



رؤية الكلية  
تطمح كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة  
المنوفية في اعداد معلمة متمكنة علميا  
مواكبة للتطورات البحثية في مجال تربية  
الطفل ، رائدة على المستويات المحلية  
والإقليمية .

رسالة الكلية  
تسعى الكلية لاعداد طالبات يتمتعن بمرونة  
فكرية مصدرها قوة اعدادهن المهني وقادرات  
على المنافسة في سوق العمل داخليا وخارجيا  
وتحقيق الرؤية المستقبلية لتعليم متميز  
لخدمة المجتمع المحلى والاقليمي

توصيف مقرر دراسي

جامعة: المنوفية  
كلية: التربية للطفولة المبكرة  
قسم: العلوم الأساسية

١- بيانات المقرر:		
الرمز الكودي :	اسم المقرر: التربية الحركية للأطفال	الفرقة : الدبلوم المهني
التخصص: موسيقي	عدد الوحدات الدراسية: ٢٦ نظري نظري: ٢ ساعة عملي: ٢ الإجمالي: ٤ ساعة	

٢- هدف المقرر:	- اكساب الطالبة المعرفة النظرية حول التربية الحركية للطفل. - التعرف علي دور الانشطة الحركية في تنمية اجهزة جسم الطفل. - اعداد برامج التربية الحركية للطفل المتضمنة بمنهج النشاط في الروضة.
٣- المستهدف من تدريس المقرر:	
٣- أ المعلومات والمفاهيم:	بانتهاء تدريس المقرر يكون الطالب قادرا على أن: أ-١ يتعرف علي مفهوم الحركة و انواعها. أ-٢ يتعرف علي مفهوم المهارة و تصنيفها. أ-٣ يتعرف علي اهداف قيم وسمات التربية الحركية. أ-٤ يصف العوامل الأساسية التي تسهم في انجاح مناهج التربية الحركية. أ-٥ يصف الأنشطة الحركية لطفل الروضة. أ-٦ يصف الأنشطة الحركية ودورها في تنمية أجهزة جسم الطفل.
٣- ب المهارات الذهنية:	بانتهاء تدريس المقرر يكون الطالب قادرا على أن: ب-١ يميز بين انواع الحركة .

<p>ب-٢- يقارن بين تصنيفات المهارات الحركية . ب-٣- يفسر العوامل الأساسية التي تسهم في انجاح مناهج التربية الحركية. ب-٤- يقارن بين الأنشطة الحركية لطفل الروضة ب-٥- يحلل النشاط الحركي لطفل الروضة. ب-٦- يفسر دور الأنشطة الحركية في تنمية أجهزة جسم الطفل . ب-٧- يميز بين أنواع الاغاني والانشيد المحببة للطفل.</p>									
<p>بانتهاء تدريس المقرر يكون الطالب قادراً على أن: ج-١- يمارس أنشطة حركية تنمي أجهزة جسم الطفل المختلفة. ج ٢- يمارس اداء قصة حركية المتضمنة بمنهج نشاط الروضة. ج-٣- يمارس الالعاب الصغيرة المتضمنة بمنهج نشاط الروضة .. ج-٤- يؤدي تمرينات بدنية وتمثيلية.</p>	<p>٣- ج المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:</p>								
<p>بانتهاء تدريس المقرر يكون الطالب قادراً على أن: د-١- يعمل ضمن فريق في تعليم التربية الحركية و مهاراتها. د-٢- يستخدم الوسائل السمعية والبصرية في عرض القصص الحركية و الالعاب. د-٣- يتواصل مع الآخرين في معرفة العوامل الأساسية التي تسهم في انجاح مناهج التربية الحركية.</p>	<p>٣- د المهارات العامة:</p>								
<p>المحتويات النظرية</p> <table border="1" data-bbox="327 1659 997 1843"> <tr> <td data-bbox="327 1659 478 1727">عدد</td> <td data-bbox="478 1659 877 1727" rowspan="2">محتوى المقرر النظري</td> <td data-bbox="877 1659 997 1727">الأساسي</td> </tr> <tr> <td data-bbox="327 1727 478 1783">الساعات</td> <td data-bbox="877 1727 997 1783">ع</td> </tr> <tr> <td data-bbox="327 1783 478 1843">نظري</td> <td data-bbox="478 1783 877 1843"></td> <td data-bbox="877 1783 997 1843"></td> </tr> </table>	عدد	محتوى المقرر النظري	الأساسي	الساعات	ع	نظري			<p>٤- محتوى المقرر:</p>
عدد	محتوى المقرر النظري		الأساسي						
الساعات		ع							
نظري									

٢	مفهوم الحركة أنواع الحركة	١
٢	المهارات الحركية	٢
٢	تطور نمو المهارات الحركية للطفل	٣
٢	التعلم الحركي التعلم عن طريق الحركة	٤
٢	مفهوم التربية والتربية الحركية	٥
٢	أهداف التربية الحركية	٦
٢	▪ امتحان ميد تيرم .	٧
٢	▪ طرق تدريس التربية الحركية ▪ العوامل الأساسية التي تسهم في نجاح مناهج التربية الحركية ▪ الأهداف والخبرات الحركية لمجالات الحركة المختلفة	٨
٢	أولا : القصة الحركية	٩
٢	ثانيا : الألعاب الصغيرة	١٠
٢	ثالثا : التمرينات التمثيلية	١١
٢	رابعا : التمرينات البدنية	١٢
٢	▪ امتحان أعمال السنة .	١٣
	▪ امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول.	١٤

المحتويات العملية		
عدد الساعات	محتوى المقرر العملي	الأسابيع ع
عملي		
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الأنشطة الحركية المتكاملة لطفل الروضة</li> <li>▪ النشاط الاول:</li> </ul>	١
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ النشاط الاول.</li> </ul>	٢
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ النشاط الاول.</li> </ul>	٣
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ النشاط الثاني.</li> </ul>	٤
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ النشاط الثاني.</li> </ul>	٥
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ النشاط الثاني.</li> </ul>	٦
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ إمتحان ميد تيرم.</li> </ul>	٧
٢	النشاط الثالث	٨
٢	<b>النشاط الثالث</b>	٩
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ نموذج مقياس لتقويم النمو البدني والحركي للطفل</li> </ul>	١٠
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ نموذج مقياس لتقويم النمو البدني والحركي للطفل في مجال نمو المهارات المتصلة بالعضلات الكبيرة</li> </ul>	١١

٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ نموذج مقياس لتقويم النمو البدني والحركي للطفل في مجال نمو المهارات المتصلة بالعضلات الدقيقة.</li> </ul>	١٢	
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ امتحان أعمال السنة .</li> </ul>	١٣	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول.</li> </ul>	١٤	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ المحاضرة المطورة</li> <li>▪ استراتيجية حل المشكلات.</li> <li>▪ استراتيجية المناقشة وحلقات البحث.</li> <li>▪ العصف الذهني.</li> <li>▪ استراتيجية البيان العملي.</li> <li>▪ إستراتيجية التعلم التعاوني</li> <li>▪ استراتيجية التعلم الذاتي.</li> </ul>			٥- أساليب التعليم والتعلم:
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ لا يوجد طلاب ذوي احتياجات خاصة.</li> </ul>			٦- أساليب التعليم و التعلم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة:
٧- تقويم الطلاب:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ درجات أعمال السنة .</li> <li>▪ الإمتحان النظري.</li> <li>▪ الامتحان العملي النهائي.</li> </ul>			٧- أ الأساليب المستخدمة
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الأسبوع السابع لامتحان الميد تيرم والاسبوع الرابع عشر للامتحان النظري والعملي النهائي .</li> </ul>			٧- ب التوقيت:
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ١٠ درجات لأعمال السنة ٢٠%.</li> <li>▪ ١٥ درجة للامتحان العملي ٣٠%</li> <li>▪ ٢٥ درجة للامتحان النظري ٥٠%</li> </ul>			٧- ج الدرجات توزيع:

▪ ٥٠ درجة للمجموع الكلي للدرجات ١٠٠%	
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:	
٨- أ مذكرات: ▪ لا يوجد.	
٨- ب كتب ملزمة: محاضرات في المهارات الحركية للطفل.	
٨- ج كتب مقترحة:	
٨- د دوريات علمية أونشرات أومواقع الإنترنت إلخ. -الإنترنت. -المكتبة.	

رئيس مجلس القسم

أستاذ المقرر

العلمي

أ.د/ عمرو الكشكشي

د/ رانيا حامد

المحتوى

رقم الصفحة	الموضوع
٤٩ - ١٣	الفصل الأول : حركة الإنسان
١٤	مفهوم الحركة
١٧	الحركة الرياضية
١٨	أنواع الحركة
٢٠	الأوضاع في الحركة الرياضية
٢٦	المهارات الحركية
٣١	تصنيف المهارات الحركية
٣٤	تطور نمو المهارات الحركية للطفل
٤٨	التعلم الحركي
٤٨	التعلم عن طريق الحركة
١٠٠ - ٥٠	الفصل الثاني : مفهوم التربية الحركية
٥٢	مفهوم التربية والتربية الحركية
٥٦	أهداف التربية الحركية
٥٩	قيم التربية الحركية
٦٠	سمات التربية الحركية
٦٤	برامج التربية الحركية
٦٦	تقسيمات المجال النفس حركي
٧٥	الأهداف والخبرات الحركية لمجالات الحركة المختلفة
٩٢	سمات النشاط التعبيري لطفل ما قبل المدرسة

٩٨	طرق تدريس التربية الحركية
١٤٨ - ١٠١	<b>الفصل الثالث : الأنشطة الحركية لطفل الروضة</b>
١٠٦	أولا : القصة الحركية
١١٨	ثانيا : الألعاب الصغيرة
١٣٤	ثالثا : التمرينات التمثيلية
١٤١	رابعا : التمرينات البدنية
١٨٢ - ١٤٩	<b>الفصل الرابع : الجزء التطبيقي للأنشطة الحركية المتكاملة لطفل الروضة</b>
١٥٠	الجزء التطبيقي للأنشطة الحركية المتكاملة لطفل الروضة
٢٢٤ - ١٨٣	<b>الفصل الخامس : الأنشطة الحركية ودورها في تنمية أجهزة جسم الطفل</b>
١٨٤	تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الحركي
١٩٦	تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي
١٩٧	تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي
١٩٧	تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الدوري
١٩٨	تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي
١٩٨	تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي
١٩٩	تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي

## الفصل الأول

## حركة الإنسان

مفهوم الحركة  
الحركة الرياضية  
أنواع الحركة  
الأوضاع في الحركة الرياضية  
المهارات الحركية  
تصنيف المهارات الحركية  
تطور نمو المهارات الحركية للطفل  
التعلم الحركي  
التعلم عن طريق الحركة

## الفصل الأول حركة الإنسان

### مفهوم الحركة :

الحركة هي النشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بشكل عام ، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كاف داخليا أو خارجيا . وتعد الحركة من أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية ، فلقد استخدمت من قبل الإنسان القديم لحماية نفسه وجماعته ، فضلا عن إنها من أهم وسائل المرح والمتعة من ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ والتي بدورها تؤدي إلى التخلص من التوتر والقلق والغضب ؛ وقد ظهرت أهمية الحركة لإنسان العصر الحديث عصر التكنولوجيا المتقدم كجزء أساسي لتعويض النقص الدائم والمتزايد في الحركة الإنسانية الناتجة عن هذا التقدم العلمي فجاءت أهميتها إضافة إلي الجانب البنائي كجانب تعويضي لمعالجة حالات القصور والضعف الناتج عن طبيعة العمل والمينة التي يمارسها الفرد .

كما تعد الحركة من طرق التعلم قديما وحديثا ، فهي تساعد الفرد على اكتساب الجوانب المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات ، ومن خلالها أيضا تمكن الفرد من تحقيق اكتشافات عديدة في البيئة الاجتماعية والطبيعية مما ساعده ذلك على الاقتصاد بالجهد والحركات وتكيف أنماط حياته تبعا لذلك .

وتعرف الحركة بأنها تعبير عن القوة البدنية وهي انعكاس للنواحي العقلية والنفسية ، وتعبير عن شخصية الفرد ، وهي أيضا إحدى الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة . والحركة هي أيضاً الفعل في التغيير المكاني ، أي التحرك من مكان إلى مكان آخر بواسطة قوه خارجية .

فالحركة تحدث أما بتأثير جسم على جسم آخر أي قوة خارجية ، أو تكون داخل الجسم (ذاتية) بتأثير قوة العضلات .

والحركة المقصودة في مجال التربية الحركية هي الحركة الهادفة التي تؤدي إلى النشاط الملحوظ للعضلات الهيكلية ، أي الحركة الإرادية ، وتكون الحركة بأشكال متعددة (دوراني ، انتقالية ، منتظمة ، وغير منتظمة ، ذات مرجحات ، أو بدون) .

تختلف حركة الإنسان في خصائصها ، وتتنوع في أشكالها وتنبأين في أغراضها ، ولكنها تتحد كلها في التعريف بها ، فهي ككل حركات الأجسام الأخرى ، لا تخرج عن كونها انتقال للجسم أو دورانه لمسافة معينة في زمن معين ، وعلى ذلك فالمشي حركة ، وكذا الجري ، والوثب ، والمرجحة ، والتسلق ، ... إلخ ، وهذه كلها حركات لها أغراض محددة .

وهناك أيضاً الحركات التي ليس لها أغراض معينة كحركة المريض بالصراع مثلا الذي يسير في الطريق وتهز يداه باستمرار أو حركات المجانين العشوائية .

وعلى ذلك يمكن أن نطلق كلمة حركة على كل انتقال أو دوران للجسم ، أو لأحد أجزائه ، سواء كان بغرض أو بدونه ، ولا بد لمحركة سواء كانت انتقالية أو دائرية أن يكون لها سرعة ثابتة أو متغيرة ، والحياة الرياضية غنية بالحركات الهادفة التي نمارسها كل يوم في الملاعب والساحات والأندية ، وبالأدوات أو بدونها ، وعلى الأجهزة أو في التمرين أو التدريب أو المباريات والمنافسات ، ولقد أُصطلح على تسمية هذه الحركات الرياضية بالتمارين ، ولهذا نفرق بين الحركة والتمارين بأن التمرين لابد أن يكون له غرض معين ، أو هو حركة لها غرض ثابت وواضح ، أما الحركة فهي أي انتقال أو دوران سواء كان له غرض أو لم يكن لو هذا الغرض

ولقد استعان الإنسان منذ وجوده بالحركة في كسب رزقه وفي الدفاع عن نفسه ، بل إنها كانت وسيلته الوحيدة للمحافظة على حياته واستمرارها ، ومع تطور المدنية ودخول الإنسان في عصر الآلة بدأت حركته تقل ، مما انعكس بالتالي على صحته وتكوينه ، وبعد أن كان اهتمام الإنسان وتركيزه منصباً على الآلة وتطويرها ، بدأ أخيراً يهتم بحركته ، ويحاول تطويرها وصقلها والارتقاء بها ، ومن هنا وجدت المشاكل الحركية .

لذا يمكننا أن نقول أن الحركة هي البهجة والسعادة ، وهي الحياة بالنسبة للإنسان ومصدر حياته ولو نظرنا إلى المفهوم الأبعد للحركة ، نرى أنها جوهر الحياة وسيدتها ، ولا يمكن للحياة أن تسير أو تتطور بدونها ،

فمن خلال الحركة نستطيع تطوير وتنمية قدراتنا وطاقاتنا فينمو الذكاء ،  
وتعزز الإرادة .

### الحركة الرياضية :

إن الحركة هي الوسيلة الاجتماعية التي يتعامل بها الإنسان مع عالمه  
المحيط به تماماً مثل اللغة ، و تعتبر الحركة الرياضية بأنها حركة ذات  
مستوى ، ولها إنجازاتها التي يجب أن نحققها تماماً مثل حركة العمل ،  
كذلك لها أهدافها ومعانيها الخاصة بها ، ونحن هنا في حاجة ماسة إلى  
فهم معنى المستوى الرياضي ، ولذلك يمكن أن نقول بأن جميع  
الحركات الرياضية التي تحقق أهدافاً ولو بسيطة لها خواص المستوى ،  
فالمستوى بالنسبة لطفل عمره سنة مثلاً يتحقق عندما يستطيع أن يقف  
وحده ، أو ربما عندما يتمكن من المشي ، أما بالنسبة لطفل عمره ثلاث  
سنوات ، فإن المستوى يتغير ، ونقول أن الطفل ذو مستوى حركي  
عندما يثب إلى أسفل من ارتفاع مستوى صدره ، أو إذا استطاع أن  
يرمي الكرة من فوق سور ارتفاعه متري مثلاً ، كذلك يتضح لنا  
المستوى الحركي ، ويظهر أثناء أداء مجموعة تمارينات أو حركات  
تعبيرية في توافق حركي جيد ، ولا شك أن فهم المستوى الحركي ،  
يظهر أثناء أداء مجموعة تمارينات أو تعبيرات حركية في توافق حركي  
جيد ، ولا شك أن فهم المستوى الحركي بل وتحديده بالنسبة لمراحل  
النمو سوف تساعدنا كثيراً في مراعاة النواحي التربوية والأسس التعليمية  
، وتطبيقها أثناء تدريسنا للتربية الحركية ، فمبدأ التتابع ينص على أن

تكوف مادة الدرس مطابقة للسن والجنس والمستوى ، والمطابقة للمستوى هنا تعني أن تكوف المادة أعلى قليلا من المستوى الحركي القائم فعلاً عند الطفل وقت تدريس المادة .

ومما سبق يمكن تعريف الحركة الرياضية بأنها :

جميع التمارين التي تحقق أهدافا حركية أو مستوى حركيا .  
أنواع الحركة :

تشمل الحركة على أنواع عدة وهي :

١- حركة إرادية ، ولا إرادية .

٢- حركة أساسية (مشي ، رمي ، ركض ... إلخ) .

٣- حركة رياضية (مكتسبة ، مهارة) .

كما أن الحركة يمكن أن تكون :-

١- حركة إيجابية : وهي الحركة التي تكون باتجاه الهدف المطلوب .

٢- حركة سلبية : وهي الحركة التي تكون اتجاهها ليس نحو الهدف

المطلوب ، وجميع الحركات البدائية تكون حركات سلبية .

وتقاس الحركة من خلال ثلاثة عوامل وهي :-

١- الزمن : وهو الوقت المستغرق بين النقطتين .

٢- المجال : وهو المركز المحصور بين نقطة وأخرى .

٣- الديناميكية : وهي القوة المحركة للجسم ، فالقوة هي الأساس التي

تحكم الحركة .

وتوجد عدة عوامل تؤثر على الحركة وهي على النحو التالي :-

١- الأسس الوظيفية للجسم : وهي العوامل الفسيولوجية وسلامتها ، سلامة أجهزة الجسم .

٢- العوامل النفسية : كالصفات الإرادية وتنمية روح الأخلاق والرغبة في العمل

٣- العوامل الوراثية : وهي العوامل التي يحملها الفرد من جبر إلى آخر .

٤- العوامل الإجتماعية والبيئية : كالمهن التي تجبر صاحبها على أداء نمط معين من الحركات .

٥- المرض

وتصبح الحركة فعالة عندما تتوافر العناصر الآتية :-

١- القدرات البدنية والحركية وتشمل : القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، المهارة ، التوازن .... إلخ .

٢- القدرات الحسية وتشمل : البصر ، السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق ، الإحساس الحركي .

٣- عمليات الإدراك وتشمل : إدراك المكان والزمان ، معلومات عن الجسم .

أما الفاعليات الحركية فتتكون من عدة عوامل وهي :-

١- فاعليات الإسناد وتشمل : إسناد الجسم ، إسناد جسم خارجي .

٢- فعاليات التعلق وتشمل : التعلق من جسم ثابت ، التعلق من جسم متحرك .

٣- فعاليات امتصاص القوة وتشمل :

- امتصاص قوة جسم الإنسان مثل : الهبوط ، السقوط
- امتصاص الأجسام الأخرى مثل : الاستلام والمناولة في كرة السلة ، الارتداد مثل حائط الصد بالكرة الطائرة

### الأوضاع الحركية :

إن موضوع الأوضاع الحركية ، وتعلم هذه الأوضاع له أهمية كبيرة بالنسبة للنواحي الصحية والتربوية ، وكذا النواحي الفنية . ويتكون سير لحركة كما يظهر على شرائط الأفلام من عدة أوضاع كثيرة مستقلة ، وهذا يوضح لنا عملية الانسياب في الحركة ، ولحظة الانتقال إليها التي نحلها تفصيليا من خلال دراسة هذه الأوضاع ، ولا يمكن أن يتضح ذلك أو ندركه إدراكا سليما إلا بالربط دائما بالأوضاع السابقة والأوضاع اللاحقة .

وتقسم أوضاع جسم الإنسان في الحركة إلى قسمين : أوضاع حركية عادية ، وأوضاع حركية غير عادية ، وتتواجد الأوضاع العادية سواء للجسم أو أحد أجزائه أثناء الأداء الجيد بغرض المساعدة في تحقيق هدف الحركة الأساسي ، بمعنى الاجتهاد للوصول إلى الأداء الحركي المثالي والاقتصادي . وعلى ذلك يمكن القول بأن أوضاع الرياضيين في الوثب العالي من فوق العارضة ، وكذا السباحين في وضع الاستعداد

وأثناء السباحة ، والاعبين عند مسك الكرة ، ... إلخ ، كلها أوضاع حركية عادية ، وكذا أوضاع الجمباز .

أما الأوضاع الحركية غير العادية فهي تلك الأوضاع التي يخرج شكلها عن القواعد المعروفة أو التي قد تقترب منها بدرجة ضئيلة ، وهذه يمارسها اللاعب بإرادته ، ولا يمكن أن ننظر إلى الأوضاع الحركية غير العادية (الغريبة) على إنها اقتصادية أو مثالية ، ولكنها جسيمة ، ولا اعتراض عليها من وجهة النظر الصحيحة .

أشكال الحركة :

الحركة الوحيدة والحركة المتكررة (البسيطة والمستمرة) :

الحركة الوحيدة هي : الحركة المغلقة ، أي التي تؤدي مرة واحدة وتنتهي ، مثل القفز ، والدفع ، والرمي ، والشقبة ، ... إلخ ، أما الحركة المتكررة فهي متمائلة ومعادة عدة مرات مثل : حركة التجديف ، والجري ، وركوب الدراجة ، والمشى ، ... إلخ . وتتقس كل حركة سواء كانت وحيدة أو متكررة إلى مرحلتين أو ثلاثة ، وسنتكلم عن مراحل كل حركة على حدة .

مراحل تكوين الحركة الوحيدة :

تنقسم كل حركة وحيدة مثل الرمي أو القذف أو الوثب ، كذلك حركات العمل البدني الصعب إلى ثلاث مراحل : **المرحلة التمهيديّة** التي نسميها طبقا لوظيفتها بمرحلة الاستعداد ، وهذه يمكن للمرء أن يحددها بوضوح ، ثم **المرحلة الأصلية** وهي التي ننقل إليها من المرحلة السابقة

، والتي هي مرحلة الاستعداد للحركة ، وفي المرحلة الأصلية لا يعني طبعاً انتهاء الحركة في تلك اللحظة ، لأن وقع الحركة وصدائها الذي تنتهي الحركة بانتهائه ما زال قائماً ، وهذا يتم في المرحلة الأخيرة التي تسمى

### مرحلة الانتهاء .

وعلة ذلك تنقسم مراحل حركة الجسم ، سواء كانت حركة عمل أو حركة رياضية إلى ثلاثة أقسام .:

١- المرحلة الإعدادية (التمهيدية)

٢- المرحلة الأصلية (الأساسية)

٣- المرحلة النهائية (الختام)

فالمرحلة الأولى هي مرحلة الإعداد : والتي تعمل على تحقيق أكمل استعداد للمرحلة الأصلية ، وعليها تتوقف وتتواجد احتمالات وفرص التنفيذ الاقتصادي الناجح للمرحلة الأصلية ، ولذلك فهي تؤثر بدرجة كبيرة على سير الحركة .

ويتم الإعداد للمرحلة الأصلية كما يحدث مثلاً في حركة رمي الكرة ، بأن يسبقها حركة عكسية لذراع الرمي الممسكة بالكرة ، مع مشاركة الجسم كله في هذه الحركة العكسية ، وفي حالة الوثب عالياً أيضاً من وضع (الوقوف . الذراعان أماماً) يحدث كذلك مرجحة للذراعين لأسفل والخلف ، وصاحبها سقوط الجسم لأسفل بسبب ثني مفاصل القدمين والركبتين والفخذين ، وكذلك قبل حركة الدورة الهوائية الكبرى على العقلة

يحدث الجسم مرجحة عكسية أولاً إلى أعلى حتى يصل إلى وضع الوقوف على اليدين ، ثم يبدأ بعد ذلك في المرحلة الأصلية من الحركة .

يتضح مما سبق أن من خواص الحركة التمهيدية حدوثها في اتجاه عكس الحركة الأصلية ، وهذا لا يعني أن تكون ذهاباً وإياباً في خط مستقيم فحسب ، ولكنها قد تكون أيضاً تغيراً نسبياً في الاتجاه الدائري الأصلي للحركة ، أما في حركة الوثب العالي فيحدث قبلها سقوط إلى أسفل ، كما يسبق حركة الرمي حركة خلفية لذراع الرمي ، وكذا الكتف ، وربما تشمل الجسم كله حسب قوة الحركة .

وتعمل الحركة التمهيدية في المرحلة الإعدادية على إيجاد المسافة الكبيرة المناسبة لعمل العضلات المشتركة أصلياً في الحركة . ولاشك أن المرء يستطيع أن يرى بوضوح إذا حاول أن يرمي كرة : مرة من المرجحة ، وأخرى بدون المرجحة ؛ فالرمي من المرجحة سوى يكوف أكثر قوة لأنه يؤثر أكثر على الكرة ، فتكتسب عجلة تسارع أكبر ، لأن الحركة لم تبدأ من الصفر ، وكان عمل العضلات من مدى أبعد ، وفي زمن أطول .

ويوجد بجانب الإعداد للمرحمة الأصلية بواسطة الحركة التمهيدية إعداد آخر بواسطة حركة المشي ، أو الجري ، أو الانزلاق ، ... الخ ، فمثلاً يسبق حركة الرمي والقفز دائماً حركة جري ، كما يسبق حركة دفع الجلة حركة انزلاق ، تختلف حركات المشي أو الجري أو الانزلاق هذه عن

الحركة التمهيدية من حيث الاتجاه ، فبينما تتجه الحركة التمهيدية عكس الحركة الأصلية تتجه حركات المشي والجري والانزلاق في نفس اتجاه الحركة الأصلية تقريبا ، وبذلك يكون الجسم مستعداً عند بداية المرحلة الأصلية ، لأنه يخزن جزءاً كبيراً من الطاقة لاستخدامها في الوثب ، أو الدفع ، أو الرمي ، وهذه الطاقة سوف تزداد عن طريق حركة الوثب أو الدفع نفسياً في المرحلة الأصلية ، فتكوف النتيجة أن يتحقق مستوى مرتفعاً عما لو كان الوثب من الوقوف ، أو كان الجري أو الدفع بدون الجري أو الانزلاق أو الدوران .

وتواجد حركات الجري أو الانزلاق لا يلغي وجود الحركة التمهيدية ، بل أن هذه الحركات تتواجد بجانب الحركة التمهيدية ، وهذا يعني أن يكون الإعداد والتجهيز للمرحلة الأصلية عن طريق الحركة التمهيدية ، بالإضافة إلى حركة الجري أو المشي أو الانزلاق . فرامي الرمح مثلاً يقوم بعمل الحركة التمهيدية بشدة في نفس الوقت أثناء الجري ، كذلك توجد حركة تمهيدية قبل الوثب مباشرة بجانب الجري في حالة الوثب العالي والطويل ، وفي حركات الجمباز .

وبالنسبة للمرحلة الرئيسية : فإن أهميتها تتركز في الوصول إلى تحقيق غرض الحركة مباشرة . والمرحلة النهائية للحركة : هي في الواقع صدى للحركة ، ويعني هذا التعريف الوصول إلى حالة من الاتزان من ناحية ديناميكية الحركة ، بمعنى الوصول إلى السكون النسبي عند ترك

الجهاز أو الابتعاد عنه أو في حالة الانتقال إلى ، أو الشروع في حركة جديدة .

إسهامات الحركة في تنمية الجوانب البدنية :

١- تساهم الحركة في إكساب الطفل المهارات الحركية اللازمة.

٢- تساهم الحركة في تنمية العلاقة الحركية للطفل.

٣- تساهم الحركة في تحقيق اللياقة البدنية للطفل.

إسهامات الحركة في تنمية الجوانب النفسية :

١- الحركة وسيلة للتعبير عن الذات

٢- الحركة وسيلة للتعبير عن الانفعالات المكبوتة والتخلص من الضغوط.

٣- الحركة وسيلة تساعد الأطفال على النماء الفكري والصفاء الذهني

٤- الحركة جزء أساسي في تشكيل الشخصية

إسهامات الحركة في تنمية الجوانب الاجتماعية :

١- الخبرات الحركية تساعد الأطفال فهم الآخر.

٢- الخبرات الحركية تساعد في إرساء القيم وتدعيم العلاقات الاجتماعية

الإيجابية

٣- الحركة يمكن اعتبارها شكلاً من أشكال الاتصال الاجتماعي

## المهارات الحركية

### مفهوم المهارة :

تشكل الحركات جانبا مهما في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثة ، وبعضها حركات متعلمة ، كتلك التي نستخدمها في الأنشطة الرياضية على شكل مهارات والتي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لأجل إتقانها ، ويمكن اعتبار المهارة هي مهمة أو عمل عندما نلاحظها من منظار الاستجابات الحسية والحركية المطلوبة لغرض التعلم ، ومن هذا المنطلق يمكن أن نسمي الرمية الحرة في كرة السلة بأن هذه المهارة حركية ، ومن جهة أخرى يمكن اعتبار المهارة صفة دالة لفاعلية الأداء ، إذ يطور المتعلم بعض الاستجابات الحركية في تنظيم حركي جديد ، أن كل مهارة حركية تتطلب تنظيم وترتيب عمل مجاميع عضلية معينة في اتجاه معين ، وعادة تتوحد كل نتائج المجاميع العضلية لأجل الوصول إلى هدف معين ، ومتى ما تحقق الهدف فيمكن اعتبار الشخص المنفذ لتلك الحركة شخص ماهر ؛ أي إن اللاعب الماهر هو الذي يتمكن من تنفيذ واجب معين بنوعية عالية مثل الأداء السريع والدقيق ، إن اللاعب المبتدئ ينفذ المهارة ولكن بسرعة بطيئة في حين إن اللاعب المتمرس ينفذها بشكل أسرع .

و يتسع استخدام مصطلح المهارة في الحياة اليومية ، وفقا للأنشطة المختلفة والتي تحتاج إلي مهارة ، ومن الصعوبة تحديد مصطلح مطلق للمهارة نظراً لكونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء ، والمهارة هي

القدرة على إنجاز عمل ما وهذا العمل يتطلب قدرات مهارية لإنجازه ،  
والمهارة في الحياة العامة كما عرفيا (أحمد خاطر وآخرون) بأنها "جوهر  
الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجيد  
البسيط". وعرفها (محمد خير الله ممدوح) بأنها "تلك النشاطات التي  
تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى  
الكفاية والجودة في الأداء". وعرفيا قاموس (ويستر Webster) بأنها "  
قابلية الفرد على استخدام معرفته بصورة فعالة وسهلة خلال الأداء".  
أما في المجال الرياضي فقد تطرق إليها (وجيه محبوب) فعرفها من  
وجهة نظر مختص علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها  
في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح"، وذكر أيضا بأنها "الدقة في الأداء  
عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى  
مجريات الأمور". أما (شمت) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل  
إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن"،  
وعرفها (طلحة حسام الدين) بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت  
بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها". وكذلك عرفها  
(نجاح مهدي شلش ، وأكرم محمد صبحي) بأنها "عمل وظيفي لها  
هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو  
أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداءً سليماً".

وقد عرفيا (سنكر) بالمعادلة الآتية :

المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة

### طبيعة المهارات الرياضية :

يستخدم مصطلح المهارة بطرائق متنوعة ومتعددة خلال الحديث اليومي العابر، ففي المنزل نسمع الآباء يتحدثون عن مهارات أبنائهم في المشي أو السباحة أو لعب كرة القدم ، وفي الصناعة يصنف العمال وفق مهاراتهم (عال ماهرين ، شبه ماهرين ، غير ماهرين) ، وكذلك فيما يتعلق بالتخصصات المختلفة في بقية مجالات الحياة ؛ ويمكننا أن نقول بأن المهارات كافة هي حسية حركية (Sensory motor) في طبيعتها ، فالمعلومات الواردة عن طريق الأعضاء الحسية والتوجيهات الصادرة من الدماغ هي من الأهمية للمهارة بما لا يقل عن الجوانب الحركية ، ونظراً لإشراك الجوانب الإدراكية بشكل فعال في أداء المهارات الحركية وبخاصة المركبة فإن اغلب المهارات الحركية في المجال الرياضية تسمى بالمهارات الإدراكية - الحركية .

وفي المجال الرياضي يمكن استخدام مصطلح المهارة بأشكال مختلفة منها :

أولاً : يستخدم مصطلح المهارة أحياناً للإشارة إلى : نشاط يظهر نتيجة لعملية النمو للكائن الحي ، كالمشي ، والزحف ، والقفز ، والركض وغيرها ، وتسمى هذه الحركات أحياناً بالمهارات الأساسية أو الأولية ؛ وبما أن المهارة مكتسبة (يقوم الفرد بتعميمها) ، بينما المهارات الأساسية لم تكتسب عن طريق التعلم بل النمو، فيفضل عدم استخدام مصطلح المهارة هنا وتسميتها بالحركات الأساسية ، وهذه الحركات ليس لها

أهداف محددة ، والتمرين عليها يجعلها في حالة استعداد دائم للاستخدام متى ما دعت الحاجة إلى استخدامها ، ويمكن عندما يصبح لهذه الحركات أهداف محددة بوضوح كما هو الحال في سباقات المشي ، والركض ، والوثب أن تدرج ضمن أشكال المهارات الأخرى .

ثانيا : يستخدم مصطلح المهارة أحيانا للإشارة إلى : الفعل الذي يهدف للقيام ببعض الحركات بشكلها الصحيح من الناحية الميكانيكية ، مثل تمكن لاعب التنس من تنفيذ الضربات المختلفة بطريقة صحيحة من النواحي الميكانيكية أثناء التدريب ولكنه يعجز عن تنفيذها في مباراة حقيقية ، أو إتقان لاعب كرة القدم لبعض التميريرات أو التصويبات التي يؤديها أثناء التدريب ولكنه يعجز عن تنفيذها بالشكل المناسب والمطلوب في المباريات . وفي مثل هذه الحالات يفضل استخدام مصطلح (التكنيك) بدلا من المهارة ، إذ انه أكثر ملائمة، فيعرف التكنيك بأنه أسلوب أداء الحركة الصحيح ميكانيكيا (فنيا) لمهارة معينة وهو جزء مكمل ومهم من المهارة ولكنه ليس جزئها الأساس .

ثالثا : تشير المهارة أحيانا إلى : فعل أو مجموعة كاملة من الأفعال التي لها هدف أو عدد من الأهداف المحددة بوضوح ، وفي مثل هذه الحالات فإن المهارة قد تشمل من جهة ؛ أفعالا مثل رمي الرمح ، والغطس إلى الماء ، والوثب الطويل ، حيث يكون للتكنيك دور فعال في الأداء ، ومن الجهة الأخرى يمكن أن تشمل أفعالا مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وغيرها حيث تعد ردود الفعل للبيئة الخارجية عاملا

أساسيا في أدائها ، فقد يمتلك لاعبي كرة القدم مقدرة جيدة في السيطرة على الكرة والمحاورة بها ولكن عدم مقدرته على استخدامها بشكل مناسب في اللعب يدل على عدم إتقانه لمهارة لعب كرة القدم . ويمكن أحيانا أن يمتلك لاعب التنس تكتيكا جيدا للضربات المختلفة لكنه يفتقر إلى المهارة في لعبة التنس بسبب عدم مقدرته على إدراك المواقف والأوقات المناسبة لاستخدام كل ضربة من تلك الضربات ، ففي هذا النوع من الرياضة يكون لاتخاذ القرارات دور كبير في تحديد مستوى المهارة .

وفي مهارات مثل رمي القرص ، وسباحة المسافات القصيرة ، ومسابقات الوثب ، والقفز في العاب القوى يعد الفعل الحركي (Motor action) العامل الحاسم في الأداء ، بينما يعتمد أداء المهارات في الألعاب الفريقية والمنازلات على مقدرة الفرد في إدراك ما يدور حوله والقيام بالاستجابة الملائمة للظروف المحيطة به .

إن الأهداف المحددة مسبقا للمهارة يمكن أن يكون أساسها السرعة ، أو الدقة ، أو القوة ، أو النوعية ، أو الصعوبة ، أو مجموعة مما سبق ذكره ، فالغطس إلى الماء ، والحركات الأرضية في الجمباز على سبيل المثال تعد رياضات تتطلب مجموعة من العناصر كالدقة والصعوبة والنوعية ، وفي بعض الأحيان يكون تحقيق الفوز هو الأساس للأهداف المحددة كما هو الحال في العديد من الرياضات ككرة القدم ، وكرة السلة ، والكرة الطائرة ، والمنازلات ففي هذه الألعاب يحقق اللاعبون أحيانا

النتائج نفسياً ولكن بطرائق متنوعة إذ يستخدم اللاعبون حركات مختلفة للتعامل مع ظروف مشابهة .

**تصنيف المهارات الحركية :**

**أنواع المهارات الحركية Skills Taxonomy of Sport :**

يمكن أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة ، وذلك تبعاً لطبيعة المهارة ، أو حجم العضلات المشتركة ، أو عوامل أخرى ، وقد صنفت من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة ولكن أغلبها تتفق على ما يأتي :

- ١- مهارات العضلات الدقيقة - مهارات العضلات الكبيرة .
- ٢- مهارات مستمرة، مهارات متماسكة ، مهارات متقطعة .
- ٣- مهارات مغلقة - مهارات مفتوحة .

