

تعليمية الألعاب (مفهومها، مكونات التعليمية، تدريس الألعاب، العناصر الأساسية في تدريس الألعاب،

شروط تنظيم الألعاب)

تمهيد:

لقد توصلت الدراسات التحليلية لمفهوم التعليمية على ضوء التجارب المعاصرة في مجال علوم التربية وهذا ما أكد ارتباط الفعل التعليمي التعليمي ببعض ارتباطا عضويا ضمن علاقة تفاعلية متكاملان لا يقبلان التجزئة ويرتبطان بعلاقة منطقية بين نشاطات كل طرف، من هذا أصبح ينظر إلى التعليمية على أنها نظام من الأحكام يرتبط مباشرة بالظواهر المتعلقة بعملية التعليم والتعلم يحلها على ضوء علاقة الارتباط بين عناصرها.

ويدل مفهوم التعليمية في بداية نشأتها على فن التعليم الذي يؤدي إلى مفهوم البيداغوجيا ومع استمرارية البحوث أصبحت تتمركز حول الفعل التعليمي التعليمي وارتباطه بالمحتويات والمفاهيم المتعلقة بها.

1/ المعنى اللغوي والاصطلاحي للتعليمية:

استعملت كلمة ديداكتيك didactique منذ مدة طويلة للدلالة على كل ما يرتبط بالتعليم من أنشطة تحدث في العادة داخل الأقسام وفي المدارس وتستهدف نقل المعلومات والمهارات من المدرس إلى التلاميذ .

كلمة didactique في اللغات الأوروبية مشتقة من Didaktikos وتعني "فلنتعلم، أي يعلم بعضنا بعضا " والمشتقة أصلا من الكلمة الإغريقية didaskein ومعناها التعليم.

وقد استخدمت هذه الكلمة في التربية أول مرة كمرادف لفن التعليم، ويعرفها كومينوس أو (كامينسكي) في كتابه "الديداكتيكا الكبرى " بالفن العام للتعليم في مختلف المواد التعليمية، ويضيف بأنها ليست فنا للتعليم فقط بل للتربية أيضا، إن كلمة ديداكتيك حسب كومينوس تدل على تبليغ وإيصال المعارف لجميع الأفراد.

الديداكتيك تهتم بكل ما هو تعليمي تعليمي، أي كيف يعلم الأستاذ مع التركيز على كيف يتعلم التلميذ؟ و دراسة كيفية تسهيل عملية التعلم.

فدراسة المادة التعليمية- التي تعتبر موضوع الديداكتيك - يتم من خلال :

- بعد إبستمولوجي يتعلق بالمادة ذاتها من حيث طبيعتها وبنيتها، منطقتها ومنهج دراستها.
- بعد بيداغوجي مرتبط أساسا بتعليم المادة و مشاكل تعلمها.

هناك مفهوم للتعليمية على أنها مادة تربوية موضوعها التركيب بين عناصر الوضعية البيداغوجية وموضوعها الأساسي هو دراسة شروط وإعداد الوضعيات أو المشكلات المقترحة على التلاميذ قصد تيسير تعلمهم .

• كما تتضمن البحث في المسائل التي يطرحها تعليم المواد .

2/ مكونات التعليمية:

ليتضح أكثر مفهوم التعليمية ويكون هناك تصور واضح في الأذهان فإنهم رمزوا لها في غالب الأحيان بمثلث النسق الذي يربط الأطراف الفاعلة في العملية التعليمية وهي المعرفة والتلميذ والمعلم، وتعتبر هذه المتغيرات الثلاثة الأساس الذي تركز عليه المعطيات والعناصر التي يمكن ان تظهر على مساحة المثلث والتي ينشا منها مفهوم التعليمية التي تتفاعل فيما بينها وتعطي خاصية متميزة للتعليمية وهي مجال بناء المحتويات، ومجال استراتيجيات الاكتساب، ومجال مركزي يتم فيه بناء الوضعيات التعليمية.

المعرفة (البنية المفاهيمية)

المعلم (نماذج التعليم)

التلميذ (نظريات التعلم)

المتعلم: يعتبر التلميذ احد المدخلات العملية التعليمية إذ بدون التلاميذ لا يمكن ان تتم عملية التعليم وعلى المدرس أن يراعي أن عمله مرتبط دائما بتأهيل المتعلم وتنميته تنمية متكاملة في كافة النواحي وهذا بتحقيق الأهداف في المجالات المختلفة سواء كان منها يتصل بتعليم المفاهيم والمعلومات والمعارف او ما يتصل بتعليم المهارات والقدرات الحركية أو ما يتصل بتعليم السلوك والنواحي الانفعالية والوجدانية، فنقع على عاتق المعلم إكساب التلاميذ السلوكيات المختلفة.

المعلم: يلعب دورا أساسيا في العملية التعليمية فهو ميسر للتعلم وقائد للأنشطة التربوية فهو المسئول عن التلاميذ الذي يقوم بتدريسهم و مسئول عن المادة الدراسية التي يقدمها للتلاميذ ، ويتطلب من المدرس ان يكون متمكنا من المادة الدراسية عارفا بقواعد التدريس وأسس لمختلف الألعاب.

المادة الدراسية: تتمثل في مختلف المعارف والمهارات والمعلومات التي يقدمها المدرس إلى تلاميذه بهدف تحقيق النمو الشامل لشخصية المتعلم / وعلى المعلم أن يقوم بالإجراءات التالية:

- تنظيم المادة الدراسية وفقا للقواعد العامة للتدريس.

- يعد الوسائل التعليمية اللازمة لذلك.

- تنفيذ الدروس.

3/ تعليمية الألعاب (تدریس الألعاب):

يعتبر اللعب أداة تعلم لدى التلاميذ حيث انه من خلال اللعب الذي يمارسه في مراحلہ النمائية المختلفة والمتعاقبة تشكل لديه بنى شخصيته البدنية والعقلية والاجتماعية مما يؤدي إلى تنشيط عضلاته وقواه العقلية وقيمه واتجاهاته، فيتعرف من خلال أنشطة الألعاب والتفاعل مع أدواتها ومشاركته إلى الخصائص الحسية لكل ما يتصل بها من أشياء وأشخاص ويقف على ما يميزها من خصائص مشتركة، كما يتعلم الطفل من الألعاب الكثير عن نفسه وعن قدراته وسمات شخصيته.

