

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

المهارات الأساسية في التربية الحركية للطفل



إعداد

أ.د. صفاء مصطفى درويش

أستاذ بقسم تربية الطفولة المبكرة كلية التربية
جامعة بيشة المملكة العربية السعودية
وكيل كلية الدراسات الانسانية جامعة الازهر (سابقا)

أ.م.د. شيماء عبد العزيز أبوزيد

أستاذ مساعد- قسم رياض الاطفال
كلية الدراسات الانسانية بالقاهرة
جامعة الازهر

٢٠٢٣

فهرس الكتاب

الفصل الاول

مدخل لعلم الحركة

الفصل الثانى

النمو الحركى فى المراحل العمرية المختلفة

الفصل الثالث

المهارات الحركية الأساسية

المهارات الحركية الأساسية

اجزاء النشاط الحركي المتكامل

الفصل الرابع

المسابقات

الالعاب الحركية

نماذج للنشاط الحركى المتكامل

الفصل الخامس

القصة الحركية

المعسكرات

الفصل الاول مدخل لعلم الحركة



الفصل الاول

مدخل لعلم الحركة

الحركة وأهميتها لطفل الروضة:

- الحياة حركة دائمة مستمرة لا تهدأ، فإذا نظرنا بدقة فى هذا الكون لوجدنا كل شئ فيه يتحرك فالأرض تدور حول نفسها وحول الشمس ولا نشعر بهذه الحركة، وإنما نشاهد تعاقب الليل والنهار، كذلك الانسان فهو فى حركة دائمة ومستمرة حتى أثناء نومه يقوم بمئات الحركات، فإيقاع القلب ينظم حياته وعظامه الصلبة فى حركة مستمرة ونلاحظ ذلك ببطء عند الأطفال فى مرحلة النمو حيث يزداد طوله ومحيط صدره والجمجمة.
- حركة الإنسان ليست الأداءات العضلية في جوهرها أو الميكانيكية في مظهرها، إنما هي أكبر من ذلك بكثير فهي تعتبر من إنجاز الإنسان ومحاولته المستمرة في تجاوز قدراته وهي إنجازات مصحوبة بالإنفعال والمشاعر ، وفي الغالب مقرونة بالسرور والبهجة والرضا.
- ومسئولية المربي أو التربوي أن يتيح فرص الحركة الطبيعية الجيدة للأطفال والشباب ، كي ينمو بتوزاي ويتطبعوا عليها . لأن الحركة أساسية للحياة ومطالبها فهي تدخل في أي نشاط يتصل بوجود الإنسان ولذلك يجب استغلال أي فرصة لبناء وتأسيس الحركة الجيدة المقرونة بالرضا والبهجة وأكثر فاعلية ونشاط، وذلك لتعويض قلة الحركة لدى الإنسان المعاصر ، وحتى لا تختفي متعة الحركة الطبيعية ، فالحركة نتاج عمل متوافق بين الأعصاب والعضلات.
- الحركة من العوامل التي تلعب دور كبير في حياة الطفل اليومية وأن نقص الوقت الكافي للحركة يكون معوقاً في تجميع خبرات مختلفة وأن خبرات المعلم والوالدين في عدم اعطاء الوقت الكافي للحركة وخاصة الحركة الموجهة يكون أيضاً معوقاً في تجميع خبرات مختلفة للأطفال .

مفهوم الحركة:

قدم الكثير من العلماء تعريفات متعددة للحركة ومنها :

- أنها إنتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان لآخر فى إتجاه معين وبسرعة معينة.
- إنتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه فى إتجاه معين وبسرعة معينة بإستخدام أداه أو بدونها وتحدث نتيجة لانقباض العضلات والذى ينتج عنها الحركة بالجسم كله أو أحد أجزائه.
- إنتقال جسم ما أو نقطة مادية من مكان لآخر فى زمن معين
- انتقال أو دوران الجسم فى زمن معين سواء كان لها غرض أو لم يكن لها غرض .
- حدوث تغيير حقيقى واضح لوضع طرف معين أو مجموعة من الأطراف أو للجسم ككل ، فهى تمثل الناتج الظاهر للعمليات الداخلية (Motor) والغير ملاحظة .
- النشاط والشكل الأساسى للحياه، وهى فى مضمونها إستجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلياً أو خارجياً وأهم ما يميزها هو التنوع الواسع فى أشكالها وأساليب أدائها.

أبعاد الحركة Movement Dimension

- أولاً: الوعى بالفراغ (أين يتحرك الجسم).
- ثانياً: الوعى بالجسم (ما الذى يستطيع الجسم عمله).
- ثالثاً: جهد الحركة (كيف يتحرك الجسم).
- رابعاً: العلاقات الحركية (مع من يتحرك الجسم ؟ أو مع ماذا يتحرك الجسم ؟).
- ١- وتشمل علاقات مع أشياء: Relation Ships With Objects
هناك نوعان أساسيان للعلاقات مع الأشياء:
أ (علاقات معالجة وتناول يدوى: مثل التعامل مع الأشياء باليد كرمى أداة أو لقفها .
ب) علاقات أخرى: مثل التعامل مع سلم القفز أو المرتبة فى الدرجة .

٢ – العلاقات مع الناس Relaton Ships With people

فقد يتطلب الواجب الحركى أن يتعامل الطفل مع غيره من الأطفال، بحيث ينسجم أدائه مع المجموعة

كيفية تنفيذ الحركة:

يبدأ تنفيذ الحركة من الجزء المختص بالحركة فى القشرة المخية " Motor Corte " حيث ترسل الخلايا العصبية بهذه القشرة ومضات عصبية " Nervous Impulses " الى النخاع الشوكى Spinal Cord والذى تخرج منه ومضات أخرى عبر الأعصاب الحركية تدفع بعضلاتنا الارادية الى الحركة، وتؤثر هذه القشرة على عضلات جهة الجسم المقابلة، أى أن القشرة اليمنى تؤثر على نصف الجسم الأيسر، والقشرة اليسرى تؤثر على نصف الجسم الأيمن، وهناك عضلات بالرأس تصل إليها أعصاب مخية تأتى من المخ مباشرة .

