

# المهارات الأساسية في التربية البدنية والرياضية

Basic Skills in Physical Education and Sports

---

د. حنان حلبى

كلية التربية – بكالوريوس رياض الأطفال

## ■ المخرجات المتوقعة من الدرس



### ■ المقدمة

### ■ أسس التربية البدنية

### ■ مبادئ النمو

### ■ مراحل النمو والاستمرارية



- أهداف التربية البدنية
- أهمية التربية البدنية
- المبادئ العامة للنمو الحركي
- تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

- أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال
- برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة
- كيفية اكتساب مهارات جديدة وتعزيز مهارات الرياضة
- الخاتمة
- تقييم (2+1)
- مراجع علمية للمادة

## المخرجات المتوقعة من الدرس

1. تعریف التربیة البدنیة والریاضیة وفهم أهمیتها فی الحیاة الیومیة.
2. تحدید الأسس المختلفة للتربیة البدنیة (البيولوجیة، النفیسیة، الاجتماعیة).
3. شرح مبادئ النمو الحركی وتأثیرها علی الأداء الریاضی.
4. تحلیل الفروقات الفردیة فی النمو الحركی وتأثیرها علی التعلم الریاضی.
5. التميیز بین المهارات الحركیة الكبیری والدقیقیة، وفهم دور هما فی تطوير المهارات الریاضیة.

## المخرجات المتوقعة من الدرس

6. تطبيق استراتيجيات تعلم المهارات الحركية للأطفال بطرق متنوعة.
7. توضيح العلاقة بين الرياضة والصحة العامة، وذكر فوائد النشاط البدني.
8. تحديد أهم الألعاب والأنشطة التي تساعد على تنمية المهارات الحركية للأطفال.
9. فهم دور الأنشطة البدنية في تعزيز القيم الاجتماعية مثل التعاون والانضباط.
10. التعرف على طرق اكتساب المهارات الرياضية وتعزيز الأداء الرياضي.

إن الحديث عن مفهوم التربية البدنية والرياضية يؤدي بالضرورة عن الحديث عن التربية بصفة عامة باعتبارها جزء من المقررات الدراسية وتلتقي مع بقية المواد الأخرى لتحقيق جملة من الأهداف التربوية لطور التعليم المتوسط.



ولقد تعددت التعاريفات للتربية البدنية والرياضية، فيعرفها بيوتر Putcher على أنها جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختار بغرض تحقيق هذه الحصائر.

كما نجد هناك تعريفاً آخر لا يختلف كثيراً عن التعريف السابق ونعني هنا تعريف فيري Virie الذي يقول : إن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وأنها تشغل إذن دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والانفعالية.

ولقد تعددت التعاريفات للتربية البدنية والرياضية، فيعرفها بيوتشر Putcher على أنها جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائر.

كما نجد هناك تعريفاً آخر لا يختلف كثيراً عن التعريف السابق ونعني هنا تعريف فيري Virie الذي يقول : إن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وأنها تشغل إذن دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والانفعالية.

ال التربية الرياضية والبدنية هي مجال تعليمي يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية للأطفال من خلال الأنشطة الرياضية واللعب المنظم. تعتمد على تحفيز النمو الجسدي، وتعزيز اللياقة البدنية، وتطوير التنسق الحركي، مما يساعد الأطفال على بناء عادات صحية منذ الصغر.



## أسس التربية البدنية

هناك مجموعة من الأسس التي تُعتبر قاعدة وركيزة أساسية في التربية البدنية، وفيما يلي هذه الأسس:

### الأسس البيولوجية

تُعبر الأسس البيولوجية عن طبيعة عمل وقوة عضلات جسم الإنسان أثناء قيامه بالأنشطة البدنية والرياضية المختلفة، إضافة إلى أجهزة الجسم التي تُزوده بالطاقة، مثل الجهاز العضلي الهيكلي والجهاز الدوري التنفسي.

## الأسس النفسية

تعبر الأسس النفسية عن الصفات الخلقية والمعرفية للشخص خلال انفعالاته ودوافعه السلوكية، كما أنها تساعد في تحليل العمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، والمساعدة في الإعداد الجيد والتدريب الحركي المناسب. الأسس الاجتماعية تعبر الأسس الاجتماعية عن التعاون والعمل الجماعي ضمن فريق واحد وروح رياضية، كما أن هذه الصفات يمكن ترسيخها وتعزيزها من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة.

يستعين بها المدرس أثناء تدريسه للمراحل المختلفة

1- مبدأ الكلية: ويعنى أن عملية النمو لأجهزة الجسم المختلفة (العقلية والجسمية والحركية تنمو في آن واحد ولا تتجزأ كما أن أعضاء الجسم المختلفة تنمو بسرعات وبنسب متفاوتة فأخيالاً يسرع النمو الجسمى للإنسان بدرجة

تزيد على نموه العقلى



### 2- مبدأ الانتقال من الكل إلى الجزء

يبدأ النمو بصورة عامة وكلية ثم يتطور النمو إلى نواحي جزئية و خاصة ومثال على ذلك أن حركات الطفل الرضيع تتم بكل أجزاء جسمه ولا يستطيع مثلاً أن يحرك قدمه اليسرى فقط بل يشترك بكل جسمه في الحركة وهذا مؤشر أن النمو يبدأ بصورة عامة ثم يتطور إلى صورة خاصة.

### 3- مبدأ الانفرادية

يتطور نمو الطفل بصورة أفضل حتى يستطيع أن يستجيب حركياً بتحريك مثلاً صوابع اليد دون تحريك الذراع إذا طلبنا منه ذلك وهذا يوضح لنا أن استجابته الحركية الخاصة تتفرد تدريجياً إلى وحدات صغيرة ودقيقة.



### 4- مبدأ التسلسل

يتسلسل نمو الطفل بطريقة معينة فتبدأ أولاً حركات الرأس قبل باقي الجزء قبل أن يحرك الذراعين أو الأصابع وهذا يدلنا أن النمو يتم بطريقة ركاث أجزاء الجسم الأخرى ثم تتبعها حركة الرقبة - كذلك يبدأ في تحريك سلسلة من أعلى إلى أسفل الرأس أولاً ومن الداخل إلى الخارج الجزء



## مراحل النمو والاستمرارية

مراحل النمو مراحل مستمرة ومتصلة وغير متقطعة وكل مرحلة تعتبر السياسية للمرحلة التي تليها وسنحاول الان أن نوضح بعض الدلائل الرئيسية للمراحل السنية وأن تعطى الإرشادات والاستنتاجات التربوية. وسوف نقسم مراحل النمو إلى:



أ- المرحلة الأولى : الطفل قبل سن الدراسة من ١ - ٦ سنوات.

## مراحل النمو والاستمرارية

ب - المرحلة الثانية : الطفل في سن الدراسة من ٧ - ١٩ سنة.



من ٧ - ٩ سنوات

من ١٠ - ١٢ سنة

من ١٣ - ١٥ سنة

من ١٦ - ١٨ سنة

ج - المرحلة الثالثة : سن النضوج ابتداء من ١٩ - ٢٢ سنة المرحلة الجامعية

# مراحل النمو والاستمرارية

## مراحل النمو والاستمرارية

إذا أردنا أن نتكلم عن عملية تطور الإنسان فإن هذه العملية تبدأ بالجينين أثناء وجوده داخل رحم أمه، فالمراحل المستقبلية تستطيع أن تؤثر على الجنين إذا كانت نشطة ، خالية من الأمراض، غذاؤها جيد، لا تدخن. ابتداء من اليوم الأول بعد الولادة يبدأ التأثير التربوي للأبوين من اللحظة الأولى من المفید أن يترك للرضيع حرية تحريك أرجله وأيديه .

## مراحل النمو والاستمرارية

وتمثل مرحلة ابتداء الوقوف الخطوة الأولى أهم مرحلة إنتقال من الطفل الرضيع إلى الطفل الصغير، ولذلك ينمو نطاق العمل الحركي بسرعة كبيرة . إن الطفل الرضيع تبدأ عنده رغبة مسک الأشياء ووضع كل ما تقع عليه يديه في فمه. ويدرك بالطفل الصغير العالم المحيط عن طريق إدراكه لشكل الأجسام ( دائري - له زوايا - جامد - لين - بارد - ساخن) أن الوقوف والمشي وفي النهاية تعلم الكلام هى المراحل الحاسمة فى نمو الطفل الصغير. ولذلك يجب على الوالدين من وجهة النظر التربوية تسهيل هذه المراحل من كل الوجوه.