و قد أجرى الكثير من الباحثين والمهتمين بالدراسات التربوية في هذا المجال عدة دراسات بينت نتائجها أن أهمية الألعاب التربوية في تحقيق التعلم، وأكدت على أن الألعاب التربوية تعد وسائل فعالة وقوية التأثير في تغيير سلوك المتعلم واتجاهاته من خلال إكسابه المعارف والمهارات الحركية.

كما بينت بعض البحوث أن الأطفال الذين أتاحت لهم فرصة اللعب كانوا اقل عرضة لممارسة الأخطاء إذا ما قورنوا بالأطفال الذين لم تسمح لهم فرصة ممارسة اللعب.

4/ اثر الألعاب في المجالات السلوكية:

4-1/ المجال المعرفي:

ويظهر اثر الألعاب في المجال العقلي المعرفي للتعلم لدى الطفل من خلال فهمه وحفظه لقواعد اللعب وقوانينه البسيطة والمعقدة وتطبيقها وممارسة التحليل والتركيب والابتكار في نطاق اللعب وقواعده بتكوين صور عقلية للأشياء والحركات وخاصة في نطاق الألعاب التي تتطلب تصور الموقف وتوقع الحركات كما هو الحال في العاب الشطرنج.

4-2/ المجال الوجداني والاجتماعي:

ويؤثر تعليم الألعاب في الجانب الوجداني في بنية شخصية الطفل وذلك من خلال دوره البناء في تنشئة الطفل واتزانه عاطفيا وانفعاليا، فيتعلم الطفل من خلال اللعب مع الآخرين الالتزام بقواعد الألعاب وقوانينها ويتعلم الإيثار والتعاون الأخذ والعطاء واحترام الآخرين وأدوارهم.

ومن خلال تعليم الألعاب بأشكاله وطرائقه ومراحلہ المختلفة تسهم في تكوين النظام أو النسق الأخلاقي والقيمي لدى الطفل فيكتسب معايير السلوك الايجابي منها الأمانة والثقة والتحكم في عواطفه عند الخسارة وعند الانتصار.

4-3/ المجال الحسي حركي:

كما يؤثر تعليم الألعاب المختلفة على الجانب الحسي الحركي، فالطفل يكتسب الكثير من المهارات الحركات من خلال ممارسة أشكال وألوان الألعاب المختلفة مثل الجري، الرمي، الإمساك، الالتقاط، المطاردة، التوازن ... الخ.

5/ مفهوم تدريس الألعاب:

تعد عملية التدريس عملية تفاعلية حيث يتفاعل فيها التلاميذ والمعلمون حيث ينفذ التلاميذ ما يطلبه منهم المعلم وما يفعله يؤثر على تعلمهم وعلى المدرس تصميم بيئة تعليمية يراعي فيها خصائص واحتياجات التلاميذ، ويتوقف اختيار البيئة التعليمية على تصميم خبرات التعلم التي تتمثل في كيفية تقديم العمل الحركي وعرض المهارات بطريقة مناسبة واستخدام الوسائل والسبل التي من شأنها توضيح مختلف الألعاب والمهارات.

إن تدريس الألعاب هو عملية تفاعل بين المعلم وتلاميذه داخل الفصل او خارجه، بمعنى أنها عملية الأخذ والعطاء والحوار والتفاعل بهدف المعرفة واكتساب المعلومات التي يحاول المعلم توصيلها وأن مخرجات التدريس تنعكس على سلوك التلاميذ عقليا ومعرفيا ووجدانيا وحركيا.

والجدير بالذكر أن تدريس الألعاب يستخدم في المؤسسات التربوية بهدف تنمية الصفات الايجابية لدى الأطفال كالتعاون والمشاعر الطيبة كما تستخدم كشكل من أشكال تنظيم التعلم لاسيما وأن جميع النظريات التربوية الحديثة تؤكد على أن الأطفال ينبغي أن يتعلموا من خلال ممارستهم لأنشطة الألعاب حيث أنهم يتعلمون وهم يلعبون.

و في هذا الصدد يؤكد بعض التربويين على أهمية توظيف اللعب في العملية التعليمية بهدف تحقيق الأهداف التربوية التي تؤكد المدرسة عليها والتي تشمل النواحي العقلية والحركية والانفعالية والاجتماعية.

6/ العناصر الأساسية في تدريس الألعاب التربوية:

هناك عناصر أساسية وهامة في شكل ومضمون طبيعة تدريس الألعاب نذكرها فيما يلي:

المعلم - التلاميذ - التنظيم - محتوى درس الألعاب - طرق التوصيل

ولا شك أن عملية تدريس الألعاب تنطوي على ثلاثة عناصر أساسية لا غنى عنها وهي المعلم والتلاميذ واللعبة ويحاول المعلم من خلال تعاونه مع تلاميذه أن يضيف إلى خبراتهم خبرات جديدة تتكون من معارف ومعلومات أخرى عن طريق تقديم الألعاب بهدف محدد و معروف.

7/ شروط تنظيم الألعاب التربوية :

• يتوجب أن نعلم التلاميذ بالقوانين والقواعد التي تحكم الألعاب بهدف التعرف إليها والاستجابة لها بشكل مناسب.

- توافر الرغبة في ممارسة الألعاب لدى التلاميذ المشاركين في اللعبة.
- دقة ووضوح المهمات التي ينبغي أن يقوم بها الأطفال أثناء تنفيذ الألعاب.
- الانسجام التام بين مضمون اللعبة التربوية والمستوى العمري للتلاميذ الذين يمارسونها.
- أن تكون ملائمة للإمكانات المتوفرة في المدرسة.
- أن تسمح بمشاركة جميع التلاميذ.

الألعاب (مفهومها، طبيعتها، مكوناتها ، تصنيف الألعاب، أنواع الألعاب، خصائصها)

تعد الألعاب مدخلا آخر لظاهرة اللعب حيث أنها تعتبر جزءا هاما من النشاط المدرسي كما أنها تشكل حيزا كبيرا في محيط الأنشطة المدرسية خصوصا في درس التربية البدنية والرياضية، والألعاب هي وسيلة تعليمية لممارسة الأنشطة الرياضية وذلك لتنمية المهارات الحركية للتلاميذ، فأثناء أداء الألعاب بشكل غير مباشر يمارس التلاميذ نماذج لمهارات حركية متعددة مع التكرار دون ملل كما أن المواقف المختلفة داخل اللعبة تمنح المتعلمين المشتركين فرص التفاعل مع بعضهم البعض فالألعاب تسمح للتلاميذ بان يجربوا مشاعرهم اختياراتهم والحلول الممكنة وتسمح لهم كذلك بان يعبروا عن مشاعرهم والتحرر الانفعالي ويتعلم أن الحرية ليست مطلقة وهذا من خلال اللعب في حدود القوانين والشروط الموضوعية لكل لعبة.

