



لماذا برنامج اللاعبين صغار السن؟



Special Olympics
Young Athletes

لماذا برنامج اللاعبين صغار السن؟

لبناء عادات صحية ومهارات أساسية من خلال اللعب



لتعليم على تبادل الأدوار، المشاركة، واتباع التوجيهات



لمساعدة الأطفال على تحقيق أفضل ما لديهم



يشارك الأطفال من ذوي كافة القدرات



متعة للعائلة كلها



كيفية الإبتداء

كيفية الإبتداء

- خلال وقت اللعب، اختر نشاطين أو ثلاثة
- دع الأطفال ان ينظروا إلى الصور ويختاروا ما يلعبوه
- اختر بطاقات ذات ألوان مختلفة لبناء مهارات مختلفة
- شجع العائلة والأصدقاء على اللعب
- اختر النشاطات التي تتوافق مع عدد الأفراد المشاركة في اللعب
- إن كان اللعب ضمن مجموعة، ينتظر الأطفال دورهم للمشاركة
- مارس النشاطات لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، على الأقل مرتين في الاسبوع



زوروا [SpecialOlympics.com/YoungAthletes](https://www.SpecialOlympics.com/YoungAthletes)

لمصادر اضافية

إستمع!

ماذا نستخدم

للعب إستخدام أشياء متوفرة في المنزل.



شريط لاصق أو حبل



عارضة التوازن

أو



كرة صغيرة أو كرة تنس



كرة لعب صغيرة مطاطية.

أو



ألعاب أو دمي ناعمة أو
أكياس من الأرز أو الرمل



أكياس الحبوب

أو

ماذا نستخدم

العب باستخدام أشياء في المنزل.



أو



الأكواب أو الزجاجات البلاستيكية
الفارغة

أقماع



أو



علب

المكعبات



أو



لفة محارم ورقية أو عصا

أوتاد بلاستيكية

ماذا نستخدم

العب باستخدام أشياء في المنزل.



مضرب

أو



مجداف



شريط لاصق أو حبل

أو



علامات أرضيه



هولا هوب، أو إطارات دراجة، أو
إطارات سيارة

أو



أطواق

ماذا نستخدم

العب باستخدام أشياء في المنزل.



منشفة أو قطعة صغيرة من
القماش



وشاح

أو



كرة شاطئ أو بالون



كرة خفيفة الوزن

أو



مكان اللعب



Special Olympics
Young Athletes

مكان اللعب

اختر مكاناً مسطحاً خالي من أي عائق

صالة مقفلة

- اختر مساحة كبيرة، مريحة و آمنة
- حدد درجة حرارة وإضاءة مناسبين للأطفال

لو في الخارج

- قم بتحديد مكان اللعب
- عدل مكان اللعب ليلائم النشاط
- قم بترسيم الحدود واعرضها على الأطفال

يمكن أن تلعب في أي مكان!



ماذا تقول اثناء اللعب



Special Olympics
Young Athletes

ماذا تقول أثناء اللعب

قل مثلاً "برافو، عمل رائع" مرارا

كن دقيقاً: "لقد قمت بعمل رائع عندما..."

احتفل في الإنجازات

ركز على المهارات والإنجازات

كن إيجابياً ومشجعاً

ليس هناك أي فشل في برنامج اللاعبين
صغار السن

كيف تقوم باللعب
الصحي يومياً



Special Olympics
Young Athletes

كيف تقوم باللعب الصحي ياً

- كن نشيطاً—ارقص، اخرج الى مكان مفتوح أو العب لعبة
- ابتعد عن الشاشات—استبدل هذا بوقت باللعب
- غنِ أغنية أ خلال غسيل الأيدي
- حول غسل الأسنان إلى لعبة
- تناول الطعام الصحي يومياً
- اشرب الماء الحليب بدلا من الصودا أو العصير

ع نشاطات اللعب الصحي مستخدماً ملصق " نعم للعب
الصحي كل يوم"

ألعاب الوشاح



Special Olympics
Young Athletes



ألعاب الوشاح

الأدوات: وشاح أو منشفة صغيرة

قم بتلويح وشاح في الهواء، من الأعلى الى الأسفل، يميناً ويساراً. شجّع الأطفال على متابعة حركة الوشاح برؤوسهم وأعينهم

قم بإسقاط الوشاح وشجّع الأطفال على "الإمساك" به مستخدمين أيديهم، رؤوسهم، أقدامهم أو أي جزء من أجسامهم.

طرق أكثر للعب

يمكن للأطفال اللعب معاً برمي الوشاح لبعضهم البعض . أطلب من الأطفال النداء بأسم أية مأكولات صحيه مع كل رمية للوشاح

أغاني الأطفال



Special Olympics
Young Athletes



أغاني الأطفال

الأدوات: غير مطلوبة

غنوا سويا أغاني مثل *Wheels on the Bus* أو *If You're Happy and You Know It*. قم بتمثيل كلمات الأغنية. اسأل اللاعبين صغار السن عن كيفية التحرك.

ابتكر

ألف أغانيك الخاصة لتعليم العادات الصحية، مثل هذه:

(أغنية على نفس وقع *Row, Row, Row Your Boat*)
Wash, wash, wash your hands
Wash the dirt away
Before you eat, before you sleep
And after outdoor play

لعبة التحري



Special Olympics
Young Athletes



لعبة التحري

الأدوات اللازمة: لعب وكتب أو أو أدوات أخرى

واحدًا تلو الآخر، سمي الادوات المتوفرة في مكان اللعب مثل الألعاب والكتب المفضلة. اسمح للاعبين صغار السن البحث عن بعض الأشياء و شجعهم على الجري، أو المشي أو الزحف تجاهها

طرق للعب

في حال كان اللاعب من صغار السن يتعلم الألوان أو الأشكال، اطلب منه استخدام كلمات جديدة لوصف الغرض. إذا كان لديك أكثر من لاعب من صغار السن، يمكنهم العمل كفريق مزدوج أو ضمن مجموعات

مسار الحواجز



Special Olympics
Young Athletes



مسار الحواجز

الأدوات اللازمة: ألعاب وا والأطواق أو مكعبات

لا شيء يعوق المرء - ولا حتى مسار الحواجز هذا! قم ببناء الخاص بك (اسمح للأطفال بالمساعدة إذا أرادوا ذلك)، ثم قم بتدريس مصطلحات جديدة للاعبين صغار السن:

التسلق أعلى أو أسفل غرض ما

الزحف فوق أو تحت غرض ما

تحرك بسرعة ثم تحرك ببطء

طرق للعب

أضف المزيد من الأدوات إلى مسار الحواجز لزيادة التحدي.

علامات موسيقية



Special Olympics
Young Athletes



العلامات الموسيقية

الأدوات اللازمة: علامات أرضيه

ضع طوقًا على الأرض، ثم ضع بعض العلامات الأرضية حوله.

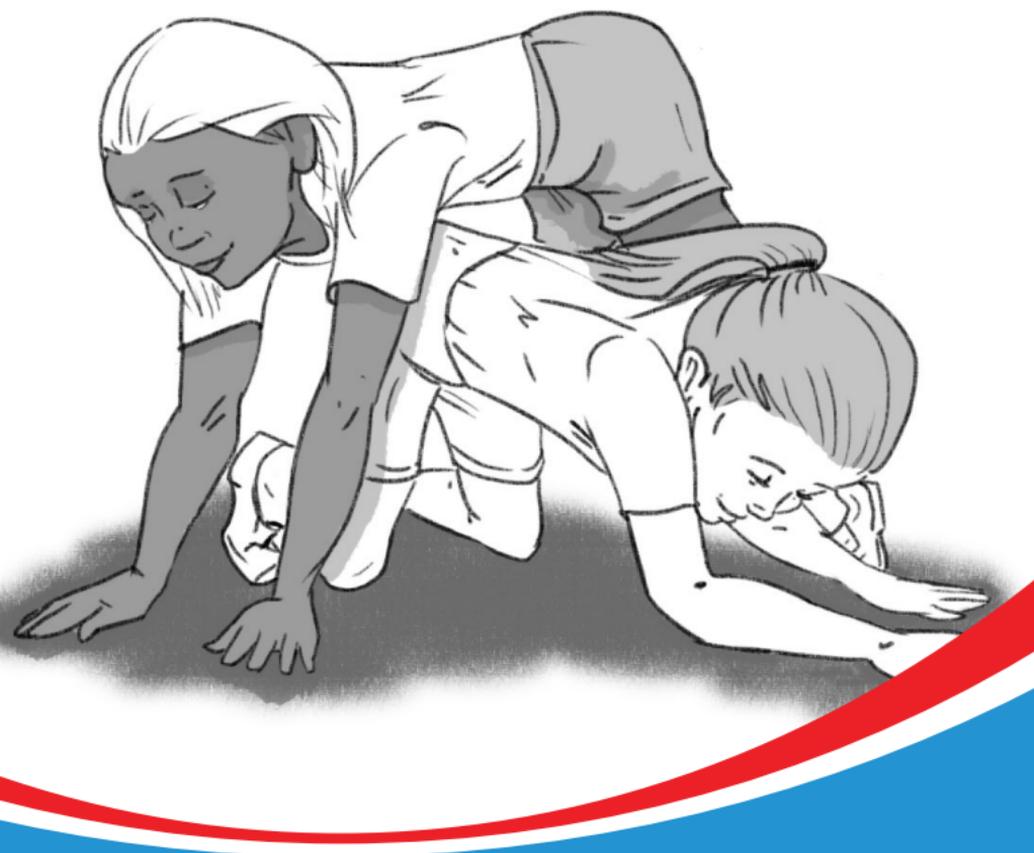
شغل الموسيقى بينما يتحرك اللاعبون صغار السن في الملعب جرّب حركات مختلفة مثل الجري أو المشي الى الوراء أو الزحف أو الإنحناء عندما تتوقف الموسيقى، "قف" فوق علامة أرضية.