## مراحل النمو والاستمرارية

ومن وجة نظر التربية البدنية يجب مراعاة الآتى بالنسبة للطفل الصغير:

-إن الطفل الصغير قبل سن الثالثة يحتاج إحتياجاً كبيراً للحركة ويجب على الآباء أن يتبعوا إلى هذه الحقيقة وبالرغم أن كثيراً منهم يتبرمون من كثرة حركة الطفل. أن الحركة ظاهرة صحية ولذلك من المفيد في هذا السن أن يعطى الآباء أطفالهم الفرصة للعب على الحشائش وإستعمال الإمكانيات الطبيعية (الموانع الغير خطرة -

التسلق .... الخ

## مراحل النمو والاستمرارية

ال طفل الصغير يكتشف العالم الخارجي وهو يلعب واللعب كما هو معروف أداء إنساني لا يرغب الإنسان من وراءه هدف معين ولكنه يركز على تجربة الأداء نفسها. فاللعب هو طريق لمعرفة العالم الخارجي. كذلك يحقق اللعب نمو مقدرة التخيل والانتباه عند الطفل. كذلك يساهم في تفهم الطفل العديد من المصطلحات ولذلك فإن له أهمية كبيرة في الإعداد للتعليم المدرسي.



## مراحل النمو والاستمرارية

إن تربية الأطفال قبل سن المدرسة لابد وأن ترتكز على الألعاب التي تخدم وتلائم الاحتياج والمقدرة الحركية للأطفال فلابد من رفع قوة التحميل إلى طرق تحقيق هذه الأهداف مثل تسلق الموانع - حمل الكور الكبيرة -  
الحجل ... الخ

إن حياة الطفل الصغير ليست فقط لعب دائم داخل العائلة أو في الحضانة ولكن توجد دائمًا نشاطات أخرى متعددة لتوجيه الطفل وإرشاده الالكتساب العادات النافعة مثلاً في طريقة المشي - طريقة الجلوس - طريقة الأكل - طريقة غسل اليدين ... الخ.

## مراحل النمو والاستمرارية

إن إكساب طرق التعامل المختلفة سواء أثناء اللعب أو خارجه تساهم في نفس الوقت في رفع كفاءته الجسمانية (المهارات الحركية والصفات البدنية) ولذلك من المهم في مرحلة ما قبل المدرسة أن تركز التربية البدنية على رفع الكفاءة الجسمانية بتدريبات محددة في الوقت على شكل ألعاب نافعة بمعنى أن تساعده على إكتساب العادات اليومية التي سبق أن ذكرناها.



## مراحل النمو والاستمرارية

إن مقدرة الطفل الصغير على التركيز ضعيفة كما يسهل تشتت انتباذه ويظهر مقدرة ضئيلة من التحمل كما أن رغباته تتغير بسرعة – ولكن كل هذا ليس متعارضاً مع احتياجه الكبير للحركة . فمن خلال الأنشطة المتعددة والمختلفة تستطيع المربية في هذه المرحلة أن تعطيهم تمارينات إستعمال الكراسي - المناضد - السلالم - الكور.

إن التربية البدنية لمرحلة ما قبل المدرسة يجب أن تركز على إعداد الأطفال المرحلة الحصة المدرسية الإجبارية بعد ذلك .

## أهداف التربية البدنية

على غرار كل البرامج للمواد الدراسية المختلفة لا بد أن تكون هناك أهداف لمادة التربية البدنية والرياضية لعل أهمها تحكم التلاميذ في أجسامهم، كما أنها يمكن أن تساعد على الاندماج الاجتماعي وهنا تأتقي مع أحد أهم أهداف التنشئة الاجتماعية وبصفة عامة فإن أهداف هذه المادة هي تنمية قدرات كامنة لدى المتعلمين في مجالات مختلفة.



### 1- من الناحية البدنية

إن الأهداف القريبة أو تلك التي يعرفها أغلبية الناس حول أهداف التربية البدنية والرياضية هي تلك الأهداف التي تخاطب الجسم، وهذا صحيح فهذه المادة تساعد على تحسين القدرة المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم، كما أنها تستطيع أن تساعد الفرد على اكتساب لياقة بدنية، والمحافظة عليها. كما يمكن أن تقاوم الانهيار البدني، وتجدد الحيوية والنشاط.

ومن مؤشرات ذلك يمكن القول أنها تكسب مهارات عديدة في هذا المجال مثل المشي والحركة بأنواعها والرفع والدفع والحمل وجل أنواع النشاط البدني المستخدم في الحياة اليومية . كل هذه المهارات عليها أنت تتعكس إيجاباً على مردود الفرد في الحياة اليومية بما فيها الحياة المهنية مثل مقاومة التعب عند استخدام قوته في مجال مهنيته ؛ ويمكن القول بأنها تقلل من الإنفاق على الصحة العامة وذلك لارتباط النشاط البدني الرياضي بالوقاية من العديد من الأمراض المختلفة خاصة في الوقت الراهن حيث ينصح الأطباء عموماً والمهتمون بالصحة العامة بضرورة قيام الفرد بأي نشاط بدني رياضي نظراً لأهميته على الصحة كجانب وقائي قبل حدوث العديد من الأمراض المتفشية في العصر الحديث، كالسمنة و السكري وغيرهما.

### 2- في الجانب الاجتماعي والثقافي

هناك أهمية كبيرة لمادة التربية البدنية والرياضية، في المجال الاجتماعي والثقافي، وهذا الجانب له أهمية لأهداف هذا المقال أيضاً يشير إلى الأهمية الاجتماعية والثقافية للرياضة بصفة عامة أعني أنواعها يكفي أن نرى اليوم أهمية الرياضات المختلفة في معرفة الشعوب والعادات والتقاليد لمختلف المجتمعات وذلك عن طريق المنافسات الرياضية المختلفة.

## أهداف التربية البدنية

وإذا عدنا إلى الحديث عن الجانب الاجتماعي لهذه المادة فكثيراً ما يظهر التلميذ يعطي ملامح شخصية في حصة التربية البدنية والرياضية، ما كان ليظهرها في حصة نظرية لمادة أخرى حجرة الدراسة وذلك لعدة أسباب لعل أهمها أنه يستخدم أساليب مختلفة في التعامل مع زملائه ومع معلمه عكس استخدامه في القسم لأسلوب اللغة الأكاديمية والفصحي ففي حصة تدريبية خاصة نشاط رياضي تكون هناك أساليب مختلفة في التعامل تفرضها طبيعة هذا النشاط، كما أن التلميذ تزداد دافعيتهم لإنجاز ما هو مطلوب منهم في هذه الحصة. كما تبرز العديد من المهارات الاجتماعية مثل التعاون والتنافس والصراع. إذن إن هذه العمليات الاجتماعية سيكون من الصعب ظهورها عند التلاميذ خارج إطار حصة تدريسية أو تنافسية لمادة التربية البدنية والرياضة.

## أهداف التربية البدنية

إن مادة التربية البدنية والرياضية تستطيع أن تتميّز قيماً اجتماعية وثقافية كتنمية الجانب الديمقراطي حيث يقتضي  
اللاعب (اللّايميد) في تخصص رياضي معين أنه يمكن رابحاً أو منهزاً وبالتالي يستطيع أن يصل إلى درجة  
أنه يفخر بتفوق المنافس دون عقدة أو تعصب ومن هنا تكمن أهمية هذه المادة في هذا المجال وبهذا المعنى يمكن  
أن تساعد التلاميذ على التخفيف من التوترات والخلافات التي يمكن أن تتشبّه بين الفرق أو المجموعات وبالتالي  
الذهاب إلى بناء علاقات اجتماعية بين الأفراد وبفضل هذه الثقافة الرياضية يتحقق الوعي وتحقيق ما يسمى  
بالروح الرياضية والفوز والنجاح.