التربية الحركية:

لقد قام العديد من الباحثين بتعريف التربية الحركية نذكر منها ما يلى:
*مظهر من مظاهر التربية الرياضية للمرحلة الأولى من عمر الطفل تهدف إلى تعليم الحركة وتنميتها والتعلم من خلال هذه الحركة .
*الجانب من التربية البدنية أو التربية الأساسية التى تتعامل مع النمو والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها أساس تختلف المهارات الحكية الخاصة بالأنشطة الرياضية.
*أحد الإتجاهات الحديثة التى تستهدف تربية الطفل تربية متكاملة من خلال الإستعانة بالحركة،أو تنمية إستجابات حركية مؤثرة ومعبرة لطفل يفكر ويشعر ويساهم من خلال الإستعانة بالحركة.
*نظام تربوى مبنى بشكل أساسى على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل، وهى جزء من التربية العامة، تتم عن طريق ممارسة النشاط البدنى أو الحركى، فهى تعرف الطفل بنفسه وجسمه،ومن خلالها ينمى لياقته البدنية والصحية،ومفاهيمه وعلاقاته وإنفعالاته ومعارفه فى ضوء الظروف البيئية المحيطة به.

* مجموعة من الأنشطة المتخصصة المقصودة الموجهة التى تدرج تحت مقولة "الحركات البدنية من خلال دروس التربية البدنية " إلا أن تلك الدروس لا تكون

قاصرة على تعلم الحركة، بل أن الحركة الوسيلة التي من خلالها يتحقق النمو السليم المتكامل للطفل في جميع جوانبه.

* تكيف الطفل حركياً مع جسمه .

* مجموعة من الأنشطة المقصودة الموجهة والتي ينظمها الفرد أو تنظم له بالتعاون مع مواقف تعليمية داخل المدرسة أو خارجها .

* مجموعة من الأنشطة المتخصصة المقصودة الموجهة التي تهدف إلى تعليم الحركة وتنميتها والتعلم من خلالها وتعرف الطفل بنفسه وبجسمه وذلك في حدود الإمكانيات النفسحركية المتاحة للطفل من أجل تنمية قدراته وعلاقاته ومعارفه وإنفعالاته

* التربية الحركية هي نقطة البداية لتعلم الأطفال للمهارات الحركية التي يحتاجها الطفل في الروضة، وأن تعليم الطفل في هذه المرحلة يجب أن تبني برامج أو على الأقل تعدل في ضوء أسس التربية الحركية لاعتبارات تتعلق بخصائص النمو كما تساهم في تعلم العلوم التربوية نظراً لجاذبية الأنشطة الحركية بالنسبة للطفل فهي يربطها صلة قوية بالعلوم المختلفة

* تعد الحركة هي مطلق ذكاء الطفل والتي تساعد الطفل علي بناء تصوره لهيكل جسمه كما أنها أساس لتطور مدركات الطفل، كما تمثل الحركة المتعة والبهجة والسرور بالنسبة لطفل فالأطفال يقفزون ويجرون ويحجلون ويشتركون في الألعاب الرياضية من أجل متعة الحركة والسرور

* تعتبر التربية الحركية وبرامجها المختلفة من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلي تحقيق النمو المتكامل للطفل، فالحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل فمن خلالها يبدأ الطفل التعرف علي البيئة المحيطة به، لذا جاءت التربية الحركية نقلة نوعية لتحديث التربية العامة لكونها تسعى لتحقيق النمو والتطور في مختلف الجوانب.

* تسعى التربية الحركية إلي تلبية الحاجات الأساسية للطفل بطريقة شمولية وتخطي مختلف الجوانب السلوكية بما يشكل أساساً ثقافياً عريقاً من المعارف والاتجاهات

والمهارات الأساسية للفرد فيما بعد، وهي في جوهرها تعتمد علي إيجابية الطفل وجهوده الذاتية في ظل إرشادات وتوجيهات معلمية إذن فالتربية الحركية هي المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني علي أساس حاجة الطفل الطبيعية للحركة .

التربية الحركية تساعد علي اكساب الأطفال بنية حركية متنوعة تساعد علي مواجهة متطلبات الحياة المدرسية والبيئية ككل ولذلك إعطائهم بنية حركية تؤهلهم لمرحلة الممارسة المهارية المتخصصة في الألعاب التي ستأتي في مرحلة لاحقة في برنامج التدريس الموجه لمراحل التعليم التالية.

*التربية الحركية تلعب دورًا كبيرًا في حياة الطفل؛ حيث أن الطفل يعتبر أنه خلق وعمله الأساسي هو اللعب، من هنا تلعب الأنشطة الحركية دورًا كبيرًا في تعليم الطفل كل ما نريد أن نزوده به من مهارات ومفاهيم ومعلومات لذلك فهي تساهم بصورة فعالة في تعلم الطفل وبالتالي يمكن ان تساهم في تنمية جوانب النمو المتعددة لطفل الروضة.

*أحد الاتجاهات التربوية الحديثة التي تهدف إلي تربية الطفل من جميع الجوانب من خلال الاستعانة بالحركة وذلك بتقديم مجموعة من الخبرات والمعلومات والمهارات عن طريق الحركة المبنية علي أسس علمية سليمة؛ بحيث يمكن إشباع رغبات الطفل وتحقيق احتياجاته البدنية والنفسية والعقلية والخلقية والاجتماعية.

*نظام تربوي مبني بشكل أساسي علي الإمكانيات لدي الطفل وهي جزء من التربية العامة، تتم عن طريق ممارسة النشاط البدني أو الحركي فهي تعرف الطفل بنفسه وبجسمه ومن خلالها ينمي لياقته البدنية والصحية ومفاهيمه وعلاقاته وانفعالاته ومعارفه في ضوء الظروف البيئية المحيطة به.

