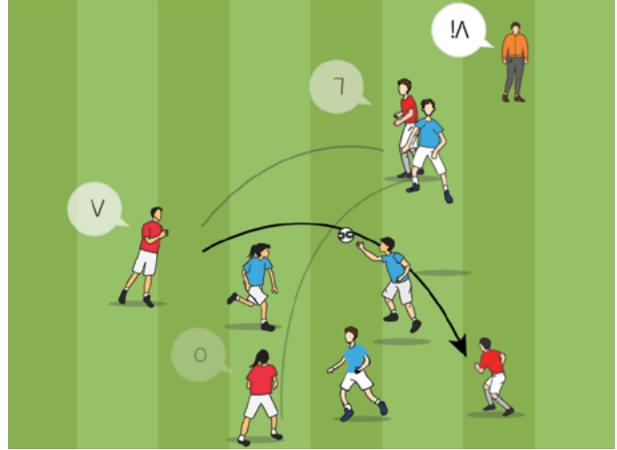
كرة التمرير والإمساك



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تقسيم جميع اللاعبين إلى مجموعتين.
- يجب على الفريق ١، وهو الفريق الذي معه الكرة، أن يمررها داخل فريقه عشر مرات ليحصل على نقطة واحدة.
- يجب على لاعبي الفريق ٢ محاولة إمساك الكرة بينما يمررها الفريق ١.
- عندما تلامس الكرة الأرض أو يمسكها الفريق الآخر، يبدأ العد من جديد.



التنوعات

- تمرير الكرة داخل الفريق لمرات أكثر.
- عدم اقتصار التحرك على الرمي ولكن محاولة استخدام تحركات الكرة الطائرة/كرة القدم.

معرفة العمليات المعنية بدناميكيات الفريق



تكيفوا مع المجموعة الأخرى أثناء التحرك.



الرمي التكتيكي والدقة



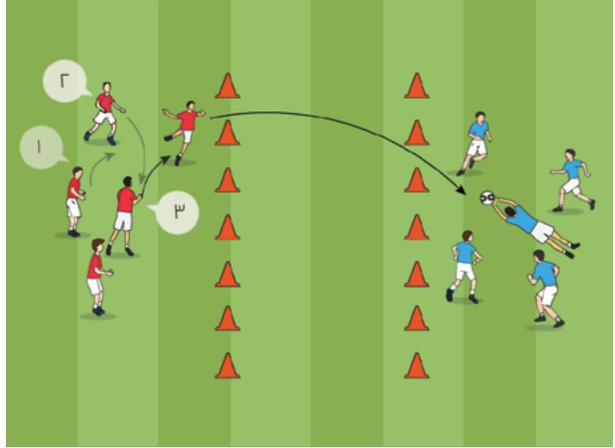
استجب بسرعة وارم بدقة.





الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تقسيم جميع اللاعبين إلى مجموعتين.
- يتم تقسيم الملعب إلى ثلاثة أجزاء.
- يقف أحد الفريقين على أحد جانبي الملعب، والفريق الآخر على الجانب الآخر.
- الجزء الأوسط يبقى فارغاً.
- يجب على اللاعبين محاولة رمي الكرة على أرض الجانب الآخر دون اتخاذ أكثر من ثلاث خطوات.
- على أعضاء الفريق الآخر منع الكرة من لمس الأرض في جانبهم.



التنوعات

- يجب تمرير الكرة ثلاث مرات داخل الفريق قبل رميها إلى الجانب الآخر.
- يجب أن تلمس الكرة الحائط على الجانب الآخر قبل لمسها الأرض.

التواصل

أعط إشارات واضحة لزملائك في الفريق إذا كنت تريد إمساك الكرة لتجنب الاصطدام.



الرمي التكتيكي

استجب بسرعة وارم بدقة في المساحات الفارغة.

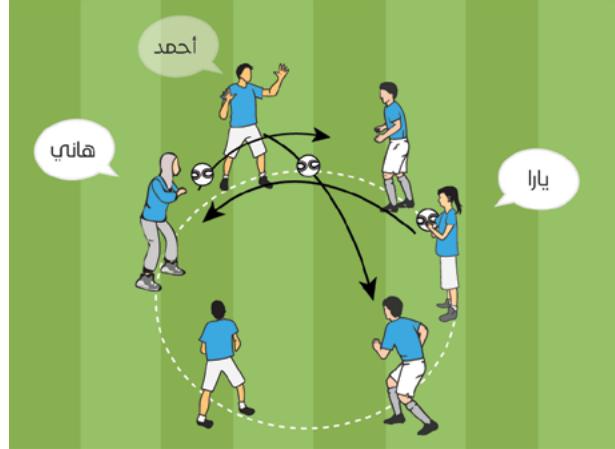




+٩

الإجراء وقواعد اللعبة

- يقف اللاعبون في دائرة.
- يقوم اللاعب/ة الأول بإدخال كرة إلى اللعبة؛ يرمي الكرة إلى أحد اللاعبين وينادي اسمه.
- يتم تمرير الكرة بين اللاعبين على هذا النحو حتى يكون الجميع قد حصلوا على الكرة مرة واحدة.
- في كل مرة، يجب مناداة اسم اللاعب/ة. وفي نفس الوقت، يجب على جميع اللاعبين أن يتذكروا يقن استلموا الكرة وليقن قاموا بتمريرها.
- في الجولة التالية، يجب أن تتبع الكرة نفس المسار تماماً.
- الآن يتم إدخال المزيد من الكرات إلى اللعبة.
- يتم تطبيق القواعد التالية: إذا أسقط اللاعب/ة كرة، فيجب عليه أن يدخلها إلى اللعبة مرة أخرى في أسرع وقت ممكن. وفي كان يتم اللعب في أكثر من كرة في نفس الوقت وكان لدى اللاعب/ة التالي في الترتيب لديه كرة، فيجب على اللاعب/ة الآخر الانتظار حتى يتم تمرير تلك الكرة قبل أن يمرر كرته.



الاستماع الفعال



لا ترمي فقط لأصدقائك؛ حاول أن تتعرف على اللاعبين الآخرين كذلك.



التنوعات

- يتم لعب الكرة الثانية في الاتجاه المعاكس، وهذا يعني أنه يجب عليك رمي الكرة للاعب/ة الذي استلمت منه الكرة في الجولة الأولى.

الدقة وتعدد المهام



قم برمي كرات سهلة إلى زملائك في الفريق للحفاظ على التدفق وتوقع استلام الكرة التالية.





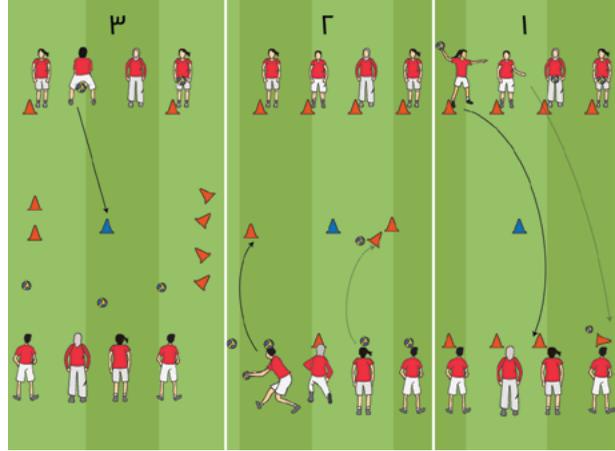
شطرنج الفاينج



١٣+

الإجراء وقواعد اللعبة

- قم بتشكيل فريقين يتكون كل منهما من أربعة إلى ستة لاعبين واطلب من الفريقين الوقوف مقابل بعضهما البعض على بعد حوالي ١٥ متراً.
- يضع كل لاعب/ة قمعه الخاص به أمامه، ويكون هناك قمع واحد (الملك) في وسط الملعب.
- يحاول اللاعبون إسقاط أقماع منافسيهم من لكرات عليها.
- الملك الموجود في وسط الملعب يجب أن يكون آخر ما يتم إسقاطه.
- يتم رمي الكرات دائماً من الأسفل؛ فقط الرمية الأخيرة التي تهدف لإسقاط الملك يجب أن يتم رميها من خلال الساقين (بشكل مقلوب).
- بعد أن يكمل الفريق ١ رمياته الستة، يجمع أعضاء الفريق ٢ جميع الكرات والأقماع التي ضربت ويأتي دوره. يقوم الآن الفريق ٢ برمي الأقماع الساقطة على جانب الفريق ١ من الملعب، ويضع أعضاء الفريق ١ الأقماع في الأماكن التي هبطت فيها.
- يجب على لاعبي الفريق ٢ الآن أن يسقطوا الأقماع الموجودة في منطقتهم قبل أن يتمكنوا من إسقاط أقماع الفريق ١.
- الفريق الأول الذي يسقط جميع أقماع المنافسين، وكذلك الملك، يفوز باللعبة.



التمكين



حاول تسهيل الأمر على زملائك في الفريق واهتف لهم.



ردود الفعل السريعة، الإحساس بالكرة



حافظ على تركيزك واستجب بسرعة.



التنوعات

- يمكن لعب اللعبة بعناصر مختلفة (يمكنك استخدام زجاجات كأقماع، وعصي خشبية أو أحذية لإسقاطها).

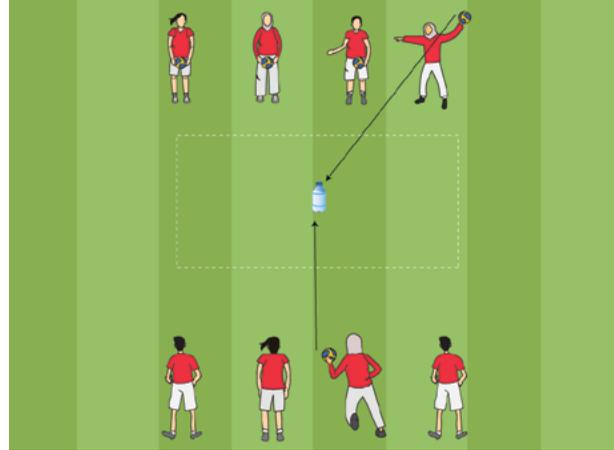
دفع الكرة



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تقسيم المجموعة إلى فريقين يواجه كل منهما الآخر في كل جانب من الملعب، ووضع كرة قدم أو كرة أخرى أكبر / أثقل في الوسط.
- هدف كل فريق هو دفع الكرة المستهدفة الكبيرة فوق الخط إلى داخل منطقة الفريق المنافس بضربها بكرات أصغر (مثل كرات التنس).
- تحصل كل مجموعة على نفس العدد من الكرات الصغيرة في البداية.
- يمكن رمي الكرات فقط من داخل منطقة الفريق لدفع الكرة المستهدفة فوق الخط أو منعها من دخول منطقة ذلك الفريق.
- لا يمكن لمس الكرة المستهدفة (مثلاً، لا يمكن للاعبين استخدام أقدامهم لمنعها من عبور الخط) ولكن يمكن تحريكها فقط باستخدام كرة أخرى.