### 3- في المجال النفسي

لمادة التربية البدنية والرياضة أهمية كبيرة في المجال النفسي بدأً بال التربية ومروراً بالداعية وهي كلها معاني نفسية تتبع من نفسية التلميذ، ولكن قبل ذلك يمكن تتبع أهمية النشاط البدني وأهميته على النفس من الألعاب والحركات التي يقوم بها الأطفال في الشارع أو الملاعب وهم يقومون باللعب بالكرة .ويمكن القول بأن الرياضة تعتبر أحد دعائم الصحة النفسية وتجاوز الصراعات النفسية والانحرافات، كما أنها قد تبني القفة بالنفس وتساعد الفرد على التحمل والاجتهاد، وفي أحيان كثيرة تساعده على تجاوز الأنانية والعمل مع الفريق، وتعمل تنمية مفهوم الذات وإشباع حاجات نفسية مختلفة

### 4- من الناحية العقلية

إن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد الفرد على اكتساب أساليب التفكير الواقعي نتيجة للممارسة الواقعية، فالممارسة الرياضية لا تقتصر على الحركات البدنية بل يفكر أيضاً على الممارس للرياضة أن ينمي مفاهيم مختلفة منها ما يتعلق بتاريخ اللعبة أو القوانين التي تحكم إليها.

### 5- من الناحية التربوية

يمكن الحديث هنا على تأثير التربية البدنية والرياضية على تنمية شخصية متكاملة عن طريق تزويد الفرد بمجموعة من الخبرات المختلفة يمكن أن تظل معه حتى في حياته المهنية والاجتماعية لاحقاً كما يمكن الحديث أيضاً من الجانب التربوي على تكوين شخصية متكاملة في المجال النفسي والاجتماعي وغيرها.

إن أهمية التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي يمكن اعتبارها جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية ككل وهي تساعد من جانبها في تنمية بعض القدرات مختلفة جاء الحديث عنها سابقاً تضاف إلى الأهداف التربوية التي ينشدها المنهج التربوي، وحتى الدين الإسلامي حث عن وجوب الاعتناء بالبدن ولبدنك عليك حق، ودعا الإسلام بتعلم السباحة والرمادة وركوب الخيل.

## أهداف التربية البدنية

وإذا عدنا إلى أهمية ومميزات مادة التربية البدنية والرياضية فإنه يمكن الحديث مثلاً عن درس التربية البدنية والرياضية حيث يؤدي هذا الدرس إلى التوافق والتكيف وذلك من خلال وجود التلاميذ في جماعات يتم بينها التفاعل وذلك من شأنه أن ينمي العديد من المهارات الاجتماعية وحتى بعض السمات الأخلاقية مثل الطاعة والشعور بالصدقة، وتنمية روح الشجاعة، ولهذه الصفات دوراً كبيراً في بناء شخصية متكاملة.

وإذا كان هذا الحديث يتعلق بالمادة نفسها فإنه يجب علينا التطرق أيضاً إلى أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال مميزاته وتكوينه وحتى منهجه التربوي، وعليه يجب أن يتصرف بسميزات لكي يحقق أدواراً مختلفة في علاقاته مع التلاميذ من حيث اكتسابهم معارف هامة حول المادة والتخصص بصفة عامة وتنمية بعض المهارات وإن يكون مربياً مهذباً حتى يكون قدوة لهم ويبعد عن الكذب والخيانة والانحلال وغيرها، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فالذي يشرف على عملية التربية يجب أن يكون مقتنعاً بها لأن المتعلم يأخذ بالقول والفعل والملاحظة داخلياً وخارجياً.

ومن هنا يأتي الحديث عن علاقة الأستاذ بالתלמיד و خاصة وأنهم مراهقين وهذا ليس بالأمر السهل في كل الأحيان ويرتبط بالعديد من العوامل المختلفة لعل أهمها طريقة في التعامل مع التلاميذ ومدى اطلاعه وفهمه عن المراهقة وذلك من خلال المميزات النفسية والاجتماعية للمرأهق، إذن يعتبر أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية المنشط الأساسي لمواقف التلاميذ في الحصة ويحدد ذلك كما أشرنا على طبيعة المعاملة التي تنشأ بينهم، فإذا كانت مقبولة من طرف التلاميذ واستطاع أن يتسلل إلى عقولهم ونفوسهم كان لذلك الأثر الإيجابي على سلوكاتهم ليس فقط في إثناء الحصة أو في المدرسة ولكن ربما حتى خارج جدران المدرسة وحتى في حياتهم الاجتماعية، أما إذا لم يتقبلون طريقة ومعاملته فقد يؤدي إلى النفور، وإن فعليه أن يتبنى طريقة أخرى كالعمل على تخفيض العدوانية والتوتر لكي يتسعى لهم متابعة دروسهم.

## أهداف التربية البدنية

من خلال كل ما تقدم نستنتج أن هناك أهمية كبيرة لعلاقة ومعاملة الأستاذ للتלמיד ويكون الأثر البالغ في توجيه سلوكياتهم لاحقاً. وبالتالي فعليه أن يتعرف عليهم جيداً ك特اليات الفردية والفرق الفردية مثل ميولاتهم وحاجاتهم المختلفة وخصائص كل تلميذ. إذن يعتبر الأستاذ أحد العوامل الهامة في نجاح أهداف مادة التربية البدنية والرياضية وهي أهداف منبثقة من أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي عامة، هذا النشاط والذي سيساهم في إعداد ونمو شخصية الفرد من نواحي عديدة يستفيد منها الإنسان، ليس فقط داخل المدرسة وربما حتى خارج المدرسة، وليس إعداد أو نمو شخصية الفرد والتلميذ كما يعتقد العديد من الناس في الجانب البدني أو الجسمي والاجتماعي والجانب النفسي فكثيراً ما يستطيع الإنسان تحقيق بعض طموحه عن طريق ممارسة نشاط رياضي ويكتسب علاقات اجتماعية عن طريق ممارسة الرياضة.

هناك العديد من الفوائد للتربية البدنية، وفيما يلي أبرزها:

1. تساعد على زيادة مستوى النشاط البدني للأشخاص.
2. تساعد على الانضباط الذاتي للأفراد، وتحمّل المسؤولية تجاه صحتهم ولياقتهم البدنية.
3. تساعد على رفع كفاءة المستوى التعليمي للأفراد وتحسين تحصيلهم العلمي.

4. تساعد على التقليل من التوتر والضغط العصبي.
5. تساعد على زيادة ثقة الأشخاص بأنفسهم، وشعورهم بالاستقلالية.
6. تساعد على تطوير المهارات المختلفة للأفراد، وذلك من خلال تعلم أنشطة حركية ورياضية جديدة.
7. تساعد على تطوير مهارات القيادة والعمل الاجتماعي.

## المبادئ العامة للنمو الحركي

يخضع نمو السلوك الإنساني من حيث كونه ظاهرة يطرأ عليها التغير مع الزمن إلى مميزات ومبادئ تميزه عن غيره من ظواهر النمو.

وكم هو معروف فإن النمو الحركي<sup>(١)</sup> يعني مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط ومتكملاً خلال حياة الإنسان).



## المبادئ العامة للنمو الحركي

يخضع النمو لعدة مبادئ أساسية ، ودراسة هذه المبادئ هامة حتى يسهل عليهم التعاون مع الاتجاه الطبيعي للنمو بدلاً من العمل في اتجاه مضاد له. وتفيد دراسة هذه المبادئ في عملية التربية وتوجيهه السلوك والتنبؤ به كما تفيد في العلاج والإرشاد النفسي . وفيما يلي عرض موجز لهذه المبادئ العامة :

## المبادئ العامة للنمو الحركي

### 1 - النمو يسير في مراحل :

إن عملية النمو هي عملية متصلة لأن حياة الفرد تكون وحدة واحدة ، إلا أن هذا النمو يمكن أن يقسم إلى مراحل يتميز كل منها بخصائص وسمات واضحة ، وحيث أن هذه المراحل متداخلة فإنه من الصعب تحديد بداية ونهاية كل مرحلة ، ولكن الفروق بين المراحل المتتالية تكون واضحة إذا قارنا بين منتصف كل مرحلة والمرحلة السابقة والمراحل اللاحقة ، وعموما فإن كل مرحلة من مراحل النمو لها خصائصها الخاصة فلا يمكن أن نتعامل مع الطفل على أنه رجل صغير كما لا يمكن التعامل مع الرجل على أنه طفل كبير فكل سيكولوجيته الخاصة التي تميزه عن الآخر.