*شكل من أشكال برامج التربية البدنية للأطفال لتعليم الحركات الأساسية واكتساب اللياقة البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية باستثارة قدراتهم المعرفية والحركية واستخدام أسلوب الاستكشاف الفردي في حدود إمكانياتهم وقدراتهم".

*نظامًا تربويًا مبني علي المهارات الطبيعية الأساسية الحركية التي يحتاجها الطفل في هذه المرحلة؛ فتوظفها الروضة لتوصيل المفاهيم المختلفة وربطها بالحركة واللعب من خلال الأنشطة الحركية المتكاملة للطفل والتي تعمل علي تنمية واكتشاف امكانياته وقدراته ومواهبه وإبداعاته .

*تربية تتم عن طريق الحركة البدنية فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمة علي جميع المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية وهي مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية.

* تلك المساحة من منهاج رياض الأطفال التي تقابل احتياجات هذه المرحلة العمرية وتقيسه بالأداء الحركي المتنوع من خلال إطار مرجعي يتحدد في عدة أشياء هي الحركات الأساسية، تعلم المهارات الحركية، الكفاءة الإدراكية.

برامج التربية الحركية :

*إذا نظر إلى برنامج التربية الحركية نظرة واسعة عميقة وجد أنه يمكن أن يندرج تحته مفهومان فرعيان متصلان متداخلان هما:

١- تعلم الحركة. ٢- التعلم عن طريق الحركة.

والطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يحتاج إلى تعلم الحركة وإتقانها، ومن خلال الحركة يمكنه أن يزيد دائرة معارفه وخبراته.

وعلى الرغم من تعدد آراء التربويين حول مفهوم التربية الحركية إلا أنهم اتفقوا جميعاً علي أن التربية الحركية تمثل شكل من أشكال الحركة والتي تؤدي إلي اكتساب الطفل وتعلمه مهارات مختلفة من خلال مواقف تعليمية متعددة بشكل مختلف يتيح له الحركة والاكتشاف ومشاركة الطفل بشكل إيجابي في موقف التعلم وبرنامج التربية الحركية بمثابة المدخل الطبيعي للممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية المتعددة عن طريق استخدام الطفل للحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية والتي تتطلب المشاركة الإيجابية حيث تعطي الفرصة للأطفال كي يتحركوا في المساحات المتاحة ويتعلموا الحركات في الفراغ (العام والشخصي) بأسلوب يتصف بالمتعة والإبتكار .

*برامج التربية الحركية هي مجموعة من الأنشطة المتخصصة المقصودة والموجهة والتي تدخل ضمن الحركة التي ينظمها الطفل أو يتم تنظيمها له في المواقف التعليمية في الأنشطة داخل المدرسة أو خارجها، وبرنامج التربية الحركية تعمل مع الطفل ككل عقلياً وبدنياً واجتماعياً، وتقدم محتوى منظم وممتع لكل الأطفال وهي الأساس لمهارات أكثر تعقيداً وكذلك تسمح بإجراء التقويم دون استبعاد المتعة وزمن التعليم، وأنها برامج تربوية منظمة لها تأثير فعال على نمو واستجابات الحركة كما تؤثر على تنمية الوعي بالذات والجسم وطاقاته وفهم مكونات الحركة والتي تؤدي للفهم الصحيح للحركة.

سمات التربية الحركية

* تشتق التربية الحركية صفتها أو سمتها الأساسية الأولى من قانون طبيعي لها وهو "الحركة" التي تعبر عن نفسها في كل مظاهر الحياة ومنها حياة الفرد بدءاً من كونه جنيناً وانتهاءً بشيخوخته وما بينهما من طفولة مبكرة ومتأخرة فهي تجعل الحركة في حياة الفرد محورا وأداة في عملية التعليم والمقصود بالحركة في التربية الحركية هي الحركة المربية التي تتميز بالفهم والاختيار والحساب والتوجيه والصالح والإتقان وهي الحركة التي يجتمع فيها العقل والوجدان والقيم مع البدن كل بمقدار في سلوك يزيد من لياقة الفرد البدنية والعقلية والوجدانية والخلفية.

- ١- التربية الحركية هي تربية تخاطب الفرد في جميع مراحل نموه ولا تنفرد بمرحلة بعينها وإن كانت تولي اهتماما خاصا للطفولة المبكرة.
- ٢- تستند التربية الحركية إلى نتائج الملاحظة والدراسات والأبحاث العلمية.
- ٣- تركز التربية الحركية على النمو الحركي دون إغفال جوانب النمو الأخرى أو إهمالها فالحركة هي المدخل الرئيسي للعملية التعليمية ومستهدفة في ذلك عملية النمو المتكامل العقلي والانفعالي والعاطفي والخلقي والاجتماعي أسوة بالنمو الحركي.
- ٤- التربية الحركية نظرية "كلية" في العملية التربوية لا نظرية "جزئية" واصلدق تعبير له وبخاصة في مراحل التعليم الأولى هي المناهج المتكاملة أو المتمحورة حول الحركة
- ٥- أن السلوك الحركي أساس كل تنمية فكرية بما في ذلك التفكير ذاته وهذا ما تحث عليه نظرية جان بياجيه Piaget إن "الذكاء النفسحركي" ليس مرحلة نمو بها وإنما هي سمة بها صفة الدوام مدي الحياة وقد أكد علي ذلك الباحثين من حيث التأكيد الواضح للنشاط الحركي علي المجال الفكري المعرفة للطفل.

الفرق بين التربية الحركية والتربية الرياضية:

١- التربية الحركية:

هي نوع من أنواع التربية الرياضية يطلق على الأنشطة الحركية التي تمارس في المراحل الأولى من عمر الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة ومادتها الحركات الأساسية وغايتها تنمية وتطوير الحركات الأساسية وتستخدم لتعليم الطفل مواد ومعارف أخرى من خلال الحركة.