1/ مفهوم الألعاب:

1-1 / مفهوم اللعب:

هو نشاط موجه أو غير موجه (حر) يقوم به الأطفال من أجل المتعة والتسلية ويستخدمه الكبار عادة ليساهم في تنمية شخصياتهم من حيث أبعادها المختلفة العقلية والبدنية والوجدانية والاجتماعية.

1-2 / مفهوم الألعاب:

نشاط يمارسه فردان على أقل تقدير بنفسيهما فيشتركان في لعب تنافسي باستخدام شيء متنقل (كرة أو مشابه) من خلال إطار عمل لقواعد محددة .
نشاط تنافسي يحكمه القواعد يشترك فيه اثنان أو أكثر من الأفراد بغرض تقرير التفوق وتتنوع مكونات قواعد اللعب ما بين البساطة وصولا إلى التعقيد .
أنشطة تنافسية حيث يتطلع فيها الفرد أو الفريق إلى الفوز حيث يستخدم المهارات والخطط لمنع منافسه من الفوز .

2/ الخصائص الأساسية للألعاب:

- إمكانية وصفها وشرح خطواتها حتى يمكن تكرارها إلى عدد من المرات ويتضمن الوصف قواعدها وشروطها وقوانينها.

- لكل لعبة من الألعاب مشاعرهما المصاحبة التي يتوقعها اللاعبون والتي تتميز بروح خاصة تشكل منها.

3/ طبيعة الألعاب:

كثيرا ما يستخدم لفظتا الألعاب والرياضة بشكل مترادف، وكثيرا ما نطلق على لون معين من الرياضة بأنها اللعبة الفلانية مثلا لعبة كرة القدم وفي حقيقة الأمر مصطلح الرياضة يشير إلى نشاط رسمي يحكمه عنصر التنافس بشكل مباشر أو غير مباشر، فالمنافسة بشكل غير مباشر مثل العاب القوى والسباحة والجمباز، بينما المنافسة بشكل مباشر مثل كرة القدم واليد.

والألعاب تبدأ من أشكال بسيطة كألعاب المطاردة وصولا إلى أشكال مركبة وأكثر تعقيدا كالألعاب الرياضية مثل كرة القدم، والتي نطلق عليها العاب رسمية، فالألعاب الرسمية تتأسس على عنصر المنافسة فان هناك أنواع أخرى من الألعاب مثل الألعاب التعاونية والألعاب الدراسية.

4/ مكونات الألعاب:

4-1/ نشاط بدني: وجود حد أدنى من اللياقة البدنية والعقلية تضمن ممارسة الألعاب وتتكون من قدرات مثل السرعة الحركية القدرة على الرمي، التوازن، الدقة.

4-2/ مجموعة من الأفراد:

يكون عدد الأفراد الممارسين للألعاب فردين أو أكثر وصولا إلى تكوين فريق.

4-3/ أدوات اللعب:

تعتمد معظم الألعاب وبخاصة الرسمية منها إلى أدوات كالكرات، لكن هناك العاب بسيطة التنظيم لا تحتاج إلى أدوات كالعاب المطاردة.

4-4/ الاستراتيجيات:

تتنوع استراتيجيات الألعاب وخطتها من نشاط إلى آخر حسب طبيعة اللعب ومفهومها فهناك استراتيجيات هجومية ترمي إلى إحراز أكبر عدد من الأهداف، وأخرى دفاعية ترمي إلى منع المنافسين من الفوز.

4-5/ المهارات الحركية:

لكل لعبة رياضية مهاراتها الحركية الخاصة بها، ويجب أن يستوعب التلاميذ أسماء وتصنيفات المهارات الحركية لما يتعلمونه من ألعاب (مهارات هجومية، مهارات دفاعية، مهارات فنية).

4-6/ قواعد الألعاب:

وهي مجموعة من المبادئ والأسس التي تحكم أداء التلاميذ وسلوكاتهم في الألعاب وهدفها توفير الأمان والسلامة للتلاميذ.

5/ تصنيف الألعاب:

- يمكن تصنيف الألعاب على ضوء عدة أسس منها:
 - تصنيف حسب المهارات (مثل الرمي، القفز).
 - حسب الأداة المستخدمة (العاب الشبكة، العاب العصا ، المضرب).
 - حسب عدد اللاعبين المشتركين في الألعاب (فردية ، زوجية، فريق).
 - حسب حوائل الأداة (تنافسية، تعاونية، حركية).
 - حسب الوظيفة (العاب الإحماء، تهيئة، الاسترجاع، التكيف).
- فعلى المدرس أن يختار من بين هذه التصنيفات ما يسهل فهمه ويمكن تقديمه للتلاميذ.

6/ أنواع الألعاب:

تقسم من الناحية الاجتماعية إلى:

• العاب فردية.

• العاب جماعية.

وتقسم من الناحية الفنية إلى:

6-1/ ألعاب بسيطة التنظيم:

وهي العاب تكون في شكل تنظيمي مبسط وتسمى بالألعاب الصغيرة وهي تتصف بخصائص منها:

- تركز على المهارات (الجري، الرمي، التجنب، المطاردة، الحراسة).
- تتميز بمتطلبات بسيطة تتصل بالأدوار والقوانين.
- وجود شبه بسيط بينها وبين الألعاب الرسمية من حيث العناصر المبدئية للمنافسة مثل المطاردة، التهديد، الدفاع عن المنطقة.

6-2/ الألعاب التمهيدية:

وهي العاب أكثر تعقيدا من الألعاب البسيطة التنظيم وتتصف بالخصائص التالية:

- وجود شبه كبير فيما بينها وبين الألعاب الرسمية.
- تشتمل على توزيع الأدوار لكل لاعب كالهجوم او حراسة المرمى.
- تجمع بين مختلف المهارات كالجري والدوران والانتقال بالكرة أو تنطيطها.
- تتميز بمفهوم مبسط للخطط والاستراتيجيات مشابه في اللعبة الرسمية.

