



الجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية
وزارة التربية والتعليم والتكوين المهني

Federal Ministry
Housing, Arts, Culture,
Media and Sport
Republic of Austria

دليل تدريبي الرياضة الشاملة للشباب الصحراويين اللاجئين

أهمية اللعب

«الطفل الذي لا يلعب ليس طفلاً،

ولكن البالغ الذي لا يلعب فقد الطفل الذي بداخله»

(بابلو نيرودا)



ملخص المشروع:

فترة المشروع: ديسمبر 2024 - مايو 2026

التمويل: وزارة الرياضة النمساوية، الاتحاد الإيطالي للرياضة للجميع (UISP)
الشركاء المنفذون: شبكة الإدماج الرياضي (SPIN)، الاتحاد الإيطالي للرياضة للجميع (UISP)،
وزارة التربية والتعليم والتكوين المهني في الجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية
المنسقون: ستيفان بيلابيد (SPIN)، دانييلا كونتي (UISP)، أحمد مكي، خليهنا محمد
بيانات النشر:

نشرت بواسطة: شبكة الإدماج الرياضي (SPIN)، فيينا، النمسا، أبريل 2026

المحرر: ستيفان بيلابيد (SPIN)

المؤلفون: إيلاريا نوبيلي، دانييلا كونتي، لوريدانا بارا (UISP)، ستيفان بيلابيد (SPIN)

الصور: دانييلا كونتي، وزارة التربية والتعليم والتكوين المهني في الجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية
الترجمة: كريمة الزروالي

الاتصال: info@sportinclusion.net

المواقع الإلكترونية: www.sportinclusion.net، www.uisp.it

التصميم: www.typothese.at



Federal Ministry
Housing, Arts, Culture,
Media and Sport
Republic of Austria



مقدمة SPIN

في سياق مخيمات اللاجئين الصحراويين بالقرب من تندوف - وهي مستوطنات في صحراء جنوب غرب الجزائر أنشئت عام 1975 - تعد الرياضة أكثر من مجرد ترفيه، فهي أداة للرفاهية النفسية والاجتماعية، والتعليم، والتماسك الاجتماعي.

يهدف مشروع «الرياضة الشاملة للشباب الصحراويين اللاجئين»، الذي تنسقه شبكة الإدماج الرياضي (SPIN) بالشراكة مع الاتحاد الإيطالي للرياضة للجميع (UISP)، والذي يمتد من ديسمبر 2024 حتى مايو 2026، إلى تعزيز الأنشطة الرياضية الشاملة للأطفال والشباب الذين يعيشون في واحدة من أطول حالات اللجوء في العالم. ويساهم المشروع بشكل مباشر وغير مباشر في تحقيق أهداف التنمية المستدامة (SDGs):



- ◆ #3 الصحة الجيدة والرفاه
- ◆ #4 التعليم الجيد
- ◆ #5 المساواة بين الجنسين
- ◆ #10 الحد من عدم المساواة
- ◆ #16 السلام والعدالة والمؤسسات القوية

يتم تنفيذ هذه المبادرة التي تستمر لمدة 18 شهراً بالتعاون الوثيق مع وزارة التعليم الصحراوية، وتهدف إلى تمكين اللاجئين الشباب - وخاصة الفتيات والشباب ذوي الإعاقة - من خلال أنشطة رياضية منظمة وشاملة وقائمة على الحقوق. ويتمثل المبدأ الأساسي للمشروع في التعاون مع المعلمين والمدربين (الرياضيين) الصحراويين في بناء قدرات أفضل في مجال الرياضة والتربية البدنية، مما يعود بالنفع على المشاركين والمجتمع ككل.

واتباعاً لنهج التكاثف، عمل خبراء SPIN و UISP مع 25 مربيًا صحراويًا في تدريب أولي حول الأساليب الشاملة في الرياضة والتربية البدنية. وقام هؤلاء المدربون الـ 25 بدورهم بإجراء تدريب محلي في كل من الولايات الخمس (المخيمات) على التوالي، وهي أوسرد وبوجدور وداخلة والعيون وسمارة، ليصلوا إلى أكثر من 70 مربيًا ومدربًا آخرين. يعزز هذا النهج المتسلسل الملكية المحلية ويضمن بقاء المعرفة والمهارات متصلة في المجتمع المحلي بعد انتهاء مدة المشروع.

بالإضافة إلى ذلك، يوفر المشروع تمويلاً لشراء معدات رياضية جديدة للرياضيين والمدارس والحكام. ويختتم المشروع بدعم فعاليات رياضية شاملة للجميع في جميع المخيمات الخمسة، استناداً إلى مفهوم يمكن تكراره على أساس سنوي، مما يخلق تأثيراً مستداماً في السنوات القادمة.

مقدمة وزارة التربية والتعليم والتكوين المهني في الجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية

تولي وزارة التربية والتعليم والتكوين المهني في الجمهورية الصحراوية أهمية بالغة لتنمية شخصية الطفل تنمية متكاملة، تراعي أبعاده الجسدية والنفسية والاجتماعية. وانطلاقاً من هذا التوجه، يأتي هذا الدليل المبسط ليكون مرجعاً عملياً للمؤطرين والعاملين في مجال التنشيط التربوي، بهدف تعزيز دور الأنشطة الترفيهية والرياضية في بناء شخصية الطفل وترسيخ القيم الإيجابية لديه.

وارسأاً لهذا التوجه، أوصت ووجهت مديريةية التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي، من خلال قسم الرياضة والتنشيط، بإنتاج دليل يساعد المنشطين في أداء مهامهم. وقد جاء هذا العمل ثمرّةً للتعاون المشترك بين فريق من المكونين المنتسبين لشبكة الرياضة من أجل الاندماج SPIN ومجموعة المنشطين الصحراويين، في إطار تبادل الخبرات وتعزيز الممارسات التربوية الجيدة.