**أولاً : مهارات العضلات الدقيقة - مهارات العضلات الكبيرة :**

غالباً ما تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة ، ومهارات العضلات الكبيرة ، وذلك على وفق حجم العضلات المشتركة في أداء الحركة.

والمهارات الدقيقة هي : تلك المهارات التي تشترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض أجزاء الجسم في مجال محدود لتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة ، وكثيراً ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين ، مثل

مهارات الرماية ، والبلياردو ، أو بعض مهارات التمرير ، والسيطرة على الكرة في الألعاب التي تستخدم فيها الكرات .  
والمهارات الكبيرة : فتستخدم في تنفيذها مجموعات العضلات الكبيرة ، وقد يشترك الجسم كله أحيانا في تنفيذها ، مثل مهارات كرة القدم والعاب القوى .

**ثانيا : مهارات مستمرة، مهارات متماسكة ، مهارات متقطعة :**

في هذا التصنيف تحدد المهارات على وفق الزمن الذي تستغرقه وفترات التوقف التي تتخلل الأداء ومدى الترابط بين أجزاء الحركة بعضها ببعض الآخر، إذ يمكن افتراض وجود سلسلة من المهارات في أحد طرفيها تقع المهارات المستمرة بينما تقع في الطرف الآخر منها المهارات المتقطعة وتتوزع جميع المهارات الرياضية على هذه السلسلة .  
مهارات مستمرة مثل : الركض ، السباحة ، الدراجات ، التجديف .  
مهارات متماسكة مثل : الغطس إلى الماء ، الحركات الأرضية ، المحاوره بكرة القدم أو السلة ، رمي المطرقة .  
مهارات متقطعة مثل : الإرسال في ألعاب المضرب ، الإرسال في الكرة الطائرة ، ضربة الجراء .

إن المهارة المستمرة هي المهارة التي تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ ، إذ يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيري من الحركة التي تليها ، وهكذا تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة مستمرة ، كما هو الحال في السباحة

والركض والمشي والتجديف ؛ أما المهارة المتقطعة فهي المهارة التي تتكون من حركة لها بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط بالضرورة بالحركة التي تليها كما هو الحال في الإرسال بالكرة الطائرة فبعد إن ينفذ الإرسال تعتمد الحركة التالية على أسلوب استجابة الفريق المنافس وهذا أمر لا يمكن معرفته أو توقعه دائما ، لذا فإن الحركة التالية للإرسال قد تكون مختلفة في كل مرة ، هذا فضلا عن إن هناك مدة زمنية بين تنفيذ الإرسال والمهارة التي تليها.

وتتميز المهارة المستمرة بإمكانية تعلمها بوقت أسرع من المهارة المتقطعة عندما تكوف من نفس مستوى الصعوبة، كما يمكن الاحتفاظ بالمهارة المستمرة لمدة زمنية أطول وذلك لأن تكرار الحركة هو جزء متأصل في طبيعة المهارة .

فهي تتكرر وتنفذ بالأسلوب نفسه في كل مرة بغض النظر عن الظروف المحيطة ، إذ إنها لا تتأثر بما يجري في البيئة .

### ثالثا : مهارات مغلقة - مهارات مفتوحة :

أما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدي تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار ، ويمكن أن تعرف المهارات المغلقة بأنها تلك المهارات التي ليست ليا متطلبات بيئية عديدة وإن كان لها بعض المتطلبات فهي غير متوقعة مثل رمي القرص ، وركض ١٠٠م وغيرها ، أما المهارات المفتوحة ، فهي تلك المهارات التي ليا متطلبات بيئية عديدة متوقعة ، وغير متوقعة مثل كرة القدم ، وكرة السلة ، ورياضات

المنازلات ، وألعاب المضرب ، ففي كرة القدم مثلا نلاحظ أحيانا أن اللاعب قد يمتلك تكتيكيا جيدا لأداء الحركات المختلفة ، ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب في الوقت أو المكان المناسب تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا . فهي تشبه إلى حد كبير العادة الحركية

**تطور نمو المهارات الحركية للطفل :**

- ١- يستخدم مصطلح المهارات الحركية الأساسية في مجال التربية الرياضية للإشارة إلى بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل : الحبو ، والمشي ، والجري ، والدحرجة ، والوثب ، والرمي ، والتسلق ، والتعلق ، وغيرها من الحركات التي ترتبط ببعض مظاهر النضج البدني في مراحلها الأولى ، ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي لذا يطلق عليها البعض اسم المهارات الحركية الأساسية
- ٢- ويتطور نمو المهارات الحركية للطفل ما بين عامه الثاني وحتى سن السادسة بصورة واضحة ، ومن الأهمية بمكان بالنسبة لتطور النمو الحركي في هذه الفترة توافر العوامل البيئية التي يجد فيها الطفل القدر المناسب من المثيرات والفرص اللازمة للقيام بمختلف أنواع الممارسة الحقيقية للمهارات الحركية المختلفة ؛ فالطفل في هذه المرحلة يمتلك كل المهارات الحركية الأساسية ، فيستطيع المشي ، والجري ، والرمي ، والركل ، والحجل ، والوثب ، وغيرها ، ويقوم بكل هذه المهارات الحركية بدرجة من التوافق ، ويقدر من الإتقان.

وقد يسأل البعض هل هناك فرق بين البنين والبنات في ممارسة المهارات الحركية ؟ فقد أجرى "توماس وفرينش" (Thomas French) دراسة لمعرفة الفرق بين البنين والبنات في ممارسة مجموعة كبيرة من المهارات الحركية كالرمي للمسافة ، والرمي للدقة ، والوثب الطويل ، والجري ، والمسك ، ورد الفعل ، والقبض ، والتوازن والمرونة ، والوثب العالي ، والتعلق ، وغيرها من المهارات. فقد كشفت الدراسة عن عدم وجود أي فرق بين البنين والبنات في ممارسة كل المهارات البدنية والحركية ماعدا الرمي ، فقد تفوق البنين على البنات ، ويعزي ذلك إلى وجود الاختلافات بين البنين والبنات بعد مرحلة الطفولة للبيئة والتكوينات الجسمية .

تعتبر المهارات البدنية والحركية بعداً مهماً في الحياة اليومية للطفل ، ومن الضروري التعرف على هذه القدرات والمهارات البدنية ، حيث أشارت الجمعية الأمريكية للطفولة للنمو والتطور

(Development Corporation & The Child Growth)

إلا أن هناك نوعين من المهارات البدنية والحركية :

النوع الأول: ويطلق عميه المهارات الحركية الكبيرة Gross Motor

Skills ، وهي المهارات التي تتطلب إشراك العضلات الكبيرة مثل :

الزحف ، والحبو ، والمشي ، والوثب ، والحجل ، والدوران .

والثاني : ويطلق عليه المهارات الحركية الدقيقة Fine Motor Skills

وهي التي تتطلب إشراك العضلات الصغيرة مثل الانعكاسات البسيطة

كالقبض وتحريك الذراعين إلى أعلى وأسفل ، ونقل اللعبة من يد إلى

أخرى ؛ الرسم التلوين ، القص واللصق ، فتطور النمو لأي سلوك هو سلسلة من مراحل النضج التي يرقى بها الطفل إلى مستوى سلوكي أفضل .

وبالنظر إلى الجدولين التاليين نستطيع أن نوضح أن تطور النمو لأي سلوك هو سلسلة من مراحل النضج التي يرقى بها الطفل إلى مستوى سلوكي أفضل ، والأعمار المحددة أما المراحل تمثل اتجاهات معيارية متوسطة ، وكل فترة عرضة للتغيرات الفردية ، سواء نتيجة للمرض أو الولادة المبكرة وغيرها ، لكل التسلسل في أي سلم يغلب عميه أن يظل واحد لجميع الأطفال على الرغم من تلك التغيرات .

#### خصائص التطور الحركي لدى الأطفال :

خصائص النمو الحركي تبدأ من أعلى لأسفل ، فمثلا أول ما يكتسب الطفل من القدرات هو قدرته على أن يتحكم برأسه ورقبته ، ثم تنمو عضلات ظهره ، فيستطيع أن يجلس مستقيم الظهر ، ثم يبدأ بتعلم المهارات باستعمال اليدين ليمسك بيها الأشياء ، ثم يبدأ باستعمال ساقيه فيقف ، ثم يمشي ، ثم يجري ... وهكذا .

ففي مرحلة الطفولة المبكرة ، هناك سلسلة من التغيرات الحركية التي تحدث للطفل ، ولعل أهم ما يميز التطور الحركي في هذه المرحلة هو سرعته ، غير أنه يجدر الإشارة إلى إن الأطفال لا يتطورون بمعدلات متساوية ، إن أهم مظاهر التطور الحركي الذي يحدث للطفل في هذه المرحلة تتمثل في الآتي :

على الرغم من إن رأس الطفل وجذعه نسبة إلى طول الجسم يعدان كبيران مقارنة بالبالغين ، مما يجعل الحركة أكثر صعوبة عليه من الأطفال الأكبر عمراً، إلا أنه مع تقدم الطفل في العمر يزداد طول الرجلين لديه وتنمو عضلاته وتقوى ويستمر جهازه العصبي في التطور، الأمر الذي يساعد على تطوره الحركي .

على الرغم من تطور القدرة الحركية الأساسية للطفل بصورة مطردة في هذه المرحلة ، إلا أنه يواجه صعوبة أكبر في الأنشطة الحركية التي تتطلب توافقاً حركياً كاستخدام كلا الرجلين أو الذراعين معاً ، يظهر في هذه المرحلة أن التحكم في المهارات الحركية الدقيقة ليس على أكمل وجه على الرغم من التطور الملحوظ لدى الطفل في المهارات الحركية الكبرى .

تتحسن قدرة الطفل على الإدراك ، وتزداد درجة إحساسه بموقع جسمه وحركته ، كما ترتقي قدرته على الاتزان ، لكن على الرغم من التطور السريع للحس الحركي خلال هذه المرحلة ، إلا أن إدراك الطفل للمكان والحيز والاتجاهات يشوبه بعض التشويش .

١- تتحسن حدة الرؤية لدى الطفل في هذه المرحلة، لكن تظل قدرته

على تتبع الأشياء المتحركة أمامه وتقدير سرعتها محدودة .

٢- تعد القوة العضلية للطفل محدودة في هذه المرحلة نظراً لصغر حجم

الكتلة العضلية وعدم اكتمال تطور جهازه العصبي الإرادي .

٣- تتطور لديه العضلات الكبرى في الجسم قبل الصغرى .

٤- تبدو قدرته على التحمل أثناء النشاط البدني محدودة ، وعلى الرغم من أن الطفل يبدو نشيطاً ومتحركاً في هذه المرحلة إلا أنه يتعب بسرعة .

٥- يكون توافق العين واليد غير مكتمل لدى الطفل في هذه المرحلة .

٦- تبدو قدرة الطفل على تركيز الأشياء قصيرة .

٧- يمكن أن يكون لدى الطفل في هذه المرحلة قصر نظر .

٨- غالباً ما تتمحور أنشطة الطفل في هذه المرحلة حول نفسه .

وجداول تطور مظاهر النمو البدني والحركي لها فوائد ، فهي تحدد سمات النمو التي تتميز بها مرحلة الطفولة بوجه عام ، كما أنها تمكننا من أن نقدر الشوط النمائي الذي قطعه الطفل ، ومن ثم مقارنته مع النمو الطبيعي العام ، وبالتالي تحديد الفترة المتبقية ، وعندئذ يمكن تكيف أساليب التربية المختلفة وفق ما بلغه الطفل من النضج ؛ والأعمار الموضحة في الجدولين التاليين تخص المتوسط المعياري للطفل في البيئة الأمريكية ، وتشير الدراسات والأبحاث إلى وجود اختلافات في تلك الأعمار من بيئة لأخرى ، فقد أجرى هندلي ١٩٦٦ (Hindly) دراسة طويلة للعمر الذي يمكن أن يتمشى فيه الطفل على خمس عينات من الأطفال لدول أوروبية مختلفة وهي : بروكسيل، لندن، زيورخ، باريس، إستكهولم، وكسفت الدراسة عن وجود اختلافات مهمة بين الأطفال ، وتعزي تلك الاختلافات إلى البيئة والوراثة .

جدول (١) مظاهر المهارات الحركية للطفل العامة (أو الكبيرة)

م	المرحلة العمرية	المهارات الحركية الكبيرة (العامة)
١	بعد الولادة	حركة الذراعين والرجلين العشوائية . سند الرأس عند الجلوس والوقوف . الذراعين ،أس للجانبين من وضع الرقود .
٢	عمر ثلاثة أشهر	التحكم في وضع الرأس من وضع الجلوس . رفع الرأس بزاوية (٤٥ درجة) لمدة ثوان وذلك من وضع الانبطاح على البطن . رفع الذراعين والرجلين بكفاءة من وضع الرقود.
٣	عمر ستة أشهر	دوران الرأس في كل الاتجاهات من الرقود والجلوس . رفع الرأس بزاوية (٩٠ درجة) بواسطة الذراعين ، وذلك من وضع الانبطاح على البطن . الدوران أو الانقلاب من الظهر إلى البطن والعكس. الجلوس بمساعدة الغير لفترة بسيطة .
٤	عمر تسعة أشهر	يجلس بدون سند ويمسك بالأشياء . يحبو على الذراعين والرجلين . يقف بمساعدة الغير .
٥	عمر ١٢ شهر	الحبو مع مسك لعبة في إحدى يديه يقف بالاستناد على الأثاث . يمشي بمساعدة الغير .
٦	عمر ١٥ شهراً	يخطو بعض الخطوات معتمداً على نفسه . يمشي بمفرده ممسكاً بعض الألعاب . يهتز أو يرقص عند سماع الموسيقى .

<p>يحبو فوق معوقات منخفضة . يتسلق بمفرده ممسكاً بعض الألعاب . يلتقط ما يقابله على الأرض .</p>		
---	--	--

### جدول (٢) مظاهر المهارات الحركية الدقيقة للطفل

م	المرحلة العمرية	المهارات الحركية الدقيقة
١	بعد الولادة	<p>الذراعين دائماً على شكل قبضة . الذراعين دائماً قريبان من الجسم . القبض على أي شيء يمكن إمساكه .</p>
٢	عمر ثلاثة أشهر	<p>الحركات إرادية ولكنها غير متقنة ، حيث تسقط الأشياء من يده . يراقب ذراعيه لفترات زمنية . القبض على الأشياء بواسطة يديه المفتوحتان دائماً ، وغالباً ما يفشل .</p>
٣	عمر ستة أشهر	<p>الحركات إرادية ومتقنة . إمساك الأشياء باليدين وإتقان . وضع الأشياء في فمه . يلعب بذراعيه وقدميه . تحريك الذراعين في جميع الاتجاهات ، يلوح ويهز الألعاب التي تصدر أصوات . يستخدم الأصابع والإبهام لمسك الأشياء . الرغبة في تملك كل شيء لا يملكه من الألعاب ، واللعبة الجديدة دائماً المفضلة .</p>
٤	عمر تسعة أشهر	<p>يلوح ويهز ويدور ويضيق . ينجز بدقة .</p>

		نقل اللعبة من يد لأخرى . الإمساك بلعبتين في نفس الوقت وصدمهما معاً . يسحب سلك مرتبطاً بلعبة ما في مكان ضيق .
٥	عمر ١٢ شهر	التقاط الأشياء الصغيرة بمهارة . مناولة الوالدين بعض الحاجات التي عادة ما تكون صعبة الالتقاط . تركيب بعض الألعاب البسيطة .
٦	عمر ١٨ شهراً	تفضيل استخدام إحدى اليدين (اليمنى أو اليسرى) وغالباً ما تتغير مع الوقت . بناء برج من المكعبات من ثلاث إلى أربعة مكعبات . رمي الأشياء من أعلى مستوى الكتف .
٧	عمر ٢٤ شهراً	يتمتع بتركيب منظر مقطوع من أشكال مختلفة . يكتب ويرسم دون عناية (خريشة) . يتصفح الكتاب .
٨	عمر ٣٠ شهراً	فتح قارورة ليا غطاء غير مضغوط . إمكانية فتح وغلق الباب . الاستمتاع بحل لغز متشابه بتركيب بسيطة
٩	عمر ٣٦ شهراً	فتح الأزرار الكبيرة . استخدام المقص . صب الماء من وعاء صغير في كأس أو ما أشبهه .

وعموماً ترتبط سرعة تطور النمو الحركي بأنواع المهارات الحركية للألعاب الرياضية المختلفة التي يكتسبها الطفل خلال الفرص المتاحة له عند ممارسة مختلف الأنشطة الحركية ، أنظر الشكل التالي ، حيث يوضح كيفية التسلسل الهرمي لاكتساب وسرعة تعلم المهارات الحركية ، كما يوضح الشكل المهارات الحركية الأساسية ، حيث تبدأ بعد مرحلة الانعكاسات الطبيعية ومرحلة الحركات البنائية التي تبدأ تقريباً في الشهر الرابع : كالجولس ، والزحف ، والحبو ، وترتبط هذه المهارات ارتباطاً وثيقاً مع المهارات الحركية الأساسية : كالمشي ، والجري ، والرمي ، والحبل ، وغيرها .

المهارات الأساسية للألعاب الرياضية

المهارات الأساسية : الجري ، الرمي ، والوثب ، الركض ، الحبل ، المسك ، القفز

الحركات البنائية : الجلوس ، الزحف ، الحبو

الأفعال الانعكاسية : القبض ، المص ، ... الخ

عوائق التفوق الرياضي

المرحلة المتوسطة وحتى البلوغ

مرحلة الطفولة الأولى

مرحلة بعد الولادة

شكل (١) التسلسل الهرمي لتطور المهارات البدنية والحركية

من الشكل السابق يتضح انتقال الطفل بعد مرحلة تطور المهارات البدنية والحركية إلى مرحلة أخرى تسمى مرحلة المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة ، والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفرص التدريب والممارسة الحقيقية لهذه المهارات ، وبين المرحلتين السابقتين قد يمر الطفل بمرحلة تسمى بمرحلة العقاب أو عوائق التفوق الرياضي ، وهي عادة ما تواجه الأطفال الذين لم تتح لي فرص الممارسة التدريبية ، واكتساب الخبرات الفنية لهذه الألعاب ؛ لذا يجدون صعوبة في التفوق ، أو حتى القدرة على تعلم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة .

دور الآباء في تنمية المهارات الحركية لدى أطفالهم :

يجب تشجيع الأطفال على أن يكونوا نشطاً جسمانياً منذ بداية حياتهم من خلال العديد من الأنشطة والمواقف ، فقد يؤدي تقييد حركة الأطفال الصغار بداخل عربات الأطفال وأماكن اللعب ومقاعد الأطفال والرضع في السيارات لساعات طوال إلى تأخير التطورات مثل القدرة على التقلب والحبو والمشي وحتى التطورات الإدراكية، ومثل هذه القيود من شأنها بالتأكيد أن تمهد الطريق للنزعات الخمولية والبدانة عند الأطفال .

وتشير الأبحاث إلى أن تبنى نمطاً حياتياً يتسم بالنشاط الجسماني في المراحل المبكرة من العمر يزيد من احتمالات تعلم الرضع وصغار الأطفال كيفية الحركة بمهارة ، وسوف تساعد تنمية وتشجيع التمتع بالحركة واكتساب الثقة والكفاءة في المهارات الحركية في سن مبكرة على ضمان تطور النمو بطريقة صحية بالإضافة إلى الاشتراك في

الأنشطة الجسمانية لاحقاً، وتوصى القواعد الجديدة التي وضعتها "الجمعية القومية للرياضة والتربية البدنية (NASPE) للوالدين والمعلمين ومانحي الرعاية والعاملين بمجال العناية الصحية بما يلي :

#### أولاً : قواعد تخص الرضع :

هناك خمسة قواعد لكل مجموعة سنوية يقصد منها الإجابة على الأسئلة التي تتعلق بنوع النشاط الجسماني والبيئة والأشخاص المسؤولين عن تسهيل الأنشطة ويجب أن يقضى الطفل الرضيع جزءاً من يومه مع أحد الوالدين أو مانحي الرعاية لكي يعطيه فرصة منتظمة للنشاط الجسماني المخطط ، ومثل هذه التجارب لا بد وأن تتضمن مختلف ألعاب الأطفال ، مثل ألعاب التسلية وأن تتضمن أوقات معينة يتم فيها احتضان الطفل ، وأرجحته وحمله إلى بيئات جديدة .

القاعدة الأولى : يجب أن يتفاعل الرضع مع الوالدين أو مانحي الرعاية في أنشطة جسمانية يومية مخصصة لتشجيعهم على استكشاف بيئتهم المحيطة .

القاعدة الثانية : يجب أن يوضع الرضع في أوضاع تسهل الأنشطة الجسمانية ولا تقيد الحركة لفترات زمنية ممتدة .

القاعدة الثالثة : يجب أن تشجع الأنشطة الجسمانية التي يقو بها الرضيع على تطور المهارات الحركية .

القاعدة الرابعة : يجب أن تتوفر للرضع بيئة تحقق أو تزيد على معايير الأمان المطلوبة لأداء الأنشطة العضلية الكبيرة .

القاعدة الخامسة : يجب أن يلم الأفراد المسؤولون عن رعاية الرضع بأهمية الأنشطة الجسمانية ، وأن يساعدوا على تنمية مهارات الحركة عند الطفل .

#### ثانياً : قواعد للأطفال ما قبل سن المدرسة :

بالنسبة للأطفال فإن المهارات الحركية الأساسية مثل الجري والقفز والرمي والركل لا تظهر هكذا لمجرد أن الطفل يتقدم في العمر، ولكنها تتبع من التفاعل بين القدرة المتوارثة والخبرة الحركية، ومثل هذه التصرفات تتأثر أيضاً بوضوح بالبيئة المحيطة، فعلى سبيل المثال فإن الطفل الذي لا يصادفه سلم قد يتأخر في قدرته على ارتقاء السلالم ، في حين أن الطفل الذي يتم نهيته عن ملاحقة الكرات وتصويبها قد يتأخر في تحقيق التوافق بين العين واليد .

القاعدة الأولى : يجب أن يحصل الأطفال الصغار على ثلاثين دقيقة من الأنشطة الجسمانية المنظمة مجمعة على مدار اليوم ، وأن يحصل من هم دون سن المدرسة على ستين دقيقة على الأقل.

القاعدة الثانية : يجب أن يشارك الأطفال ومن هم دون سن المدرسة في أنشطة جسمانية غير المنظمة لمدة تتراوح بين ستين دقيقة وحتى عدة ساعات ولا يجب أن يتركوا خاملين أكثر من ستين دقيقة إلا عند النوم .

القاعدة الثالثة : يجب أن تنمي مهارات الحركة التي تشكل لبنات بناء لمهام أكثر تعقيداً عند الأطفال الصغار، وكذلك الأطفال في سن ما قبل

المدرسة يجب أن ينمو كفاءتهم في أداء مهارات حركية تعتبر لبنات بناء لمهام حركية أكثر تعقيداً .

القاعدة الرابعة : يجب أن يتوفر للأطفال الصغار ومن هم دون سن المدرسة مساحات داخل المباني أو في الخلاء تحقق أو تزيد على معايير الأمان المطلوبة لأداء الأنشطة العضلية الكبيرة .

القاعدة الخامسة : يجب أن يلم الأفراد المسؤولون عن رعاية الأطفال ومن هم دون سن المدرسة بأهمية الأنشطة الجسمانية وأن يساعدوا على تنمية مهارات الحركة عند الطفل .

**ثانياً : قواعد للأطفال ما قبل سن المدرسة :**

بالنسبة للأطفال فإن المهارات الحركية الأساسية مثل الجري والقفز والرمي والركل لا تظهر هكذا لمجرد أن الطفل يتقدم في العمر، ولكنها تتبع من التفاعل بين القدرة المتوارثة والخبرة الحركية ، ومثل هذه التصرفات تتأثر أيضاً بوضوح بالبيئة المحيطة، فعلى سبيل المثال فإن الطفل الذي لا يصادفه سلم قد يتأخر في قدرته على ارتقاء السلالم ، في حين أن الطفل الذي يتم نهيته عن ملاحقة الكرات وتصويبها قد يتأخر في تحقيق التوافق بين العين واليد .

القاعدة الأولى : يجب أن يحصل الأطفال الصغار على ثلاثين دقيقة من الأنشطة الجسمانية المنظمة مجمعة على مدار اليوم ، و أن يحصل من هم دون سن المدرسة على ستين دقيقة على الأقل .

القاعدة الثانية : يجب أن يشارك الأطفال ومن هم دون سن المدرسة في أنشطة جسمانية غير المنظمة لمدة تتراوح بين ستين دقيقة وحتى عدة ساعات ولا يجب أن يتركوا حاملين أكثر من ستين دقيقة إلا عند النوم .  
القاعدة الثالثة : يجب أن تنمي مهارات الحركة التي تشكل لبنات بناء لمهام أكثر تعقيداً عند الأطفال الصغار، وكذلك الأطفال في سن ما قبل المدرسة يجب أن ينمو كفاءتهم في أداء مهارات حركية تعتبر لبنات بناء لمهام حركية أكثر تعقيداً .

القاعدة الرابعة : يجب أن يتوفر للأطفال الصغار ومن هم دون سن المدرسة مساحات داخل المباني أو في الخلاء تحقق أو تزيد على معايير الأمان المطلوبة لأداء الأنشطة العضلية الكبيرة .

القاعدة الخامسة : يجب أن يلم الأفراد المسؤولون عن رعاية الأطفال ومن هم دون سن المدرسة بأهمية الأنشطة الجسمانية وأن يساعدوا على تنمية مهارات الحركة عند الطفل .

وخلال السنوات السابقة لدخول المدرسة يجب تشجيع الأطفال على التدريب على المهارات الحركية من خلال العديد من الأنشطة والمواقف ، وبعد التوجيه والمؤازرة الإيجابية عاملاً حاسماً خلال هذه الفترة حتى نتأكد من أن الأطفال سوف يكتسبون معظم المهارات الحركية قبل دخول المدرسة .

### التعلم الحركي :

يعني ذلك المفهوم أن تكون الحركة موضوع التعلم ، وأن تكون اللياقة الحركية هدف التعلم ، ولكي تصبح الحركة هكذا موضوعاً وهدفاً تتم

الاستعانة بعلوم متعددة ليصبح الفرد الذي يقوم بهذا النوع من التعلم قادراً على السيطرة على حركاته متقناً لها ، ومن هذه العلوم : الأحياء ، والطبيعة ، والتشريح ، والرياضيات ، وعلم النفس ، والتغذية ، والصحة ، بل إنه لكي يصبح تعلم الحركة نشاطاً خلقياً محبوباً لابد أن يدخل فيه علم الأخلاق وعلوم الفن والجمال ، ويهتم التعلم الحركي بكيفية تعلم الأفراد مختلف المهارات الحركية بفاعلية وكفاءة أفضل .

### التعلم عن طريق الحركة :

وفيه تتسع دائرة التعلم ، فتشمل جميع جوانب نمو الفرد ، وتكون الحركة أداة هذه الدائرة ، وفي تحقيق الأهداف المرجوة ، وهي اللياقة البدنية والحركية ، واللياقة العقلية والوجدانية ، واللياقة الخلقية .

إن الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل ، فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيط به ، وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعليم فالطفل يتعلم من خلال الحركة وهي عبارة عن مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسن وتطوير النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل .

والتربية عن طريق الحركة المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني على أساس حاجة الطفل الطبيعية للتعلم ، وما دام جسم الطفل هو الإطار المادي الملموس لمعنى الوجود فإن الطفل يعمداً - من خلال جسمه - إلى فهم ذاته من خلال ممارسته للنشاط الحركي الموجه .

## الفصل الثاني مفهوم التربية الحركية

- مفهوم التربية الحركية
- أهداف التربية الحركية
- قيم التربية الحركية
- سمات التربية الحركية
- تقسيمات المجال النفس حركي
- برامج التربية الحركية
- طرق تدريس التربية الحركية
- العوامل الأساسية التي تسهم في انجاح مناهج التربية الحركية
- الأهداف والخبرات الحركية لمجالات الحركة المختلفة
- سمات النشاط التعبيري لطفل ما قبل المدرسة

## مفهوم التربية الحركية

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان ، ففي هذه المرحلة تتمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلا للتأثير والتوجيه والتشكيل . لذا فإن العناية بالطفولة والاهتمام بأنشطتها من أهم المؤثرات التي تسهم في تقدم المجتمعات

والتربية هي عملية نمو وتطور نحو السمو والكمال الروحي ، أو الوحدة المقدسة ، ويتمثل العمل التربوي في قيادة نمو الطفل ، وتوجيهه نحو النمو الكامل الذي يشمل جسمه ، وعقله ، ووجدانه ، وقد انصب اهتمام التربويين علي مرحلة الطفولة كونها الأساس والقاعدة لجميع المراحل التي تليها ، وقد ظهر الاهتمام العالمي والمحلي برعاية النمو وتوجيهه في جميع شخصية الطفل ، فهو من سيمارس اتخاذ قرارات في مجتمعه ، وقد أشار "بلوم" أن نصف القدرات العقلية للطفل يتكامل قبل وصوله إلى سن الرابعة من عمره ، إذ يتم ٥٠% من نموه العقلي والإدراكي في عمر الرابعة ، و ٨٠% من نموه العقلي يتكامل في عمر ٨ سنوات ، ويصل إلى ٩٢% من نموه العقلي عندما يبلغ ١٣ سنة ، ومن هذا المنطلق للحقائق العلمية ، فكر التربويون والمختصون في تربية الطفل وتعليمه في مناهج وطرق تعليم وتعلم تتناسب وخصائص الطفولة النفسية والعقلية والاجتماعية ، والحركية .

التربية الحركية وبرامجها المختلفة من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل ، حيث يرى جاليو ( Gallhue, )

(1996) إن الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل ، فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيط به ؛ لذا جاءت التربية الحركية نقلة نوعية لتحديث التربية العامة كونها تسعى لتحقيق النمو والتطور في مختلف الجوانب ، ويمكن توضيح مفهوم التربية الحركية على النحو التالي :

### مفهوم التربية الحركية :

وينظر التربويون للتربية الحركية علي أنها "نظرية جديدة " واتجاه جديد في التربية ، مثلها مثل التعلم عن طريق الخبرة والنشاط ، كما أن ظهور التربية الحركية كان لإخراج التعليم المدرسي من الأسلوب الروتيني التقليدي في مناهج وطرق التعليم والتعلم إلي صيغ أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الفرد ، وتنمية مواهبه وطاقاته إلي أقصى ما تؤهله إمكاناته وقدراته ومواهبه .

إذ أن التربية الحركية هي أحدث الاتجاهات التربوية الحديثة التي تستهدف تربية الفرد من جميع جوانبه ، من خلال الاستعانة بالحركة ومن خلال اعتمادها على أسس علمية سليمة .

وتعد التربية الحركية ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الطفل ، وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية .

فالتربية الحركية هي : نظام تربوي يعتمد بشكل أساسي على الإمكانيات الحركية الأساسية المتاحة للطفل وعلى الأنماط الشائعة لهذه الحركات والمهارات التي تعتبر من إسهامات التربية الحركية والتربية العامة .

ولقد قام العديد من الباحثين بتعريف التربية الحركية نذكر منها : يعرف اتحاد التربية البدنية للرياضة والترويج والإيقاع الحركي AAHPER التربية الحركية على أنها "تلك الظروف الخصبة التي تتيحها التربية البدنية لإكساب الأطفال النواحي المعرفية والوجدانية واللياقة البدنية والحركية

والصحية عن طريق الحركة" ، بينما يعرف جالهيو (١٩٩٦) التربية الحركية على أنها : تربية تتم عن طريق الحركة البدنية ، فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه ، ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه ، على جميع المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية، وهو مفهوم أقرب ما يكوف للتربية البدنية .

ويعرفها كيفارت (1979) (kiphart) بأنها "ذلك الجانب في التربية الأساسية الذي يتعامل مع النمو والتدريب لأنماط الحركة الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية".

إما عثمان (١٩٨٥) فيعرف التربية الحركية على أنها "تربية الأطفال عن طريق ممارسة النشاط الحركي الذي يتناسب وقدراته الحركية ، والبدنية والعقلية ، وما ينتج عنه من اكتسابهم لبعض الاتجاهات السلوكية".

بينما يعرف الديري (١٩٩٩) التربية الحركية على "أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الطفل ، وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية".

ويعرف الخولي وراتب (١٩٩٨) التربية الحركية على "أنها نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل".

ويركز مفهوم التربية الحركية على الإدراك الخاصة بالجسم ، وكيفية حركة الجسم ، والعلاقات المختلفة بالمكان والبيئة بهدف التطور الحركي الفعال والشامل ، ويتم تعلم الأطفال باستخدام طريقة حل المشاكل ، وكيفية السيطرة على أنواع الحركة التي يمكن أن تؤديها أجسامهم . والتربية الحركية وان كانت بدنية أو حركية أو جسمية في مظهرها العام ، إلا إنها عقلية ، واجتماعية ، انفعالية في أهدافها وأغراضها ، لذلك كان من الواجب علينا اختيار الأهداف الواضحة التي تحدد طرق إعداد المعلم ، ووضع المنهاج المناسبة ، وطرائق التدريس المناسبة بما يتناسب والإمكانيات المتوفرة .

إن التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة تتدرج تحت مفهومين فرعيين متصلين متداخلين هما : تعلم الحركة ، والتعلم من خلال الحركة ؛ ومن الصعب الفصل بين المفهومين حيث يحتاج الطفل من خلال

الحركة واتقانها ، إلى زيادة معارفه وخبراته المعرفية ، بالإضافة إلى اكتساب اللياقة البدنية والصحية.

ويقصد بالمفهوم الأول التعلم الحركي ، أو تعلم الحركة ، أن تكون الحركة موضوع التعلم ، وأن تكوف المهارة الحركية، واللياقة البدنية هدفان أساسيان من التعلم ، بعبارة أخرى أن تعلم الحركة أو المهارة هو الهدف الأساسي من التعلم ، وذلك من خلال ؛ تعلم المهارات الحركية وأبعادها ، كإدراك الفراغ ، والمسافة ، والسرعة مع ضرورة معرفة مطالبات المشاركة في الأنشطة الرياضية ، وهذا بالطبع يتطلب الاستعانة بالعديد من العلوم الحركية الأخرى : كالتعلم والتطور الحركي ، وعلم الفسيولوجي ، وعلم النفس والاجتماع الرياضي وغيرهم من العلوم .

أما المفهوم الثاني للتربية الحركية وهو التعلم عن طريق الحركة ، وفيه تتسع دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب نمو الطفل وتكون الحركة أداة لتحقيق الأهداف المرجوة المتمثلة في النمو الجسمي ، والنمو الاجتماعي ، والنمو الانفعالي ؛ الذي يتمثل باستخدام المهارات الحركية كسياق ووسيلة لتحقيق جميع مخرجات علمية التعلم للمهارات الاجتماعية واللغوية والعقلية وانفعالية .

والخلاصة إن التربية الحركية ، نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل ، وهي جزء من التربية العامة ، تتم عن طريق ممارسة النشاط البدني أو الحركي، فهي

تعرف الطفل بنفسه ويجسمه ، ومن خلالها ينمي لياقته البدنية والصحية ، ومفاهيمه وعلاقاته وانفعالاته ومعارفه في ضوء الظروف البيئية المحيطة به .

### أهداف التربية الحركية :

تهدف التربية الحركية بشكل أساسي إلي تزويد الأطفال بالمهارات الحركية الأساسية الانتقالية كالمشي ، والجري ، والوثب ، والمهارات الثابتة التي تتم في المكان نفسو كالثني ، والدوران والمرجحة ، ومهارات المعالجة والتعامل التي تتطلب وجود أداة في أثناء الحركة كمهارات الرمي ، والمسك ، والركل ، والتي تعد القاعدة والأساس لتعم المهارات المتعلقة بالأنشطة والألعاب الرياضية في المراحل اللاحقة ، كذلك تهدف التربية الحركية إلي تطوير اللياقة البدنية عند الأطفال كالمرونة ، والتحمل الذي يسهم في مساعدة الأطفال علي أداء واجباتهم اليومية بدون الوصول السريع إلي مرحلة التعب .

ويمكن تقسيم أهداف التربية الحركية لمرحلة الطفولة إلي نوعيين وهما على النحو التالي :

أولاً: الأهداف الرئيسية وتشمل :

- ١- إكساب الطفل عناصر اللياقة البدنية واللياقة الصحية .
- ٢- تنمية وتطوير الإدراكي الحسي الحركي لدى الأطفال التي تتلخص في : -

- الوعي المكاني : عرفة الطفل بأجزاء جسمه وعلاقتها بالحركات المختلفة .
  - الوعي المكاني : معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية .
  - الوعي الاتجاهي : معرفة الطفل بالاتجاهات المختلفة (يمين ويسار وأمام وخلف) .
  - الوعي الزماني : معرفة الطفل بالوقت وعلاقته بالإيقاع والموسيقى وأنماط توقيته مختلفة .
- ٣- تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية والفردية .
- ٤- تنمية الصفات البدنية ، وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب والخصائص العمرية للطفل .
- ثانياً : الأهداف الاجتماعية والنفسية والصحية والانفعالية وهي :
- ١- إكساب الطفل المهارات الاجتماعية عن طريق الاشتراك في الأنشطة والألعاب الحركية والرياضية .
  - ٢- إكساب الطفل مفاهيم السلامة العامة .
  - ٣- أن يدرك الطفل المفاهيم الثقافية المرتبطة بالنشاط البدني .
  - ٤- أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والوقاية من الأمراض .
  - ٥- أهمية المحافظة على البيئة كالملاعب وكل ما يتعلق بالخدمات العامة .

- ٦- تعريف الطفل بأهمية الغذاء الجيد من أجل الصحة .
- ٧- إكساب الطفل التحكم في الانفعالات في حالات التنافس مع أقرانه .

