



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

محاضرة بعنوان

الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية

ضمن مادة طرائق تدريس / للمرحلة الثالثة

أعداد

أ.د. نهاد محمد علوان

أ.د. هدى عبد السميع

أ.م.د. ميساء نديم

٢٠٢٤

بسم الله الرحمن الرحيم

الألعاب الصغيرة

تعرف الألعاب الصغيرة على أنها "العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف ، في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة. وتعرف ايضاً بأنها " مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها فرد أو مجموعة أفراد ، وتقسّم إلى مجموعات متجانسه تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة إلى طبيعة نشاطها وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعية لها ، وكذلك الأدوات المستخدمة واعتمادها على ساحات وملاعب صغيرة بشكل سهل وبسيط كونها ال تخضع لقواعد وقواني محددة .

تعد الألعاب الصغيرة أساسية وهامة في سبيل الارتقاء في مجالات التعليم والتدريب باعتبارها وسيلة تربوية هامة من وسائل التربية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية . ويرى البعض مفهوم الألعاب الصغيرة "هي عبارة عن العاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة و يمكن التعديل فيها وفقاً لمستوى قدرات المشتركين ،فهى مجموعة متعددة من العاب الجري و الكرات و الأدوات و العاب اللياقة البدنية والمهارات الحركية ،حيث تبتكر هذه الألعاب من اجل تحقيق الأغراض التي وضعت من اجلها للارتقاء بالقدرات الوظيفية و البدنية و الذهنية مع إضفاء جوا من المرح و المنافسة بين الأفراد المتنافسين مما يجعل المدربين إلى الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب و أسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من اجل تطوير وسيلة التدريب بإضفاء الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب. فهي عبارة عن العاب مختارة لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة، ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها، وتدخل الشوق والحماس بالتدريب والدروس الرياضية. كما أنها سهلة وسريعة وغير معقدة، لا يشترط فيها زمن أو عدد أفراد أو مساحة وحجم مكان اللعب ويمكن أن يمارسها الأطفال والشباب والكبار لأنها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر وهي ليست الطريق الممهد للألعاب الكبيرة فحسب بل انه لا يمكن الاستغناء عنها في أي مجال سواء في الدراسة أو في التدريب. وتهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه، وتسمح له

باستثمار الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته، فضلا عن إشباع حاجاته الأساسية من القدرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية.

والألعاب الصغيرة small games وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والشباب والكبار، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتُمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجياً، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة، كما أنها تؤدي إفرادياً أو زوجياً أو بالزمر أو جماعياً، وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع. والألعاب الصغيرة كثيرة الأنواع وتؤدي في أي زمان ومكان، وليس هدفها تحقيق النشاط البدني والمحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فحسب، بل هو أيضاً تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الألعاب الرياضية. وقد زاد انتشار الألعاب الصغيرة في العالم مع النصف الثاني من القرن العشرين لما تحقّقه من فوائد، ولأهميتها التربوية والصحية ولسهولة تعلمها وتنظيمها وتنفيذها.

أغراض الألعاب الصغيرة:

الألعاب الصغيرة تمارس بوصفها نشاطاً للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة. بشأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية، وأن المعيار الحقيقي للتعلم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب الصغيرة

وأهم هذه الأغراض هي

١-النمو البدني

٢-النمو الحركي

٣-النمو العقلي .

٤-نمو العلاقات الإنسانية .

ويساعد تحقيق هذه الأغراض على:

١ - نمو الصحة الجسمية والنفسية والعقلية

وتستخدم الألعاب الصغيرة في مجالات متعددة منها في دروس التربية الرياضية أثناء الوحدات التعليمية بحيث تعوض عن الإحماء أو بديلاً عن التمارين البدنية الشكلية على أن تحقق الأغراض والأهداف نفسها وتؤدي بصورة فردية أو مع زميل باستعمال الأدوات أو بدونها من أجل تطوير الفرد بدنياً، وحركياً، وفكرياً، واجتماعياً، على أن العمل يكون بشكل مخطط له

ومنسق وبكفاءة وعلمية مدروسة بحيث لا يبعث على الملل وان تكون بمثابة ألعاب تمهيدية
للألعاب الكبيرة. إذ أن ممارسة الألعاب الصغيرة تحقق الفوائد التالية

أ- تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا وسليما .

ب- تعمل على تناسق الجسم واكتمال نموه واعتدال قامته .