وقد تم إعداد هذا الدليل لتوجيه مشروع نوعي ومهم، انطلق بتكوين تطبيقي لفائدة عدد من أساتذة التربية البدنية والمنشطين التربويين، وذلك في إطار شراكة مثمرة مع منظمة SPIN للرياضة الإدماجية (الرياضة من أجل الاندماج). وقد ركز هذا المشروع على تطوير كفاءات المؤطرين وتمكينهم من أدوات وأساليب حديثة في تأطير الأنشطة الترفيهية الهادفة.

ويستعرض هذا الدليل باقة من أهم الألعاب والأنشطة والرياضات الترفيهية الموجهة للأطفال، مع مراعاة خصوصياتهم واحتياجاتهم التربوية. كما يقدم توجيهات عملية تساعد المؤطرين على تكييف الأنشطة بما يضمن مشاركة فعالة وشاملة لجميع الأطفال.

وإذ نضع هذا العمل بين أيدي المؤطرين والمربين، فإن الوزارة وشركاءها يأملون أن يساهموا في الارتقاء بجودة التنشيط التربوي، وأن يشكل دعامة أساسية لتعزيز بيئة تعليمية دامج ومحفزة وآمنة، تتيح لكل طفل فرصة التعلم من خلال اللعب، والنمو في كنف التفاعل الإيجابي والاحترام المتبادل.

ونضع بين أيديكم هذا الدليل لمساعدة المنشطين وتحفيزهم على أداء مهامهم باحترافية ومسؤولية، آمليين أن يكون سنداً عملياً يواكب عملهم اليومي، ويساهم في تطوير أدائهم بما يخدم مصلحة الطفل ويرتقي بالفعل التربوي.





حول علم التربية

الجسد هو الوسيلة الأساسية التي تتفاعل من خلالها مع العالم، وهو بمثابة صدى للنفس. وفي مجال التعليم، يُعد النمو البدني والحركي أمرًا أساسيًا لعملية بناء هوية كل فرد. إن وضع الجانب الجسدي في صميم مسارات النمو يعني تعزيز الرعاية التربوية الحقيقية. وفي جميع ممارسات الرعاية، بدءًا من الولادة وصولاً إلى حالات الضعف، يمثل البعد الجسدي نقطة انطلاق أساسية لتلبية الاحتياجات الأساسية. لذلك، يُطلب من المربين الحفاظ على علاقة مستمرة بالجسد، لأن الجسد هو السياق الأساسي للوجود؛ فعندما يتحرك الجسد، يصبح الوسيلة الرئيسية للتواصل: من خلال لغته الخاصة، لا يعبر الأطفال فقط عما يعرفونه، بل وقبل كل شيء عما يشعرون به.

وإذا كان هناك جسد يتكلم، فلا بد من وجود جسد يستمع - وهو جسد الشخص البالغ، الذي يجب أن يكون قادرًا على استقبال وفهم الرسائل التي تأتي من الجسد ولكنها تملئها العقل والعواطف.

يمكن للرياضة أن تقدم مساهمة حاسمة في تعليم وتدريب الشباب، كما يتضح من التأملات التربوية الأصلية والمبتكرة، التي تعترف بالصحة العلمية القوية للأنشطة البدنية والرياضية، لتدخلها أخيرًا بشكل كامل في مجال العلوم التربوية، وبالتالي تقدم منظورًا ثقافيًا جديدًا. نحن نعلم اليوم أن النمو الحركي والمعرفي للبشر لا يحدث في مرحلتين منفصلتين، بل بشكل مترامز وبالتعاون.

يعكس النمو البشري التطور التطوري، مما يعني أن الأطفال يشكلون إدراكهم المعرفي أثناء حركتهم. منذ الولادة، يشكل الدماغ العديد من الوصلات العصبية بين المناطق الحركية والمعرفية، حيث يعالج المحفزات الحسية وينسق حركة العضلات مع نشاط الدماغ. ومن الأمثلة الواضحة على ذلك اللغة: لكي يبدأ الأطفال في الكلام، يستمعون إلى الكلمات ويفقدون حركات الشفاه، ويعالجونها معرفيًا، ثم يحركون العضلات المناسبة لإعادة إنتاجها. ومع نمو الأطفال واكتسابهم القدرة على أداء حركات حركية ومعرفية معقدة، تظل الأنشطة البدنية مع ذلك أساسية للتعلم.

يضمن الرياضة والنشاط البدني، بنسبة نجاح عالية للغاية، تحقيق الذات على الصعيد الاجتماعي والمهني والاقتصادي، مما يساعد على بناء هوية متينة وتعاونية تعود بالنفع على بقية البشرية. يسهل النشاط البدني التعلم من حيث أنه يحسن أداء الدماغ ويجهزه للتعلم من خلال القدرة على التركيز وتوجيه الانتباه أثناء التعلم. توضح لنا الاكتشافات في علم الأعصاب كيف ولماذا يسهل الحركة التعلم، وترتبط بشكل مباشر بين النجاح الأكاديمي للشخص والنشاط البدني الذي يمارسه خلال سنواته الأولى، خاصة في عصر مثل هذا حيث لم تعد عسر الحركة واضطراب التنسيق الحركي استثناءات بل أصبحت شائعة بشكل متزايد.