قم بإزالة علامة أرضية واحدة ثم شغل الموسيقى. استمر في اللعب حتى يقف الجميع في المركز الدائري.

كن اجتماعيًا

شجع الأطفال على مشاركة العلامات الأرضية عندما "يقفون فوقها".

الأنفاق والجسور



Special Olympics
Young Athletes



الأنفاق والجسور

الأدوات اللازمة: لا يوجد

قم ببناء "أنفاق" بالإرتكاز على الأرض بالأقدام والأيادي، ورفع الخصر الى الأعلى أو قم ببناء "جسور" من خلال النزول على اليدين والركبتين.

دع اللاعبين صغار السن الى الزحف عبر الأنفاق وعبر الجسور.

قم بتشغيله

قم بتغيير الأماكن. قم بمعرفة ما إذا كان بإمكانك الزحف تحت النفق وتسلق الجسور التي يقوم بها اللاعبون صغار السن.

ألعاب الحيوانات



Special Olympics
Young Athletes



ألعاب الحيوانات

الأدوات اللازمة: كرة

العب حديقة الحيوان مع لاعبك الصغير. ازحف مثل الدب عن طريق عدم ترك ركبتك تلمس الأرض. دمدم لمزيد من المرح.

قم بمشية سرطان البحر ظهرك نحو الأرض, القدمين واليدين على الأرض، الركبتين منحنية والوركين مرفوعين.

المزيد من الطرق للعب

تظاهر أن الكرة سمكة ودحرجها تحت لاعبك الصغير بينما يمشي مثل الكابوريا. ساعد السمكة على أن تسبح عن طريق دفع أو ركل الكرة.

ألعاب المظلات (الباراشوت)



Special Olympics
Young Athletes



ألعاب المظلة (الباراشوت)

الأدوات اللازمة غطاء مسطح وكرة.

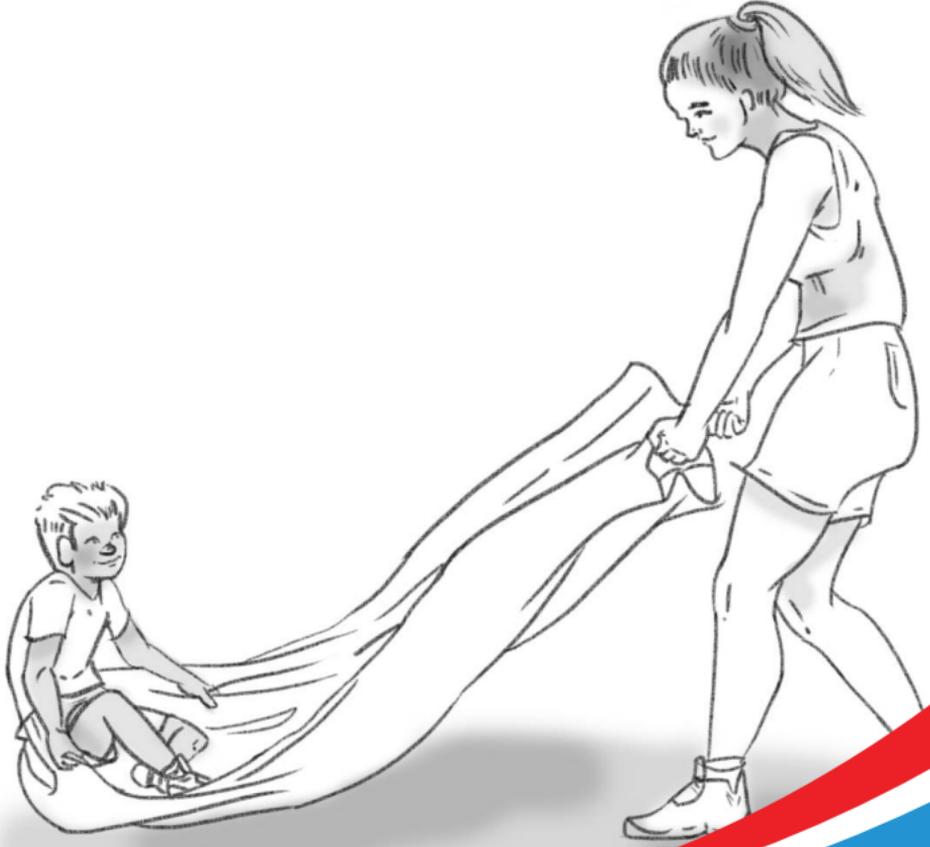
أمسك طرف الغطاء المسطح بينما يمسك اللاعبون صغار السن الطرف الآخر
قم بتحريك الغطاء من الأعلى إلى الأسفل

ثم ضع كرة على الغطاء. معًا، حرك الغطاء إمن الأعلى إلى الأسفل . لا تدع
الكرة تقع!

نصيحة للعب الجماعي

هذه اللعبة رائعة للمجموعات. قم بدعوة الأخوة والأخوات والأصدقاء
وأفراد الأسرة للعب معك.

سحر نزهة البساط



Special Olympics
Young Athletes



نزهة البساط السحري

الأدوات اللازمة: بطانية أو غطاء مسطح

فوق، فوق و بعيداً! أمسك حافة الغطاء بينما يجلس عليه لاعب صغير السن اسحب بحيث ينزلق الطفل على الأرض. أسرع حين يشعر الطفل بالراحة يحصلون على المزيد من الراحة.

نصيحة السلامة

تأكد من قدرة الأطفال على الإمساك جيداً بالبطانية لتجنب سقوطهم.

إتبع القائد



Special Olympics
Young Athletes



إتبع القائد

الأدوات اللازمة: لا يوجد

شجع اللاعبين صغار السن بإتباع حركاتك وأنت تمشي ببطيئاً، سريعاً أو مثل العسكري. كن مبدعاً! حرّك ذراعيك وساقيك إلى أعلى وأسفل و في كافة الاتجاهات.

تبادل

قم بتغيير الاماكن. اتبع اللاعبين صغار السن وهم يتحركون فيكافة أنحاء الغرفة في جميع أنحاء الغرفة.

المشي بقامة مستقيمة



Special Olympics
Young Athletes



المشي بقامة مستقيمة

الأدوات اللازمة: علامات أرضية وأكياس حبوب

ضع اثنان من العلامات الأرضية. ضع أكياس حبوب على رأس اللاعب صغير السن. دعهم يمشون من علامة أرضية إلى أخرى. حاول ألا تقع أكياس الحبوب.

طرق للعب

بعد أن يتحسن توازن اللاعبين صغار السن، أطلب منهم الهرولة أو الجري بين العلامات الأرضية تأكد من عدم إسقاط أكياس الحبوب!

الخطوة الجانبية



Special Olympics
Young Athletes



الخطوة الجانبية

الأدوات اللازمة: علامات أرضيه، ألعاب أو أكياس الحبوب

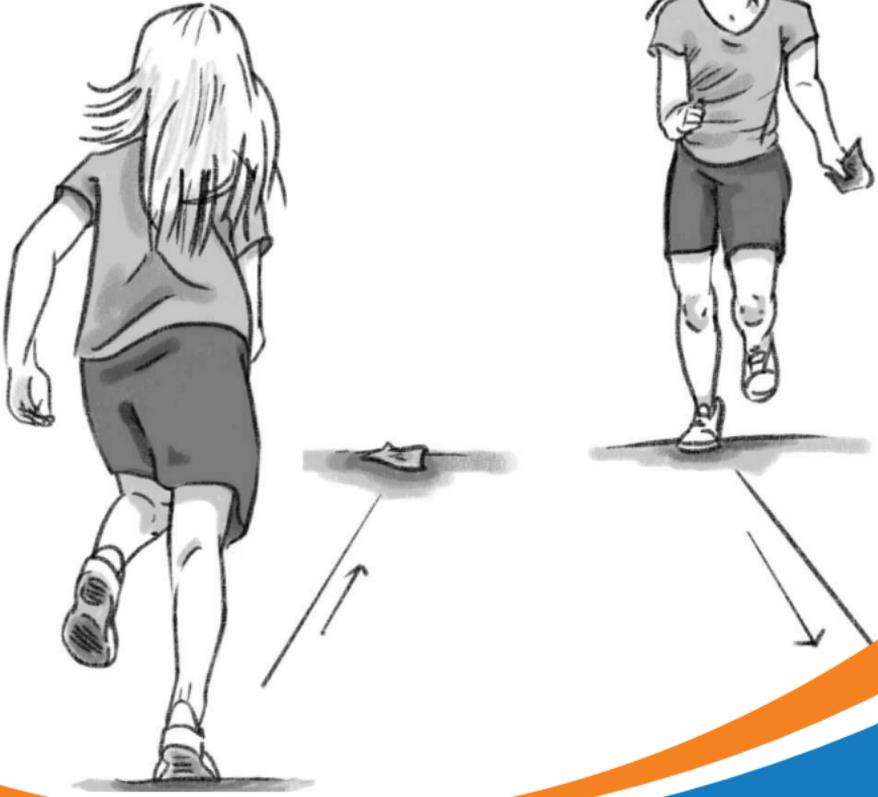
ضع علامات أرضية. اطلب من اللاعبين صغار السن المشي بقامة مستقيمة من علامة أرضيه الى أخرى

نصيحة بناء المهارات

بعد أن يتحسن توازن اللاعبين صغار السن، ضع أكياس حبوب فوق العلامات الأرضية. شجعهم على إلتقاط أكياس الحبوب ووضعها فوق علامات أخرى بينما ينتقلون يمينا ويساراً.