### قيم التربية الحركية :

- وتتلخص القيم الناشئة عن برامج التربية الحركية فيما يلي :
- ١- خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال ؛ لأن الأهداف شخصية تماماً ، وفى نفس الوقت هناك توقعات لأداء نوعى جيد على كل المستويات .
  - ٢- الانضباط الفردي والتوجيه الذاتي ، حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات بشكل مطرد ويتعود على تحمل المسؤولية كاملة عن سلوكه .
  - ٣- يخلق الموقف التعليمي في حد ذاته حرية وابتكاراً وتعبيراً من خلال محاولات الطفل تقدي البدائل والحلول الذاتية بدون خوف من الفشل .
  - ٤- على الرغم من الاهتمام البالغ للأطفال خلال عمليات التعليم والتعلم واندماجهم فيه ، إلا أن الموقف لا يخلو من الرضا والنتائج السارة . ويعتقد "لوثر" أن الأغراض الأساسية التي يمكن أن تشتق من قيم التربية الحركية هي :

- ١- خبرة التمتع بالحركة .
- ٢- الاكتشاف وحل المشكلات .
- ٣- تنمية فهم الحركة .

٤- التحليل والدراسة لفهم مفرد العمل الحركي .

### سمات التربية الحركية :

١- التربية الحركية تشتق صفتها أو سمتها الأساسية الأولى من قانون طبيعي موضوعي؛ وهو الحركة التي تعبر عن نفسها في كل جانب وظاهرة في الحياة، ومنها حياة الفرد نفسه .

٢- التربية الحركية تربية تخاطب الفرد في جميع مراحل نموه ، ولا تنفرد بمرحلة بعينها وان كانت تولى اهتماماً خاصاً للطفولة المبكرة بالذات بحكم كون هذه المرحلة أهم المراحل جميعاً وذات تأثير مضاعف فيها ؛ بدءاً من كونه جنيناً وانتياءً بشيخوخته ، وما بينهما من طفولة مبكرة ومتأخرة .

٣- التربية الحركية تجعل الحركة في حياة الفرد محوراً وأداة لو في عملية التعليم والتعلم .

٤- التربية الحركية تنظر إلى الفرد في عملية التعليم والتعلم ككل ، وهي تدخل إليه في هذه العملية من باب الحركة ، مستعينة بعقله ووجدانه وخلقه جميعاً ، مستهدفة نموه العقلي ونموه الانفعالي أو العاطفي ، ونموه الأخلاقي ، أسوة بنموه الفيزيقي ، أو ما درج علماء النفس على تسميته "النمو الحركي" ، ومن هذا المنظور لا تكون التربية الحركية إلا جزءاً لا يتجزأ من التربية التي ينبغي أن تكوف النظرية الموجهة للحياة المدرسية ككل داخل الصف وخارجه ، وذلك بجانب التعليم خارج المدرسة .

### تقسيمات المجال النفس حركي :

إن التربية الحركية تعتمد بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية للفرد وبالتالي لا بد لنا من معرفة تصنيف المجال النفس حركي كونه يعد إطار مرجعي للأهداف السلوكية في التربية الحركية ويعد تصنيف (هارو) ١٩٧٢ من التصنيفات الحديثة في هذا المجال وهو يعتمد على تقسيم المجال النفس حركي إلى ست مستويات ابتداء من الحركة الملحوظة إلى أعلى مستويات الحركة ، والتصنيف كما يأتي :

١-الحركات الانعكاسية : وهي حركات غير أرادية ، وهي توظف عند الميلاد وتتمو خلال النضج ، فضلا عن أنها تعد مؤهلات ضرورية لتعلم خبرات أكثر تطورا في حياة الطفل فيما بعد ؛ وتقسم هذه الحركات إلى ما يأتي :

• الحركات الانعكاسية الأولية : ومن أنواعها منعكسات تماسك الرقبة .

• الحركات الانعكاسية القوامية : ومن أنواعها منعكسات موازنة الرأس والجسم وانتصاب القامة والشد لأعلى بالذراعين ، والهبوط المفاجئ .

• الحركات الانعكاسية الانتقالية : ومن أنواعها منعكسات الزحف والمشى والسياحة .

٢-الحركات الأساسية الأصلية : وهي أنماط حركية فطرية تعد الأساس لمحركات المهارة الخاصة المعقدة وتشمل :

- الحركات الانتقالية :- يهتم هذا النوع من الحركات بتطوير نمو القدرات الانتقالية التي تساعد الطفل على أداء الحركة خلال البيئة المحيطة به وتسمى أيضا بحركات (التحرك المكاني) وتشمل حركات الزحف والحبو وانتصاب القامة .
  - الحركات غير الانتقالية (استقرار واتزان الجسم) :- يهتم هذا النوع من الحركات بطبيعة العلاقة بين جسم الطفل وقوة الجاذبية وذلك بما يسمح بنمو القدرة على التحكم العضلي لأجزاء الجسم بما يحقق ثباته واتزانه ، وتشمل حركات التحكم في الرأس والرقبة والتحكم بالجذع والجلوس والوقوف ، وتوجد مسميات أخرى لهذا النوع من الحركات وهو (التحكم القوامي) كون ثبات الجسم واتزانه يعد احد مكونات عملية التحكم القوامي .
  - حركات المعالجة والتناول :- يهتم هذا النوع من الحركات بنمو القدرات الأولية عن كيفية الاتصال بين الطفل والأشياء التي تكوف في متناول يده وتشمل حركات الوصول إلى الأشياء والقبض على الأشياء ومسك الأشياء وأخيرا التخلص من الأشياء وتسمى أيضا بحركات التحكم والسيطرة .
- ٣- القدرات الإدراكية : وهي كل الوسائط الإدراكية للطفل أو المتعلم التي تعمل على استقبال المثيرات ونقلها إلى المراكز العقلية العليا لتفسيرها وتشمل على (التمييز البصري والسمعي واللمسي والقدرات التوافقية) .

٤- القدرات البدنية والحركية : وهي تعبر عن الخصائص الوظيفية والحيوية والتي تقدم عندما تنمو الوسائل الفعالة والكافية (الجسم) وتستخدم عند أداء حركة مهارية كجزء من حركاته المخزونة وتشمل على القوة العضلية ، المطاولة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة .

٥- الحركات المهارية : وهي نتيجة اكتساب درجات الكفاءة عند تأدية واجب حركي يتميز بدرجة نسبية من التعقيد، وهذا المستوى من التصنيف يتضمن الحركات التي تتطلب تعلم والتي تعد مركبة بشكل معقول ، وتشمل على مهارات الرياضة والرقص والترويح وأيضا مهارات المعالجة اليدوية كما تقسم الحركات المهارية إلى : الحركات البسيطة ، الحركات المركبة ، الحركات المعقدة .

٦- لغة الاتصال الحركي : وهي أنماط السلوك الحركي التي تعبر عن الأشياء المميزة للاتصال وتشمل كمية واسعة من الحركات الاتصالية بمدى يبدأ من تعبيرات الوجه والأوضاع القوامية والإيماءات وصولاً إلى حركات الرقص التعبيري الحديث والباليه ويقع ضمن هذا المستوى الحركات الآتية : حركة تعبيرية ، حركة تفسيرية .

ومع الاعتراف بأن التربية الحركية ليس ليا مقررات ثابتة موحدة لكل مستوى من المستويات التي تخاطبها ، إلا أنه ضمناً لحسن توجيهها واحكام الاستفادة منها يمكن تنظيم محتواها حول ثلاثة محاور هي :

- التحرك المكاني Locomotion.
- التحكم والسيطرة Manipulation.
- الثبات والاتزان Stability

ويمكن أن تأتي مجموعة من الموضوعات المتداولة في التخصص مثل : الطيران والهبوط ، الامتداد والتكور ، وذلك تحت محور التحرك المكاني ، وهذه الموضوعات يتم تجزئتها خلال العملية إلى مهام أو أعمال حركية ، يقوم بها الطفل عن طريق استكشافه لإمكاناته وقدراته الحركية ولمحركات التي تقابل هذه القدرات بطرق متعددة مختلفة ينتقي ويكرر المناسب منها ، ويدمج البعض ، حتى يصل بها إلى مرحلة الإتقان والصقل . وهذه الطريقة يمكن تلخيصها في خمسة خطوات متتابعة موصولة وهي على النحو التالي :

- ١- تحديد مهمة حركية مناسبة تكوّن جزءاً من موضوع في التربية الحركية مثل : الطيران والهبوط ، الامتداد والتكور أو التعميق .
- ٢- استكشاف الأطفال للأساليب المختلفة للقيام بهذه الحركات تنفيذاً للمهمة واختبارهم لقدراتهم فيها .
- ٣- اختيار الأطفال لمحركات والأساليب التي يمكن بمقتضاها حسن الأداء في نطاق المهمة المطلوب منهم القيام بها .
- ٤- التكرار في جمل حركية انسيابية متسلسلة لمجموع الحركات التي يتم اختيارها .

٥-الصقل والإتقان لما كرروه وتدريبوا عليه ، والخروج بدروس مستفادة تزيد من قدرتهم على الاستكشاف وعلى الاختيار وعلى التدريب وعلى إتقان المهمة الحركية .

وفي كل هذه المراحل يكون دور المعلم هو الحفز والاستثارة والتوجيه والمساعدة الفردية والجماعية من أجل تمكين الأطفال من الاستكشاف والاختيار والتدريب والإتقان في أحسن صورة ممكنة ، مستخدمين عقولهم وأفئدتهم وقيمهم ، فضلاً عن أجسامهم ، فضلاً عما يتوافر لهم من لياقة أو إمكانات لياقة بدنية في مستوى أعمارهم .

برامج التربية الحركية :

يعود الفضل في تقدم التربية الحركية كأسلوب ومنحى جديد في العلمية التعليمية إلى عدد كبير من المفكرين وعلماء التربية ، أمثال "لابان و دافيد جاليهيو" **Laban & David Gallehue** فقد أمن "لابان" بقيمة الاستكشاف ، ومحاولة دراسة المشكلة ثم الوصول إلى الحلول السليمة التي تخضع للتصحيح والتنقيح ، ورفض تلك العملية التعليمية الثابتة الصارمة غير القابلة للتعبير ، والتي لا تستثير حوافز الفرد المتعلم وتفكيره ، ولا تعمل على ترك الفرصة للابتكار والتعبير عن الذات .

وتعتبر التربية الحركية أفضل الأساليب التعليمية التي تستهدف تعليم الأفراد وتدريبهم في المراحل التعليمية المختلفة ، وخصوصاً مرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، فهي تعمل على تزويد الطفل بكل

المعلومات الخاصة بالحركة ، وتتيح له الفرصة للتقدم بها بعيداً عن شكل المنافسات .

من هنا تعتبر التربية الحركية بمثابة المدخل الطبيعي المؤدي للممارسة الفعلية لأنشطة التربية البدنية والرياضية المتعددة عن طريق استخدام الطفل للحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية التي تتطلب بالضرورة مشاركته الإيجابية الكاملة .

يقوم مفهوم التربية الحركية على الاستكشاف الحركي الحر ، حيث تتاح الفرصة للطفل التجريب والمحاولة لأداء المهارة الحركية المطلوبة تحت إشراف وتوجيه المعلم ، ويحاول الأطفال حركياً ترجمة هذا الواجب الحركي أو حل تلك المشكلة الحركية ، ويترك للطفل الحرية الحركية الاستكشافية وإيجاد الحل المناسب دون أي نموذج للحل ، وبالرغم أن ذلك يتطلب وقتاً طويلاً في معظم الأحيان ، إلا أنها تعمل على تأكيد الشخصية المستقلة للطفل في ضوء قدراته وإمكانياته ، وابتداع هذا الأسلوب يكون الطفل قد مر بخليط من طرائق التدريس المتلزمة بالطريقة المباشرة وغير المباشرة وغيرها من خلال الحرية التامة للطفل لحل تلك المشكلات الحركية ، ويتمثل دور المعلم في توجيه الاحتمالات نحو الحل المناسب .

والتعلم من خلال الحركة ليس قاصراً على تعليم الحركة ، أو أن تكون الحركة هدف التعلم بل أن تكون الحركة الوسيلة التي من خلالها يتم تحقيق النمو المتكامل للطفل من جميع جوانب النمو المختلفة ، ويؤكد

المصطفى (١٩٩٥) و Ignico (١٩٨٥) وعثمان (١٩٨٥) على أن الحركة وسيلة من الوسائل التعليمية للتنمية المعرفية ، خصوصاً إذا كان التعلم بالطريقة الصحيحة ، باعتبار أن التربية الحركية طريقة يفترض فيها إثارة دوافع الأطفال وطاقاتهم نحو التعلم .

ويرى العديد من علماء التربية الحركية وعلم النفس وعلوم الحركة ضرورة أن تبدأ التربية الحركية للطفل مبكراً ما أمكن ، لأن عدم إشراك الطفل في البرامج الحركية خلال هذه المرحلة قد يؤدي إلى إصابته بضعف في القدرات الحسية الإدراكية والحركية ، مما قد ينعكس ذلك بصورة سلبية على علاقاته الاجتماعية ومستواه الدراسي

### برامج التربية الحركية :

إن برامج التربية الحركية هي تلك المساحة من منهاج مرحلة الطفولة المبكرة التي تقابل احتياجات هذه المرحلة العمرية مستعينة بالأداء الحركي المتنوع من خلال إطار مرجعي يشتمل على أربعة عناصر أساسية تعبر عن جوانب الحركة :

أولاً : الحركات الأساسية وتشمل التالي :

- ١- الوعي بالفراغ (إلى أين يتحرك الجسم).
- ٢- الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم عمله).
- ٣- نوع الحركة (كيف يتحرك الجسم).
- ٤- العلاقات الاجتماعية (مع من يتحرك الجسم ، أو مع ماذا يتحرك الجسم).

### ثانيا : تعلم المهارة الحركية :

ويرى البعض أن المهارة الحركية ترتبط بإنجاز عمل ما يتطلب توافر قدرات بدنية ومهارية ، ويمكن التعبير عنها بالسرعة والدقة والقدرة والكفاية بالمقارنة مع نفسه وأقرانه .

ثالثا : الكفاءة الإدراكية الحركية

رابعا : ميكانيكية الجسم

خامسا : الطلاقة الحركية

هناك اعتبارات أساسية يجب وضعها في الحسبان عند تصميم المنهج الخاص بالتربية الحركية ، فالواجبات الحركية يجب أن تتلاءم من حيث المحتوى والتتابع مع مستوى النمو البدني والحركي والعقلي والاجتماعي .

العوامل الأساسية التي تسهم في إنجاح مناهج التربية الحركية :

إن نجاح برامج التربية الحركية تتوقف إلى حد كبير على عدد من الاعتبارات التي يجب على المعلمة مراعاتها وهي كالتالي :

١- الخبرة الحركية يجب أن تكون تشتق من اهتمامات الطفل : يجب أن تشتق أغراض البرنامج التعليمي في التربية الحركية من اهتمامات واستعدادات الطفل ، ويساعد في ذلك الأجهزة والأدوات والمساحات الملائمة لتعليم الأنشطة الحركية .

٢- إعداد الأنشطة الحركية للطفل يكون من خلال فرص التحدي والمتعة : على المعلمة أن تعمل على تنويع الأنشطة الحركية

لنتلاءم مع كافة المستويات واطعة في اعتبارها بعض الاعتبارات الأساسية كالتدرج من السهل إلى الصعب ، وعد الاستخفاف بقدرات الطفل الحركية التي قد تدفعه للعزوف وتحرمه من التحدي والاستمتاع .

٣-مراعاة عامل الحمل في العمل مع الأطفال : التوازن مطلب أساسي في كل ما يتعمق بحمل العمل والراحة في كافة الأنشطة الحركية ، حتى لو تتطلب إيقاف النشاط لفترة زمنية .

٤-إتاحة فرص الاشتراك والممارسة للأطفال : إشراك جميع الأطفال أمر أساسي في جميع الأنشطة الحركية ، ويراعى عد عزل الأطفال عن المشاركة حتى لو كان استعدادهم وقبولهم للحركة ضعيف .

٥-دمج الخبرة الحركية بالأنشطة المدرسية للأطفال : يجب ربط الخبرات الحركية بالبيئة ، وكذلك بالخبرات والمعارف المدرسية مما يتيح للطفل الإدراك والتبصر .

٦-توفير الوسط الملائم للممارسة الحركية للأطفال : وذلك بإتاحة التصور والإدراك للأدوات والأجهزة مع الأخذ بالاعتبار عامل الأمن والسلامة .

٧-توفير الإمكانيات وكفاءة استخدامها : يجب الاستفادة من كافة الأدوات والمساحات المتاحة والأجهزة من خلال الأنشطة الحركية المختلفة .

٨-الابتعاد عن المقارنات بالأطفال : يتفاوت الأطفال في الخبرات الحركية ، تبعا للفروق الفردية كأن يتفوق في أداء بعض الخبرات الحركية ويخفق في البعض الآخر، لذا يراعى عدم عمل مقارنات بين الأطفال خوفا من خلق صفات سلبية لدى الطفل .

٩-إبراز فرص الفوز والنجاح من خلال الأنشطة الحركية : أن التغيير والتفاوت في مستوى الخبرات الحركية تتيح للقدرات الإدراكية أن تتال حظها من خبرات النجاح والتفوق باعتبارها خبرات نفسية مطلوبة في تشجيع الطفل للاستمرار والممارسة.

يتضح من الجدول التالي إن أسفل كل محور من مكونات الحركات الأولية والأساسية تأتي مجموعة من المهارات والحركات يقوم بها الطفل عن طريق استكشافه لإمكاناته وقدراته ، حيث يتمثل دور المعلمة في الاستثارة والتوجيه والمساعدة الفردية والجماعية من أجل تمكين الأطفال من الاستكشاف والتدريب والإتقان في ضوء إمكاناتهم البدنية واللياقة ، ويمكن أن تلخص في الخطوات الآتية:

١-تحديد المهارة أو المهمة الحركية مثل القفز أو الطيران من قبل المعلمة .

٢-استكشاف الأطفال الأساليب المختلفة للقيام بتعلم وممارسة الحركات واختبارات لقدراتهم .

٣-توجيه الأطفال للحركات والأساليب التي يمكن بمقتضاها حسن الأداء في نطاق المهمة التعليمية التي تم اختيارها .

٤-التكرار والتدريب للحركات التي تم اختيارها .

٥- الصقل والإتقان للحركات من خلال التدريب .

ومن هذا المنطلق ، يتضح إن التربية الحركية ما هي إلا جزء لا يتجزأ من التربية البدنية التي ينبغي أن تكون النظرية الموجهة للحياة المدرسية ككل سواء داخل الصف وخارجه ، ومن ناحية أخرى فإن استمرار الطفل في المدرسة الابتدائية بعد ذلك يتطلب اكتساب مهارات نفس حركية أكثر تعقيداً لمواجهة متطلبات مستويات التعلم الأكثر تقدماً، بينما عدم اكتساب مثل هذه المهارات يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل في عملية التعلم .

### الحركات :

الحركات الأولية من الولادة وحتى الحركات الأساسية من الثانية حتى السابعة

أولاً : الحركات الانتقالية : يهتم بتطوير القدرات الانتقالية التي يؤديها الطفل تساعد الطفل على أداء الحركة خلال جسمه ، أي الانتقال من مكان البيئة المحيطة به ، وتشمل حركات إلى آخر ، وهناك نوعين من الحركات الانتقالية ، النوع البسيط ويشمل المشي ، الجري ، الوثب ، الحبل ، والنوع المركب ويشمل الزحف الجانبي وجري الحصان .

ثانياً : ثبات وائتزان الجسم : يهتم بطبيعة العلاقة بين جسم الطفل والجاذبية، والتحكم العضلي لأجزاء الجسم بما يحقق ثباته وائتزانه ، وتشمل مهارات التحكم في الرأس والرقبة . ويقصد به أداء الحركات في المكان ، وهذا النوع يرتبط بتطوير القدرات الإدراكية ، والارتكاز بأجزاء الجسم المختلفة، والمحافظة على التوازن . وتقسم إلى نوعين ، الارتكاز

أو السند مثل الوقوف وغيرها من التمرينات التي ترتبط بنفس الوضع ،  
ثم الحركات المحورية مثل المرجحات، والدوران ، والانتشاء واللف ،  
والتكور ، والامتداد .

ثالثا : حركات التحكم والسيطرة : تهتم بالقدرات الأولية كيفية الاتصال  
وهي المهارات التي تعني أطراف الطفل بالأشياء والقبض عليها كمسك  
الأشياء ، وبالتحكم والسيطرة بالأدوات التي يمكن أن تنفذ من خلال  
أجزاء الجسم المختلفة ، كالرمي واللقف .

فالتعليم أو التربية التقليدية أعطت العقل والمعلومات والمعارف كل  
اهتمامها ، وأهملت النشاط الحركي ، وهذا لا شك يتعارض مع مفهوم  
التربية الحركية الحديثة التي تؤكد على أهمية التوازن فاتخذت من حركة  
الجسم مدخلا أساسيا لتنمية جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية  
والعقلية .

ولكي تكون التربية الحركية وما تتضمنه من برامج حركية سليمة، فإنها  
تستمد مقوماتها من العناصر التالية :

١-الطفل هو نقطة البداية والنهاية في برامج التربية الحركية ، وما تعنيه  
هذه الطبيعة من إيجابية ، ومن خصائص ونمو واتجاهات ،  
وبخاصة جانب النمو الحركي المرتبط بالجانب النفسي، وهناك  
بعض المبادئ التي استقاها مفهوم التربية الحركية من علم النفس  
بعضها يتعمق بنمو الطفل وتعلمه ، وامكانياته وقدراته ودوافعه ،

والتي ينبغي الاسترشاد بها حين الإعداد والتقويم والتطوير لبرامج التربية الحركية وهي :

- إيجابية الطفل ، وتأتي عن طريق استثارة ميوله والبدء بكل ما هو مألوف لدى الطفل في البيئة المحيطة به .
- إن للطفل مستوى نضج يعبر عن نفسه من استعدادات وقدرات بدنية ونفسية ، وان هذه القدرات لا بد من التعرف عليها وأخذها بعين الاعتبار وتوظيفها من خلال التربية الحركية .
- إن معدل نمو الطفل يتسم بالشمول ، فهو ينمو بدنيا وجسميا وعقليا واجتماعيا في آن واحد ، وإن اختلفت معدلات النمو في كل جانب بسبب اعتبارات وراثية وبيئية .
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال ، ويتضح ذلك بصورة واضحة من تفوق بعض الأطفال في أداء بعض المهارات الحركية المتقدمة ، وتأخر البعض الآخر في ممارسة بعض المهارات الحركية الأساسية من خلال (مرحلة المعوقات) التي قد تواجه بعض الأطفال ، لذا فإن شعار التربية الحركية "التربية الحركية لكل فرد لا تربية حركية للجميع".
- مراعاة مراحل التسلسل الهرمي لتطور المهارات الحركية عند الأطفال ؛ وهو عبارة عن خطة يمكن استخدامها لتكوين منهج التربية الحركية ، كما أنه يتصف بطابع وصفي ، حيث يؤكد على الأوضاع والمراحل التي يجب أن يمر عليها أو خلالها الطفل حتى

يستطيع اكتساب وممارسة الأنشطة الحركية المختلفة بكفاءة وقدرة عالية .

٢- طبيعة الحركات وما تعنيه من أشكال أو حالات وما يحكمها من عوامل ، وما تتطلب من قدرات وحدود وما يرتبط بها من أمور أخرى تسهل دراسة الجانب الحركي ، مثل :

- التعرف على أجزاء الجسم ، وكيفية عمل كل عضو ومراحل نموه البيولوجية .

- معرفة النواحي العلمية للتحليل الحركي بهدف الوصول إلى أفضل الأداء الحركي ، وتجنب الحركات الزائدة .

- الفهم الصحيح لعمل الجسم كأساس حيوي في مجال الحركة وإمكانياته وذلك بهدف الأداء الحركي بأقل مجهود .

٣- طبيعة اللياقة الحركية والصحية التي هي الهدف المباشر من التربية الحركية ، وما تتضمنه هذه اللياقة من عناصر كالسرعة والتوافق والقوة والتوازن ، وجميعها عناصر يحتاج لها الطفل ليس من أجل اللياقة البدنية والصحية والاستمتاع بوقت الفراغ ، بل هي هامة أيضا في مساعدته على التعلم المعرفي في مجالات العلوم التربوية الأخرى كي يصبح عضواً فاعلاً في مجتمعه .

٤- طبيعة التربية الحركية هي في الواقع تمثل خصائص البيئة التي ينتمي إليها الطفل من عادات وتقاليد وقيم واتجاهات وهي ترتبط بالأساس الاجتماعي والثقافي للطفل .

وعلى هذا الأساس ، فإن أهم ما تحرص عليه برامج التربية الحركية الاستفادة من مزايا القدرات الإدراكية للطفل التي تؤكد على العلاقة الايجابية بين هذه البرامج والنمو الإدراكي والحركي للطفل ، ويمكن لمعلمة التربية الحركية أن تستقرى بعض المبادئ أو القواعد التي تعينها في اكتشاف بعض حالات القصور لدى الأطفال وهي :

- ١- إن الأطفال الذين يظهرون ضعفاً في تعلم المهارات الحسية الحركية مرجعها صعوبات تتعلق بالإدراك وتكوين المفاهيم .
- ٢- إن الأطفال الذين يظهرون ضعفاً في أداء المهام التعليمية مثل القراءة والرياضيات ، يكون نتاج مشاكل في الإدراك الحسي .
- ٣- إن حرمان الطفل من الخبرات الحركية الإدراكية قد يعوقه نمو القدرات الإدراكية .
- ٤- إن برامج التدريب الحركي الإدراكي يحفز القدرات الإدراكية السمعية والبصرية والحساسة عند الطفل .
- ٥- إن الأنشطة الحركية الإدراكية ينبغي أن تكوف جزءاً من البرامج التمهيدية في التربية الحركية .
- ٦- إن نجاح الطفل في المدرسة هي نتاجاً لمستوى إدراكه (السمعي والبصري والحسي) كما إن عجز الإدراك من شأنه أن يؤدي إلى صعوبات التعلم والفهم.

**الأهداف والخبرات الحركية لمجالات الحركة المختلفة :**

عند الانتقال للمجالات العامة للحركة المختلفة يجب أن نلاحظ أن هناك تداخلاً في هذه الأهداف ، فيما يخص إسهام المجال النفس حركي ، والمجال المعرفي ، والمجال الوجداني في نمو وتطور الأطفال بغرض تعزيز خبراتهم في مجموعة متنوعة من المهارات الأساسية في مجال :

- ١-التحرك والانتقال .
- ٢-التحكم والسيطرة .
- ٣-الاتزان .

ولكن هناك أهداف خاصة بكل مجال من هذه المجالات تحققها الخبرات الحركية الخاصة بكل منها وهي علي النحو التالي :

**أولاً: مجال قدرات التحرك والانتقال :**

- ١-تعزيز قدرات المشي
- ٢-تعزيز قدرات الجري
- ٣-تعزيز قدرات الحجل
- ٤-تعزيز قدرات الوثب

وفيما يلي بعض المقترحات لتعليم بعض الخبرات الحركية المختارة في مجال التحرك والانتقال باستخدام أسلوب حل المشكلات، المقترحات التي تمكن الطفل من إتقان وتكوين أنماط حركية متنوعة لكل من هذه المهارات ، سواء أكانت مهارات حرة ، أو باستخدام أدوات صغيرة .

١-المشي :

يتطلب المشي انتقال وزن الجسم من كعب القدم إلى الجزء الأمامي للقدم ، ثم إلى أصابع القدم في تبادل متقن من قدم إلى أخرى . المشي في أنحاء الصالة بدون لمس أي زميل ، أو أي شيء مع :

- رفع الذراعين عالياً أثناء المشي
  - خفض الذراعين أثناء المشي
  - تغيير مستوى ارتفاع الجسم (المشي بثقل ، المشي الخفيف)
  - المشي بحجم العملاق أو القزم
  - المشي أماماً ، خلفاً ، جانباً ، مائلاً
  - المشي ببطء ، ثم بسرعة متوسطة
  - المشي مع عدم ثني الركبتين وزيادة مرجحة اليدين
  - المشي على العقبتين أو الأصبع الكبير للقدم أو على الجانب الخارجي للقدم
  - توسيع وتضييق خطوة المشي
  - المشي مع تغير الاتجاه فجأة عن طريق الإشارة
  - المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات (رمل ، أرض خشب ، أرض خضراء ، أرض مبتلة)
  - المشي مع رفع الركبتين عالياً
  - الجري : تبادل الخطوة كما في التريية العسكرية
- ٢- الجري :

يعتبر الجري مشابه للمشي من عدة نواحي ، ولكنه يختلف عن المشي ، إذ أنه يشتمل على لحظة من الطيران ، وتتحرك الذراعان والرجلان في توقيت متبادل :

- تجنب التخبط مع الزملاء
  - الجري ثم التوقف عند سماع الإشارة
  - الجري بخفة وبدون صوت
  - بدء الجري من مستوى منخفض ، وفرد الجسم بالتدرج للوصول إلى المستوى العالي للجسم مفروداً
  - الجري بالسرعة البطيئة
  - الجري حول وبين الأدوات في الصالة
  - الجري للخلف
  - الجري مع الزميل
  - الجري كأشخاص أو أشياء أو في أماكن : (حيوان سريع ، شخصية رأيتها ، على شاطئ البحر ، في المطر)
  - الجري والوقوف تبعاً للإشارة وكذلك تعبير الاتجاهات
  - الجري للجانب والجري للخلف
- الأدوات التي يمكن استخدامها في الاستكشاف الحركي للجري :
- الأطواق
  - الكرات الصغيرة
  - الحبال

### ٣- الوثب :

يعتبر الوثب من الحركات التي يمكن أداءها بطرق مختلفة كالوثب العمودي ، الطويل ، من الطيران ، يعتبروا أنماطاً أساسية أولية للوثب . ويمكن استخدام طريقة حل المشكلات للأنشطة المختلفة للوثب تساعد على تطوير ونمو هذه المهارة ، مثل هل تستطيع الوثب :

- بطريقة مختلفة في أنحاء الصالة ؟
- في اتجاهات مختلفة ؟
- إلى أبعد مسافة ممكنة ؟
- في المكان ولكن بسرعات مختلفة ؟

### ٤- الحجل :

يعتبر الحجل حركة مركبة تتطلب توقيتاً لجانبي الجسم ، وهي سلسلة من النط تؤدي بالقدمين بالتناوب ، وللوصول إلى الحجل السليم لابد أن يعلم وأن يمارس بالطريقة الصحيحة ، فعند تعليمه يأخذ الطفل خطوة بأحد القدمين ، ثم يؤدي نطة صغيرة بنفس القدم ، ويكرر ذلك لعدة مرات بإحدى القدمين ، ثم بالقدم الأخرى ، وبالتدرج يمكن عمل الحركة بالتبادل ، ولابد أن يكون الحجل إيقاعياً ، وتتمرجح الذراعان بحرية عكس الرجل . مثل هل تستطيع :

- أخذ خطوة ثم النط على نفس القدم ؟ استخدام القدم الأخرى ؟ ما هي الحركة التي اكتشفتها ؟
- محاولة تكرار هذا العمل (الحجل) في اتجاهات مختلفة ؟

- محاولة تكرار هذه الخطوات إلى الخلف ؟ الحجل إلى الخلف ؟
  - الحجل إلى الجنب ؟ في كلا الجانبين ؟ كيف تقاطعت قدماك ؟  
هل تستطيع الحجل للجنب بطريقة أخرى ؟
  - تبادل الحجل بين القدمين بتتبع العادات ؟
  - الحجل مع لمس الرجل الحرة بأشكال متنوعة ؟
  - الحجل مع الدوران في نفس المكان ؟
- حركات الانتقال والتحرك باستخدام أدوات صغيرة :
- هناك مجموعة كبيرة من الأنشطة يمكن ممارستها باستخدام أدوات صغيرة مثل الحبال والأطواق وأكياس الحبوب ، ... الخ ، ويمكن أن نستخلص الأهداف الخاصة لهذا النوع من الأداء كالاتي :
- تعزيز قدرات التحرك الأساسية .
  - تعزيز التوافق بين العين واليد والعين والقدم .
  - تعزيز الأداء الحسي الحركي .
- وسوف نتناول بعض الأدوات الصغيرة المختارة ، وكيفية استخدامها في مجال التحرك والانتقال .
- الأطواق :
- استخدم الأطواق في أنشطة كثيرة ومتنوعة لتعزيز مهارات التحرك والانتقال وهي:
- ١- الانتقال الفردي للطوق :
- ما الطرق المختلفة التي يمكن أن تتحرك بها باستخدام الطوق ؟

- هل يمكن أف تتحرك داخل الطوق أثناء تحركه ؟
- هل يمكن التحرك حول الطوق أثناء ثباته ؟ أثناء تحركه ؟
- هل يمكن دحرجة الطوق والتحرك أسرع منو ؟

٢- استخدام الطوق مع الزميل :

- مع مسك الزميل للطوق هل يمكن الدخول والخروج من الطوق؟
- هل يمكن التحرك أسفل الطوق الذي يمسكه الزميل ؟
- هل يمكن الوثب خلال الطوق الذي يمسكه الزميل ؟

**ثانياً : في مجال قدرات التحكم والسيطرة :**

تعتبر المهارات في مجال التحكم والسيطرة إحدى المجالات الثلاثة في نمو وتطور قدرات الطفل ، والتي ينبغي التركيز عليها في برنامج التطور الحركي له ، ويحدث النضوج في أنماط هذا المجال كالرمي واللقف والركل والخبط في وقت متأخر عن مهارات التحرك والانتقال ومهارات الاتزان ، ويرجع ذلك إلى أن مهارات التحكم والسيطرة تتطلب قدراً ليس بالقليل من التوافق بين أطراف الجسم المختلفة والعين ، حيث يتطلب هذا المجال توافقاً بين العين واليدين ، والعين والرجلين ، أكثر مما تطلبه المجالات الأخرى . وتتلخص الأهداف الخاصة بمجال

التحكم والسيطرة في الآتي :

- تعزيز قدرات دحرجة الكرة .
- تعزيز قدرات تنطيط ولقف الكرة .
- تعزيز قدرات الرمي واللقف للكرة .

- تعزيز قدرات خبط الكرة .
- تعزيز قدرات الركل وإيقاف الكرة .

### الخبرات الحركية :

#### ١-درجة الكرة :

وفيما يلي بعض التحديات للأنشطة التي يمكن أن يؤديها الأطفال الصغار:

- هل يمكن درجة الكرة باتخاذ أوضاع مختلفة لمجس ؟
    - من وضع الجلوس فتحاً .
    - من وضع جلوس التربع .
    - من وضع القرفصاء .
    - من وضع الوقوف فتحاً .
  - هل يمكن خبط الكرة على الأرض ولقفها عند ارتدادها باتخاذ أوضاع مختلفة للجسم؟
    - من وضع الجلوس .
    - من وضع الركوع .
    - من وضع القرفصاء .
    - من وضع الانتشاء أماماً .
    - من وضع الوقوف .
- ٢-رمي ولقف الكرة :

تبدأ مهارات الرمي في التكوين في وقت مبكر منذ الطفولة ، ولكن لن تصبح أنماطها ناضجة إلا إذا تواجدت هناك فرص كافية لممارسة هذه الخبرات ، والرمي إما أن يكون باليد من أعلى ، أو باليد من أسفل ، أما بالنسبة لمهارات اللقف فإنها تتكون في مرحلة متأخرة عن مرحلة الرمي ، حيث تتطلب قدرًا من التوافق ، ويعتمد اللقف على نوع وحجم الأداة المستخدمة . وفيما يلي بعض الأنشطة التي تستخدم بالنسبة لأنماط الرمي واللقف .

• هل تستطيع رمي الكرة بطرق مختلفة ؟

- بيد واحدة .

- باليدين .

- باليد من أعلى .

- باليد من أسفل .

- باليد جانباً .

• هل تستطيع رمي الكرة من مستويات مختلفة ؟ في اتجاهات مختلفة ؟

- من وضع الجلوس .

- من وضع القرفصاء .

- من وضع الوقوف .

- الرمي أماماً .

- الرمي خلفاً .

- الرمي جانباً .

• هل تستطيع لقف الكرة باتخاذ أوضاع مختلفة للجسم ؟

- من وضع الجلوس .

- من وضع القرفصاء .

- من وضع الوقوف .

- من وضع الركوع .

**مهارات التحكم باستخدام الأدوات الصغيرة :**

يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الأدوات الصغيرة لتعزيز مهارات التحكم عند الأطفال الصغار ، والهدف الخاص لاستخدامها يمكن تلخيصه في الآتي :

١- لتعزيز قدرات التحكم الشاملة وتطبيقها بشكل متنوع .

٢- لتعزيز قدرات التحكم الدقيقة وتطبيقها بشكل متنوع .

٣- لتعزيز التوافق بين العين واليد .

**الخبرات الحركية :**

فيما يلي بعض الاستخدامات المقترحة لبعض الأدوات الصغيرة التي يمكن استخدامها في هذا المجال :

**أكياس الحبوب :**

تعتبر أكياس الحبوب من الأدوات المهمة التي يمكن تنفيذها بأقل تكاليف ، وهي أداة ممتازة للتدريب على مهارات الرمي واللقف ، ومن

الواجب أن توجد كمية وافرة من هذه الأكياس في كل فصل ، بحيث  
تكفي لكل طفل :

- هل تستطيع رمي كيس الحبوب ؟
  - أماماً ، خلفاً ، جانباً .
  - خط مستقيم لأعلى .
  - فوق حبل معلق .
  - على الحائط .
  - على الحائط في مكان عالي أو مكان منخفض .
  - على هدف محدد .
  - داخل سلة الورق أو صندوق الكرات .
  - بسرعات مختلفة .
  - تكرار كل ما سبق باليد الأخرى .
- هل تستطيع لقف كيس الحبوب ؟
  - باليدين معاً .
  - بيد واحدة .
  - من مستويات مختلفة .
  - من أوضاع مختلفة .
- هل تستطيع رمي ولقف كيس الحبوب ؟
  - رمي الكيس بإحدى اليدين ولقفه بالأخرى
  - رمي الكيس بإحدى اليدين ولقفه بنفس اليد .