## المبادئ العامة للنمو الحركي

### 2- سرعة النمو ليست مطردة :

معدلات النمو تختلف من مرحلة إلى مرحلة أخرى فمرحلة ما قبل الميلاد تتميز بأعلى معدلات النمو وتبطئ سرعة النمو بعد الميلاد إلا أنها تظل سريعة في مرحلتي الرضاعة والطفولة المبكرة . ثم تبطئ أكثر في سنوات العمر التالية ثم تستقر سرعة النمو نسبيا في الطفولة الوسطى والمتاخرة ، أي أن معدلات النمو ليست واحدة في جميع المراحل , هذا بالإضافة إلى معدل النمو إلا أن معدل النمو يختلف في الفرد نفسه في النواحي المختلفة للنمو.

## المبادئ العامة للنمو الحركي

### 3- لكل مرحلة من مراحل النمو مظاهر وسمات مميزة لها :

ونستفيد من ذلك في تحديد الإطار العام للنمو في هذه المرحلة ونسبة استجابة الإنسان للنمو في هذه المرحلة عن الأخرى وبالتالي يساعدنا في التطوير وتنمية المهارات.



## المبادئ العامة للنمو الحركي

### 4- النمو عملية مستمرة :

النمو عملية مستمرة منذ بدء الحمل حتى بلوغ تمام النضج وكل مرحلة من مراحل النمو تتوقف على ما قبلها وتأثر فيما بعدها ، ويوجد نمو كامن ونمو ظاهر ونمو بطيء ونمو سريع إلى أن يكتمل النضج هذا النمو المستمر يشمل التغيرات الكمية أي الزيادة في الوزن والحجم والتغيرات الكيفية أي النفسية والوظيفية .

## المبادئ العامة للنمو الحركي

### 5- النمو يتأثر بالظروف الداخلية والخارجية :

يتأثر النمو بظروف داخلية وهى الظروف الوراثية التي تحدد مظاهر النمو، ويتحكم في هذه العملية إفرازات الغدد المختلفة فنقص إفرازات الغدة الدرقية كما نعلم قد يؤدي إلى الضعف العقلي . والظروف الخارجية التي تؤثر في النمو هي الظروف البيئية مثل التغذية والمناخ والنشاط الحركي الذي يتاح للطفل وأساليب التربية والثقافة .

## المبادئ العامة للنمو الحركي

### 6- المظاهر المختلفة للنمو تسير بسرعات مختلفة :

يختلف معدل النمو من مظهر إلى آخر من مظاهر النمو ولا تنمو جميع الأعضاء بسرعة واحدة فالجمجمة تنمو سريعا في مرحلة ما قبل الميلاد ثم تقل السرعة بعد الميلاد ، والمخ يصل إلى حجمه الطبيعي ما بين سن 6-8 سنوات بينما يظل نمو أعضاء التناصل بطبيئا طول فترة الطفولة.



## المبادئ العامة للنمو الحركي

### 7- النمو يسير من العام إلى الخاص :

يسير النمو من العام إلى الخاص ومن الكل إلى الجزء فيستجيب الفرد في بادئ الأمر إستجابة عامة ثم تتخصص هذه الإستجابة وتصبح أكثر دقة ، فالطفل لكي يصل إلى شئ يأكله فإنه يتحرك بكل جسمه في بادئ الأمر ، ثم باليدين ثم بيد واحدة وهكذا .

## المبادئ العامة للنمو الحركي

### 8- الفروق الفردية في النمو :

يختلف نمو الأفراد من حيث الكم ويتوزع الأفراد من حيث مظاهر النمو المختلفة توزيعاً اعتدالياً فالأغلبية تنتشر حول المتوسط ويعتبرون عاديين أما الذين يوجدوا في الأطراف سواء بالزيادة أم النقصان فيعتبرون شواذاً أو متطرفين

وعموماً فإن مواعيد النمو تختلف من فرد إلى آخر ، كما أن معدل النمو يختلف من طفل إلى آخر ، كما يختلف الأولاد عن البنات فيما يتعلق بمعدل النمو ، فبالنسبة للوزن مثلاً نلاحظ أن الأولاد يتفوقون على البنات في سرعة النمو في السنوات الأولى من العمر ، أما خلال السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية فيكون هناك تشابه في الوزن بين الجنسين ثم يزداد وزن البنات عن البنين فيما بين التاسعة والرابعة عشر كما أن الفروق الفردية بين أبناء أطفال الجنس الواحد تكون واضحة في كل مظاهر من مظاهر النمو المختلفة .

## المبادئ العامة للنمو الحركي

9- يسير النمو في إتجاهات محددة تتمثل في :



أ- الاتجاه من الرأس إلى القدم .

ب- الاتجاه من الوسط إلى الأطراف .

ضع علامة ✓ او علامة ✗ أمام كل عباره من العبارات الآتية مع وضع الإجابة الصحيحة للعبارات الخاطئة :

1. يعتمد تعلم المهارات الحركية على التكرار والممارسة المستمرة.
2. النشاط البدني لا يؤثر على صحة القلب والأوعية الدموية.
3. الأطفال الذين يمارسون الرياضة بانتظام يكونون أكثر قدرة على التركيز والتحصيل الدراسي.
4. التربية البدنية ليس لها علاقة بتطوير المهارات الاجتماعية.

1. صح.
2. خطأ، النشاط البدني يعزز صحة القلب.
3. صح.
4. خطأ، تساعد في تنمية المهارات الاجتماعية.

## المبادئ العامة للنمو الحركي

### 1- مبدأ الاستمرار والتابع

يعتبر النمو عملية متصلة متدرجة تتجه صوب هدف محدد هو النضج, يبدأ بالخلية المخصبة التي تكمل دورة نموها داخل بيئة الرحم على مدى تسعه أشهر لتخرج بعدها إلى بيئة أخرى, وتأخذ دورة أخرى للنمو. ورغم إن النمو عملية متصلة الحلقات مستمرة الحدوث بالنسبة للجانبين الوظيفي والبنياني, إلا إن النمو يسير في مراحل يتميز كل منها بخصائص وسمات واضحة. ويبيين الجدول احد التصنيفات المقترنة لتطور النمو الحركي والعمر الزمني المتوقع لكل مرحلة.

# المبادئ العامة للنمو الحركي

مراحل النمو	مراحل النمو الحركي	العمر التقريري بالسنوات
سنوات المهد	السلوك الانعكاسي	5 أشهر - سنة
سنوات المهد	القدرات الحركية الأولية	الميلاد - 2 سنة
الطفولة المبكرة	القدرات الحركية الأساسية	7 - 2 سنوات
الطفولة المبكرة	القدرات الحركية العامة	10 - 7 سنوات
الطفولة المتأخرة	القدرات الحركية الخاصة	13 - 11 سنوات
المراهقة	القدرات الحركية المتميزة	14 سنة فأكثر

