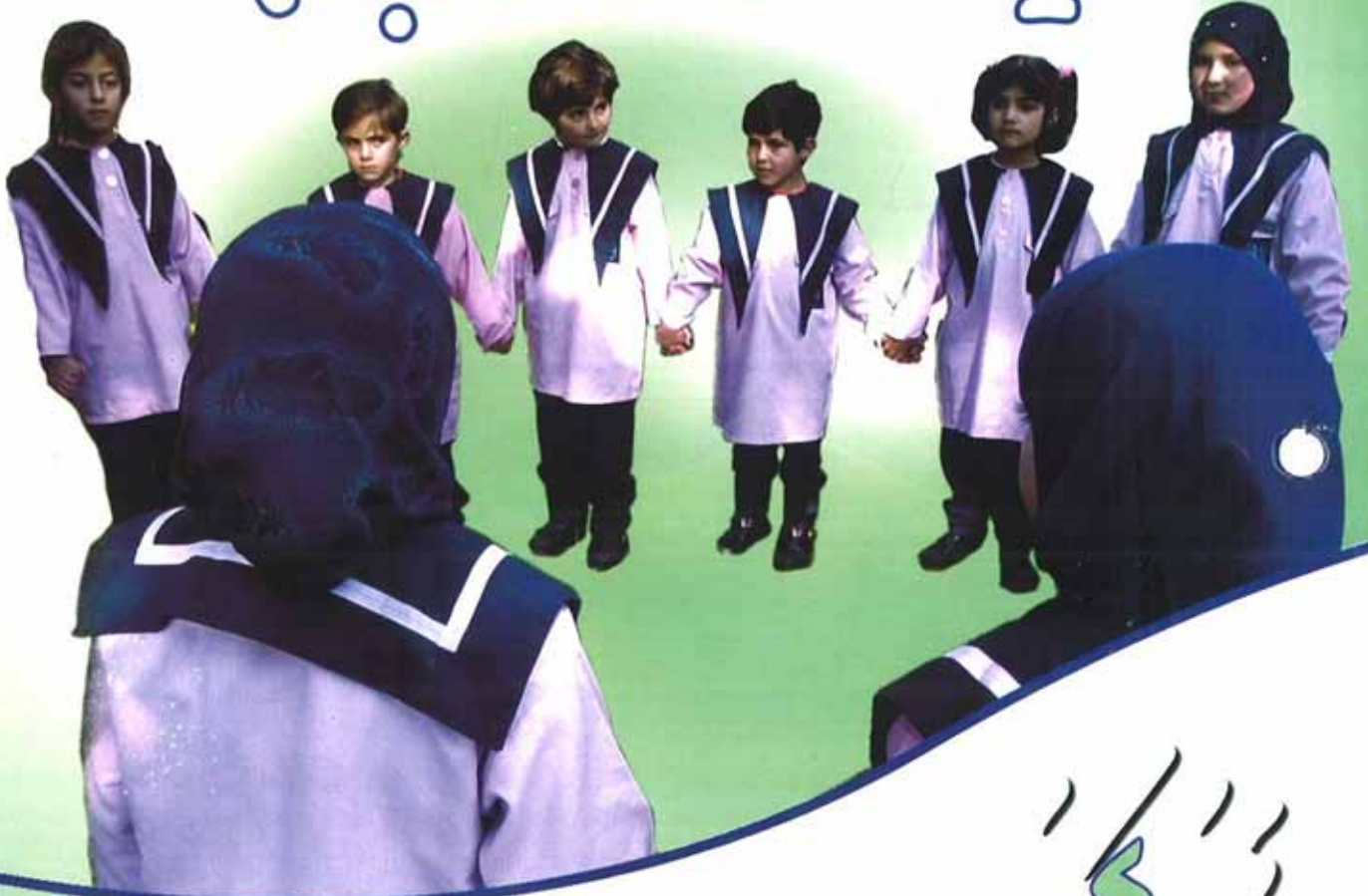


عجل الله فرجه

كشافة الإمام المهدي



# كيف العبي؟



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## هذا المتن



الناشر: كشافة الإمام المهدي عجل الله فرجه

إعداد: مفوضية التدريب والبرامج

العنوان: لبنان. بيروت. العمورة. متفرع من شارع إدوارد إبراهيم حنين. بناية الجمال ط ١

تلفاكس: ٠١/٤٧٤٩٤٩

[www.almahdiscouts.net](http://www.almahdiscouts.net)

الطبعة الأولى. حزيران ٢٠٠٧م.