الالتزام والمشاركة

تعلم أن تكون مثابراً.

التنوعات

- يمكن تقسيم المجموعة إلى أكثر من فريقين؛ تُلعب المباراة في مثلث (ثلاثة فرق) أو مربع (أربع فرق).

الرمي

استجب بسرعة وارم الكرة بدقة.





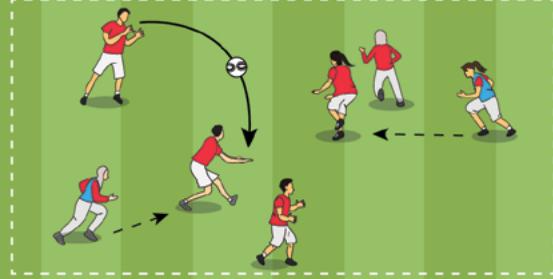
كرة الإنقاذ



١٣+

الإجراء وقواعد اللعبة

- تُلعب اللعبة في مساحة محددة.
- الهدف من اللعبة هو أن يقوم صيادان بلمس اللاعبين الآخرين بينما يمسك كل منهما بشباح تمايز.
- أي لاعب/ة يتم لمسه يأخذ الشباح ويصبح صياداً.
- في الوقت نفسه، يرمي اللاعبون الآخرون الكرة إلى بعضهم البعض. ولا يمكن لمس الشخص الذي يحمل الكرة.
- إذا قام لاعب/ة برمي الكرة بمهارة إلى لاعب/ة آخر تتم مطاردته، فيمكنه إنقاذ هذا اللاعب/ة.



التنوعات

- يتم إدخال العديد من الصيادين بدلاً من صيادَيْن اثنين.
- وبالتالي، يمكن أيضاً أن تُلعب اللعبة على مساحة أكبر.
- يمكن تغيير عدد وشكل الكرات (مثل كرة اليد والكرة اللينة وكرة التنس).
- بدلاً من تبادل الأدوار بين الصياد واللاعب/ة الذي يتم إمساكه، يصبح اللاعبون الذين يتم إمساكهم أعضاء جدد في فريق الصيد، وبالتالي يزداد عدد الصيادين.

التضامن



قوموا بإبداء التضامن ومرروا الكرة بدلاً من الاحتفاظ بها لأنفسكم.



الرمي



ارموا الكرة بدقة لإنقاذ الآخرين.



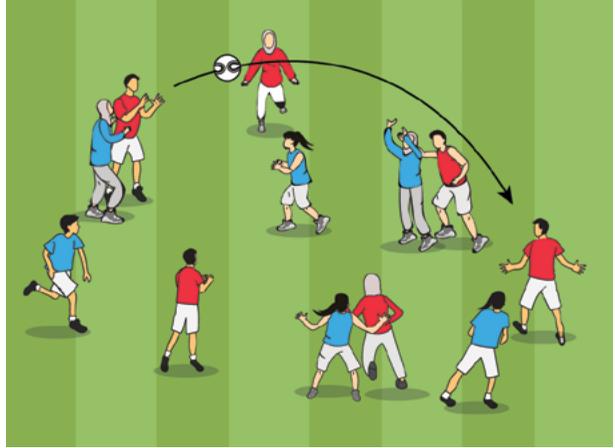
كرة القمر



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يحاول اللاعبون إبقاء الكرة في الهواء.
- عندما تلمس الكرة الأرض، تنتهي اللعبة.
- لا يمكن لأي لاعب/ة لمس الكرة أكثر من مرة واحدة في كل جولة.
- في كل مرة يلمس فيها اللاعب/ة الكرة، يحصل فريقه على نقطة واحدة.



التنوعات

- بعد أن يلمس اللاعب/ة الكرة، يجب عليه أن يجلس ولا ينهض مرة أخرى إلا بعد أن تلمس المجموعة بأكملها الكرة مرة واحدة.
- يتم نقل الكرة من نقطة بداية إلى نقطة نهاية عبر الملعب. وإذا لمست الكرة الأرض بين النقطتين، فيجب أن تبدأ اللعبة مرة أخرى من نقطة البداية.
- يلعب فريقان ضد بعضهما البعض، حيث أن الفريق الذي يبقى الكرة في الهواء لفترة أطول هو الفائز.

التوقع والتواصل



- اعملوا معاً كفريق وتواصلوا مع بعضكم البعض لتحقيق الهدف.



القدرات التوافقية



- قم برمي الكرة بدقة لكي يصبح من الأسهل على زملائك إمساك الكرة.



لعبة الكرة الرأسية



١٣+

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تقسيم المجموعة إلى فريقين.
- الهدف من اللعبة هو أن يرمي اللاعبون الكرة لبعضهم البعض وأن يسجلوا عن طريق ضربها بالرأس في المرمى.
- لا يُسمح للاعب/ة الذي بحوزته الكرة بالركض حيث يجب أن يُعمر الكرة إلى أعضاء فريقه.
- في الوقت نفسه، يجب أن يكون اللاعبون قادرين على الجري بحرية.
- يتم تسجيل الهدف عندما يقوم اللاعب/ة بإدخال الكرة في المرمى عن طريق ضربة رأسية.



التنوعات

- يجوز تنطيط الكرة.
- داخل منطقة المرمى، يجوز أن يلعب اللاعب/ة بيديه، ولكن يجب تسجيل الهدف بضربة رأسية.

المسؤولية وإمكانية الاعتماد على اللاعب



تعلم الاعتماد على اللاعبين الآخرين.



الرشاقة



استجب بسرعة وحاول توقع التحركات التالية للاعبين الآخرين.





+9

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تقسيم المجموعة إلى فريقين.
- الهدف من اللعبة هو درجة الكرة على الأرض باستخدام الأيدي فقط وتسجيل الأهداف في مرامي الفريق المنافس.
- الصناديق / أطواق الهولا هوب هي المرامي في هذه اللعبة ويتم وضعها أفقياً على مسافة حوالي ثلاثة أمتار من جانب الملعب.
- يجوز درجة الكرة باليد فقط؛ لا يُسمح بتنطيط الكرة أو رميها أو ركلها. وتؤدي الأخطاء إلى انتقال الاستحواذ على الكرة.
- يجب أن يركض أعضاء الفريق بحرية وأن يجدوا مساحات لدرجة الكرة إما من الأمام أو من الخلف إلى مرمي الفريق المنافس.
- لا يوجد حارس مرمي. يجب ألا يتم لمس المرمى، ولا يُسمح لأحد بحراسته.
- بعد أن يسجل أحد الفريقين هدفاً، يستحوذ الفريق الآخر على الكرة.



التوقع 

انتبه للوضع القائم. 

التنوعات

- يمكن لعبها بكرتين أو أكثر.

الرشاقة 

جد الطريقة الأفضل بالنسبة إليك لدرجة الكرة. 



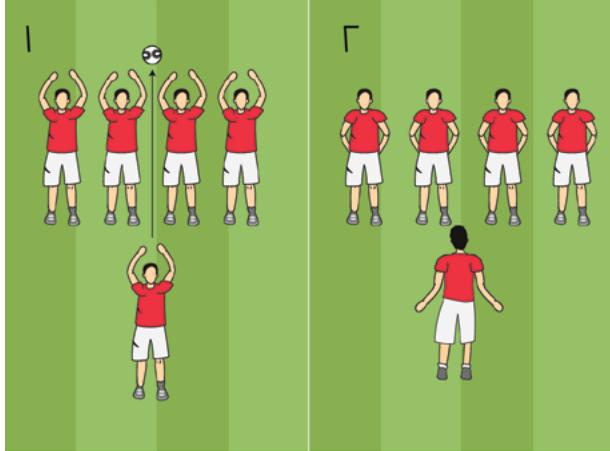
الحزام الناقل



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يقف أربعة لاعبين على الأقل بجانب بعضهم البعض في صف واحد.
- يقف لاعب/ة آخر بحيث يعطي ظهره إلى الآخرين على مسافة حوالي مترين ويرمي الكرة إلى الخلف من فوق رأسه.
- يقوم أحد اللاعبين باللتقاط الكرة في الهواء أو من الأرض.
- والآن يتم تمرير الكرة ذهاباً وإياباً خلف ظهور اللاعبين الآخرين، مثل الحزام الناقل.
- ينادي الرامي، "واحد، اثنان، ثلاثة - فيثبت الحزام!" ثم يستدير، ويتوقف نشاط الحزام الناقل.
- تبقى الكرة في يد أحد اللاعبين. ويُبقي جميع اللاعبين الذين يشكلون الحزام الناقل أيديهم ثابتة قدر الإمكان خلف ظهورهم.
- يجب أن يحزر الرامي الشخص الذي معه الكرة في يديه.
- إذا حزر الرامي الشخص الذي يمسك الكرة بشكل صحيح، فيمكن أن يرميها مرة أخرى، وإلا فيصبح اللاعب/ة الذي يمسك الكرة هو الرامي الجديد.



الصدق

كن صادقاً عندما يتم استجوابك.

الإلتقاط

كن دقيقاً عند إلتقاط الكرة وإخفاؤها.



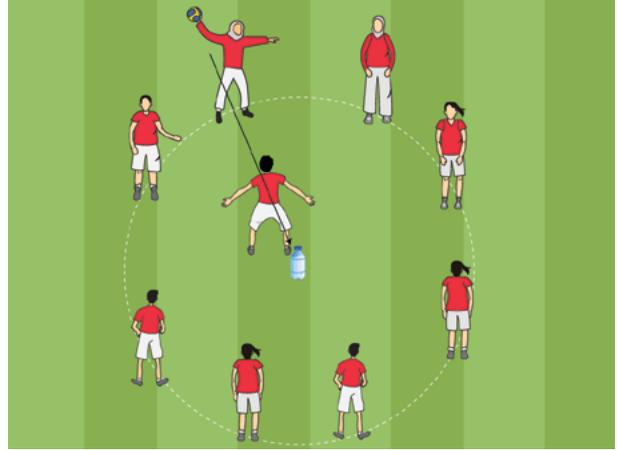
لعبة العبوة



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل جميع اللاعبين دائرة كبيرة (يبلغ قطرها ستة أمتار على الأقل).
- يتم وضع عبوة بلاستيكية في منتصف الدائرة ويقوم بحراستها لاعب/ة واحد/ة.
- يحاول جميع اللاعبين الآخرين إسقاط العبوة من خلال رمي الكرة اللينة عليها.
- اللاعب/ة الذي يسقط الزجاجة يصبح الحارس الجديد.



