

موسوعة الألعاب الحركية

معركة الأكتاف

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (2) إلى (5)

شرح طريقة اللعبة :

توضع دائرة على الأرض قطرها مترين ويختار اثنين متناسبين في الجسم بحيث يقفان داخل الدائرة ويرفع كل منهما رجله بيد واليد الأخرى خلف ظهره ومن ثم يحاول كل واحد إخراج زميله من الدائرة بالدفع بالأكتاف ويشترط عدم استخدام الأيدي أو الوقوف على الرجلين ويمكن خصم نقاط على ذلك .

الأدوات المطلوبة : بدون

السير خطوة خطوة

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (1) إلى (5)

شرح طريقة اللعبة : يوضع خط بداية وخط نهاية على بعد 20 متر منه ويعطى كل لاعب قطعتين من الورق المقوى مربعة الشكل بحيث يحمل الأولى ويضع الثانية ثم يقفز إليها ثم يجلس ويضع الثانية ثم يقف ويقفز إليها ثم يلتفت ثم يجلس ثم يدخل ثم يأخذ الورقة الأولى ثم يقف ثم يلتفت ثم يجلس ثم يضعها على الأرض ثم يقفز إليها وهكذا ويشترط تتابع هذه الحركات وهي الصعوبة في اللعبة .

الأدوات | لمطلوبة . قطعتين من الورق المقوى لكل ..

فذية الأعمى

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (1) إلى (5)

شرح طريقة اللعبة : توضع الكرة في مكان معين ثم يخرج أحد اللاعبين وتغمض عيناه بعد أن يرى مكان الكرة ثم يدار عدة دورات وهو في مكانه ويطلب من فريقه توجيهه إلى مكان الكرة والذي يبعد عنه 5 أمتار ثم يركل الكرة بقوة كل ذلك تأخير التوجيه والركل . ومن المضحك أن يتحمس اللاعب للركل فإذا به قد ركل الهواء والفائز الذي يصل للكرة بأسرع وقت .

الأدوات المطلوبة: كرة الطائرة أو كرة خفيفة .

معجم اللغة

المشاركين :مفتوح الزمن المتوقع : من (5) إلى (10)

شرح طريقة اللعبة : بعد اختيار كلمة معينة يختار من الفريق بعدد حروف هذه الكلمة وتكتب حروف الكلمة كل حرف على صحيفة يحمل كل لاعب حرفا منها ثم يصطفون بطريقة تمثل الكلمة وبعد ذلك يخالف المشرف بين حروف الكلمة بنطقها بترتيب آخر لتخرج كلمة أخرى وعلى الفريق أن ترتب نفسه كي تظهر الكلمة ، والفائز الذي يؤدي المهام بأسرع وقت. مثال : كلمة (بندول) تحرف إلى (بندول) ثم إلى بل دنو هكذا ثلاث مرات كلمة أخرى ثلاث مرات لفريق آخر.

الأدوات المطلوبة : قطع صحائف .

فرقه البالون

المشاركين 2 لكل فريق الزمن المتوقع : من (2) إلى (5)

شرح طريقة اللعبة :- يوضع خطان بينهما مسافة (40متر) ويوضع بين الخطين سلك يحتوي على بالونات على مسافة محددة بحيث يقوم أحد اللاعبين بالتوجيه ويكون عند أحد الخطوط السابقة واللاعب الآخر يكون بالجهة المقابلة عند الخط الثاني ويكون معصوب العينين فيبدأ هذا اللاعب بالتحرك إلى زميله المقابل وتفجير البالون وزميلة الآخر يقوم بتوجيهه والفائز من الفرق هو الذي ينهي المهمة بأقل وقت . ويشترط أن تلعب كل الفرق في نفس الوقت .

الأدوات المطلوبة : سلك نايلون - كمية من البالونات .

الأعمى . والبرتقال ..

الأدوات:

إناءان صغيران

6 برتقالات

قماش لتغطية العيون

المشاركين: 2

- يختار القائد اثنين من المتسابقين ، ويوضع على بُعد مناسب منهما إناءان صغيران ويجوار كل إناء سنة برتقالات.
- ثم تغطي أعينهما بعد ان يكونا قد عرفا المسافة.
- على كل واحد منهم بعد إعلان البدء أن يحمل برتقالة ويضعها في الإناء، ثم يرجع ليحمل أخرى وهكذا.
- يشترط ألا يحمل أكثر من واحدة، والفائز هو الذي يتمكن من وضع جميع البرتقالات في إنائه قبل الآخر.

