

موسوعة الألعاب الحركية

١ - معركة الأكتاف

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (٢) إلى (٥)

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.

٢ - الحركة الممنوعة

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (١) إلى (٥)

شرح طريقة اللعبة : يحدد المشرف للمشاركين حركة معينة ويطلب منهم تقليد جميع حركاته ماعدا تلك الحركة ثم يبدأ بأداء بعض الحركات وهم يقلدونه وفجأة يؤدي الحركة الممنوعة ثم يخرج كل من قلد المشرف فيها ويلزم هنا وجود مراقب على المشاركين لضبط استجاباتهم . الأدوات المطلوبة : كرة طائرة أو كرة خفيفة.

٣ - السير خطوة خطوة

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (١) إلى (٥)

شرح طريقة اللعبة : يوضع خط بداية وخط نهاية على بعد ٢٠ 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 المطلوبة : قطعتين من الورق المقوى لكل .

٤ - الكرة الطائرة

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (5) إلى (١٠)

شرح طريقة اللعبة : يقف لاعبا الفريق على مسافات متباعدة ويضرب كل منهما كرة الطائرة مرة واحدة إلى زميله حتى تسقط منهم على الأرض بحيث يشترط أن لا تضرب الكرة القدم أو لا تضرب أكثر من مرة وأن لا يمسك بها إمساكا و لا يشترط الترتيب بين اللاعبين في ضرب الكرة لكن يشترط أن لا يعيد الكرة إلى الذي قذفها إليه والفريق الفائز من تبقي معه الكرة أطول فترة دون الإخلال بالشروط السابقة الأدوات المطلوبة كرة طائرة أو كرة خفيفة .

٥ - قذيفة الأعمى

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (١) إلى (٥)

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 .

٦ - معجم اللغة

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (٥) إلى (١٠)

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 .

٧ - الأبعاد الجديدة

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (٢) إلى (٥) الأدوات المطلوبة: منظار

شرح طريقة اللعبة : توضع علامة في مكان معين ثم يطلب من المشارك الوصول إلى تلك العلامة عن طريق المنظار دون الاستعانة بأحد بحيث يستخدم العدسات المبعدة للمسافات والمضحك هنا طريقة سير اللاعب الذي لن يصل إلا بصعوبة .

٨ - فرقعه البالون

المشاركين ٢ لكل فريق الزمن المتوقع : من (٢) إلى (٥)

شرح طريقة اللعبة : - يوضع خطان بينهما مسافة (٤٠ متر) 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 .

٩ - الأعمى . والبرتقال ..

- الأدوات: إناءان صغيران + ٦ برتقالات + قماش لتغطية العيون المشاركين: ٢ - الزمن: ١-٢
- يختار القائد اثنين من المتسابقين ، ويوضع على بُعد مناسب منهما إناءان صغيران وبجوار كل إناء ستة 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.
 - حتى يبقى الأخير وهو الفائز. لا مانع من تغيير اسم المدينة فيطلب اسم حيوان أو غير ذلك.

١٠- ملء الكأس

- المشاركين : ١ من كل فريق الزمن المتوقع من (٢) إلى (٥)
- شرح طريقة اللعبة :- يطلب من اللاعب أن يضع ملعقة في فمه ويضع يديه خلف ظهره ثم يبدأ بنقل الماء من وعاء ممتلئ إلى كأس فارغ والفائز من ينقل أكبر كمية من الماء في الزمن المحدد ويشترط أن تلعب كل الفرق في نفس الوقت .
- الأدوات المطلوبة : وعاء لكل فريق كأس لكل فريق ملعقة لكل فريق.