الجري وإلتقاط

الأشياء



Special Olympics
Young Athletes



الجري وإلتقاط الأشياء

الأدوات اللازمة: ألعاب ناعمة وأشياء أخرى

ضع على الأرض شيئاً مثل دمية، أو لعبة مفضلة، أو صورة للأسرة.

دع اللاعبين صغار السن الجري إليها، إلتقاطها العودة بها الى نقطة الإنطلاق

كرر اللعب بوضع لعب أخرى في أماكن مختلفة.

اللعب الصحي يومياً

قم بقص صور لطعام صحي (شجع اللاعبين صغار السن على مساعدتك) وضعها على الأرض. أو استخدم الصور اللاصقة أو أشكال مغناطيسية التي تمثل طعام صحي. إطلب من اللاعبين صغار السن إلتقاط الصور ووضعها في سلة أو كيس.

اسأل اللاعبين صغار السن ما هو طعامهم الصحي المفضل.

الكنز المخفي



Special Olympics
Young Athletes



الكنز المخفي

الأدوات اللازمة : اللعب والأكواب والصناديق

ضع بعض ألعاب اللاعبين صغار السن المفضلة في " خزانة الكنز " تحت أكواب مقلوبة، الصناديق أو أقماع. إطلب من الأطفال المشي أو الجري للعثور على الكنز

زد من صعوبة التمرين بتشجيع الأطفال على العثور على كافة الألعاب ووضعتها داخل خزانة الكنز الاصة بهم.

اللعب الصحي يومياً

ضع وجبات صحية خفيفة مغلفة في أماكن مخفية عند الإنتهاء من اللعب، استمتع بتناول وجبة خفيفة مع اللاعبين صغار السن. أضف كوب من الماء أو الحليب، أيضاً

الأذرع الملتصقة



Special Olympics
Young Athletes



الأذرع الملتصقة

الأدوات اللازمة: علامات أرضيه أو ألعاب ناعمة

حدد مسار من العلامات الأرضية. حين تهتف "أذرع ملتصقة"، اطلب من اللاعبين صغار السن التنقل في خط متعرج بين العلامات مع أذرعهم ملتصقة بجانبهم.

حين تهتف "أذرع متأرجحة"، يقوم اللاعبون صغار السن بالجري عائدين وأذرعهم تتأرجح إلى الأمام وإلى الخلف.

ابتكر

فكر في طرق أخرى للتدريب بأذرع الملتصقة وأذرع متأرجحة. اسمح للاعبين صغار السن إقتلااح مصطلحات جديدة (مثل الأذرع اللاصقة أو الأذرع المرتخية) أو طرق تحريك الجسم.

الخطوات الثقيلة، الخطوات الخفيفة



Special Olympics
Young Athletes



الخطوات الثقيلة، الخطوات الخفيفة

الأدوات اللازمة: لا يوجد

دع اللاعبون صغار السن يقومون ببعض الضوضاء. أطلب من الأطفال الجري من أحد أطراف الغرفة الى الطرف الآخر "بخطوات ثقيلة"، أو خطوات تُحدث ضوضاء ثم أطلب منهم الجري عائدين بخطوات خفيفة"، على أصابع أقدامهم، محاولين قدر الإمكان عدم إحداث ضوضاء.

نصيحة بناء المهارة

شجع الأطفال النظر الى الجهة التي يمشوا أو يركضوا إليها و إبقاء خصرهم وقدميهم نحو الأمام

مضمار الحواجز



Special Olympics
Young Athletes



مضمار الحواجز

اللوازم الأدوات اللازمة: العلامات الأرضية، والأطواق، حبل ومكعبات أو
علب

استخدم الأدوات المتوفرة في الملعب لبناء مضمار الحواجز. اسمح للاعبين
صغار السن على مساعدتك في تحديد ما يتم وضعه في المضمار.
عندما يكون جاهزاً، شجعهم على المشي، الزحف، التسلق أو القفز عبره.
عندما يصبح اللاعب من صغار السن أكثر راحة مع هذا النشاط، قم بزيادة
عدد من الحركات، مثل التعرج أو الرجوع الى الوراء

نصيحة بناء المهارة

إعرض للاعبين صغار السن أنواع مختلفة من الجري مثل (بطيء، سريع، الى
الخلف وإلى الأمام) شجعهم على القيام بحركات جديدة في مضمار الحواجز.

تدريب مواجهة حالة حريق



Special Olympics
Young Athletes



تدريب على إطفاء الحريق

الأدوات اللازمة: كرة أو كيس حبوب

دع اللاعبين صغار السن الى الاصطفاف وأكواعهم متلاصقة. سلم الكرة للاعب من صغار السن في نقطة الإنطلاق يمرر الأطفال الكرة حتى نهاية الخط

يجب على الطفل أن يعود الى نقطة إنطلاقه قبل أن تصل الكرة الى نهاية المسار.

العب حتى يحصل الجميع على فرصة للجري.

ابتكر

في حال احتاجوا الى وقت أكثر قم بتمرير الكرة خلف الظهر أو بين القدمين قبل أن تصل الكرة الى نهاية الخط.

متزلجو المستقبل



Special Olympics
Young Athletes



متزلجو المستقبل

الأدوات اللازمة : أطباق ورقية وعلب من الكرتون أو علب أحذية

اصنع " مزلاج " من اللوحات الورقية أو العلب. شجع اللاعبين صغار السن على التزلج في مكان اللعب. ذكرهم بعدم رفع أقدامهم.

المزيد من الطرق للعب

يمكنهم التزلج على أنغام موسيقية تبادل حركات الرقص

عارضة التوازن



Special Olympics
Young Athletes



عارضة التوازن

الأدوات اللازمة: حبل وشريط أو طباشير

ضع حبل أو قطعة من الشريط اللاصق على الأرض. أو، ارسم خط بالطباشير.
شجع الأطفال على المشي على الكعب لأصبع القدم.

المزيد من الطرق للعب

حين يعتادوا على هذا النشاط، إرفع من درجة صعوبة النشاط بتشجيع الأطفال على المشي مباشرةً فوق الخط. شجع الأطفال ليمشوا على خط من كعب لأصبع القدم.

إتبع المدرب



Special Olympics
Young Athletes



إتبع المدرب

الأدوات اللازمة: لا يوجد

إنه وقت التدريب! دعهم يختارون إشارة البدء، تصفيق أو جرس، ويحاكون حركاتك وأنت تقف على أطراف أصابعك أو كعبك، قدم أمام الأخرى أو فوق الأخرى.

اللعب الصحي كل يوم

شجع الأطفال على أداء الحركات التي تتطلب التوازن على كعب القدمين و الأصابع: أثناء قيامهم بأنشطة صحية مثل غسل الأيدي أو الأسنان.

الخطو، القفز والإمساك



Special Olympics
Young Athletes



إخطو، إقفز، إمسك

الأدوات اللازمة: حاجز، وعلامات أرضيه ووشاح أو أكياس حبوب
ضع حاجز على الأرض تأكد من قوة ثباته ليتمكن الأطفال من الوقوف عليه
شجع الأطفال على الوقوف عالياً فوق حاجز أو عارضة ثم القفز من عليها.
مع زيادة ثقة الأطفال طور النشاط الى :

- القفز من الحاجز أو العارضة إلى علامة أرضية
- القفز عالياً والتقاط وشاح أثناء القفز من فوق الحاجز
- القفز من فوق أسطح مرتفعة

نصيحة السلامة

يمكن للحواجز أو المكعبات الانزلاق على أرض رطبة التزحلق على الأرضيات
الزلقة. إعمل على تثبيت ودعم الحواجز للحفاظ على سلامة اللاعبين صغار
السن

آلقفز من فوق الصخور (روك هوب)



Special Olympics
Young Athletes



القفز من فوق الصخور

الأدوات اللازمة: مكعبات حواجز أو علامات أرضية

ضع المكعبات أو العلامات الأرضية في صف تظاهر أن المكعبات و / أو العلامات الأرضية صخور في النهر. إطلب من الأطفال التنقل بين الصخور دون السقوط في النهر
التظاهر بأن هناك تماسيح في النهر

المزيد من الطرق للعب

العب "المد العالي" بتوسيع المسافات بين المكعبات أو إخفاء بعضها أو تحدي لاعبك الصغير بعبور النهر من خلال السير على بعض المكعبات أو المكعبات ذات اللون الواحد. دع اللاعبين صغار السن أن يجتازوا النهر باستخدام لون واحد من الحواجز أو من العلامات الأرضية أو استخدام بعض المكعبات

أشجار في الغابة



Special Olympics
Young Athletes



أشجار في الغابة

الأدوات اللازمة: علامات أرضيه ووشاح

أطلب من الأطفال التظاهر بأنهم أشجاراً في غابة بحيث يقف كل منهم
بقدميه على علامتين أرضيتين، او التظاهر بأنه مزروع في الارض
تظاهر بأنك الريح عن طريق المشي والتلويح بوشاح على اللاعبين صغار السن
شجعهم على الانحناء واتمايل مع النسيم.

تبادل الأدوار

قم بتغيير الاماكن. اسمح لهم أن يكونوا النسيم بينما تكون أنت الشجرة.

قفز السحالي



Special Olympics
Young Athletes



قفز السحالي

اللوازم- الأدوات اللازمة: علامات أرضيه

اطلب من اللاعبين صغار السن تسمية الحيوانات التي تقفز، مثل السحالي والضفادع وصراصير الليل والكنغر. ثم دعهم يتظاهرون بأنهم حيوانهم المفضل بينما يقفزون إلى الأمام من علامة أرضية إلى أخرى.