حول الإعاقة

يعاني الأشخاص الضعفاء أو ذوي الإعاقة من نقص في التكامل بين العقل والجسد، كما لو أن العقل والجسد غير متصلين. لكن سحر الرياضة بالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقة هو أنها تتيح لهم تجربة شكل جديد من التكامل بين العقل والجسد، مما يحسن:

- ◆ إدراكياً: الوعي بجسدهم، والمساحة، والزمن، والسرعة؛
- ◆ جسدياً: قوة العضلات، والتوازن، والتنسيق الحركي، وتعلم التغلب على التعب (الذي يعد أحد العقبات الأولى أمام إعادة التأهيل)؛
- ◆ على المستوى الرياضي: المعرفة الفنية بمختلف التخصصات الرياضية، وتشجيع التواصل والتعاون بين الأفراد (من خلال العمل الجماعي)، مع احترام القواعد المشتركة؛
- ◆ على المستوى النفسي: حالة من الرضا العام تؤدي إلى تنظيم الحالات العاطفية، وزيادة القدرة على ضبط النفس؛
- ◆ على المستوى الاجتماعي-التعليمي: الاستقلالية الشخصية، وتشجيع الالتزام أثناء التدريب واحترام الخصوم، وتعليم الشجاعة وتعزيز الإنصاف؛ وتعزيز التفاعل الاجتماعي والزمالة والاندماج، وبالتالي التغلب على المخاوف والتحيزات والعزلة.

تمثل المشاركة في الأنشطة البدنية أو الرياضية فرصة مهمة للنمو، سواء على الصعيد الاجتماعي أو المعرفي؛ وهذا صحيح بشكل خاص بالنسبة للأطفال الأكثر ضعفاً - أولئك الذين يعانون ويجدون صعوبة في الازدهار. توضح أحدث الأبحاث في هذا المجال كيف تعمل الأنشطة البدنية والرياضة على تحسين العمليات المعرفية لدى الأطفال، والتي يعد تطورها الأمثل أمراً أساسياً للتعلم الناجح. يعد ضعف تطور الوظائف التنفيذية عاملاً شائعاً في الاضطرابات العصبية التنموية، ولكنه يظهر أيضاً في الصعوبات التي يواجهها الأطفال الذين يتطورون بشكل طبيعي. من خلال الجمع بين مختلف المحفزات الحسية الحركية والتمارين الحركية المعقدة، نشجع تنشيط مناطق الدماغ المسؤولة عن التعلم والتنفيذ الحركي الصحيح المطلوب: يحدث تعلم الحركة وتلقاؤها من خلال إعادة تنظيم على المستوى المعرفي.

المساواة بين الجنسين

الرياضة واللعب والنشاط البدني ليست مجرد أنشطة جسدية؛ فعند استخدامها بشكل صحيح، تصبح مختبرات اجتماعية قوية قادرة على تفكيك التحيزات المتجذرة وتعزيز ثقافة المساواة. ولهذا السبب فهي أدوات أساسية للمساواة بين الجنسين. تكمن قوة هذه الأدوات في تحويل الجسد من «كائن» إلى «أداة للعمل»، مما يجعل الرياضة مساحة آمنة لتعلم المهارات المفيدة في الحياة العامة والمهنية. وعندما تمارس الرياضة واللعب الشاملان منذ الطفولة، فإنهما يؤديان وظيفة ما قبل السياسية، حيث يزيلان التسلسل الهرمي الطبيعي الذي تحاول المجتمع فرضه، ويسمحان باستكشاف أدوار مختلفة دون عبء الحكم الاجتماعي. إن النهج التربوي الذي يتجنب المنافسة الصارمة ويهدف إلى تعزيز التعبير الفردي والخيال يوفر مساحات آمنة ومنظمة لمشاركة النساء. فالرياضة، التي يُنظر إليها كأداة لتنمية الاستقلالية والاندماج، قادرة على تعزيز المهارات الأساسية اللازمة لتمكين النساء، حتى في السياقات الصعبة.

تعد المنهجية غير المباشرة حليفاً طبيعياً للمساواة بين الجنسين: فمن خلال إزالة نماذج الأداء الثابتة ومكافحة الإبداع والذكاء الموضعي، تخلق مساحة حيث يبدأ جميع الأجناس حقاً من نفس الخط.



المنهجية المائلة في التربية البدنية

بناءً على الأسس التربوية الموضحة أعلاه، تركز المنهجية المقترحة في هذا الدليل على تحول جذري في منظور البالغين المسؤولين عن تعزيز الأنشطة البدنية والرياضية في تعليم الأطفال. يتميز النهج «الأفقي»، وهو النهج الشائع الاستخدام، بفرض نفس التمارين والتعليمات على جميع الأطفال في المجموعة، حيث يكون منظور المعلم هو «أنا أقول لك ماذا تفعل وأنت تفعله».

تستخدم UISP في برامجها المنهجية غير المباشرة، القائمة على محفز أو سلسلة من المحفزات: «أقدم لكم سياقاً تجريبياً يمكنكم فيه إيجاد حل ممكن». وهذا يعني تحويل المتعلم من منفذ سلبي إلى حلال نشط للمشكلات، وتحويل التركيز من «ماذا تفعل» إلى «كيف تستجيب» لموقف ما.