6-3/ الألعاب الرسمية:

وهي العاب تنمو تدريجيا مع تطور المهارات من خلال معرفة مفاهيم اللعبة ويطلق عليها الألعاب الرياضية، وتتصف بمايلي:

- ينبغي تعلم المهارات الحركية الخاصة بهذه الألعاب.
 - ينبغي معرفة القواعد المؤسسة للعبة وفهم جوانبها.
 - عدد اللاعبين محدد بدقة.
 - مساحة الملعب و أدوات اللعب مقننة بدقة.
 - تظل بنية اللعبة هي طوال زمن لعب المباراة.
- مقارنة بين أنواع الألعاب:

العاب بسيطة التنظيم	عناصر بسيطة توجد في العديد من الألعاب ولا يوجد شكل معين للعبة
العاب تمهيدية	الجمع بين عناصر موجودة في شكل العاب رسمية مختارة
العاب رسمية	الجمع بين عناصر موجودة أصلا في لعبة رسمية معينة

الألعاب (مكوناتها، أبعادها، الأهمية التربوية، واجبات تدريس الألعاب)

1/ المكون الحركي للألعاب:

تتكون مهارات الألعاب من أنماط حركية تصنف إلى ثلاث فئات:

- حركات انتقالية مثل الجري، القفز، الدحرجة.
- حركات غير انتقالية مثل الثني، المد، الدفع، الشد والدوران.
- حركات التناول أو المعالجة مثل المسك، الرمي، الاستقبال، الركل، التميرير.

2/ جوانب و أبعاد الألعاب:

1-2/ الجسم:

أثناء انجاز مهارات الألعاب يستخدم أجزاء الجسم الأساسية أو بعض أجزاء منه، مثل مهارة مسك الكرة في كرة اليد بأصابع اليد الواحدة، وكذا تغيير شكل الجسم في ضوء الواجب الحركي الذي يقوم به، فتارة يكون الجسم مفردا لالتقاط الكرة، أو مثنيا أو مائلا لجهة ما لتفادي الدفاع، و أخرى يتكرر بعد أداء التصويب و السقوط في كرة اليد و أخرى على شكل حائط صد مثل الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

2-2/ الفراغ:

2-2-1/ الفراغ الخاص:

هو أداء المهارات بشكل شخصي يمثل الحيز الذي يستطيع الوصول إليه بجسمه مثل تعلم استقبال الكرة.

2-2-2/ الفراغ العام:

نعني به وعي الفرد بأبعاد ومقاييس الملاعب الحدود التي تحكم قواعد اللعب، ويعي طبيعة العلاقة التنافسية بينه وبين منافسيه وبذلك يسهم الوعي بالفراغ العام في إثراء الفكر الخططي والاستراتيجي للألعاب، لكن يجب الربط بين الفراغ سواء خاص أو عام وبين تجهيزات الملعب لدواعي الأمان والسلامة وعدم مخالفة القوانين، مثل لاعب الكرة الطائرة عليه تجنب الشبكة بعد أداء الضرب الساحق.

2-3/ المستوى:

تؤدي الألعاب في مستويات متعددة عال ومتوسط ومنخفض، وعلاقة الأداء الحركي في الألعاب بالمستوى تتصل بطبيعة المهارة وهدفها فالتمريرة الصدرية في كرة السلة تؤدي في مستوى متوسط.

2-4/ الاتجاه:

يجب أن يدرك المتعلم مفهوم الاتجاه ومدلوله خلال أداء الألعاب ويجب التمييز بين اتجاه اللاعب واتجاه الأداة المستخدمة، كما في مهارات الخداع في التمرير، وتحدد أشكال الاتجاهات الحركية على النحو التالي: الأمام، الخلف، الأعلى، الأسفل، الجانب، القطري.

2-5/ المسار:

هو الخط الذي تتخذه حركة الجسم في الفراغ وقد يكون مستقيما، منحنيا، دائريا، جزائيا، وعلى التلاميذ إدراك هذه المسارات واكتشاف المسارات المناسبة لكل مهارة وتوظيفها بشكل خططي في اللعب، ومسارات الكرة في الألعاب عديدة وترتبط بالأداء، فمسار التمرير في كرة اليد يكون مستقيما بينما في الكرة الطائرة يتخذ مسارا مقوسا.

2-6/ الزمن:

يتصل الزمن اتصالا وثيقا بأداء المهارات الحركية في الألعاب، ويتطلب من المؤدي أن يدرك التوقيت الملائم لإحداث أكبر تأثير ممكن لصالح هدف الأداء، ويظهر في التمرير في كرة اليد أو السلة التي تتطلب أدائها ببطء، أما الضرب الساحق في الكرة الطائرة أو العاب المضرب فإنها تحتاج إلى سرعة في الأداء وهذا لإحداث التوافق بين توقيت المعد والضارب.

2-7/ الجهد:

تتنوع درجات الجهد من مهارة إلى أخرى من مهارات الألعاب وفي اللعبة الواحدة تتباين الجهود تبعا لوظيفة المهارة وهدفها، فالجهد يكون متوسط في التمرير بينما هو عال في التصويب، ويجب أن يكتشف المتعلم درجات الجهد المختلفة ويدركها أثناء تعلمه المهارات الحركية في الألعاب، فمثلا يحتاج مهارة الضرب الساحق على أقصى جهد ممكن، وتتنوع ما بين عال وبسيط وبطيء.

3/ أهمية تدريس الألعاب الحركية التربوية:

تمثل أنشطة الألعاب الحركية وسيلة فعالة لإشباع حاجات التلاميذ وتشكل ركنا جوهريا في تكوين وبناء شخصياتهم، وتساعدهم على التفاعل الاجتماعي وتطوير قدراتهم الفكرية والبدنية، ويتحقق تدريس الألعاب الحركية التربوية التطوير في ثلاثة اتجاهات أساسية هي:

3-1/ تطوير اللياقة البدنية:

- تطوير اللياقة البدنية والصحة العامة.
- تعزيز وتطوير مستوى لياقة الجهاز التنفسي والدوري والعضلات.
- تحسين في مستوى عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة، التحمل...).

3-2/ تطوير المهارات الحركية:

- استخدام أشكال كبيرة ومتنوعة من المهارات الحركية.
- التحكم في أطراف الجسم خلال حركة الجري.
- إدراك وضع الجسم وعلاقة حركته بالمكان والاتجاه المستخدم.
- التحكم في القوة المبذولة و التحكم في سرعة توجيهها.