نصيحة بناء المهارة

عندما يصبح لاعبك أكثر ثقة، شجعه على المضي قدمًا والقفز في الهواء فوق أو فوق علامة أرضية.

القفز عالياً



Special Olympics
Young Athletes



القفز عالياً

الأدوات اللازمة: حبل أو علامات أرضية ومكعب | حاجز أو قمع

ضع حبل أو علامة أرضية، ثم تظاهر أنه ثقب في الرصيف أو حفرة في الأرض. اطلب من اللاعب صغير السن القفز فوقها للوصول إلى الجانب الآخر.

بعد أن يتقنوا اللعبة، ارقم بزيادة مستوى إرتفاع الجسم لزيادة درجة الصعوبة. يمكن التظاهر بأنها تلة أو جبل.

نصيحة بناء المهارة

إذا كان اللاعب من صغار السن جديداً في القفز، يمكنه الإنطلاق أو الهبوط على قدم واحدة. مع الوقت، شجعهم على القفز والهبوط بكلتا القدمين في نفس الوقت.

دحرجة الكرة وإلتقاطها



Special Olympics
Young Athletes



دحرجة الكرة وإلتقاطها

الأدوات اللازمة: كرة

اجلس وجهاً لوجه مع الأطفال مع تباعد القدمين بحيث تتلمس أقدامهم بشكل أماسة

شجع الأطفال على دحرجة الكرة لبعضهم البعض إلتقاطها أو إيقافها بيديهم. شجعهم على تمرير الكرة إليك بنفس الطريقة.

نصيحة لبناء المهارة

قم باستخدام كرات ذات أحجام مختلفة ودحرج الكرة بشكل أسرع كلما أصبح لاعبك أكثر ثقة. يمكنهم أيضاً الركوع لجعل هذا النشاط أكثر تحدياً.

تدریب حارس المرمى



Special Olympics
Young Athletes



تدريب حارس المرمى

الأدوات اللازمة: الأقماع والكرة

حدد هدف عبر وضع زجاجتين بلاستيكية أو قمعين. اطلب من اللاعبين صغار السن الوقوف بينهما أن يقفوا بينها.

شجع الأطفال على لعب دور حارس المرمى. بينما تتدحرج الكرة بإتجاههم عليهم إيقافها بأيديهم قبل أن تتدحرج بين القمعين أو الزجاجتين

نصيحة لبناء المهارة

اجعل المرمى أكبر تدريجياً!

إلتقاط الفقاع



Special Olympics
Young Athletes



إلتقاط الفقاقيع

اللوازم الأدوات اللازمة: فقاقيع

انفخ الفقاقيع باتجاه اللاعبين صغار السن. دعهم يلتقطوا الفقاقيع بيد واحدة أو بكلتا اليدين. سجل عدد ما يمكنهم الإمساك به.

يمكنك أيضا استخدام إشارات لفظية مثل " فرقة!" " حين تطلق فقاعة، أو تتناثر إن لمست الأرض.

نصيحة للعب الجماعي

هذا النشاط ممتع للمجموعات. ادع الأسرة والأصدقاء للعب.

الإمساك بالكرة الكبيرة



Special Olympics
Young Athletes



الإمساك بالكرة الكبيرة

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة أو بالونة

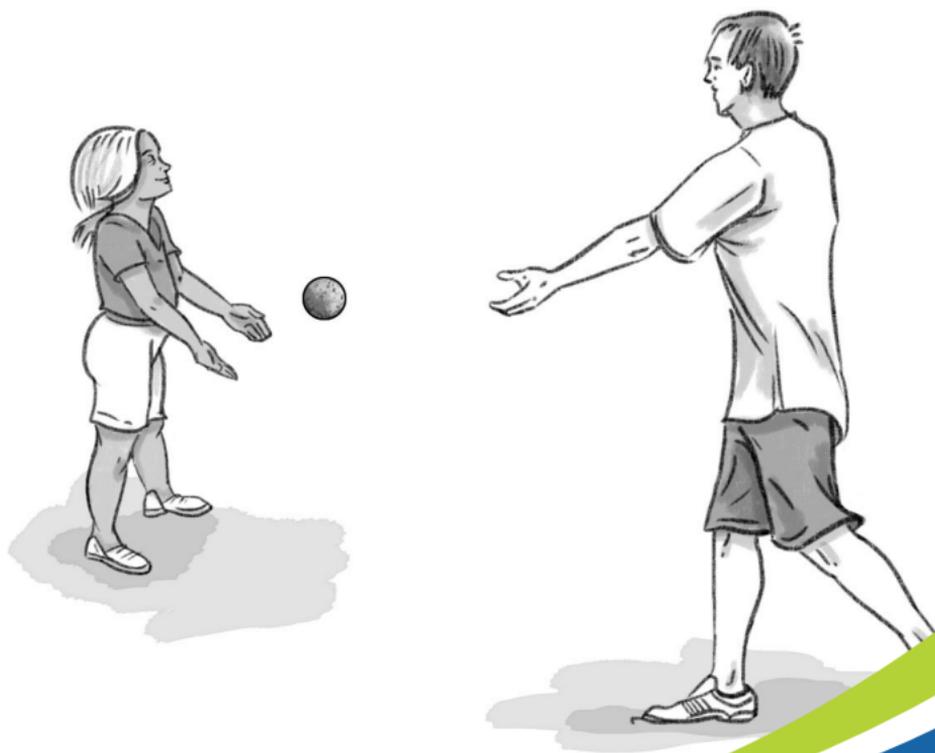
قف في مواجهة الأطفال امسك كرة وذراعاك ممدودان. قم بخفض الكرة حتى مستوى خصر الأطفال، ثم ارفعها مرة أخرى.

كرّر لعدة مرات، مع زيادة السرعة في كل مرة. اترك الكرة لتسقط قبل أن تصل ليد الصغير. شجع الأطفال على إلتقاطها بأيديهم وعدم تركها تسقط على الأرض

نصيحة للعب الجماعي

شجع الأطفال الأكبر سناً أو اولئك ذوي المهارات العالية على المشاركة وتجسيد النشاط إنها فرصة رائعة لتعزيز مفاهيم التواصل، القيادة والصدافة.

إلتقاط الكرة منخفضة الإرتفاع



Special Olympics
Young Athletes



إلتقاط الكرة منخفضة الإرتفاع

الأدوات اللازمة: كرة أو بالون

قف في مواجهة الأطفال. على مسافة ثالث خطوات منهم.

قم برمي الكرة الى الطفل برفق، مع مراعاة وصول الكرة إليه عند مستوى الخصر أو أدنى شَجِّع الطفل على الإمساك بالكرة بحيث تكون أصابع يديه متجهًة إلى الأسفل.

نصيحة لبناء المهارة

قم بتطوير النشاط بتوسيع المسافة بينك وبين الطفل

إلتقاط الكرة عالية إرتفاع



Special Olympics
Young Athletes



إلتقاط الكرة عالية الإرتفاع

الأدوات اللازمة: كرة أو بالون

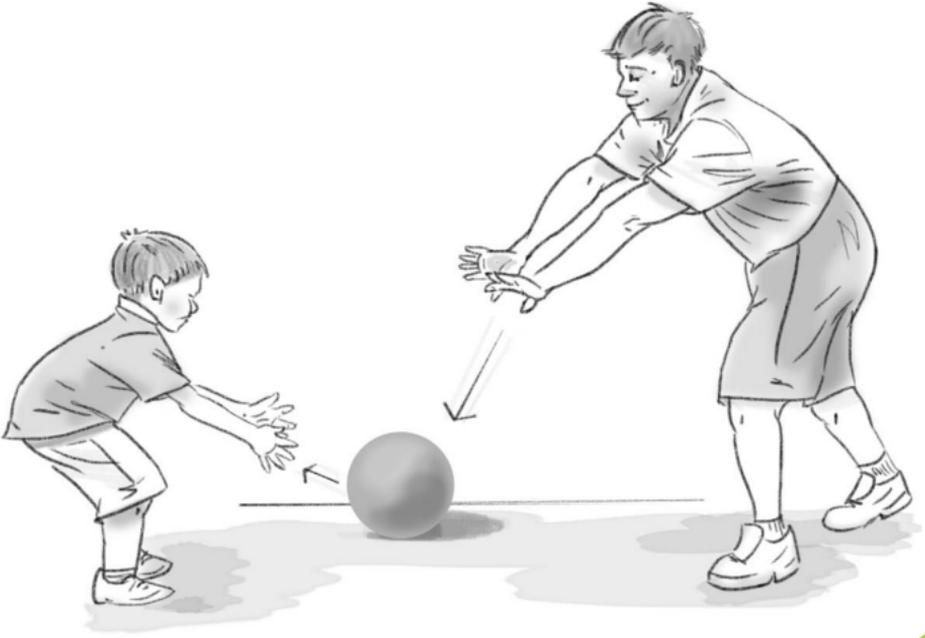
قف بمواجهة الصغار. خذ ثلاث خطوات متوسطة مبتعدا عنهم ثم اركع. قم بالإنحناء على مسافة ثالث خطوات منه.

قم برمي الكرة بلطف باتجاههم، على مستوى الصدر أو أعلى. شجّع الطفل على الإمساك بالكرة بحيث تكون أصابع يديه متجهةً إلى الأعلى.

نصيحة لبناء المهارة

قم بتوسيع المسافة بينك وبين الطفل و إرمي الكرة أعلى

إلتقاط الكرة المرتدة



Special Olympics
Young Athletes



إلتقاط الكرة المرتدة

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة أو بالون

قف بمواجهة الصغار. نطئ كرة باتجاههم بحيث يمكنهم أن يمسكوها بدون تحريك أقدامهم. إضرب الكرة في الأرض، بحيث يتمكن الطفل من الإمساك بها دون تحريك أقدامهم.