## المبادئ العامة للنمو الحركي

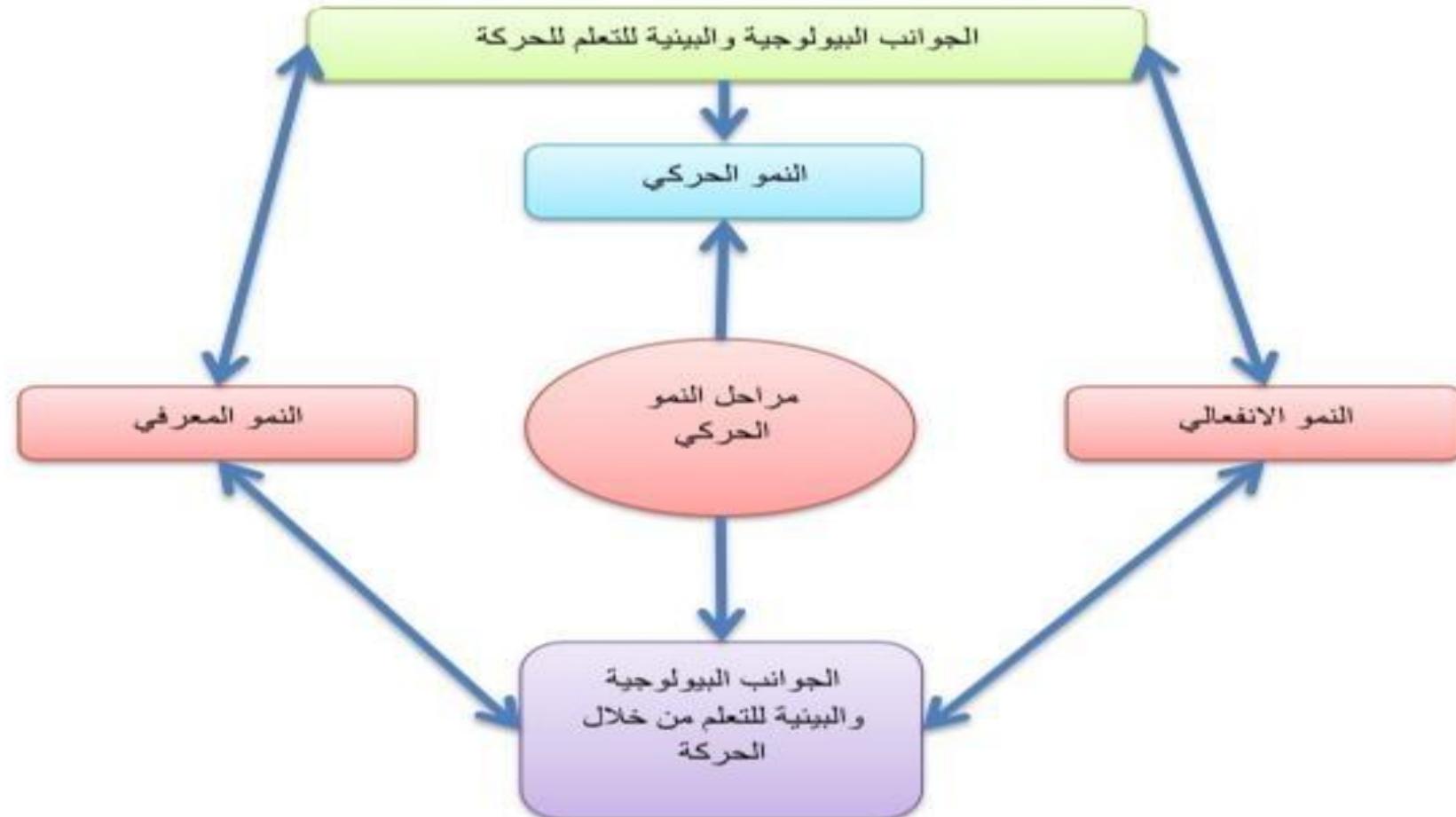
تمثل هذه مراحل النمو الحركي حلقات متصلة في سلم متراقب الدرجات، بحيث تعتمد كل مرحلة من تلك المراحل على التي سبقتها، وتمهد الطريق إلى ظهور المرحلة التي تليها.



### 2- مبدأ التكامل

يمثل النمو الحركي عملية متكاملة مع جوانب السلوك المختلفة الأخرى بل إن العلاقة فيما بين الجوانب علاقة وثيقة ومتداخلة. حيث إن النمو الحركي و النمو العقلي و النمو الانفعالي يتاثر كل منهما بالآخر و يؤثر فيه. وهذا يعني إننا لا يمكن أن نفهم النمو في مظهر سلوكي دون أن نفهم النمو في المظاهر الأخرى و مثال ذلك مهارة المشي حيث تعتبر نموا حركيا وفي نفس الوقت تساعد الطفل في تطور نموه العقلي و النمو الانفعالي وهذا ما يوضحه الشكل رقم (1) إذ يوضح الطبيعة المتداخلة بجوانب النمو الحركي و النمو الانفعالي و النمو المعرفي.

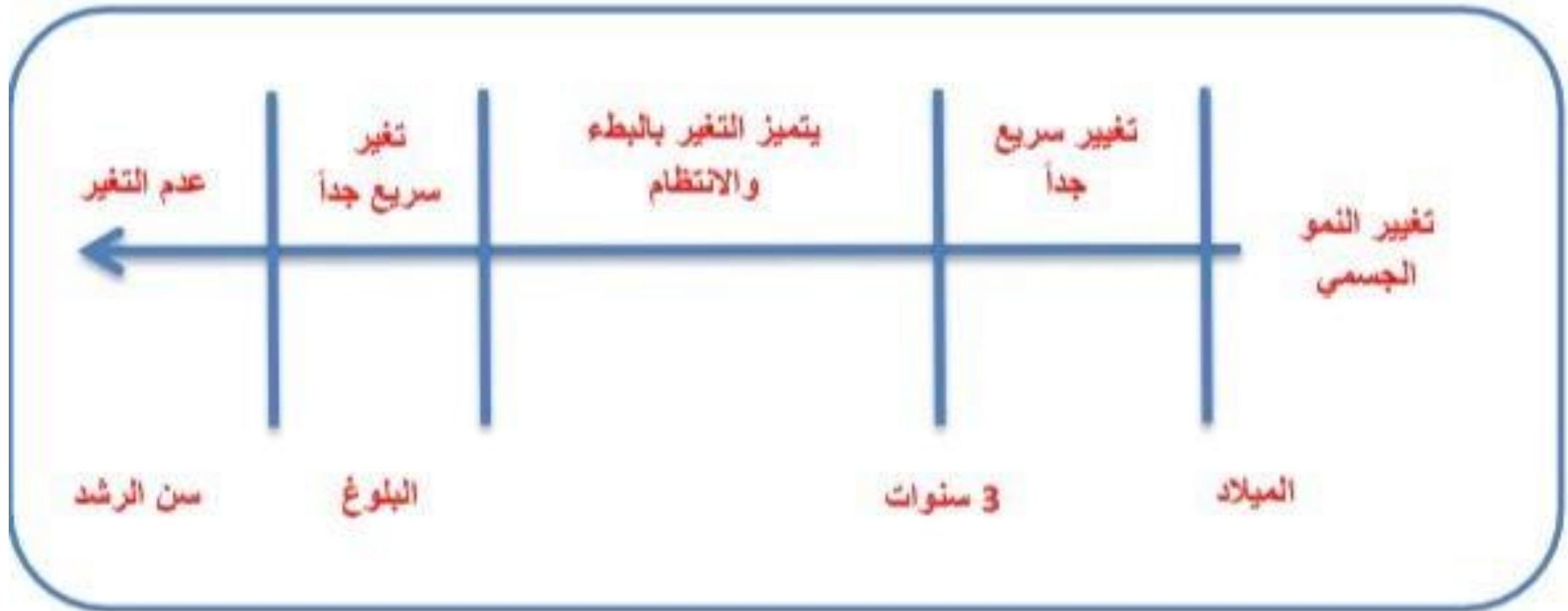
# المبادئ العامة للنمو الحركي



### 3- مبدأ اختلاف معدل النمو

يشير هذا المبدأ إلى وجود اختلاف في معدل سرعة النمو البدني والحركي عبر مراحل العمر المختلفة، فضلاً عن الاختلاف القائم فيما بين المكونات البدنية والحركية في معدل سرعة نموها، وهذا يعني إن هناك فترات معدل نمو سريعة يمر بها الطفل، كما إن هناك فترات نمو بطيئة ويمكن توضيح ذلك من خلال المخطط الذي وضعه العالمان (كيوف Sugden وسوجدن Keogh) عام 1989 لمعدل سرعة نمو الطول.

# المبادئ العامة للنمو الحركي



المخطط (1) يوضح الفترات الرئيسية الأربع ل معدل نمو طول اسم

## المبادئ العامة للنمو الحركي

هذا وتبداً الفترة الأولى كما موضح في المخطط عندما تكون النواة في رحم الأم وتمتد هذه الفترة حتى بعد ميلاد الطفل بثلاث سنوات . وتميز بالزيادة الكبيرة لسرعة نمو طول الجسم. أما الفترة الثانية فهي تبدأ من عمر ثلاثة سنوات حتى يقترب الطفل من المراهقة, وتميز بانخفاض سعة نمو طول الجسم فضلاً عن الاستقرار النسبي في معدل النمو. وتتضمن الفترة الثالثة مرحلة المراهقة , فإذا ما بلغها الطفل انطلق نمو طول الجسم بسرعة كبيرة حتى نهاية مرحلة المراهقة. وتمثل الفترة الأخيرة سن الرشد وتميز بعدم وجود تغير أو حدوث تغير طفيف جداً لطول الجسم, ومن المتوقع توقف طول الجسم بعد عمر عشرين سنة.

## المبادئ العامة للنمو الحركي

### 4- مبدأ اتجاه النمو

يسير اتجاه النمو وفقا لاتجاهين مختلفين هما:

**الاتجاه الأول:** يسمى الاتجاه الطولي للنمو ويعني إن الأجزاء العليا من الجسم تسبق في نموها الأجزاء السفلية، ويوضح ذلك من إن حركات الرأس وثبتت العينين، والتآزر بين اليد والعين، يظهر مبكرا بصفة نسبية في حين إن المشي والوقف يتأخر بعض الشيء.