أين الصافرة

عدد المشاركين : خمسة أو أكثر
المواد المطلوبة : صافرة الوقت المحدد : دقيقتان

طريقة اللعبة: يقوم القائد بتغطية أعين المشاركين ويوزعهم في الميدان ليبدأ هو بالتصفير في مكان من الميدان لا يغيره ولا يتحرك منه .. بالطبع المشاركين سيحاولون البحث عن مصدر الصافرة وعليه تحديد مكانها ليحصل عليها .. يكرر القائد عدد المحاولات إلى سبع محاولات لمعرفة أكثر مشارك في تحديد مكان الصافرة .

نفخ البالون حسب الإمكانية

المشاركين 2 لكل فريق
الزمن المتوقع من (5) إلى (10)

شرح طريقة اللعبة :-

يعطي اللاعب المشارك بالون ويطلب منه أن يضع يديه خلف ظهره ولا يستعين بهما بعد ذلك . ثم يطلب منه أن ينفخ البالون حتي ينفجر ويشترط أنه تلعب كل الفرق في نفس الوقت وكذلك عندما تنفلت البالونة من فمه يخرج اللاعب . والفائز من تنفجر البالونة منه أو لا عند انتهاء الوقت ينظر إلى أكبر بالونة ممتلئة .

الأدوات المطلوبة : كمية من البالونات .

لعبة الكراسي حسب الإمكانية

الأدوات: كراسي – المشاركين : مفتوح
الزمن المتوقع: 5-10

يخرج خمسة يقومون بالدوران على أربعة كراسي ، ويقوم أحد الحضور بإلقاء أناشيد متنوعة سريعة أثناء دورانهم ثم يتوقف فجاً فيجلسون على الكراسي مباشرة وبسرعة، فإذا جلسوا سيبقى متسابق فيخرج من اللعبة، ويُخرج كرسي، ثم يبدأون الدوران وهكذا ، فالأخير هو الفائز

حركة الدودة

المشاركين : جميع أفراد
الزمن المتوقع : من (1) إلى (2)

شرح طريقة اللعبة : يصطف كل فريق جالسين على الأرض متتاليين تبدأ اللعبة بأن يناول الأول الكرة إلى خلفه حيث يستلقي على ظهره ثم يناولها بإداه وهكذا من الثاني إلى الثالث حتى الأخير الذي ينطلق ويجلس في مقدمة الطابور ثم يناولها لمن خلفه وهكذا والفائزمن يصل إلى الخط المعين أولاً على بعد 20متر.
الأدوات المطلوبة : كرة قدم أو طائرة- عدد كرة لكل فريق .

لعبة فك الحبل

الأدوات: لاصق – المشاركون: 2 - الزمن : 5-2

تربط اليد اليمنى للمتسابق وكذا اليد اليسرى بيدي المتسابق الآخر، فالذي يفك الحبل الذي بيديه أولاً هو الفائز وبالإمكان استخدام عدة طرق مثلاً ربط اليد اليمنى لكل من المتسابقين أو ربط أقدامهما أو إدخال متسابق ثالث أو رابع.

عقارب الساعة

المشاركين ثلاثة لاعبين من كل فريق
الزمن المتوقع من (5) إلى (5)

شرح طريقة اللعبة :- ترسم ساعة دائرية على أرض الساحة فيها الأرقام من (1-12) ويختار كل فريق ثلاثة من أفرادهم يمثلون الساعات والدقائق والثواني مثلا الساعة السابعة وخمس وعشرون دقيقة وثلاثون ثانية وعلى الفريق أن يحدد الساعة بالوقوف عليها كما يجب أن تشير الساعة التي حددها المشرف ويمكن تكرارها عدة مرات والفائز الذي ينجز المهمة بأسرع وقت .