3-3/ تطوير المهارات الاجتماعية:

- تحسين وتطوير العمل الاجتماعي.
- بث روح التعاون والاتصال مع الآخرين.
- إدراك أهمية الاتصال الجماعي في انجاز المهمات الحركية وتحقيق الفوز.

4/ اعتبارات وواجبات أساسية لتدريس الألعاب الحركية:

- عند اختيار الألعاب يجب مراعاة مشاركة جميع التلاميذ.
- استخدام تشكيلات وتكوينات متنوعة ومشوقة.
- مراعاة إعطاء الفرص المناسبة لاستجابات التلاميذ المختلفة (الوقت والمساحة الكافية مثل الدفاع والهجوم).
- مراعاة أن يكون للألعاب بداية ونهاية محددة وواضحة.
- تحديد الزمن المناسب لمستوى اللعبة لتحقيق التشويق والحماس.

الألعاب الصغيرة (مفهومها، مميزاتها، خصائصها، آثارها التربوية والتعليمية، استخداماتها)

إن الحركة من أهم الوسائل التي ترضي الطفل في التعبير، فالأطفال يتحركون في شتى الاتجاهات وبشتى الطرق مستغلين حركاتهم الطبيعية الفطرية، فتراهم يثبون ويتزحلقون ويتسابقون وقد غمرتهم السعادة والرضا، وتهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الطفل خلال مراحل نموه وتساعد له ليصبح فردا متكاملًا بدنياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، وقد تميزت برامج الألعاب الصغيرة في هذا العصر بطابع مميز من جانب التنظيم والتخطيط وسأيرت أهدافها وأغراضها الأهداف والأغراض التربوية والتعليمية و تفاعلت معها.

وتعد الألعاب هي إحدى أشكال اللعب التي عن طريقها يمكن تحقيق أهداف تربوية كثيرة من أهمها تنمية القدرات الحركية للطفل وكذا إكسابه عناصر اللياقة البدنية، وإكسابه مهارات التفاعل الاجتماعي، والألعاب الصغيرة قد تكون في حد ذاتها أو تمهد لألعاب أكثر تنظيماً.

1/ مفهوم الألعاب الصغيرة:

هي العاب بسيطة التنظيم لا تحتاج إلى تعقيدات مهارية كبيرة عند تنفيذها ويمكن للمدرس تحديد بعض القوانين والقواعد الخاصة بها وفقاً للمرحلة السنية ودرجة النضج والهدف المراد تحقيقه.

هي العاب منظمة تنظيماً بسيطاً سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين أو تنظيمات ثابتة.

وتتميز الألعاب بالبساطة من حيث القوانين وقواعد اللعب ومن حيث الأدوات المستخدمة فيها والمساحة اللازمة لممارستها، وتمتاز كذلك بأنها تحتوي على عنصر المنافسة وهو عامل من عوامل إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني.

2/ مميزات الألعاب الصغيرة:

- ارتباطها بعناصر المرح والسرور والإثارة المحببة للنفس.
- ذات طابع تنافسي.
- تنمية السلوك الحركي والتفكير الخلقى في إطار قانون اللعبة.
- إمكانية ممارستها تحت ظروف بسيطة دون الحاجة للكثير من الأدوات والأجهزة والملاعب.

- سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير مما يمنح للفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة ايجابية على ثقته بنفسه وقدراته.
- لا تتطلب قدرا كبيرا من القدرات الحركية والمواهب الخاصة.
- يمكن لجميع الأفراد في مختلف المراحل السنية ممارستها من الطفولة إلى الكهولة.
- يمكن ممارستها بجهد عال أو متوسط تبعا لدرجة الحمل والسن والقدرات البدنية والحركية لكل فرد.
- تعد وسيلة لتجديد النشاط و الشعور بالسعادة.

3/ خصائص الألعاب الصغيرة:

- سهلة وسريعة التعلم وغير معقدة .
- لا يشترط فيها زمن أو عدد اللاعبين أو مساحة وحجم مكان اللعب أو مواصفات الأدوات.
- غير مرهقة فهي تراعي التوزيع العادل لفترات الحمل والراحة.
- تشتمل على حركات متنوعة مثل اللقف، الجري الرمي، الوثب.
- من السهل تغيير قواعد و قوانين اللعب بما يتناسب مع الظروف أو بما يتلاءم وتحقيق بعض الأهداف التعليمية المعينة.
- تسمح بمشاركة اكبر عدد ممكن من الأفراد حسب المكان والإمكانيات المتوفرة.
- تعتبر أنشطة اختيارية يمارسها الفرد دون ضغوط أو إجبار.

4/ أغراض الألعاب الصغيرة:

- تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف المراحل السنية والجنسية وباختلاف المراحل التعليمية وتختلف كل لعبة في أغراضها عن الأخرى، واهم هذه الأغراض:
- إكساب اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، التوازن، المرونة).
 - إكساب مهارات اجتماعية نافعة (التفاعل الاجتماعي، التعاون، مساعدة الغير).
 - عامل التشويق (بث روح السرور والمرح على الدرس، إقبال الأفراد على تأدية المطلوب منه دون ملل).
 - تعويد النظام والطاعة (غرس نظام الطاعة في نفوس التلاميذ نتيجة احترام القوانين).
 - التمهيد والانتقال التدريجي للألعاب الكبيرة (تنمية المهارات المختلفة التي تؤهلهم للاشتراك في الألعاب الكبيرة).
 - القدرة على أداء العمل في حدود الإمكانيات الموجودة.
 - مساعدة التلاميذ المتأخرين رياضيا.
 - نمو الصحة الجسمية والنفسية والعقلية(زيادة قابلية الجسم لمقاومة الأمراض، أمراض العدوانية، الانطوائية، حي الانعزال).

5/ استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية:

تلعب الألعاب الصغيرة دورا كبيرا في تغيير الدرس ومضمونه وخروجه عن صورته الجامدة التي كانت مبعثا لملل التلاميذ، ولقد عملت الألعاب الصغيرة على تغيير وتنويع مادة الدرس وجعلت دور التلميذ خلال الدرس ايجابيا يستغل فيه مهارته وقدراته وحواسه وانفعالاته مما يساعده على تحقيق الهدف المنشود من ممارسة الأنشطة الرياضية.