١١- الرحلة

- المشاركين : مشاركة فردية (شخص واحد فقط من كل فريق) الزمن المتوقع : من (٥) إلى (١٠)
- شرح طريقة اللعبة : يحدد المشرف للمشاركين مسار رحلة معينة عبر الساحة من خلال أشياء موجودة فيهل ثم يطلب من المشاركين تطبيقها ومن يخطئ بأن ينسى بعض المعلومات أو يعجز عن عملية معينة تحتسب عليه أخطاء والفريق الفائز من يفوز أحد متسابقيه بقطع الرحلة دون أخطاء أو بأقل قدر منها .
- مثال : الرحلة السير بقدم واحدة لمسافة معينة ثم القفز مسافة أبعد من خط محدد ثم السير عن يمين حاجز موجود ثم الوقوف وسط دائرة مرسومة والتكبير سبع مرات بصوت عالي ثم تسلق عائق موجود إلخ . ويجب أن ينطلق كل فرد لوحده يتبعه مراقب يسجل عليه أخطائه ثم ينطلق الآخر حسب توفر المراقبين .

١٢- 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 بالتصفيير 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 .

١٣- نفخ البالون

- المشاركين ٢ لكل فريق الزمن المتوقع من (٥) إلى (١٠)

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 .

١٤ - جمع العملات

المشاركين : مفتوح -الزمن المتوقع : من (٥) إلى (١٠)
شرح طريقة اللعبة : يقذف بالأوراق الملونة بحيث يكون لكل لون قيمة معينة مثلاً (الحمراء = ٥٠٠ البيضاء = ١٠٠)
ويطلب من لاعب بعد إغماض أعين اللاعبين جمع أكبر عدد من الأوراق بإرشاد زملائه والفائز يجمع القيمة الأكبر .
الأدوات المطلوبة : ١٠ أوراق حمراء ١٠ أوراق خضراء ١٠ أوراق صفراء ١٠ أوراق بيضاء ، أوراق مقواة مقاس ٢٠×٢٠م ويمكن الاستعاضة عنها بعلب فارغة مختلفة الألوان .

١٥.. -بناء الهرم ..

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (١٠) إلى (١٥)
شرح طريقة اللعبة :- يوضع صندوق يحوي العلب الفارغة وبجانبه أحد اللاعبين الذي يأخذ عليه ويرميها إلى اللاعب الذي يليه على مسافة (٥) خطوات ثم يناولها هذا إلى الذي يليه وهكذا حتى تصل إلى الأخير والذي يحاول بناء الهرم من هذه العلب والفريق الفائز هو الذي يستطيع بناء الهرم قبل الآخرين .
الأدوات المطلوبة : عدد ١٥ علبة فارغة لكل فريق مكون من ٥ لاعبين

١٦ - لعبة الكراسي

الأدوات: كراسي - المشاركون : مفتوح - الزمن المتوقع : ٥-١٠
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 .

١٧ - حركة الدودة

المشاركين : جميع أفراد --- الزمن المتوقع : من (١) إلى (٢)
شرح طريقة اللعبة : يصطف كل فريق جالسين على الأرض متتاليين تبدأ اللعبة بأن يناول الأول الكرة إلى خلفه حيث يستلقي

على ظهره ثم يناولها بإياده وهكذا من الثاني إلى الثالث حتى الأخير الذي ينطلق ويجلس في مقدمة الطاير ثم يناولها لمن خلفه وهكذا والفائز من يصل إلى الخط المعين أولاً على بعد ٢٠ متر .
الأدوات المطلوبة : كرة قدم أو طائرة - عدد كرة لكل فريق .

١٨ - لعبة فك الحبل

الأدوات: لاصق - المشاركون: ٢ - الزمن : ٢-٥

ترتبط 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 .

١٩ - عقارب الساعة

المشاركون ثلاثة لاعبين من كل فريق --- الزمن المتوقع من (٥) إلى (٥)

شرح طريقة اللعبة :- ترسم ساعة دائرية على أرض الساحة فيها الأرقام من (١-١٢) ويختار كل فريق ثلاثة من أفرادهم يمثلون الساعات والدقائق والثواني مثلاً 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

الوصف بالإشارة المشاركون جميع الفريق الزمن المتوقع من (٢) إلى (٥)

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

٢١ - 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 .

٢٢ - يشارك في هذه اللعبة شخصان من كل أسرة إحداها 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 .