٢ - التربية الرياضية:

مجموعة من الأنشطة التي تمارس في المراحل المتوسطة من الطفولة وما بعدها، ومادتها المهارات الحركية للألعاب والرياضيات المختلفة، غايتها تعليم وتنمية وتطوير المهارات الحركية للألعاب والرياضيات المختلفة والوصول بها إلى الأداء الفائق.

يوضح الفرق بين التربية الحركية والتربية الرياضية

العنصر	التربية الحركية	التربية الرياضية
الوسيلة	نشاط حركي يتضمن الحركات الأساسية	نشاط حركي يتضمن المهارات الحركية الخاصة بالألعاب والرياضيات المختلفة
التوقيت	تبدأ من المرحلة الأولى للطفل	تبدأ من المرحلة المبكرة
الهدف	لتعليم وتنمية المهارات الأساسية والحركات الرياضية الصحيحة.	تنمية وتطوير المهارات الخاصة للألعاب والرياضيات المختلفة للوصول إلى الأداء الأمثل في هذا النشاط
الأدوات	أدوات معدلة بسيطة ذات ألوان جذابة	أدوات قانونية تتفق وقوانين الألعاب والرياضيات المعنية
طرق التدريس	ألعاب صغيرة - قصص حركية - تمارين على شكل ألعاب	طرق التدريس المعنية في التربية الرياضية

علاقة التربية بالحركة:

تتصل التربية كنظام اجتماعي ومركب ثقافي اتصالاً وثيقاً بالحركة، إن العلاقة بين التربية ومفهوم الحركة يمكن أن يتحدد من خلال أبعاد ثلاثة هي:

١- تربية عن الحركة.

التأثير الذي تحدثه الحركة في حياة الإنسان وكيف يرتبط النمو بالتحكم الحركي، وما هي العوامل التي تقرر اكتساب الحركة.

٢- التربية من خلال الحركة

تربية تتم عن طريق الحركة البدنية فعن طريقها يعرف الطفل ما يتصل بجسمه وبنفسه، وينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه (الحركية والاجتماعية والانفعالية).

٣- التربية في الحركة.

تربية تتم بهدف الحركة وجوهرها وهي تتشكل من القيم الداخلية أو الحاصلات التي تعد من المكونات الأصلية للأنشطة الحركية مثل الوعي الجسمي، إدراك الذات، الوعي بالمفاهيم الحركية.

أهمية التربية الحركية لطفل الروضة

* أن الحركة تعتبر أحد مصادر اكتساب المعرفة فهي تنمي قدرة الطفل على الملاحظة وعلى الابتكار كما تؤثر بفاعلية في تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة وهنا يتغير دور المعلمة من مصدر للمعرفة إلى ميسرة ومسهلة ومرشدة.

التربية الحركية تساهم في تعلم أطفال الروضة من خلال منظور الحركة.

* كما تلعب الأنشطة الحركية التي يمارسها الطفل على إثارة تفكيره وتوسيع خياله مما يساهم بمرور حيوي في تكوين شخصية الطفل بأبعادها وسماتها المختلفة والتربية الحركية وأنشطتها تعد وسيطاً تربوياً مهماً وفعالاً يعمل على تعليم الطفل ونموه ويشبع احتياجاته ويكشف أمامه أبعاد العلاقات الاجتماعية والتفاعلية القائمة بين الناس وهو عامل أساسي في تعليم وتنمية التفكير بأشكاله المختلفة.

* وترجع أهمية التربية الحركية في تنمية الجوانب المعرفية والوجدانية للطفل وكلما زادت خبرة الطفل الحركية زادت معرفته للبيئة التي حوله فنتيح اكتساب النواحي

المعرفية من خلال التفاعل الإيجابي مع البيئة حوله كذلك مع الآخرين من خلال موقف المشاركة الإيجابية التي يشملها برنامج التربية الحركية.

ونستخلص أهمية التربية الحركية لأطفال الروضة في النقاط التالية:

- تعمل على تنمية الحركات الأساسية للطفل من خلال تعرفه على المفاهيم المرتبطة بالحركة والعمل على تنميتها فزيادة وعي الطفل بجسمه ومعرفته للأجزاء التي يتكون منها الجسم وما الذي يستطيع أن يعمل به الجسم وكذلك الوعي بالفراغ وأين يتحرك الجسم في الفراغ المحيط به وكذلك العلاقات التي تتكون أثناء الحركة سواء مع الأشياء أو مع الأقران.
- تعمل على تنمية الجوانب المعرفية والوجدانية للطفل وكلما زادت خبرة الطفل الحركية زادت معرفته للبيئة التي حوله وتعددت خبراته،
- تتيح للطفل اكتساب النواحي المعرفية والوجدانية من خلال التفاعل الإيجابي مع البيئة من حوله، كذلك تفاعله مع الآخرين من خلال مواقف المشاركة الإيجابية المتعددة التي يشملها برنامج التربية الحركية.
- الحركة تنمي للطفل ملاحظاته ومفاهيمه وقدراته وإدراكه لابعاد واتجاهات المكان

أهداف التربية الحركية لطفل الروضة

إن الهدف الرئيسي للتربية الحركية هو تحقيق اللياقة الحركية، فإن لياقة الطفل يكتسبها عن طريق المهارات الحركية التي تقوي الحركة أو التحرك عنده وتسهله، مما يجعلها جزء من شخصيته ويستخدمها في بيئته لاكتساب المعارف والمفاهيم والعبارات التي تفيد جوانب نموه.

فتهدف التربية الحركية في رياض الأطفال إلى:

- ١- حب الأطفال للتعبير الحركي غير المقيد باتاحة الفرصة للجري والوثب والقفز وغيره.
- ٢- تنمية جهازهم الحركي بممارسة تدريبات حركية متدرجة على اتغام الموسيقى او بدونها.