ولهذا يهتم مدرسوا التربية البدنية والرياضية في إعطاء الألعاب الصغيرة في بداية مرحلة الطفولة المتأخرة بتقديمها على شكل القصة الحركية.

5-1/ الجزء التحضيري:

تعد عملية الإحماء بالألعاب الصغيرة التي يشترك فيها جميع الأفراد في وقت واحد مع مراعاة أن تخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للدرس وتشمل إعداد أجزاء الجسم بالإضافة إلى الاستعداد النفسي، وتمارس على شكل تمارين النظام مثل الجري وتحريك أجزاء الجسم المختلفة واستخدام ألعاب صغيرة مثل جمع الكرات أو عكس الإشارة أو الانتشار، يمكن أن تتخذ الطابع التنافسي لزيادة الحماس، وتتسم هذه الألعاب بالطابع الترويحي بإبعاد الملل عن التلاميذ.

5-2/ الجزء الرئيسي:

تستخدم الألعاب الصغيرة في النشاط التطبيقي ويراعي في اختيارها خدمة أهداف معينة كما أنها تعطى لإتقان المهارات المثبتة في الدرس، وتختار الألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة ويفضل استخدام التمارين في صورة الألعاب الصغيرة لإدخال عنصر المنافسة وبث روح المرح والتشويق.

5-3/ الجزء الختامي:

تستخدم الألعاب الصغيرة بهدف الراحة والتهدئة والعودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

ملاحظة: يمكن لمدرس التربية البدنية والرياضية تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن طريق استخدام الألعاب الصغيرة على أن يأخذ بعين الاعتبار أن تحقق أهداف الدرس.

6/ الآثار التربوية للألعاب الصغيرة:

- التعود على النظام والطاعة وضبط النفس.
- الأمانة في تطبيق القوانين والقواعد.
- تنمية الكثير من القيم كالتعاون والتضامن ووحدة الفكر.
- احترام الآخرين.
- الشعور بالمرح و السرور.

7/ الآثار التعليمية للألعاب الصغيرة:

- تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة وتنظيم عملها وترفع مستوى قدرتها وتحملها.
- استنفاد الطاقة الكامنة في الجسم بما يعود عليه بالنفع.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- تعويض التلاميذ عن فترات العمل الجدي حيث تعتبر وسيلة للتخلص من التوتر والترويح بعد عناء العمل.
- تعد وسيلة وأداة كشف بيد المدرس للتعرف على الأطفال من جانب تكوينهم النفسي والعقلي والثقافي.

8/ أسس اختيار الألعاب الصغيرة:

- الهدف التربوي والتعليمي.
- المرحلة السنية.
- الفروق الجنسية.
- الخصائص المميزة للتلاميذ.
- الطابع المميز لدرس التربية البدنية والرياضية.
- مكان اللعب.

أنواع الألعاب الصغيرة و أقسامها:

تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث طبيعة الأداء إلى قسمين:

الألعاب الصغيرة تؤدي بأدوات - الألعاب الصغيرة تؤدي بدون أدوات.

و تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث طبيعة العمل إلى:

*العاب الجري و اللمس و المطاردة و التتابع.

*العاب الكرة و اللفف والتصويب و التمرير و التنطيط.

*العاب الرشاقة الشد ، التوازن، تغيير الاتجاه.

و تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث القانون أو الغرض إلى:

العاب بسيطة القوانين نابعة من البيئة (الألعاب الشعبية).

العاب أكثر تنظيماً.

العاب تمهيدية او إعدادية للألعاب الكبيرة.

الأدوات المستخدمة في الألعاب الصغيرة:

كرات - حلقات مطاط - عصي - حبال - أعلام - قوائم خشبية - صناديق مختلفة الأحجام.

ما يراعى عند تدريس الألعاب الصغيرة:

- على المدرس إعداد الملعب و تخطيطه و تجهيزه بالأدوات اللازمة.
- تحديد علامات البداية و النهاية و تكون بعيدة عن العوائق حفاظا على سلامة التلاميذ.
- اختيار الألعاب التي تلائم مساحة الملعب.
- مراعاة حالة الجو.
- على المدرس أن يختار أنواع متعددة من الألعاب الصغيرة وتتلاءم مع سن وطبيعة ونوع التلاميذ.
- التدرج في الألعاب الصغيرة من السهلة إلى الصعبة.
- على المدرس الاهتمام بتحقيق الغرض الرئيسي من الألعاب الصغيرة.
- إعلان النتيجة عقب كل منافسة لتنمية روح التنافس.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متقاربة في المستوى.
- التغيير المستمر في اختيار الألعاب الصغيرة حتى لا تدخل الملل في نفوس التلاميذ.

الألعاب الشعبية:

يقصد بها الألعاب التي تتم بصورة عفوية و تلقائية من قبل الممارسين أو هي الألعاب النابعة من البيئة و تمارس في الشارع و الحدائق و بتنظيم ذاتي وضع المشتركون شروطها و قوانينها. هي العاب تمارس في الهواء الطلق و الحارات و الساحات العامة.

خصائصها:

- أنها ظاهرة ثقافية توجد في كل البيئات.
- ظاهرة طبيعية في حياة الأطفال و تعبر عن حاجاتهم.
- تعكس ظروف البيئة الطبيعية و الاجتماعية.
- لا تتقيد بالتعليم النمطي أو الرسمي.
- احد مظاهر النمو لدى الأطفال.
- تحمل صفة التلقائية في ممارستها.
- أنها بسيطة و سهلة الأداء.

أهدافها:

- تنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية.
- المساهمة في البناء الاجتماعي و القيم الأخلاقية.
- تهذيب النفس عن طريق الترويح.
- تنمية التفكير السليم.

مميزاتها:

- سهولة الأداء لا تحتاج إلى أدوات و أجهزة خاصة أو معقدة.
- لا تحتاج إلى ملاعب و ساحات محددة.
- لا تحتاج إلى معلم أو مشرف.
- سهولة القوانين و الفهم و الأداء.
- يمكن لجميع الأعمار ممارستها.

الألعاب التمهيدية

الألعاب التمهيدية:

مفهومها:

هي تلك الألعاب التي تختار لخدمة نوع معين من الألعاب الجماعية الكبيرة و يواجه فيها التلميذ مواقف مشابهة للمواقف التي ستقابلة في المباريات و الألعاب الأساسية و يغلب عليها طابع المنافسة الشريفة التي تبعث روح الشوق و الحماس و السرور في نفوس التلاميذ.