التنوعات

- اطلب من اللاعبين تمرير الكرة بأقدامهم.
- اطلب منهم أن يدرجوا الكرة بأيديهم على الأرض.

متعة المشاركة واللعب داخل الفريق



العبوا كفريق لتحقيق النجاح.



التفكير السريع والرمي الدقيق



التمريرات السريعة للاعبين الآخرين ستشتت انتباه الحارس/ة وتفتح الفجوات.





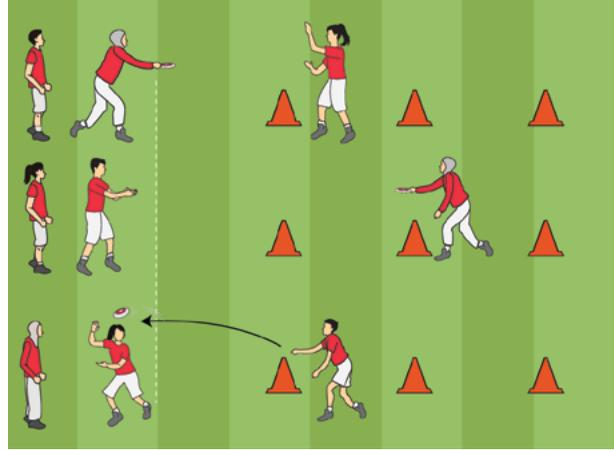
التمرير على ثلاث مراحل



+9

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تشكيل فرق بأعداد متساوية من اللاعبين.
- تصطف جميع الفرق ويقفون عند خط البداية.
- قُم بوضع ثلاثة أقماع أمام كل فريق، على بعد حوالي خمسة أمتار عن بعضها البعض.
- يقف أول لاعب/ة من كل فريق عند القمع الأول.
- عليه إكمال ثلاث تمريرات مع اللاعب/ة الذي يقف في مقدمة الصف دون إسقاط القرص.
- إذا أتم ذلك بنجاح، ينتقل اللاعب/ة إلى القمع الثاني الأبعد.
- يجب على اللاعب/ة الاستمرار حتى يَنتهي ثلاث تمريرات عند القمع الأخير؛ ثم يجب أن يطلق اللاعب/ة الذي يقف في مقدمة الصف ليقوم بنفس العملية.
- إذا سقط القرص على الأرض، يعود اللاعب/ة إلى القمع الأول.
- الفريق الأول الذي يكمل جميع لاعبيه التمريرات يفوز بالعبة.



الصدق

كن صادقاً عندما يتم استجوابك. 

التنوعات

- بدلاً من القرص، يمكن استخدام كرة.
- تغيير المسافة بين الأقماع.

الإلتقاط

كن دقيقاً عند إلتقاط الكرة وإخفائها. 



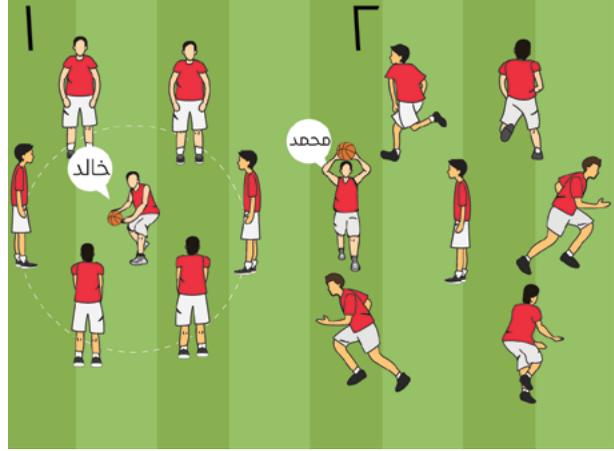
الكرة المرتدة



١٣+

الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل اللاعبون دائرة ويقف شخص واحد في الوسط.
- الآن يقوم اللاعب/ة الموجود في الوسط برمي الكرة على الأرض بحيث ترتد منها وينادي اسم أحد زملائه اللاعبين.
- يهرب الجميع باستثناء اللاعب/ة الذي تمت مناداة اسمه.
- الشخص الذي تمت مناداة اسمه يمسك الكرة ويصرخ، «توقفوا!»
- يتوقف الجميع.
- يجب على اللاعب/ة الذي يمسك الكرة الآن أن يرميها على الأرض بحيث ترتد منها، وينادي اسماً آخرًا.



التنوعات

- لزيادة الصعوبة، يمكن أن ترتد الكرة ٣ مرات أو مرتين أو مرة واحدة قبل أن يقوم اللاعب/ة الذي تمت مناداته بالتقاطها.

الثقة



ليكن صوتك عالياً حتى يتمكن الجميع من سماعك.



القوة



ارم الكرة على الأرض بقوة بحيث ترتد عالياً.





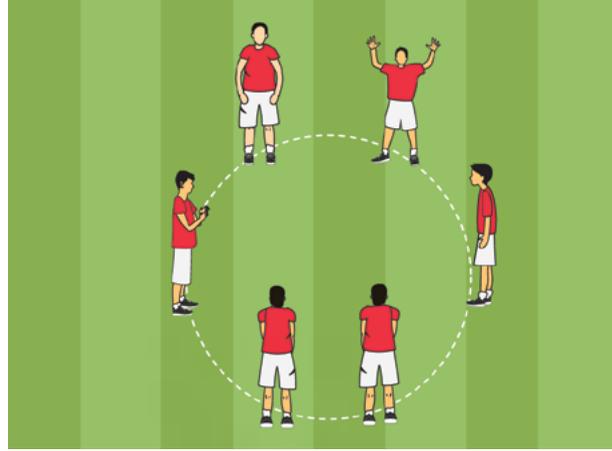
سلسلة ردود الفعل



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل جميع اللاعبين دائرة، حيث يواجهون بعضهم البعض.
- يبدأ اللاعب/ة الأول في أداء حركة معينة، مثلاً القفز في الهواء.
- يكرر اللاعب/ة التالي في الدائرة الحركة السابقة ويضيف حركته الخاصة.
- يتم تكرار ذلك من قبل جميع اللاعبين التاليين حتى يرتكب أحد اللاعبين خطأ؛ وعندئذٍ يمكن لهذا اللاعب/ة أن يبدأ بحركة جديدة وتبدأ اللعبة من جديد.
- الهدف هو إنشاء أطول سلسلة ممكنة من الحركات معاً كمجموعة، بحيث يتم إنشاء رقصة صغيرة.



التنوعات

- إدخال صوت خاص لكل حركة.
- تقليد حيوان مُعيّن.

معرفة العمليات المعنية بديناميكيات الفريق



الهدف وتحفيز بعضهم البعض.



الإبداع وتكييف الحركات



المراقبة عن كثب ومحاولة الحفظ والتذكُّر.



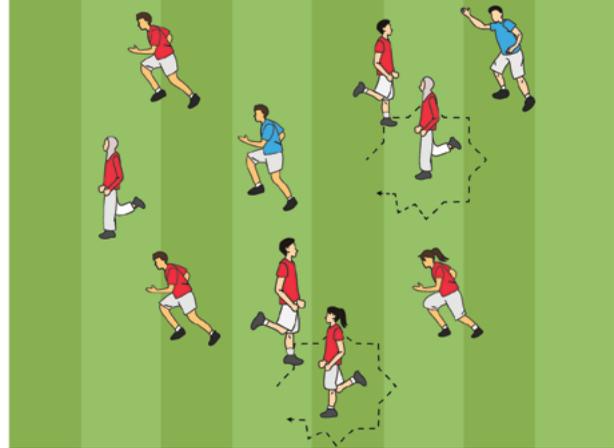
اصطياد طيور الفلامينغو



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- الهدف من لعبة اللمس هذه هو التمرّن على التوازن وتحسينه.
- تعيين عدد صغير من المُلاحِقين حسب حجم المجموعة.
- يكون جميع الأطفال الآخرين "طيور فلامينغو" ويركضون في جميع أنحاء الملعب؛ كل من يتم لمسه يبقى واقفاً على ساق واحدة.
- يتم تحرير طيور الفلامينغو الواقفين عندما تقفز طيور الفلامينغو الأخرى في دائرة كاملة حولهم على ساق واحدة.
- هل يستطيع المُلاحِقون اصطياد جميع طيور الفلامينغو؟



الصدق



لا يمكن تحرير طائر الفلامينغو إلا من خلال القيام بدائرة كاملة.



التنوعات

- يُسمح للأطفال بإيقاف حركة التوازن بعد عدهم إلى عشرة إذا لم يتم تحريرهم.
- يمكن القيام بحركات توازن أكثر صعوبة أو سهولة، مثل جلوس القرفصاء على الأرض أو اتخاذ وضعية عصا التوازن.

التوازن والسرعة



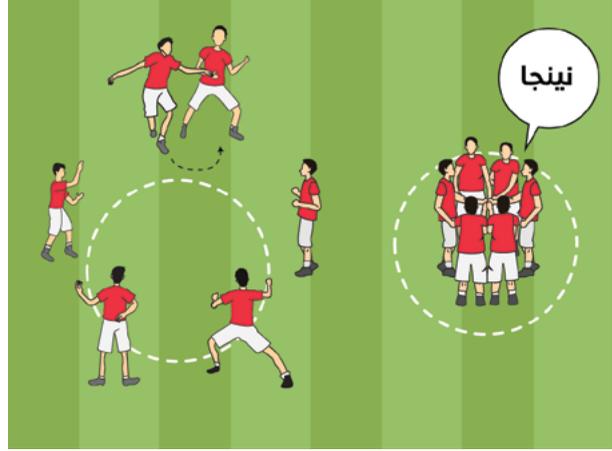
رُكِّز على نقطة ثابتة بعينيك للحفاظ على التوازن.





الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تشكيل دائرة؛ يضع كل لاعب/ة إحدى يديه في الوسط بحيث تلمس الأيدي بعضها البعض.
- يتمثل الهدف من اللعبة في "ضرب" أيدي اللاعبين الآخرين، عن طريق لمس أيديهم.
- في البداية يصرخ الجميع، "١، ٢، ٣ نينجا!" ويقفزون مثل النينجا خارج الدائرة ويتجمعون.
- يقفز اللاعب/ة الأول إلى الشخص الذي على يمينه ويحاول أن "يضرب" يده بإحدى يديه.
- يُسمح للاعب/ة الذي تعرض للهجوم بالقيام بحركة واحدة لتجنب الهجوم.
- إذا لمس المهاجم بدأ واحدة، فإن اللاعب/ة الذي تعرض للهجوم "يخسر" تلك اليد ويجب أن يخفيها خلف ظهره؛ لم يعد مسموحاً له باستخدامها.
- بعد الهجوم، يتعين على كلا اللاعبين التجمُّد مرة أخرى. ويصبح الآن اللاعب/ة الذي تعرض للهجوم هو المهاجم ويحاول "ضرب" يد الشخص الذي على يمينه.
- بعد أن يكون جميع اللاعبين قد "خسروا" أيديهم الاثنيتين، يقفز الجميع مرة أخرى في الدائرة وهم يصرخون "نينجا!"
- بعد ذلك يمكن بدء اللعبة من جديد، أو يمكن للاعبين القيام بمصافحة نهائية، تعبيراً عن احترامهم لزملائهم في الفريق.



الاحترام والتسامح

توحّي الحذر والاحترام في تحركاتك، بحيث لا يتم إيذاء أحد.

ردود الفعل السريعة والوعي الجسدي

استجب بسرعة، ولا تنس أن عليك الحفاظ على وضعيتك بعد التحرك.



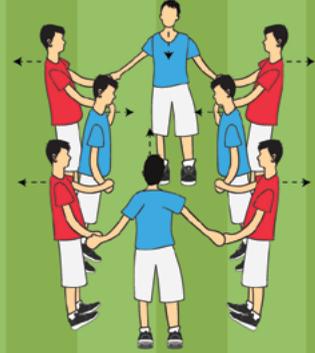
الرقص حول النار



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تشكيل دائرة بعدد زوجي من اللاعبين وتوزيعهم إلى مجموعات من خلال العدّ (١، ٢، ١، ٢، إلخ).
- يميل اللاعبون أصحاب الرقم الزوجي إلى الخارج بكامل الجسم، بينما يميل اللاعبون أصحاب الرقم الفردي إلى الداخل في نفس الوقت.
- هدف المجموعة هو الحفاظ على التوازن.
- بعد بعض الممارسة، يمكن تغيير جهة القيلدن.



تقدير الآخر



ثق بأن زملاءك في الفريق لن يتسببوا في سقوطك، وأنت كذلك لا تتسبب في سقوطهم.



التنوعات

- يستدير اللاعبون بحيث يواجهون الخارج.

توازن الجسم والتركيز



أبق جسمك كاملاً مشدوداً.





الأرضية حمم بركانية



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يبدأ أحد اللاعبين اللعبة بالصراخ قائلاً "الأرضية حمم بركانية!"
- يجب على اللاعبين الابتعاد عن الأرضية بالوقوف على الأثاث والمعدات الرياضية، إلخ، ويجب عليهم تحقيق هدف معين.
- إذا لمس أحد اللاعبين الأرضية فإنه يخرج من اللعبة.



التنوعات

- يمكن للاعبين أيضاً وضع حواجز لجعل اللعبة أكثر تحدياً.
- يمكن للاعبين إعادة إحياء أنفسهم عن طريق القيام بمهمة أو الوصول إلى مكان معين.
- "وحش الحمم البركانية": يمكن أن يكون هناك لاعب/ة يتظاهر بأنه "وحش" على الحمم بهدف محاولة لمس اللاعبين الآخرين أو الإمساك بهم.

التواصل



خطط لتحركاتك المقبلة مقدماً وتواصل مع زملائك في الفريق لمساعدة بعضهم البعض.



الإدراك المكاني



ركز على جسمك لتثبيته واستخدم جميع أجزاء جسمك للوصول إلى هدفك.



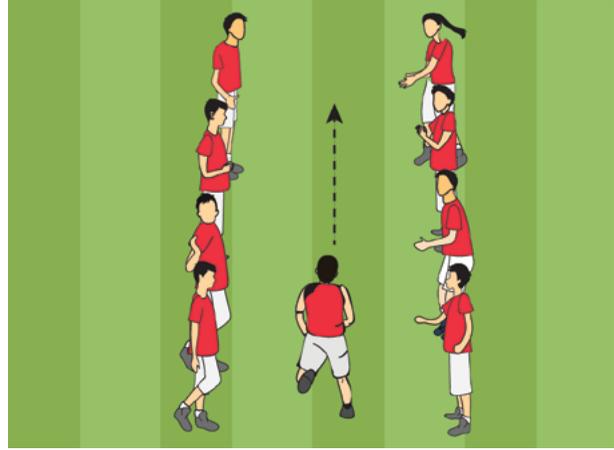
وادي الضحك



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يقف اللاعبون في صفين يواجهان بعضهما البعض، على بُعد متر واحد.
- يتم اختيار أحد اللاعبين للمرور عبر الصفين (أي "الوادي") ويجب أن يصل إلى الطرف الآخر دون أن يضحك.
- يجب على اللاعبين الواقفين في الصفين أن يقوموا بإضحاك اللاعب الذي يعبر الوادي قبل أن يصل إلى النهاية.



التنوعات

- إتقان المشي إلى الخلف أو القفز على ساق واحدة عبر الوادي.

القدرة على التعبير عن المشاعر



استمتعوا وامرحوا.



التوازن



حاول التركيز على نقطة معينة للحفاظ على توازنك ولا تسمح بأن يتشتت انتباهك كثيراً.





توازن خطوات الطعن



٩+

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تشكيل أزواج ويقف اللاعبان في كل زوج مقابل بعضهما البعض.
- يقوم اللاعبان (أ) و(ب) بأخذ خطوة للأمام باستخدام الطعن بحيث تتلامس الحواف الداخلية من قدميهما اليمنى.
- يمسكان بأيدي بعضهما البعض اليمنى.
- يحاول اللاعب/ة (أ) بإخلال توازن اللاعب/ة (ب)، ويحاول اللاعب/ة (ب) بإخلال توازن اللاعب/ة (أ) فقط من خلال دفع راحة يد الشريك إلى جهته.
- بعد بضع جولات، يمكن القيام بذلك بالقدمين اليسرى / اليدين اليسرى.



المرونة

لا تستسلموا!

التنوعات

- يواجه اللاعبان (أ) و(ب) بعضهما البعض كما لو كانوا يمشون على حبل مشدود ويحاولان رمي بعضهم البعض عن الحبل بأيديهم اليمنى أو اليسرى.

التوازن

جد المكان الذي يمكنك من خلاله الإخلال بتوازن شريكك.



صيد الظلال



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- لا يمكن لعب هذه اللعبة إلا إذا كان الجو مشمساً ويمكن رؤية الظلال.
- في هذه اللعبة، يجب ألا يلاحق الصياد اللاعبين أنفسهم، بل يجب أن يلاحق ظلالهم.
- لذلك، يجب أن تكون ظلال الأطفال مرئية على الأرض.
- يتم اختيار لاعب/ة واحد كصياد.
- يجب أن يهرب الآخرون بظلالهم.
- يتم إمساك الظل من قبل الصياد من خلال القفز فوقه أو فيه. القفز السريع والانحناء والتفادي يجعل عملية الصيد أكثر صعوبة على صياد الظلال.
- اللاعب/ة الذي تم إمساكه يصبح صياد الظلال الجديد.



التقييم الذاتي



فكر في نفسك وفي ظلك.



الرشاقة



اركض سريعاً وكنّ مستعداً دائماً.





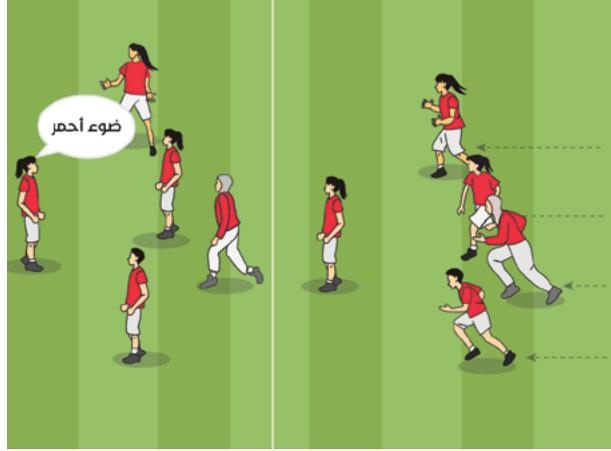
التمثيل



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يبدأ أحد اللاعبين بصفته "أمين المتحف" ويقف في نهاية الملعب.
- يقف اللاعبون الآخرون في الطرف الآخر من الملعب.
- الهدف من اللعبة هو أن يقوم "التمثال" بلمس أمين المتحف، وبالتالي أخذ مكانه وإعادة اللعبة.
- يعطي أمين المتحف ظهره للملعب وينادي "١، ٢، ٣! ضوء أحمر! ضوء أخضر!"
- ثم يركض اللاعبون بأسرع ما يمكن نحو أمين المتحف ويحاولون لمسه.
- عندما ينادي أمين المتحف "ضوء أحمر" ويستدير، يجب أن تتجمد التماثيل في مكانها وتبقى ثابتة طالما ينظر إليها أمين المتحف. ويمكن لأمين المتحف أن يتجول حول التماثيل ويتفحصها، ولكن يجب عليه أن يتوخي الحذر؛ حيث أنه إذا أدار ظهره للتماثيل، فإنها ستتمكن من التحرك بحرية.
- إذا لم تتوقف أحد التماثيل أو تم رؤيتها وهي تتحرك، يتم إرجاعها إلى خط البداية للبدء من جديد.
- أول لاعب/ة يصل إلى أمين المتحف يفوز ويصبح أمين المتحف في الجولة التالية.



التقييم الذاتي

استجب بسرعة وقم بالتركيز على تحركاتك.