- ٣- مساعدة جهازهم الحسحركي على اكتشاف ارتباطات عقلية عصبية سليمة عن طريق القبض على الاشياء أثناء الجري والقفز وغيرها.
- ٤- وقاية اجسادهم من التشوهات الناتجة عن ممارستهم لعادات حركية غير سليمة.
- ٥- تنمي عالم المكان والزمان والاتجاهات (فوق - تحت - امام - خلف).
- ٦- تدريب الاطفال على إدراك الزمن.
- ٧- اكتساب الاطفال العلاقات المكانية في بيئتهم.

كما أن التربية الحركية يمكن ان تسهم في تحقيق أهداف بعضها يرجع الى الطفل , والبعض الاخر يرجع الى المعلم .

-أهداف التربية الحركية لطفل الروضة :

- اكتساب الطفل عناصر اللياقة البدنية واللياقة الصحية
- تنمية وتطوير الادراك الحسي - الحركي لدى الطفل
- تنمية المهارات الحركية الاساسية التي تؤهله للاشتراك في الالعاب الرياضية والمسابقات .
- تنمية الصفات البدنية , وتقوية اجهزة الجسم.
- يعرف الطفل اهمية ممارسة الاداء البدني والحركي من اجل الوقاية من الامراض.
- يعرف الطفل اهمية الغذاء الجيد من اجل الصحة.
- يتعلم اساليب المحافظة على البيئة كالملاعب.
- تنمية قدرة الطفل على العمل كعضو في مجموعة.
- اكتساب الطفل التحكم في الانفعالات اثناء المنافسة.
- اشباع حاجات الطفل الى التعبير الحركي غير المقيد.
- توفير حرية النمو الحركي لعضلات جسم الطفل.
- وقاية أجسامهم من التشوهات والاصابات الناتجة عن ممارسة العادات الحركية غير السليمة.
- مساعدة الاطفال على اكتشاف العلاقة المكانية في بيئتهم من خلال مناشط حركية.
- تحديد الاطفال لاتجاهاتهم في المكان الذى يتواجدون فيه.
- توفير حرية النمو الحركي لعضلات جسم الطفل

- وقاية أجسام الأطفال من التشوهات والاصابات الناتجة عن ممارساتها لعادات حركية غير سليمة.
- تنمية قدرة الطفل علي التفكير السليم وحل المشكلات.
- إتاحة خبرة التمتع بالحركة للطفل.
- تنمية الاستكشاف الحركي وحل المشكلات.
- زيادة حصيلة الطفل من الخبرات الحركية.
- تجنب الأطفال العادات والأوضاع القوامية غير الصحيحة.
- تهذيب الخلق وتنمية الروح الرياضية.
- تساعد في تنمية العضلات الكبيرة والصغيرة لطفل الروضة.
- مساعدة الطفل علي النمو السليم.
- تنشيط الدورة الدموية.
- تقوية العضلات الكبيرة والصغيرة.
- تنمية التوافق العضلي والعصبي عند الطفل.
- اكتساب عادات سلوكية سليمة مثل النظام والاحترام والشكر والتحية والاستئذان – حسن الإنصات والاستماع – الاعتذار عند الخطأ.
- إشباع ميل الطفل للتمثيل والتخيل عن طريقة القصة الحركية.
- استخدام القصة الحركية في إكساب الطفل القيم الأخلاقية.
- إشباع ميل الطفل للموسيقى والغناء عن طريق الرقص الإيقاعي.
- إكساب الطفل القيم الأخلاقية عن طريق الغناء الحركي

أهداف التربية الحركية لمعلمة الروضة :

- *تتقن المعلمة دورها ا جديدا يتمثل فى القيام بالحفز والارشاد والتوجيه والأخذ والعطاء مع الاطفال بدلا من الفرض والتسلط.
- *تجعل المعلمة ما يحدث في الواقع مصدر المعارف والمعلومات بالتربية الحركية بدلا من مجرد الاعتماد علي ما ورد في كتب مترجمه أو غير مترجمه من الخارج.

*تتعلم المعلمة كيف تتعامل فرديا مع الاطفال وتكتسب طرائق تدريسية واساليب تعليمية فردية جديدة مع التعلم الجماعي, ذلك بحكم ما يتاح له من فرص في هذا الاتجاه في التربية الحركية

أهداف مجال التربية البدنية والصحية كما حددتها وزارة التربية والتعليم بجمهورية مصر العربية

- اكتساب الطفل المفاهيم الأساسية للنشاط الحركي.
- ممارسة أشكال النشاط الحركي.
- تنمية العادات الصحية السليمة.
- تنمية مفاهيم الأمن والسلامة.
-

إن أهداف التربية الحركية تتحقق من خلال
إثارة الأطفال في مواقف بيئية بالتعليمات
والإرشادات

مستندا بذلك علي فكرة الاندفاع
"أو الرغبة الوقتية".

فهى خبرة تهدف إلى التعلم و التمتع بالحركة

قيم التربية الحركية

- ❖ أن خبرة النجاح متاحة لمعظم الاطفال, وهناك توقعات لأداء نوعي جيد على كل المستويات.
- ❖ الانضباط الفردي والتوجيه الذاتي حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات, ويتعود

- ❖ على تحمله المسؤولية عن سلوكه .
- ❖ الموقف التعليمي يخلق حرية وابتكار وتعبيراً من خلال محاولات الطفل لتقديم البدائل والحلول الذاتية دون خوف من الفشل .
- ❖ التربية الحركية توفر خبرات تساعد الطفل على الشعور بالسعادة والرضا .
- ❖ خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال لأن الأهداف شخصية تماماً وفي نفس الوقت توقعات لأداء نوعي جيد علي كل المستويات.
- ❖ الانضباط الفردي والتوجيه الذاتي حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات بشكل مطرد ويتعود علي تحمل المسؤولية كاملة عن سلوكه.
- ❖ المواقف التعليمية في حد ذاتها تخلق حرية وابتكار وتعبير من خلال محاولات الطفل تقديم البدائل والحلول الذاتية بدون خوف من الفشل.