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

٢٤ - 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

25- المشي على البرميل .. وهي معروفة..

26- 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..

27- الدفع بالعربانة، ولا بد من وجود عربانتين! بحيث يخرج من كل فريق اثنان، واحد يركب وواحد يدفع، ويكون هناك سباق لمسافة مئة متر مثلاً..

28- كرة القدم بالصابون! لا بد من وجود بلاستيك (شراع) كبير يكون عرضه عشر متر وطوله عشر متر، ويوضع فيه بابين 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!

٢٩ - مسابقة (البالونات)

المطلوب بالونات و١١١١ جلد مليانه ماء

تكون المسابقة لأسرتين

طريقة المسابقة

الأسرتين يكونون مقابلين لبعض و بينهم مسافة طويلة توجه سؤال للأسرة إن جاوبوا صح تعطيهم بالونه (بعدين يقومون برميها على احد أعضاء الأسرة المقابلة) إن أصاب الهدف يعطى درجه و إن لم يصيب لا يعطى شي و عندي رمي البالونه يكون أعضاء الأسرة المرمي ليهم جالسين بدون حركه فوائد المسابقة المتعه و ذلك بإصابة أعضاء الأسرة بالبالونات

٣٠ - مسابقة الشفريات أو الألغاز الورقية

تكون المسابقة لأسرتين أو فردية او الي تبي

طريقتها تكون هناك خمس مراحل أو (ضع المراحل التي تريد) توزع المرحلة الأولى و الي يسلمها تعطيه الثانيه و هكذا

٣١- لعبة سرعة تجمع الفريق عن طريق الأصوات

يتم اختيار ١٥ طفلاً أو أقل من ذلك ٠٠ ٥ منهم يصدرون صوت (طاط) بتكرار ٠٠ ، و ٥ منهم يصدرون صوت (طيط) بتكرار و ٥ منهم يصدرون صوت (طوط) بتكرار وهم مختلطون فيما بينهم ٠٠ ثم كل أصحاب كلمة ، وصوت يجتمعون بأقصى سرعة والمجموعة التي تكتمل وتجتمع أولاً تعتبر هي الفائزة

٣٢ - لعبة : صائد الكرة

الأدوات : شبك اصطياد السمك والكرة الصغيرة

يتم اختيار فرقتين كل فرقة مكونة من ٣ من الشباب ٠٠ ويعين شاب يحمل شبك اصطياد السمك (شبكة لها عصا طويلة) مهمته الترصّد للكرة الطائرة والحرص على إيقاعها في شبكته وتبدأ الدفعة الأولى من الفريقين على مسافة ٢٠ متراً يقابلون صائد الكرة ، ويعطى كل شاب ٤ أو ٥ 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 ٠٠

٣٣ - مسابقة : المهارات المهنية

يكون مجموعتين من الشباب كل مجموعة مرتبين خلف بعض واقفين ٠٠ وتكون المسابقة على ٣ مراحل ٠٠ ١ - فينطلق كل واحد من الفريقين أمامه ليجد قطعة خشبية ومسامير ومطرقة يكلف بطرق ثلاثة مسامير بسرعة ٠٠ ٢ - ثم ينطلق أمامه ليجد ٣ مسامير بسنة فيربط صواميلها ولو قليلاً ٠٠ ثم ينطلق أمامه وقد وضع له طاولة ومشذاب خشب يدوي وعصا خشبية (عصى مكنسة طويل) ليقوم بشذبه وقطعه نصفين ٠٠ وكل واحد من المتسابقين الأولين عندما ينتهي يخلفه زميله بنفس العمل ٠٠ والفرقة التي تنتهي أولاً ٠٠ هي الفرقة الفائزة ٠

٣٤ - لعبة : سعة المعلومات (الإسمية) يسابق بين الأطفال أو الشباب بحيث يختار حرفاً ٠٠ فيطلب منه أن يذكر ٨ أو عشر كلمات تبدأ بحرف واحد : مثلاً حرف الباء : فيقول باب ٠ بيت ٠ بدر ٠ ٠ والشاب الذي يأتي بذلك العدد هو الفائز ٠