**الاتجاه الثاني:** وهو الاتجاه المستعرض الأفقي وبناءا عليه يتجه النمو من المحور الرأسي للجسم (مركز البدن) إلى أطرافه الخارجية فمثلا نجد الطفل يمسك الشيء براحة يده قبل إن يتناوله بأصبعه.

### 5- مبدأ الانتقال من العام إلى الخاص

إن تطور النمو الحركي يسير من العام إلى الخاص, أي من الكل إلى الجزء ومن المجمل إلى المفصل, ومن عدم التحديد إلى التحديد, وفي بداية النمو تتم الاستجابة الحركية بكل أجزاء الجسم, إذ لا يقتصر على عضو واحد فقط فالطفل يحرك جسمه كله ليصل إلى لعبته قبل أن يتعلم كيف يحرك يده فقط, وهو يمسك الأشياء أولاً براحة يده.

## المبادئ العامة للنمو الحركي

ثم يستطيع بعد ذلك إن يمسك بأصبعه ثم ببعض أصابعه وهذا يعني إن حركات الطفل في البداية تصطحب بالصبغة الكلية إذ يشتراك معظم أعضاء الجسم في أداء حركة ما، ويتطور النمو فيتخذ الأداء طابع التخصص، أي يقوم جزء معين من الجسم بالاستجابة فقط ومثال ذلك الطفل في عمر (2-3) سنوات يحمل جسمه كله عندما يرمي بالكرة للأمام، أما في سن الرابعة فنجده يتمكن من رمي الكرة بذراعه فقط.

### 6- مبدأ الفروق الفردية

بالرغم من إن الأطفال يخضعون في أطوار نموهم البدني والحركي لتابع منتظم وتألف في سلم متزاوج الدرجات، بحيث قد لا تتقدم فيه خطوة عن أخرى. إلا أنهم يختلفون فيما بينهم من حيث سرعة النمو كما وكيفا. كما أظهرت نتائج دراسات مظاهر النمو عند الأطفال خلال الفترة العمرية من الميلاد حتى الثامنة عشر وجود فروق فردية في نمو كل مظاهر من مظاهرها، ومن ذلك على سبيل المثال إن أخف الأولاد الذكور وزنا في عمر (18) سنة يعادل أثقل الأطفال وزنا في عمر (8) سنوات وبالرغم من إن هذه الحالات متطرفة إلا إنها تعكس مدى الفروق الفردية القائمة.

# تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

## مهارات الرياضة

تشير مهارات الرياضة إلى القدرات والتقنيات المحددة المطلوبة للتفوق في رياضة معينة أو نشاط بدني. يمكن أن تتراوح هذه المهارات من الحركات الأساسية مثل الجري والقفز والرمي إلى تقنيات أكثر تعقيداً مثل الدربلة بكرة السلة أو تنفيذ إرسال في التنس. المهارات الرياضية والحركية للأطفال لا يسمح لهم فقط بالمشاركة بنشاط في الرياضة بل يعزز أيضاً صفات مثل التعاون والانضباط والمثابرة.

## تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

### المهارات الحركية

تنقسم المهارات الحركية إلى المهارات الحركية الدقيقة والمهارات الحركية الكبرى. وفي الغالب تتطور المهارات الحركية الكبرى قبل المهارات الحركية الدقيقة لأن الطفل يبدأ بالتحكم وتحريك الذراعين قبل حركة اليدين والأصابع. فالطفل يبدأ بضم ذراعيه معاً قبل أن يستطيع إمساك الألعاب وتمريرها بين يديه.

## تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

أما المهارات الحركية الدقيقة فتركز على النشاطات الصغيرة التي غالباً ما تتطلب قدر كبير من تناسق العضلات الصغيرة التي تحكم في اليدين أو الأصابع لأداء عمل دقيق. يستخدم الطفل المهارات الحركية الدقيقة في عدة جوانب من حياته: الجانب الأول يركز على الأنشطة المدرسية مثل إمساك القلم بشكل صحيح للكتابة والرسم والقص والتلوين. بينما يشمل الجانب الثاني اللعب بلعبة الترکيب و المكعبات الصغيرة.



## تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

أما الجانب الأخير فيركز على مهام الحياة اليومية التي تزيد من استقلالية الطفل مثل لبس الملابس وفتح وإغلاق الأزرار أو السحاب واستخدام الملعقة والشوكة للأكل وارتداء الحذاء وربط خيوطه وتصفيف الشعر وتفریش الأسنان. وتکمن أهمية المهارات الحركية الدقيقة في بناء المهارات الأساسية والهامة للطفل ، كالمهارات الاستقلالية و التي تزيد ثقة الطفل بنفسه في أداء أعماله الضرورية بنفسه و زيادة تواصله الاجتماعي وتطوره .

## تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

أما بالنسبة للمهارات الحركية الكبرى المتعلقة بالأنشطة الكبيرة حيث يقوم الطفل خلالها بتحريك العضلات الكبيرة في جسمه مثل الساق أو القدم أو الجزء. وتشترك في معظم الوقت عضلات الجسم بأكملها في تنفيذ أنشطة المهارات الحركية الكبرى مثل الجري و المشي و الزحف و القفز و اللعب بالكرة وغيرها من الأنشطة التي غالباً ما تركز على حركة الجسم وكيفية تناصف الحركات فيه مع بعضها البعض.



## تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

وتحتاج المهارات الحركية الكبرى إلى قدرات بدنية مهمة منها: التوازن والوعي الجسدي والقوة الجسدية وردة الفعل. فالتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند حين الحركة أو المشاركة في الألعاب الرياضية، بالإضافة إلى الوعي الجسدي عند الحركة، ويقصد بذلك مدى إدراك الطفل بحركة جسمه ومكانه فيما يتعلق بالعظام والمفاسد. وتركز القوة البدنية على قدرة الجسم على إنجاز المهام الجسدية باستخدام قوته الخاصة، أما فيما يتعلق بردة الفعل فهي من أهم المهارات البدنية المتعلقة بمشاركة الطفل اللعب مع الآخرين. وتظهر أهميتها عندما يتطلب من الطفل المشاركة بمناورة لعب الكرة أو الجري؛ فتتطلب هذه الأنشطة وقت معين للاستجابة السريعة .

## تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

تعتمد وظائف الحياة اليومية مثل المشي واللعب، بالإضافة إلى مهارات الرعاية الذاتية مثل النهوض من السرير وصعود السلالم على المهارات الحركية الكبرى، فتأخر في هذه المهارات يؤثر على نمو الطفل وصحته كما يؤثر على الاندماج مع الأطفال والاستمتاع في اللعب معهم.



## تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

تعتمد المهارات الحركية الدقيقة والمهارات الحركية الكبرى على بعضها البعض، فمثلاً عندما يقوم الطفل برمي أو ركل الكرة يحتاج إلى التأزر الحركي البصري والتي هي من أسس المهارات الحركية الدقيقة. وكذلك بالنسبة لإكمال لعبة المكعبات الصغيرة والتي تتطلب قدر كبير من التوازن الجسدي خلال الجلوس على الكرسي هي من أسس المهارات الحركية الكبرى.

## أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

1- الصحة البدنية: يشجع تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال على ممارسة النشاط البدني والذي يعد أمراً حيوياً صحة الطفل العامة. يساعد ممارسة النشاط البدني المنتظم في الحفاظ على وزن صحي وتنمية العظام والعضلات وتحسين الصحة القلبية والوعائية. كما أنه يقلل من خطر الأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري.



## أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

2- تطوير المهارات الحركية: المهارات الحركية سواء كانت كبيرة أم دقيقة هي أساس العديد من الأنشطة اليومية. يجد الأطفال الذين تطورت لديهم مهارات حركية جيدة من السهل ربط أربطة الحذاء وامسحوا بالقلم وأكملوا المهام التي تتطلب الدقة والتنسيق مثل قص باستخدام المقص أو استخدام لوحة المفاتيح للكمبيوتر.



## أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

3- المهارات الاجتماعية: المشاركة في الرياضة والأنشطة البدنية غالباً ما تشمل العمل الجماعي والتعاون والتواءل. يتعلم الأطفال مهارات اجتماعية قيمة مثل المشاركة وتناوب الدور وحل الصراعات عندما يشاركون في أنشطة جماعية. هذه المهارات ضرورية ليس فقط في مجال الرياضة بل أيضاً في البيئات الأكاديمية والاجتماعية.

## أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

4- الثقة وتعزيز الثقة بالنفس: بتعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال يكتسبون شعوراً بالإنجاز والثقة بالنفس. تعزز النجاحات في الأنشطة البدنية الثقة بالنفس وتساعد الأطفال على الإيمان بقدراتهم مما يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على أدائهم في مجالات أخرى من الحياة بما في ذلك الجوانب الأكاديمية.



## أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

5- تنظيم العواطف : يلعب النشاط البدني أيضًا دورًا في تنظيم العواطف. يثير ممارسة التمارين الرياضية إفراز الأندروفينات وهي مرتفعات طبيعية للمزاج. الأطفال الذين يشاركون في النشاط البدني المنتظم غالباً ما يشعرون بتقليل أعراض الإجهاد والقلق والاكتئاب.



# أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

## عوامل تؤثر على تطور المهارات الحركية عند الطفل

1. العمر: يتطور الأطفال وفقاً لمراحل نمو طبيعية تؤثر على قدرتهم الحركية.
2. البيئة: توفر البيئة الغنية بالتحفيز فرصاً أكثر لتطوير المهارات الحركية.
3. التغذية: النظام الغذائي المتوازن يدعم النمو السليم للجهاز العصبي والعظمي.
4. التفاعل الاجتماعي: اللعب مع الآخرين يعزز المهارات الحركية من خلال التقليد والتعلم المشترك.

## أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

### الانسيابية في المهارات الحركية عند الطفل

الانسيابية في الحركة تعني قدرة الطفل على أداء الحركات بسلسة وتناسق دون انقطاع أو جهد زائد، مما يعكس نضج الجهاز العصبي والعضلي. تتجلى هذه السلسة في الحركات الطبيعية مثل المشي، القفز، الكتابة، أو حتى أداء الحركات الرياضية والفنية.

## أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

خصائص الانسيابية في الحركة:

1. التدفق المستمر: الانتقال من حركة إلى أخرى بسهولة دون توقف مفاجئ.
2. الدقة والتوازن: القدرة على ضبط الجسم أثناء الحركة دون اهتزاز أو فقدان السيطرة.
3. الكفاءة الحركية: استخدام أقل قدر من الجهد لإنجاز المهام الحركية.
4. التناقق الحركي: تكامل عمل العضلات والمفاصل لتحقيق حركة سلسة.

# أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

عوامل تؤثر على الانسيابية في الحركة عند الأطفال:

1. النضج العصبي: تطور الجهاز العصبي يساعد في تحسين التحكم الحركي.
2. التدريب والممارسة: تكرار الأنشطة الحركية يعزز الانسيابية.
3. البيئة الحركية: توفير مساحات للعب والتجربة يساعد في تطوير سلاسة الحركة.
4. الدافعية والثقة بالنفس: كلما زادت ثقة الطفل في قدراته، أصبحت حركاته أكثر انسيابية.

## أهمية تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال

أمثلة على الأنشطة التي تعزز الانسيابية الحركية:

1. الرياضة: مثل السباحة، الجمباز، والرقص.
2. الألعاب الترفيهية: مثل القفز بالحبال والسلق.
3. التمارين الإيقاعية: مثل المشي على إيقاع الموسيقى.
4. أنشطة الكتابة والرسم: لتطوير المهارات الحركية الدقيقة بسلامة.

# برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

## طفل رياض الأطفال

### 1- نشاط لتنمية المهارات الأساسية

التصويب	الوثب	الحمل	الركل	الحبو	التعلق	تنطيط الكرة	المشي
المحاورة	التمrir	الاستقبال	القفز	الدوران	القفز	الجري	الحجل
		الدفع	الرمي	الدرجة	الشد	الزحلقة	التسلاق

## برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

### 2- نشاط توقيعي غنائي

ويتكون من حركات بصحبة الموسيقى والغناء والإيقاع مثل الدف أو الملاعق إلخ.

### 3- نشاط باستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة

مثل الحبال، الأطواق، مقاعد التوازن، أجهزة الجمباز والموانع

## برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

### 4- نشاط إستكشافي

نشاط إبتكارى من خلال الحركة، حركات تمثيلية قصص حركية لتقليد الحيوانات

### 5- أنشطة لتنمية الصفات البدنية الأساسية

تمرينات تسهم في تنمية القوة العضلية للتوازن والمرونة ... إلخ، مع مراعاة تناسب الحمل والراحة

### 6- ألعاب صغيرة

ألعاب سهلة التنظيم لتنمية المهارات المختلفة.

هيا نلعب لنكبر

## برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

نماذج لبعض التمارينات بإستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة لمرحلة ما قبل المدرسة:

تعتبر التمارينات بإستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة وسيلة فعالة لتنمية المهارات الحركية للأطفال لأنها تزيد درجة حماسهم وإقبالهم على الممارسة والأداء. كما أنها تكسب الدرس طابع السرور والمرح وبذلك تكون عامل من عوامل التشويق والتنوع في الدرس، بالإضافة إلى رخص ثمنها وسهولة تصنيعها علاوة على أن إستخدامها يسهم بقدر كبير في تنمية المفاصل والعضلات وإكسابها القوة والمرنة والرشاقة كما أنها تعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي.

## برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

وتتنوع الأدوات اليدوية الصغيرة تبعاً للهدف المنشود من إستعمالها فيمكن إستخدامها كثقل لزيادة مقدرة الطفل الحركية مثل الكرات الطبية وأكياس الحبوب ... إلخ أو كأداه تكسب المهارة والإحساس الأكبر للحركة مثل الأطواق الحال كرية التمارين، الإعلام .... الخ

## برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

### هيا نلعب لنكر بالأطواق الكبيرة



التمرين الأول : (الوقوف) دحرجة الطوق على الأرض ومحاولة الجري واللاحق به

ملحوظة : يمكن «مسابقة» الطوق أثناء الجري

التمرين الثاني : دحرجة الطوق على هدف يمكن أن يكون الهدف مسافة بين مكعبين.

## برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

التمرين الرابع : الدائرة الوثابية ، يربط طرف الحبل بأى شئ كيس حبوب، طوق صغير حتى يثقل طرفه. تمسك المعلمة طرف الحبل الثاني محاولة الدوران مع الحبل حتى يرتفع الحبل قليلاً من الأرض 5 سم. يحاول الطفل أن يثبت فوق الحبل عندما يقترب منه هذا التمرين يمكن تأديته زوجي أو في مجموعة.



## برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

هيا نلعب لنكر بالكرة

التمرين الأول : (الوقوف) رمى الكرة على الحائط ثم لقفها أخذ خطوة ناحية الجهة اليمنى يكرر الرمي والقف. ثم أخذ خطوة ناحية الجهة اليسرى.

التمرين الثاني : الجلوس فتحاً تنطيط الكرة على الأرض ولقفها ثانياً.

## برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

ملحوظة : محاولة ترك الكرة تتط ل أعلى ثم لقفها ثانيةً

التمرين الثالث : الكوبرى المغلق والمفتوح محاولة تمرير الكرة من الزميل بين أرجل وأيدى الطفل الآخر كوبرى مفتوح الانبطاح على الأرض لعدم مرور الكرة كوبرى مغلق. التمرين الرابع : (وضع الحبو) تدرج الكرة بالرأس للأمام والمشى على أربع للحاق بها ٤ م.

ملحوظة : أولاً لا تبعد الكرة كثيراً عن الرأس - بعد ذلك دفعها بالرأس ثم اللحاق بها .

## برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

هيا نلعب لنكبر بالحبل

التمرين الأول : (الوقوف) مسک الحبل من طرفيه أمام الجسم. وسط الجبل ملامس الأرض تعديه الحبل للأمام وللخلف .

ملحوظة : بعد التمرين عدة مرات يمكن عمل وثبة صغيرة أثناء تعديته للمتقدمين - «الشطار» نفس التمرين ولكن يرفع

الحبل من منتصفه عن الأرض ١٠-٢٠ سم

التمرين الثاني : الجلوس الطويل مسک الحبل بواسع الأكتاف أمام الجسم - رفع الرجل فوق الحبل. خفض الرجل للأعلى ودفع

الرجل على الأرض. ثم رفعها ورجوها إلى الوضع الأول - التمرين بالرجل اليمنى واليسرى للمتقدمين «الشطار» نفس

التمرين بالرجلين معاً في نفس الوقت

## برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة

التمرين الثالث : (الوقوف) مسک الحبل الموضوع على الأرض بأطراف أصابع القدم - دفعه لأعلى ثم وضعه مرة أخرى على الأرض. يكرر بالقدم الأخرى.