ج- تساهم في تنمية التوافق الحركي

٢- تنمية المهارات الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم: - ويمكن تحديد فوائد الألعاب الصغيرة
بالنواحي الآتية - :

١- الناحية التربوية وتتلخص بما يأتي - أ- التمسك بالنظام .ب- الأمانة والصدق .ج- تنمية
روح التعاون .د- بث سمة التواضع واحترام الآخرين .هـ- تربية الفرد اجتماعيا .

٢- الناحية التعليمية: -إذ يحدد دورها كونها - :

أ- تعليميا واكتشافا: - من حيث تكوينهم النفسي والعقلي والثقافي

ب- أداة تعويضية: - من خلال تخلص الطلاب من التوتر الذي قد يتولد لديه نتيجة القيود
المختلفة .

أ- أداة تعبير: - بحيث يطور القدرات الجسدية والبدنية والعقلية .

ومن خلال ما تقدم يمكن القول أن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة و رئيسية في التطور
ومناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار على أن يتم تنظيمها وبرمجتها وتهيئة سبل نجاحها كافة من
اجل التقدم وتحقيق افضل النتائج في عالم التدريب ،فهي ضرورية لتعلم المهارات الحركية
وتنمية قدرات اللاعبين الادراكية وتفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة وتجعله قادرا
على الحكم على قيمة اللعبة ومدى تحقيقها للهدف الذي وضعت من اجله في التطور وتنمية
الثقة بالنفس والتعاون و المحبة والتضحية وتساعد على فهم حقوق الفرد وواجباته نحو
الآخرين.



مميزات الألعاب الصغيرة:

ومن المميزات التي تتحلى بها الألعاب الصغيرة ما يلي:

- ١-ارتباطها بعنصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس.
- ٢-تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم المباشر وجها لوجه مع المنافس
- ٣- تعدد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركي والتفكير الخلاق.
- ٤-إن أهم ما يميزها هو عدم خطورتها بمقارنتها بالكثير من الأنشطة الحركية الأخرى.- إمكانية
- ٥-ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة ، كما يمكن ممارستها بدون أدوات.
- ٦-سهولة تعلم وإتقان عدد كبير منها في وقت قصير مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة.
- ٧-تسهم بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ ولجميع الأفراد.

تصنيف الألعاب الصغيرة:

تصنف الألعاب الصغيرة في مجموعات بحسب الصفات الغالبة على كل منها، وقد تكون هذه الصفات واردة في اسم اللعبة فيدل اسم المجموعة عليها، ومنها:

- ١- الألعاب الغنائية الصغيرة: وتشمل ألعاب التمثيل والرقص (الدبكات) والأغاني.
- ٢- ألعاب الجري الصغيرة: وتتضمن السباقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان وألعاب المطاردة واللمس أو المسك
- ٣- ألعاب صغيرة بالكرات: وتهدف إلى تطوير الحركات الأساسية كلها في ألعاب الكرات واللعب الجماعي ضمن الفرق مثل تمرير الكرة واستقبالها والتصويب والمراوغة وما يشبه ذلك.

- ٤- ألعاب صغيرة لتنمية القوة والتحمل: وتضم المنافسات الفردية أو الزوجية أو الفرقية أو الجماعية في السحب أو الشد أو التوازن وبأنماط مختلفة مثل شد الحبل، أو تتابع الفرق
- ٥- ألعاب صغيرة لتنمية الحواس: وتشمل ألعاباً تحتاج إلى مراقبة جيدة وتصرف سريع وانتباه شديد عن طريق البصر أو السمع أو اللمس وما يشبه ذلك، مثل التوجه بالصوت للوصول إلى الهدف أو لعبة التصنيف
- ٦- **سباقات الركض والتتابع:** ألعاب الركض الصغيرة: وتتضمن السباقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان وألعاب المطاردة واللمس أو المسك.
- ٧- **العاب الكرات:** وتهدف إلى تطوير الحركات الأساسية كلها في ألعاب الكرات واللعب الجماعي ضمن الفرق مثل تمرير الكرة واستقبالها والتصويب والمراوغة وما يشبه ذلك.
- ومن الممكن إجراء بعض التبدل أو التغيير في الألعاب الصغيرة للإثارة والتشويق والتنويع بعد كل تنفيذ صحيح، فيزداد عددها وتكثر أنماطها وتصعب أدواتها، كتغيير شكل الملعب أو ترتيب اللاعبين، أو تغيير خط البداية أو النهاية، أو مسار الجري أو طريقته، واستعمال الأدوات المتوافرة آنياً، وتبديل الحواجز أو تحديد طرق اجتيازها، وكذلك تغيير طرائق تقويم النتائج والفائزين كأن يقوم أول الفائزين الثلاثة أو آخرهم أو كل المشاركين بحسب نشاطهم ووصولهم إلى خط النهاية أو بحسب استيعابهم لفكرة اللعبة، أو بحسب سرعة تنفيذهم ودقته وجودته، أو بحسب اللعب الجماعي ضمن الفريق.
- ويراعى عند اختيار الألعاب الصغيرة المرحلة العمرية للمشاركين وجنسهم وحالتهم النفسية، ومستواهم الحركي، وكذلك الانتقال المتدرج إلى المستوى المكافئ أي من الصعب إلى الأصعب، وتحديد المدة الزمنية للعبة وفواصل الراحة، بالطريقة التي تحقق الأهداف الحركية والتربوية من تلك الألعاب.