شجّع الطفل على تمرير الكرة إليك بنفس الطريقة. حاول أن تمسكها بدون تحريك أقدامك.

نصيحة للعب الجماعي

قم بدعوة الأصدقاء وأفراد الأسرة للعب معكم. أطلب من الأطفال الوقوف في شكل دائري وتمرير الكرة إلى بعضهم البعض بطريقة الكرة المرتدة من الأرض.

كرة الدائرية



Special Olympics
Young Athletes



كرة الدائرة حجز الكرة وإلتقاطها

الأدوات اللازمة : كرة أو بالون

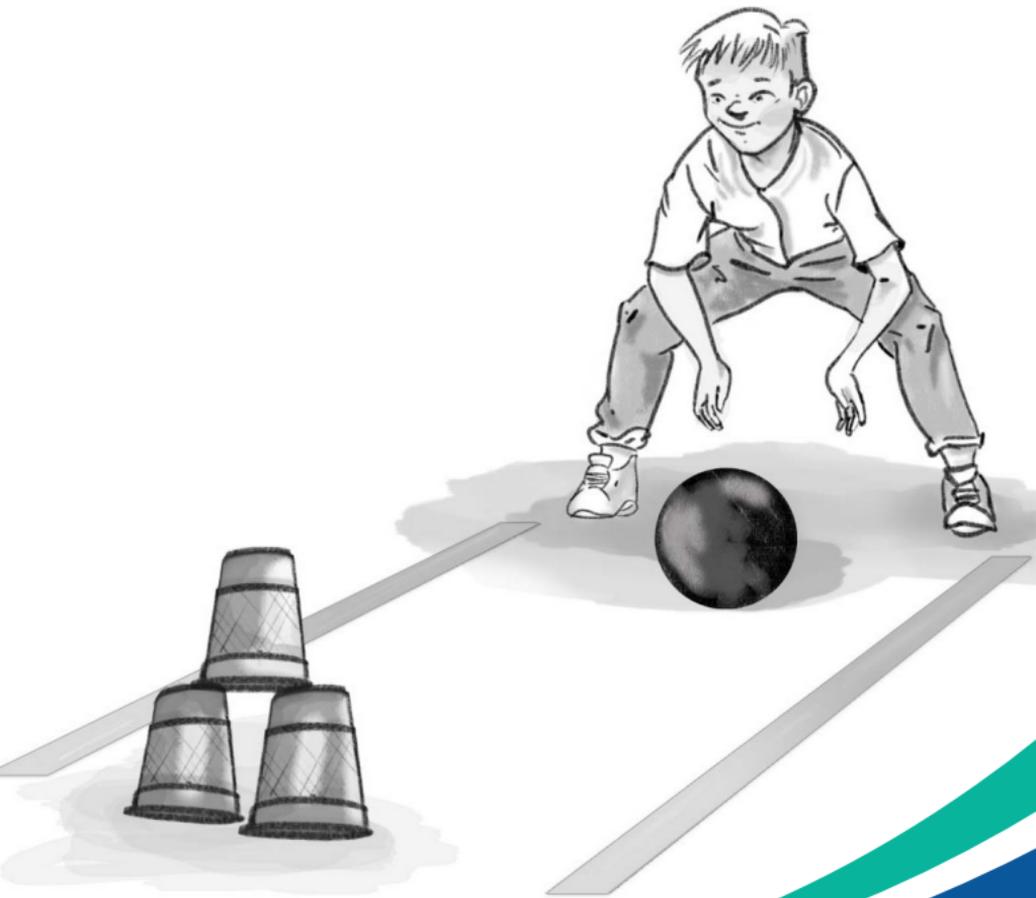
أطلب من الأطفال الوقوف بشكل دائري. إرمي الكرة لمن هو بجوارك. استمروا في تمرير الكرة بنفس الاتجاه لأطول فترة ممكنة. ثم غير الاتجاه إلى الاتجاه المعاكس.

لرفع درجة الصعوبة أطلب من الأطفال القيام بخطوة الى الخلف لتوسيع الدائرة.

نصيحة للعب الجماعي

أضف كرة ثانية عند وصول الكرة الأولى إلى نصف الدائرة.

البولينغ



Special Olympics
Young Athletes



البولينغ

الأدوات اللازمة : الأحبال أو العصي، الأكواب أو الزجاجات البلاستيكية وكرة

قم بإعداد حارة البولينج باستخدام الحبال، أو الشريط اللاصق، أو العصي.
ضع ثلاثة أكواب أو زجاجات بلاستيكية فارغة في نهاية الحارة.

اطلب من الطفل أن يدرج كرة باتجاه الأكواب أو الزجاجات بهدف إسقاطها.

نصيحة لبناء المهارة

اجعل الحارة أطول أو استخدم كرة أصغر.

نفق القطار



Special Olympics
Young Athletes



نفق القطار

الأدوات اللازمة: كرة

حول مكان اللعب إلى محطة قطار. اطلب من اللاعبين أن يقفوا صفا وأرجلهم مفتوحة مشكلين بذلك "نفقا" دع الأطفال يقفوا بصف بحيث يكون طفل أمام طفل آخر، وقدميهم متباعديت، ليصنعوا "نفقا"
أطلب من الطفل الواقف في آخر الصف "سائق القطار" دحرجة الكرة إلى الأمام عبر النفق، وكأن الكرة هي القطار.

المزيد من الطرق للعب

إن توقف "القطار" في "النفق" على الطفل الأقرب للكرة إلتقاطها. يمكن للكل أن يصطف، وتبدأ اللعبة من جديد.

الرمي بكلتا اليدين من أسفل



Special Olympics
Young Athletes



الرمي بكلتا اليدين من أسفل

الأدوات اللازمة كرة أو كيس حبوب وسلّة أو طوق

قف بمواجهة اللاعبين صغار السن.

شجّع الأطفال على الوقوف مع ثني الركبتين والإمساك بالكرة بكلتا اليدين.

أطلب من الطفل النظر في إتجاه يديك ورمي الكرة من أسفل بكلتا اليدين إليك.

المزيد من الطرق للعب

دعهم يختاروا هدفاً، مثل سلّة أو طوق. دعهم يمارسوا رمي الكرة بيدين من الأسفل وباتجاه الهدف.

الرمي بيد واحدة من الأسفل



Special Olympics
Young Athletes



رمي الكرة بيد واحدة من الأسفل

الأدوات اللازمة: كرة أو كيس حبوب وسلّة أو طوق

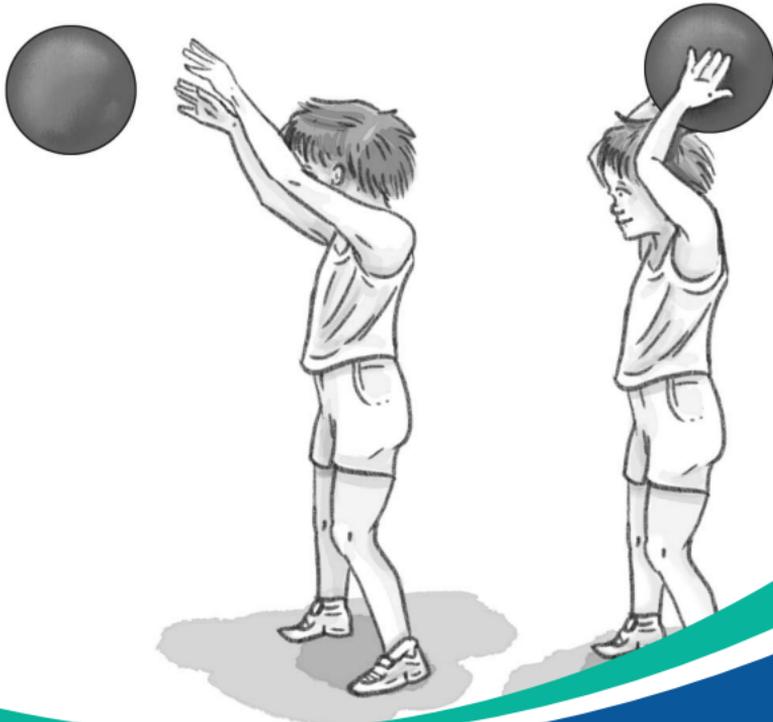
قف بمواجهة الصغار. شجّع الأطفال على الوقوف مع ثني الركبتين والإمساك بالكرة بيد واحدة.

أطلب من الطفل النظر في إتجاه يديك ورمي الكرة من الأسفل إلى داخل السلّة.

اللعب الصحي كل يوم

ضع سلّتين أو طوقين على الأرض. ضع أكياس حبوب على أشكال طعام أو أكياس حبوب عليها صور طعام،، إطلب من الطفل رمي الطعام الصحي في سلّة "للطعام الصحي والغير صحي في سلّة "للطعام الغير صحي".

الرمي بكلتا اليدين من أعلى



Special Olympics
Young Athletes



الرمي بكلتا اليدين من أعلى

الأدوات اللازمة : كرة أو كيس حبوب وسلّة أو طوق

قِف في وضعية تكون فيها إحدى القدمين أمام الأخرى، بمسافة لا تزيد على عرض الخصر.

شجعهم على التّأرجح إلى الأمام والخلف مع رفع الزراعين فوق الرأس. أثناء التّأرجح إلى الأمام، أطلب منهم تحريك الذراعين إلى الأمام لرمي الكرة.

المزيد من الطرق للعب

دع اللاعبين صغار السن إختيار هدفا، مثل سلّة أو طوق. دعهم يمارسوا رمي الكرة بيدين متالأسفل وباتجاه الهدف.