لتوضيح هذا الفرق بشكل ملموس، لنأخذ نفس الهدف التعليمي - التحكم في الكرة والتنسيق - الذي يتم تقديمه بطريقتين مختلفتين:

- ◆ النهج الأفقي: «شاهدوني. الآن، ليقوم الجميع بتمرير الكرة عشر مرات باليد اليمنى».
- ◆ النهج المائل: «لديك كرة ومخروط. المخروط هو «حارس». كيف تتجاوزه دون أن يمسك بك الحارس؟»

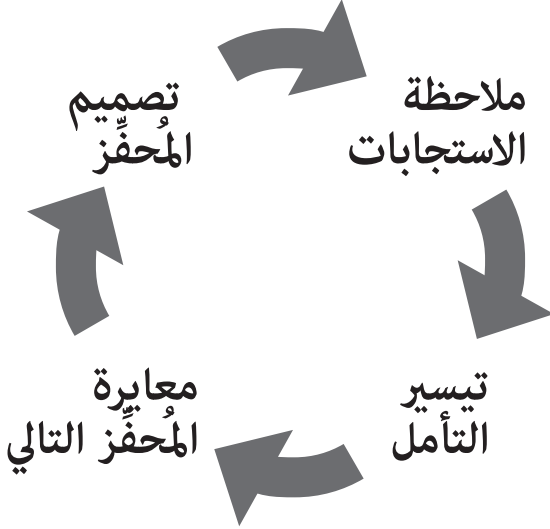
رشابم لريغ جهن ل ا	يقف أ ل ا جهن ل ا	
بقاري و فقاوم ل ا م م صي	ءاطخ أ ل ا ح حصي و أي ل م ع أضرع م دقي	م ل م ل ا رود
طشن لك اش م ل ا ل ح	ي ب ل س ذفن م	ل ف ط ل ا رود
ة باجت س ال ل ة ل و ا ح م	ه ح ي ح ص ت ب ج ي أ ط خ	... وه أ ط خ ل ا
فقاوم ل ا م فدا ه لك ش ب ل ع ا ف ت ل ا	ة ح ي ح ص ل ا ة ك ر ح ل ا ج ا ت ن ا ة د ا ع ا	ف د ه ل ا
ف ش ك ت س ا و ل ف ط ل ا ك ر ا ش ل ه	؟ ج ذوم ن ل ا م ق ب ا ط ت ل ه	م ي ي ق ت ل ا

هذه المنهجية شاملة بطبيعتها لأنها تتخلص من معيار الأداء الفردي:

- ◆ تقدير التنوع لأن المحفز متنوع بطبيعته، مما يسمح للجميع بالتقدم من مستواهم الخاص.
 - ◆ تقليل القلق من الأداء لأنه لا يوجد نموذج لتقليده (المهمة)، فيختفي الخوف من ارتكاب الأخطاء وتصبح الأخطاء مجرد محاولات للاستجابة للمحفز.
 - ◆ تعزيز المساواة بين الجنسين لأنها تكافئ الإبداع والوعي باللعبة، وهما مجالان يبدأ فيهما جميع الأجناس من نفس خط البداية.
- باختصار، التدريب القائم على المحفزات يعني التوقف عن طلب «افعل كما أفعل» والبدء بدلاً من ذلك في طلب «أرني كيف تفعل ذلك».
- تم تصميم جميع الأمثلة العملية في قسم الألعاب من هذا الدليل وفقاً لمبادئ غير مباشرة. أثناء استكشافها، لاحظ كيف أن كل نشاط يطرح موقفاً يجب حله بدلاً من حركة يجب تكرارها.

دور المعلم: مختلف، وليس محدودًا

في المنهجية غير المباشرة، لا يتراجع المعلم - بل يتحرك جانبياً. يتطلب هذا النهج إعداداً دقيقاً ومدروساً. يصبح المعلم:



- ◆ مصممًا للبيئات: يختار المساحات والمواد والقواعد التي تولد مواقف ذات مغزى بدلاً من حركات محددة مسبقاً.
- ◆ مراقب نشط: يقرأ استجابات كل طفل لمعايرة المحفز التالي، ويضبط التعقيد أو المساحة أو التحدي في الوقت الفعلي.
- ◆ ميسر للتفكير: يساعد الأطفال على تسمية ومشاركة ما اكتشفوه، وتحويل التجربة الجسدية إلى تعلم واعٍ.

هذا التحول - من التصحيح إلى المراقبة، ومن الإلقاء إلى الاستماع - هو الجانب الأكثر طلباً والأكثر إرضاءً في هذا النهج. قد يشعر المعلمون المعتادون على النموذج الأفقي في البداية أنهم يقومون بعمل أقل. لكن في الواقع، إنهم يقومون بعمل أصعب: الثقة في العملية وقراءة المجموعة.

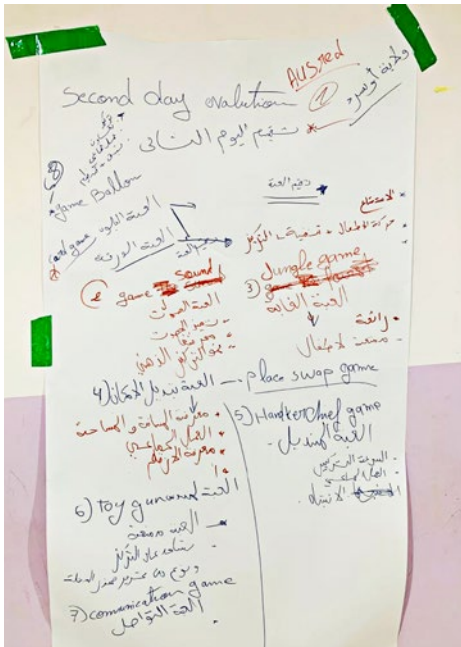
تطبيق المنهجية غير المباشرة في السياق الصحراوي

تتناسب المنهجية غير المباشرة بشكل خاص مع الظروف التي تتم فيها التربية البدنية في مخيمات اللاجئين الصحراويين.

مع الموارد المحدودة، يعمل هذا النهج بشكل أفضل، وليس أسوأ. يمكن لأي شيء - حجر، حبل، خط مرسوم على الرمل - أن يصبح محفزاً. لا تعتمد ثراء التجربة على المعدات، بل على جودة الموقف المقترح.