٣٥ - مسابقة الذاكرة

يقرأ عليه من ورقة ٧ أو ٨ كلمات ، ويطلب منه الإعادة ومن يستطيع إعادة الكلمات فهو الفائز

٣٦- لعبة المباراة

يقف شاب معه قضيباً له مقبض كالسيف أو الرمح أو (عصا) مناسبة ويستقبل ثلاثة من الشباب معهم دوائر قطرها ٢٠ سم على بعد ٥ أمتار وكل واحد يحاول قذفها وإدخالها في هذا الرمح الذي مع الشاب المقابل ٠٠ (مع أن صاحب الرمح يحرص على تلقف الدائرة لتدخل في الرمح) والشاب الأكثر إصابة هو الفائز

٣٧- لعبة تجميع الحروف إلى كلمة

فيقسم عشرة أطفال إلى فريقين للمسابقة بينهما ٠٠ و يعطى كل طفل ورقة مكتوب بها (حرف) ثم يطلب من كل مجموعة تكوين كلمة بأسرع وقت ٠٠ والفرقة الأسرع هي الفرقة الفائزة

٣٨- لعبة : مسابقة : سيف

يتم اختيار ٥ طلاب يقفون في صف واحد وعلى خط مستقيم ، ويوضع أمامهم على الأرض جائزة قيمة ثم يطلب منهم إذا سمعوا كلمة (سيف) من الشخص القائم على المسابقة تسابقوا بسرعة من أجل أخذ تلك الجائزة قبل زملائه ٠٠ وقبل قراءة القصة التالية (يعتمد أن يغريهم في الانطلاق وذلك بالوقوف على حرفي سي من كل كلمة تحتها خط ، مع الإشارة باليد أماماً إبهاماً بأنه حان الانطلاق ،) ويبدأ بقراءة القصة فيكون فيها جو من المرح بانطلاقهم خطأً قبل سماعهم كلمة (سيف)

يقال أن رجلاً اسمه سيفان كان يبيع سيارات قديمة وفي يوم من الأيام قدم عليه رجل اسمه سيم وقدم له هدية قيمة هي عبارة عن سيكل فقبله شاكراً ولما دخل سيفان في بيته ترك الباب مفتوحاً ليلاً فدخل البيت لصاً في وقت نزل فيه سيل غزير ولما علم به سيفان هجم عليه ليقتله ولكن اللص قد استعد لمقاتلته فأمسك اللص سيفون الحمام وتعلق به فرفع سيفان (سيفاً) معه وضربه به ٠

٣٩- لعبة مسابقة : الخضروات والفواكه

يتم اختيار ٤ من الشباب للمسابقة . . بعد أن يسميهم بأسماء الفواكه مثلاً . . الأول : أسمه تفاح . والثاني : أسمه برتقال . والثالث : أسمه موز . والرابع : أسمه عنب . ثم تبدأ المسابقة وشرط المسابقة : أن من يسمع أسمه يجلس . . قليلاً ثم يقف ، ومن لم يجلس خرج من المسابقة . . ومن لم يخرج بعد نهاية المسابقة فهو الفائز . ثم يبدأ المشرف على المسابقة بقراءة تلك القصة مثلاً

جاء إلى رجل ضيوف . . فاحتاج إلى شراء الفواكه منها : عنب - وتفاح - وبرتقال - وموز - وخوخ - ومشمش وغيرها ولما ذهب إلى السوق وجد بائعاً يبيع - المشمش - والموز - وغيرها - ، فوجد سعر - الموز - غالياً وقال أن اشتريته تركت شراء - التفاح - وتقدم قليلاً فوجد - برتقالاً - وتفاحاً - جيداً ، ولكن صاحب - البرتقال - والموز - كان غائباً . . فالتفت جهة أخرى وإذا بائعاً آخر عنده أنواعاً من الفاكهة - كالمنقى - والبرتقال - والليمون - والموز - وعناقيد العنب - وكان السعر عنده معتدلاً سواءً - الليمون - أو - الموز - أو التفاح - أو العنب - ولما اشترى منه الفواكه قال للبائع أنا سأحمل ما أستطيع من - العنب - والتفاح - أما - البرتقال - والليمون - وباقي الفواكه فاحملها عني . . وصل الرجل إلى بيته فقدم لضيوفه - العنب - كاملاً لأن - العنب - كان لذيذاً أما - الخوخ - والتفاح - والبرتقال فقدم الشيء القليل . .