الرمي بيد واحدة من الأعلى



Special Olympics
Young Athletes



الرمي بيد واحدة من الأعلى

الأدوات اللازمة: كرة أو كيس حبوب وسلّة أو طوق

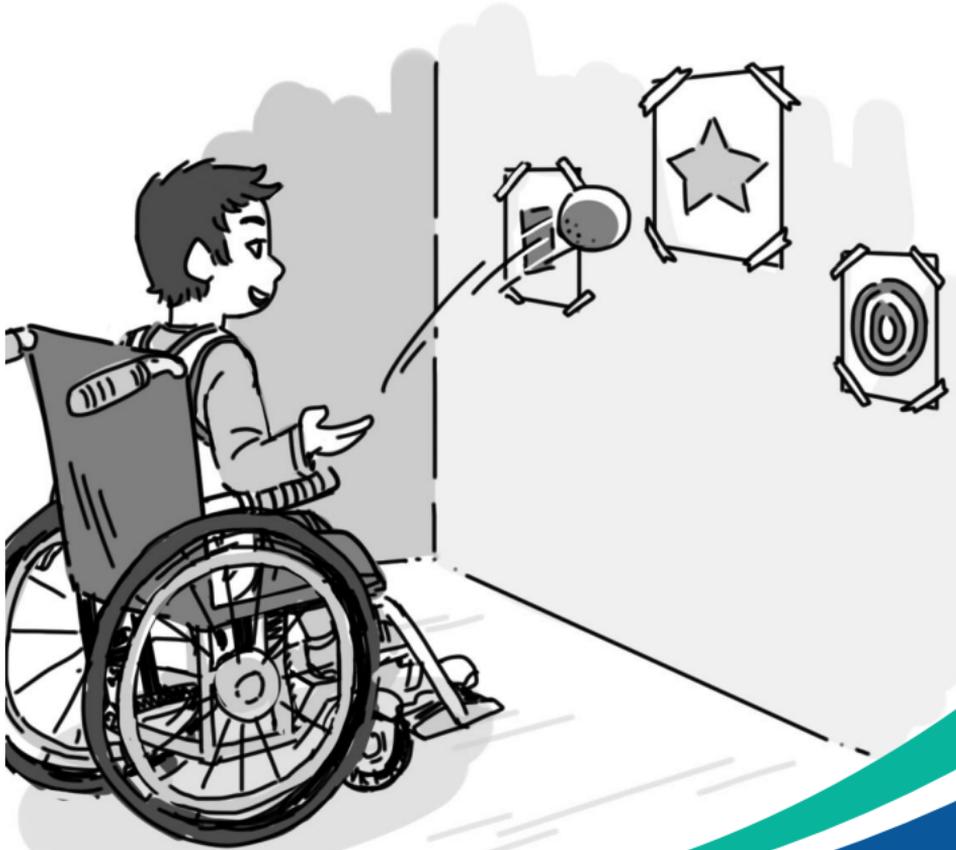
قِف في وضعية تكون فيها إحدى القدمين أمام الأخرى، ومفتوحة قليلاً.

شجعهم على أن يمسكوا الكرة بيد واحدة، مؤرجحين ذراعهم للخلف وللأمام فوق الرأس لرميها.

نصيحة لبناء المهارة

أطلب من الطفل النظر في إتجاه يديك ورمي الكرة من الأعلى إلى داخل السلّة.

التمرين الهدف



Special Olympics
Young Athletes



التمرين الهدف

الأدوات اللازمة: علامات أرضيه ولعب أو كيس حبوب

الصق صور حيوانات، أشكال، شخصيات كارتونية، أو أشياء مفضلة أخرى على الحائط. ضع علامتين على الأرض وبينهما مسافة.

اطلب من الأطفال الوقوف فوق العلامات الأرضية ورمي كرات صغيرة على الأهداف. قم بعد الأهداف المتتالية التي حققوها.

اللعب الصحي كل يوم

الصق صور طعام صحي على الحائط. دعهم يهتفوا أسمء الطعام بينما يرموا الكرة باتجاه الصور.

الرمي لتسجيل كرة سلة



Special Olympics
Young Athletes



التسديد لتسجيل نقاط كرة سلة الرمي لتسجيل كرة سلة

اللوازم الأدوات اللازمة: سلة أو طوق وكرة

امسك سلة أو طوق بينما يمك لاعب من صغار السن بكرة.

نادي رقم، ثم اطلب من اللاعبين صغار السن تمرير الكرة بينهم لعدد معين من المرات.

الطفل الذي يحمل الكرة في النهاية عليه تسديدها في القوس لإحراز نقطة هدف!

نصيحة للعب الجماعي

هذا النشاط ممتع للمجموعات. ادعو الأسرة والأصدقاء للعب.

كرة اليد



Special Olympics
Young Athletes



كرة اليد

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة وقمع

ضع كرة فوق قمع. أطلب من الأطفال ضرب الكرة بقبضة اليد أو كف اليد لإسقاطها

نصيحة لبناء المهارة

ابدأ بكرة كبيرة، ثم بكرة أصغر بعد أن يعتاد اللاعبون صغار السن على اللعبة.

نقر الكرة



Special Olympics
Young Athletes



نقر الكرة

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة شاطئ أو بالونة

انقر الكرة في الهواء تجاه اللاعبين صغار السن. دعهم ينقروها باتجاهك.

المزيد من الطرق للعب

اعملوا كفريق. إحسب عدد النقرات ذهاباً و إياباً - قبل أن تلمس الكرة الأرض.

بدء نشاط الكرة الأرضية أو نشاط الجولف



Special Olympics
Young Athletes



هوكي الأرضي أو الغولف للمبتدئين

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة، عصا مضرب ومكعبات أو أقماع

دع الصغير يمسك العصا بكلتا اليدين والإبهام متجه لأسفل. إجعل الأطفال يحملون المضرب بتوجيه الأبهام الى الأسفل ضع كرة على الأرض أمامهم.

شجع الصغير أن يقف بالجانب مواجهها الكرة دع الأطفال يقفون بوضع جانبي بحيث يواجهوا الكرة. ويضربوها بالعصا.

نصيحة للعب الجماعي

ابني مرمى باستخدام مكعبات أو أقماع. دع الأطفال يتبادلون الأدوار بين مسدد وحارس مرمى.

تنس - كرة اللينة للمبتدئين



Special Olympics
Young Athletes



تنس = كرة اللينة للمبتدئين

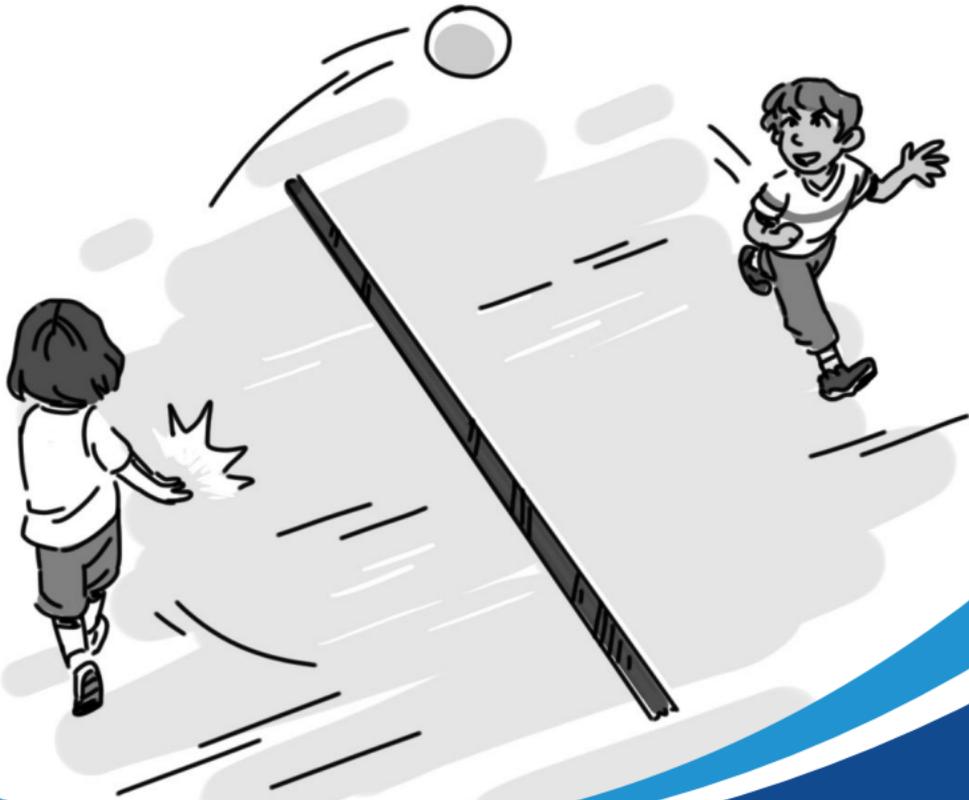
اللوازم الأدوات اللازمة : كرة، قمع، ومجذاف أو مضرب

ضع كرة فوق قمع. شجع الطفل على رضب الكرة بإستخدام المضرب من.
فوق القمع

نصيحة للعب الجماعي

استخدم علامات أرضية لتحديد قواعد شجع اللاعبين صغار السن
على الجري من قاعدة الى أخرى بعد ضرب الكرة.

كرة الطائرة للمبتدئين



Special Olympics
Young Athletes



كرة الطائرة للمبتدئين

اللوازم الأدوات اللازمة: حبل أو شريط لاصق وكرة أو بالونة

شكل شبكة بوضع حبل أو قطعة من الشريط اللاصق على الأرض . قُم بتقسيم الأطفال الى مجموعتين، واجعل كل فريق يقف على جانب من الشبكة. دعهم ينقروا الكرة فوق الشبكة وأيديهم مفتوحة.