الألعاب الصحراوية التقليدية هي بطبيعتها غير مباشرة. العديد من الألعاب التي يعرفها الأطفال ويلعبونها تتضمن التفاوض والارتجال والاستجابة الإبداعية لموقف مفتوح. لا تحل المنهجية غير المباشرة محل هذه المعرفة الثقافية - بل تبني عليها، وتمنحها شرعية تربوية وبنية مقصودة.

في مجتمع يعيش تحت ضغط طويل الأمد، فإن تقليل القلق من الأداء له قيمة أعمق. يجب أن يكون النشاط البدني مساحة للأمان والفرح. إن النهج الذي يزيل الخوف من الفشل وضغط المقارنة لا يساهم فقط في النمو الحركي، بل في الرفاهية العاطفية والاجتماعية للأطفال والشباب.



ملاحظة حول الاستخلاص

يجب أن تنتهي كل جلسة من جلسات المنهجية غير المباشرة بتفكير جماعي موجز. اطرح أسئلة مفتوحة:

- ◆ ماذا جربت؟
 - ◆ ما الذي فاجأك؟
 - ◆ ما الذي كنت ستفعله بشكل مختلف؟
- هذا يحول التجربة الجسدية إلى تعلم واعٍ ويكمل دورة المنهجية. حتى دقيقتان أو ثلاث دقائق من التفكير المشترك في نهاية النشاط يمكن أن

من النظرية إلى التطبيق

التعليم من خلال الحركة واللعب يعني تفعيل عملية تعليمية تسمح للجميع (وليس للأطفال فقط!) بتطبيق مهاراتهم، وتنمية استقلاليتهم، والاندماج في الحياة الجماعية. اللعب هو مصدر للتنمية والخيال؛ اللعب هو علاقة وتعلم. اللعب هو سمة لا تمحى من سمات الجنس البشري؛ إنه نقطة التقاء بين أفراد من مختلف الأعراق والقدرات والأعمار. للألعاب الحركية وظائف عديدة:

- ◆ في إطار التدريب الرياضي الفني، فهي مناسبة بشكل خاص للإحماء البدني والعقلي.
- ◆ كما يمكن استخدامها في الفصل الدراسي بين الحصص لتحسين انتباه الأطفال. في الواقع، فإن الوقوف، وتمديد العضلات، والضحك معًا يهيئهم للاستماع بانتباه أكبر بعد ذلك.
- ◆ تساعد هذه الألعاب على تكوين مجموعة، وتقوية الصداقات، وإشراك الأشخاص ذوي المهارات الحركية المختلفة.
- ◆ يمكن دمجها مع أنشطة إبداعية أخرى باستخدام مواد غير رياضية: أقلام، ألوان، أقمشة، فقاعات الصابون...!

ابدأ دائماً من الأساسيات

عند تطوير الحركات الأساسية وأمطال الوضعيات، يجب مراعاة الاختلافات التالية:

- ◆ الاختلافات المكانية
- ◆ الاختلافات الزمنية
- ◆ الاختلافات الكمية
- ◆ الاختلافات النوعية

الأمطال الحركية الأساسية هي المشي والرمي والجري، وهي تشكل أساس أي لعبة حركية. ما عليك سوى تفكيكها وإعادة تجميعها لإنشاء عدد لا حصر له من الألعاب الصغيرة ذات الاختلافات المختلفة.

على الرغم من أن بعض هذه الحركات يتم اكتسابها في سن مبكرة، إلا أنه من الممكن تدريب المهارات الحركية للجميع من خلال تمارين محددة:

المشي

- ◆ ألعاب المشي: المشي بحرية للأمام، وللخلف، وللجانبيين، في أزواج، وفي مجموعات من ثلاثة، وفي مجموعات من أربعة، بخطوات طويلة، وبخطوات قصيرة، متقاربن، ومتباعدين، وشغل أكبر أو أصغر مساحة متاحة.
- ◆ جميع أنواع الحركات التي تحاكي مشية الحيوانات: المشي مثل الكلب، مثل الدجاجة، إلخ.
- ◆ المشي على خط متقطع، متجهًا نحو أشياء مرتبة بطرق مختلفة في المكان.
- ◆ المشي على أطراف أصابع القدمين وعلى الكعبين.
- ◆ المشي بخطوات طويلة أو قصيرة، يمكنك أيضًا رسم دوائر على الأرض على مسافات مختلفة عن بعضها البعض، أو وضع عصي لتمييز المسافات المختلفة.
- ◆ لعبة الظل: يتبع أحد الشريكين الآخر عن كثب ويقلد جميع حركاته.



الجري

- ◆ الجري في اتجاه واحد: للأمام، للخلف، جانبياً
- ◆ الجري مع تغيير الاتجاه (التحرك بشكل متعرج مثل الثعبان).
- ◆ لعبة التعرج: الجري بحرية متبعاً مسارات تعرج واسعة أو ضيقة بين أشياء مرتبة عشوائياً أو عمداً (يمكن أن تكون هذه مجرد أوراق بسيطة على الأرض).
- ◆ لعبة السائق: الجري بحرية في أزواج، أحدهما في الأمام والآخر في الخلف، مع وجود دائرة في الأمام كما لو كانت عجلة قيادة سيارة
- ◆ لعبة الألوان: يتم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين، ويذكر المعلم لوناً، فيركض الجميع للعثور على أكبر عدد ممكن من الأشياء من هذا اللون. والفائز هو من يجمع أكبر عدد من الأشياء.