## الفهرس



١	.....	الفهرس
٢	.....	المستهدفون و الهدف و الأغراض
٣	.....	لوازم الورشة
٣	.....	مقدمة عامة
٥	.....	البرنامج الزمني
٧	.....	المادة العلمية والانشطة
١٨	.....	الملحقات



## كيف أعب؟





## المستهدفون: البراعم (إخوة وأخوات)

### الأهداف



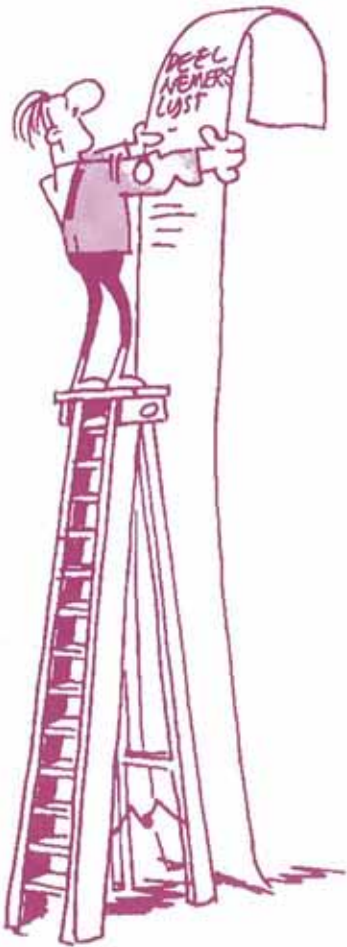
توجيه البرعم نحو الألعاب المسلية والهادفة .

### الأغراض



بعد نهاية هذه الورشة يصبح كل برعم قادراً على أن:

- 1- أن يستنتج أهمية الألعاب وفوائدها.
- 1- أن يشارك بلعبة مع أصدقائه.
- 2- أن يشارك بالتدريبات الرياضية.
- 1- أن يهتم بالمشاركة مع فريقه بالألعاب المفيدة.
- 2- أن يحرص على اختيار الألعاب الهادفة.



## كيف أعب؟

## اللوازم



- طابايات كبيرة.
- صافرات.
- علم كشفي.
- شريط نشيد الجمعية.
- نسخات عن الأنشودة والأحاديث.
- أوراق بيضاء.
- أقلام عريضة.
- طبشور أبيض وملون.
- ورق لاصق عريض.

## مقدمة



للتربية البدنية دورٌ مهمٌ في بناء شخصية الطفل . إذ تساعد على اكتساب الصحة والمهارات الجسدية والسيطرة على عضلات جسده من خلال بعض التمارين والحركات التي يمارسها في حياته العادية... والمؤسف أن أكثر الآباء والمربين عموماً يعتبرون اللعب هدرًا وتضييعاً للوقت ويرغبون ويحثون أطفالهم على ترك اللعب بأسرع وقت. ويطلبون منهم الاهتمام بدروسهم ... في حين أنّ اللعب عامل أساسي لسلامة الجسم ونموه.. فالطفل يعشق اللعب، ومنعه عنه يعني توجيه أشد العقوبات له... كما أن هناك نقطه مهمة في درس الرياضة وهي أننا نرى بعض الأطفال ينزوون أو لا يلعبون مع رفاقهم ... ويكتفون بالتفرّج... على المدرب أن يعرف لماذا لا يلعب هذا الطفل... - هل أنه لا يرغب في اللعب معهم؟ أو عنده كسل؟ أم هناك شيء ما يمنعه من ذلك؟ في هذه الحال، على المدرب أن يعالج هذه الظاهرة ويحوّلها إلى نشاط وسرور ومشاركة في الألعاب... - يجب أن يكون اللعب هادفاً ومرتبياً وليس مجرد ملء الفراغ وقضاء الوقت. - يجب على العنصر أن يقوّي جسمه ويدربه ليتمكن من أداء الواجبات والخدمات الاجتماعية والفردية والعبادية وطلب العلم. إذا لا يمكن للإنسان أن يؤدي كل هذه الأعمال وهو مريض أو كسلان أو عاجز لذلك يؤكد الإسلام على اللعب في السنين السبع الأولى من عمر الطفل. قال رسول الله (ص) : «الغلام يلعب سبع سنين. ويتعلم الكتاب سبع سنين. ويتعلم الحلال والحرام سبع سنين»

قال الإمام علي(ع): يا رب قوّ على خدمتك جوارحي(أي أعضاء بدني).

