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 : (12-30) لاعباً مقسمون إلى قاطرات (5 : 10) 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 : (20-30) 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 الحائــــط

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 :لعبــة الصيــاد

الأدوات : لاتحتاج إلى أدوات , ولكن دائرة قطرها تقريبا 25 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 ( 7 – 2 ) , 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 :شــد الحبــل

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 35 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 : 30 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 30 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 : 99 كورة بلاستيك صغيرة ، 33 حمراء و 33 زرقاء و 33 خضراء ، سلة صغيرة

عدد المتسابقين : ثلاثة من كل فريق . الزمن : 30 ثانية .

طريقة اللعب ونظام اللعبة :

يقسم عدد الفصول إلى مجموعتان المجموعة الأولى ( 1/1 2/1 3/1 ) المجموعة الثانية ( 1/2 2/2 3/2 ) 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 40 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 للعبة : 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 4- 6 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 5- 6 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 10م 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 :7-سباق 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 :8-الحصول على العلم:

يقسم الفصل إلى مجموعتين أو أكثر وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم أمام كل قاطرة وعلى بعد مناسب من 10- 15م 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 :9-حماية 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 10-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 15- 20م 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 من10- 15م 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 15- 20م 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 10- 15م 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 10 \* 10 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:- 3كرات - 4 مكعبات صغيرة - 4حلقات دائرية

وصف اللعبة:-

يقف الأطفال في قطارين خلف خط البداية وإمام كل قطار دائرتان المسافة بينهما من 2 إلى 3 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 1 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 2م 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 التمــاس

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 : 16 طالب ملعب : منتصف ملعب كرة يد

الغـــــــرض : 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 : 16 طالب ملعب : ملعب كرة يد

الغـــــــرض : 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 : 16 طالب ملعب : نصف ملعب كرة يد

الغـــــــرض : ترويحي

شرح اللعبة

يقف الطلاب على شكل قاطرة , ويقف طالبان أمام القاطرة ممسكين بحبل , وبعد الحبل عن القاطرة 10 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 : 16 طالب

الغـــــــرض : 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 : 16 طالب

الغـــــــرض : 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 :

1. أن تحتوي على معلومات جديدة تحمل بين طياتها الخبرة للطفل ، وأن تكون هذه المعلومات في شكل بسيط سهل يتمشى ومدركات الطفل واهتماماته ، وتمس عالمه .

2. أن تكون مشوقة ومثيرة .

3. أن تكون على مستوى إدراك وفهم الأطفال .

4. 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.

5. 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.

6. 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 .

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

8. 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:

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

2. 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.

3.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.

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

5. 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 :

1. 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.

2. 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 :

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

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

3. تشتمل على حركات إيقاعية منغمة .

4. 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 .

5. 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 :

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

2. يأخذ النشاط طابع الحدوتة ، ويكون خالياً من النداءات الشكلية .

3. 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.

4. استخدام بعض الأدوات الرياضية مثل أكياس الحب والرمل والأطواق والكرات الطبية والأعلام والصولجانات ... الخ .

5. 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 .

6. أن تشمل على حركات الجسم كله ، فيكون فيها حركات خاصة بالذراعين ، والرجلين ، والجذع ، والرأس ، والجانبين ، والبطن .

7. يجب أن تؤدى من خلال القصة الحركية بعض التمرينات لتنمية القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق .

8. يجب أن تكون القصة الحركية نابعة من محيط وبيئة الأطفال .

9. يجب أن يكون التعبير عن القصة الحركية ذاتياً ، ويترك للأطفال التصور والتخيل لما هو مطلوب من القصة الحركية فيعبر كل طفل عن نفسه .

10. 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 (4-6) 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 (6-9) 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 :

1) مساعدة الجسم علي النمو المتزن .

2) تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية .

3) يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد .

4) لا تتطلب ملعباً نظامياً له مقاييس كباقي الألعاب فيمكن أداؤها بدون أدوات أو أجهزة .

5) تساهم في المحافظة علي سلامة القوام .

6) تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها .

7) يمكن للفرد أن يزاولها حسبما تناسبه وتتفق مع إمكانياته وقدرته .

8) تستخدم التمرينات كنشاط للإحماء بالنسبة لبعض الألعاب .

9) لايتطلب أداء التمرينات قدرات عالية إذ يمكن إعطاء ما يناسب منها للمراحل السنية المختلفة وحسب مستوي اللياقة البدنية .

10) تساهم التمرينات البدنية أيضا في رفع الكفاءة العقلية والخلقية والنفسية والاجتماعية .

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

12) تتميز بعامل الأمن والسلامة .

13) 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 :

1. (وقوف) المشي أماماً .

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

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

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

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

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

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

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

9. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً .

10. (وقوف) الجري أماماً .

11 (وقوف) المشي مع تبادل لف الرقبة .

12.(الجلوس على أربع) المشي أماماً .

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

14. (الانبطاح المائل) ثني الذراعين .

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

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

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