- رمي الكيس عالياً ولقفه بواسطة صندوق صغير .
- رمي الكيس عالياً ولقفه باليدين .
- رمي الكيس لزميل .

### ثالثاً: في مجال قدرات التوازن :

يعتبر تطور وتحسين قدرات التوازن الأساسية أهم عنصر من عناصر تعلم الحركة ، حيث إنه بدون القدرة على الاحتفاظ بالتوازن يصبح من الصعب أداء حركات الانتقال والتحرك وحركات التحكم . وعموماً فإن الطفل الذي يمارس حركات متنوعة ، ويوضع في مواقف حركية مختلفة يمكنه تكوين قدرات أتران بقدر قليل من الصعوبة ، وبالعكس فإن الطفل الذي لا يتعرض لمواقف حركية مختلفة ولا يمارس أنواعاً متعددة من الحركات يبدو متأخراً في تكوين قدرات التوازن المختلفة ، وتتخلص الأهداف الخاصة في الآتي :

- تعزيز قدرات الحركات غير الانتقالية .
- تعزيز الاتزان المتحرك .
- تعزيز الاتزان الثابت .
- تكوين قدرات متزايدة لاكتساب القدرة على الاحتفاظ بالاتزان .

### الخبرات الحركية :

١- الانثناء (التكور) :

يتطلب الانثناء تقريب جزء من أجزاء الجسم إلى جزء آخر بحركة تكويره ، تنتج عن أجزاء الجسم المختلفة، وفيما يلي نماذج الأنشطة الخاصة بالانثناء، وأسلوب حل المشكلات :

- كم طريقة من الطرق يمكنك استخدامها في الانثناء ؟
- كم جزء من أجزاء جسمك يمكن ثنيه لأسفل ؟
- حاول ثني أكبر عدد ممكن من أجزاء جسمك لأعلى .

٢- الامتداد :

ويتطلب الامتداد حركة فرد للمفاصل، حيث تتحرك المفاصل لفرد أعضاء الجسم المختلفة لأعلى أو للجانب، أو لأسفل، في حركات فرد مختلفة، الامتداد عكس الانثناء والتكوير .

- كم جزء من أجزاء جسمك تستطيع فرده ؟
- هل تستطيع فرد ذراعيك لأعلى ، لأسفل ، لجانب ؟
- ما هي أعلى نقطة يمكن الوصول إليها بفرد جسمك ؟ (هل تستطيع أن تكون أطول ما يمكن ؟)

٣- اللفت (حركة العصر) التدوير :

يتطلب اللفت تدوير جزء من أجزاء الجسم بالنسبة لجزء آخر ، وهذا يعني أن يحدث تدوير كمي أو جزئي لجزء من أجزاء الجسم في اتجاه معاكس أثناء بقاء أجزاء الجسم الأخرى في وضع ثابت .

- هل تستطيع لفت الرأس بدون استخدام أي جزء آخر من أجزاء الجسم ؟

- هل تستطيع لفت الكتفين بدون تحريك الخصر ؟
- هل تستطيع لفت الجزء الأعلى من الجسم دون لفت الجزء الأسفل من الجسم ؟
- ما هي أعلى نقطة يمكن الوصول إليها بفرد جسمك (هل تستطيع أن تكون أطول ما يمكن ؟)

٤-الدوران :

الدوران هي حركة الجسم ككل حول محوره الرأسي أو الأفقي أثناء وجود الجسم في وضع الفرد أو التثني ، وتعمل الرأس في هذه الحركة كعامل موجه في الحركة .

- هل تستطيع الدوران بجسمك لرسم دائرة ؟
- هل تستطيع الدوران بجسمك لرسم نصف دائرة ؟
- هل تستطيع الدوران بسرعة ؟ باستخدام الذراعين وتغيير مكانهم ؟
- كيف أثر هذا في حركة الدوران ؟
- هل تستطيع الدوران بدون تحريك الرأس ؟

٥-المرجحة :

تعتبر المرجحة حركات بندوليه ، حيث يكون أحد أطراف الجسم ثابت أثناء تحريك الأجزاء الأخرى بحرية ، إما خلفاً ، أو للجانبين ، مكونة شكل قوس أو أقواس .

- كم جزء من أجزاء جسمك يمكن مرجحته ؟
- هل تستطيع مرجحتها في اتجاهات مختلفة ؟

## ٦- الهبوط :

يعتبر الهبوط حركة من الحركات التي تتطلب استعادة التوازن بعد فترة وجيزة من الطيران في الهواء ، وتقع القوة على جزء القدم الأمامي وعلى رسغي القدمين ، والركبتين ، بحيث ينثني مفصل الفخذ عند الالتقاء بالأرض .

- كم طريقة من الطرق تستطيع بها الهبوط بعد الوثب ؟
- هل تستطيع الهبوط في كل مرة بدون الوقوع ؟
- هل تستطيع الهبوط بالقدمين مضمومتين معاً ، بالقدمين فتحاً ؟  
أيهما أسفل ؟
- هل تستطيع الهبوط بدون الانتشاء ؟ هل من الأسهل الانتشاء عند الهبوط ؟

## ٧- الدرجة :

الدرجة هي حركة من الحركات التي تؤدي في الفراغ إما أماماً ، أو خلفاً ، أو جانباً ، بحيث يكون الجسم مقلوباً في لحظة من اللحظات ، وتعتبر الدرجة نوعاً من أنواع حركات الاتزان ، لأن العنصر الأساسي فيها هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء الحركة .

- كم طريقة تستطيع بها الدرجة ؟ (أماماً ، أو خلفاً ، أو جانباً)
- هل تستطيع أن تجعل نفسك صغيراً ثم تتدحرج ؟ أو كبيراً ثم تتدحرج ؟

ويتكون برنامج الأنشطة للحضانة ورياض الأطفال من سبعة مجموعات

رئيسية للأنشطة ، هي :

١- حركات استكشافية .

٢- أنشطة إيقاعية .

٣- أنشطة بنائية .

٤- ألعاب .

٥- أنشطة اختبار الذات .

٦- مهارات إدراك حركي .

٧- النشاط التعبيري الحركي الإبداعي .

#### • حركات استكشافية Movement Exploration :

وهي تصنيف عام يمكن استخدامه كأسلوب فني للتدريس ، أو كنشاط ، وعند استخدامه كأسلوب فني للتدريس ، يمكن للمعلم أن يقدم مشكلة أو موقف تتطلب تعبير ابتكاري من خلال الحركة ، أما كنشاط فيكون عبارة عن حركات تمثيلية وقصص حركية واستخدام أدوات وأجهزة صغيرة لتطوير المهارات الحركية الأساسية .

#### • أنشطة إيقاعية Rhythmical Activities :

وهي تتكون من حركات ابتكاريه، وألعاب غنائية أساسية بمصاحبة الموسيقى أو الإيقاع .

#### • أنشطة بنائية Development Activities :

وهي أنشطة تسهم في العمل على تنمية تطوير القوة والتحمل والرشاقة والتوازن والمرونة والقوام الجيد ، وهناك مستويات مختلفة من التمرينات تناسب هذه المرحلة السنية ، وتؤدي كحركات تمثيلية (جري المهر الصغير، حجل الحصان ، وثب أبو فصادة ، زحف الثعبان ، غضب القطة ... )

• الألعاب Game :

ألعاب بسيطة التنظيم تستخدم مهارات الجسم ، وباستخدام الأدوات ، ومهارات انتقالية ومحورية ، ومهارات للدفاع والهجوم تناسب السن وتكسب مهارات الإدراك الحركي .

• أنشطة اختبار الذات Self-Tasting Activities :

وتشتمل على استخدام للأدوات والأجهزة Skills : كالمنط ، ومقاعد التوازن ، وحبال التسلق ، وأجهزة الجمباز ، والحبال ، كما تضم مهارات فردية على الترامبولين (إن وجد)، ومهارات فردية وثنائية : كالحمل ، والدفع ، وجمباز لموانع .

• مهارات إدراك حركي Perceptual-Motor Skills :

وهي مهارات تختار بعناية : تعمل على إدراك الطفل لمكانه بالنسبة للآخرين بجانبه ، أو أمامه ، أو خلفه ، وكذلك بمتابعة أصوات ، أو باستخدام النظر في الربط أو أداء الحركات .

• النشاط التعبيري الحركي الإبداعي :

هناك نوع من النشاط الحركي والذي تلزم فيه المعلمة للأطفال بأداء حركات معينة قد يؤديها الطفل بطريقة صحيحة أو غير صحيحة ، ولكن النشاط التعبيري الحركي الإبداعي يختلف عن هذا النوع السابق ذكره ، وهو نشاط لا يتضمن نشاطاً عقلياً حيث يتحرك كل طفل ليقوم بحركات كما يريد ، وفق ما يسمع من إيقاع معين ، لذا فهو يتضمن نوع من حرية التعبير الحركي للطفل ، والاستمتاع في نفس الوقت ؛ ومن خلال تعبيرات المعلمة الإيجابية والمشجعة للطفل على التعبير يشعر الطفل بالنجاح ، وهو في حاجة لأن يشعر بالنجاح والثقة بالنفس ، وعلى ذلك فإن دور المعلمة في النشاط يعتبر ذا أهمية أولية . وفيما يلي بعض الإرشادات التي تحتاج المعلمة لمعرفتها عند العمل مع الأطفال في هذا المجال :

- ١- كل ما يفعله الطفل صحيح .
- ٢- أن يعرف الطفل أنه ليس في حاجة لأن يفعل ما يفعله الآخرون ، ولكن فقط ما يمليه عليه الإيقاع وورغبته في ذلك .
- ٣- إن هذا النوع من النشاط الحر يوفر للطفل إمكانية التفاعل بين النمو الوجداني ، العضلي ، العقلي .
- ٤- يمكن للمعلمة أن تشرح للأطفال أنه لا مانع من التقليد في بداية الأمر ، ولكنهم لن يكونوا متماثلين في الأداء أبداً ، وأن توضح لهم أن كل واحد منهم مختلف عن الآخر ، واننا جميعاً نوّدي حركاتنا بطريقة مختلفة .

٥- أن تشرح المعلمة للأطفال أن الحركة التي يؤديها نوع مفيد من الرياضة التي لا تحتاج إلى موهبة أو مهارة .

٦- يجب أن تساعد المعلمة الأطفال على الإحساس بالحرية في الحركة ، والإحساس بالعلاقة بين الحركة التي يؤديها ، والفراغ المتاح لهم ، أيضاً بالعلاقة أثناء الحركة بالآخرين .

**سمات النشاط التعبيري لسن ما قبل المدرسة :**

• سمات النشاط التعبيري للطفل في عامة الثالث :

١- يعتبر سن الثانية والنصف فترة مرحلية في نمو الجهاز العصبي للصغير ، يحاول الطفل خلالها التنسيق بين رغباته المتعارضة ، ولقطة خبراته يتأرجح بين القبول والرفض ، وبين الذهاب والعودة ، وبين الوقوف والسير ، وبين الأخذ والعطاء ، وبين قبضة اليد وبسطها ، وبين التقدم والانسحاب .

٢- أن التعبيرات الحركية السابقة لا تشير إلى أن الطفل عنيداً وإنما ترجع إلى أن تنظيم الخلايا العصبية التي تحكم عملية المنع مازالت غير مكتملة النضج (مثل مشكلات النوم ، والتحكم في عملية التبول والإخراج) .

٣- يتصف الطفل في هذا العمر بميله إلى التباطؤ عند الانتقال من عمل إلى آخر، وميل إلى التلكؤ في الانتقال من نشاط إلى آخر، وتفسر هذه الخاصية أيضاً بعد اكتمال نضج جهاز الطفل العصبي .

٤- إن ممارسة الطفل للعمل ونقيضه تكسبه خبرة في الأداء تؤهله فيما بعد للاختيار والتوازن بين عضلات التي والبسط والأخذ والعطاء والشد والجذب .

٥- في هذا السن ينمو نشاط الطفل ومهاراته الحركية عموماً .

٦- يجب ترتيب فصل أطفال هذا السن من الحضانة بطريقة وتنسيقه على شكل أركان : ركن للعب بالدمى ، وركن لعب الفك والتركيب ، وركن للكتاب المصور ، وركن المطبخ ، وركن للرسم التشكيلي

٧- اللعب الكثيرة تشتت انتباه الصغير ، لذا يجب تنظيم بعضها على الأرفف ، مع تغييرها بأخرى من آن لآخر عندما تقل درجة اهتمام الصغير بها .

٨- طفل الثانية والنصف ، يلعب بطريقة أفضل مع أطفال الخامسة والسادسة الذين يتقبلهم ، ولكن ينبغي ملاحظته بدقة إذا لعب مع أطفال أصغر منو سناً.

٩- يتميز النشاط الحركي لطفل الثالثة بالاتزان النسبي عن ذي قبل ، كما يستطيع التحكم في بعض عضلاته الدقيقة ، ويظهر اللعب الإيهامي في نشاطه .

• سمات العام الرابع من نشاط الطفل الحركي :

١- الطفل في هذا العمر مندفع في أدائه الحركي ، ويرجع ذلك إلى أنه يكتشف مجالات جديدة للتعبير الشخصي ، وهو دائم الحركة : يمشي ، ويتحرك ، ويصعد ، ويهبط ، ويندفع نحو الدرج ، ولكن في

الرابعة من عمره يضبط الطفل جهازه الحركي إلى حد كبير (مثل :  
لعب الكرة) .

٢- يحب الأنشطة والأشغال اليدوية ، ولكنه لا يستطيع الجلوس لفترة  
طويلة .

• سمات العام الخامس من نشاط الطفل الحركي :

١- يتصف نشاط طفل الخامسة بالاتزان والضبط كما أنه أقل تطرفاً ،  
وأقل بسطاً لبدنه من طفل الرابعة، وتظهر في هذا العمر المترابطات  
الحركية واضحة .

٢- يبلغ النشاط الحركي قدراً معقولاً .

٣- اقتصاد طفل الخامسة في الحركة يبدو واضحاً عن طفل الرابعة ،  
وهو يحافظ على وضع واحد لجسمه فترات أطول ولكن بتملل  
(جلوس ، وقوف ، قرفصاء) ، يجعل طفل الخامسة جذعه قائم تماماً  
وشغله وأدواته أمامه مباشرة ، وقد يقف وهو مستمر في عمله ،  
وقدرته على تأدية العمل بالعين واليد معاً تبدو كمقدرة البالغين .

٤- مهارة طفل الخامسة اليدوية تزداد ، ولذلك يعتمد على نفسه ،  
ويعاونه الكبار في بعض أعماله

٥- يحب الطفل أن يتأرجح ويصعد ، ويقفز ، ويجري ، ويثب من مكان  
عالي ، وربما تسلق الأشجار ، أو نط الحبل ، أو يحاول ممارسة  
الألعاب البهلوانية ، وألعاب العقلة ، والسير على قوائم خشبية .

**أهمية النشاط التعبيري الحركي للطفل :**

١- يعتمد نمو الطفل الحركي في تطوره من مستوى إلى آخر على مدى نضج الطفل للقيام بحركات مختلفة (النضج بمعنى تغير نسب أعضاء الجسم ، وازدياد القوة العضلية ، وتقدم النمو العصبي ، ودرجة تأزره ، وتكامله) ، كذلك يعتمد النمو الحركي للطفل على التدريب الذي يحدد نمط تقدم الطفل من مرحلة حركية إلى أخرى ، فالانعدام التام لغرض التدريب أو التعلم يؤخر نمو الطفل الحركي ، كذلك التدريب ضروري لاكتساب المهارات التي ينفرد بها بعض الناس دون غيرهم ، مما سبق تبرز أهمية اختيار الألعاب والتدريبات ، والمناشط التدريبية لتعليم الطفل المهارات الحركية التي يؤهلها له مستوى نضجه .

٢- ولقد كانت لنتائج استخدام النشاط التعبيري الحركي (الحركات الإيقاعية) في إعادة تكيف الأطفال المتخلفين عقلياً أعظم الأثر في انتشار هذه الطرق وتعميمها على الأطفال الأسوياء .

٣- ساعد النشاط الحركي التعبيري الأطفال المتخلفين عقلياً على نمو مفاهيم الانتباه والنظام لديهم ، وقد انتقل أثر هذا التدريب إلى مجال التحصيل الدراسي فرفع مستواهم التحصيلي .

٤- أن التقدم الحركي للطفل يصاحبه تقدم في نمو الجهاز العصبي العضلي . ذلك أن نمو الترابط العضلي للطفل يقابله نمو في ترابطه العقلي : إذ تساعد ذاكرة الطفل العضلية على اكتسابه حصيلة من الارتباطات الشرطية الحركية ، والمتناسقة التي تكون بنيته الجسمية

. كما تساعد هذه الذاكرة أيضاً في تنظيم تحسين الطفل لمفرداته اللغوية ، وأنماط التفكير التي يكتسبها من خلال تجاربه وأنشطته الحركية المتنوعة .

٥- ويؤكد علماء النفس أن تطور النمو النفسي الحركي السوي في الطفولة المبكرة يتطلب سلامة نمو أجهزة الطفل الخاصة بالحركة والحس والإدراك والعقل ، بمعنى أن أي خلل يصيب أحدها ينعكس أثره على الجوانب الأخرى ، فالأداء الحركي السليم يتطلب بالضرورة تآزر الجهاز العضلي وترايطه مع الجهاز العصبي المركزي ، كما أنه عند اكتساب الطفل الترابط العضلي ، ودقة الحركة المطلوبة ، ينبغي مراعاة الدور الذي يلعبه في عملية التعلم هذه كل من الترابط العضلي العصبي من جهة ، والتدريب من جهة أخرى .

٦- للنشاط الحركي أهمية في نمو إدراك الطفل الحسي ، إذ يعتمد الطفل في إدراكه للأشياء على قبضه عليها وتداولها بين يديه ، وتعامله معها ، وهذا نشاط حس حركي .

٧- كل سلوك للطفل يتضمن نشاطاً حركياً يعتمد في جوهره على إدراك حسي ، كما أن كل إدراك حسي يعتمد بالضرورة على عناصر حركية ، أي أن هناك تفاعل مستمر بين إدراك الطفل للأشياء ونشاطه الحركي معها ، بمعنى أن كل نشاط حركي يؤدي إلى تطور في مجال الطفل الإدراكي ، كما يصبح كل مجال إدراكي للصغير مجموعة من العلاقات التي يحكمها نشاطه الحركي (الذي يربط بين

العلاقات والخبرات القديمة والجديدة ، والانتقال من إدراك لآخر) ، ولهذا يؤكد "بياجيه" على ضرورة التركيز على تعامل الطفل مع الأشياء (البعض عليها ، لمسها وتداولها ، نقلها ، تحريكها) كأمر جوهري في عملية تجريد الصغير لأشكالها ، أو لتجريد العلاقات الفراغية التي انبثقت من هذا التفاعل .

٨- أهمية النشاط التعبيري الحركي في بناء تصور الطفل لهيكل جسمه : يقصد ببناء تصور الطفل لهيكل جسمه ، تصور الصغير القائم على معرفته المباشرة لأعضاء جسمه في حالة توازنه وحركته ، واتصاله بأجزائه وأطرافه المختلفة أثناء تفاعله مع الفضاء الذي يحيط به أو مع الأشياء التي تسكن معه هذا الفضاء ، والواقع أن بناء تصور الصغير لهيكل جسمه يلزمه بناء تصوره للبيئة التي يعيش فيها بالإضافة إلى بناءه و تكوينه لمفهوم الزمن . ويبني الطفل عادة تصوره لهيكل جسمه بفضل ترابط إحساساته العضلية والجلدية والحسية والسمعية والبصرية وتكاملها ، وينمو تصور الطفل لهيكل جسمه شيئاً فشيئاً بفضل : نضوج المراكز العصبية العضلية لجسمه ، والخبرات والتدريب التي توفرها له التربية .

بمعنى أن الصغير عندما يتحسس ، أو يتلمس ، أو يلمس الأشياء ، ويقبض عليها ويقارن بينها ، أو عندما يقذف بها على الأرض ، أو عندما يتخطى الحواجز التي يصادفها في طريقه فهو يربط بين نضوجه العضوي والخبرة العصبية الحركية ، وهذا يوضح أهمية الفرص التي

تتيحها الألعاب ، ومناشط الطفل الحرة ونشاطه التعبيري الحركي في تكوين صور ذهنية لهيكل جسمه ، ومن ثم اكتشافه وإدراكه لبيئته الطبيعية والاجتماعية .

### طرق تدريس التربية الحركية .

#### كيف تتم عملية التدريس ؟

من خلال الاستكشاف الحركي ، تعطى الفرصة للطفل للتجريب والمحاولة للواجب الحركي الموكل إليه تحت الإشراف والتوجيه والإرشاد اللفظي للمعلمة ، وتعطي المشكلة الحركية أو الواجب الحركي من قبل المعلمة ، ويحاول الأطفال حركياً ترجمة هذا الواجب الحركي ، أو حل تلك المشكلة الحركية ، ويترك للطفل الحرية الحركية للاستكشاف ، وكل حركة مناسبة لهذا الحل الحركي تعتبر حركة صحيحة ، ولا تعطي المعلمة أي نموذج لهذا الحل الحركي ، ولا تحدد حلاً واحداً صحيحاً لهذا الواجب أو المشكلة الحركية .

وعلى الرغم من أن طريقة الاستكشاف تتطلب وقتاً ليس بالقليل ، وفي معظم الأحيان تحد من أداء الطفل لحركات متقنة ، إلا أنها تعمل على تأكيد الشخصية الفردية لكل طفل ، وتعطي الأطفال الفرصة لحل المشكلة الحركية في إطار قدراته الذاتية ، ويقترح استخدام أسلوب الاستكشاف الحركي في المرحلة الأولى من التعلم الحركي عند تعلم أي مهارة حركية جديدة ، وبعد ذلك تتدخل المعلمة في عملية التأكيد على الأداء الحركي للحركات المختارة ، حيث يبدأ الطفل في تكويف مستوى

مهاري لحركة من الحركات ، لذلك يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى مشكلات وتحديات حركية واعية دقيقة ، تعطي لو بصورة معينة وواضحة ، تؤدي إلى تعزيز أدائه الحركي بمستوي أعلى .

ويتوصل الطفل إلى هذا المستوي من الأداء ماراً بمراحل معينة ، بدءاً باستكشافه لإمكاناته وقدراته الحركية ، وللحركات التي تقابل هذه الحركات بطرق متعددة مختلفة ، ينتقي ويكرر منها المناسب ، ويدمج بعضها البعض حتى يصل إلى مرحلة الإتقان والصلق ، وهذه الأخيرة تأتي بتوجيه واع من معلمة تستخدم فيه التوجيه اللفظي الفردي ، أو إبراز نموذج معين من أقران الطفل القائمين بأداة نفس الواجب الحركي ، أو عن طريق التوجيه الجماعي الذي يؤدي إلى تأكيد وضوح أساسيات الواجب الحركي المطلوب .

دور المعلمة في جعل ممارسة الطفل للنشاط الحركي مصدراً للاستمتاع :

١. أن تتحدى واجبات الأداء قدرات الطفل .
٢. المشاركة الايجابية للطفل في النشاط الحركي .
٣. الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها الطفل للنشاط .
٤. أن تكوف المعلمة قدوة في إظهار الاستمتاع .
٥. تجنب استخدام النشاط البدني كنوع من العقاب .

دور المعلمة في جعل ممارسة الطفل للنشاط الحركي مصدراً لتنمية قيمة

الذات

١. توفير خبرات نجاح للطفل أثناء النشاط .
٢. إتاحة الفرصة للطفل للتعرف على معدلات التقدم لقدراته البدنية والمهارية .
٣. تقديم التشجيع والثناء وتجنب التهديد والعقاب .
٤. تنمية مهارات القيادة .

## الفصل الثالث الأنشطة الحركية لطفل الروضة

تطبيقات في مجال التربية الحركية

أولا : القصة الحركية

ثانيا : الألعاب الصغيرة

ثالثا : التمرينات التمثيلية

رابعا : التمرينات البدنية

## الفصل الثالث

### الأنشطة الحركية لطفل الروضة

#### تطبيقات في مجال التربية الحركية

الأنشطة الحركية التي يتناولها هذا الجزء هي الأنشطة الخاصة بتعزيز المهارات الحركية الأساسية في مجال الانتقال الحركي والتوازن والتحكم والسيطرة ، ويستحسن عند استخدام هذه الأنشطة لطفل مرحلة رياض الأطفال أن تستخدم المهارات كل على حدة ، وتؤدي منفصلة ، مثل مهارات الجري ، أو القفز ، أو اللقف ، أو التوازن ، ... الخ ، قبل أن تندمج هذه الحركات مع بعضها مكونة حركة من الحركات المركبة التي تستخدم فيها أكثر من مهارة واحدة .

وفي هذه الحالة يمكن التركيز على الأنماط الخاصة بكل حركة على حدة واتقانها، وعند ذلك يمكن تعزيز استخدام هذه الأنماط في مواقف حركية جديدة كلما استدعى الأمر .

وتتضمن الأنشطة الحركية في رياض الأطفال على ما يلي :

أولاً: القصة الحركية :

حظيت القصة بأهمية تربوية كبرى في جميع مراحل التعليم والتعلم ، إذ تعد من أهم الأدوات في بناء الثقافة ، وتشكيل الوعي لدى الطفل باعتبارها أقوى عوامل استثارته ، وأكثر الفنون الأدبية ملائمة لميوله ، ونظراً لما تقدمه من أفكار وخبرات وتجارب في شكل حي معبر ، وشائق ، ومؤثر ؛ فإنها تعمل علي تطوير الطفل ثقافياً ، لما تحمله إليه

من أفكار ومعلومات : لغوية ، وعلمية ، وتاريخية ، وجغرافية ، وفنية ، وأدبية ، ونفسية ، واجتماعية ، فضلاً عن التطور الخلفي واكتساب القيم الإيجابية .

والقصة الحركية هي القصة التي تتطلب من الأطفال التعبير بالحركة وما تشتمل عليه من معان وحركات تساعد علي زيادة إدراكهم العام ؛ و تعرف القصة الحركية بأنها مجموعة من الأحداث المتسلسلة والمشوقة والمثيرة ليها بداية ونهاية ولها أبطالها وزمانيا ومكانيا، ترويه المعلمة للأطفال وتطلب منهم تخيل وتقليد هذه الأحداث بواسطة الحركة مع استخدام الصوت كلما أمكن ذلك .

تعتبر القصة الحركية من أحدث طرق إعطاء التمرينات الحركية للأطفال الصغار ولنجاحها ، لمناسبتها لطبيعتهم وميولهم ورغباتهم ، فضلاً عن أنها تحقق لهم قدراً كبيراً من البهجة والفرح والسرور ، وتشجع فيهم النزوع إلى التخيل والإدراك والمحاكاة ، وحب التقليد ، واكتساب الجديد من الثقافة والمعلومات الرياضية .

وتمثل القصة الحركية وحدة قصصية متكاملة من التمرينات والحركات غير الشكلية والبسيطة ، وغالباً تؤخذ من مصادر يعرفها الأطفال من خلال البيئة المحيطة بهم ،أي من ثقافتهم وقصصهم البيئية الشائعة ، كما أن هذه القصص تتناسب دائماً مع إمكانية البيئة التعليمية سواء كانت رياض الأطفال أو المدرسة لأنها لا تحتاج إلى إمكانيات عالية

التكلفة أو أجهزة أو أدوات كثيرة أو كبيرة وانما إمكانات وأدوات بسيطة يمكن لأثاث البيئة التعميمية أن يفى بالمطلوب

ويجب أن تحتوي القصة الحركية في محتواها على حركات بدنية متنوعة ذات أهداف مختلفة تضعها المعلمة لخدمة الواجب الحركي المطلوب من تنفيذ القصة ، فهي مليئة بالخيال والحركات البدنية التلقائية التي يعبر بها الأطفال عن أحداث القصة ، مما يساعد على الإدراك والتخيل عند سماعهم نداء المعلمة، كما يجب أن تتناسب القصة الحركية مع تكوين أجسام الأطفال وميولهم وقدراتهم العضلية ، وتساعد على امتصاص الطاقة الزائدة لديهم وتحويلها إلى نشاط هادف

إن القصة الحركية يجب أن تتكون من الحركات الطبيعية للطفل مثل المشي ، والركض ، والحجل ، والوثب والقفز وغيرها من الحركات ، كما يجب أن تشمل القصة على التمرينات البنائية والمهارية التي تقدمها القصة على شكل أحداث تخيلية يتم فيها تقليد حركات الأشياء والطيور والحيوانات بصورة بسيطة وسهلة بحيث يترك للطفل حرية التعبير الحركي عن كل حركة وفق تخيلاته للأشياء ، ويمكن إضافة الموسيقى المصاحبة للقصة لكي تصبح القصة الحركية أكثر تشويقا للطفل مستخدمين الرقص الإيقاعي كجزء من النشاط الحركي الذي يخدم الواجب أو الغرض من القصة .

والقصة الحركية تعمل على مساندة خيال الأطفال وحبهم التقليد واللعب ، وهي لا تحتاج إلى درجة كبيرة من التركيز ، ولا قدر كبير من

الإمكانات والأدوات والأجهزة الرياضية ، إذ من الممكن الاستعانة بالمقاعد الصغيرة والأطواق والمكعبات ، وأكياس الحب لرسم الخطوط والدوائر والتشكيلات التي تنفذ فيها القصة الحركية.

تعتبر القصة احد الأساليب المشوقة والمثيرة التي تستمل الطفل في مرحلة رياض الأطفال، لما يشعر فيها من القرب والالتصاق في كيفية وأسلوب تنفيذها، حيث تتفق مع ميوله الحركية والفكرية ، والقصة الحركية تساعد المعلمة على غرس القيم والمثل والعادات التربوية الصحيحة التي تسود المجتمع ، ويبغي نشرها وتهذيبها من خلال ممارسة عمليات مقننة مدروسة تسعى لتحقيقها أحد الأهداف المرجوة من الروضة .

كما يمكن عن طريق القصة الحركية تعليم الحركات الأولية والأساسية، وكذلك الأوضاع الأساسية في التمرينات ، والتي لا يستساغ إعطاؤها في شكلها التقليدي الجامد فعن طريق القصة الحركية تسهل مهمة المعلمة في تنفيذ الأنشطة الحركية بشكل تربوي حركي ممتع ومفيد .

في القصة الحركية يطابق الأطفال كلمات القصة بتعبيرات حركية والتي تؤدي إلى تسلسل من الأعمال الحركية المطابقة ، فهي تعد تعبير بالحركة لقصة ما ، تشمل على معان تساعد على زيادة معلومات الأطفال ، وتعمل على إكسابهم الخبرة بما تحتويه من مواقف مختلفة ، في نفس الوقت تكسب الأطفال اللياقة البدنية والقوام الجيد ، من خلال ترجمة هذه المعاني بالحركة المناسبة ، وتتطلب من القصص أن تطوع

وبعاد كتابتها ، بحيث تستخدم النقاط الرئيسية في القصة لتوجيه الحركة

### أسس القصة الحركية :

١. أن تحتوي على معلومات جديدة تحمل بين طياتها الخبرة للطفل ، وأن تكوف هذه المعلومات في شكل بسيط سهل يتماشى مع مدركات الطفل واهتماماته ، وتمس عالمه .
٢. أن تكوف مشوقة ومثيرة .
٣. أن تكون على مستوى إدراكي وفهمي للأطفال .
٤. أن تكون ملائمة لميولهم ، وكذا تكوينهم الحركي ، ويفضل أن تشمل القصة الحركية على استعراضات حركية، ويكون من المفيد جداً مصاحبة الموسيقى مع ترجمة القصة إلى حركات .
٥. ملائمة القصة لبيئة الطفل : من الأمور الهامة كي تحقق القصة هدفها هي أن تكون انعكاساً للبيئة التي يعيش فيها الطفل كأنها تحتوي على أنشطة سائدة في المجتمع ، وليست بعيدة عن مدركات الطفل مما يكون سبباً في انصرافه عن هذا النشاط .
٦. أن تترك الحرية للطفل في ترجمة ما يسمعه إلى حركات ذاتية ، ولا يفرض عليه التعبير عن حركة معينة ، بل يجب أن يعطي الفرصة للطفل كي يتخيل ويتصور ويفكر وينتج حركات تعبر عن ذاته وفي حدود قدرته .
٧. أن تحكى بلغة بسيطة سهلة مناسبة لمرحلة سن الطفل .

٨. أن تشمل القصة أجزاء النشاط المختلفة : الإحماء ، التمرينات ، الألعاب والمسابقات ، الختام .

### محتوى القصة الحركية :

تحتوي القصة الحركية على حركات بدنية يقوم بها الأطفال مقلدين بها أشخاصاً أو حيوانات أو أشياء تقع في محيط إدراكي أو نسج خيالي ، وبذلك فالقصة الحركية مليئة بالخيال والحركات البدنية التلقائية التي يعبر بها الأطفال عن أحداث القصة والحدوتة .

كما تحتوي القصة الحركية على معلومات مصدرها البيئة أو المدرسة أو من الخيال ، وكذا تحتوي على عديد من القيم الخلقية والتربوية التي تؤكد عليها المعلمة ، كلما أتحت الفرصة أثناء سرد أحداث القصة حركياً .

### معايير اختيار القصة الحركية :

١- أن تكون القصة منبعثة من البيئة المحيطة بالطفل، وبذلك يمكنه أن يتخيل أحداثها، ويقلد أبطالها .

٢- أن يختار موضوع القصة بحيث تشتمل على معلومات تفيد الأطفال من خلال توجيهات المعلمة وملاحظتها وتعليقاتها الهامة التي تعطيها للأطفال أثناء القصة ، والتي تعمل على تربيتهم ، وزيادة معلوماتهم الوطنية والتاريخية والثقافية .

٣- لكي يتحقق التكامل في العملية التعليمية فإنه يجب اختيار موضوع القصة بحيث يربط بين المفاهيم المختلفة فتشمل القصة على

معلومات في الحساب ، وفي اللغة، وفي العلوم الاجتماعية ، وبذلك تكون نظرة الطفل متكاملة فيحصل على معلومات، ومعارف في المجالات المختلفة .

٤- أن يختار موضوع القصة بحيث يثير حماس الأطفال ويحثهم على الاشتراك في النشاط .

٥- يجب تحديد أغراض القصة في كل المجالات البدنية والاجتماعية والعقلية ، فالأغراض البدنية تعمل على تحسين الصفات البدنية مثل السرعة والقوة والرشاقة والتحمل ، وكذا تنمية المهارات البدنية الأساسية من مشي ، وجري ، ووثب ، وتسلق ، ورمي .

وتساهم القصة الحركية في تنمية النضج الاجتماعي لدى الأطفال وتدريبهم على العمل مع الجماعات ، والتخلي بالصفات الاجتماعية مثل التعاون ، والصدق ، والأمانة ، وتعمل الأغراض العقلية على توسيع خيال الطفل ومداركه ، وكذا إثراء المعلومات في برامج الأنشطة التربوية الأخرى من خلال ربطها مع النشاط الحركي الوارد في أحداث القصة .

#### أنواع القصص الحركية :

هناك نوعين رئيسيين للقصة الحركية ، هما :

١- قصة حركية موسيقية غنائية : ويسودها الإيقاع، وهذا الإيقاع يساعد الطفل في التعبير عن الحركات التي تحتويها هذه القصة ، وهذا النوع مفضل في المراحل الأولى من حياة الطفل حتى سن الرابعة .

٢- قصة حركية تمثيلية : وهي مناسبة للطفل بعد سن الرابعة ، حيث أن هذا النوع من القصص يعتمد كثيراً على خيال الطفل وميله الشديد للتقليد بكل ما يحيط به .

### مكونات القصة الحركية :

يمكن أن تشمل القصة الحركية على الآتي :

- ١- تمارين بدنية بالبساطة والسهولة ، وبعيدة عن التعقيد ، وتعمل في هذه التمارين العضلات الكبيرة لدى الطفل .
- ٢- تشمل على الأوضاع الحركية الأساسية ، مثل : المشي ، الجري ، الوثب ، التسلق ، الدحرجة ، القفز ، اللقف ، الدوران .
- ٣- تشمل على حركات إيقاعية منغمة .
- ٤- حركات مقصودة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة لهذه المرحلة السنوية ، قد تكوّن للتوازن أو الرشاقة أو المرونة ... الخ من عناصر اللياقة البدنية التي تناسب مرحلة نمو الطفل .
- ٥- تشمل على التمارين البنائية والمهارية للأطفال والتي تقدم في قالب تخيلي يتم فيه تقليد الأشياء والطيور والحيوانات بصورة بسيطة سهلة غير معقدة ، تؤدي باستخدام العضلات الكبيرة في الجسم ، والتي تسمح بالمجال الحركي غير القصير لحركة الطفل تنفيذ القصة الحركية :

يتطلب سرد القصة الحركية استعدادات خاصة أهمها قدرة المعلمة على النزول لمستوى الطفل ، كما يتوقف تنفيذها في بعض الأحيان على رغبة المعلمة واقتناعها بعملها .

وتعتبر معلمة الروضة العامل الإيجابي المؤثر في القصة ، فهي الموجهة والمصلحة لتمريناتها ، وما على الطفل إلا التنفيذ ، والأداء الإبداعي كما يبدو أن غرضها لا يقتصر عند حد التدريب البدني ، ولكن يمتد ليكون تربية عن طريق البدن .

ومن المعروف أن لكل طفل مستوى من القدرات وتوقيت خاص به ، ولو أتحنا للطفل فرصة اكتشاف قدراته الحركية ، ثم الثقة فيها بتكرار أدائها وتوجيهه لتنميتها ، وابتكار طرق جديدة لأدائها وتطويرها ، وذلك من خلال أداء حركي حر بتوقيت فردي ، وربما كان ذلك أجدى لتكامل نموه ، والذي قد لا تحققه القصة الحركية بطريقة تقليدية .

