



لعبة الجاذبية الإجتماعية

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

فردى (كلما كثر عدد المشاركين كان أفضل)

الأدوات المطلوبة :

. : لا يوجد .

الزمن المطلوب :

حتى يبقى شخصين فقط .

شرح الفكرة :

بعد خروج المشاركين يقوم مقدم البرنامج باختيار رقم فيجتمع الأشخاص بحسب الرقم المختار ومن لا يكون في مجموعة يخرج فمثل لو اختار المقدم الرقم 1 يشكل كل شخصين حلقة وعليهم أن لا يدخلوا أحد معهم وهكذا ويجب إذا قال المقدم انتشروا لا يبقى أحد بالقرب من الآخر .

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

- ❖ يمكنك المساهمة دوما في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى

المصدر :

نجوم المجد



معجم اللغة

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

مجموعات

الأدوات المطلوبة :

✓ صحائف ورقية

الزمن المطلوب :

١٠ - ١٥ دقيقة

شرح الفكرة :

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.

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

❖ يمكنك المساهمة دوما في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى ❖

المصدر :

خزانة الأنشطة التربوية



معركة الأكتاف

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

فردية (يمكن اختيار فرد من مجموعة)

الأدوات المطلوبة :

.. لا يوجد ..

الزمن المطلوب :

من دقيقتين لخمس دقائق

شرح الفكرة :

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

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

* يمكنك المساهمة دوما في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى *

المصدر :

خزانة الأنشطة



نقل البالونات

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

مجموعات (كل مجموعة مكونة من ٤ أشخاص)

الأدوات المطلوبة :

بالونات ✓

الزمن المطلوب :

يحدده معد البرنامج .

شرح الفكرة :

يشكل أعضاء كل فريق خطا مستقيما من بداية المسار إلى نهايته ويقومون بنقل البالونات عن طريق ركلها بأقدامهم حيث يحق لكل شخص لمس البالونة مرتين فقط والفريق الفائز هو من ينقل البالونات إلى خط النهاية أولا .

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

✓ يمكن تعبئة البالونات بالماء ويتم نقلها عبر رميها باليدين من شخص لآخر حتى يصل للطرف الآخر من المسار .

❖ يمكنك المساهمة دوما في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى ❖

المصدر :

النادي الرمضاني بثانوية الماوراء لحي [] [] [] [] هـ .



الأبعاد الجديدة

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

فردى أو مجموعات

الأدوات المطلوبة :

✓ مناظير بعدد المشاركين ..

الزمن المطلوب :

١٠ - ١٥ دقيقة

شرح الفكرة :

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 .

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

❖ يمكنك المساهمة دوماً في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى ❖

المصدر :

خزانة الأنشطة التربوية



الأسطل والمسدسات المائية

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

مجموعات (كل مجموعة مكونة من ٤ أشخاص)

الأدوات المطلوبة :

- ✓ أسطل بحسب عدد المجموعات .
- ✓ مسدسات مائية بعدد المجموعات .
- ✓ سطلين كبيرين أحدهما يحتوي على ماء والآخر ماء ملون .
- ✓ مادة لتلوين الماء .
- ✓ كاسات صغيرة .

الزمن المطلوب :

ساعة إلى ساعة ونصف (يمكن جعل هذه اللعبة ليلية)

شرح الفكرة :

بعد توزيع المجموعات وتعبئة المسدسات بالمياه الملون تبدأ اللعبة وذلك بوضع السطل المليء بالماء النقي في الوسط بين المجموعات وتوزيع المجموعات في أرجاء الملعب .

يتم توزيع المهام على كل فرد من المجموعات بالشكل التالي :

١. شخص يقوم بحراسة السطل الخاص بالمجموعة .
 ٢. شخص يقوم بمهمة الهجوم على الخصوم ومحاولة تلوين المياه بالماء الملون .
 ٣. شخص يقوم بنقل الماء النقي باستخدام الأكواب وينقلها إلى السطل .
- تفوز المجموعة التي تحافظ على مياهها نقية أكثر من المجموعات الأخرى .

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

- ❖ يمكنك المساهمة دوماً في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى

المصدر :

مدرسة الفلاح الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم



الحركة الممنوعة

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

فردى

الأدوات المطلوبة :

.. لا يوجد ..

الزمن المطلوب :

مفتوح ..

شرح الفكرة :

يحدد المشرف للمشاركين حركة معنية 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.

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

❖ يمكنك المساهمة دوما في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى ❖

المصدر :

خزانة الأنشطة ..



السير خطوة خطوة

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

فردى

الأدوات المطلوبة :

- ✓ قطع من الورق المقوى (لكل مشاركة قطعتان) ..
- ✓ حبلين لتحديد خط البداية والنهاية ..

الزمن المطلوب :

مفتوح

شرح الفكرة :

يوضع خط بداية وخط نهاية على بعد 20متر منه ويعطى كل لاعب قطعتين من الورق المقوى مربعة الشكل بحيث يحمل الأولى ويضع الثانية ثم يقفز إليها ثم يجلس ويضع الثانية ثم يقفز إليها ثم يلتفت ثم يجلس 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 .

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

- ❖ يمكنك المساهمة دوما في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى ❖

المصدر :

خزانة الأنشطة ..



الكرة الطائرة (فكرة جديدة)

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

3 - 4 أشخاص من كل مجموعة ..

الأدوات المطلوبة :

✓ كرة طائرة ..

الزمن المطلوب :

مفتوح

شرح الفكرة :

يقف لا عبوا الفريق على مسافات متباعدة ويضرب كل منهم 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

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

❖ يمكنك المساهمة دوما في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى ❖

المصدر :

خزانة الأنشطة ..



الكرة العمياء

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

فردى (عضو من مجموعة)

الأدوات المطلوبة :

- ✓ كرة قدم ..
- ✓ شيء تربط به العينين ..

الزمن المطلوب :

3 دقائق ..

شرح الفكرة :

بعد خروج الطالب .. يتى جعله يشاهد مكان الكرة ثم تعصب عينيه .. ويدار به عدة دورات .. ومن ثم يحاول بقية أفراد مجموعته توجيهه لضرب الكرة وإدخالها في المرمى .. ويفوز من يستطيع إدخال الكرة للمرمى ..

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

- ❖ يمكنك المساهمة دوماً في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى ❖

المصدر :

خزانة الأنشطة التربوية



فرقة البالونات

فكرة رياضية

طبيعة المشاركة

من كل مجموعة ٢

الأدوات المطلوبة :

- ✓ سلك نايلون لتثبيت البالونات ..
- ✓ مجموعة من البالونات ..

الزمن المطلوب :

١٠ - ١٥ دقيقة

شرح الفكرة :

يوضع خطان بينهما مسافة (٤٠متر) 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 .

أفكار إبداعية لتطوير الفكرة :

- ❖ يمكنك المساهمة دوما في تطوير الفكرة عبر التعليق في الموقع وإضافة أفكار جديدة أو إرسالها للبريد الإلكتروني وسيتم وضعها كتحديث هنا بين فترة وأخرى

المصدر :

خزانة الأنشطة التربوية