## فوائد الرياضة:

- ١- الفائدة الجسمية: «العقل السليم في الجسم السليم».
  - ٢- الفائدة الذهنية والروحية: اللعب ينمي في الطفل البحث وتعلم الابتكار. وينمي عنده القدرة على مقاومة المشاكل. ويجدد عنده المعنويات وينمي فيه الاعتماد على النفس. وينمي اللعب استقلال الإرادة... فهو يساعد عموماً على بناء شخصية الطفل.
  - ٣- الفائدة العاطفية: الطفل عندما يلعب مع أصدقائه، فإن صفاته الداخلية تظهر من خلال اللعب. فهو إما أن يظهر لطفه ومحبته وإما أن يظهر خشونته... في هذه الحالة على المدرب أن يسعى إلى تبديل هذه الظاهرة إلى محبة وتعاون وتعاطف مع الآخرين.. وهذا ما يمكن أن يصادف المدرب خلال هذه الورشة
  - ٤- فوائد اللعب الأخرى:
    - اللعب ينمي في الطفل حب النظام والترتيب ووضع الأشياء في مكانها المناسب. وبهذه قابلية التخطيط للوصول إلى الهدف خاصة في الألعاب الفردية..
    - اللعب ينمي في الطفل الرغبة في التعاون مع الآخرين خاصة في الألعاب الجماعية.
    - من خلال اللعب يتعلم الطفل النظام والانضباط اللذين يجب أن يتقبلهما رغم إرادته.
    - من خلال اللعب مع الآخرين يكتسب الصفات الحميدة كالتعاون والمحبة والاحترام وتهذيب الأخلاق ونبذ الصفات القبيحة ( الأنانية. حب النفس. الغضب...)
- للتربية البدنية دور مهم في بناء شخصية الطفل، إذ تساعد على إكتساب الصحة والمهارات الجسدية والسيطرة على عضلات جسده من خلال بعض التمارين والحركات التي يمارسها في حياته العادية، وتأتي هذه الورشة لتشجع الأطفال على ممارسة الرياضة.
- ١- لذا يجب على القائد تطبيق التمرينات بشكل بطيء ومتسلسل يتناسب وعمر البراعم .
  - ٢- التوقف مع الصرخات بين الحين والآخر.
  - ٣- التكيّف مع البراعم إذا أحسّوا بالضجر أو الملل والتوقف قليل من الراحة.
  - ٤- يَهْدِي الفريق الرابح . إما هدايا مادية رمزية مثل أدوات قرطاسية أوهدية معنوية كالصلوات على محمد وأهل بيته خمس مرات.



## البرنامج الزمني



الوسائل المستخدمة والتقنيات	كيفية التقديم	المدة	الفقرة	
قرآن كريم • نشيد الجمعية.	الإفتتاح الرسمي لنشاط الوحدة		الافتتاح	١
	في هذه الفقرة سوف يقوم القائد بعملية التعارف بين أفراد وحدته تمهيداً للتفاعل فيما بينهم	١٠د	التعارف	٢
	التعريف بالورشة من ناحية العنوان دون تفصيل		التعريف بالورشة	٣
	يتعرف القائد شفويًا على توقعات وأمال المتدربين حول ما يمكن أن يقدمه هذا النشاط	١٠د	توقعات وأمال	٤
	رواية قصة وطرح أسئلة حولها	١٠د	التعاون والانضباط	٥
طبشور أبيض وملون	يطلب المدرب من المتدربين الانتقال من وضعية إلى أخرى بسهولة وبطريقة جذابة	١٠د	التمارين النظامية	٦
	يتم تنفيذ بعض الحركات التي تعتبر جزء من حياة أطفالنا العادية كالمشي والركض والقفز	١٠د	هيا نمشي	٧
		١٠د	بالركض نقوى	٨
طبشور أبيض وملون		١٠د	تعالوا نركض بحرية	٩
		١٠د	القفز	١٠
		١٠د	القفز والنزول الصحيح	١١
		٢٠د	استراحة	١٢
	الهدف تحريك عضلات الجسم وإشباع إحدى حاجات يتم تقليد بعض الحركات بناء على توجيه القائد	١٠د	لعبة التقليد	١٣
	الهدف تحريك عضلات الجسم عن طريق اخذ وضعيات مختلفة	١٠د	التربية الحركية	١٤
	بعد اللعب والقفز وقبل الانتقال إلى نوع آخر من الألعاب لا بد من عملية استرخاء وتهديئة للعناصر...لذا اخترنا هذه اللعبة..	١٠د	النعاس المفاجئ	١٥
مجموعة من الأدوات من اختيار القائد	عبارة أن تخبئة غرض ما وعلى العنصر معرفته من خلال بعض الإشارات	١٠د	لعبة إحزر واربح	١٦
طابات بعدد المجموعات	يتم تنفيذ لعبتين بالطابة	١٠د	اللعب بالطابة	١٧
توزيع نسخ عن الأنشطة على المتدربين	عبارة عن أنشطة تحكي أهمية الرياضة. كما تُستخدم للترفيه	١٠د	حفظ الأنشطة	١٨