الأدوات المطلوبة : بدون

الدوران للكرة :

يتم اختيار من كل أسرة ثلاث أعضاء يمثلون الأسرة ويقف جميع الأفراد المشاركين في المسابقة على هيئة صف ويتم وضع كرة تبعد عن المتسابقين قرابة مائة متر تقريبا .
وبعد أن يضع جميع المتسابقين إصبعهم على الأرض بيدون بالدوران عند بداية الصافرة وعند الصافرة الثانية ينطلق المتسابقين بالجري نحو الكرة وأول من يمسك بالكرة هو الفائز

ارم الكرة :

يتم اختيار من كل أسرة خمسة أشخاص ويتم تحديد دائرة ووضع كرة في داخل الدائرة ويعطى كل شخص من المشاركين رقماً ويقوم المشاركون بلمس الكرة ثم يذكر قائد اللعبة رقماً معيناً يحاول صاحب الرقم التقاط الكرة ورميها على أي فرد من المشاركين ويحاول البقية بالهرب .

لعبة الأعمى

يشارك في هذه اللعبة شخصان من كل أسرة إحداهما تقفل عيناه والآخر مبصر ولكل أسرة كرة وعند بداية الصافرة ينطلق المغمض العينان بدفع الكرة بقدمه إلى أن يسجل الهدف ويتم ذلك بتوجيه الشخص الآخر .

سباق الخياش

عبارة عن لعبة التتابع ولكن يرتدي المتسابق خيشة إلى أن يصل إلى زميله في الجهة الاخرى فيخلق الخيشة منه ليلبسها الآخر وهكذا حتى انتهاء آخر فرد من المجموعة .

القاطرة

ترسل كل أسرة أربعة أشخاص ويقفون شكل قاطرة ولكن على مسافات متباعدة فعند بداية الصافرة ينطلق الأول نحو زميله جرياً وعند الوصول ينطلق الثاني إلى الثالث قفز برجل واحدة وينطلق الثالث إلى الرابع زحفاً وينطلق الرابع إلى خط النهاية حبواً

رشاشات الماء

حيث يكون فريقان أو أكثر كل فرد منهم معه رشاش ماء، وعلى رأسه من الخلف قطعة ورقة عليها نقطة حبر أحمر مثلاً، فإذا سال الحبر مثلاً يخرج المتسابق وهكذا..

الدفع بالعربة،

ولابد من وجود عربانتين! بحيث يخرج من كل فريق اثنان، واحد يركب وواحد يدفع، ويكون هناك سباق لمسافة مئة متر مثلاً..

كرة القدم بالصابون!

لا بد من وجود بلاستيك (شراع) كبير يكون عرضه عشر متر وطوله عشر متر، ويوضع فيه بايين صغيرين، ويوضع على البلاستيك (الشراع) كمية لا بأس به من (الفيري أو الصابون) ثم يسكب عليها الماء، بحيث يكون الصابون شاملاً الملعب بأكمله!!

ويكون فريقين كل فريق يتكون من لاعبين! ومدة المباراة خمس دقائق مثلاً!

مسابقة (البالونات)

المطلوب بالونات وواحد مليانه ماء
تكون المسابقة لأسرتين
طريقة المسابقة
الأسرتين يكونون مقابلين لبعض و بينهم مسافة طويلة توجه سؤال للأسرة إن جاوبوا صح تعطيمهم بالونه (بعدين يقومون برميها على احد أعضاء الأسرة المقابلة) إن أصاب الهدف يعطى درجه و إن لم يصيب لا يعطى شيء
و عندي رمي البالونه يكون أعضاء الأسرة المرمي ليهم جالسين بدون حركه
فوائد المسابقة المتعة و ذلك بإصابة أعضاء الأسرة بالبالونات

لعبة : صائد الكرة

الأدوات : شباك اصطياد السمك والكرة الصغيرة

يتم اختيار فرقتين كل فرقة مكونة من 3 من الشباب ويعين شاب يحمل شباك اصطياد السمك

(شبكة لها عصا طويلة) مهمته التردد للكرة الطائرة والحرص على إيقاعها في شبكته وتبدأ الدفعة الأولى من الفريقين على مسافة 20 متراً يقابلون صائد الكرة ، ويعطى كل شاب 4 أو 5 من الكرة الصغيرة ثم تبدأ المسابقة على المجموعة الأولى وكل شخص من الثلاثة يخلفه اثنان من مجموعته فكل شاب يحاول وضع الكرة الصغيرة في الشبكة وبحسب دخول الكرة يكون الفريق الفائز