أسس التربية الحركية

إن التربية الحركية تعتمد أساساً على الحركة سواء كانت هدفاً أو وسيلة وحتى تحقق التربية الحركية هدفها لابد مراعاة الأسس الآتية:

١- الأساس الحركي:

يرتكز على طبيعة الحركة من حيث الشكل والمضمون , وما تحتاجه من قدرات وامكانيات حركية .

٢ - الأساس النفسي:

يختص بطبيعة المتعلم وخصائص نموه واتجاهاته وعلى وجه الخصوصة جانب النمو الحركي وما يتبعه من استعداد وقدرة الفرد على التعلم الحركي أو التعلم عن طريق الحركة.

٣- الأساس الاجتماعي والثقافي:

يختص بالبيئة التي ينتمي اليها الطفل في مجال التربية الحركية , وما يخص هذه البيئة من عادات وتقاليد وقيم واتجاهات , بحيث يشمل هذا العامل البيئة التي يعيش فيها الطفل , و الامكانيات التي توفرها للأطفال وخاصة في مجال الحركة والتربية الحركية سواء بالبيئة التي يعيش فيها الأطفال او بالمؤسسات التعليمية التي يتعلم بها.

٤ - الأساس الفلسفي:

يختص بأن الهدف الرئيسي للتربية الحركية هو الوصول الى اللياقة الحركية والتي تعتمد على السرعة والقدرة والتوافق والرشاقة والاتزان.

٥- الطفل وطبيعته:

- شكل الطفل موضوع التعلم وغاية العملية التربوية والتعليمية بمرحلة الروضة، لذلك لا بد من الاهتمام بخصائص نموه واتجاهاته.
- فاعلية الطفل وإيجابيته: لا بد من إيجابية الطفل لكي يكون الأداء الحركي على مستوى مقبول، فإيجابية الطفل تمثل عامل مهم في استثارة ميوله.
- مستوى نضج الطفل: لا بد من التعرف على استعدادات وقدرات ومستوى الطفل لنمونه كمنفذين لمناهج وبرامج التربية الحركية من استغلال هذه القدرات في الأداء الحركي والبدني.
- الشمول: يتسم نمو الطفل بالشمولية، فالطفل ينمو بدنيا ونفسيا وعقليا وخلقيا واجتماعيا كله في وقت واحد حتى لو اختلفت معدلات النمو.
- الفروق الفردية: خلال التربية الحركية يقوم الاطفال بتنفيذ الكثير من الاداءات البدنية والحركية سواء فردي او جماعي وعندئذ تظهر الفروق الفردية بين كل طفل والاخر.

إستراتيجيات التعلم بالتربية الحركية:

الأساليب التالية هي الأكثر استخداما في التعلم بالتربية الحركية للطفل في الروضة

١- أسلوب الواجب Task Style

وفي هذا الأسلوب ينجز الطفل نشاطا معيناً والمعلم هو الذي يحدد العمل ويوجه حركات الطفل نحو العمل المطلوب ويكون المحك لتقويم أداء الطفل في هذا الأسلوب هو ما إذا كان الطفل قد أتم الحركة طبقاً للمحددات المطلوبة أو لم يتمها وكذلك درجة الجودة في الحركة.

٢- أسلوب التعلم الاكتشافي Discovery Learning Style

- يرتبط أسلوب التعلم بالاكتشاف بنظريتي (برونر Bruner واوزوبل Ausubel) اللذان اعتمدا على البيانات المعرفية في تفسيرهما لعملية التعليم/ التعلم فيشير برونر إلى التعلم بالاكتشاف بأنه التعلم الذي يحدث عندما لا يعطي المتعلم الإجابة النهائية وإنما تقدم المادة التعليمية للمتعليم في شكل ناقص غير متكامل تشجعه على تنظيمها أو إكمالها وهي عملية عقلية تتضمن اكتشاف العلاقات القائمة بين هذه المعلومات.

- التعلم بالاكشاف بأنه "الموقف التعليمي الذي يتطلب من المتعلم أن يكتشف المكون الأساسي لموضوع التعلم قبل أن يستوعبه في بنيته المعرفية" وهذا يتطلب من المعلم تجنب عرض موضوعات أو مواد التعلم على الطفل في صورتها النهائية، وذلك تميزا للتعلم الحركي التقليدي الذي يعتمد على التلقين من جانب المعلم والتلقي من جانب المتعلم.
- يكتسب أسلوب التعلم بالاكشاف أهمية خاصة للأطفال الصغار حيث أنهم بحاجة لأن يفهموا العالم من حولهم ويكونوا مفاهيمهم عنه من خلال التفاعل المباشر مع الأشياء وملاحظتها واكتشاف مكوناتها

يمثل الاكتشاف الحركي خطأ رئيسا في تدريس التربية الحركية وذلك لأهمية النشاط الاستكشافي في تعلم الطفل للحركة الأساسية مما يضيف على التعلم بعدا عقليا معرفيا.

٣- أسلوب حل المشكلات Problems Solving Style

- يستخدم أسلوب حل المشكلات للتعلم الموجه ذاتيا لإعطاء حل لمشكلة معينة ليس لها إجابة معروفة من قبل وتقوم المعلمة في هذا الأسلوب بتقديم عمل حركي للأطفال في صورة مشكلة وتحدد طبيعة المشكلة ودرجة صعوبتها بمستوي نضج الأطفال وخبراتهم السابقة بالإضافة إلى الأهداف المطلوب تحقيقها.
- التأكيد في هذا الأسلوب يكون حول إظهار طرق مختلفة يمكن أن يؤديها الطفل أو ما يمكن أن يؤديه بأداة أو جهاز فالطفل هو الذي يوجه استجاباته والصح والخطأ في الاستجابة يحكم عليه بمنطق حل المشكلة
- مثال ذلك: عندما تطلب المعلمة من الأطفال أن يعرضوا طرق أو عدد معين من الطرق لأداء شيء والتحدي قد يكون:

- س١ كم من الطرق المختلفة يمكن أن تستخدمها للتحرك عبر الأرض ساحبا قدم واحدة؟
- س٢ كيف تنتقل من مكان لآخر بدون مشي أو جري؟
- ج فإذا ظهر الطفل طرقا مختلفة للتحرك فتكون استجابته الحركية حلا صحيحا للمشكلة.