## كيف ألعب؟



	معرفة تقييم العناصر للنشاط	١٠ د	التقييم	١٩
	يُسال المشاركون عن كيفية استفادتهم من هذا النشاط في حياتهم لاحقا...	١٠ د	التخطيط للمستقبل	٢٠
	الاختتام بدعاء الإمام الحجّة (عج).	١٠ د	الاختتام	٢١



## الإفتتاح



الافتتاح الرسمي يتم حسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج ص: ٥٣.

## التعارف



وهي عبارة عن فقرة تعارف بين المتدربين تمهيدا للتفاعل فيما بينهم.  
التفصيل: حيث يجلس المتدربون بشكل نصف دائري . يطلب القائد من كل مشارك أن يتقدم إلى وسط الدائرة و يذكر اسمه .. ويمثل نوع الرياضة التي يحبها..(بسرعة)

## التعريف بالورشة



التعريف بعنوان الورشة دون تفصيل حول المضمون.

## آمال وتوقعات



في هذه الفقرة سوف نتعرف عما كونه عنوان الورشة في أذهان المشاركين.  
التفصيل: يطلب القائد من المشاركين، أن يأخذوا دقيقة من التفكير في ما يمكن أن تتضمنه هذه الورشة.  
بعدها يطلب منهم أن يعبروا شفهيًا عما يتوقعون أن يتعلموه من أشياء جديدة خلال هذا النشاط ( بجملة واحدة قصيرة) وعما يتمنون أن تقدمه لهم الدورة .



## كيف ألعب؟





## التعاون والانضباط



الهدف:

تنمية مواقف التعاون واللعب ضمن جماعات.

التفصيل : يبقى العناصر جالسين بشكل دائري ويسرد عليهم القائد النص التالي:

«أنا سامي ألعب دائماً مع رفيقي محمد الذي أحبّه كثيراً. يأتي محمد لزيارتي في منزلي. بعد أن ينهي دروسه وفروضه... أفضل صديقي محمد على سائر الأصدقاء. لأنه صادق ومهذب ولا يتفوه بكلمات بذيئة. ويحترم أصدقاءه كثيراً. ألعب مع محمد بالطابة في حديقة بيتنا. وننتبه كثيراً كي لا نزعج الجيران. وعندما نصبح مجموعة كبيرة، نتوزع في فرق، ونلعب سوية ساعاتٍ طويلة.

طرح أسئلة للمناقشة حول صفات سامي الشخصية.

- ١- لماذا يفضل سامي محمد على سائر الأصدقاء؟
- ٢- هل يحترم محمد أصدقاءه ويكرمهم؟
- ٣- هل يزعج سامي جيرانه؟
- ٤- هل يلعب بمفرده أم مع مجموعة من أصدقائه؟

طرح أسئلة تمهيدية لتنمية المواقف الإيجابية.

مثلاً:

- ١- هل تفضل أن تلعب بمفردك أم مع زملائك؟
- ٢- هل تحترمون أوقات راحة غيركم من الأشخاص؟ لماذا؟

تبصرة: يمكن للمدرب يضيف أو يحدف أسئلة شرط أن تبقى في إطار هدف الورشة.



## تمارين نظامية



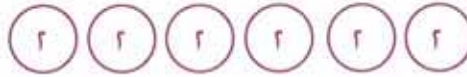
سنقوم بتدريب العناصر على نموذج من التمارين النظامية وهو تشكيل قاطرتين.. نصنفهم إلى أعداد مفردة ومزدوجة (١-٢). فنقول لهم: إن العدد المزدوج (٢). كما هو مبين في الصورة يقف إلى جهة اليمين بخطوة أفقية واحدة عند قول عبارة «العدد المزدوج قاطرة نفذ».