٤ - لعبة مسابقة طول النفس بالصوت

فيطلب من المتسابق أن يقول كلمة ممدودة مثل (شعبان - رمضان) ويستمر في المد حتي يعجز وينقطع صوته مع التوقيت بالساعة لكل متسابق والأطول نفس بالصوت هو الفائز

٤١ - الجري بالقيود

المشاركين : مفتوح الزمن المتوقع : من (١) إلى (1)

شرح طريقة اللعبة:

بعد أن يدخل اللاعب رجله في الكيس ويمسك باطرافه بيديه ينطلق من خط البداية قفزاً إلى خط النهاية ثم يعود ويكون زميله قد انطلق بعد أن وصل هو إلى خط النهاية وتكون العودة بالركض دون القفز داخل الكيس . والفائز هو الأسرع من الفرق.

الأدوات المطلوبة: كيسين لكل فريق (كيس أرز خيش).

٤٢ - الجندي والسارق

المشاركين : مفتوح

الزمن المتوقع : من (٥) إلى (10)

شرح طريقة اللعبة: يخرج من احد الفرق لا عب يدعي الجندي ومن الفريق الآخر لا عب يدعي السارق وتوضع كرة في مكان معين بحيث يتحرك إليها السارق ويتبعه الجندي ويقلده في كل حركة أو تصرف يؤديه فيجلس إذا جلس ويقف إذا وقف . ثم يغافل السارق الجندي ويأخذ الكرة ليهرب بها إلى مكان محدد على بعد (٣٠ متر) ليدخل فيسلم الجندي أو يدركه الجندي قبل أن يصل.
الأدوات المطلوبة: كرة طائرة أو قدم.

٤٣ - تسلسل الكور

المشاركين : لا يقل عن ٥ لكل فريق الزمن المتوقع : من (5) إلى (10)

شرح طريقة اللعبة:

يصطف كل فريق على شكل طابور كل طابور يصطف بحيث أن كل شخص ينظر إلى ظهر زميله وآخر شخص يكون عنده سلة يضع فيها الكور وكذلك أول شخص أمامه سلة ملئية بالكور بحيث يأخذ كرة واحدة ويرميها إلى الخلف فيستلمها الذي بعده ثم يرميها إلى الذي خلفه فيستلمها وهكذا حتى تصل إلى الشخص الذي عنده السلة فيضعها في السلة . وشروط اللعبة هي أن تكون الكرة تسير بالتسلسل وأن لا يلتفت أى لا عب إلى زميله وتتخذ المسافات بين اللاعبين بعين الاعتبار (متر مثلاً حسب نسبة اللاعبين) والفريق الفائز الذي يوصل أكبر عدد من الكور بعد نهاية الوقت.

الأدوات المطلوبة: سلتين للكور لكل فريق ١٠ كور من الحجم المتوسط لكل فريق.

٤٤ - جمع العلامات

المشاركين : مفتوح

الزمن المتوقع : من (٥) إلى (10)

شرح طريقة اللعبة:

يقذف بالأوراق الملونة بحيث يكون لكل لون قيمة معينة مثلاً (الحمراء = ٥٠٠ البيضاء = ١٠٠....) ويطلب من لا عب بعد إغماض أعين اللاعبين جمع أكبر عدد من الأوراق بإرشاد زملائه والفائز يجمع القيمة الأكبر.