العاب فريق معدلة تتضمن احد المهارات الأساسية أو أكثر كما تتضمن بعض القواعد و الإجراءات المستخدمة في الألعاب الكبيرة للفريق.

و هذه الألعاب المعدلة تبدأ بأنشطة مبسطة تشتمل على بعض المهارات و التي تؤدي إلى المزيد من الأنشطة المعقدة التي تشتمل على عدة اداءات فنية متصلة باللعبة الكبيرة قيد التعلم، وتنقسم إلى قسمين:

العاب تمهيدية تكسب التلاميذ اللياقة البدنية الخاصة بنوع معين من الألعاب.

العاب تمهيدية تكسب التلاميذ مهارات حركية أساسية لنوع معين من الألعاب.

خصائص الألعاب التمهيدية:

- تمد التلاميذ بخبرات مهمة في مختلف الأنشطة.

- تساعد في تنمية المهارات الأساسية.

- تساعد التلاميذ في زيادة رغبتهم القوية في الانضمام إلى الجماعة.

- أكثر تعقيدا من الألعاب الصغيرة فهي تتضمن عددا اكبرا من المهارات المتنوعة و قواعد و خطط اللعب.

- تعمل على إكساب

قيم الألعاب التمهيدية:

التعلم:

تساعد المتعلم على بناء صورة إجمالية للنشاط المتعلم من خلال إتاحة فرص الممارسة و الأداء في النشاط فيهتم المتعلم بالتعلم من خلال مواقف اللعب و هذا بتحسين مهاراتهم الخاصة من خلال الألعاب التمهيدية.

التقدم والتطور:

تتيح الألعاب التمهيدية فرص التقدم و التطور بالمهارات وفق لقواعد التدريس (من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد).

اللعب كفريق:

العاب الفريق بأنواعها تعبر عن حاجة نفسية اجتماعية أساسية للتلاميذ فكل منهم يريد أن يكون عضوا مقبولا في الجماعة.

المنافسة:

تعد المنافسة جزءا أساسيا في استثارة التعلم و ينبغي أن تكون المنافسة للتحسين و ليس للبرهنة ففي ظروف المنافسة المثالية يزدهر التعلم و من خلال الألعاب التمهيدية يمكن إتاحة فرص المنافسة التربوية الشريفة.

مبادئ اختيار الألعاب التمهيدية:

- ينبغي إتباع مبدأ التدرج في تعليم الألعاب التمهيدية.
- على المدرس أن يعدل قوانين الألعاب التمهيدية بما يتناسب مع إمكانيات و الأدوات و الوقت المتاح كي يوفر فرص اكبر للممارسة و المشاركة.
- ينبغي أن تشتق قوانين الألعاب التمهيدية من القوانين الدولية للألعاب الكبيرة.
- عدم التقيد التام بالقواعد و القوانين الدولية الرسمية.
- يجب ان تتيح الألعاب التمهيدية أقصى مشاركة من الممارسين و يجب أن تتلاءم أجهزة و أدوات الألعاب التمهيدية مع قدرات الممارسين من حيث اختيارات السن والجنس.
- ينبغي التحكم في الحمل الخاص بالعبة عن طريق تعديل ومواءمة مواصفات وشروط اللعبة و بأي طريقة لمقابلة أهداف البرنامج و قدرات التلاميذ.

أنواع الألعاب التمهيدية:

العاب تمهيدية خاصة بكره السلة:

ارتداد الكرة:

عدد اللاعبين من 05- 10 لاعبين

يحاول كل فريق أن يصيب دائرة الفريق الأخر بالكرة عن طريق التميريرة المرتدة و تحتسب نقطة عن إصابة الدائرة، الفريق الفائز الذي يتحصل على اكبر عدد من النقاط، يمكن استخدام أنواع مختلفة من التميرير.

سرعة تنطيط الكرة:

الهدف: التحكم و السرعة في تنطيط الكرة

عدد اللاعبين من 06- 08 لاعبين

عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق تجاه العلم من خلال تنطيط الكرة و يدور حول العلم ثم يعود إلى مجموعته ، الفريق الفائز الذي ينهي لاعبه من الأداء أولاً، يمكن استخدام أنواع مختلفة من التنطيط.
أربعة مربعات:

الهدف: الالتزام بالمنطقة و تحسين المهارات الفردية و المراوغة.

يقف في كل مربع لاعبان لاعب من كل فريق ، تبدأ اللعبة بإجراء كرة قفز بين اللاعبين في المربع الأول، اللاعب الذي تحصل على الكرة يحاول تمريرها إلى زميله في المربعات الأخرى، الفريق الفائز الذي يتحصل على اكبر عدد من التمريرات، يمكن استخدام أنواع مختلفة من التمرير.

العاب تمهيدية خاصة بالكرة الطائرة:

المحافظة على الكرة في الفضاء:

الهدف : التمرير باليدين من أعلى و من أسفل

عند الإشارة أعضاء الفريق يرمون الكرة إلى أعلى في الهواء ، الفريق الذي يحتفظ بالكرة في الهواء أطول وقت يفوز بنقطة.

كرة الشبكة:

الهدف: اللقف الرمي

يقف ثلاثة صفوف متقابلة بينهما الشبكة، يقوم الأول من كل فريق تمرير الكرة للأمام فوق الشبكة حتى يفشل احد اللاعبين في احد الجانبين في إعادة الكرة أو يتركها تلمس الأرض.

داخل الدائرة:

الهدف: الترويح و تطوير مهارات التمرير و الاستقبال، التفكير الجماعي

ينتشر فريق في محيط الدائرة الكبيرة و آخر في الدائرة الصغيرة، بعد الإشارة يتبادل اللاعبون الذين بحوزتهم الكرة التمرير وإذا تمكن احد لاعبي الدائرة الصغيرة من مسك الكرة فانه يحاول لمس احد لاعبي فريق الدائرة الكبيرة بالكرة ، اللاعب الذي تصيبه الكرة يخرج من اللعبة و هكذا حتى يبقى لاعب واحد في الدائرة الكبيرة.