وهكذا يصبح لدينا عدد مزدوج موجود بقاطرة وعدد مفرد موجود بقاطرة أخرى وهكذا يصبح لدينا قاطرتان.



المجموعة الأولى



المجموعة الثانية

يمكن استعمال هذا التشكيل عند تطبيق التمارين والألعاب أو لتقسيم مجموعات..

## هيا نمشي



كل الأطفال يحبون الحركة.. وبما أن الأطفال لا يفهمون أو يستوعبون شرح المادة الرياضية بصورة كاملة، فضلنا أن نختار حركات من واقعهم الطبيعي، إذ إنهم غالباً ما يميلون إلى تقليد الحركات وخصوصاً من سن (٦ إلى ١٠ سنوات) وفيما يلي سنقوم بالتدرب على بعض الحركات، وهي على الشكل التالي:

تبصرة: على القائد أن يقسم المشاركين إلى مجموعات.

سوف نقوم بالتدرب على المشي بقعدة أشكال. وذلك كنوع من تنمية عضلات الجسم.. يمكن للقائد أن يرسم خطوط مستقيمة على الأرض بعدد المجموعات ليسيرون المشاركون عليها. على أن تكون الخطوات طويلة وبعدد المجموعات كي تنفذ الحركات في الوقت نفسه... والتدريبات على الشكل التالي:



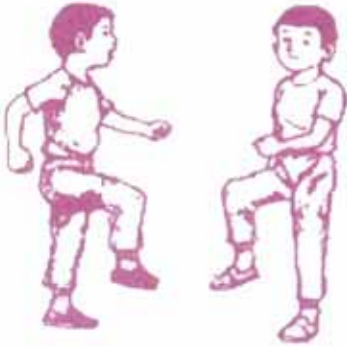
- أ-المشي البطيء.  
ب-المشي الهرولة.  
ت-المشي السريع مع تحريك اليدين.



## بالركض تقوى



- خلال هذا التدريب سنزيد من شدة الحركة. وسنتعرف على نوعين من الركض.  
١-١ الركض من ثبات: أي أن يحرك المتدربون أقدامهم كأنهم يركضون وهم في مكانهم.. ١٠ مرات  
٢- الركض بخطوات واسعة: الركض العادي خديد نقطة انطلاق ونقطة نهاية.. مرتين



## كيف ألعب؟

## تعالوا نركض بحرية



١- الركض الركزات: يرسم القائد خطوات على الأرض بطريقة متعرجة وعلى الأطفال أن يركضوا على الخطوط

٢- الركض الصحيح: بطريقة عشوائية.



٣- الركض المستقيم: رسم خطوط بخطوط على الأرض بعدد بعدد المجموعات. وعلى كل مجموعة أن تركض على الخط المخصص لها.



## القفز



أنواع القفز:

القفز برجلين

القفز برجل واحدة



القفز برجلين مع تغيير الجهة

١- القفز برجلين.

٢- القفز برجل واحدة.

٣- القفز برجلين مع تغيير الجهة (أي بشكل متعرج)



## كيف أعب؟



## القفز والتزول الصحيح



يقوم القائد برسم ثلاثة أنصاف دوائر على الأرض يسمى  
الأولى (مشي) .  
الثانية (ركض)  
الثالثة (قفز)

ثم يطلب القائد من المجموعة الأولى التحرك للنصف  
الدائرة الأولى بعدها الثانية بعدها الثالثة ثم... بالتدرج  
الدوران حول أنصاف الدوائر



كيف أعب؟

## لعبة التقليد



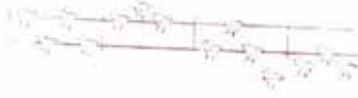
تكلّف كل مجموعة بتقليد نوع من الأنواع التالية: الفريق الذي يؤدي الحركات بالشكل الأكثر إتقاناً يكون هو الرابع..

تبصرة: يمكن للقائد أن يؤدي الحركات أولاً أمام عناصره.

أ- تقليد الصّوص.

ب- تقليد الفيل .