التوازن

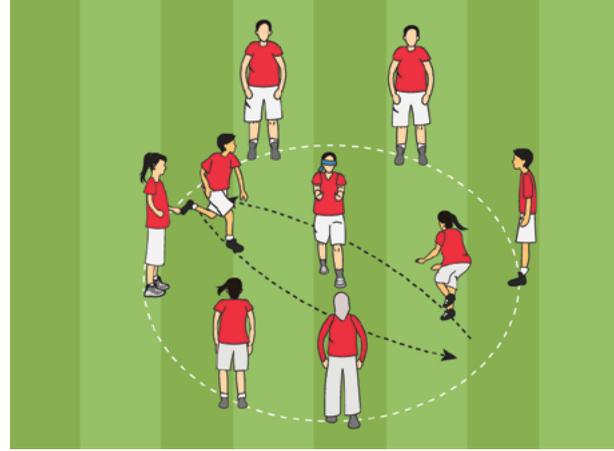
حافظ على توازنك بينما تتم مراقبتك.



١٣+

الإجراء وقواعد اللعبة

- يجلس اللاعبون ("أفراد العصابة") في دائرة ويتم ترقيمهم على التوالي.
- يكون أحد اللاعبين (في المجموعات الأكبر، لاعبين أو ثلاثة لاعبين) معصوب العينين ويقف في وسط الدائرة ("المفتشين").
- قبل البدء، يقوم أفراد العصابة بتبديل مواقعهم بحيث لا يجلس اللاعبون ذوو الأرقام المتتالية بجانب بعضهم البعض.
- يقوم المفتش الأعمى الآن بمناداة رقمين (ولاحقاً، تتم مناداة مزيد من الأرقام لزيادة الصعوبة)؛ يجب على هؤلاء اللاعبين تبديل مواقعهم داخل الدائرة.
- الهدف من المفتش هو أن يلمس أحد أفراد العصابة بينها يتسلسل حوله.
- عندما يلمس المفتش أحد أفراد العصابة بنجاح، يقوم اللاعبون بتبديل الأدوار. في حالة عدم نجاحه، يستمر في مناداة الأرقام حتى ينجح في الإمساك بأحدهم.



المرونة 

استمع جيداً ولا تستسلم. 

التنوعات

- يمكن لعب اللعبة في الداخل والجلوس على كراسي.
- إذا كان اللاعبون يعرفون بعضهم البعض استخدم الأسماء بدلاً من الأرقام.

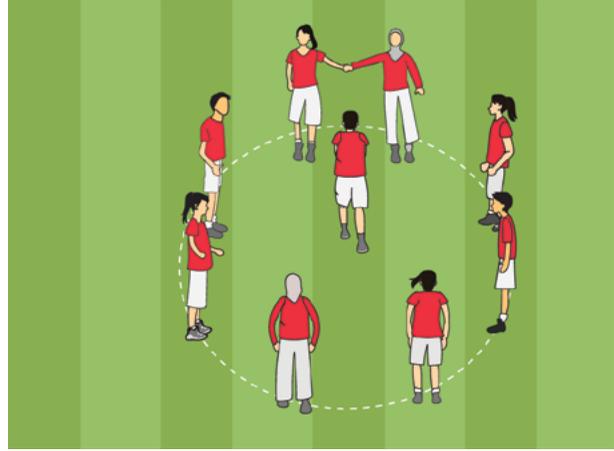
الرشاقة 

كن حذراً وحاول التحرك بهدوء. 



الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل اللاعبون دائرة بمسافة متر واحد على الأقل بين بعضهم البعض.
- يكون هناك صياد في الوسط ويحاول لمس اللاعبين.
- لا يُسمح للاعبين الموجودين في الدائرة بالهروب ولكن يمكنهم حماية أنفسهم عن طريق التفادي أو قيام لاعبين اثنين بشبك أذرعهم كزوج.
- اللاعب/ة الذي يتم إمساكه يصبح الصياد.
- إذا قام أكثر من لاعبين اثنين بشبك أذرعهم في نفس الوقت، فلن يكون أي منهم في مأمن من أن يتم صيده.
- إذا قام لاعبان بشبك ذراعيهما، فيمكن أن يُبطل الصياد هذا الاتصال عن طريق الجري مرة واحدة حولهم.



روح المبادرة



استخدموا خياراتكم بحكمة وساعدوا بعضكم البعض لتكونوا آمنين.



التنوعات

- يمكن للاعبين الركض بحرية في منطقة محددة بدلاً من البقاء في الدائرة.
- يمكن لأكثر من لاعب/ة واحد أن يكونوا صيادين. تأكد من قيام جميع الصيادين "الجدد" بتعريف أنفسهم بصوت عالي أو باستخدام شبكات التمايز لتمييز أنفسهم بوضوح.

زمن رد الفعل



تفادوا الصيادين وأمسكوا بأيدي بعضكم البعض بسرعة لتكونوا آمنين.





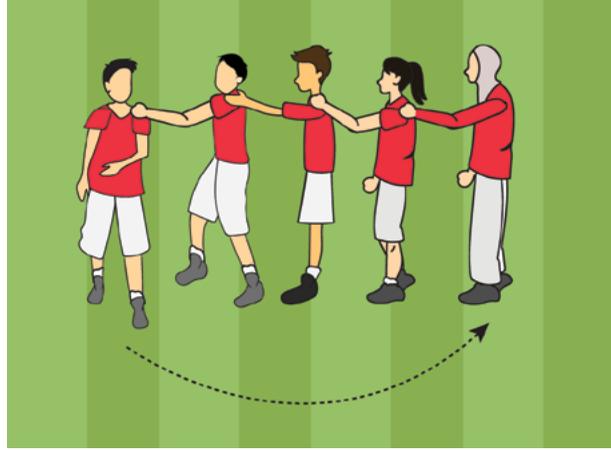
إمساك ذيل التنين



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل جميع اللاعبين صفّاً طويلاً ("التنين") بحيث يمسك كل لاعب/ة بكتفي الشخص الذي أمامه.
- اللاعب/ة الموجود في المقدمة هو رأس التنين، واللاعب/ة الأخير هو ذيله.
- الهدف هو أن يمسك الرأس ذيله من خلال لمس ذلك اللاعب/ة.
- إذا ترك أحد اللاعبين كتفي اللاعب/ة الذي أمامه، تتوقف اللعبة مؤقتاً.
- إذا قام الرأس بإمساك الذيل يصبح اللاعب الرأس هو الذيل الجديد من خلال الإمساك بكتفي الذيل القديم.



التنوعات

- يمكن لعب اللعبة بفريقيين: اثنين من التنانين يحاولان الإمساك بذيل بعضهما البعض (والذي يجب تحديده بشبّاح تمايز يُوضع في سرّوال اللاعبَيْن الأخيرَيْن).

القيادة



بصفتك رأس التنين، فكر في إشارات واضحة لجعل كل "أجزاء جسمك" تتحرك معاً كعضو واحد.



المهارات التكتيكية



قوموا بتخطيط التحركات التكتيكية والتلميحات.





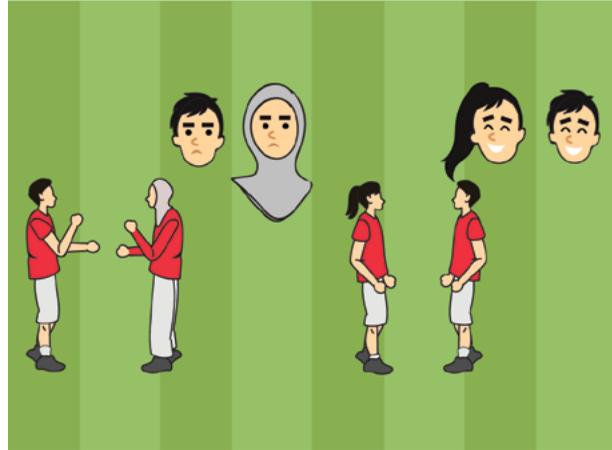
المرأة العاطفية



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل اللاعبون أزواجاً من لاعبتين ويركضون في الملعب بخفية.
- يصدر المدرب/ة أوامر بتغيير العواطف (مثلاً، من حزين إلى سعيدي، من غاضب إلى لطيف، من ضجر إلى متحمس).
- الآن يبدأ اللاعب/ة (أ) في كل زوج بالتعبير عن هذا التغيير العاطفي من خلال لغة الجسد (تعبيرات الوجه والحركات والإيماءات) في حركة بطيئة.
- في الوقت نفسه، يقلد اللاعب/ة (ب) جميع حركات اللاعب/ة (أ).
- عند اكتمال التغيير في العواطف، يتابع (ب) بقلب الأمر: على سبيل المثال، يتغير من سعيدي إلى حزين، ويجب على (أ) تقليده.
- عندما تنتهي جميع الأزواج من ذلك، يعود اللاعبين للجري في الملعب حتى يعطيهم المدرب أمراً جديداً.



التعاطف

تعلموا أن تراقبوا عن كثب لفهم الشخص الآخر.

التنوعات

- يبتكر اللاعبون عواطفهم بشكل مستقل (بدون أوامر المدرب/ة).

الانتباه

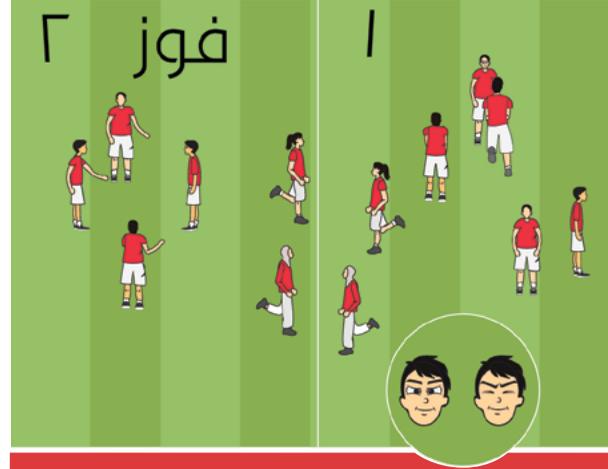
قوموا بتقليد الحركات بدقة.