ومن طرق الأداء الحركي الرقص الإيقاعي والتدريب الحركي ، وتتطلب هذه الطرق دراسات خاصة لاكتساب خبرة تطبيقيا ، وفي نفس الوقت يناسب إمكانات بيئتنا البشرية والمادية التمرينات البنائية باستعمال أدوات وأجهزة التمرينات ، وخاصة الأدوات الفردية الصغيرة ، وأن تكون تمريناته قريبة من الحركة الطبيعية ، ويراعى في تطبيقها توجيه الأطفال لحركاتها ، ثم نطلق لهم حرية الأداء بتوقيتهم الفردي وهم منتظمون ، أو في تشكيل حر .

**خطوات تنفيذ القصة الحركية :**

- ١- تقص المعلمة القصة على الأطفال باختصار في بداية النشاط بطريقة جذابة تزيد من اندماجهم في خيالهم وحماسهم لأدائها .
  - ٢- الابتعاد عن النداء التقليدي ، بأن يكوف النداء واصلاح الأخطاء بلغة التخاطب ، ومتمشياً مع خيال القصة ، وقد تستعمل المعلمة كلمة "ابدأ" لبدء العمل ، وكلمة "قف" لإنهائه ، وتوجهه المعلمة المشي والدوران لشو اخص ملموسة في الملعب ، مثل : بالوثب ناحية الشجرة ..... دور .
  - ٣- التشجيع والإيحاء من عوامل استمرار الطفل في بذل الجهد .
  - ٤- من عوامل رفع مستوى الأداء توجيه الأطفال الممتازين في أداء الحركة والمبتكرين لها .
  - ٥- أن تساير المعلمة الأطفال ، وتنزل إلى مستواهم الفكري والخيالي
  - ٦- يجب أن تراعي المعلمة عوامل الأمن والسلامة أثناء تدريسها للقصة الحركية للأطفال حتى تضمن عدم إصابة الأطفال بأي ضرر بدني أو نفسي.
- ويجب مراعاة ما يلي عند تنفيذ القصة الحركية :**
- ١- تحكى القصة إجمالاً بالكلمات فقط دون الحركة ، مع مراعاة الألفاظ المناسبة لمستوى الطفل .
  - ٢- يعاد سرد القصة مع تمثيل المواقف بالحركات بواسطة المعلمة دون أن يعمل الطفل .

٣- يتم سرد القصة مرة أخرى مع التمثيل بالحركة ، على أن يصاحب الطفل بالتقليد لنفس الحركات التي تؤديها المعلمة ؛ ولكن بشكل تعبيرى من خياله .

٤- يمكن بعد السرد بالكلمات يترك للطفل ترجمة المواقف إلى حركات رياضية يختارها هو ، وطبعاً هذا يتوقف على المرحلة السنية التي يمر بها الطفل .

**أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تدريس القصة الحركية :**

١- تدرس القصة الحركية بحيث لا يقلد الأطفال المعلمة، وإنما يجب أن يكون التعبير ذاتياً من الأطفال .

٢- يأخذ النشاط طابع الحدوته ، ويكون خالياً من النداءات الشكلية.

٣- يبدأ النشاط بأن تشرح المعلمة القصة للأطفال بطريقة شيقة بحيث تحثهم على الاشتراك في أحداثها ، وقد تتدخل المعلمة أثناء التعبير عنها بالحركة لكي تصوب موقف أو تصحح خطأ.

٤- استخدام بعض الأدوات الرياضية مثل أكياس الحب والرمل والأطواق والكرات الطبية والأعلام ... الخ .

٥- مراعاة التدرج في أحداث القصة بحيث تبدأ من السهل إلى الصعب ، ومن المعلوم إلى المجهول ، ومن البسيط إلى المركب ، وأن تنتهي والأطفال في حالة بدنية هادئة تسمح لهم بمتابعة دروسهم العلمية بعد الانتهاء من النشاط الحركي .

- ٦- أن تشمل على حركات الجسم كله ، فيكون فيها حركات خاصة بالذراعين ، والرجلين ، والجذع ، والرأس ، والجانبين ، والبطن .
- ٧- يجب أن تؤدي من خلال القصة الحركية بعض التمرينات لتنمية القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق .
- ٨- يجب أن تكوف القصة الحركية نابعة من محيط وبيئة الأطفال .
- ٩- يجب أن يكوف التعبير عن القصة الحركية ذاتياً ، ويترك للأطفال التصور والتخيل لما هو مطلوب من القصة الحركية فيعبر كل طفل عن نفسه .
- ١٠- يجب أن تدرس القصة الحركية بطريقة غير الشكلية ، وأن تكون التعليمات بلغة سهلة ومفهومة للأطفال .

### نماذج لقصص حركية :

#### عنوان القصة : رحلة إلى القمر

أهداف القصة :

الهدف السلوكي :

١- تأدية وتطوير وسرعة الحركة والاستجابة .

٢- الإتقان المعرفي : الحركة الأساسية (الجري ، الوثب ، المد ، الثني)

الهدف المعرفي : التعرف على سفينة الفضاء .

الهدف الانفعالي : الشعور بالشجاعة وتنمية الخيال والنظام والثقة بالنفس .

### أحداث القصة :

أعدت بلدك سفينة فضاء إلى القمر ، انطلقت برجال الفضاء وأخذت تدور حول القمر حتى هبطت على سطحه ، وفتحت أبوابها ، وهبط رجال الفضاء من سلم السفينة ، ولمسوا القمر ، ورفعوا علم بلادهم على سطحه ، وقاموا بتركيب بعض الأجهزة العلمية ، وأخذوا يستكشفون المكان حولهم ، ثم أخذوا يحفرون على سطح القمر وأخذوا بعض الصخور معهم عند عودتهم إلى الأرض ، ولما انتهوا من ذلك صعدوا سلم سفينة الفضاء ، ثم أغلقوا بابها ، وانطلقت السفينة عائدة بهم إلى الأرض ، وكان في استقبالهم عند عودتهم أهلهم ومواطنوهم فرحين بنجاحهم مسرورين من شجاعتهم .

### الإحماء :

- (وقوف الذراعان عالياً) الجري أماماً مع الوثب عالياً .
- استعداد : سوي تتحرك السفينة للانطلاق في الفضاء .
- (وقوف فتحاً ، انثناء) لف الجذع مع مد الذراعين عالياً هيا يا أطفال ننطلق بالسفينة للوصول إلى الفضاء .
- (وقوف) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً ببطء.
- استعداد : هيا يا أطفال نهبط على سطح القمر .
- (وقوف الذراعان أماماً) قذف الذراعين جانباً .
- نفتح أبواب السفينة لنهبط على سطح القمر .

### التمرينات :

- وقوف ، تحريك الرقبة في اتجاهات مختلفة .
- تعالوا يا أطفال نهبط على سطح القمر، كل واحد يستكشف منطقة الهبوط .
- وقوف فتحاً الذراعان عالياً ، تبادل ثني الذراعين مع ثني الجذع أماماً أسفل ببطء .
- تعالوا يا أطفال نحمل الأجهزة والمعدات العلمية لنضعها على سطح القمر .
- وقوف فتحاً الذراعان عالياً ، تبادل ثني الذراعين على الصدر .
- هيا يا أطفال نرفع علم ببلدنا على سطح القمر .
- وقوف الذراعان جانباً ، تحريك الذراعين بالتقاطع أما الصدر .
- قف هيا نتحرك للعودة للدخول إلى السفينة مرة أخرى .
- الآن نقوم بإغلاق باب السفينة استعداداً للانطلاق للأرض .
- إقعاء الذراعين عالياً ، مد الركبتين عالياً ببطء .
- استعداد : الآن السفينة تغادر سطح القمر للهبوط على الأرض
- وقوف الذراعان عالياً ، ثني الركبتين والذراعين كاملاً .
- هيا يا أطفال نتحرك للهبوط على سطح الأرض .
- وقوف ، الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الـرجمين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً ، وثبة النجمة .
- هيا يا أطفال لقد وصلنا إلى سطح القمر عائدين ، والآن يستقبلنا الناس فرحين برجال الفضاء بعد عودتهم سالمين .

### عنوان القصة : رحلة إلى الريف .

أهداف القصة : إكساب اللياقة البدنية ، وزيادة معرفة الطفل بالبيئة الريفية .

أحداث القصة :

اتفقت مجموعة من الأصدقاء على أن يقوموا برحلة إلى الريف الجميل ، لكي يتمتعوا بالهدوء والمناظر الجميلة التي تسر النفس ، والهواء النقي ، ويجعل الإنسان يتدبر في خلق الله ، فأخذوا السيارة وتوجهوا إلى القرية ، وعند وصولهم استراحوا بعض الوقت ، ويعد أن استراحوا من عناء السفر ، ونزلوا إلى الحقول للفسحة والاستمتاع بالمناظر الجميلة والهواء النقي والفرجة على الفلاحين ، وهم يعملون في حقولهم بجد ونشاط .  
هذه هي القصة إجمالاً ولفظاً ، وسنرى كيف يمكن سردها مصحوباً بحركات رياضية .

الذهاب لركوب السيارة : (وقوف) الجري في المحل، أو الجري في مساحة متيسرة من الأرض .

السيارة بدأت تتحرك : (وقوف الذراعان أماماً لمسك عجلة القيادة) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً مع إسراع الخطى بالتدرج مع تغيير الاتجاه يميناً ويساراً وخلفاً .

الهبوط من السيارة بعد الوصول لأخذ الاستراحة : (وقوف) الوثب للهبوط من ارتفاع (أي مقعد)

الفلاح يضرب بالفأس : (وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل لضرب الأرض بالعصا .

السير في الهواء الطلق : (وقوف) شهيق - زفير .

الفلاح يروي الأرض بالطنبور : (الجلوس طويلاً الذراعان أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين .

الطيور تحلق في الجو : (وقوف الذراعان جانباً) السير مع خفض الذراعين باستمرار .

التجمع لركوب السيارة : (وقوف) الجري في المحل ، أو في مساحة متيسرة من الأرض .

الوصول إلى المنزل والدخول : (وقوف) الجري في المحل ، أو في مساحة متيسرة من الأرض .

والقصص الحركية كثيرة ومتعددة بتعدد مواقف الحياة ، ويمكن من خلال أي قصة من قصص

الأطفال خلق مواقف حركية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية عند الطفل علاوة على إكسابه بعض الخلق والعادات الطيبة التي تؤثر في سلوكه ، وقد ذكر هذا النموذج السابق للاسترشاد به ، وعلى سياقه يمكن تحويل أي قصة إلى مواقف حركية ، حيث إنه في مرحلة من مراحل السن تكون الأطفال مولعة بالقصص والتقليد ، وأي مواقف تذكر لهم من خلال قصة تلقى قبولاً لدى الأطفال .

**ثانياً : الألعاب الصغيرة :**

مفهومها وطبيعتها :

تعتبر الألعاب الصغيرة أحد الأنشطة الهامة في برنامج التربية الحركية للطفل ، فكلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه ، ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية ، والألعاب الصغيرة في أدائها السهل والبسيط والممتع تناسب جميع الأعمار ، وكلا الجنسين على السواء ، وهي لا تحتاج إلى شرح طويل ، أو قوانين معقدة ، كذلك تلعب دوراً بارزاً في نمو الطفل من النواحي البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

والألعاب الصغيرة تعمل على استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للطفل ، وبالتالي فهي تناسب الطفل والتلميذ في مرحلة رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية لملائم لقدراتهم وميولهم ، وتعتبر وسيلة هامة في تنمية لياقة الطفل البدنية ، وتفاعله اجتماعياً ، كما تعتبر الألعاب الصغيرة إعداداً تمهيدياً لألعاب الفرق الجماعية والفردية ، حيث تسمح بالتدريب على المهارات الحركية الأساسية التي يستخدمها الطفل عندما يكبر وينضم إلى الفرق الرياضية .

وأصبحت الألعاب الصغيرة وسيلة فعالة ومؤثرة في تربية الطفل والنشء ، ومادة أساسية في البرنامج الدراسي ، وفي الأنشطة المختلفة للمؤسسات التربوية والاجتماعية ، ودخلت بها أسس التنظيم والتخطيط ، ومسايرة أهدافها من إعداد النشء وتوجيهه بما يتناسب وتحقيق الأهداف التربوية والتعميمية المحددة .

هي نشاط حركي أو تمارينات أو ألعاب يشترك فيها فرد أو أكثر، ويغلب عليها الطابع الترويحي والتنافسي ، ويصحب السرور والبهجة في الأداء ، ويمكن أن تمارس في أي مساحة من الأرض.

وهي النوع الثاني من الأنشطة المسلية المفيدة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ، حيث أن الأب والأم يمكن أن تجمعوا شمل أسرتهم حول لعبة مسلية نافعة ، وتلقى قبولاً عند الصغار والكبار .

وهي ألعاب بسيطة التنظيم والسهولة في أدائها تصحب البهجة والسرور ، تحمل بيف طياتها تنافس شريف ، في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة ، والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والسيولة والبساطة .

#### أهمية ومميزات الألعاب الصغيرة :

- ١- لا تتطلب عند ممارستها قوانين وقواعد تنظيمية معقدة .
- ٢- لا تتطلب مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة .
- ٣- تتصف بالمرح والسرور والحيوية لوجود عامل المنافسة .
- ٤- تتناسب مع كلا الجنسين ، وكل الأعمار .
- ٥- من السهل تغيير قواعدها بما يتناسب مع الظروف الطبيعية ، والإمكانات المادية .
- ٦- يمكن ممارستها في مساحة صغيرة من الأرض ، ولأي عدد من الأطفال .

٧- لا تحتاج لوقت طويل من حيث الإعداد والشرح، ويمكن فهمها بسرعة وبدون عناء .

٨- تعمل على تطوير النواحي الحركية والوجدانية والمعرفية والانفعالية للطفل .

#### أهداف الألعاب الصغيرة :

بعد أن أصبحت الألعاب الصغيرة جزءاً مهماً من النشاط الحركي للطفل ، وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية الطفل واكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ، ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي :

#### ١- الأهداف النفس حركية :

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية في مجال النفس حركي (البدني المهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال :

#### • الحركات البنائية :

وهي التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزلق والحجل ، وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمد والثني والشد والدفع والميل ، وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف .

• القدرات الإدراكية :

تعمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للطفل من حيث تمييزه للإدراك السمعية والبصرية والحركية، ومن ثم إمكانية تكيف الطفل مع البيئة التي يمارس فيها النشاط .

• القدرات البدنية :

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم الطفل في مجال الأنشطة المختلفة ، وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل ، والقوة العضلية والسرعة ، والرشاقة ، والمرونة، والدقة ، والتوازن ، والقدرة ، ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة .

٢- الأهداف المعرفية :

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الصغيرة على إعداد الطفل للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة ، والتي تشمل على المعرفة ، والفهم والتطبيق ، والتحليل ، والتركيب ، والتقييم ، من خلال ممارسة الطفل للألعاب الصغيرة ، يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه ، كذلك يمكنه أن يكتشف ويحمل ، ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس .

٣- الأهداف الوجدانية :

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً ، حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني ، وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي ،

وعلى المعلمة أن تجذب اهتمام الأطفال لتعلم الألعاب والألعاب الصغيرة حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها . ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ، وتشمل على : الاستقبال ، الاستجابة ، التنظيم ، التوصيف ، التقييم . وهنا يلعب دور معلمة رياض الأطفال في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للطفل ، والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني ، واللعب خلال النشاط الحركي .

#### خصائص الألعاب الصغيرة :

- ١- المرونة : حيث أنه يمكن التعديل والتبديل في قوانينها طبقاً للمواقف والظروف وقدرات واستعدادات الممارسين .
- ٢- لا تتطلب مهارات حركية عالية ولا لياقة بدنية عالية .
- ٣- ليست لها قوانين دولية أو قواعد رسمية .
- ٤- تمارس في أي وقت وفي أي مكان .
- ٥- تعكس نشاط وعادات وقيم البيئة .
- ٦- ليست لها هيئات رياضية تشرف على نشاطها .
- ٧- قد يمارسها الكبار مع الصغار .
- ٨- لا تتطلب إمكانيات كبيرة لممارستها .
- ٩- قد تمارس بأدوات أو بدون أدوات .

#### أنواع الألعاب الصغيرة :

تتعدد أنواع الألعاب الصغيرة ، ويمكن أن تكون على النحو التالي:

- ١- ألعاب تمثيلية غنائية : وغالباً يصحب الإيقاع .
- ٢- ألعاب لياقة بدنية : وتشمل على الدفع والتوازن والرشاقة والقوة .
- ٣- ألعاب الخلاء : مثل ألعاب المطاردة .
- ٤- ألعاب مائية : مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع .
- ٥- ألعاب الحواس : وتحتوي على حركات لتدريب الحواس المختلفة .

#### أدوات الألعاب الصغيرة :

إن ممارسة وأداء الألعاب الصغيرة لا يتطلب أدوات كبيرة أو كثيرة ، أو أدوات ذات طابع خاص ، أو بشروط معينة ، فالأدوات المستخدمة في الألعاب الصغيرة غالباً ما تكون بسيطة ، والتي تكون في متناول كل معلمة مثل الأطواق والعصى ، وأكياس الحبوب والكور والمقاعد السويدية والجير للتخطيط . كما أنها لا تتطلب مساحات كبيرة ، فيمكن أن تؤدي في ملعب صغير ، أو في صالة أو في حجرة النشاط .

### الابتكار في الألعاب الصغيرة :

إن ابتكار الألعاب الصغيرة يعتبر من الأمور المعنية بالنسبة للمعلمة فالخبير هو الذي يمكنه أن يبتكر أنواعها من الألعاب التي تناسب مدرسته من حيث المساحة والأجهزة والأدوات ، ومما يساعد المعلمة على ابتكار الألعاب الصغيرة أنها تتميز ببساطة القوانين والقواعد ، فالألعاب الصغيرة لا تحكمها قوانين معقدة ، أو حتى قوانين موحدة ، فالقانون فيها يعدل من لعبة لأخرى ، ومن مكان لآخر ، ومن مستوى أطفال إلى مستوى آخر . وهذا يعني أن المعلمة يمكنه أن يبتكر لعبة معينة ، ويضع لها القواعد التي تحكمها وشروط أدائها ، وكذا طرق احتساب النقاط وتحديد النتيجة.

ولكي تستطيع المعلمة ابتكار لعبة صغيرة عليها أن تضع في اعتبارها النقاط التالية:

١- مساحة الملعب

٢- عدد الأطفال المشتركين

٣- الأدوات المتاحة

٤- شروط الأداء

٥- احتساب النقاط

ويجب أن تتمتع المعلمة بسعة الأفق والقدرة على التفكير والتغيير كلما اقتضت الظروف ، إن التعديل المستمر في شكل الملعب ، وعدد المشتركين والأدوات المستخدمة ، وقواعد الأداء وطريقة احتساب النقاط

ما هو إلا ابتكار لألعاب جديدة من شأنها أن تثير الأطفال وتدفع عنهم الملل ، وتحثهم على بذل الجهد ، كما تجلب لهم المرح والسرور .

### اختيار الألعاب الصغيرة :

هناك كثير من الألعاب الصغيرة المتعددة الأنواع ، وعلى المعلمة أن تختار منها ما يحقق الأغراض التي حددتها لنشاطها .

وعند اختيار الألعاب الصغيرة يجب على المعلمة مراعاة الشروط التالية :

#### ١- استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالروضة :

على المعلمة أن تختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديها . كما عليها أن تستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك ، إن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع الأطفال بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد ، وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة ، وجعل باقي الأطفال لا يشتركون انتظاراً للدور .

#### ٢- أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة :

هناك بعض الألعاب تتطلب مساحة كبيرة ، ومنها ما يتطلب مساحة أقل ، وعلى المعلمة أن تختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب بالروضة ، إن عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تتناسب مع المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة .

٣- أن تكون اللعبة سهلة الفهم :

يجب أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس الأطفال .

٤- أن تكون اللعبة سهلة القواعد :

فالألعاب الصغيرة التي تشرك جميع الأطفال في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق لجميع الأطفال .

٥- أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي :

وهذه الألعاب غالباً ما يقبل عليها الأطفال بكل حماس وقوة .

٦- أن تحقق اللعبة المختارة غرض النشاط :

إن لكل نشاط أغراض يجب تحقيقها ، وأي لعبة تحشر في النشاط تعتبر مناسبة ، والمعلمة الكفاء هي التي تختار الألعاب التي تحقق الأهداف المنشودة .

**إجراءات مهمة عند تنفيذ الألعاب الصغيرة :**

١- معرفة اللعبة جيداً قبل تعليمها (نواحي الأمن ، الصعوبات ، التعديلات) .

٢- الإعداد والتحضير للألعاب (تخطيط الملعب، الأدوات، أجهزة).

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-التنوع في الألعاب لزيادة الحماس والتشويق .

٨-عدم المغالاة في المنافسة وتقارب المجموعات في المستوى .

### تحضير أنشطة الألعاب الصغيرة :

تحضر أنشطة الألعاب كتحضير باقي الأنشطة من حيث اختيار الألعاب وطريقة اللعب والأدوات المستخدمة مع مراعاة مستوى الأطفال وفهمهم وخبرتهم السابقة وطبيعة الجو ومدة النشاط ، ويشمل النشاط عادة ألعاباً قديمة ، وأخرى حديثة ، مع التغيير في مدى المجهود .

وتشمل أنشطة الألعاب الصغيرة على الأنواع المختلفة الآتية :

١-ألعاب هادئة : يقوم بها الطفل وحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة ، ومكان محدد داخل الفصل أو خارجه وأغلب ما تكون أغراضاً للتفكير والتخمين ، أو لإراحة الفرد بعد الإجهاد البدني والتعب ، أو بقصد التنوع في الطريقة والموضوع .

٢-ألعاب بسيطة : ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد ، ويهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة ، وتعدّه إلى الألعاب المعقدة إعداداً يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات .

٣-ألعاب تنافسية جماعية : وفيها تولى للطفل قيادة الجماعة أو يكون واحد من بين الجماعة يأتمر بأمر قائدها ، كما يقدر المهارة الفردية ، ومهارة الأفراد في الجماعة ، ويضع الخطط المختلفة ، وتمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها ، ففيها ما يستخدم فيها اليدين ،

وفيها ما يستخدم فيها القدمان أو كلاهما معاً ، كذلك فيها البسيط التمهيدي للألعاب الجماعية الكبيرة ، حتى تتمشى مع قدرة الطفل وميوله وتنوعها وفقاً لذلك ، وبذلك تنمو عنده تدريجياً روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والغيرة على نجاحها دون الحاجة إلى إشراف المعلمة ، وفي الوقت نفسه يكتسب مهارة الانتقال في الملعب ، والتحكم في الكرة ووضع الخطط لإصابة الهدف .

٤- ألعاب التتابع : وهي من المنافسات القديمة الطبيعية للأداء الحركي للطفل في الأنشطة الحركية ، ويكون التتابع بين الأطفال في الذهاب والعودة بأدوات (كرات ، عصى ، كيس حب) أو بدون (المصافحة) ، وتكون المنافسة بين الأطفال من مجموعات يتسابقون في التسليم والتسلم مع زملائهم ليكون نائى فائزاً ، وهذا يؤدي إلى زيادة حماس الأطفال ، وتعاونهم وانتمائهم للجماعة .

تتابع التمرير فوق الرأس :

اللاعبون : ( ١٢ - ٣٠ ) لاعباً مقسمون إلى قاطرات ( ٥ : ١٠ ) لاعباً في كل قاطرة .

المكان : ملعب أو صالة .

الأدوات : كرة لكل قاطرة .

وصف اللعبة : يحمل القائد من كل قاطرة كرة بيديه ، عند سماع الإشارة يمرر الكرة من فوق رأسه إلى اللاعب التالي ، وهكذا تمرر الكرة على التوالي حتى تصل إلى اللاعب الأخير في القاطرة ، يجري هذا

اللاعب بعد استلامه الكرة من الجانب الأيمن للقاطرة حتى يصل إلى بدايتها ، ويكرر العمل ، وهكذا يستمر اللعب حتى يعود الجميع إلى أماكنه الأصلية ، الفريق الذي يصل أولاً يعتبر الفائز .

البحث عن مكان :

اللاعبون : ( ٢٠ - ٣٠ ) لاعباً ينتشرون حول الملعب .

المكان : ملعب أو صالة ، ويرسم داخل الملعب في أماكن متفرقة عدد من الدوائر نقل عن عدد اللاعبين .

الأدوات : أطواق أو دوائر مرسومة على الأرض ، أجزاء من الصندوق المقسم .

وصف اللعبة : عند سماع الإشارة يحاول كل لاعب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة بشرط ألا يلمس الخطوط المحددة للدائرة أو الطوق عند وقوفه واللاعب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة .

ويمكن التنويع في هذه اللعبة بتحديد عدد اللاعبين الذين يشغلون كل دائرة ، وكذلك التغيير في طريقة الانتقال باستخدام الوثب ، أو الحجل بدلاً من الجري أو يطلب من اللاعبين الجري حول الملعب مع الموسيقى ، وعند توقف الموسيقى يجري اللاعبون لاحتلال الأماكن .

**استخدام الألعاب الصغيرة :**

للألعاب الصغيرة استخدامات كثيرة في الأنشطة الحركية ، منها :

١- تستخدم كإحماء للدرس :

نظراً لأن طبيعة الألعاب الصغيرة تضيء روح من البهجة والسعادة لدى الأطفال ، فإن معلمة الروضة كثيراً ما تستخدمها بمثابة تدفئة واحماء للنشاط ، وبالتالي فهي تعتبر مدخل هام لإعداد وتهيئة الأطفال للانخراط في ممارسة النشاط بحيوية ونشاط.

٢- تستخدم كتنافس بين الأطفال :

يحتاج الأطفال في المرحلة السنية ما بين (٤ - ٦) سنوات إلى نشاط تنافسي يتميز بسهولة التنظيم وعدم شدة التنافس، مع الحاجة للشعور بالمرح والبهجة والسرور ، والألعاب الصغيرة بمميزاتها السابق ذكرها يمكن أن تشبع هذه الحاجات للطفل من خلال النشاط الحركي.

٣- تستخدم كعنصر من عناصر المرح والسرور :

أحياناً يغلب على النشاط طابع الممل والرتابة ، وقد تلجأ المعلمة إلى الألعاب الصغيرة ، وهي بذلك تنقل الأطفال من جو الممل إلى جو المرح والسرور والانطلاق ، كما تزيد من دافعية وميل الأطفال ، وبالتالي الاستمرار في النشاط بحماس .

٤- تستخدم كتطبيق للمهارات التي تم تعلمها :

من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة يمكن تطبيق وممارسة المهارات التي قد قامت المعلمة بتعليمها للأطفال في الأنشطة الحركية ، كما تعتبر الألعاب الصغيرة مجال خصب لتطبيق وممارسة المهارات الحركية الأساسية مثل الجري والوثب والحجل والقفز ، وكذلك مهارات الاستخدام اليدوي ، مثل رمي ومسك وضرب الكرة .

٥- تستخدم لتطبيق المفاهيم التي تعلمها من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة :

يمكن تطبيق وممارسة المفاهيم التي قد قامت المعلمة بتعليمها للأطفال في الأنشطة الأخرى؛ حيث تعتبر الألعاب الصغيرة مجال خصب لتعليم وتطبيق للمفاهيم التي قد تعلمها الطفل

٦- تستخدم لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية :

قد يمل الطفل من التمرينات البدنية بطابعها التقليدي المميز ، وهنا يلجأ المعلم إلى الألعاب الصغيرة لتنمية وترقية بعض عناصر اللياقة البدنية .

**طريقة تنفيذ الألعاب الصغيرة :**

١- طريقة تعليم وتنفيذ الألعاب الصغيرة لا تتطلب مهارات فنية عالية ،

وهي بسيطة وسهلة وتمر بالخطوات التالية :

٢- شرح اللعبة بألفاظ سهلة وبسيطة ، بحيث تتماشى مع مرحلة نمو

الطفل .

٣- تنفيذ اللعبة وقواعدها ، وذلك لمرة واحدة ، ثم تصحح الأخطاء التي قد تظهر في الأداء .

٤- تكرر الأداء في شكل منافسة لتحديد الفائز .

٥- ملاحظة صحة الأداء في كل مرة ولا يجوز أن يكون الفوز على حساب الأداء الصحيح ، بل ركز على أن يكون الأداء صحيحاً ، ولن يكون هناك فوز إلا مع الأداء الصحيح .

#### نماذج للألعاب الصغيرة :

الألعاب الصغيرة كثيرة جداً ، وفيما يلي نماذج استرشادية لها :

النموذج الأول :

الاسم : لمس الزميل .

الغرض : تنمية الحواس والرشاقة .

الأدوات : رباط لئلين 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 .

## النموذج الثاني :

الاسم : خروج الملموس .

الغرض : تنمية عنصر القدرة ، وتحسين الأجهزة الداخلية الحيوية.

الأدوات : كرة - دائرة على الأرض .

الأداء : يقف مجموعة من الأطفال داخل الدائرة ، ويقف زميل لهم خارج حدود الدائرة ، ومعه الكرة ، وبإشارة متفق عليها يقوم بتصويب الكرة على أقدام زملائه داخل الدائرة وهي على الأرض ، ويحاول الأطفال الموجودين داخل الدائرة بتفادي الكرة بالوثب ، أو بأي حركات مناسبة بحيث يتفادى لمس الكرة لقدميه وهي على الأرض . كل طفل تلمس الكرة قدميه وهي على الأرض يخرج من الدائرة ، والطفل الذي يخرج كل زملائه خارج الدائرة في أقصر وقت يكون هو الفائز .

## النموذج الثالث :

الاسم : لمس الزميل .

الغرض : تنمية عنصر الرشاقة ، وتحسين عمل الأجهزة الداخلية الحيوية .

الأدوات : مرتبة .

الأداء : يقف مجموعة من الأطفال على شكل قاطرتين أما خط يرسم على الأرض ، وعلى بعد معين ومناسب توضع مرتبة أما كل قاطرة . بإشارة من ولي الأمر يجري الطفل الأول من كل قاطرة ، ويقوم بعمل درجة أمامية على المرتبة التي أمام القاطرة ، ثم يعود بالجري إلى

قاطرته للمس الزميل الذي يليه في نفس القاطرة ، ليجري ويقوم بنفس العمل الذي قام به زميله السابق ، وهكذا إلى أن ينتهي جميع أفراد القاطرة مع مراعاة أن يتم هذا في القاطرتين معاً ، القاطرة التي ينتهي جميع أفرادها قبل الأخرى هي القاطرة الفائزة ، مع مراعاة تساوي العدد في القاطرتين .

### ثالثاً : تمارين تمثيلية :

بعد أن تحدثنا عن القصص الحركية والألعاب الصغيرة ، يأتي دور التمارين التمثيلية ، وقد يطلق عليها تمارين على شكل ألعاب .  
تمارين على شكل ألعاب  
مفهومها وطبيعتها :

يقصد بالتمارين تلك الألعاب المختارة لتكوين الفرد وتربيته تربية متزنة ، والتمرين عبارة عن حركة أو عدة حركات متصلة يؤديها الفرد عدة مرات بالتوالي من وضع خاص يتخذه الجسم .

ويعرف (موسى فهمي) التمارين البدنية بأنها الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي ، وذلك للوصول إلي أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والميني والعمل في مجالات الحياة المختلفة ، وتختار وفق قواعد خاصة يراعي فيها الأسس التربوية (علم النفس ، علم الاجتماع ، التربية ، طرق التدريس) والمبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء ، التشريح ، علم الحركة ، الصحة العامة) ، كما تعرفها (ليلي

زهران) بأنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدرته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة علي الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة .

وتتميز التمرينات بأنها تكسب الجسم المرونة ، حيث أن حركتنا اليومية أو الاعتيادية ليست واسعة النطاق ، ولا تتناسب في مداها مع طول العضلات ، أو مدى حركة المفاصل ، وحينما لا تصل الحركة إلى نهاية حدها بدرجة مستمرة ، فإنها تقلل من قدرة العضلات على الوصول إلى الحد الأقصى ، وبذلك تقصر العضلة وتضعف مرونة المفاصل . كما تؤدي التمرينات إلى تقوية العضلات وزيادة حجمها نتيجة التمرين ، فالدورة الدموية تنشط داخل العضلة أثناء التمرين ، مما يجعلها تقوى وتزيد في الحجم .

ونظراً لأن الطفل لا يستطيع أن يدرك أهمية التمرينات ، ولكونه يميل إلى اللعب فإن التمرينات بطابعها التقليدي قد لا يتناسب مع الأطفال ، ومن هنا يجب أن تأخذ التمرينات أشكالاً أخرى تتناسب مع ميول الطفل وخصائصه ، فتكون التمرينات على شكل تقليد لأعمال وحركات الحيوانات والأشخاص ... الخ ، وهي ما تسمى بالتمرينات على شكل ألعاب ، والتمرينات على شكل ألعاب لها طبيعة خاصة ، فهي تتميز بأن لها أهمية كبرى بالنسبة لتشكيل وبناء جسم الطفل ، واكسابه القوام

الجيد ، ولها تأثير مباشر على أجهزة الجسم الحيوية ، وفي نفس الوقت تشجع ميل الطفل إلى اللعب والمرح والانطلاق .

**التمرينات على شكل ألعاب تناسب أطفال ما قبل المدرسة**

**محتوى التمرينات على شكل ألعاب :**

تشتمل التمرينات على شكل ألعاب على تمرينات تشكيلية الغرض منها تشكيل أجزاء الجسم المختلفة ، واصلاح العيوب القوامية ، واكسابه القوة والمرونة .

وتحتوي هذه التمرينات على تمرينات الرجلين والذراعين والجذع والعنق ، كما تشتمل التمرينات على شكل ألعاب على تمرينات توافقية، والغرض منها ترقية التوافق العضلي العصبي، ولهذه التمرينات أثر على أعضاء التنفس والدورة الدموية ، وتحتوي على تمرينات للتوازن والرشاقة .

ولكي تحقق التمرينات على شكل ألعاب غرضها في التنمية الشاملة للجسم ، فإنها يجب أن تتنوع بحيث تشمل المفاصل ، ومختلف المجموعات العضلية للجسم .

هي نوع من التمرينات يحدد لخيال الطفل صورة من الحياة يقوم بأدائها وتقليدها ، ومواقف الحياة العديدة ، يمكن من كل موقف خلق العديد من

التمرينات البدنية المفيدة ، كأن تقول المعلمة :

الأتوبيس وصل : نجري حتى يمكننا الركوب .

(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً ، وهكذا .

وسوف نذكر بعض النماذج للتوضيح :

### النموذج الأول تمارينات الرقبة : -

الطائرة في السماء : (وقوف وسط ثابت) تحريك الرقبة للخلف ببطء .

الحذاء نظيف : (وقوف وسط ثابت) تحريك الرقبة لأسفل ببطء .

### النموذج الثاني تمارينات الذراعين : -

الطيور في السماء : (وقوف الذراعان جانباً) الجري مع تحريك الذراعين  
أسفل باستمرار .

رجل المرور : (وقوف أحد الذراعان جانباً) تبديل وضع الذراعين  
باستمرار .

### النموذج الثالث تمارينات الجذع : -

الفلاح : (وقوف الذراعان عالياً) ميل الجذع إما أسفل باستمرار .

الهواء يداعب الزهور : (وقوف وسط ثابت) ميل الجذع للجانبين .

### النموذج الرابع تمارينات البطن : -

الدراجة : رفع الرجلين زاوية (٤٥) ثني الركبتين بالتبادل .

السباح : رفع الرجلين زاوية (٤٥) تبادل قذف الرجلين .

الطنبور : (جلوس طولاً) ثني الجذع أماماً للمس المشطين .

### النموذج الخامس تمارينات الرجلين :

سباق الجري : (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً.

البالية : (وقوف على المشطين) السير في اتجاهات مختلفة .

صياد السمك :

يقضي صياد السمك معظم وقته في صيد السمك ، فهو يستيقظ مبكراً  
صباح كل يوم ، ويحمل شبابه إلى قوارب الصيد للتجديف في القارب

في عرض البحر ، ثم يرمي الشباك في الماء ويسحبها وبها السمك ،  
وفجأة يرتفع الموج ، وينخفض فيتمايل القارب ، عند ذلك يسرع  
الصيادون في العودة بصيدهم إلى الشاطئ بسلام .  
تصور ما يحدث :

- تجهيز الشباك .
- الصيادون يحملون الشباك .
- الهبوط في القارب .
- التجديف في القارب .
- رفع الشباك ورميها في المياه .
- سحب الشباك .
- القارب يتمايل .
- الصياد يسير على حافة القارب .
- القارب يرتفع وينخفض .

القبض على المغتصبين :

خرج القائد المغوار ومعه مجموعة من رجاله الشجعان ، وتوجهوا إلى  
القصر المحتل لتحريره من اللصوص المغتصبين ، فاقتربوا منه ليلاً  
واختبئوا في الحديقة ، ثم دخلوا من أسفل الأسوار حتى  
اقتربوا من القصر الذي بداخله المغتصب ، وانتظروا حتى طلوع الصباح  
، ثم فتحوا الأبواب وحاربوا الحراس ببسالة ، وقتلوا الحراس ، وحرروا  
القصر من اللصوص .

تصور ما يحدث :

- القائد ورجاله على الخيول .
- التقدم في اتجاه القصر بحذر .
- المرور من أسفل الأسوار .
- استكشاف موقع اللصوص .
- تسلق أسوار الحصن .
- تحية وشكر للرجال الأبطال .

وهكذا نجد أمثلة كثيرة ، وبقليل من التفكير يمكننا أن نبتكر العديد من هذه التمرينات.

#### الفرق بين القصة الحركية والتمرينات على شكل ألعاب :

نظراً لتباين مراحل النمو واختلاف خصائص كل مرحلة ، وتعدد عملية النمو نفسياً ، وتعدد النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية للفرد في فترات نموه ، فإن التمرين البدني يتأثر بطريقة أدائية تبعاً للسن والجنس ، ويكون التغيير في التمرين وطريقته متدرجة وفقاً لخطة منظمة ، حتى لا يصبح التغيير فجائياً .