إجراءات مهمة عند تنفيذ الألعاب الصغيرة:

١. معرفة اللعبة جيداً قبل تعليمها (نواحي الأمن، الصعوبات، التعديلات)
٢. الإعداد والتحضير للألعاب (تخطيط الملعب، الأدوات، الأجهزة).
٣. تقديم اللعبة بكل حيوية وبحماس حتى ينعكس ذلك على الأطفال.
٤. الإيجاز في شرح اللعبة وسهولة العرض.
٥. تنفيذ قواعد اللعبة بدقة وحيادية تامة.
٦. مراقبة الأطفال لعوامل الأمن والسلامة.
٧. التنويع في الألعاب لزيادة الحماس والتشويق.
٨. عدم المغالاة في المنافسة وتقارب المجموعات في المستوى.

يمكن استخدام الألعاب الصغيرة في اقسام الدرس مثل:

١- مقدمة الدرس:

وفيها تختار الألعاب الصغيرة التي يشترك في أدائها جميع الطلاب في وقت واحد مع مراعاة ان تخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للدرس وان تشتمل على استخدام جميع أجزاء الجسم وخاصة المجموعات العضلية الكبيرة.

٢- التمرينات:

يمكن استخدام بعض الألعاب الصغيرة التي تتميز بخدمة العضو البدني المراد تنميته في الدرس مع وجوب مراعاة توافر عنصر التشويق.

٣- النشاط التطبيقي:

يمكن ان يمارس الطلاب بعض الألعاب الصغيرة التي تؤدي عن طريق استخدام المهارات الحركية التي تتشابه مع مهارات اللعبة التي درست في النشاط التعليمي وخاصة مع صغار العمر.

٤- النشاط الختامي:

والذي يتجه نحو التهدئة او تصعيد الجهد عن طريق احدى الألعاب الصغيرة.

امثلة لألعاب صغيرة

لعبة (لمس الزميل)

اهداف اللعبة: 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 المعلمة 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 .

لعبة (تكوين دوائر بالعدد)

الاداء: عمل دوائر ينتشر الاطفال في جري حر في الملعب، ثم تنادي المعلمة أي عدد، يحاول الاطفال من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي الاطفال.. وهكذا



العدد (٤)



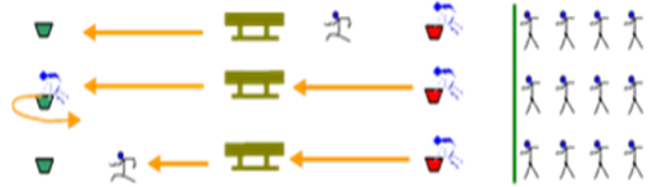
العدد (٥)



العدد (٦)

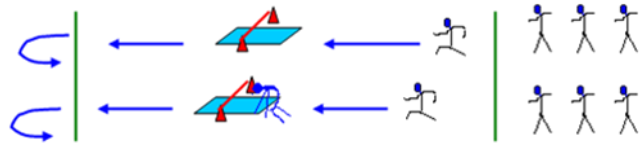
لعبة (سباق نقل الكرات)

الاداء: يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات، وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.



لعبة (سباق الزحف تحت الحبل)

الاداء: يقسم الفصل إلى أربع قاطرات مع كل قاطرة عصي، ويحدد البداية والنهاية وفي المنتصف حبل بارتفاع ٥٠ سم من الأرض ويجري الطفل الأول من كل قاطرة مع الزحف تحت الحبل والجري إلى خط النهاية ثم العودة إلى زميله... وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة



لعبة (سباق تتابع الوثب فوق العصا)

الاداء: يقسم الفصل إلى أربع قاطرات، وضع (حاجز عدد ٤) بارتفاع مناسب امام كل قاطرة وبمسافة ١٥ م عن خط البداية الذي تقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري الاطفال ويقفزون فوق الحاجز ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولاً هو الفائز.