يعتمد هذا الأسلوب على استخدام العوامل الحركية الخاصة بالفراغ والزمن والجهد بقصد استخراج كثير من الحركات والمנוوعات من الخبرات علي قدر الإمكان كما يجب أن يوسع هذا الأسلوب مستوي المعلومات لدي الطفل وذلك بان تتضمن المشكلة بعض التفكير للحل ولكن ليس للحد الذي يسبب الإحباط أو الفشل

خصائص التعلم باستراتيجيات التربية الحركية :

- ١- الخبرة الحركية المقدمة تكون ذات معنى (حركة هادفة ومنطقية).
- ٢- الخبرة الحركية المقدمة تكون ممتعة وتتحدى قدرات الطفل.
- ٣- يجب إتاحة فرص لكل الاطفال بغض النظر عن القدرات.
- ٤- يجب تجنب عمل مقارنات ومنافسات بين الاطفال الا في أضيق الحدود.
- ٥- طرق الاستكشاف وحل المشكلات هي أفضل وأنسب الطرق التدريسية.
- ٦- إعداد الأنشطة الحركية للطفل يكون من خلال فرص التحديث والمتعة: إذ يجب علي المربي أن يعمل علي تنويع الأنشطة الحركية لتلاءم كافة المستويات
- ٧- التدريب والبدء بالسهل وصولا للصعب وتتحدى قدرات الطفل.
- ٨- التوازن بين الحمل والراحة في كافة الأنشطة الحركية.

- ٩- ارتباط الخبرة الحركية بالأنشطة التعليمية وباحتياجات المعيشة لأنها انسب الخبرات لتعلم الطفل وتدعو إلى التكيف والنمو كما أنه من الملائم الربط بين الخبرات التعليمية والخبرة الحركية.
 - ١٠- يجب إبراز خبرة النجاح وعناصر الدافعية في النشاط باعتبار التربية الحركية خبرة سيكولوجية هام في تشكيل مفهوم الذات وصورة الجسم.
 - ١١- توفير الوسط الملائم للتعلم الحركي: وهذا يتطلب الشرح الملائم من قبل المعلمة وإتاحة فرص التصور والإدراك السليم للحركة، مع الأخذ في الاعتبار توفير الأمان والسلامة سواء في الأجهزة أو الأدوات مع إتاحة الفرصة للطفل أن يسأل ويناقش .
 - ١٢- توفير الإمكانيات والتسهيلات وكفاءة استخدامها: يجب الاستفادة من كافة الإمكانيات والأجهزة المتاحة والمساحات سواء منها ما يستخدم في الخلاء أو في أماكن مغلقة.
 - ١٣- يجب تجنب عمل مقارنات بين مستويات الأطفال: يتفاوت الأطفال في (معدلات التعلم الحركي) تبعاً لمبدأ الفروق الفردية وقد ينجح في أداء واجب حركي معين وقد يفشل في أداء واجب آخر وبذلك لن يجدي فقط عمل مقارنات بين الأطفال بعضهم ببعض فقد تحدث استجابات انفعالية سلبية كالقلق التوتر والخوف أو حتى العدوانية بالإضافة لاهتزاز مفهوم الذات لدى الطفل.
- مهام التربية الحركية ودورها في التنشئة الاجتماعية:**
- أن نبدأ بالتربية الحركية للطفل مبكراً ما أمكن أي بمجرد أن يتمكن الطفل من الجري بسهولة ويسر.
 - التربية الحركية تساهم في تنشيط النمو الشامل .
 - خطورة إهمال التربية الحركية في مرحلة الروضة أن الطفل قد يصاب بالعيوب والانحرافات القوامية وضعف القدرات الحركية الأمر الذي يجعل برامج التربية الحركية مهمة لإصلاح وعلاج ما فسد من أجل الاسهام في قيامه بدوره الاجتماعي بشكل صحيح .
 - تنمية الطلاقة والمهارة الحركية للطفل.

- تعمل التربية الحركية علي اكتساب المهارات واللياقة البدنية.
- تنمية فكرة قبول الآخر والاشتراك معه فى الانشطة الحركية
- إثراء القيم والعمليات الاجتماعية وفي تنمية التفاعل الاجتماعي للطفل.
- توضيح مفاهيم حول البيئة الاجتماعية .
- اكتساب الطفل الاتجاهات الطيبة نحو مجتمعه.
- لعب الادوار الاجتماعية المختلفة داخل الانشطة الحركية المتكاملة .
- حرية الابتكار والتعبير الذاتي
- تنمية الثقة بالنفس من خلال تكرار محاولات الفشل الحركية للوصول إلى النجاح .
- مساعدة الأطفال في معرفة كيف تعمل أجسامهم؟

التربية الحركية وثيقة الصلة بالتنشئة الاجتماعية
فهي رؤية جديدة ومعالجة جديدة وأسلوب وطريقة
هادفة يتم بمقتضاها التأهيل الاجتماعى
وهي أكثر التحاما بجوانب النمو الشامل
العقلية والوجدانية والخلقية والاجتماعية .

الأنشطة الحركية ودورها في التنمية الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية للطفل

- 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 .
- وضع نيوتن الظواهر التي رآها 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
- في العصر الحاضر تؤكد الظواهر على أن العمل الذهني له علاقة كبيرة مع العمل البدني للجسم من خلال صعوبة العمل الذهني ، وزيادة شدة تهيج العضلات وتطوير الذكاء لذا يجب أن نهئ 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 .
- يعد النشاط البدني (أو الحركي) من العناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة الطفولة المبكرة ، فالأنشطة الحركية تساعد على تحسين كفاءة الأجهزة الحيوية في جسم الطفل .