وتمرينات الأطفال في سن (٤ - ٦) تكون من النوع السهل البسيط الشامل لأن الأطفال في هذا السن يكونون غير مكتملين في قوتهم البدنية ، ويكون الطفل ضعيفاً في قدرته على ضبط حركاته ، متعطش للحركة ، ومحدود في مقدرته على التفكير ، وله خيال خصب ، وقدرة على التقليد والمحاكاة ، ومن هنا نجد أن تمريناته تكون من النوع التمثيلي ، الذي يقلد فيه كل ما يتحرك حوله من إنسان ، أو حيوان ، أو

جماد ، فهو يستطيع أن يؤدي كل قصة يسمعا على شكل حركات ،  
وتكون حركات

القصة الحركية شاملة وبسيطة ، وخالية من التعقيد ، فحركات الجذع  
مثلاً تكون شاملة للثني واللف في اتجاهات متعددة وفي مدى واسع ،  
فهي لا تقتصر على جزء واحد منه ، وهي بذلك تشبه حركات الفلاح  
في فلاحته للأرض ، وبذره للحب ، وتكون حركات الذراعين على نمط  
طيران العصفور أو دوران الطاحونة ، وحركات الرجلين كمشية الغراب ،  
أو جري الحصان أو تحرك القاطرة .

وعلى ذلك فإن القصة الحركية تشمل مجموعة من التمرينات فلا تتطلب  
من الطفل جيداً بدنياً أو عقلياً ولا تحتاج إلى مقدرة خاصة أو مهارة ،  
ويكون غرضها الأول هو إشباع ميل الطفل للحركة واللعب .

وبتقدم الطفل في السن تغير نوع التمرين وتعديل الطريقة ، فتكون  
التمرينات من النوع البسيط التي تساعد على اعتدال القامة ، وتمنع  
ظهور التشوهات ، وفي نفس الوقت تكون التمرينات على شكل ألعاب ،  
وهي بذلك لا تبتعد عن غرضها في الإصلاح والتشكيل ، ولا تهمل  
حسن الأداء والإخراج فيكون النشاط مشتملاً على بعض التمرينات  
البسيطة للذراعين والرجلين والجذع ، والتي تأخذ طابع اللعب ، وتعمل  
على تنمية القوة والتوازن والرشاقة .

رابعاً : التمرينات البدنية :

هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية ، تؤدي بهدف التأثير على الجسم بصورة بناءة وتنمية قدراته الحركية حتى يصل إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة، وتعتمد على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة.

أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها :

- ١- مساعدة الجسم علي النمو المتزن .
- ٢- تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية .
- ٣- يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد .
- ٤- لا تتطلب ملعباً نظامياً له مقاييس كباقي الألعاب فيمكن أدائها بدون أدوات أو أجهزة .
- ٥- تساهم في المحافظة علي سلامة القوام .
- ٦- تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها .
- ٧- يمكن للفرد أن يزاولها حسب ما تتاسبه وتتفق مع إمكانياته وقدرته.
- ٨- تستخدم التمرينات كنشاط للإحماء بالنسبة لبعض الألعاب .
- ٩- لا يتطلب أداء التمرينات قدرات عالية إذ يمكن إعطاء ما يناسب منها للمراحل السنية المختلفة وحسب مستوى اللياقة البدنية.
- ١٠- تساهم التمرينات البدنية أيضا في رفع الكفاءة العقلية والخلقية والنفسية والاجتماعية .

١١- تعد التمرينات ضرورية من الناحية التعويضية لجميع قطاعات الشعب كوسيلة العمل من جانب ، وكوسيلة للراحة الإيجابية والمحافظة على الصحة

١٢- تتميز بعامل الأمن والسلامة .

١٣- يمكن ممارستها بأقل التكاليف .

### أقسام التمرينات البدنية :

تنقسم التمرينات إلى أقسام من حيث تأثيرها وغرضها ونوعها وطريقتها :  
من حيث التأثير : تمرينات الإطالة والمرونة ، وتمرينات قوة التحمل ، وتمرينات القوة ، وتمرينات الرشاقة ، وتمرينات التوازن ، وتمرينات الارتخاء ، وتمرينات السرعة .

من حيث النوع : تمرينات أساسية عامة ، تمرينات غرضية خاصة ، تمرينات المسابقات والمستوى ، وتمرينات نظامية ، وتمرينات علاجية .  
من حيث الطريقة : تمرينات توافقية ، تمرينات بأدوات (الأثقال الحديدية ، الكرة الطبية ، .. الخ) ، وتمرينات حرة ، وتمرينات علي الأجهزة (عقل الحائط ، المقاعد السويدية ، العارضة .... الخ) .

### نماذج لبعض التمرينات :

- (وقوف) المشي أماماً .
- (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم المد مع رفع الذراعين أماماً عالياً وقذفهما خلفاً .
- (وقوف) الوثب أماماً مع ثني الركبتين نصفاً .
- (جلوس طويل - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين
- (وقوف فتحاً - انحناء) لف الجذع مع قذف الذراعين معاً جانباً .
- (وقوف فتحاً الذراعين أماماً) تبادل ثني الذراعين على الصدر .
- (وقوف فتحاً - ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً .
- (وقوف فتحاً - ثبات الوسط) السير على المشطين وعلى خط مستقيم .
- (وقوف) ثني الركبتين كاملاً .
- (وقوف) الجري أماماً .
- (وقوف) المشي مع تبادل لف الرقبة .
- (الجلوس على أربع) المشي أماماً .
- (الوقوف) مع رفع الذراعين عالياً تبادل رفع الركبتين .
- (الانبطاح المائل) ثني الذراعين .
- (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل مع رفع الذراعين عالياً .

- (وقوف) المشي مع تبادل رفع الركبتين عالياً .
- (الوقوف - الذراعين جانباً) تحريك الذراعين بالتقاطع فوق الرأس

### المهام والطرق التعليمية لتنفيذ التمارين البدنية العامة للأطفال :

#### ١- اختيار تمارين الأنشطة :

اختيار تمارين الأنشطة التي يجب أن تستند إلى العلوم التطبيقية والبيولوجية ، ومعرفة الخصائص البدنية والنفسية لمراحل نمو الطفل، وملاحظة أوجه الصعوبة في عملية التدرج في اختيار التمارين ، ومدى ملائمتها للجهاز الحركي المركزي ، وغيرها من أجهزة الجسم الداخلية كالقفز في المكان ، لمس أصابع القدم من الوقوف ، والانتقاء الكامل للجذع للأمام وللجانِب ، وقد تكوِن في الاتجاه التركيبي للعلاقة المكانية والزمانية لأجزاء الجس ، والاتجاه ، المدى ، الوزن ، الإيقاع وحركة أجزاء الجسم ، وكذلك مع الأدوات كرفع الأطواق فوق الرأس وخفضها ، ومسكها بمستوى الجذع ووضعها على الأرض ، والقفز من خلالها .

#### ٢- أن تكون التمرينات بسيطة :

يجب أن تكون التمارين بسيطة ، وتفضل تمرينات لتنمية عضلات الذراعين ومنطقة الكتف والجذع ، وكذلك للكفين على شكل إحماء للأصابع ، وتمارين مع الكرة لتقوية العضلات المواجهة للأصابع بمسك الأشياء بصورة أحسن ، مع الابتعاد عن تمارين الشد العضلي ، والتأكيد على تقوية

عضلات الجذع بانثناء بمدى أوسع ، وكذلك تمارين المشي الطبيعي ، أي عدم رفع الركبة عالياً ، ويستحسن أن تكون التمارين أكثر بساطة ، ومن أوضاع مختلفة كالوقوف والانثناء للجانب والأمام ، ومن وضع الاستلقاء .

### ٣- اختيار التمارين المشابهة لحركات الحيوانات :

وكذلك اختيار التمارين التي تكون مشابهة للحيوانات حتى تؤدي بشكلها الجيد كتقليد الطيور أو الأسد أو الحصان ..... إلخ .

### ٤- طرق التنفيذ :

أما فيما يتعلق بطريقة التنفيذ للتمارين فتشمل التنظيم (تهيئتهم لأداء التمارين) تهيئة الأدوات والوسائل والطرق المباشرة ، واستعمال طريقة التعلم الحركي للأطفال ، فالتنظيم المخصص للأطفال لتنفيذ تمارين التنمية العامة يضمن الدور التربوي ، فيتعلم الطفل السرعة في تنفيذ والتعليمات المكانية والتربية الصحيحة ، أما بالنسبة إلى المعلمة ، فيجب أن تضع كل طفل في المكان المناسب لكي ترى الحركات ، وتقوم بالتصحيح الواجب ، ودائماً تخصص ( ١٥ - ٣٠ ) ثانية لذلك ، بعدها الطفل لا يستطيع التركيز .

أما الطرق المستخدمة في تعليم الأطفال تتم عن طريق المجاميع الصغيرة باستخدام الكلام أو التطبيق ، ووسائل الإيضاح ، ونرى الطفل يحتاج إلى النموذج والشخص الذي يؤدي التمرين لكي يقلده ، فالطريقة الكلامية والشرح تعطي الطفل إمكانية قوة عمل ووضوح كاملة ، ونموذج

ناجح وتدخل لديه البهجة والمزاج الجيد ، ويتقن الطفل أداء التمارين خلال إعادة التمرين ، والتأكيد على فتح الساقين بوضع مريح حتى لا يفقد التوازن ويتم الشرح في البداية ، بعدها التنفيذ ، والتنفيذ الجيد يعني الرؤيا الحقيقية والإحساس ، وخاصة بمساعدة الموسيقى تعزز العمل في أداء الحركات بنجاح أفضل ، وعلى المعلمة أن تعطي الإثابة التقييمية للأطفال بعد أدائهم التمارين ، وتحتاج المعلمة إلى تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال ، واستخدام التقييم الفردي والتميز بين قابلية الأطفال ، ومراعاة الفروق الفردية بينهم .

#### ٥-تسهيل مهمة أداء الحركات :

كذلك على المعلمة تسهيل مهمة أداء الحركات ، وذلك عن طريق تشكيل دائرة من المشي عن طريق مسك الأيدي بين الأول والأخير ، ولكي نوضح للأطفال ما معنى الدائرة الكبيرة ترسم على الأرض ، أو بوضع حبل يقف الأطفال حوله ، كذلك على المعلمة تهيئة واختيار الوسائل والأدوات بسرعة وبوقت مبكر (الإعلام ، الحبال ، الأشرطة ، الكرات ، الكراسي ، وغيرها) ، وهذه الأدوات يستحسن أن توضع في محل مخصص لها على طاولة مثلاً ، أو بالوسط ، أو الأدوات بيد الطفل مثل الكرات ، ويستحسن أن تكون من لونين أو أكثر حتى يستطيع الطفل التمييز بينها والتعود عليها ، وعلى المعلمة مساعدة الطفل في كيفية استخدام الأدوات ووضعها في المحل المناسب ،

وطريقة حملها ومسكها ، وهذا يتم من بداية السنة ، ويتم تذكيرهم بها دائماً .

٦- التأكد على الدقة في التنفيذ .

٧- أن تحتوي على تمارين تحليلية لأجزاء التمرين بشكل واضح .

نماذج تمارين التربية الحركية العامة دون استعمال الأدوات للذراعين ومنطقة الكتف :

- أرني ذراعيك : الرجلان مفتوحتان بدون توتر ، الذراعان أسفل للأمام ، وبالتناوب .

- أرني كفيك : الذراعان خلف الظهر ، الذراعان للأمام ، الكفان لأعلى ، وإعادة التمرين الذراعان للأعلى أمام بعضهما على الآخر .

- أين السقف : الذراعان أسفل ، ثم أعلى ، النظر أعلى الذراعان أسفل .

- الطيران : الذراعان للجانب ، أداء نفس حركة الطير ، خفض ورفع الذراعان .

- تقليد الجدة : الذراعين خلف الظهر ، ثم مرجحة الذراعين .

- الكرة : الذراعان خلف الظهر ، ثني الذراعين ، الكتفين مضمومين ، دفع الكرة من جانب الفم ، الانتقال إلى الجانب بالطول ، الذراعين أعلى ، الطيران ثم العودة .

تمارين الجذع :

- أين الركبتين : الركبتين واحدة أمام الأخرى ، الذراعين خلف الظهر ، الكفين على الركبتين ، والنظر إلى الركبتين مع التأكيد على استقامتها .

- شد الركبتين : الرجلان مفتوحتان بارتخاء ، الذراعان بوضع التخصر ، الانتشاء للأسفل ، الكفان على الركبتين ، النظر للأمام بسرعة .

تمارين للرجلين :

- الوقوف في المحل ، ثم القفز إلى أعلى ( ٨ - ١٠ ) مرات ، مع التأكيد على وضع الجسم واستقامة الركبتين .

- الوقوف الذراعين بمستوى الحزام ، ثم القفز على رجل واحدة ، والتناوب مع الرجل الأخرى من مسافة ( ٨ - ١٠ ) متر ، تكرار التمرين ( ١٠ ) مرات.

- الاستلقاء على الظهر ، رفع الساقين ، وتثبيت الجسم في مفصل الفخذ ، البدء بتحريك الـرجمين كحركة ركوب الدراجة ، مع زيادة السرعة ، يكرر خمس مرات ، مع مقاومة للرجلين من قبل الزميل

الفصل الرابع  
الجزء التطبيقي لأنشطة الحركية  
المتكاملة لطفل الروضة

## الفصل الرابع

### الأنشطة الحركية المتكاملة لطفل الروضة

#### أ- الأعمال الإدارية :

اسم الطفل : .....

التاريخ : .....

الفصل الدراسي : KG1 (أولى روضة) ، أو KG2 (ثانية روضة) .

اليوم والتاريخ : يوم ..... الموافق - / - / ٢٠٠

عدد الأطفال : إجمالي ..... حضور ..... غياب .....

.....

مكان النشاط : الحديقة ، أو ساحة ، أو صالة مغلقة

زمن النشاط : ٤٥ دقيقة

#### ب- أهداف النشاط :

١. الجانب الجسمي والرعاية الصحية .
٢. الجانب الاجتماعي والنفسي .
٣. الجانب العقلي .
٤. تنمية المهارات العددية ، والمفاهيم الرياضية .
٥. تنمية المهارات والمفاهيم اللغوية .
٦. الجانب الابتكاري .
٧. التذوق الجمالي .

تتحقق هذه الأهداف عن طريق الأنشطة الحركية التي يقوم بها طفل ما قبل المدرسة ، وذلك بتحقيق جانب أو أكثر في كل نشاط. وعلى المعلمة التأكيد على تحقيق هذه الأهداف التي تهيئ الطفل لمرحلة الإعداد المتكامل للمواطن الصالح روحياً وجسدياً ، وعميقاً ، واجتماعياً ، ونفسياً ، ووجدانياً .

### ج- الأدوات المستخدمة في النشاط الحركي :

١. الأدوات الصغيرة .

٢. الأجهزة والأدوات الكبيرة .

استخدام الأجهزة والأدوات في أنشطة أطفال ما قبل المدرسة ضرورية وها لما تضيفه على الطفل من فرح وبهجة وسرور واهتمام . لذلك يجب أن يراعي عند التخطيط لأنشطة أطفال ما قبل المدرسة أن تكون وفقاً للإمكانيات المتاحة ، مع الموائمة بين ما هو مرغوب ، وما هو متاح ، ونتطلع إلى الأمثل ، وهو العدد الكافي من الأجهزة والأدوات ، والمكان المناسب ، حتى لا يطول انتظار الطفل لدوره ، وحتى يعمل الجميع في وقت واحد باستمرار ، إلا إذا طلبت المعلمة التوقف للحظات .

والأجهزة الصغيرة ، مثل : الطوق ، الكرة بأحجام مختلفة ، الحبل ، العصا ، الشرائط الملونة ، المكعب الخشبي بأحجامه المختلفة ، كيس الحبوب ، كيس الرمل ، الزجاجات الخشبية (صولجان) .

أما الأجهزة والأدوات مثل :

- سلم الحائط للتسلق ومنحني .

- الحبال المعلقة للتسلق .
  - مقاعد سويدية خشبية ارتفاعات مختلفة .
  - عارضة توازن أرضية ذو سطحين أحدهما مستوي والآخر منحني .
  - صندوق خشب مقسم إلى أربع قطع يعطي ارتفاعات مختلفة .
  - مهر ارتفاعه مناسب لسن (٤ - ٦) سنوات .
  - مراتب أسفنجية سميكة لحماية الطفل .
  - قطع أسفنجية بأشكال مختلفة (أسطواني ، مربع ، مستطيل) .
  - نوافذ خشبية على شكل جهاز كبير مثبت بالأرض .
  - جهاز الجري في المكان لعلاج القدم (على شبه اسطوانات) .
  - مكعبات كبيرة الحجم .
  - صناديق كبيرة لوضع الأدوات الصغيرة فيها .
  - عقل حديد على ارتفاع يزيد عن طول الأطفال (١٥) سم .
  - جهاز التوازن للأطفال .
  - أجهزة أخرى تخدم المهارات الحركية لطفل الروضة .
  - أدوات الإيقاع الموسيقي المختلفة .
- د- عوامل الأمن والأمان وسلامة الطفل :

يحتاج النشاط الحركي للأطفال ما قبل المدرسة إلى اعتبارات خاصة بالأمن والأمان ، بما يحقق السلامة والطمأنينة للطفل، من أهمها :

### ١- بالنسبة للطفل :

- سلامة ملابس الأطفال وخلوها مما قد يؤذي الطفل أو زميله .
- التأكد من صحة الطفل وسلامتها ، وملاحظة ما قد يطرأ عليه أثناء النشاط من ظهور تعب أو أي تغيير طارئ .
- ملاحظة المعلمة للطفل ، وعدم بعده عن المكان المخصص للنشاط ، توجيه الأطفال بأخذ مكان بعيد عن زميله بمسافة يسمح لو بحرية الحركة ، دون لمس زميله ، حيث يتسبب في إصابته .
- للحفاظ على سلامة الأطفال ووقايتهم من الإصابات بنزلات البرد يراعى تخفيف الملابس قبل أداء النشاط ، ثم ارتدائها بعد النشاط
- يتمتع كل طفل بأداة لكي يشارك في أداء النشاط دون توقف حتى لا يصاب بالبرد بعد تخفيف الملابس .

### ٢- بالنسبة للمعلمة :

- ضرورة تواجد المعلمة طوال فترة النشاط مع التغطية الكاملة .
- أن تكون ملابس المعلمة مناسبة للحركة السريعة أثناء النشاط .
- أن تكون ملابس المعلمة خالية من أي شيء يؤذي الأطفال عند ملامستها لهم .
- أن تكون المعلمة قريبة من الأجهزة المرتفعة لكي تستطيع لإنقاذ أي طفل من أي خطر في أسرع وقت .
- أن تتحرك المعلمة في كل اتجاه لمراقبة جميع الأطفال وقربها منهم جميعاً .

### ٣- بالنسبة للإمكانيات المادية :

- مناسبة المكان من حيث السعة وتوافر عامل الأمان .
- خلو مساحة اللعب من العوائق التي تؤذي الأطفال عند الجري والحركة واصطدامهم بها .
- أن تكون الأرض مستوية ، وليس بها ارتفاعات وانخفاضات حفاظاً على أقدام الأطفال .
- أن تكوف مساحة النشاط نظيفة وليس بها مياه يقع الأطفال منها وتتسخ ملابسهم .
- سلامة الأدوات وجميع الأجهزة التي يستخدمها الطفل .
- أن تكوف الأداة ليست بها أطراف مدببة يصاب الطفل أو زميله منها .
- أن تكون الأجهزة ثابتة على الأرض جيداً ، وخاصة من منها مرتفع عن الأرض .

### أجزاء النشاط :

أولاً : الجزء التمهيدي (المقدمة أو الإحماء) :

أهداف الجزء التمهيدي :

الغرض الأساسي منه هو تدفئة عامة وذلك عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة وبمد الإحماء التلاميذ نفسياً لتقبل الدرس وقد يكون الإحماء إنما ألعاب أو تمارين وفي كلتا الحالتين تكون الحركات بسيطة ، التمارين البدنية والغرض منها العناية بالقوام واللياقة البدنية

وتتمية التوافق بين المجموعات الفصلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم وزيادة مرونة المفاصل وهذه التمرينات تكون تمهيدية للنشاط التعليمي ، وستكون التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .

خصائصه :

- ١- أن يشترك فيه جميع الأطفال معاً .
- ٢- أن يشمل جميع أجزاء الجسم .
- ٣- أن يكوف سهلاً وسريع الفهم .
- ٤- أن يتصف بالحركات السريعة القوية .
- ٥- يدخل البهجة والسرور والمرح على الأطفال .
- ٦- يؤدي في تشكيل مفتوح ، ويكون في بداية النشاط .

نماذج من الجزء التمهيدي :

- المشي والجري حول الملعب .
- المشي والجري حول الأدوات .
- الجري في اتجاهات مختلفة تبعاً للإيقاع المنفق عليه .
- الجري ولمس البالونات المعلقة عالياً .
- الوثب لمكان لأعلى (مثل العدد واحد) .
- المشي مع ثني الركبتين (مشية البطة) .
- المشي مع ثني الركبتين (مثل الكرة) .
- الوثب مع فتح وضم القدمين .

- الجري ولمس مقعد سويدي والرجوع .
- الجري ومطاردة زملاء .
- الجري وعند الإشارة تكوين أعداداً مختلفة من زملاء .
- الوثب فوق الأدوات (كور ، أكياس حبوب ، قطعة صندوق) .
- الوثب داخل وخارج الأطواق .
- الحجل حول الطوق .
- المشي للأمام بخطوات منتظمة .
- المشي على أطراف الأصابع .
- المشي على الكعبين .
- المشي مع ثني الركبتين قليلاً .
- المشي عمى أربع .
- الجري وتقليد العصافير مع فرد الجناحين وتقليد غنائي .
- الجري مع تقليد سائق السيارة .
- الجري مع تقليد الطائرة وصوتها .
- مع الإشارة : تنمية حواس الطفل (حاسة البصر) ، (حاسة السمع) ، وذلك عن طريق رفع اليد ممسكة بمجموعة من الشرائط الملونة ، وسماع الصفارة عند بعد الطفل عن المعلمة . الأطفال في الملعب انتشار ، تشير المعلمة جهة اليمين ممسكة في يدها اليسرى مجموعة من الشرائط الملونة ، فيجري الأطفال يمينهم ،

- ثم تعكس الإشارة جهة اليسار فيثب الأطفال لأعلى ، ثم لأسفل  
فيثب الأطفال مع ثني الركبتين كاملاً ويكرر
- الجري عكس الإشارة : مثل مع الإشارة مع اختلاف اتجاه الحركة ، والتي تكون عكس إشارة المعلمة .
  - الجري للمس الحائط ثم العودة بأسرع ما يمكن ، وإذا لم يتوفر الحائط ترسم المعلمة خط بالجير على بعد مناسب ليلمسه الأطفال .
  - الوقوف في قاطرات على مسافة (١٠م) من حائط عرض ، يجري الطفل الأول من كل قاطرة على خط زجاجي مرسوم على الأرض ، لمس الحائط والرجوع بنفس الطريقة ، لمس الزميل التالي والرجوع لآخر القاطرة ، يبدأ الطفل الذي يليه ، وهكذا .
  - الجري في أي مكان عند سماع إشارة المعلمة ، يمسك كل طفل زميل له بسرعة ويسلم عليه ، يكرر ذلك عدة مرات ، وفي كل مرة يقابل كل طفل زميلاً جديداً ويغير الحركة مرة بتشابك الأيدي والوثب وجهاً لوجه ، مر .... والنظ مثل الكرة وجهاً لوجه في نفس المكان .
  - المشي حول الأدوات على شكل دائرة أو مربع في مساحة النشاط ، وعند الإشارة يدخل كل طفل داخل طوق موضوع على الأرض ، (ويقلد الديك ، العصفور ، القط) يكرر الجري لنقل الكرات من

- جانب الملعب إلى الجانب الآخر ، ويكرر بنقل أكياس الحبوب من جانب الملعب إلى الجانب الآخر .
- المشي في قاطرات كل قاطرة حول مقعد سويدي ، ثم يكرر بالجري ، وذلك على إيقاع بطيء وسريع ، أو التصفيق والدبذبة بالرجلين . الوقوف قاطرات ، الجري المتعرج حول أكياس الحبوب الموضوعية أفقياً على الأرض أمام كل قاطرة والرجوع بنفس الطريقة والرجوع لآخر القاطرة لبيدأ الطفل التالي
  - الجري الحر مع رفع الركبتين عالياً ، ويكرر مع مسك الطوق والذراعين أمام (قيادة السيارة) . الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة مجموعة مكعبات موضوعة على مسافات ، يجري الطفل الأول من القاطرة ويثب للتعديّة من فوق المكعب الأول والثاني ، وهكذا ثم الدوران والرجوع لآخر القاطرة ، ويبدأ الطفل الذي يليه ويستمر الجري والوثب .
  - الوقوف قاطرات يرسم أمام كل قاطرة ، ثلاث أو أربع دوائر بالجير على مسافات يجري الطفل من القاطرة حول الدائرة الأولى ثم يجري عكس الاتجاه حول الدائرة الثانية ، وهكذا يغير الاتجاه من دائرة إلى أخرى . الجري حول الكرات الموضوعية في شكل قاطرات، يكرر الجري الحر بعيداً عن الكرات على الموسيقى، أو الإيقاع، وعند التوقف يجلس كل طفل خلف كرة في صفوف .

- المشي والجري على الإيقاع بالتغيير ، وعند التوقف الاختفاء خلف أي شئ في مساحة النشاط . الجلوس في أي وضع على أي أداة في ساحة النشاط ، وعند إشارة المعلمة اختفاء جزء من الجسم حسب طلب المعلمة (الذراعين ، الرجلين ، الرأس...).
- كل : أحدهما داخل دائرة مرسومة بالجير على الأرض في وضع جلوس التربع ممسكاً بعصا مفرودة على مستوى الكتفين ، والطفل الآخر في وضع الوقوف على محيط الدائرة ، يجري الطفل الواقف حول الدائرة ، وعند وصوله إلى العصا يثب من فوقها لتعديتها بالقدمين معاً ، ثم يتابع الجري حول الدائرة ...  
تبديل العمل بين الطفلين .
- الوقوف أمام (٦) مقاعد موضوعة في الملعب والجري والحجل في أي مكان بين الأدوات على الإيقاع ، وعند التوقف يتم الجلوس على المقاعد كل مجموعة على مقعد حسب الطلب .
- الوقوف على شكل قاطرات ، وأمام كل قاطرة توضع العصا أفقية على الأرض ، كل عصائتين متقاربتين ، يثبت الطفل الأول بالقدمين بين العصائتين ، ثم العصائتين التاليتين ، وهكذا ، ثم الرجوع بالجري المتعرج بين العصا ولمس الطفل التالي ، والرجوع لآخر القاطرة .
- يقف الأطفال في قاطرات أمام كل قاطرة طفلين يمسكان حبل علي ارتفاع الكتفين ، ثم طفلين في وضع الركبة ثني يمسكان

حبل آخر ، ثم دائرة مرسومة على الأرض بالجير ، يجري الطفل الأول من القاطرة ، ويعدي من أسفل الحبل العالي ، ثم يعد بالوثب من فوق الحبل المنخفض ، ثم الجري حول الدائرة المرسومة ، والرجوع بالعكس ، الوثب ثم المرور من تحت الحبل ، ولمس الطفل التالي والرجوع لآخر القاطرة .

- الجري ثم التعدية من تحت حصان القفز وعارضة التوازن ، ثم الجري والوثب من فوق المكعبات الموضوعة ، ثم الجري والدحرجة على المرتبة ، ثم الجري حتى آخر مسافة النشاط .
- الوقوف على خط البداية قاطرات ، يوضع في منتصف المسافات، كل قاطرة (٢) كيس حبوب ، و(٢) كيس رمل ، (٢) كرة ، يجري الطفل الأول حتى منتصف الملعب ، ويأخذ كرة أو كيس حبوب ، أو رمل ، ثم يجري ويضعه في السلة الموضوعة على خط نهاية الملعب ، ويدور حول السلة ، ويجري في نهاية القاطرة ، ويكرر مع كل طفل .
- قاطرات من الأطفال في وضع الجثو الأفقي عرضاً على مسافات ، آخر طفل في وضع الوقوف يجري ويزحف من تحت الطفل الأول ، ثم الثاني ، وهكذا، حتى ينتهي الصف، ويأخذ نفس الوضع ، ويبدأ آخر طفل ، وهكذا.
- تقيد الجري والمشي حول الملعب ، المشي في أربع عدات ، والوقوف في أربع عدات ، الحجل كالحصان حول الملعب مع

تغيير الاتجاه . المشي العادي للمس الحائط (الذكور جهة اليمين ، والإناث جهة اليسار) ، العودة جرياً والجلوس على المقاعد السويدية مع فرد الرجلين ، والسند بالذراعين خلفاً ، رفع وخفض الرجلين حسب توقيت المعلمة .

- الصعود على بداية المقعد باليدين والركبتين ، فرد الجسم على المقعد ، سحب الجسم بالذراعين على المقعد ، التأكيد على وضع الاستعداد للنزول ، النزول على القدمين مع الوثب لأعلى
- الجري في اتجاهات مختلفة لجمع الكرات في السلة، والتي تقوم المعلمة برميها في اتجاهات مختلفة ، ثم الحجل على قدم واحدة ، ثم الجري والجلوس على المقاعد السويدية .
- توضع الأطواق منتشرة على الأرض والمقاعد السويدية حول مساحة النشاط ، يجري الأطفال في كل مكان ، وعند الإشارة تجلس البنات على المقاعد ركوب ، ويثب الأولاد داخل وخارج الطوق ، ثم يكرر العمل مع تبديل العمل بين البنات والأولاد .
- الحجل عند سماع الإشارة ، تغيير الاتجاه ، الوقوف على رجل واحدة داخل الطوق عند سماع الصفارة ، تنفيذ الحركة حسب سماع الإيقاع (مشي جري ، يكرر بالجلوس داخل الطوق ، الإقعاء مع الاهتزاز كالكرة) .

- الوقوف ، والاهتزاز برفع الكعبين وخفضهما ، الإقعاء والاهتزاز الخفيف كالكرة ، الرقود مع ثني الركبتين ، ومسك الركبتين ، والاهتزاز للخلف والأمام كالكرسي الهزاز .
- الأطفال قاطرات، كل قاطرة بها (٦) أطفال ، وعلى مسافة مناسبة ، سلة بها عدد (٦) كرات ، وعلى بعد (١م) منها سلة أخرى فارغة ، ويلف حول السلة ، ويرجع آخر القاطرة ، ويكرر بالنسبة لزملائه .
- (٦) أحبال طويلة موضوعة أفقياً على الأرض ، على مسافة مناسبة عن الآخر ، ويبعد الاثنان الآخران قليلاً ثم الآخران بعدهما والأطفال خلفهم في صفوف ، يجري الطفل ، ويقوم بتعدية الحبلين والتكرار بواسطة الارتقاء بإحدى القدمين والهبوط بالقدمين معاً ، والجري بين الحبلين عند الحبلين الآخرين ، وهكذا .
- المشي مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً ، الجري ثم الوثب داخل وخارج عدد من إطارات السيارات الفارغة ، ثم المرور من عدد من الأطواق المثبتة رأسياً ، ثم الجري والوثب لتعدية عدد من الكرات .
- المشي والجري في اتجاهات مختلفة حسب إيقاع المعلمة ، والمشى على مرتبة أو حصيرة ، المشي على أربع ، ومع الإشارة تقليد الأرنب ، الجري لحمل أكياس الحبوب، وأكياس الرمل ،

- والوقوف على الخط الجانبي للملعب، القذف الحر للأكياس،  
والجري لإحضار الكيسين ، ويكرر من جهة لأخرى .
- الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة أطفال في وضع الانبطاح العرضي ، وعلى مسافات مناسبة ، تقوم القاطرة بتعدية الأطفال المنبطحين طفل يلو الآخر ، ثم الرجوع بسرعة لمكان البدء .
  - يقف الأطفال (٦) قاطرات ثم توضع أمام كل قاطرة زجاجات خشبية رأسية ، وكرة ؛ يجري الطفل الأول حول الزجاجات على شكل زجاجي ، ثم يأخذ الطفل الكرة ، ويجري بها ، ويسلمها للطفل الذي بعده ويكرر الطفل الجري الزجاجي ، ثم يضع الكرة أمام الصف ، ويكرر .
  - توزيع الأدوات المختلفة في أركان مساحة النشاط : كور ، أطواق ، أكياس حبوب ، أكياس رمل ، مقاعد سويدية ، حبال ،.. الجري الحر للأطفال حول الملعب ، وعند الإشارة يستخدم كل طفل أداة بجواره بالطريقة التي يراها هو في تشكيل حر ، ويكرر بالجري ثم عند الإشارة يستخدم الأطفال أداة أخرى وهكذا .
  - الجري ثم الوثب للمس عدد من البالونات المعلقة ، ثم الجري والدخول في قطعة الصندوق المفتوحة ، والخروج منها ، ثم الجري والصعود فوق قطعة صندوق معلقة ، والمشي فوقها على أربع ، ثم النزول من عليها والوصول للبداية .. ويكرر .

- المشي المتنوع الحر والسريع حسب إيقاع المعلمة ، المشي على الكعبيين ، المشي على أطراف الأصابع ، المشي على أربع ، الوثب بالقدمين من وضع الإقعاء (مثل الكرة ، والوقوف والوثب بالقدمين في المكان ، فرد الذراعين والجري وتقليد الطائرة) .
- المشي والجري الحر ، وعند الإشارة كل زميلين معاً متشابكا الأيدي ، يكرر مع تشابك أيدي ثلاث أطفال ، يكرر مع تجميع كل أربعة أطفال دائرة متشابكة الأيدي ، وتقنى في دائرة .
- يقف الأطفال قاطرات ، أمام كل قاطرة أربع أطواق على مسافات مناسبة ، وبعد مسافة (٤م) حبل طويل موضوع على الأرض عرضاً ، وبعد مسافة (٢م) يوضع مقعد سويدي طويلاً، يجري الطفل الأول، ويثب فوق الحبل ، ويجري ثم يمشي فوق المقعد السويدي، وينزل ويكرر .

### ثانياً : الجزء الرئيسي (الأساسي) :

هدف الجزء الرئيسي :

الجزء الرئيسي والتعليمي وهو النواة الأساسية في النشاط ، وهو صلب الخطة العامة وفي فترة النشاط التعليمي يتعلم الفصل مهارة جديدة وتعطي المعلمة الفرصة للأطفال ليقوموا بأداء وتصلح لهم أخطائهم ، أما الفصل دون ذكرها وغالبا ما سيكون هذا النشاط في صورة تدريب فردي أو جماعي ، أو في صورة منافسة تودي في مجموعات .

وعن طريقة يكتسب الطفل اللياقة البدنية وتعلم المهارات المختلفة كما يتيح للطفل المجال بالتدريب على المواقف كالقيادة والتعامل والتنافس الشريف .

ويضم المهارات الحركية الطبيعية الأساسية لطفل الروضة ، وهي : المشي ، الجري ، الزحف ، الرمي والقف ، الوثب العالي ، الوثب العريض ، التسلق ، التعلق ، التوازن ، القفز ، الصعود والهبوط ، الحبل ، التصويب (الرمي على هدف) ، الركل ، دحرجة الأداة .

عند تعليم الأطفال مهارة حركية لابد وأن يراعى التدرج من السهل إلى الصعب تبعاً لقدرات الأطفال ، وتنوع النشاط كل مرة بتعلم مهارة جديدة ، أو جزء منها مع استخدام الأدوات الصغيرة ، وربط الحركة بالمفاهيم والمعلومات والمعارف التي يكتسبها الطفل أثناء اللعب .

ثالثاً : الجزء الختامي :

هدف الجزء الختامي :

النشاط الختامي الغرض من هذا النشاط هو تهدئة الأطفال نفسياً وعضوياً والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية ، وتهدئة الفصل بالرجوع إلى حجرة النشاط ، وتكون تمرينات هذا الجزء قصيرة وبطيئة التوقيت حتى تهدي عن سرعة التنفس والدورة الدموية وتعمل على استرخاء العضلات وعودتها إلى وضعها الطبيعي .

ولتحقيق الاستفادة الم رجوة من الأنشطة الحركي ؛ يجب علي المعلمة مراعاة النقاط التالية :

- أن يكون هدف النشاط واضح تسعى المعلمة لتحقيقه .
  - أن يكون للنشاط هدف تعليمي وغرض تربوي لبث القيم والمعايير الاجتماعية والخلقية .... الخ .
  - أن تكون أجزاء النشاط مترابطة .
  - أن يشتمل الدرس على نشاطات تمكن جميع الأطفال من المشاركة .
  - أن تكون المعلمة قدوة حسنة لأطفالها من خلال ملابسها ومظهرها .
  - أن يرتدي الأطفال الملابس الرياضية المناسبة .
  - أن تكون الملاعب نظيفة ومخططة وخالية من العوائق .
  - أن تجهز المعلمة الأدوات الرياضية من بداية النشاط .
  - استخدام الأدوات بطريقة سلسلة بحيث تخدم النشاط .
  - شمولية التمرينات مع التنويع فيها .
  - أن توفر المعلمة عوامل الأمن والسلامة خلال ممارسة النشاط
- أمثلة النشاط الحركي المتكامل :**

الإسم والتاريخ : .....

الفصل الدراسي : KG1 (أولى روضة) ، أو KG2 (ثانية روضة) .

اليوم والتاريخ : يوم ..... الموافق - / - / ٢٠٠

عدد الأطفال : إجمالي ..... حضور ..... غياب .....

.....

مكان النشاط : الحديقة ، أو ساحة النشاط في الهواء الطلق

زمن النشاط : ٤٥ دقيقة

الأدوات المستخدمة : المقاعد السويدية ، صناديق خشبية ، كرات ذات أحجام مختلفة ، أطواق خيزران ، أكياس رمل .  
الهدف :

- تعليم الجلوس الصحيح على مقاعد حجرة الدراسة .
- التعرف على ساحة النشاط والأدوات .
- تنمية الملاحظة والنظام .