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يعين المدرب/ة السيدة/ة صنم عن طريق اختياره/ا بشكل سرّي بينما يقف جميع اللاعبين في دائرة متجهة إلى الخارج وأعينهم مغلقة، حيث يمشي المدرب/ة داخل الدائرة وينقر كتف اللاعب/ة المختار. وهذا اللاعب/ة هو الآن السيدة/ة صنم ويجب ألا يخبر أحداً.
- الآن يمشي جميع اللاعبين بحرية في الملعب، ولا يُسمح لأحد بالتحدث أو إصدار أية أصوات.
- يمكن للسيدة/ة صنم تجميد اللاعبين بالغمز لهم عندما ينظرون إلى بعضهم البعض.
- يمكن للاعب/ة الذي تم غمزه القيام بثلاث خطوات إضافية ثم يتجمد مع إصدار تنهيدة عالية.
- الهدف هو أن تكتشف المجموعة هوية السيدة/ة صنم، والذي يحاول أن يبقى غير مُكتشف حتى يقوم بتجميد جميع اللاعبين.
- إذا كان لدى اللاعبين شكوك حول من هو/هي السيدة/ة صنم، يمكنهم رفع أيديهم.
- عندما تكون يرفع ثلاث لاعبين على الأقل أيديهم، تتوقف اللعبة مؤقتاً، ويعطي المدرب/ة إشارة للسماح لهؤلاء اللاعبين بالإشارة إلى اللاعب/ة (اللاعبين) الذي يتشكون فيه دون أن يتواصلوا مع بعضهم البعض قبل ذلك.
- إذا قام ثلاثة لاعبين على الأقل بالإشارة إلى السيدة/ة صنم الحقيقي، تنتهي اللعبة، ويتم اختيار سيدة/ة صنم جديدة.
- إذا كان هناك اختلاف بين توقعات اللاعبين الذين قاموا برفع أيديهم، تستمر اللعبة ويستمر السيدة/ة صنم بالتجميد.



روح المبادرة

تجزاً على إعطاء رأيك.

الوعي

ابق متيقظاً لمحيطك.

التنوعات

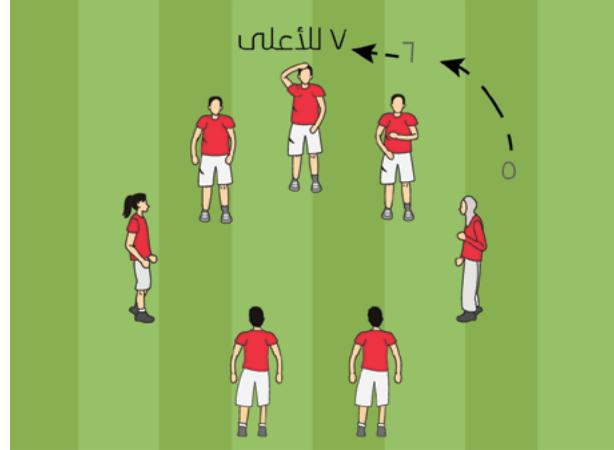
- بدلاً من المشي، يمكن للاعبين الزحف على الأطراف الأربع أو القفز على ساق واحدة.
- يمكن للاعبين الذين تم تجميدهم أن يقوموا بتجميد لاعبين آخرين عن طريق لمسهم خلال الخطوات الثلاث الأخيرة.
- تستمر اللعبة بينما يعطي المدرب/ة الأمر بالإشارة إلى السيدة/ة صنم المشتبه به/ا.



١٣+

الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل اللاعبون دائرة.
- يبدأ اللاعب/ة الأول بوضع يده على صدره وقول "١"
- ثم يشير يساراً أو يميناً إلى لاعب/ة مجاور.
- يحذو اللاعب/ة المجاور حذوه، ويضع بدأً على صدره، قائلاً "٢"، ويشير إلى لاعب/ة مجاور على اليسار أو اليمين.
- يستمر ذلك حتى الرقم "٦"
- بدلاً من قول الرقم "٧"، يقول اللاعب/ة المعيّن "٧ للأعلى" مع وضع إحدى يديه على رأسه ثم يشير أيضاً إلى لاعب/ة مجاور.
- يبدأ هذا اللاعب/ة المجاور الجولة مرة أخرى بقول "١" وتعيين اللاعب/ة التالي.
- إذا تم ارتكاب أخطاء في التسلسل، يجب على الأشخاص الذين يرتكبون هذه الأخطاء أن يركضوا حول الدائرة.



الاستماع الفعال



قم بالتركيز على متابعة التسلسل والتصرف بشكل صحيح.



إتقان المهارات



اعتد على الأداء تحت الضغط.



ما هو الوقت يا سيد/ة ذئب؟



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم اختيار لاعب/ة ليكون السيد/ة ذئب.
- يقف السيد/ة ذئب في نهاية الملعب المقابلة للاعبين الآخرين، ويدير ظهره لهم.
- ثم يحدث النداء والاستجابة: جميع اللاعبين باستثناء السيد/ة ذئب يهتفون معاً، "ما هو الوقت يا سيد/ة ذئب؟" ويجب للسيد/ة ذئب بإحدى الطريقتين:
 1. يمكن للسيد/ة ذئب أن يقول الوقت بالساعة (مثلاً "الساعة ٣"). يقوم اللاعبون الآخرون بأخذ خطوات بنفس العدد الذي اختارها السيد/ة الذئب، ويعدّونها بصوت عالي أثناء تحركهم (مثلاً "واحد، اثنان، ثلاثة"). ثم يسألون السؤال مرة أخرى.
 2. يمكن للسيد/ة ذئب أن يقول "وقت العشاء!" أو "وقت الغداء!" ويستدير لمطاردة اللاعبين الآخرين حتى يصلوا إلى نقطة انطلاقهم.
- في حال نجح السيد/ة ذئب في لمس أحد اللاعبين، يصبح ذلك اللاعب/ة السيد/ة ذئب الجديدة للجولة التالية.
- في حال وصل أحد اللاعبين إلى الذئب قبل وقت العشاء، فعندئذ يجب على السيد/ة ذئب الأصلي أن يبقى الذئب لجولة أخرى.

ما هو الوقت سيد ذئب؟

٣ تماماً



الصدق

قوموا بأخذ خطوات بنفس العدد الذي تسمعونه فقط.



التوازن

اتخذوا خطوات كبيرة للوصول إلى الذئب بأسرع ما يمكن.

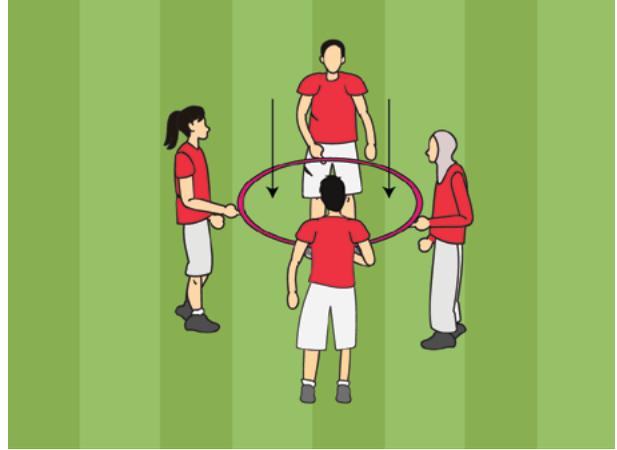




١٣+

الإجراء وقواعد اللعبة

- يقف جميع اللاعبين في دائرة ويمدّون ذراعهم المفضلة.
- سيتم وضع الطوق على أطراف أصابع جميع اللاعبين.
- يتعين على اللاعبين الآن أن يضعوا الطوق على الأرض فقط عن طريق لمس الطوق من الأسفل بإصبع واحد.



التنوعات

- لا يسمح للاعبين بالتحدث.
- يكون اللاعبون جالسين على الأرض.

التواصل والعمل ضمن فريق



خطط لتحركاتك المقبلة مقدماً وتواصل مع زملائك في الفريق لمساعدة بعضكم البعض.



البراعة والتوازن



تواصلوا بشكل جيد وتحركوا ببطء وبدقة.





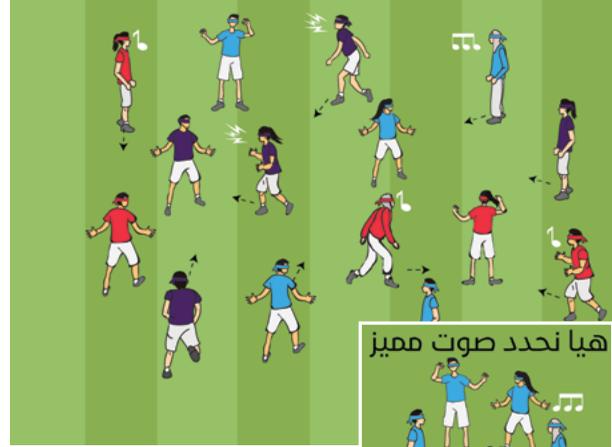
النداءات السريّة



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تقسيم جميع اللاعبين إلى مجموعات مُكوّنة من خمسة أشخاص.
- تتفق كل مجموعة على إشارة خاصة باستخدام الصوت فقط.
- يكون جميع اللاعبين معصوبي العينين ومختلطين مع بقية المجموعات.
- يجب على أعضاء المجموعة الآن محاولة العثور على بعضهم البعض.
- لا يُسمح باللمس أو التحدث أو استخدام أصوات غير الإشارة المتفق عليها في كل مجموعة.
- يمكن للاعبين مدّ أيديهم للأمام فقط لتجنب الإصابات.
- تنتهي اللعبة عندما يجد جميع أعضاء أحد المجموعات بعضهم البعض.



هيا نحدد صوت مميز



التنويكات

- يُسمح للاعبين فقط بإصدار إشاراتهم إما مرة واحدة كل عشر خطوات أو خمس مرات في اللعبة بأكملها (إلخ).

التواصل

حاول تذكّر أصوات زملائك في الفريق.

التحكم في الجسم

حاول الاستماع لأصوات اللاعبين الآخرين واستشعارها.





الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل اللاعبون دائرة ويجلسون على الأرض ويشبكون أذرعهم عند الكوع.
- الهدف من اللعبة هو أن يقف جميع اللاعبين معاً، في نفس الوقت، دون ترك بعضهم البعض.



التنوعات

- يشكل اللاعبون أزواجاً، ويقفون ظهراً لظهر ويشبكون أذرعهم عند الكوع. الآن يجب أن يجلسوا معاً ويقفوا مرة أخرى.
- يتم وضع اللاعبين في صفين، حيث يقفون ظهراً لظهر. يشبك كل لاعب/ة ذراعه بذراع اللاعب المجاور له، ويجب على الجميع الجلوس والوقوف مرة أخرى في نفس الوقت.

القدرة على القيادة واتخاذ القرارات



تواصلوا مع بعضكم البعض قبل التحرك، لوضع استراتيجية.



القوة والتحرك



استجب لتحركات شريكك لتوفير الطاقة.