الأدوات المطلوبة:

10 أوراق حمراء ١٠ أوراق خضراء ١٠ أوراق صفراء ١٠ أوراق بيضاء ، أوراق مقواة مقاس ٢٠×٢٠ م ويمكن الاستعاضة عنها بعلب فارغة مختلفة الألوان.

٤٥ - حاجز الصد البشري!!.

شرح طريقة اللعبة:

ترسم دائرة على حسب عدد لا عبي الفريق بحيث يحيطون بها إحاطة تامة ويقف في منتصف هذه الدائرة لا عب معه الكرة ويحاول إخراجها من هذا الحاجز البشري بركلها من منتصف الدائرة خلال زمن معين والا خسر . ويشترط أن يبدل الفريق أماكنه بعد كل محاولة من اللاعب مستغلين انشغاله بإعادة الكرة إلى المنتصف.

الأدوات المطلوبة:

كرة طائرة أو كرة خفيفة.

٤٦ - حماية الهرم..

المشاركين : لا عب مقابل لاعب

الزمن المتوقع : من (٥) إلى (١٠)

شرح طريقة اللعبة:

ترسم دائرة كبيرة وفي منتصفها هرم من العلب يقف بجانبه لاعب يدافع عن الهرم من ضربات الفريق خارج الدائرة ، ويحاول الفريق إسقاط الهرم خلال زمن معين أو يكون اللاعب هو الفائز مع ملاحظة أن لا يسقط الهرم بسبب اللاعب نفسه والاعتبر خاسرا.

الأدوات المطلوبة: كرة طائرة أو كرة خفيفة مجموعة من العلب الفارغة لتشكيل هرمًا.

٤٧ - دحرجة الكرة

المشاركين : فريقين

الزمن المتوقع : من (١) إلى (2)

شرح طريقة اللعبة:

يرسم على الأرض خطين بينهما (٥ أمتار) ووسط هذين الخطين يوض خطين بينهما متر واحد يقف أفراد كل فريق خلف الخطوط الخارجية وتوضع الكرة بين الخطين الداخليين ومع كل فريق عد من الكرت الصغيرة يحاول بها ضرب الكرة ودحرجتها إلى جهة الفريق الآخر أي تتجاوز الكرة الخط الداخلي القريب من الفريق الآخر ويستفيد كل فريق من كور الفريق الآخر التي تأتي إلى جهتهم.

الأدوات المطلوبة:

كرة طائرة - كورتنس أرض عدد 2 لكل أربع لا عيين.

٤٨ - دوائر الحجارة!!..

المشاركين : مفتوح

الزمن المتوقع : من (5) إلى (١٠)

شرح طريقة اللعبة:

يصطف كل فريق على شكل قطار وعلى نفس خطهم ترسم دوائر صغيرة بين كل دائرة وأخرى (٥ أمتار) وعدد الدوائر نصف عدد الفريق الزوجي يصطف الفريق بحيث يكون بين الأول وأول دائرة (٥ أمتار) ثم ينطلق كل لاعب ترتيبه فردي يضع حجرا يحمله في أحد تلك الدوائر على الترتيب الأول في الدائرة الأخيرة والثالث في الدائرة التي قبلها وهكذا . ثم ينطلق الذين لهم الترتيب الزوجي في الصف بعد أن يصل أولئك إلى خط محدد بعد الدائرة الأخيرة ويحملون تلك الحجارة التي وضعها زملائهم ثم يصطفون معهم في نفس الترتيب بعد ذلك تكون العملية عكسية من الجهة الثانية والفائز من ينجز هذه المهمات بأسرع وقت.

٤٩ - لعبة الأكواب

الأدوات: أكواب: المشاركون: ٦ - الزمن المتوقع 1-2 :

يخرج ستة أشخاص ويوضع أمامهم خمسة أكواب.

-بينهم وبينها مسافة ستة أمتار تقريباً.

-إذا سمعوا الصوت إشارة للانطلاق ينطلقون وكل متسابق يأخذ كوباً واحداً ويبقى احد المتسابقين ليس له نصيب فيخرج، والأخير هو الفائز.