نشاطات الألعاب حسب المرحلة السنية 12 - 15 سنة

نشاطات الألعاب المرحلة السنية 12 - 15 سنة:

- تزداد القدرة على تفسير الواقع الحركية.
- تطور القدرات الذهنية و الجسمانية و الرغبة في الاستقلال الفكري.
- الميل إلى العمل أكثر مع الجماعات و الانتماء إليها.

المتطلبات الأساسية لهذه المرحلة:

- زيادة المعارف و المعلومات المتعلقة بقوانين و قواعد الألعاب.
- زيادة فترة الأداء أو استمرار أداء الألعاب الحركية.
- التنوع في التمرينات المهارية لأنشطة الألعاب الحركية.
- زيادة فترات التدريب على المهارات الرياضية و خاصة العاب الكرة.
- زيادة نشاطات الألعاب التنافسية الجماعية.
- إعطاء فرص مناسبة من الوقت للتجريب و إبراز القدرات الفردية.

أنواع الألعاب المناسبة لهذه المرحلة:

- العاب صغيرة و تشمل العاب المطاردة، الرمي ، اللقف، دحرجة الكرة، العاب الألوان، العاب ترويحية.
- العاب لاتصل إلى درجة التعب الشديد أو الإجهاد العصبي الزائد و غرضها تنمية التوافق العصبي العضلي و العناية بالقوام.
- العاب فردية تشمل الجري ، القفز و الوثب، و تتضمن العاب التتابع و منافسات بين فرق و مجموعات الصف.
- العاب تمهيدية تتضمن سباقات الحجل المتبادل بين فرق الصف.

- العاب تمهيدية و العاب إعدادية للألعاب الكبيرة مثل لعبة كرة القدم و السلة و الطائرة و اليد، و تتضمن:
العاب تمهيدية لمسك الكرة - العاب تمهيدية لرمي الكرة - العاب تمهيدية لتنطيط الكرة - العاب تمهيدية لتمرير و استلام الكرة.

نماذج من الألعاب الخاصة بهذه المرحلة:

العاب التنمية العامة:

السحب نحو الدائرة:

يقف اللاعبون دون فك الأيدي المتماسكة و يتحركون إلى اليمين و اليسار و بإشارة من المدرس يحاول اللاعبون سحب أو شد اللاعبين الواقفين إلى داخل الدائرة الكبيرة دون فك الأيدي.

سحب الخصم:

يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين و يصطفان في خط الوسط احدهما بمواجهة الآخر و يرسم خطان آخرا على بعد 3 م ، يمسك كل لاعب بيد خصمه و يحاول بإشارة من المدرس سحب خصمه إلى جهته، وحتسب نقطة إذا قام بسحب زميله إلى ما وراء الخط.

العاب الجري السريع:

سباق تتابع القاطرات:

يقسم التلاميذ إلى فريقين متساويين على بعد 20 م يعطى علم صغير أو عصي التتابع إلى التلاميذ الواقفين في مقدمة القاطرات، يفوز الفريق الذي أنهى السباق أولا، يمكن استخدام الكرات مكان العصي.

سباق التتابع الدائري:

يجري اللاعبون الأوائل بإشارة من المدرس بعصي التتابع و يسلمون العصي إلى لاعبين جدد و هكذا حتى يشترك آخر لاعب.

العاب يغلب عليها الوثب:

يقسم التلاميذ إلى فريقين متساويين ، يجري اللاعبان الواقفان في المقدمة من كل فريق و يقفزان فوق الممر المرسوم ثم الوثب فوق الحبل ثم القفز فوق المراتب ثم العودة إلى القاطرة و إعطاء الإشارة للاعب الثاني و هكذا، الفريق الفائز هو الذي ينهي أولا.

العاب تمهيدية لكرة السلة:

سباق التتابع مع تنطيط الكرة ورميها في السلة.

العاب تمهيدية للكرة الطائرة:

مناولة لاعبي الكرة:

يقف اللاعبون على شكل دائرة و يقف لاعب في وسط الدائرة و يتم تناول الكرة مع أعضاء الفريق مع منع سقوط الكرة على الأرض.

نماذج من الألعاب البسيطة التنظيم

نماذج من الألعاب البسيطة التنظيم:

مطاردة الخاطف:

الهدف: السرعة الانتقالية والرشاقة للأداء الفريق بروح الفريق.

يقف فريقين على بعد مسافة 8م من خط الوسط الذي توضع به مناديل أو أعلام ، يرقم كل لاعب من الفريقين بنفس الرقم تبدأ اللعبة بإطلاق رقم معين فينطلق اللاعبان اللذان يحملان نفس الرقم و يقوم كل لاعب بخطف المنديل، تمنح نقطة للفريق الفائز.

مطاردة الفريق:

الهدف: الجري، المطاردة.

يقف فريقين على خط وسط الملعب يواجه كل منهما الآخر، عندما يذكر المدرس اسم مجموعة ما تقوم بالجري و تقوم المجموعة الأخرى بمطاربتها، يمكن التغيير من وضعية اللاعبين في كل مرة، تمنح نقطة للفريق الفائز.

العبور السريع:

الهدف: المطاردة، الترويح.

تقف كل مجموعة داخل مربع عند الإشارة يجري التلاميذ من مربع إلى آخر يحاول التلميذ الذي يقف ما بين المربعات لمس عدد اكبر من التلاميذ خلال انتقالهم.

تتابع الطوق:

الهدف: التتابع، القفز.

يجري اللاعب الأول من كل فريق ليعبر خط النهاية و يقف في الدائرة و يقفز خارجها بالقدمين ثم يثب إليها مرة أخرى ثم يعود إلى فريقه و هكذا حتى ينتهي آخر لاعب، الفريق الفائز الذي ينهي أولاً.

الكرة تحت العارضة:

الهدف: الرشاقة، المرونة، التوافق.

الكرة مع اللعب الأول من كل فريق عند الإشارة يجري اللاعب مع تنطيط الكرة ليعبر بالكرة من أسفل العارضة و العودة إلى بنفس الطريقة ليسلم الكرة إلى زميله، الفريق الفائز الذي ينهي أولاً.

لقف الكرة إلى الملعب الخالي:

الهدف: اللقف، الرمي تجاه المنافس

فريقين، كل فريق في نصف الملعب، لكل لاعب كرة، يقوم كل فريق بسرعة لقف و إرجاع الكرات إلى ملعب المنافس، بعد انتهاء الزمن يفوز الفريق الذي بملعبه اقل عدد من الكرات.