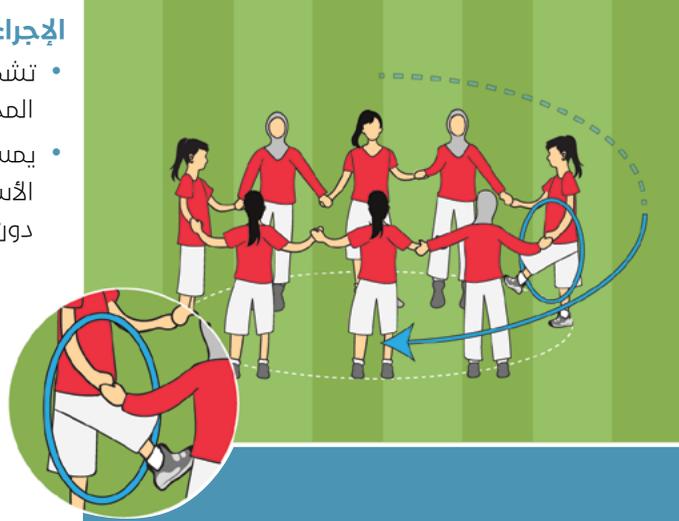
الطوق السحري



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- تشكل المجموعة دائرة، ويمسك كل لاعب بيد اللاعب المجاور له.
- يمسك اللاعب الأول الطوق ويمرره خلال جسمه من الأسفل إلى الأعلى ويعطيه إلى اللاعب التالي، وذلك دون أن يترك اللاعبين أيدي بعضهم البعض.



التنوعات

- تمرير طوقين أو أكثر في اتجاهات متعاكسة.

روح المبادرة والإبداع



جد طريقة لتحريك الطوق وساعد زملائك في الفريق في الحفاظ على توازنهم.



البراعة والرشاقة



تحركوا ببطء وبدقة.





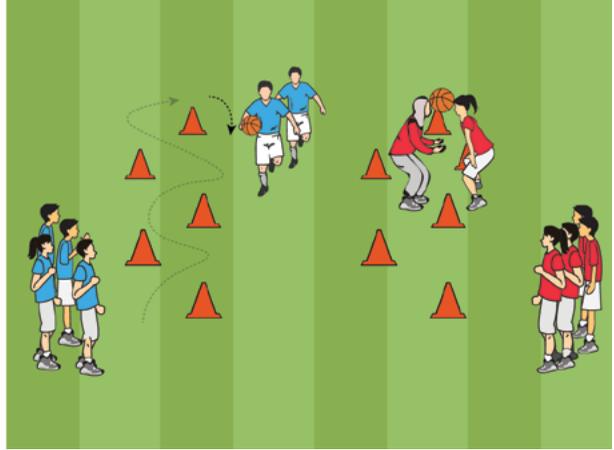
كرة التوأَم



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- قسّم اللاعبين إلى مجموعات متساوية من ستة أو ثمانية لاعبين؛ في كل مجموعة، يحصل لاعبان على كرة.
- إعداد مضمار حواجز لكل مجموعة.
- تقوم الأزواج الأولى من اللاعبين بتعليق الكرة بين أجسادهم والمرور عبر مضمار الحواجز دون إسقاطها.
- إذا تم إسقاط الكرة، يجب أن يبدأوا من البداية.
- يفوز الفريق الذي ينتهي أولاً.



التنوعات

- بناء مسار متعرج أو إضافة المزيد من الحواجز.
- استخدام أجزاء مختلفة من الجسم لتعليق الكرة لتقليل الصعوبة أو زيادتها.

تقدير الآخر

تكيّف مع شريكك واعملوا معاً.

العمل ضمن الفريق

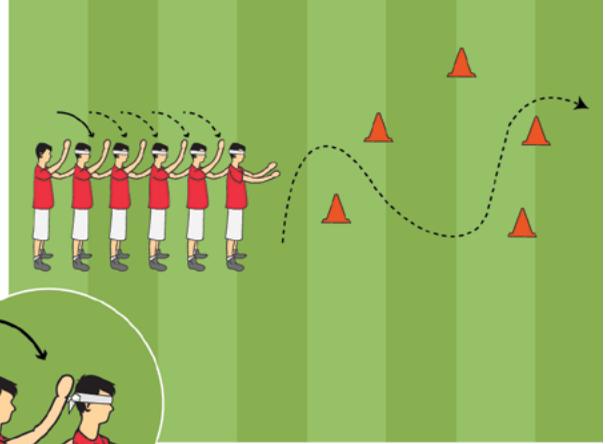
كن سريعاً ولكن ركّز على حركة شريكك.





الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تقسيم جميع اللاعبين إلى مجموعات مكونة من ستة لاعبين ويضع كل منهم يديه على كتفي زميله الذي أمامه.
- يكون خمسة لاعبين منهم معصوبي العينين، أما الشخص الأخير في كل صف فلن يكون معصوب العينين.
- يجب على اللاعب/ة غير معصوب العينين مساعدة زملائه في الفريق على تخطي الحواجز دون استخدام التواصل اللفظي.
- الوسيلة الوحيدة للتواصل هي النقر على ظهر الشخص الذي في الأمام.
- تنتهي اللعبة عندما ينهي جميع اللاعبين مضمار الحواجز.



التحركات:

- النقر على الكتف الأيمن: تحرك إلى اليمين، جانبياً.
- النقر على الكتف الأيسر: تحرك إلى اليسار، جانبياً.
- النقر على الخصر الأيمن: التحرك في زاوية إلى اليمين.
- النقر على الخصر الأيسر: التحرك في زاوية إلى اليسار.
- نقرة طويلة على وسط الظهر: القفز إلى الأمام.

التنويحات

- النقر على الكتف الأيمن يعني الاستدارة نحو اليسار والعكس.
- وضع حواجز أصعب لتخطيها.

الثقة



تعلم الاعتماد على الآخرين والوثوق بهم؛
تحسين الحواس.



التواصل غير اللفظي والقدرات التوافقية



يجب على اللاعب/ة غير معصوب العينين أن يفكر مسبقاً وأن يفكر عن الفريق.

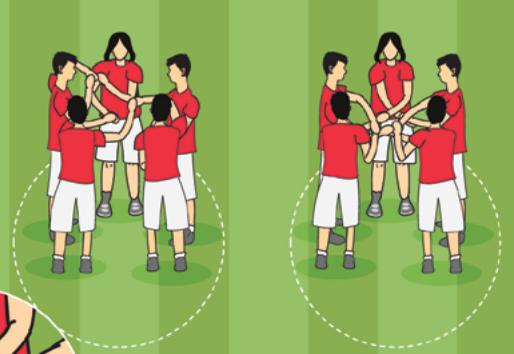




١٣+

الإجراء وقواعد اللعبة

- يقف اللاعبون ويشكلون دائرة .
- يقوم كل شخص بوضع يده اليمنى واليسرى أمامه بشكل متقاطع.
- يجب أن يمسك اللاعبون بأيدي شخصين مختلفين أمامهم.
- يجب عليهم الآن محاولة فك أنفسهم عن طريق المشي من فوق وتحت أيدي اللاعب/ة الآخر.
- تنتهي اللعبة عندما يقف جميع اللاعبين في مجموعة ممسكين بأيدي بعضهم البعض دون تشابك.



العمل ضمن فريق



تواصلوا مع بعضهم البعض لإيجاد حل واعملوا على ذلك كفريق واحد.



القدرات الحركية والتوافقية والرشاقة



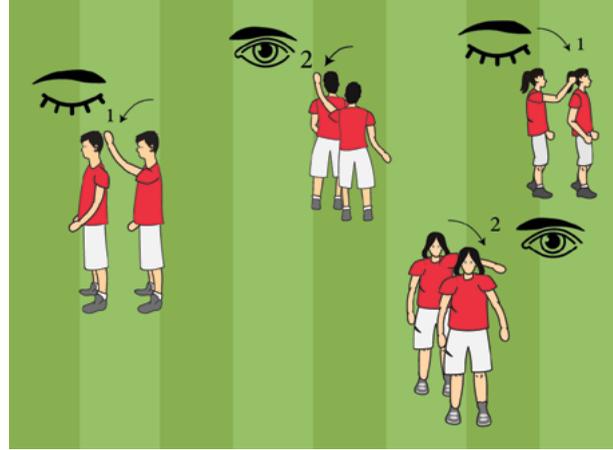
حافظ على توازنك واحرص على عدم ترك أيدي الآخرين.





الإجراء وقواعد اللعبة

- يجب على اللاعبين تشكيل أزواج. يكون أحدهم الكاميرا؛ والآخر هو المصور.
- يجب على اللاعب الذي يلعب دور الكاميرا أن يغلق عينيه، ولكن يبقي المصور عيناه مفتوحتان.
- يجب على المصور تحريك الكاميرا ببطء شديد لإيجاد المكان المناسب لالتقاط صورة للمنظر.
- عندما يرى شيئاً مثيراً للاهتمام، يجب عليه توجيه الكاميرا إليه والتقاط صورة.
- عندما ينقر المصور على كتف الكاميرا مرتين، يفتح الكاميرا عينيه. وعندما ينقر المصور على كتف الكاميرا مرة أخرى، فيغض عينيه مرة أخرى.
- بعد التقاط خمس صور، يعود المصور إلى نقطة البداية مع الكاميرا الخاصة به.
- الكاميرا: يجب على الأطفال الآن محاولة تذكر ما رأوه والمشئي إلى المناظر التي رأوها بالترتيب.



المسؤولية والقدرة على الاعتماد على اللاعب



أعط تعليمات واضحة واعتني بميلك معصوب العينين.



التنويكات

- يمكن التقاط المزيد من الصور ويجب تذكرها.

تنشيط الحواس وتحسين الذاكرة البصرية



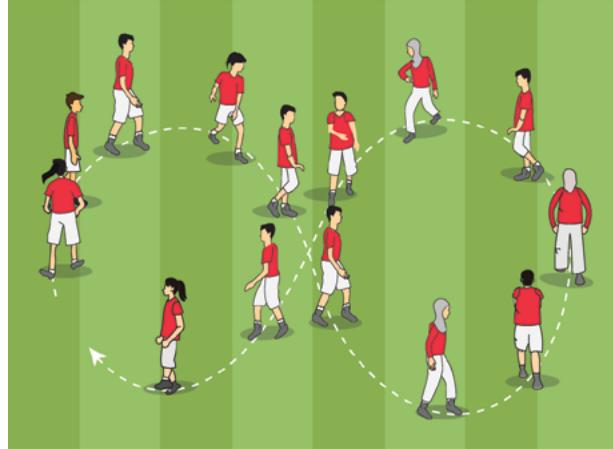
انظر إلى بيئتك بشكل مكثف أكثر.