المزيد من الطرق للعب

تعمل الفرق تلعب سويا كفريق واحد. احسب عدد النقرات على الطابة التي تقوم بها مجموعتك خلال تمريرها فوق الشبكة قبل ان تلامس الارض

ركل الكرة الثابتة



Special Olympics
Young Athletes



ركل الكرة الثابتة

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة وعلامات أرضية

ضع كرة على الأرض أمام اللاعبين صغار السن. شجّع الأطفال على ركل الكرة في إتجاهك بواسطة قدم الإرتكاز.

المزيد من الطرق للعب

ضع علامات أرضية ثم اطلب من الصغار ركل الكرة بينها.

ركلة الجزاء



Special Olympics
Young Athletes



ركلة الجزاء

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة وعلامات أرضية

ضع كرة على الأرض. أطلب من الأطفال الجري نحو الكرة وركلها في إتجاهك.

المزيد من الطرق للعب

شجّع الأطفال على الجري في إتجاه الكرة وركلها بين قمعين لتسجيل هدف.

تمرين التمرير



Special Olympics
Young Athletes



تمرين التمرير

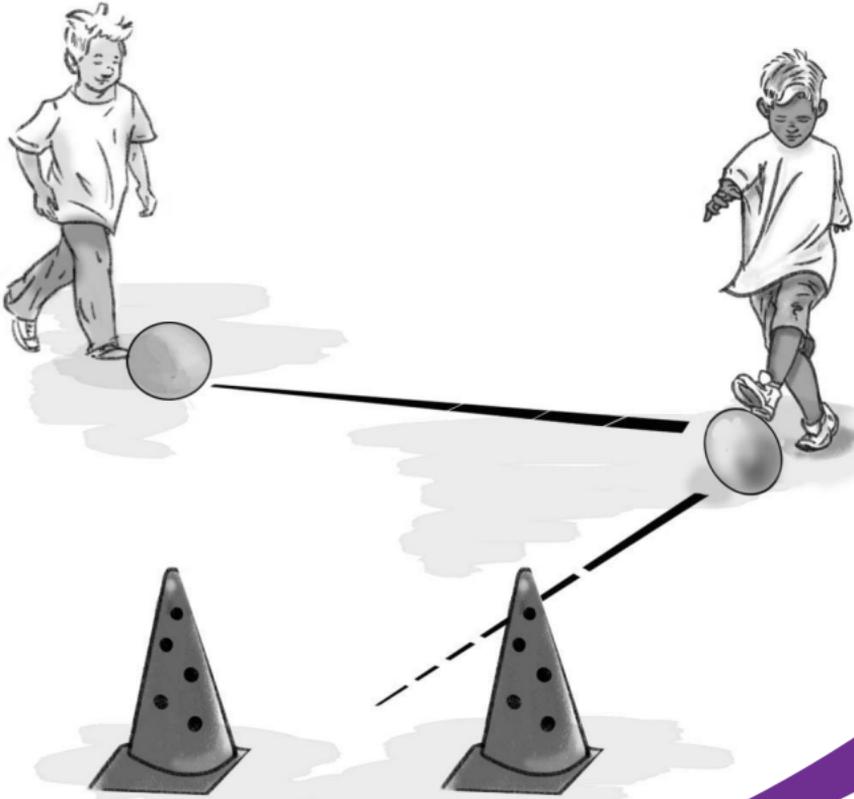
اللوازم الأدوات اللازمة: كرة

اطلب من اللاعبين صغار السن الوقوف وجهاً لوجه أو في دائرة. شجّعهم على ركل الكرة لبعضهم البعض. تأكد من الإبقاء على الكرة داخل الدائرة.

نصيحة لبناء المهارة

شجع الأطفال على التركيز على الكرة أثناء الركل

التسليم والإنطلاق



Special Olympics
Young Athletes



التسليم والإنطلاق

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة وعلامات أرضية

اركل كرة تجاه اللاعب من صغار السن. شَجِّعْهم على ركل الكرة أثناء حركتها بين العلامتين الأرضيتين عد الأهداف التي يمكنهم احرازها.

نصيحة لبناء المهارة

ابعد العلامات الأرضية عن الراكل، أو قلص المسافة بينها.

بينبول - تحديد - حرص الكرة



Special Olympics
Young Athletes



بينبول تحديد - حرص الكرة

اللوازم الأدوات اللازمة: أحبال أو عصي، مكعبات أو ألعاب وكرة اصنع إطار باستخدام الأحبال، العصي أو المكعبات. أضف مكعبات أو ألعاب داخل الإطار لتشكيل عوائق حواجز اطلب من الأطفال الوقوف على جانبي الإطار وركل الكرة لبعضهم البعض، والسماح للإطار والعوائق بتغيير مسارها. راقب الكرة وكيف تغير مسارها.

اللعب الصحي يومياً

اطلب من الأطفال أن يهتموا اسم رياضتهم المفضلة أو أي نشاط لا يحوي أي شاشات الكترونية حين تأتي الكرة اليهم.

بولينج الزجاجات الثلاث



Special Olympics
Young Athletes



ثلاث حارات بولينج

اللوازم الأدوات اللازمة الأحبال أو العصي، الأكواب أو
الزجاجات البلاستيكية وكرة

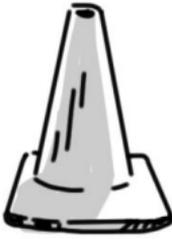
ابني حارة بولينج باستخدام الحبال، أو الشريط اللاصق، أو العصي. ضع ثلاثة
أكواب أو زجاجات بلاستيكية فارغة في نهاية الحارة.

دع الأطفال ي ركل الكرة عبر الحارة محاولين إسقاط الزجاجات.

نصيحة لبناء المهارة

اجعل الحارة أطول أو استخدم كرة أصغر.

دحرجة القمع



Special Olympics
Young Athletes



دحرجة القمع

اللوازم الأدوات اللازمة: أقمع أو ألعاب وكرة

ضع الأقمع أو الألعاب على الأرض. شجع الطفل على ركل الكرة في الملعب أو مكان اللعب. ذكرهم عدم الإصطدام بالأقمع.

نصيحة لبناء المهارة

يجب على الأطفال تركيز أعينهم على الكرة قبل تنفيذ الركلة وعلى الهدف أثناء ركل الكرة.

إسقاط الكرة باليد وركلها بالقدم



Special Olympics
Young Athletes



إسقاط الكرة باليد وركلها بالقدم

الأدوات اللازمة: كرة

شجّع الطفل على تمرين نفسه على الإتزان على قدم واحدة، برفع قدمه التي يركل بها الى أمام جسده وتوجيه ذراعيه للخارج على الجوانب.

ثم أطلب من الأطفال أرجحة الرجل إلى الخلف والأمام.

دع الطفل يحمل كرة في كلتا يديه، وإسقاطها عندما تكون القدم للخلف وركلها بأرجحة القدم للأمام.

نصائح داعمة:

تتطلب مهارات الرياضة المتقدمة توافر عناصر القوة، التوازن، الرؤية، والتناسق. في حال احتاج الطفل الى بعض التدريب قبل اللعب، فساعدته على بناء المهارات باستخدام نشاطات التوازن و القفز و الركول. ثم حاول مرة أخرى.

الركض



Special Olympics
Young Athletes



الركض

اللوازم الأدوات اللازمة: علامات أرضيه

ضع علامات أرضية في خط مستقيم. أطلب من الأطفال القفز على كل علامة
بقدمهم المفضلة، تليها القدم الأخرى

نصائح داعمة:

تطلب مهارات الرياضة المتقدمة ت توافر عناصر القوة، التوازن، الرؤية،
والتناسق. في حال احتاج الطفل الى بعض التدريب قبل اللعب، فساعدته على
بناء المهارات باستخدام نشاطات المشي والجري و التوازن والقفز. ثم حاول
مرة أخرى.

الوثب



Special Olympics
Young Athletes



الوثب

اللوازم الأدوات اللازمة: علامات أرضيه

ضع علامات أرضية في خط مستقيم.

دعهم يخطو على علامة، دع الطفل يقفز على العلامة بقدم الإرتكاز عند الهبوط على القدم الواثبة، ضع القدم الخلفية على العلامة الأرضية التالية.

استمر حتى نهاية العلامات الأرضية.

نصائح داعمة:

تتطلب مهارات الرياضة المتقدمة توافر عناصر القوة، التوازن، الرؤية، والتناسق. في حال احتاج الطفل الى بعض التدريب قبل اللعب، فساعدته على بناء المهارات باستخدام نشاطات المشي والجري و التوازن والقفز. ثم حاول مرة أخرى.

الوقوف، دحرجة الكرة وجزها



Special Olympics
Young Athletes



الوقوف، دحرجة الكرة وحجزها

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة

اطلب من الأطفال الوقوف في مواجهة بعضهم البعض أو بشكل دائري. دع أحد الأطفال الى دحرجة كرة بينما يوقفها آخر بأسفل قدمه .

نصائح داعمة:

تتطلب مهارات الرياضة المتقدمة توافر عناصر القوة، التوازن، الرؤية، والتناسق. في حال احتاج الطفل الى بعض التدريب قبل اللعب، فساعدته على بناء المهارات باستخدام نشاطات الإيقاف والإمساك و الركل. ثم حاول مرة أخرى.