الجزء التمهيدي :

- الجلوس الصحيح على مقاعد حجرة النشاط .
- ارتداء الزي الرياضي ، والاصطفاف والتوجه إلى ساحة النشاط .
- المشي الحر بين الأدوات في ساحة النشاط .
- الجري الحر بين الأدوات .

الجزء الأساسي :

- المشي الحر بين الأدوات مع إشارة المعلمة بالجلوس الصحيح على المقاعد السويدية والصناديق الخشبية .
- يكرر الجري الحر بين الأدوات .
- الجري الحر بين الأدوات ومع الإشارة جلوس الترييع ، كل طفل داخل طوق موضوع على الأرض .

الجزء الختامي :

- من الجري جمع الأطواق ووضعها في أماكنها .
- التحية .
- جمع الكرات الملونة .
- الاصطفاف والوقوف صف واحد أمام المعلمة وأداء التحية.

### • نموذج نشاط:

التاريخ : .....

الفصل الدراسي : KG1 (أولى روضة) ، أو KG2 (ثانية روضة) .

اليوم والتاريخ : يوم ..... الموافق - / - / ٢٠٠

عدد الأطفال : إجمالي ..... حضور ..... غياب .....

.....

مكان النشاط : الحديقة ، أو ساحة النشاط في الهواء الطلق

زمن النشاط : ٤٥ دقيقة

الأدوات المستخدمة: حبال ، المقاعد السويدية ، حصير، أطواق

خيزران، دف الإيقاع .

الهدف :

• الإحساس بالإيقاع ، الإحساس بحركات الجسم ، رد فعل الجسم

، الصعود والهبوط بصوت وبهدوء .

• الملاحظة والنظام ، تعليم قراءة وكتابة حرف (أ) بحركاته (أ ، إ ، إ ،

أ)

الجزء التمهيدي :

- المشي حول تحديد الملعب ، مع التصفيق ، وعند توقف التصفيق الجلوس إقعاء داخل طوق موضوع على الأرض داخل الملعب .
- المشي والجري حول الأطواق .
- الجري الحر مع رفع الركبتين عالياً .
- الجري مع مسك الطوق والذراعين أماماً (سائق سيارة) .
- سماع إيقاع المشي ، الجري على إيقاع الدف ، متابعة المدرسة بالتصفيق والدبذبة بالرجمين .

#### الجزء الأساسي :

- الجري والمروق من داخل عدة أطواق موضوعة رأسية على الأرض .
- الصعود والنزول من جهة واحدة دون تبديل الرجلين وتبديل الرجلين .
- تعميم حرف الألف : (عن طريق البطاقات)
- بطاقات عليها حرف (أ ، إ ، أُ)
- المعلمة :
- نجري يا أطفال ونلمس رجلنا بحدود الملعب (الخطوط) ، ونرجع بسرعة هنا .
- نجري مرة ثانية ويحضر كل واحد لوحة عليها حرف (أ) من هنا وهنا .

- نرفع أيدينا لفوق ، نجلس تربع على الأرض ، واللوحة أمامنا (توجد لوحات بها (أ) مكسورة ومضمومة )
- نكرر مع إحضار كلمة أوليا (أ) ، مثل (أسد ، أرنب ، أب ، أنف)
- نرجع اللوحات مكانها .
- نكرر ما سبق مع إحضار لوحات مكتوب عليها (أ) ، وكذلك كلمات ، مثل (أسرة ، أم) .
- والجري في كل مرة لإحضار اللوحة الوثب في المكان ، الجلوس واللوحة أماماً ، إلقاء واللوحة أماماً ، الرقود واللوحة عالياً ، وهكذا .
- المشي الحر بين الأدوات ، ومع إشارة المعلمة الجلوس الصحيح على المقاعد السويدية والصناديق الخشبية
- يكرر من الجري الحر بين الأدوات .
- الجري الحر بين الأدوات ومع إشارة المعلمة الجلوس التربع داخل طوق موضوع على الأرض (الهدف : تعلم الجلسة الصحيحة)
- الوقوف الظهر ملاصق للحائط مع ضم القدمين وملامسة الكعبين من الخلف للحائط .
- وقوف كل طفل ظهره ملاصق لظهر زميله .
- من الوضع السابق رفع الذراعين جانباً ثم عالياً ثم أسفل . (الهدف : تعلم الوقفة المعتدلة الصحيحة) .
- الجلوس فتحاً في قاطرة على مقاعد سويدية .
- الجلوس فتحاً في قاطرة على الأرض .

- الصعود على المقاعد والنزول من الجهة الأخرى .
- الجري والمروق من داخل عدة أطواق موضوعة رأسياً على الأرض
- الصعود والنزول من جهة واحدة دون تبديل الرجلين ، وتبديل الرجمين (الهدف : الصعود والنزول بصوت ، وبهدوء) .
- المشي والجري حول الملعب (مربع محدد بالحبال) حسب تغير إيقاع الدف
- الجري مع الإيقاع ، وعند التوقف الجلوس على الأرض ، أو الترييع أو الانبطاح ، أو الرقود (حسب طلب المعلمة) (الهدف : الإحساس بالإيقاع - السرعة) .
- المشي مع إيقاع المعلمة ، ثم التوقف ، المشي والجري طبقاً لإيقاع المعلمة
- تقليد الإيقاع بضرب الأرض بالقدمين مع المعلمة (المشي والجري)
- المشي مع إيقاع المعلمة والصفق .
- الجري مع إيقاع المعلمة .
- المشي مع الصفق للمس الحائط ثم العودة بالجري والجلوس الصحيح على المقاعد السويدية (الهدف : تعليم الإحساس بإيقاع المشي والجري) .
- المشي حول الأدوات على شكل دائرة في مساحة النشاط مع الإشارة كل طفل ، داخل طوق وتقليد (العصفور ، الدجاجة ، الديك) (يعتبر جزء تمهيدي إحماء)

- الجري الزجراجي عن طريق رسمة على الأرض ثم لمس الحائط والرجوع بنفس الطريقة .
- الجري المتعرج حول الأطواق الموضوعة أفقياً على الأرض إما القاطرة والرجوع بنفس الطريقة والرجوع لآخر القاطرة ويليه الطفل الآخر .
- كل اثنين معاً ، طفل داخل الطوق الموضوع على الأرض ، وطفل في وضع الإقعاء .
- يمشي الطفل الخارجي حول الطوق على أربع في نفس الوقت يؤدي الطفل الداخلي توقيف على الوضع مع التصفيق والتبديل.
- الأطفال في وضع الجثو الأفقي فيما عدا الطفل الأخير ، يزحف تحت زملائه حتى الطفل الأول ، ثم يقف ليستدير ويزحف راجعاً لمكانه ، يبدأ الطفل الذي قبله نفس التمرين ، ويكرر (زحف ، مهارات حركية)
- كل اثنين مواجهين بينهما عصا موضوع أفقياً على الأرض ، تشابك اليدين ، ومحاولة جذب وشد الزميل لتعدية العصا ، ومن يستطيع الثبات وعدم التعدية ويجعل زميله يعدي العصا هو الفائز (الشد والدفع ، مهارات حركية) .
- الوقوف في قاطرات أمام كل قاطرة حبل موضوع رأسياً ، يمشي الطفل الأول من كل قاطرة أماماً على الحبل ، مع رفع الذراعين

جانباً ثم الرجوع بالجري حتى آخر القاطرة ، ويكرر للأطفال (التوازن ، مهارات حركية) .

- كل اثنين معاً أحدهما في وضع جلوس الركوع مع ثني الجذع أماماً والآخر على مسافة مناسبة ، يجري الطفل الواقف ، ويحاول الوثب من فوق الزميل ، التبديل بين الزميلين (وثب ، مهارة حركية) .
- الوقوف قاطرات ، يعلق طوق في الوضع الأفقي على إرتفاع مناسب للرمي ، ثم يجلس طفل في وضع ثني الركبتين ممسكاً بطوق في الوضع الرأسي على الأرض ، يرمي الطفل الأول في القاطرة الكرة في الطوق العالي ، والجري لأخذه ، ثم المروق من الطوق المنخفض على الأرض ، والرجوع للقاطرة ، واعطاء الكرة للطفل الذي يليه ، ويرجع آخر القاطرة (رمي ، مهارة حركية) .
- يقف الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة مهر ، الجري أماماً ، التسلق على رجلي المهر لأعلى ، ثم على جسم المهر والهبوط من على الرجل الأخرى (تسلق ، مهارة حركية)
- يقف الأطفال قاطرات ، وأمام كل قاطرة أربعة أطفال في وضع جلوس الركوع مع مسك الطوق أماماً عمودياً على الأرض ، يزحف الطفل الأول أماماً ، ثم المروق من الطوق الأول ، ثم الزحف ، والمروق من الطوق الذي يليه ، وهكذا ، ثم الرجوع بالجري آخر القاطرة ، ويبدأ الطفل التالي (زحف ومروق)

- الوقوف ، يقف الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة مقعد سويدي طويلاً ، يمشي الأطفال حتى أول المقعد ، ويمسك بيده حافتي المقعد ويقفز فوق سطح المقعد المثبت ، يضع يديه أماماً على جانبي المقعد ، ويقوم بعمل قفزة الأرنب ، وينزل على المقعد ويبدل يديه أماماً ويقفز حتى آخر المقعد ، وينزل من الجانب ، ويكرر (قفز ، مهارة حركية) .
- تكرر بعد ذلك قفزة الأرنب من جنب لآخر حتى آخر المقعد ، والرجوع إلى آخر القاطرة ، ويبدأ الذي يليه (قفز) .
- الوقوف ، يقف الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة مقعد سويدي طويلاً ، الطفل الأول في وضع الانبطاح على البطن ، مع فرد الذراعين ، والزحف بالجسم أماماً ، يكرر لآخر المقعد ، والرجوع ، ويبدأ الطفل التالي .
- يقف الأطفال قاطرات مع كل طفل كرة صغيرة ، أمام كل قاطرة سلة كبيرة على بعد (٢م) ، يحاول الطفل الأول من كل قاطرة رمي الكرة داخل السلة ، ويرجع إلى آخر القاطرة ، ويكرر (رمي ، مهارة حركية)
- يكرر ما سبق بتصويب طوق صغير داخل صولجان ، وهكذا (توافق عين ، يد) .
- كل طفلين أحدهما داخل دائرة مرسومة بالجير على الأرض في وضع جلوس التربيع ممسكاً بعضاً مفرودة على مستوى الكتفين ،

والثاني في وضع الوقوف على محيط الدائرة ، يجري الطفل الواقف حول الدائرة ، وعندما يصل إلى العصا يثب من فوقها لتعديتها بالقدمين معاً ، ثم يتابع الجري حول الدائرة حتى نقطة بدئه ، تبديل العمل بين الطفلين (إحماء ، جري ، وثب) .

● كل قاطرتين أمامهما خطين متوازيين بالجير مرسومين على الأرض ، الأول من كل قاطرة يقف ظهراً لظهر الأول من القاطرة المجاورة ، وبين ظهرهما يوجد كيس حبوب ، ويجب أن يظل الطفلان متلاصقان حتى لا يسقط الكيس ، والمشي الجانبي بين الخطين مع الاحتفاظ بالكيس ثم الرجوع للقاطرتين واعطاء الكيس للطفلين التاليين (توازن ، مهارة حركية)

● كل طفل معه طوق موضوع على الأرض ، الحبل حول الطوق بالقدم اليمنى حتى نقطة البدء ، ثم الوثب بالقدمين داخل الطوق ، ثم الوثب للخارج ، يعاد الحبل بالقدم اليسرى ، ثم يكرر التمرين (يمكن أن يكون إحماء ، حبل + وثب)

● الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة يوضع مجموعة من الحبال ، كل حبلين قريبين من بعض وعلى مسافات ، يثب الطفل الأول بالقدمين الحبلين الأولين ، ثم يليهم بالآخرين ، وهكذا حتى النهاية ، ويرجع بالجري المتعرج بين الحبال ، والرجوع لآخر القاطرة .

- كل طفلين أحدهما في وضع الجثو الأفقي ، أو ختام على بعد مناسب ، يجري الطفل الواقف ويؤدي حركة القفز فتحاً من على ظهر الزميل ، ثم التبديل بين الزميلين .
- الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة طفلين يمسكان حبل على ارتفاع الكتفين ، ثم طفلين في وضع الركبة ثني يمسكان بحبل آخر ثم دائرة مرسومة بالحبل أو الجير على الأرض ، يجري الطفل الأول من القاطرة ، ويزحف أسفل الحبل العالي ، ثم يثب من فوق الحبل المنخفض ، ثم يجري حول الدائرة المرسومة ، ثم يعكس الجري الجهة الأخرى ، ويرجع من نفس الاتجاه يثب فوق الحبل المنخفض ، ويزحف تحت الحبل العالي ، ويصل حتى آخر القاطرة ، ويكرر (إحماء ، جري ، زحف ، وثب) .
- الوقوف ، يقف الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة حبل موضوع طولاً ، كل طفل معه دف صغير ، المشي على الحبل ، مع الخبط على الدف عالياً ، والرجوع لآخر القاطرة (توازن) .
- دوائر مرسومة على الأرض بالحبال أو الجير ، يضع كل طفل طوق صغير فوق رسغي القدمين مضمومتين ، المشي على أربع على محيط الدائرة ، وعند الوصول إلى نقطة البداية المشي للجهة الأخرى (توازن) .

### مقياس تقويم النمو البدني والحركي لمطفل :

نموذج مقياس لتقويم النمو البدني والحركي للطفل في مجال كل من :

- ١- نمو المهارات المتصلة بالعضلات الكبيرة .  
٢- نمو المهارات المتصلة بالعضلات الدقيقة.

التقويم الثالث بعدي			التقويم الثاني مصاحب			التقويم الأولي قبلي			المهارة
دائما	أحيانا	نادرا	دائما	أحيانا	نادرا	دائما	أحيانا	نادرا	
									١ يمشي إلى الأمام وكعب القدم الأمامية يلامس أصابع القدم الخلفية
									٢ يمشي إلى الخلف وأصابع القدم الخلفية تلامس كعب القدم الأمامية
									٣ يمشي على خط دائري
									٤ يقفز للأمام عشر مرات دون وقوع
									٥ يحافظ على توازنه وهو يقف على قدم واحدة لمدة خمس ثواني
									٦ يحمل على قدميه
									٧ يحمل على قدم واحدة أربع خطوات
									٨ يرمي الكرة فوق الرأس مسافة ثلاثة أمتار
									٩ يتلقف الكرة بذراعيه عند الكوع

									ينطط الكرة ويتلقفها	١٠
									يصعد ويهبط السلالم مع تبادل القدمين	١١
									يحمل كوباً مملوءاً بالماء	١٢
									يتسلق السلم (جهاز التسلق) بفناء الروضة	١٣
									يقود دراجة ذات ثلاث عجلات حول أماكن صعبة وزوايا حادة	١٤
									يتعلق بقضيب مستعرض	١٥
									ينط الحبل	١٦
									يثبت لمسافة ٦٠ سم	١٧
									يهبط على جهاز تزلجق بارتفاع مناسب	١٨
									يضع أشياء صغيرة في زجاجة	١٩
									يطوي ويثني الورق أفقياً ورأسياً وبميل	٢٠
									يحاكي بناء بوابة بالمكعبات الصغيرة	٢١
									يقص ورقاً .	٢٢
									يقلد كتابة إشارة (+)	٢٣
									يقلد كتابة إشارة المربع	٢٤
									يضع زراراً في عوده	٢٥
									يقفل ويفتح سوستة	٢٦
									يلصم خرزاً في خيط	٢٧
									يعمل اشكالاً بالصلصال	٢٨

								يضع بلوكات فوق بعضها البعض	٢٩
								يقص ويلصق بطريقة محددة	٣٠
								يضم الورق بمشبك الأوراق	٣١
								يتحكم في مسك الأقلام الخشبية وفرشاة الألوان	٣٢
								يستطيع أن يصب من إبريق في أكواب	٣٣
								يستطيع أن يمسك بمعلقة أو شوكة ويأكل بها	٣٤
								يمشي أو يقفز بخطى إيقاعية مع الموسيقى	٣٥
								يقف على أطراف أصابع قدمية ويديه على فخذيه	٣٦
								يجري بخفة على أطراف أصابعه	٣٧
								يجل لمسافة مترين	٣٨
								يثبت على القدم اليمين والقدم اليسار بالتبادل	٣٩
								ينط الحبل بمهارة	٤٠
								يلمس أصابع قدميه بيديه الاثنتين	٤١
								يقف على قدم واحدة مع ثني الذراعين على الصدر	٤٢
								يتقدم باتجاه الكرة ويركلها	٤٣

									بقدمه	
									يقفز إلى الخلف .	٤٤
									يقفز ويدور	٤٥
									ينطط الكرة بيد واحدة ويتلقفها بيدين	٤٦
									يقفز فوق عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر عن الأرض	٤٧
									يرفع جسمه إلى أعلى ويضع ذقنه أعلى القضيب	٤٨
									يستمتع بأنشطة العضلات الكبيرة مثل الجري والشقلبة باستخدام كل جسمه	٤٩
									يركب الألعاب بالعجلات بسرعة ومهارة	٥٠
									يشارك في الألعاب الحركية الجماعية المسابقات والرقص الإيقاعي بمهارة	٥١

التقويم الثالث بعدي			التقويم الثاني مصاحب			التقويم الأولي قبلي			المهارة
دائما	أحيانا	نادرا	دائما	أحيانا	نادرا	دائما	أحيانا	نادرا	مجال نمو المهارات المتصلة بالعضلات الدقيقة
									١ يقص أشكالا بسيطة
									٢ يرسم شكل المثلث من نموذج معروض عليه

									٣	يتتبع شكل العين
									٤	يلون داخل خطوط
									٥	يعمل أشكالاً مميزة بالمكعبات
									٦	يشارك باللعب بالأصابع .
									٧	يحسن استخدام المقص في قطع مربع مثلاً
									٨	يستخدم الشاكوش والمنتشار في أعمال نجارة بسيطة
									٩	يلبس ملابسه بدون مساعدة ويسهولة
									١٠	يمسك القلم كالكبار
									١١	يثبت على استخدام يد معينة
									١٢	يلصق ويستخدم الصمغ بطريقة صحيحة
									١٣	يكعبل مناديل الورق إلى كرة بيد واحدة
									١٤	يلف الخيط على عامود خشب
									١٥	يدخل أوراقاً مطوية في ظرف
									١٦	يربط عقدة
									١٧	بيشر جزرة بالمبشرة
									١٨	يفتح زجاجة المشروبات



## الفصل الخامس الأنشطة الحركية ودورها في تنمية أجهزة جسم الطفل

- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الحركي
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الدوري
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي

● تنمية وتطوير اللياقة البدنية

## الفصل الخامس

الأنشطة الحركية ودورها في تنمية أجهزة جسم الطفل :  
يعد النشاط البدني (أو الحركي) من العناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة الطفولة المبكرة ، فالأنشطة الحركية توفر فرصة ثمينة للطفل يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه ، ومن استكشاف قدراته ، بل وتحديها أحياناً ، إن الأنشطة الحركية توفر أيضاً الاحتكاك بالآخرين والتفاعل معهم ، كما تفود التجارب والخبرات الحركية التي يمر بها الطفل في هذه المرحلة إلى مساعدته على الشعور بالنجاح والاستمتاع بالمشاركة والثقة بالنفس.

إن مرحلة الطفولة المبكرة ، التي تمتد بعد السنة الثانية إلى السنة الخامسة من العمر تعد فترة مهمة لتطوير المهارات الحركية لدى الطفل وتنمية السلوك الحركي الإيجابي لديه ، خلال هذه المرحلة ، ويرتبط التطور الحركي للطفل ارتباطاً وثيقاً بكل من تطوره المعرفي والوجداني والاجتماعي أثناء هذه المرحلة الحاسمة من حياة الطفل تبدأ المهارات الحركية في الصغر، يمكن للطفل فيما بعد أن يتطور لديه التوافق الحركي مع الممارسة المنتظمة للأنشطة الدينية .

إن اكتساب المهارات الحركية الأساسية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب أن يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة ، ضمن برامج موجهة ، غير أننا نلاحظ في بعض مجتمعاتنا العربية ، إن المهارات الحركية الأساسية لدى العديد من الأطفال لا تتطور بالشكل المناسب ، مما

يعني أنهم لن يمتلكوا بالطبع التوافق الحركي المطلوب لممارسة أنشطة بدنية متقدمة في المستقبل .

وعلى الرغم من أن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة عادة ما يغلب عليهم حب النشاط البدني والحركة إلا أن بعضاً منهم قد لا يحصل على ما يحتاجه من أنشطة حركية ضرورية لصحته ونموه ، وذلك بسبب عدم وجود المكان المتاح للعب الحركي ، أو بسبب الخوف والحماية الزائدة من قبل الأهل لأطفالهم ، أو لعدم إدراك الأهل لأهمية النشاط الحركي للطفل، بدنياً ونفسياً واجتماعياً .

لهذا، لا غرابة أن نجد في وقتنا الحاضر أن نسبة ملحوظة من الأطفال يقضون كل وقتهم اليومي في أنشطة غير حركية ، مثل مشاهدة التلفزيون ، أو اللعب بألعاب الفيديو والكمبيوتر وعلى الرغم من أن هذه الألعاب غير الحركية قد تنمي لديهم الاكتشاف والخيال ، إلا أنها بالتأكيد لا تطور المهارات الحركية لديهم ولا تنمي لياقتهم البدنية .

ويعد النشاط البدني مهماً وضرورياً للأطفال ، لأنه ذو تأثير ايجابي على صحتهم العضوية ، والنفسية ، وعلى نموهم البدني وتطورهم الحركي ، والعقلي أيضاً ، ويمكن تلخيص أهم فوائد النشاط البدني للأطفال كما يلي :

١- ضبط الوزن لديهم وخفض نسبة الشحوم في الجسم ، حيث تشير البحوث إلى أن الأطفال الأكثر نشاطاً هم الأقل عرضة للإصابة بالسمنة .

٢- تعد الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم ، كالمشي والجري والهرولة والقفز من أهم الأنشطة المفيدة لصحة العظام ، والمعلوم أن بناء كثافة العظام يتم خلال العقدين الأولين من عمر الإنسان ، مما يعني أهمية فترة الطفولة بمراحلها المختلفة في تزويد العظام بالكالسيوم وتعزيز كثافتها ، الأمر الذي يقلل من احتمالات الإصابة بهشاشة العظام في الكبر .

٣- على الرغم من أن أمراض شرايين القلب لا تحدث غالباً قبل منتصف العمر ، إلا أن ممارسة الأنشطة البدنية في الصغر مفيد جداً لصحة القلب والأوعية الدموية ، كما أن ممارسة النشاط البدني لدى الأطفال بانتظام يقود أصلاً إلى خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب ويسهم في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة ، كارتفاع ضغط الدم وداء السكري .

٤- من المؤكد أيضاً أن ممارسة الأنشطة البدنية لدى الأطفال تساعد على تنمية قوة العضلات والأوتار العضلية وتعزز من مرونة المفاصل .

٥- لا شك إن ممارسة الأنشطة الحركية والانخراط في الألعاب الحركية مفيد أيضاً للصحة النفسية للطفل ، كما أن ممارسة الأنشطة البدنية مع الآخرين يعد عنصراً مهماً للنماء الاجتماعي للطفل .

٦- من خلال الأنشطة الحركية يتمكن الأطفال من التعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم ، ومن خلال السلوك الحركي واللعب يتم حث

الأطفال على التفكير وتجهيز عقولهم للإدراك والتعلم ، إن بحوث الدماغ تؤكد لنا في الواقع أن ملكة التفكير لدى الأطفال تستحث عندما ينخرطوا في الأنشطة البدنية ، مما يجعل بعض العلماء يعتقدون جازمين أن الجسم هو الذي يعلم الدماغ وليس العكس .  
إن تعلم المهارات الحركية الأساسية في مرحلة الصغر يساعد الطفل على سرعة تطور توافقه الحركي، الأمر الذي يعزز انخراطه في أنشطة حركية متقدمة فيما بعد ، ويساعده على إتباع نمط حياتي نشط في مرحلة الرشد .

ونظراً للفوائد العديدة التي يجنيها الطفل من ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام ، نجد أن العديد من الجمعيات الطبية والهيئات الصحية ، مثل جمعية طب القلب الأميركية والمركز الوطني الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها ، والأكاديمية الأميركية لطب الأطفال ، والكلية الأميركية للطب الرياضي توصي بوجود منح الأطفال بدءاً من مرحلة الروضة إلى نهاية المرحلة الثانوية دروساً يومية في التربية البدنية ذات كفاءة وجودة عالية ، تعني بزيادة وعيهم بأهمية النشاط البدني وترفع مستوى نشاطهم البدني، وتحسين لياقتهم البدنية .

الرياضة هي بديل الحركة الطبيعية للإنسان على سطح الأرض ، والرياضة تقيد في الوقاية من الإصابة بكثير من الأمراض التي تهدد الحياة ؛ مثل أمراض القلب والشرابيين ، والسكري ، والسرطان ، و تساعد على نضارة البشرة .

الرياضة تساعد القلب على القيام بعمله بارتياح وقدرة أعلى ، فالرياضة تقلل من الكولسترول الرديء LDL Cholesterol الذي يسبب انغلاق الشرايين ، و تقلل من ارتفاع ضغط الدم ، فتقلل من الجهد الذي يقع على القلب ، وتحسن من استقبال الأنتولين في الخلايا ، وتحسن من عمل عضلة القلب ، وتدفق الدم للخلايا .

تساعد التمارين الرياضية مدة ٣٠ دقيقة يوميا أو مدة ساعة كل يوم بعد يوم بشكل منتظم في التحكم في الوزن ، وتجنب السمنة ، كما تعمل الرياضة على الحفاظ على الوزن بشكل دائم على عكس برامج الحمية التي ينتهي مفعولها بانتهاء مدتها ، بل قد يزيد الوزن بعدها أكثر من قبل ، كما أن الرياضة تقوي العظام ، وتزيد كثافتها ، وتمنع الهشاشة ، وتزيد متعة الحياة بزيادة القدرة على حرية الحركة بدون ألم .

أما تأثير الرياضة في تخفيض ارتفاع ضغط الدم فهو مفيد بغض النظر عن العمر ، أو الوزن ، أو الجنس ، وأفضل الرياضة في هذه الحالة ما صاحبها زيادة في عدد دقات القلب والتي تستغرق (٢٠ - ٣٠) دقيقة في المرة الواحدة عدة مرات أسبوعيا ، كما تخفف من الضغط النفسي ، والشعور بالاكتئاب ، وتزيد من ثقة الإنسان بنفسه ، وذلك بارتفاع الحرارة داخل الجسم خلال التمرين ، الأمر الذي يؤدي إلى تقليل توتر العضلات أو التغيرات في الوصلات العصبية في الدماغ ، كما أن الرياضة تحسن المزاج لما تؤديه من زيادة إفراز الهرمونات العصبية

المخففة للألم والتوتر ، والمحسنة للمزاج مثل نورادرينالين والدوبامين والسيروتوتين .

كما تدعم الرياضة جهاز المناعة في الجسم ، فالمشي السريع مدة ٣٠ دقيقة يعطي فائدة مناعية جيدة للجسم ، فقد بينت دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا في أمريكا أن الرياضة تزيد المقاومة ، وتقلل عدد نوبات البرد التي يصاب بها الرياضيون بما يعادل ٢٣% مقارنة بغيرهم ، وحتى لو أصيب الرياضي بالبرد فإن الأعراض سريعا ما تختفي مقارنة بغير الرياضيين أو اللذين يقومون بتمارين أقل .

وتقلل التمارين الرياضية من الاضطرابات التي تسبب الأمراض العديدة ومنها داء السكري ، فنقل من الحاجة إلى الأنسولين ، فنقل من مضاعفات الإصابة بداء السكري مثل ارتفاع الكولسترول ، وضغط الدم ، وأمراض القلب والدماغ ، وتحافظ التمارين الرياضية على الوزن أو تقلله مما يقلل احتمال الإصابة بداء السكري .

كما تحسن التمارين الرياضية الدورة الدموية ، ونسبة الأوكسجين في الدم ، الأمر الذي يزيد من حصول الخلايا على الأوكسجين اللازم للحياة ، وخصوصا الخلايا العصبية في الدماغ لتقلل من أمراض الشيخوخة الذهنية مثل الخرف والنسيان . وتؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية ، وتقليل الكتلة الدهنية الأمر الذي يعطي فرصة أكبر للحياة أما كبار السن ، وقد تبين أن الخطر لا يكمن في تقدم السن بل في قلة الحركة .

أما تأثير التمارين الرياضية في منع الإصابة للطفل : فهو واضح إن علمنا أن ٣٥% من الوفيات الناجمة عن السرطان قد تكون ذات علاقة بزيادة الوزن وقلة الحركة ، وقد أشار معهد "سياتل" للسرطان إلى أن التمارين الرياضية تُسرّع مرور الطعام في الجهاز الهضمي ، وبالتالي تقلل من الزمن الذي يتعرض فيه جدار القولون إلى السموم الموجودة فيه ، كما أن السمنة تتطلب كمية أكبر من الأنسولين ، لكن هرمون الأنسولين له تأثير مشجع على نمو الأورام ، كما أن التمارين الرياضية تقلل مستوى الإستروجين عند النساء ، وبالتالي تقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي ، ويمكن إيجاز تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على أجهزة الجسم كما يلي :

تأثير ممارسة الأنشطة الحركية علي أجهزة جسم الطفل :

تأثير ممارسة الأنشطة الحركية علي الجهاز الحركي للطفل :

تتحصّر صحة وسعادة فترة الطفولة في الطفولة نفسيا ، ومقدار ما يؤديه الطفل في التمارين الرياضية بشكل عام ، فالحركة هي الحياة ، وهي سعادة الإنسان ، ومصدر حياته ، ولو نظرنا إلى المفهوم الأبعد للحركة نرى أنها جوهر الحياة ، وبدونها لا يمكن للحياة أن تسير وتتطور ، فالحركة في البهجة والتفاعل الحي مع الأنشطة الحيوية والأفعال الوظيفية الموجودة في الطبيعة ، وفي داخل أجهزة الطفل ، ومن خلال الحركة نستطيع أن نطور وننمي قدراتنا وطاقاتنا ، فينمو الذكاء ، وتتعرّز

الإرادة ، وينمو الجهاز الحركي ، ويتعرع ويتفاعل مع البيئة المحيطة به .

إن مزاوله الطفل للتمارين الرياضة بشكل مدروس أو عشوائي تساعد في بناء وتطوير جهازه الحركي فسيولوجياً ، وكذلك تعكس أثناء مزاولته للحركة ردود فعل انعكاسية ونفسية لنشاطه الحركي فينمو ويزداد إحساسه في الظواهر المحيطة به .

لقد أوضح العالم الفسيولوجي "سيجنوف" أن أي نشاط يقوم به الإنسان سواء أكان حركياً ، أو نفسياً ، أو انفعالياً ينعكس في محصلته الأخيرة على شكل حركة عضلية ، وهذا ما نلاحظه على عضلات وجه الإنسان خلال التفكير ، الحزن ، الفرح ، وبعبارة أخرى أن جميع الظواهر الخارجية للدماغ ، والتفكير الداخلي يظهر بشكل نهائي بحركة تظهر على عضلات الجسم ، يضحك الطفل أم لا عندما يرى اللعب ولأول مرة ، وكذلك وضع "نيوتن" الظواهر التي راها على شكل قوانين وكتبها على الورقة ، كذلك نرى الإنسان الذي يرى كابوساً نراه متغيراً ، والتغير يكون واضحاً على الوجه ، وكذلك أثناء الفرح والحزن والبكاء ، كل هذه الأشياء تظهر بالنتيجة النهائية على شكل حركة معبرة عن الظاهرة والفعل الذي في داخله .

وفي عصرنا الحاضر تؤكد الظواهر أن العمل الذهني له علاقة كبيرة مع العمل البدني للجسم من خلال صعوبة العمل الذهني ، وزيادة شدة تهيج العضلات وتطوير الذكاء لذا يجب أن نهيب الطفل من وقت مبكر

لهذه الصعوبة عن طريق بناء حركته من خلال مزاولته للتمارين الرياضية التي تعمل على تقوية الجهاز العضلي-العصبي ، وتنمية الأعصاب ، وزيادة قابلية الطفل وسرعة رد فعله والاستجابة السريعة للمؤثرات الخارجية ، وتفاعل أجهزة الجسم بشكل إيجابي مع المحيط ، وأخيراً تساعد في برمجة وعمل الجهاز العصبي بشكل سليم .

للأسف نلاحظ ظهور بعض الحالات التي تظهر ضعفاً في صحة الطفل من جراء مزاولته التمارين الرياضية بانتظام ، ولكن هذه الحالة قليلة جداً ، وإذا ظهرت فهذا يعني أن الطفل صحته غير جيدة ، فالتحمل وظاهرة التعب التي تصاحب الأطفال من جراء مزاولته التمارين الرياضية هي ظاهرة صحية ، ومن خلالها ترفع قدرة وامكانية جهازه الحركي ، في النوم الهادئ والعيش السعيد ، والابتعاد عن الرياضة ستضعف الطفل وتقلل من كفاءة جهازه الحركي ، فالتربية الصحية تكمن من كفاءة جهازه الحركي ، فالتربية الصحية تكمن في تشجيع الأطفال على الحركة لكي ينشئوا أصحاء ليزاولوا جميع الهوايات كالموسيقى ، الرسم ، النحت واسعي الاطلاع يمتازون بولائهم وحبهم لوطني وثورتهم .

إن التربية البدنية للأطفال ذات الجوانب المتعددة العصبية والنفسية تفقد أهميتها إذا لم تنطلق من الاهتمام بصحة الطفل ومدى العلاقة بالأمور الوراثية ، وما تتطلبه أجهزته الداخلية من حركة وبناء ، فلكي ينمو الطفل صحياً وقوياً وهرموناته تعمل بشكل منتظم يجب تنظيم حياته

ومعرفة النقاط الحساسة والمهمة لنشاطه الحركي . فالطفل يمتاز عن البالغ ليس فقط بالوزن والطول والقدرة والتحمل ، ولكن أيضاً في بناء ونمو أجهزة جسمه على انفراد وأنظمتة الجسمية والجسم ككل ، فبالترديد فإن طول الجسم والوزن للطفل يزداد ، ويتغير نسبياً ، وتتمو جميع أعضاءه ، وتظهر عمليات لتعظم فيتحسن بأعضاء جسمه ، وتؤدي الحركات الأكثر تعقيداً (كعب الأطفال ، أو الكتاب ، تنظيف لعبه وأدواته) ، وينمو الطفل بمساعدة جهازه الحركي المكون من العظام والعضلات ، وبمساعدة الجهاز العصبي الموجه لحركات الإنسان .

في عمر (٧ سنوات) عندما يذهب الطفل إلى المدرسة ، وأجهزته تتكامل بعض الشيء ، وتتمو من خلال هذا الجدول ويتضح أن المتوسط الحسابي للنمو البدني للأطفال من عمر (٣ - ٧ سنوات) ، فإن طول جسم الطفل يعتبر من العلامات المهمة لنموه البدني مقارنة مع بقية العلامات الأخرى وهو ثابت ، ويعكس النمو الطولي للطفل ما يحدث في داخله من عمليات معقدة ، كذلك من خلال الارتفاع بمستوى الصحة ووقاية الطفل ، يصعب علينا التمييز بين الطفل القوي والضعيف ، ولكن الطفل القوي يستطيع أن ينفذ التمارين والحركات البدنية المختلفة بفاعلية أكثر من الطفل الذي يزداد عنده معدل كمية الشحم إلى أكثر من (١٥%) من الوزن العام للجسم فنراه يتعب بسرعة ، ويتهيح ، سريع الغضب وجهازه الحركي يكون بعض الانحرافات التي تشكل علامات واضحة للضعف ، وكذلك تعتبر الزيادة في كمية الشحوم

، والوزن القليل للطفل من العوامل المهمة لمعرفة النمو البدني والحركي للطفل .

إن المشي الصحيح مع توفر الظروف الجيدة لنمو العظام لا يعتبر حالة مرضية للطفل ، ومزاولة التمارين والحركات الطبيعية كالمشي والركض حتى للأطفال الضعفاء على شرط أن تؤدي هذه التمارين بشكل صحيح وبانتظام ، ومن التمرين السهل إلى الصعب ستؤدي إلى نمو جهازهم الحركي بالشكل الطبيعي ، ونرى في بعض الأحيان قلق الوالدين على أطفالهم عند مزاولتهم الرياضة من وقت مبكر ، وهذا غير الصحيح ، فقط يجب الاهتمام ومراقبة كمية ملائمة لكل مرحلة زمنية ، فالطفل الذي لا يزاول الرياضة سينشأ طفلاً ضعيفاً غير قادر على أداء الحركات بفاعلية جيدة ، وتوقيت حسن ، وبالتالي سيكون غير قادر على التكيف لظروف الحياة ، فتمارين السرعة والرشاقة (الركض ، القفز بأنواعه) التي يؤديها الطفل بانتظام ستؤثر إيجابياً في زيادة نمو القسم السفلي ، وبالتالي الجسم ككل .

العمر	البنات			البنين		
	الطول الكلي (سم)	الوزن الكلي (كجم)	محيط الصدر (سم)	الطول الكلي (سم)	الوزن الكلي (كجم)	محيط الصدر (سم)
٣	٩١.٦	١٤.١	٥٢.١	٩٢.٦	١٤.٦	٥٢.٦
٤	٩٨.٤	١٥.٨	٥٣.٥	٩٩.٣	١٦.١	٥٣.٩

٥٥.٥	١٨.١	١٠٦.٥	٥٥.٢	١٧.٧	١٠٥.٤	٥
٥٧.٦	٢٠.٢	١١٢.٨	٥٧.٣	١٩.٩	١١٢.٥	٦
٥٩.٥	٢٣.٠	١١٩.٥	٥٩.١	٢٢.٦	١١٩.٠	٧

هذا ولو نظرنا إلى أبطال الأولمبياد نرى أن السبب الأساسي في وصولهم إلى البطولة هو مزاولتهم الرياضة والتمارين من الطفولة فتنمو الخبرات الحركية بشكل صحيح ، ويخلقوا أقوياء قادرين على تحقيق الأرقام القياسية ، فالحياة بدون الحركة ، وبدون الرياضة تعتبر غير طبيعية ، ويجب أن لا نحرم الأطفال من مزاوله التمارين الرياضية التي تساعد الإنسان طوال حياته في التغلب على المصاعب التي تواجهه في الحياة .