الإجراء وقواعد اللعبة

- يصطف اللاعبون في شكل رقم ٨ بالإنجليزي (8).
- تبدأ المجموعة الآن بالمشي أو الجري في تشكيلة الرقم ٨ بحيث يشكلون شكل أفعى لا نهاية لها.
- في البداية، تتحرك المجموعة ببطء؛ مع بعض الممارسة فإنها تتحرك بشكل أسرع وأسرع.
- الهدف هو أن يمشي أو يركض اللاعبون لأطول فترة ممكنة دون تصادم.



معرفة العمليات المعنية بدناميكيات الفريق



فكر مسبقاً وتفاعل مع زملائك في الفريق.



الرشاقة والسرعة



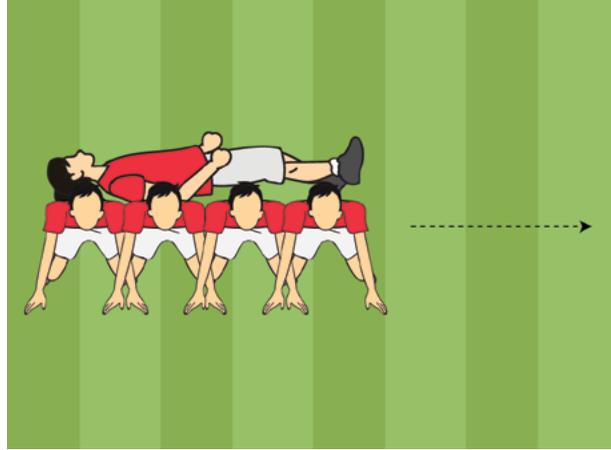
حافظ على تركيزك للتحرك عند الضرورة.





الإجراء وقواعد اللعبة

- يقف خمسة إلى سبعة لاعبين على أطرافهم الأربعة بجانب بعضهم البعض في صف واحد.
- يرفعون أكتافهم، مع إبقاء ظهورهم مستقيمة.
- يستلقي أحد اللاعبين على ظهور اللاعبين الآخرين و"ينام".
- عند إشارة المدرب/ة، يبدأ السرير في التحرك دون السماح بسقوط اللاعب/ة أو إيقافه.



التنوعات

- إنشاء أنماط مختلفة من "السرير الحي" (مثل عدد أقل من اللاعبين الذين يحملون النائم، الخ)

المسؤولية والقدرة على الاعتماد على اللاعب



اعتنوا بالشخص الذي تحملونه.



الثقة والاعتناء ببعض البعض



تحركوا كمجموعة وليس كأفراد.





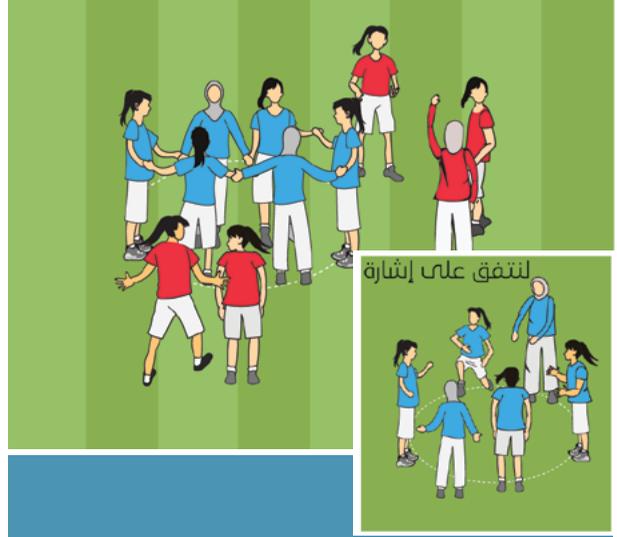
لعبة القلعة



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- ينقسم اللاعبون إلى مجموعتين.
- تغادر إحدى المجموعتين الغرفة.
- تشكل المجموعة الأخرى قلعة بالوقوف بالقرب من بعضهم البعض في دائرة. ويتفقون معاً على فعل يستطيع بواسطته "الغزاة" الدخول إلى القلعة. ويمكن أن يكون ذلك كلمة معينة (مثل، "أرجوك") أو فعل (مثل، دغدغة أو تدليك لاعب/ة معين على الكتفين).
- عند الاتفاق على نقطة الدخول، يجوز لمجموعة الغزاة دخول الغرفة مرة أخرى ومحاولة دخول القلعة من خلال معرفة الرمز.
- إذا تمكن الغزاة من القيام بذلك، يتم تبديل الأدوار.



الصدق

احترموا بعضكم البعض من خلال فتح القلعة عندما تكتشف المجموعة الأخرى الرمز.

القدرات التوافقية

طوّروا تكتيكاً معاً كفريق.





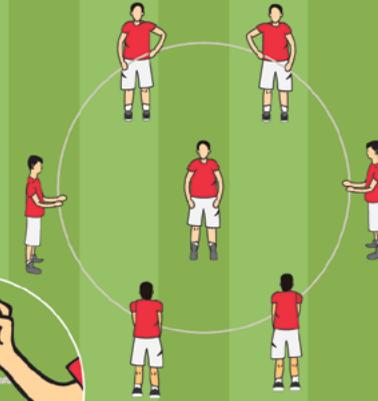
لعبة دائرة الحبل



٩+

الإجراء وقواعد اللعبة

- يقوم اللاعبون بتشكيل دائرة ويمسكون بالحبل بإحكام بكلتا اليدين.
- يقف متطوع/ة في الوسط، ويحاول لمس يد أحد زملائه.
- يجوز للاعبين الذين يمسكون بالحبل أن يتركوه ولكن يجب ألا يسمحوا بأن يسقط على الأرض أبداً، ويجب ألا يهربوا أيضاً.
- عندما يتمكن اللاعب/ة الموجود في الوسط من لمس يد أحد اللاعبين، يصبح اللاعب/ة الذي تم لمس يده هو اللاعب/ة الجديد في الوسط.



المرونة



حاول إيجاد سبيل للخروج من الصعوبات.



ردود الفعل



استجب بسرعة لتجنب أن يتم لمسك.





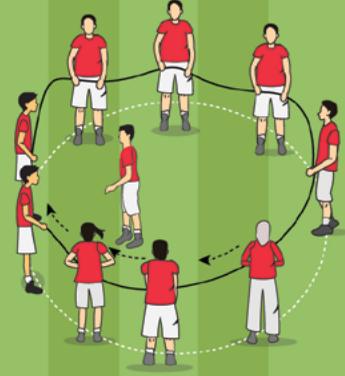
إيجاد العقدة



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل اللاعبون دائرة باستثناء لاعب واحد.
- يتم عمل عقدة في الحبل.
- يقوم كل لاعب/ة الآن بإمساك الحبل.
- يجب على اللاعب غير الموجود في الدائرة معرفة أين (في يد من) توجد العقدة.
- يحاول اللاعبون الآخرون تمرير العقدة إلى اللاعبين المجاورين.



روح المبادرة والإبداع



كونوا أقوياء كفريق.



تحسين القدرات الحركية



احسب تحركاتك.





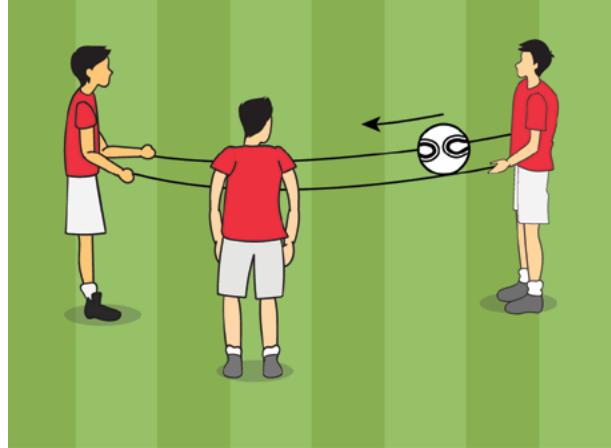
نقل الكرة



٩+

الإجراء وقواعد اللعبة

- يشكل اللاعبون فرقتاً مكونة من ثلاثة.
- في كل فريق، يحمل لاعبان حبلين اثنين مشدودين بينهما. ويضع اللاعب/ة الثالث كرة على الحبلين.
- يحاول اللاعبون نقل الكرة دون السماح لها بالسقوط من الحبلين.
- في البداية، يُسمح لهم بالتحدث؛ ثم يصبح التواصل اللفظي غير مسموح به.



التنوعات

- يتم وضع دلو على الأرض، ويجب على اللاعبين وضع الكرة في الدلو من خلال العمل ضمن فريق.
- يستخدم اللاعبون كرة كبيرة أولاً، ثم كرات أصغر.

التواصل غير اللفظي



تكيّف مع شريكك لمنع الكرة من السقوط.



تحسين المهارات الحركية



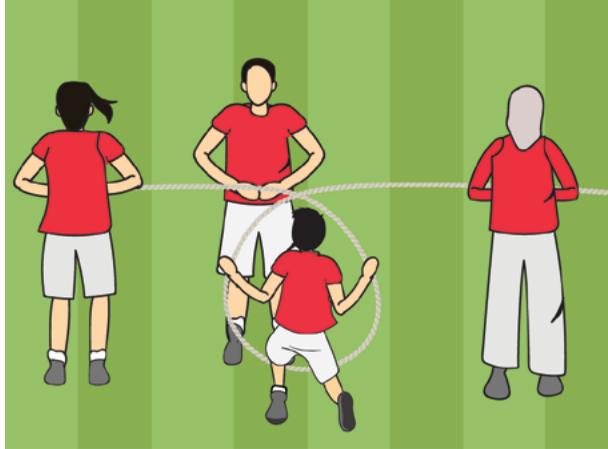
كن دقيقاً للغاية.





الإجراء وقواعد اللعبة

- قم بإعداد حبل يحتوي على عقدتين أو ثلاث عقد (احرص على أن تكون العقد غير مشدودة للغاية).
- يمسك جميع اللاعبين بالحبل.
- الهدف هو أن يقوم اللاعبون بفك العُقد دون ترك الحبل.



التنوعات

- وضع المزيد من العُقد في الحبل.

روح المبادرة والإبداع



لا تترددوا في التحدث ومشاركة أفكاركم، حتى لو بدت غير تقليدية.



التعاون



اعملوا كفريق واحد لتحقيق أهدافكم.