إثنان على واحد



Special Olympics
Young Athletes



إثنان على واحد

الأدوات اللازمة: كرة وعلامات أرضية

اصنع مرمى من علامتين أرضيتين. يقوم أحد الأطفال بدور حارس مرمى ويقف أمام المرمى ويقوم طفلان آخران بمحاولة تسديد هدف

عند التصفيق أو الصفارة، يقوم أحد الطفلين بركل الكرة إلى زميله الذي بسدد الكرة باتجاه المرمى

دع الجميع يمارس التمرير، والتسديد، وحراسة المرمى.

نصائح داعمة:

تتطلب مهارات الرياضة المتقدمة توافر عناصر القوة، التوازن، الرؤية، والتناسق. في حال احتاج الطفل إلى بعض التدريب قبل اللعب، فساعدته على بناء المهارات باستخدام نشاطات الإيقاف والإمساك و الركل. ثم حاول مرة أخرى.

واحد على واحد



Special Olympics
Young Athletes



واحد على واحد

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة وعلامات أرضية

اصنع مرمى من علامتين أرضيتين. بينما الكل يجري باتجاه المرمى، مرر الكرة الى اللاعب من صغار السن واجعله يردها لك ثلاث مرات. بعد التميرية الثالثة، دعه يسدد نحو المرمى.

إرشادات نصائح داعمة:

تتطلب مهارات الرياضة المتقدمة توافر عناصر القوة، التوازن، الرؤية، والتناسق. في حال احتاج الطفل الى بعض التدريب قبل اللعب، فساعدته على بناء المهارات باستخدام نشاطات الإيقاف والإمساك و الركل. ثم حاول مرة أخرى.

تنطيط الكرة



Special Olympics
Young Athletes



تنطيط الكرة

الأدوات اللازمة: كرة

قف خلف الطفل ساعده في تنطيط الكرة بكلتا اليدين.

دع الكرة تلمس يديه دون أن يلتقطها

قلل من مساعدة الأطفال كلما طرأ تحسناً على المستويات المهارية، أو استخدام كرة أصغر، أو شجعهم على استخدام يد واحدة فقط.

إرشادات نصائح داعمة:

تتطلب مهارات الرياضة المتقدمة توافر عناصر القوة، التوازن، الرؤية، والتناسق. في حال احتاج الطفل الى بعض التدريب قبل اللعب، فساعدته على بناء المهارات باستخدام نشاطات الإيقاف والإمساك. ثم حاول مرة أخرى.

التمرير والتسديد



Special Olympics
Young Athletes



التمرير والتسديد

اللوازم الأدوات اللازمة: كرة، وطوق أو سلة

قف وجهاً لوجه مع الطفل ضع بينكما سلة أو طوق على الأرض.

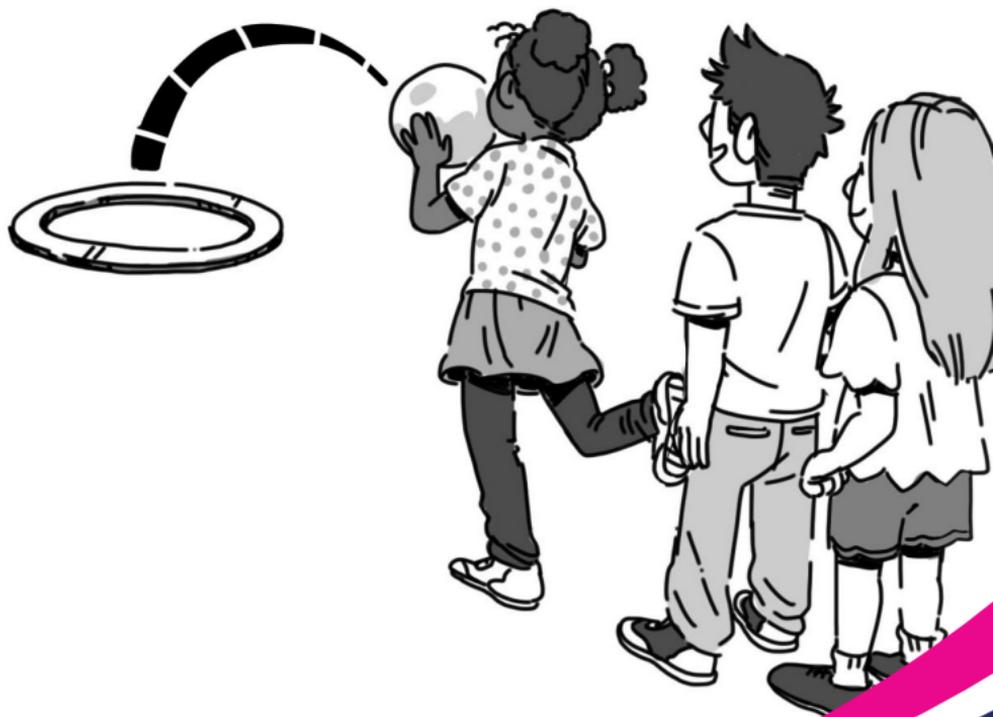
مرر الكرة بينكما ثلاث مرات.

بعد التمريرة الثالثة، دع من لديه الكرة بتسديد نحو السلة. هدف!

إرشادات نصائح داعمة:

تتطلب مهارات الرياضة المتقدمة توافر عناصر القوة، التوازن، الرؤية، والتناسق. في حال احتاج الطفل الى بعض التدريب قبل اللعب، فساعدته على بناء المهارات باستخدام نشاطات الإيقاف والإمساك و القذف. ثم حاول مرة أخرى.

تنطيط الكرة وتسديدها



Special Olympics
Young Athletes



المراوغة والتسديد تنطيط الكرة وتسديدها

اللوازم الأدوات اللازمة: طوق أو سلة وكرة

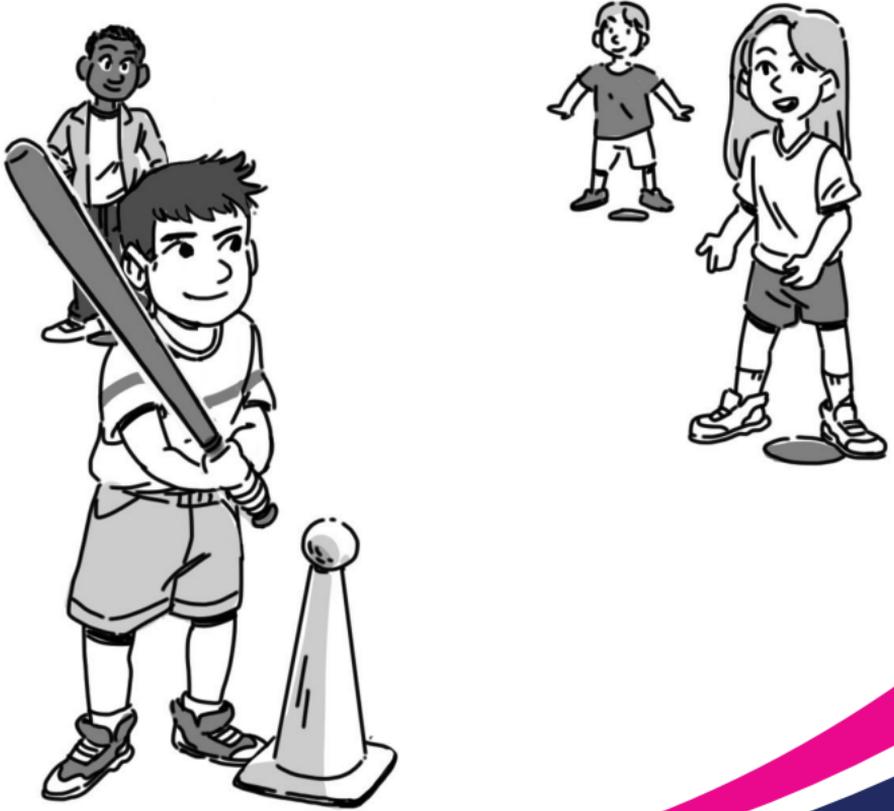
ضع طوق أو سلة على الأرض أمام العيين من صغار السن. دعهم ينططوا الكرة ثالث مرات والتسديد.

بعد أن يسددوا، يأتي دورك. دعهم يلتقطوا الكرة ثم يسلموها إليك. سدد، ثم تبادلوا الأدوار من جديد.

نصائح داعمة:

تتطلب مهارات الرياضة المتقدمة توافر عناصر القوة، التوازن، الرؤية، والتناسق. في حال احتاج الطفل الى بعض التدريب قبل اللعب، فساعدته على بناء المهارات باستخدام نشاطات الإيقاف والإمساك و القذف. ثم حاول مرة أخرى.

الجري عبر القواعد



Special Olympics
Young Athletes



الجري عبر القواعد

اللوازم الأدوات اللازمة: علامات أرضية، وكرة، ومكعب
أو قمع وعصا أو مضرب

ابدأ اللعب! ابدأ ببناء قواعد باستخدام العلامات الأرضية. عند القاعدة
المركزية، ضع كرة فوق قمع.

أطلب من طفل واحد الوقوف عند كل واحدة من القواعد. اطلب من الطفل
الواقف عند القاعدة المركزية ضرب الكرة بالعصا أو المضرب، ثم الجري الى
قاعدة أخرى. دع الأطفال الواقفين عند القواعد تمرير الكرة بينهم قبل أن
يعود من ضرب الكرة إلى القاعدة المركزية.

اعط كل واحد منهم دورا.

إرشادات نصائح داعمة:

تتطلب مهارات الرياضة المتقدمة توافر عناصر القوة، التوازن، الرؤية،
والتناسق. في حال احتاج الطفل الى بعض التدريب قبل اللعب، فساعدته على
بناء المهارات باستخدام نشاطات المشي والجري و ضرب الكرة. ثم حاول
مرة أخرى.