ملحوظة : هذا التمرين يؤدي بدون حذاء - في البداية يرفع الحبل لفترة قصيرة ثم تطول الفترة حتى 3 ثوان .

شكل (3)

التمرين الرابع : مسک الحبل من طرفه - الجري للخلف مع عمل حركة الثعبان بالحبل . شكل (4) .

# برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة



شكل ٤

شكل ٣

شكل ٢

شكل ١

## كيفية اكتساب مهارات جديدة وتعزيز مهارات الرياضة

الآن بعد أن فهمنا لماذا تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال أمر ضروري دعونا نستكشف كيف يمكن للأباء ومقدمي الرعاية مساعدة الأطفال في اكتساب مهارات جديدة.

1- تشجيع اللعب :اللعب هو وسيلة الطفل الطبيعية لاستكشاف العالم وتطوير المهارات البدنية. شجّع على وقت لعب غير منظم حيث يمكن للأطفال الركض والقفز والتسلق واستكشاف بحرية. هذا النوع من اللعب يساعد على تطوير المهارات الحركية الكبيرة ويعزز الإبداع.

## كيفية اكتساب مهارات جديدة وتعزيز مهارات الرياضة

2- تقديم مجموعة متنوعة من الأنشطة: قدم الأطفال لمجموعة واسعة من الأنشطة البدنية والرياضية. هذا يتيح لهم اكتشاف اهتماماتهم وقواهم. من كرة القدم والسباحة إلى الرقص وفنون الدفاع عن النفس هناك خيارات لا حصر لها لل اختيار من بينها.

3- كن داعمًا بدلاً من أن تكون ملقيًا: على الرغم من أهمية تشجيع النشاط البدني إلا أنه من الضروري بالمثل ألا تدفع الأطفال إلى أنشطة لا يستمتعون بها. دعم اهتماماتهم ودعهم يتذكرون القرار في اختيار الأنشطة التي يرغبون في متابعتها.

## كيفية اكتساب مهارات جديدة وتعزيز مهارات الرياضة

4- تحديد أهداف واقعية : ساعد الأطفال في تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق للرياضة أو الأنشطة البدنية التي اختياروها. قسم الأهداف الكبيرة إلى خطوات أصغر قابلة للإدارة لتبني التقدم الاحتفال بالنجاحات على طول الطريق.

5- توفير المعدات الصحيحة : تأكد من توفير معدات الرياضة المناسبة ومعدات السلامة للأطفال. المعدات الصحيحة لا تعزز فقط من أدائهم بل تقلل أيضًا من خطر الإصابات.

## كيفية اكتساب مهارات جديدة وتعزيز مهارات الرياضة

6- اللعب معًا: قضاء وقتٍ جيد مع طفلك في مشاركة الأنشطة البدنية. سواء كان ذلك لعب إمساك الكرة في الحديقة الخلفية أو رحلة دراجات مع العائلة يمكن أن يكون المشاركة معًا تجربة تواصل ممتعة تشجع على ممارسة النشاط البدني.



## كيفية اكتساب مهارات جديدة وتعزيز مهارات الرياضة

- 7- تقيد وقت الشاشة: يمكن أن يؤدي وقت الشاشة الزائد إلى نمط حياة غير نشط وعرقلة تطوير المهارات الحركية. حدد حدوداً معقولة لوقت الشاشة وشجع على اللعب في الهواء الطلق وممارسة الأنشطة البدنية بدلاً من ذلك.
- 8- توفير فرص تطوير المهارات الحركية الدقيقة: لتعزيز المهارات الحركية الدقيقة قدم أنشطة مثل الرسم والتلوين والألغاز وبناء بالكتل. تساعد هذه الأنشطة الأطفال على تنمية تنسيق العين واليد والبراعة.

## كيفية اكتساب مهارات جديدة وتعزيز مهارات الرياضة

9- كن صبوراً وإيجابياً: تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال يستغرق الوقت والجهد. كن صبوراً وقدم تعزيزاً إيجابياً. شجّع الأطفال على الاستمرار عبر التحديات والعقبات.

10- تعزيز العقلية النموذجية: علم الأطفال أن الجهد والممارسة يؤديان إلى التحسن. العقلية النموذجية تعزز الصمود والاستعداد للاستفادة من الأخطاء.



## كيفية اكتساب مهارات جديدة وتعزيز مهارات الرياضة

- 11- الأمان في المقام الأول :يجب أن يكون الأمان دائمًا في المقدمة. تأكيد من أن الأطفال على علم بقواعد السلامة والاحتياطات عند المشاركة في الرياضة والأنشطة البدنية.
- 12- احتفال بالإنجازات :احتفل بإنجازات طفلك مهما كانت صغيرة. إدراك جهودهم وإنجازاتهم يعزز من ثقتهم بأنفسهم ويزيد من دافعيتهم.

## كيفية اكتساب مهارات جديدة وتعزيز مهارات الرياضة

- 13- كن نموذجاً للتقليد : غالباً ما يتعلم الأطفال من خلال المثال. كن نموذجاً عن طريق ممارسة النشاط البدني وتجسيد الروح الرياضية الجيدة والنضج الإيجابي تجاه اللياقة البدنية.
- 14- اللجوء إلى الإرشاد المهني : إذا كانت لديك مخاوف بشأن تطور الطفل البدني أو المهارات الحركية لا تتردد في اللجوء إلى الإرشاد المهني من طبيب الأطفال أخصائي العلاج البدني أو أخصائي العلاج الوظيفي.

بينما يتجه الأطفال نحو موسم العودة للدراسة من المهم أن نتذكر أن تعلم المهارات الرياضية والحركية للأطفال لا يتعلق فقط بالتفوق في الرياضة؛ بل يتعلق بتعزيز الرفاهية الجسدية والعقلية العامة. تشجيع الأطفال على المشاركة في الأنشطة البدنية وتوفير فرص لتطوير المهارات وتعزيز بيئة إيجابية وداعمة يمكن أن يساهم بشكل كبير في مساعدتهم على اكتساب مهارات جديدة. لذا في هذا العام من العودة للدراسة دعونا نضع تطوير مهارات الرياضة للأطفال في مقدمة أولوياتنا لتمهيد الطريق للنجاح سواء داخل الفصل أو خارجه.

ضع علامة ✓ او علامة ✗ أمام كل عباره من العبارات الآتية مع وضع الإجابة الصحيحة للعبارات الخاطئة :

1. الأطفال الذين يشاركون في الرياضة يتعلمون قيمًا مثل التعاون والانضباط .
2. جميع أنواع الرياضة تتطلب نفس المستوى من القوة البدنية.
3. المهارات الحركية الكبرى تتطلب توازنًا وقوة جسدية أكبر من المهارات الدقيقة.
4. التعلم الحركي يتوقف عند سن معينة.

ضع علامة ✓ او علامة ✗ أمام كل عباره من العبارات الآتية مع وضع الإجابة الصحيحة للعبارات الخاطئة :

1. صح.

2. خطأ، تختلف متطلبات الرياضيات من حيث القوة والمهارات.

3. صح.

4. خطأ، يستمر طوال الحياة.

الرابط	عنوان الفيديو
<a href="https://youtu.be/W8uBCQjWNAE?si=FxOs8z1mpCwgJZaS">https://youtu.be/W8uBCQjWNAE?si=FxOs8z1mpCwgJZaS</a>	رياض اطفال - ترم اول - المهارات الاساسية في التربية الحركية للطفل - محاضرة 1

1. الجمال، عبد النبي إسماعيل، وأبو زيد، ناصر علي. *المبادئ الأساسية لألعاب المضرب*. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2006. الحمامي، محمد محمد، ومصطفى، عايدة عبد العزيز.
2. الترويج بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، الطبعة الرابعة. الحمامي، محمد محمد، ودرويش، كمال الدين. *رؤى عصرية للترويج*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، 2004.
3. شرف، عبد الحميد. *التربية الرياضية للطفل*. مصر: مركز الكتاب للنشر، 1995.
4. بيلي، ريتشارد. *دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس*. مصر: دار الفاروق للنشر والتوزيع، 2003.

# شكرا لكم