القفز

- ◆ القفز بجميع أشكاله الممكنة: بسيط، مع لف إلى اليمين أو اليسار، مع رفع الذراعين كالأجنحة...
- ◆ القفز بقدمين متقاربتين في شكل متعرج ذهاباً وإياباً عبر خط.
- ◆ القفز على إيقاع كرة يتم رميها بيد واحدة.
- ◆ مسار الحواجز: تتكون الحواجز من حبل يمسكه طفلان، ويمكن تحريكه إلى ارتفاعات مختلفة ويجب على الآخرين القفز فوقه. من خلال رفع الحبل أعلى من جهة وخفضه من الجهة الأخرى، يمكنك مساعدة الأقل مهارة وتشجيع الأكثر جرأة، دون إبراز صعوبات كل فرد.
- ◆ القفز الطويل: باستخدام حبلين أو عصوين، يمكنك بناء خندق يجب على التلاميذ القفز فوقه.

الرمي والتقاط

- ◆ الرمي في جميع الاتجاهات، مع ترك مجال لخيال الأطفال.
- ◆ الرمي بيد واحدة أو بكلتا اليدين، من أعلى أو من أسفل. الرمي من الصدر أو الجبين أو من الخلف.
- ◆ حمل الكرة بكلتا اليدين: ارتطام الكرة بقوة على الأرض والتقاطها بكلتا اليدين، مع توجيه راحة اليدين للأعلى.
- ◆ رمي الكرة، والتصفيق باليدين، والتقاطها أثناء الطيران؛ رمي الكرة، والتصفيق باليدين مرتين، والتقاطها أثناء الطيران... والعديد من الأشكال الأخرى.

(المصدر: دورة تدريبية حول الألعاب الحركية من قبل UISP Gymnastic)

الألعاب

تم تصميم جميع الأنشطة التالية وفقاً لمبادئ غير مباشرة. لا تحدد أي منها طريقة واحدة صحيحة للحركة. أثناء تيسير هذه الأنشطة، تعامل مع استجابة كل طفل على أنها إجابة صحيحة للمحفز — وليست انحرافاً عن القاعدة.

المستكشفون في الغابة

الوصف

يتجول المشاركون في المكان، أحراراً في التحرك كما يشاؤون. عندما تبدأ الموسيقى، يجب عليهم التحرك بحذر كما لو كانوا يستكشفون الغابة. في مرحلة معينة، سيتحول الجميع إلى مُمور (يمشون على أربع)، ثم فراشات (يحركون أذرعهم)، ثم ثعابين (يزحفون)، ثم ضفادع (يقفزون على أربع)، ثم أرانب برية (يقفزون على قدمين)، ثم طيور النحام (على ساق واحدة)، ثم الخيول البرية (الهرولة)، ثم الغوريلات (المشي الثقيل) والفيلة (المشي البطيء والثقيل) أو السلاحف (المشي البطيء جداً).

في هذه اللعبة، يتمتع المعلم بوجهة نظر مميزة: يمكنه مراقبة الأطفال في لعبة حركية بسيطة، دون أي قيود، لأن الجميع يمكنهم التحرك كما يشاؤون، متبعين تعليمات الحيوان فقط. يمكن لكل طفل محاكاة الحيوان كما يراه مناسباً، ولكن ستكون هناك ديناميكيات يمكننا استكشافها إذا انتبهنا لها. على سبيل المثال، قد يكون هناك أطفال يشعرون بالحيرة بسبب الحركات الكبيرة أو يشعرون بالحيرة لأنهم لا يعرفون كيف يتحركون وسيقومون بتقليد شخص آخر. قد لا يتحرك آخرون على الإطلاق أو قد يكونون خائفين لدرجة أنهم يغادرون اللعبة ويقترّبون من القائد.

عدد المشاركين

6 لاعبين أو أكثر

المواد المطلوبة

موسيقى

المساحة المطلوبة

مساحة كبيرة بما يكفي وخالية من العوائق، لا تقل عن حجم الدائرة التي يشكلها عدد المشاركين

المشي المترابط

الوصف

يتم ربط الأزواج معاً عند الخصر بحبل. مع الحفاظ على الحبل مشدوداً بينهما، يقومون بالمشي، وفي كل مرة يواجهون فيها عائقاً (زوجاً آخر) يجب عليهم تجاوزه بالمرور من تحت أو فوق حبل الزوج الآخر. التنوع: بدلاً من الحبل، يتم ربط الأزواج معاً بشريط مطاطي، أولاً عند المعصمين، ثم عند الكاحلين، ومع تقدم اللعبة، يتم تغيير موضع الشريط المطاطي (الركبتان، الفخذان، الرقبة، الصدر، الخصر).

عدد المشاركين

6 لاعبين أو أكثر

المواد المطلوبة

حبل، شريط مطاطي

المساحة المطلوبة

مساحة كبيرة بما يكفي وخالية من العوائق، لا تقل عن حجم الدائرة التي يشكلها عدد المشاركين

العصي

الوصف

سيحمل كل شخص عصا مصنوعة من أوراق الورق. سيقوم كل شخص، واحداً تلو الآخر، بقول ما يمكن أن تصبح عليه العصا، ثم سيستخدم الجميع عصاهم بهذه الطريقة. يمكن أن تصبح العصا مقود دراجة، أو تلسكوب، أو ميكروفون، أو ثعبان...