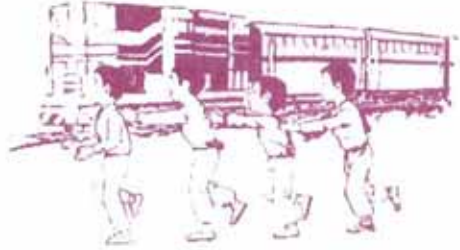
ت- تقليد حركة القطار.



تقليد الصّوص



تقليد الفيل



تقليد حركة القطار

## التربية الحركية



الهدف: تقوية عضلات الجسم وتطوير سرعة البديهة والمحافظة على التركيز.

المكان : ملعب .

التجهيزات: صافرة.

الشرح:

يطلب من كل مجموعة أن تطبق أربعة أنواع من الحركات المقترحة أدناه على أن تنتقل المجموعة من حركة إلى حركة بسرعة، والفريق الذي ينتقل بسهولة من حركة إلى أخرى ويتقن الحركات يحصل على نقطتين..

١ - كيف نتحرك أو نسير لو كنا مثلاً طائرات مقاتلات؟

- ٢ - كيف نطفئ الشمعة؟  
 ٣ - كيف نعبر عن الوجد؟ الفرحة؟ الحزن؟ الخوف؟  
 ٤ - كيف نتحرك إن كنا في علبة صغيرة جداً - أو علبة كبيرة - أو في إبريق؟  
 ٥ - كيف يعمل النجار؟ الحداد؟ لاعب التنس؟  
 والأمثلة كثيرة ومتنوعة وعلى القائد أن يحثهم على المواقف الأليفة والعجيبة والمتنوعة.

## النعاس المفاجيء



الهدف: تطبيق نوع من تمارين الإسترخاء  
 المكان : ملعب .  
 التجهيزات: صافرة.  
 اللعبة تتلخص في دعوة الأطفال إلى هز الرأس كما لو كانوا ينعسون.. وهذا يعني ثني الرأس إلى الأمام ثم الرجوع بالرأس والظهر إلى الوضع الأول بسبب الاستيقاظ المفاجيء.  
 الفريق الذي يؤدي الحركات بشكل متقن يكون هو الرابع.

## لعبة إحزر واربح



الهدف: التركيز وسُرعة البديهة.  
 المكان: ملعب (محدد).  
 الأدوات: مجموعة من الأدوات حسب اختيار القائد بمعدل قطعة لكل مجموعة تخفيها بطريقة لا يراها أحد.

تبصرة: نفذ هذا النشاط على المجموعات واحدة تلو الأخرى.  
 يطلب القائد من العناصر اختيار عنصر يمثل الفريق في هذه اللعبة . يقف العنصر المختار خارج قاعة الصف (أو المكان) . في هذه الأثناء يقوم القائد بإخفاء أحد الأغراض مع فريضة... عندما يعود العنصر يقوم رفاقه بإعطائه أربع معلومات عن ذلك الغرض . بعدها عليه معرفة ما تخبئ المجموعة ( يسمح له بإجابتين فقط).  
 في حال لم يعط الإجابة الصحيحة يخسر الفريق نقطة.

## اللعبة بالطابة



أ- لعبة تمرير الكرة.

الهدف: تقوية عضلات الظهر وتطوير السرعة والحفاظة على التركيز.

المكان : ملعب .

التجهيزات: ٣ طابات كبيرة.

تفصيل:

١-ينفذ القائد النظام المرصوص كي ينظم عناصره( الوقفة المستقيمة- المسافات بين الافراد...)

٢-تسلم كل مجموعة كرة.

٣-يشرح القائد اللعبة...

٤-عند سماع الصافرة على العنصر الأول من كل مجموعة أن يمرر الكرة للعنصر الذي يليه من بين الرجلين فقط - كما هو مبين في الشكل أدناه - حتى آخر لاعب .. وإعادتها للاعب الأول بنفس الطريقة..والفريق الأسرع يحصل على نقطتين.



ب- لعبة خويل الكرة:

الهدف: تقوية عضلات الجانبين و

المكان : ملعب .

التجهيزات: ٣ طابات كبيرة.

تفصيل:

١-ينفذ القائد النظام المرصوص كي ينظم عناصره من

جديد ( الوقفة المستقيمة- المسافات بين الافراد...)

٢-تسلم كل مجموعة كرة.

٣-يشرح القائد اللعبة...