إن مزاوله التمارين الرياضية بانتظام ستقوي جهاز الهيكل العظمي فتنمو العظام والعضلات في الطول والعرض بشكل جيد ، ويزداد حجمها والعمود الفقري ينمو في المستوى العمودي ، وكذلك القفص الصدري ، وتنمو عضلات الظهر والبطن فتجعل من وقفة الطفل معتدلة وصحيحة ، تؤثر إيجابياً على نشاط الطفل ، وعلى جميع أجهزته الداخلية ، وخاصة على العمل الوظيفي للجهاز الدوري والتنفسي ، والحركات الصحيحة تساعد الجهاز الهضمي على تمثيل عمل إفراز الغدد والهرمونية داخل جسم الطفل ، وكذلك تنمي الجهاز العصبي ، هذا ويتطلب أداء التمارين الرياضية التوافق والدقة في أداء الحركات بشكل سليم ، وبالتالي ستنمو القابلية التوافقية وسيؤدي في المدرسة الحركات

الأكثر تعقيداً ، وتساعد الحركة والتمارين على زرع الصفات الجيدة فيه ، فينمو الطفل قوياً ، شجاعاً ، متبهاً ، صبوراً ، واثقاً من نفسه .

### تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي :

إن ممارسة الأنشطة الحركية بصورة منتظمة وبطريقة سليمة يؤثر على الجهاز العظمي ، الذي يعكسه بالتالي على قوام الطفل ، ويكون نتيجة ذلك قوام جيد على النحو التالي :

- تكون الرأس معتدلة بحيث تكون الذقن للداخل .
- الكتفان على استقامة واحدة .
- تتدلي الذراعان من الكتفين بحيث تكون الكفان مواجهان للفخذين .
- الصدر مفتوح متوترة ، يتم بصورة طبيعية دون صعوبة .
- زاوية الحوض مناسبة ( ٦٠ ) تقريباً .
- السجم موزع على القدمين بالتساوي .
- مشط القدم للأمام ، والأصابع مضمومة .
- العضلات غير متوترة .

### تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي :

- زيادة حجم عضلات الجسم بزيادة حجم الألياف المكونة للعضلات
- زيادة الهيموجلوبين بالعضلات
- زيادة كفاءة العضلة في اختزان الجليكوجين الذي يعطيها الطاقة ضد الإصابة ، كمية الدم الواردة للعضلات ، وذلك عن طريق زيادة الشعيرات الدموية .

- رفع كفاءة الألياف المكونة للعضلات على العمل .
- زيادة حجم وقوة أنسجة الأربطة والأوتار بما يعطيها حماية ضد الإصابات .

#### تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الدوري :

- زيادة حجم الدم بالجسم ، وبالتالي يزيد عدد كرات الدم البيضاء والحمراء .
  - اتساع حجرات القلب مما يساعد على زيادة حجم الدقة الواحدة .
  - زيادة كمية الدم التي يدفعها في الدقيقة نتيجة لزيادة قدرة القلب على الدفع .
  - انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة مما يساعد على إتمام تغذية القلب بصورة أفضل عن طريق الشريان التاجي نتيجة لطول فترة انبساط عضلة القلب . وللعلم الفرق بين دقات القلب بين الفرد الرياضي وغير الرياضي تصل إلى ( ٢٠ - ٣٠ ألف دقة / يوم )
  - زيادة عدد الشعيرات الدموية بالجسم .
  - سرعة تكيف الجهاز الدوري مع المجهود المطلوب منه .
  - سرعة عودة الجهاز الدوري إلى حالته الأولى التي كان عليها قبل بدء الممارسة ، وهذا يساعد الطفل في العودة إلى سيرته الأولى .
- #### تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي :

- زيادة السعة الحيوية بزيادة حجم الرئتين ، حيث تكون السعة الحيوية لدى الممارسين (٨ لترات) تقريباً ، وعند غير الممارسين حوالي (٤ لترات) .
  - نظراً لزيادة كفاءة الرئتين تقل عدد مرات التنفس في الدقيقة .
  - تقوية عضلات التنفس ، وهي العضلات بين الضلوع وعضلة الحجاب الحاجز .
  - زيادة الجلد التنفسي .
  - القدرة على التخلص من فضلات الجسم بسرعة .
  - زيادة عدد الشعيرات الدموية وذلك بزيادة حجم الرئتان .
  - بزيادة حجم الرئتين وقدرتها تزداد القدرة على استغلال الأكسجين .
  - نظراً لدخول كمية كبيرة من الهواء في الرئتين حاملة معها الأكسجين تقل كمية حامض اللاكتيك الذي يضغط بدوره على أعصاب العضلات فيسبب عملية التعب العضلي والذي يكون سبباً في تقليل كفاءة العمل العضلي .
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي :**
- يقلل من عملية ظهور القرح في الجهاز الهضمي نتيجة لانضباط عملية الإفرازات .

- يريح حركة المعدة والأمعاء نتيجة لتأخر معدل الهضم والذي ينتج من انخفاض معدل سريان الدم الذي يكون منشغلاً مع العضلات التي تؤدي الحركات الرياضية المختلفة .
  - تنشيط وتحسين عمل الكبد والبنكرياس ، وبالتالي يصعب إصابة الممارسين للأنشطة الرياضية بمرض السكر .
  - الممارسة الرياضية تعمل على صيانة وسلامة الجهاز الهضمي وانضباطه ، وهذا يؤدي إلى عدم السمنة .
- وبعد هذه الجولة حول الإنسان وعن مدى تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على جوانبه المختلفة ، أصبح واضحاً تماماً أهمية التربية الحركية لأطفالنا ، وأن أنشطة التربية الحركية لم تعد أحد الكماليات في حياة الإنسان ، بل أصبحت ضرورة حتمية إذا أردنا أن يحيا أطفالنا حياة كريمة تصحب الصحة والسعادة ، لذلك يجب أن نضع أما أعيننا العمل على تنمية وتطوير اللياقة البدنية
- للأطفال ؛ وهذا ما سوف نعرضه في السطور التالية .

## تنمية وتطوير اللياقة البدنية للطفل :

### عناصر اللياقة البدنية :

إذا تأملنا طبيعة البشر أثناء ممارستهم لحياتهم نجد أن اللياقة البدنية التي يحتاج إليها المزارع تختلف عن اللياقة البدنية التي يحتاج إليها الموظف الذي يقضي معظم وقته جالساً على المكتب ، ونجد أيضاً أن اللياقة المطلوبة من الطفل أو التلميذ تختلف في طبيعتها ومكوناتها عن لياقة اللاعب المحترف .

ومن هذا يتضح أن اللياقة البدنية التي يريد تحقيقها الفرد العادي تختلف عن اللياقة البدنية التي يبتغي تحقيقها الفرد الرياضي الذي يستعد للانخراط في مسابقة تنافسية ؛ وتعرف اللياقة البدنية بأنها مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل .

لذا نرى أن مكونات اللياقة البدنية هي :

- القوة العضلية Muscular Strength
- الجلد التنفسي الدوري Cardio Respiratory Endurance
- المرونة Flexibility
- الرشاقة Agility
- السرعة Speed
- التوافق
- التوازن

## القوة العضلية Muscular Strength

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة ؛ أو قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها .  
القوة العضلية مع نمو الطفل ، وتزيد في مرحلتي الطفولة والمراهقة ، بحيث تصل أقصاها ما بين ( ٢٥ : ٣٥ ) سنة في ضوء الفروق الفردية بين الأفراد ، فالجهاز العضلي هو المصدر الأول للقوة ، فهو مصدر الحركة للطفل ؛ لذا فعلمية نمو العضلات تمر بمراحل متعددة ومختلفة طبقاً لحاجة الطفل ، فمثلاً الطفل حديث الولادة يقوم ببعض الحركات العشوائية (بالذراعين والرجلين) ، وتساعد هذه الحركات العضلات الصغيرة على النمو ومع نمو الطفل تزداد الحاجة إلى الجهاز العضلي ، حيث يبدأ بممارسة المهارات الحركية الأخرى : كالمشي ، والجري ، والحجل ، والقفز ، والرمي ، ... الخ .

### أهمية القوة العضلية :

ويرى "ماثيوس" Mathews أن أهمية القوة العضلية عند الأطفال تظهر، فيما يلي:

١- القوة ضرورة لحس المظهر ، لذا نلاحظ أن الطفل يريد أن يكون حسن المظهر بدنياً ، والفتاة تحب أن تكون مشوقة القوام ، فهذه رغبات طبيعية في البشر ، كما أن الاهتمام بالقوة العضلية يكسبنا القدرة على تكوين أجسام قوية صحياً ، ومتماسكة للقيام بالحركات الأساسية والجري .

٢- القوة مطلوبة في تأدية المهارات بدرجة عالية ، فالقوة شيء أساسي في معظم الأعمال والحرف اليدوية الفنية ، أو حتى في الأنشطة

الرياضية التروبية ، فمثلاً لاعب كرة التنس الأرضي لا يستطيع ممارسة اللعبة إذا لم تكن لديه قوة ذراعين كافية ، أيضاً بالنسبة للألعاب الرياضية الأخرى ، علاوة على كل هذا نقص القوة يؤدي إلى الشعور بالتعب والإجهاد العضلي السريع .

٣- القوة العضلية مقياس للياقة البدنية ، فقد أجريت عدة اختبارات على الأطفال ، فكانت النتائج أن القوة تعكس مفهوم اللياقة البدنية الشاملة ، وذلك للأسباب التالية :

أ- أن القوة تتأثر بحالات المرض مثل العدوى بالتهاب اللوز ونزلات البرد ، وغيرها من الأمراض المعدية .

ب- أن القوة العظمى : علاج وقائي ضد العيوب الجسمانية والتشووهات القوامية ، فقد أشارت بعض الدراسات أن انخفاض القوة العضلية دليل على وجود بعض الأمراض ، مما يؤدي بالتالي إلى عدم كفاءة الأجهزة الوظيفية .

#### أنواع القوة العضلية :

• القوة العظمى : هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي ، أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة .

• القوة المميزة بالسرعة : هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة .

وسائل تنمية القوة العضلية:

التمرينات من أهم الوسائل المستخدمة في تنمية القوة العضلية، ويمكن تقسيم هذه التمرينات وفقاً لطبيعة المقاومة الخارجة التي تواجه الشخص إلى :

١- التدريب العضلي الثابت Isometric : هو الانقباض الذي يتغير في طول العضلة (تطول أو تقصر) دون حدوث تغير في كمية الشدة التي تنتجها كالمشي والجري والوثب والقفز .. الخ.

٢- التدريب العضلي المتحرك Isotonic : هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه الشدة العضلية كمحاولة فرد رفع ثقل معين لا يقوى على تحريكه ، كدفع الحائط مثلاً .

٣- التدريب العضلي الثابت والمتحرك Is kinetic : وهو الانقباض الذي يحدث فيه تغير في طول العضلة وفي الشدة العضلية الناتجة ، وهو يجمع بين النوعين السابقين مثل رفع ثقل (١٠ كجم) ، أو أي ثقل يقوى على رفعه .

كما يوجد العديد من التمارين التي تساعد على تنمية القوة العضلية العامة للجسم إذا ما اتبعنا الطرق التالية :

١- تكرار التمارين مع زيادة كمية الحمل والإعاقة، مثال: زيادة وزن الأدوات التي نستعملها في التمرين ، وتقليل التعب الذي يصيب جسم الإنسان من إعادة تكرار الحركات عدة مرات .

٢- إعادة تكرار الحركات عدة مرات ، فالأطفال في عمر قبل المدرسة عادة ما يحتاج جسمهم إلى فترات كبيرة من الراحة والنوم نتيجة لعدم تكامل بناء الجهاز الحركي الأساسي للجسم والأجهزة الأخرى ، لذا فإن إعطاء تمارين تنمية القوة يجب أن تكون بحمل أو بحجم غير

الكبير ، إضافة إلى هذا إن الأطفال في هذا العمر يكرهون أداء التمارين التي تتميز بشدة التوتر ، لذا فننصح أن تعطى تمارين تنمية القوة مع تمارين الصباح ، وبالتدرج يتم زيادة كمية الحمل حتى نستطيع المزج بين عمليات النمو لأجهزة الجسم وبين ما يحتاجه الجسم من تطوير لصفاته البدنية الأساسية .

### **الجلد التنفسي الدوري Cardio Respiratory Endurance :**

يعد من الصفات البدنية الحيوية والمهمة لأي نشاط نمارسه ، وبخاصة النشاط الحركي الذي يتصف بالفترة الزمنية الطويلة ، ويعتمد عنصر التحمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ؛ حيث إن المجموعات العضلية لا تتمكن من الاستمرار في العمل (الانقباض) إلا إذا تم تزويدهم بالوقود والأكسجين .

ويعني الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول .

ويعرف الجلد الدوري التنفسي : بأنه قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي .

أهميته :

• يعتبر الجلد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك التي تتطلب العمل لفترات طويلة .

• يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية.

- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة .
  - يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية .
- العوامل المؤثرة في الجلد الدوري التنفسي :** هي التدريب الرياضي ، تأثير الأدوية ، العوامل المناخية ، الإجهاد العضلي ، التغذية ، العادات الشخصية ، الحالة النفسية **تنمية الجلد التنفسي الدوري :**
- يمكن تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي عن طريق ممارسة الأنشطة والتمرينات التي تعمل على تقوية عضلات الجهازين الدوري والتنفسي مثل : المشي ، الجري ، السباحة ، الألعاب الجماعية ، ألعاب القوى ... الخ .

### **المرونة : Flexibility**

المرونة في الواقع تعتمد أساساً على مطاطية Elasticity العضلات والأربطة المختلفة ، كما تعتمد بنفس الدرجة على مرونة المفاصل ، ونوعها، ومدى الحركة التشريحية للمفصل ، ويتوضح أكثر اتجاه ومدى الحركة يتحدد طبقاً لنوع المفصل الذي يعمل ، وأن قدرة المفصل على الوصول إلى أقصى مدى له تتوقف على مطاطية العضلة العاملة ، أي أن العضلات تحدث الحركة في حدود المدى الذي يسمح به المفصل .

تعريفها : تعني المرونة " قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى طبقاً لقدرة العضلات ومرونة ومدى الحركة التشريحية للمفصل ومداها " ، كما تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه .

### العمر الزمني المقاس للمرونة :

إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر علي شرط أن يعطي التمرين المناسب لهذا العمر ؛ ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة ، ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلي الابتعاد ثم تبدأ في النقصان ، والعامل الرئيسي المسئول علي هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن ؛ وهذا مبني علي فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن الآتي :

١- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم

٢- درجة متزايدة من استهلاك الماء

٣- مستوى متزايد من التكرارات

٤- عدد متزايد من الالتصاق والوصلات

٥- تغير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية

### أنواع المرونة :

أ- مرونة إيجابية : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم .

ب- المرونة الخاصة : وهي تتضمن المفاصل الداخلية في

الحركة المعينة .

### العوامل المؤثرة في التدريب :

١- نوع الممارسة الطبيعية

٢- نوع المفصل وتركيبه

٣- درجة التوافق بين العضلات المشتركة

٤- نوع النشاط المهني خارج التدريب

٥- الحالة النفسية للاعب

٦- العمر الزمني والعمر التدريبي

### أهمية المرونة :

- ١- تعمل علي سرعة اكتساب واتقان الأداء الحركي الفني .
  - ٢- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد .
  - ٣- تساعد علي تأخير ظهور التعب .
  - ٤- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس .
  - ٥- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية .
  - ٦- تسهم بالمرونة علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة .
- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة .

### تنمية المرونة :

وهناك كثير من التمارين التي يمكن استعمالها لتنمية المرونة عند الأطفال لعضلات الرقبة والجذع والرجلين ، هذا وهناك قواعد وأسس يجب إتباعها عند تدريب الأطفال على المرونة أهمها :

- يجب إعادة التمرين عدة مرات من خلال الشد القليل للعضلات .
- قبل أن نؤدي تمارين المرونة يجب أن تتمى العضلات والأربطة وتتهيئ لهذه التمارين .
- بالتدريج زيادة المدى الحركي للمفصل مع استعمال الحركات ذات الاستمرارية مثل مرجحة الرجلين للأمام .

- بالتدرج زيادة المدى الحركي للمفصل عن طريق الارتكاز الخارجي أو زيادة المفصل الحركي لأجزاء الجسم ، مثل : خلال ثني الجذع للأمام من الوضع الابتدائي الجلوس محاولة مسك القدمين بالذراعين وتقريب الرأس إلى الركبتين ، وعد انثناء الركبتين .
  - بالتناوب شد وارتخاء العضلات .
- عند إعطاء تمارين المرونة للأطفال ما قبل المدرسة يجب أن نكون حذرين ، ويجب إعطاء الإحماء الكامل ، ومزاولة التمارين بشكل منتظم ومتواصل ، وخاصة إلى ما قبل عمر ( ٦ سنوات ) ، ويحمل غير كبير ، أي إعادة تكرار التمارين دون زيادة قوتها ، وكذلك بمساعدة الأجهزة وارتكاز القوى الخارجية كالأرض التي تساعد على زيادة المدى الحركي لأن الأطفال لا يملكون القدرة على شد وارتخاء العضلات ، وتقوية الأربطة والأوتار المحيطة بالمفصل بشكل تدريجي كي لا يخرج المفصل من مكانه .

### الرشاقة Agility :

- تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ويرى (بيتر هرتز) أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية :
- المقدرة على رد الفعل الحركي .
  - المقدرة على التوجيه الحركي .
  - المقدرة على التوازن الحركي .
  - المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي .
  - المقدرة على الاستعداد الحركي .
  - خفة الحركة.

### تعريف الرشاقة:

وتعني القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه ؛ تعرف الرشاقة على أنها مقدرة الجسم أو بعض أجزائه على تغيير الاتجاه بسرعة ودقة ، سواء أكانت على الأرض أم في الهواء .

والرشاقة هي مقدرة الطفل على أداء الحركات بدقة أكثر وبسرعة ، ومقدرة على استعمال الجهاز الحركي والتوافق مع الحركات المفاجئة ، وهذه التمارين تزيد من انتباه الطفل وسرعة رد فعله ، وسرعة الإدراك ، والرشاقة مهمة جداً للطفل كعنصر من عناصر اللياقة البدنية ، وتساعد في أداء الحركات بسرعة ودقة أكثر .

### أنواع الرشاقة :

١- الرشاقة العامة : وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصريف منطقي سليم .

٢- الرشاقة الخاصة : وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد

### أهمية الرشاقة :

- الرشاقة مكون هام من الأنشطة الرياضية عامة.
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية واثقانها.
- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة

- تضم خليطاً من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي .

### طرق تنمية الرشاقة :

- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات .

- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب علي أرض رملية
- التغيير في السرعة وتوقيت الحركات .

والرشاقة لها أهمية كبيرة لجميع الألعاب الرياضية ، وهناك تمارين كثيرة لتنميتها ، كالجري المتعرج بين العوائق ، أو تغيير اتجاه الجسم أو الجري المرتد أو الدائري ، وهناك بعض التمارين أهمها :

- تغيير وضعية الجسم بسرعة من وضع الجلوس وتطابق الرجلين ، التغيير بسرعة الانبطاح على البطن أو على الظهر والدوران إلى الجهتين ، ثم الرجوع إلى وضع الجلوس .

- التمرين مع الزميل : الجلوس المضاد لتنمية الرشاقة والتوافق ، ويمكن استعمال الأدوات ثم النهوض لمسك العصا وأداء حركة ما أو الجري خلف كرة معينة .

- التمرين باستخدام الأدوات : الكرات ، العصا ، وغيرها .

تتعلق الرشاقة بتوافر الخبرة الحركية ، والمستوى العالي من التوافق في تنفيذ الحركات البسيطة ، وكذلك المركبات المعقدة من الحركات ، ولهذا فالتمارين التي تعطى للأطفال يجب أن تكون مع الأدوات ، كالكرات ، وبعد عمر ( ٤ سنوات ) عادة ، وكل هذه التمارين لا تنمى دون الاهتمام

بالتوازن ، والذي نحدده من خلال ثبات مركز كتلة الجسم على قاعدة الارتكاز ، وكلما كانت قاعدة الارتكاز قليلة كلما ارتفع مركز كتلة الجسم ، وبالتالي صعوبة في الحفاظ على التوازن ، وكذلك التوافق له علاقة بالاستمرارية أثناء أداء الحركات ، ولهذا يجب أن نعطي تمارين للتوازن مع تمارين الرشاقة ، والتوافق كالوقوف على رؤوس الأصابع ، والجلوس على القدمين مع استقامة الظهر ، وكذلك رفع إحدى الرجلين لأعلى مع غلق العيون والتبادل وغيرها .

### السرعة Speed :

تعرف السرعة بأنها مقدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ممكنة ؛ ويعرف "كلارك" السرعة بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ، أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن .

أنواع السرعة :

- السرعة الانتقالية
- السرعة الحركية
- سرعة الاستجابة

أهمية السرعة:

- السرعة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية .
- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى .
- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية .
- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق وتحمل ذلك في كرة القدم واليد .

### العوامل المؤثرة في السرعة:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية
- النمط العصبي للفرد
- القوة العضلية
- القدرة علي الاسترخاء
- قوة الإرادة

### التوافق :

وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق عندما يستطيع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

تعريف التوافق : يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد ، أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط ، كما يعرف التوافق ، بأنه القدرة على أداء الحركة بتناسق مع جميع أجزاء الجسم ، وأجزاء الجسم تتحد مع بعضها في الفعل الحركي الكامل ، والذي يتحقق بفعل التوافق بشكل اقتصاد وبدون توتر وبمرونة دقيقة ، إن جميع الحركات للرجلين ، الذراعين ، الجذع تؤدي بالمستويات الثلاث (الأمامي ، الجانبي ، الأفقي) .

### أنواع التوافق :

١- التوافق العام :

وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص .

## ٢- التوافق الخاص :

ويعني قدرة اللاعب علي الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات .

## تنمية التوافق:

وحركات التوافق لا يمكن أن تفهم دون شرح وتصور كامل للحركة من خلال الشرح والنظر ، ثم بعدها التطبيق ، ولتطوير التوافق لدى الأطفال ومعرفة اتجاهات حركة أجزاء الجسم نعطي التمارين العامة الآتية :

• حركة الذراعين وتوجيهها إلى الحد الأقصى لنظر الطفل ، ثم القيام بمرجحتها

• حركة الذراعين تقع تحت سيطرة نظر الطفل لأعلى ، ثم الأمام ، والخلف ، مع الثني والحركة الدائرية في المفصل وفي اتجاه واحد

• حركة الجذع للأمام والجانب بشكل أفقي

• حركة الرجلين للأمام ثم للجانب والخلف

• حركة أجزاء الجسم مع الأدوات لكل الجهات دوران لجهة الشباك ،

الباب ، وبعدها لليسار ثم اليمين

- حركة أي جزء من أجزاء الجسم مع رفع المقدر في الدقة الحركية ، والمدى والسرعة في التحرك لمختلف الجهات ، مثل رفع الذراعين للجانب ، مع حركة الرأس للأمام والخلف وبالعكس إن الحركات التي يؤديها الطفل إما أن تكون متشابهة وبنفس الاتجاه كحركة الجسم لجهة اليمين مع حركة الرجل والذراع اليمنى لنفس الاتجاه ، أو غير متشابهة بعكس الاتجاه ، مثل حركة المشي ، رجل اليمين مع ذراع اليسار ، واما أن تكوف الحركة منفذة من قبل الذراعين أو الرجلين مع بعضها ، كرفع الذراعين كلاهما إلى أعلى ، أو حركة معاكسة ، كإحدى الذراعين إلى أعلى والأخرى للجانب ، وقد تنفذ الحركات بنفس الوقت ، الاستلقاء مع رفع وخفض الرجلين في نفس الوقت ، أو بالتناوب ، رفع الرجل اليمين للأعلى ، ثم خفضها ، بعدها رفع الرجل اليسار ، وإما أداء الحركات على شكل دائري كما هو في الوقوف ، ثم القيام برفع ذراع لأعلى ، وفي نفس الوقت الذراع الأخرى لأسفل ، ثم تكرار الحركة ، وأحسن شيء يعطى للأطفال الحركات المتشابهة ، وبنفس الوقت يتم التناسق ، ويستبعد الحركات المتناوبة ، وينصح بإعطاء تمارين التوافق بالتدرج حركة واحدة ، ثم زيادة التمرين إلى حركتين وأكثر ، حتى يستطيع الطفل الإلمام بالحركة وفهماها ، فمثلاً من وضع الوقوف مع رفع الذراعين للأعلى ، الجلوس وملامسة الذراعين للقدم ، ثم نضيف مع رفع إحدى الرجلين للجانب والغاية هي بناء التوافق العضلي العصبي للطفل مبسط وببطء .

العوامل المؤثرة في التوافق : وهي ؛ التفكير ، القدرة علي إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم ، الخبرة الحركية ، مستويات تنمية القدرات البدنية .

### التوازن :

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس ، كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية (الاتزان) تمكنه من الاستجابة السريعة .

و يعني التوازن القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف علي قدم واحده) ، أو عند أداء حركات المشي علي عارضة مرتفعة .

### أهمية التوازن:

- يعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجهاز .
- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .

- يسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .
- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

### أنواع التوازن :

- التوازن الثابت : ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .
- التوازن الديناميكي : القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة .

#### العوامل المؤثرة علي التوازن :

- الوراثة
- القوة العضلية
- القدرات العقلية
- الإدراك الحسي - حركي
- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز

#### بعض تدريبات للتوازن :

- (وقوف) الثبات علي قدم واحدة ومرجحة القدم الأخرى أماما وخلفا
- (وقوف) عمل ميزان أمامي .

#### اللياقة البدنية للأطفال :

تعد اللياقة البدنية عنصراً مهماً في حياة الطفل ، حيث تساعده علي التكيف مع متطلباته الحركية والصحية ، فاللياقة لا تعني نمو العضلات فقط ، بل إنها تمثل مجموعة من العناصر الصحية والبدنية . ويرى

كثير من الباحثين في علم الطفل الحركي أن اللياقة البدنية للأطفال تتكون مما يلي:

١- اللياقة البدنية : أو بمعنى آخر درجة كفاية الأجهزة الحيوية للجسم في القيام بوظائفها المختلفة تحت أثر الممارسة الفعلية للنشاط الحركي .

العناصر : كفاءة الجهاز الدوري التنفسي (التحمل) ، والقوة والتحمل العضلي ، والمرونة ، والخلو من السمنة . وتتميز هذه العناصر بحماية الجسم من الأمراض المتعلقة بالقلب ، وآلام الظهر ، وأمراض السكر ، وغيرها من الأمراض التي تؤثر على سلامة وصحة الطفل .

٢- اللياقة المهارية الحركية : وهي تشير إلى التوافق والقدرة على أداء الأنشطة الحركية والرياضية المختلفة .

العناصر : الرشاقة ، رد الفعل ، والتوازن ، والتوافق ، والسرعة ، وتعد هذه العناصر مهمة جداً لتعلم المهارات الرياضية الخاصة بالألعاب الجماعية والفردية ، خصوصاً إذا توافرت الاستعدادات الخاصة عند الطفل ، بالإضافة إلى فرص الممارسة الحقيقية .

وبينما عنصر اللياقة الوظيفية واللياقة المهارية يتأثران بعوامل مختلفة ، إلا أن اللياقة الوظيفية تتضمن التغيرات العضلية الفسيولوجية ، والتي تتطلب جيداً كبيراً من أجل الارتقاء بالأداء الوظيفي ، أما بالنسبة للياقة المهارية فإنها تزداد بزيادة العمر ، ونلاحظ أيضاً أن اللياقة الوظيفية تزداد كفاءتها في سن الثانية عشر ، ويعزي ذلك إلى دخول الطفل إلى

الحياة الاجتماعية ، ومحاولة الظهر بصحة وقوة عضلية أمام الزملاء

### أهمية الجري في اكتساب اللياقة البدنية للأطفال :

يعد الجري من الرياضات الفردية المهمة التي تكسب الفرد سواء كان - صغيراً أو كبيراً - لياقة بدنية جيدة ، وذلك لخلو هذه الرياضة من الاحتكاك الجسمي المباشر ، كما أكدت جامعة ماسوشوستش بأمریکا أن ممارسة النشاط البدني تساعد على الارتقاء باللياقة البدنية والصحية للطفل ، كما أن رياضة الجري بصفة عامة مفيدة للأطفال لسببين هما:

١- أن الأطفال الصغار يكثرون من تناول الحلويات بأشكالها المختلفة ، مما ينتج عنو انسداد الشرايين ، وبالتالي يعد الجري العلاج الوحيد لحل هذه المشكلة .

٢- إن التعود على الجري منذ الصغر يساعد على التخلص من السمنة ، وللعلم فقد أثبتت دراسات عديدة إن إتباع نظام غذائي خاص ليس الحل الوحيد فحسب للتخلص من السمنة ، بل إن التدريب المستمر هو العامل المساعد للتخلص من السمنة .

كما قد يسأل الكثير من الناس عن أثر رياضة الجري في تعرض الأطفال للإصابات المختلفة ؟

في الواقع تعد رياضة الجري وقائية أولاً ، ثم علاجية ثانياً ، فالجري ليس كالألعاب الأخرى التي تكثر فيها الإصابات أو الجروح ، سواء نتيجة للاصطدام ، أو الوقوع ، مما يسبب بعض الرضوض أو الكدمات

... الخ ؛ فرياضة الجري تعد أقل خطورة من الرياضات الجماعية الأخرى ، وذلك لخلوها من تلك الاحتكاكات المعهودة في الألعاب الجماعية .

كما أن للجري فوائد أخرى ، حيث تكسب الأطفال عناصر اللياقة البدنية المختلفة : كالقوة ، والسرعة ، والتحمل ، والمرونة ، والرشاقة ، وهي عناصر مهمة لممارسة الألعاب الرياضية الأخرى ، وذلك من حيث تسهيل الأداء ودقته ، وكذلك سرعة تعلم المهارات الرياضية الأخرى ، وكذلك الوقاية من الإصابات المختلفة ، كما أثبتت بعض الدراسات أهمية الجري في اكتساب الصغار الثقة بالنفس ، والشعور بالذات ، كما يصبح الطفل الممارس للجري أقل غيرة من أقرانه في حياته الاجتماعية ، وذلك عن طريق القدرة على الشعور بالفوز عند جري مسافة معينة ، والقدرة على تحقيق هدف ما .

وأخيراً يجب أن نضع في الاعتبار عند تشجيع الطفل على ممارسة الجري توفير وسائل الأمن والسلامة ، وذلك عن طريق :

أولاً : الكشف الدوري

ثانياً : بالتدرج في الجري من حيث المسافات

ثالثاً : عدم إشراكه مع من هم أكبر منه سناً

رابعاً : مراعاة درجة حرارة الجو ، ووقت الجري حتى لا يتعرض الطفل لبعض الإصابات التي قد تسبب له الفشل في مزاوله أنواع الرياضة المختلفة .

على الرغم من أن الجري رياضة سهلة ومفيدة ، وتطور الجهاز الدوري التنفسي ، إلا أنها لا تطور العديد من المهارات الحركية ، ولا تنمي التفكير وسرعة اتخاذ القرار ، أو أنماط إيجابية من السلوك الاجتماعي ، كما يحدث من خلال الألعاب الرياضية .

متى يستطيع الأطفال الاشتراك في النشاط الرياضي التنافسي ؟ في الواقع ليس هناك جواب صحيح أو مناسب لهذا السؤال ؛ حيث إن الأطفال يختلفون في قدراتهم ورغباتهم ومستوى نضجهم ، لهذا فإنه يصعب تحديد السن المعين التي يجب أن يمارس فيها الطفل النشاط الرياضي التنافسي ، أضف إلى كل هذا أن ممارسة النشاط الرياضي يعتمد على ماهية الصفات البدنية للطفل ، ونوع النشاط ، وأيضاً طبيعة البرنامج المعد لهؤلاء الأطفال ، وما يهدف إليه .

عموماً يمنع التسرع في إشراك الطفل في النشاط الرياضي التنافسي ، بل يشجع الطفل على الاشتراك في الأنشطة التي تكسبه المرح والسعادة من أجل قضاء وقت منهج مع أقرانه كالتالي:

ألا نجهل استعداد الطفل الفطري ورغبته في ممارسة النوع المحبب إلى نفسه ، وللاباء دور كبير في توجيه الرغبة وذلك الاستعداد .

وتشير الأبحاث العلمية وبناء على الفروق الفردية بين الأطفال في النواحي الجسمية والنفسية والاستعداد الفطري إلى أن السن المناسب للاشتراك الرياضي التنافسي هي كالتالي : -

- ١- الرياضات التي لا تتطلب احتكاكاً مباشراً بين الأطفال كالسباحة، والتنس الأرضي ، فإن السن المناسب هو من (٦ : ٨) سنوات .
- ٢- الرياضات التي تتطلب احتكاكاً مباشراً بين الأطفال مثل كرة القدم والسلة ، فإن السن المناسب هو من (٨ : ١٠) سنوات .
- ٣-الرياضات التي تتطلب تصادماً كلعبة كرة القدم الأمريكية ، والهوكي ، فإن العمر المناسب من (١٠ : ١٢) سنة .

### تنمية وتطوير اللياقة البدنية للأطفال :

تعد المدرسة الوسيلة المباشرة للاتصال بالطفل - بعد الأسرة - التي يمكن عن طريقها وضع برامج التربية الحسية والبدنية والترويحية ، وتنفيذها عن طريق المدرسين والتربويين الذين يعملون على بث روح اللياقة في نفوس الأطفال ، كذلك الاستفادة من الإمكانيات المختلفة بقدر الإمكان ، مما يعود على النشء بالصحة .

وتقع على المدرسة المسؤولية الكبرى في إتاحة الفرص وتوفيرها للصغار لتحقيق اللياقة البدنية الشاملة ، وذلك عن طريق وضع البرامج التي تشمل الخدمات والخبرات الصحية الخاصة بالغذاء والعادات الصحية والبدنية ، كما يجب توفر الخدمات الصحية الوقائية ، وأن تكون أوجه الأنشطة الحركية متوفرة للجميع ، وليس للمتفوقين رياضياً فحسب . كما يجب عند وضع البرامج أن تراعى رغبات الأطفال ، وكذلك قدراتهم الفردية من أجل حثهم ، وتشجيعهم على استمرارية الممارسة ، من أجل

توفير حياة أفضل وأكثر سعادة . ومن أهم الأسس الضرورية لنجاح النشاط الرياضي للأطفال :

١- تحديد النشاط الرياضي بما يتناسب مع حاجة وقدرة كل طفل علي حده .

٢- الاحتفاظ بتقارير كاملة عن كل طفل ، مع إجراء الفحص الدوري الشامل لكل سنة .

٣- تهيئة الأماكن الخاصة لممارسة النشاط الرياضي باعتبارها أمراً ضرورياً ومهماً .

٤- التوجيه بإجراء اختبارات اللياقة كوسيلة من وسائل التقويم .

٥- وجوب أن يكون المشرفون على الأطفال مؤهلين من ناحية التربية البدنية ، وملمين بالنواحي الصحية .

### الفحص الدوري للطفل :

هناك جملة من الفحوصات الصحية والحركية التي ينبغي القيام بها بين فترة وأخرى في مرحلة الطفولة المبكرة ، يكون الغرض منها اكتشاف أي مشكلات صحية أو حركية يمكن أن تؤثر على نمو الطفل البدني أو تطوره الحركي .

من أهم تلك الفحوصات والاختبارات ما يلي :

١- ينبغي متابعة نمو طول الجسم والوزن بصورة دورية ، ومقارنتها بالمعايير الاعتيادية للأطفال الآخرين في العمر نفسه ، إن زيادة وزف الجسم عن الحدود الطبيعية يشير إلى وجود سمنة لدى الطفل

، كما إن انخفاض وزنه أو عدم زيادة طوله قد يعد مؤشراً على نقص تغذيته، أو وجود مشكلة صحية لديه . كل ذلك قد يؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على نشاط الطفل الحركي.

٢- لابد من فحص حدة النظر لدى الطفل وكذلك حركة عينيه ؛ إن وجود مشكلات في العينين يقود حتماً إلى إعاقة تطوره الحركي المرتبط بالنظر، كتوافق العين واليد ، مما يؤثر سلباً على مشاركته في الأنشطة الحركية .

٣- ينبغي فحص التوافق العصبي العضلي لدى الطفل ، إن ضعف التوافق العصبي العضلي يعد مؤشراً على وجود اضطراب في عنصر التوافق لدى الطفل ، الأمر الذي يؤثر سلباً على تطوره الحركي، وهذا ما يستدعي أن يتم فحصه من قبل طبيب مختص بأمراض الأطفال .

ينبغي إجراء فحص لمعرفة تمكن الطفل من المهارات الحركية الأساسية ، فغالبية الأطفال يتمكنون من الإلمام بالمهارات الحركية في أعمار محددة ، فالجري يتم غالباً بين سنة ونصف إلى سنتين ، والقفز يحدث بين (٢.٥ : ٣) سنوات، والحجل يتم فيما بين (٣ : ٤) سنوات، أما الوثب (كما في نط الحبل) فيحدث فيما بين (٤ : ٥) سنوات . كل ذلك على افتراض أن الأطفال يمرون بتجارب حركية تسهم في تطور هذه المهارات لديهم في الوقت المناسب .



المهارات الحركية  
للأطفال