عدد المشاركين

6 لاعبين أو أكثر

المواد

أوراق أو جرائد

المساحة المطلوبة

مساحة كبيرة وخالية من العوائق، لا تقل عن حجم الدائرة التي يشكلها عدد المشاركين

رقصة الدببة

الوصف

مع تشغيل الموسيقى في الخلفية، يتحرك المشاركون بحرية في المساحة. من وقت لآخر، يذكر قائد اللعبة جزءًا من الجسم يجب على كل دب «حكّه» بمساعدة شريك. على سبيل المثال، عندما يقول القائد «الظهرا!»، يلتقي دبان ويقومان «بحك» ظهر بعضهما البعض؛ وعندما يقول القائد «الذراعان» أو «الساقان!»، يقوم الدبان بفرك الأطراف المذكورة لحك بعضهما البعض. عند إشارة ثانية محددة مسبقًا، يتوقف التلامس ويستأنف الدببة التحرك بحرية. مع الأطفال الأصغر سنًا، الذين ليسوا معتادين على العمل في أزواج، يمكنك البدء بنشاط فردي: يحك كل دب الجزء من الجسم الذي يتم ذكره.

عدد المشاركين

6 لاعبين أو أكثر

المواد المطلوبة

الموسيقى

المساحة المطلوبة

مساحة كبيرة بما يكفي وخالية من العوائق، لا تقل عن حجم الدائرة التي يشكلها عدد المشاركين

لعبة الحفرة

الوصف

ينظم اللاعبون أنفسهم في أزواج: يبدأ أحد اللاعبين في تشكيل «الحفرة» ويصبح الآخر «مستكشف الحفرة». تتميز «الحفرة» بالخصائص التالية: يجب أن تكون كبيرة بما يكفي لكي يدخلها المستكشف ويخرج منها «بالكامل» ويجب أن تتغير في كل مرة يتم استكشافها. يمكن أيضًا تكرار اللعبة في أزواج (حفرتان متشابهتان واثنتان من «المستكشفين» في نفس الوقت) وفي مجموعات صغيرة، بحيث تصبح «الحفرة» نوعًا من شبكة العنكبوت البشرية. تساعد هذه اللعبة الأطفال على بناء مخطط أجسامهم، أي عملية النمو الجسدي والعصبي التي تنتهي عند البلوغ، مما يقودهم إلى فهم فوري لأجسامهم في المواقف الثابتة والديناميكية، فيما يتعلق بأجزاء الجسم المختلفة وعلاقتها بالفضاء والأشياء المحيطة بهم. ترتبط اللعبة بإعادة معالجة المعلومات التي تجمعها المستقبلات البصرية واللمسية أثناء عمليات الدخول والخروج من الثقوب ذات الأشكال والأحجام المختلفة.

عدد المشاركين

6 لاعبين أو أكثر

المواد المطلوبة

الموسيقى

المساحة المطلوبة

مساحة كبيرة بما يكفي وخالية من العوائق، لا تقل عن حجم الدائرة التي يشكلها عدد المشاركين

قفزة الضفدع

الوصف

استخدم الشريط اللاصق لرسم علامات على الأرض تمثل الحجارة الموجودة على سطح نهر أو بحيرة. يجب رسمها بحيث تشكل مسارًا يمكن اتباعه بالقفز من «حجر» إلى آخر. ستكون بعضها أبعد عن بعضها البعض، أو متجهة للأمام أو للجانب

عدد المشاركين

لا يوجد حد أدنى أو أقصى لعدد المشاركين

المواد

شريط لاصق

المساحة المطلوبة

مساحة كبيرة بما يكفي وخالية من العوائق

تتابع فني

الوصف

قسّم المشاركين إلى فرق. كل فريق لديه ورقة كبيرة وقلم (أو قلم تلوين). بالتناوب، يركض كل عضو في الفريق إلى الورقة، ويرسم خطأً أو شكلاً أو تفصيلاً (مثل «عين» أو «ذراع» أو «سحابة») لفترة محددة (مثل 10-15 ثانية)، ثم يركض عائداً ويلمس عضو الفريق التالي. في النهاية، سيكون الفريق قد أنتج عملاً فنياً تعاونياً وغالباً ما يكون سريالياً، ناتجاً عن الحركة والاندفاع.

عدد المشاركين

10 أشخاص على الأقل، مع تفضيل أن يتكون كل فريق من 3-5

أشخاص

المواد

ورقة بيضاء كبيرة، أقلام تلوين

المساحة المطلوبة

غرفة كبيرة بما يكفي لتمكين المشاركين من الجري نحو ورقة الورق الخاصة بهم

الألوان والحركات

الوصف

مع تشغيل الموسيقى في الخلفية، يجب على كل مشارك أن يركض إلى ورقة بيضاء ويرسم خطأً واحداً أو أكثر يشير إلى الحركة التي يريد القيام بها. بمجرد الانتهاء من الرسم، يقوم المشاركون بتقليد الحركة ويكررها الجميع (على سبيل المثال، دائرة للإشارة إلى دوران، وخطان للإشارة إلى قفزين، إلخ).

عدد المشاركين

4 أشخاص على الأقل

المواد المطلوبة

ورقة بيضاء كبيرة، أقلام تلوين

المساحة المطلوبة

غرفة كبيرة بما يكفي للركض نحو ورقة الورق

كرة رجال الإطفاء

الوصف

بعد تقسيم الملعب إلى منطقتين متساويتين وتشكيل الفرق، يُعطى اللاعبون قطعة قماش أو منشفة مربعة أو مستطيلة الشكل؛ وهمسكونها بإحكام من الزوايا الأربع، ليشكلون بذلك نوعاً من «المضرب». بعد وضع الكرة في وسط قطعة القماش وشدها بضربات سريعة ومنسقة، تقوم الفرق برمي الكرة من جانب الملعب إلى الجانب الآخر، محاولين عدم السماح لها بلمس الأرض والتقاطها في الهواء باستخدام مضاربهم. في كل مرة تلمس فيها الكرة الأرض في ملعبهم أو تسقط خارج ملعب الخصم بعد إرجاعها، يخسرون نقطة. الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط يفوز. القواعد: يجب إرجاع الكرة دائماً برمية صاعدة، مما يجعل «الضربات القوية» غير صالحة. تبدأ المباراة بضربة إرسال من الخط الخلفي للملعب. يتم لعب شوطين مدة كل منهما 15 دقيقة، مع استراحة لمدة 10 دقائق. في نهاية كل شوط، يتبادل الفريقان الجوانب.