٤-عند سماع الصافرة على العنصر الأول من كل مجموعة

أن يمرر الكرة للعنصر الذي يليه من الجانب اليسار فقط -

كما هو مبين في الشكل أدناه - حتى آخر لاعب .. وإعادتها

للاعب الأول بنفس الطريقة..والفريق الذي يوصل بأسرع

وقت يحصل على نقطتين .





## أنشطة الرياضة



اسمعوا اسمعوا يا أولاد  
شئو قالوا بيوم الأجداد  
قالوا العقل السليم  
بيبقى بالجسم السليم  
يعني لنفكر مضبوط  
والعقل يضلومحطوط  
بالجسم القوي السليم  
اتبعوا خط الرياضة  
واحد اثنين ثلاثة رياضة (٢)

رياضة .. رياضة ... رياضة

والأرنب لما سألنا  
ليش الصحة قوية  
شاف الحال وخبرنا  
بركض أكثر ما فيني  
وبتغذى على طول منيح  
ونظامي وما بيوم بزيع  
هيدا سر الرشاقة  
الرياضة بيت الطاقة (٢)

كيف أعب؟

## التقييم النهائي



بضع القائد لوحة كبيرة على الحائط ويقسمها إلى قسمين . يرسم في أعلى القسم الأول وجهاً ضاحكاً وفي أعلى القسم الآخر وجهاً عابساً .. يطلب القائد من العناصر الذين أعجبهم النشاط أن يدونوا أسماءهم تحت الوجه الضاحك والذين لم يعجبهم النشاط تحت الوجه العابس.

## التخطيط للمستقبل



يسأل القائد عناصره بعد أن تعلموا مجموعة من الألعاب. ماذا سيفعلون؟ هل سيلعبونها مع رفاقهم أم سيلعبون بمفردهم .. لكل واحد منهم كلمة سريعة.

## الاختتام



الاختتام بدعاء الإمام الحجّة (عج).

والحمد لله رب العالمين



## الملاحظات



## إرشادات للعناصر



توضع هذه الإرشادات على الحائط حيث يراها الجميع.

- ١ - إختار الوقت المناسب للتمرين اليومي. حافظ على مواعيد التدريب.
- ٢ - لا تمارس التمارين بعد الأكل مباشرة أو قبله مباشرة، ومن الأفضل بعد الأكل بساعتين على الأقل.
- ٣ - قم بالتدريبات الرياضية قبل الحمام سواء كان بارداً أو ساخناً.
- ٤ - قم بالتدريبات الرياضية في الهواء الطلق.
- ٥ - ارتدِ الملابس الخفيفة والمريحة عند ممارسة الرياضة.
- ٦ - لا تمارس التمرينات وأنت متعب. سواءً بدنياً أو نفسياً أو عقلياً.
- ٧ - لا تبدأ بالتمرينات العنيفة مباشرة. قم بتمارين التحمية أولاً.
- ٨ - يجب التنفس بهدوء وعمق أثناء ممارسة التمرينات الرياضية.

## بطاقات تلصق في مكان التدريب



إختر الوقت المناسب للتمرينات  
اليومية. حافظ على  
مواعيد التدريب.

لا تمارس التمارين بعد الأكل  
مباشرة أو قبله مباشرة من  
الأفضل بعد الأكل  
بساعتين على الأقل

قم بالتدريبات الرياضية قبل  
الحمام سواء كان بارداً  
أو ساخناً

لا تبدأ بالتمرنات العنيفة  
مباشرة. قم بتمارين التحمية  
أولاً.

قم بالتدريبات الرياضية  
في الهواء الطلق.

ارتدِ الملابس الخفيفة والمريحة  
عند ممارسة الرياضة.

لا تمارس التمرينات وأنت  
متعب. سواءً بدنياً أو نفسياً  
أو عقلياً.

تنفسّ بهدوء وعمق أثناء  
ممارسة التمرينات الرياضية.

## ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

كيف أعب؟

## ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes.





## ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

## كيف أعب؟

# سلسلة الورش التربوية البراعم

النشد الصغير

آداب المجلس

قصتي

**كيف ألعب**

كيف أتصدق

وطفي

القرآن كتابي

صلاة الصبح

أهلك الكوثر أحبتي

أجمل الألوان وأنصعها

أحسن وضوئي

أساعد الناس في كل حين

البيئة أمانة بين أيدينا

كيف أنزع

أساعد أمي



عجل الله فرجه

كشافة الإمام المهدي

AL-Mahdi Scouts