عدد المشاركين

لاعبان أو أربعة لاعبين لكل فريق، وجميعهم يرتدون علامات مميزة؛ ويمكن أن تكون الملابس ذات لون مختلف. لمسك كل لاعب بزوايتين إذا كان الفريق مكوناً من لاعبين، وزاوية واحدة فقط إذا كان الفريق مكوناً من أربعة لاعبين.

المواد المطلوبة

شبكة أو حبل، كرة تنس، قطع قماش

المساحة المطلوبة

أي مساحة يمكن فيها تحديد منطقة هجوم ومنطقة دفاع. يمكن تقسيم الملعب إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة كرة الطائرة أو التنس، أو حبل أو شريط مطاطي، أو خط بسيط مرسوم على الأرض

كرة المراوغة

الوصف

يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقين (يتكون كل فريق من ستة أشخاص على الأقل). يلعبون في ملعب مقسم إلى نصفين متساويين. يختار كل فريق شخصاً واحداً (احتياطي) يقف خارج حدود الملعب ويمرر الكرة إلى فريقه في الجانب المقابل، بينما يحاول إصابة لاعبي الفريق المنافس.

الهدف من اللعبة هو إصابة الخصوم بالكرة. إذا أمسك الخصوم بالكرة أثناء طيرانها، فلن يتم إقصاؤهم، ولكن إذا ارتدت الكرة على الأرض عند إصابتهم، فيجب عليهم مغادرة الملعب ومساعدة «الاحتياطي» على حافة الملعب.

عندما يتم ضرب جميع اللاعبين في إحدى المجموعتين، يدخل «الاحتياطي» اللعبة، ويقابل بمفرده من أجل البقاء. يمتلك «الاحتياطي» ثلاث أرواح، مما يعني أنه يجب أن يُضرب ثلاث مرات ليخسر اللعبة. يفوز الفريق الذي يضرب جميع اللاعبين و«الاحتياطي» للمجموعة المنافسة أولاً.

تساعد اللعبة على تنمية المهارات الحركية، وتشجع على التعاون بين الأشخاص، وتعزز اللعب النظيف.

عدد المشاركين

اثنا عشر لاعباً على الأقل

المواد المطلوبة

كرة (ليست صلبة جداً)، أحذية رياضية وملابس مريحة

المساحة المطلوبة

يمكن لعب اللعبة في الأماكن المغلقة أو في الهواء الطلق

مراجعة تدريب المضاعفين

(11-15 مايو 2025، مكتبة مخيم أوسرد)

المشاركون: ٥٢ معلماً من المدارس الابتدائي والمتوسطة من جميع المخيمات الخمسة، بما في ذلك رؤساء أقسام جهوية كان معظمهم معلمي التربية البدنية والأنشطة الحركية. وكان اثنان منهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

المدة: 5 أيام، كل يوم 4 ساعات

برنامج التدريب: تدريب عملي وتجريبي ونظري، بناءً على احتياجات ومتطلبات المعلمين الحاضرين. في اليوم الأول، تم عرض المشروع وأتيحت الفرصة لكل معلم لتقديم نفسه وشرح توقعاته من الدورة. وانتهى اليوم الأخير بتقييم العمل الذي قام به كل معلم ومنسق.

اتبع برنامج التدريب النمط التالي:

1. كان كل يوم عمل يبدأ بتمارين إحماء من خلال الألعاب الحركية وينتهي بمناقشة جماعية حول الألعاب المقترحة، وكيف يمكن إعادة صياغتها لتقديمها للأطفال، وتقييم اليوم واحتياجات التدريب الإضافية؛
2. اتسم الجزء الأول من اليوم بألعاب رياضية عالية الطاقة، مما أدى في بعض الأحيان إلى الإرهاق
3. في الجزء الثاني، تم اقتراح ألعاب حركية خفيفة، سواء باختيار المدربين أو بسبب الطقس (مشكلة ذكرها الجميع).
4. اقتراح ألعاب تعزز متعة الحركة البدنية، ليست نمطية أو مصممة مسبقاً، بل أصيلة ومبتكرة. تم اختيار استخدام أشياء يومية متوفرة بسهولة يمكن استخدامها في الألعاب داخل القاعات وفي الهواء الطلق.
5. الألعاب المقترحة: على الأرض والوقوف؛ ألعاب تمهيدية؛ الارتجال باستخدام أدوات يومية؛ ألعاب الحركة؛ ألعاب الاستماع؛ ألعاب إدارة المساحة.

ما قاله المدربون عن تجربتهم:

تدريب المضاعفين مايو 2025 (معسكر أوسرد)

«الفائدة من حيث نوع التدريب»

«المساهمة في المهارات المهنية»

«اكتساب مهارات جديدة»

«خلق جو مألوف ومستمر»

التدريبات المحلية مايو 2026 (جميع المعسكرات)

«القدرة على نقل المعلومات»

«الإبداع في ابتكار ألعاب أخرى باستخدام وسائل بسيطة»

«معرفة كيفية تقديم جلسة للأطفال وكيفية تقديم جلسة للكبار»



 **UISP**
aps
sportpertutti

spin
www.sportinclusion.net
Sport Inclusion Network