العلاقة بين الأنشطة الحركية ووظائف الجهاز العصبي :

- تحسن واكتساب التوافق بين الأعصاب والعضلات .
- تحسن عملية التوقع الحركي .
- اكتساب وتحسين الإحساس الحركي الممتاز .
- اكتساب عمليات التوازن بين الكف والإثارة العصبية .
- تحسين الحالة النفسية والشعور بالسعادة
- تقليل فرص الإصابة بالاكنتاب والقلق

العلاقة بين الأنشطة الحركية ووظائف الجهاز الهضمي :

- تقليل ظهور القرح في الجهاز الهضمي نتيجة لانضباط عملية الإفرازات .
- راحة حركة المعدة والأمعاء .
- تحسين عمل الكبد والبنكرياس .
- التقليل من فرص الإصابة بمرض السكر .
- عدم السمنة .

العلاقة بين الأنشطة الحركية ووظائف الجهاز العصبي :

- القوام الطفل الجيد
- إعتدال الرأس
- الكتفان على استقامة واحدة .
- تتدلى الذراعان من الكتفين بحيث تكون الكتفان مواجهان للفخذين .
- الصدر مفتوح متوترة .
- زاوية الحوض مناسبة (٦٠°) تقريباً .
- مشط القدم للأمام
- الأصابع مضمومة .
- العضلات غير متوترة .
- الطول والنمو المنتاسب مع العمر
- مرونة العضلات
- سهولة الحركة

العلاقة بين الأنشطة الحركية ووظائف الجهاز الدوري :

- زيادة حجم الدم بالجسم
- زيادة عدد كرات الدم البيضاء والحمراء .
- إرتفاع الكفاءة الوظيفية لعمل القلب وزيادة قدرته على الدفع .
- 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 .

العلاقة بين التربية الحركية ووظائف الجهاز التنفسي:

- زيادة السعة الحيوية وزيادة حجم الرئتين
- تقل عدد مرات التنفس في الدقيقة.
- تقوية عضلات التنفس، وهي العضلات بين الضلوع وعضلة الحجاب الحاجز.
- القدرة على التخلص من فضلات الجسم بسرعة .
- زيادة عدد الشعيرات الدموية وذلك بزيادة حجم الرئتان .
- زيادة كفاءة الرئتين في استغلال الأكسجين .
- تقل كمية حامض اللاكتيك الذي يضغط بدوره على أعصاب العضلات فيسبب عملية التعب العضلي والذي يكون سبباً في تقليل كفاءة العمل العضلي .

العلاقة بين الأنشطة الحركية ووظائف الجهاز العضلي:

- زيادة حجم عضلات الجسم
- زيادة حجم الألياف المكونة للعضلات .
- زيادة الهيموجلوبين بالعضلات .
- زيادة كفاءة العضلة في اختزان الجليكوجين الذي يعطيها الطاقة
- رفع كفاءة الألياف المكونة للعضلات لزيادة القدرة على العمل .
- زيادة حجم وقوة أنسجة الأربطة والأوتار
- الحماية من الإصابة .

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 نوضح مظاهر النمو الحركي للأطفال .

الفصل الثانى

مظاهر النمو الحركى



الفصل الثانى

مظاهر النمو الحركى

النمو الجسمي للطفل فى مرحلة المهد

- يقضى الوليد معظم وقته مستلقيا على ظهره ويكون عاجزا عن الجلوس والانتقال.
 - يقوم الوليد بحركات عشوائية متنوعة غير منتظمة نتيجة لعدم نضج الجهاز العصبي لديه.
 - تشير الدراسات أن الذكور أكثر حركة من الإناث.
- وفى مرحلة الوليد لابد من إجراء عدد من الفحوصات الطبية التى وفى مرحلة الرضيع نستخدم العديد من الاختبارات لتحديد جوانب النمو والاستجابات المختلفة للرضيع مثل :
- مقياس بيلى والذى يحدد جوانب النمو الحركى المختلفة للرضيع

مقياس بيلى



المرحلة	المدى بالاسابيع	المتوسط
1	إبقاء الرأس منتصباً عندما يحمل الطفل	3-17
2	ينقلب من على جنبه الى ان يصبح على ظهره	3-21
3	ينقلب من على ظهره إلى على جنبه	2-30
4	الامساك بمكعب	8-30
5	الجلوس بدون مساعدة	20-38
6	يقف لوحده	38-68
7	يمشي	38-72

تتصف هذه المرحلة بتطور جسمي وحركي وحسي سريع، كما يتصف الطفل في هذه المرحلة بقدرات بدنية متواضعة، والتي تمكنه من أداء الوظائف الحيوية الرئيسية كالرضاعة والتنفس والإخراج والتي تتمثل في غالبيتها منعكسا حركية، ولا يحدث أي تطور يذكر في نمو القدرات البدنية إلا في حدود الشهر الثالث من الميلاد، وفي هذه المرحلة يحقق الطفل اعلى مستوي للتطور مقارنة بالمراحل اللاحقة.

إن كفاءة الجهازين العضلي والعظمي تكون قليلة، ولكن تمكنه من أداء واجباته الحياتية في حدود متطلباته الضرورية.

إن البناء الحركي للطفل في هذه المرحلة يكون ضعيف جدا والذي يكون علي شكل حركات انعكاسية إلا أن هذه الحركات بالرغم من قلتها فهي ايجابية وتكون كافية كأساس للتطور الحركي وعليه فان النظرة القائلة بان الطفل المولود حديثا ناقص البناء بشكل كامل غير صحيحة.

وهذه الحركات لا تؤدي بشكل انسيابي وبارتقاء، كما أن تطور قابلية المسك باليدين في الربع الأول من السنة الأولى لحياة الطفل يكون غير جوهري، وفي بداية عمر الطفل تبدأ محاولات استقامة الجسم، وحركات الاستقامة تكون من وضع الانبطاح علي البطن، ففي الأيام الأولى بعد الولادة ليس لديه القابلية علي رفع الرأس ولكنه في الشهر الثالث يحرك الرأس من وضع الانبطاح علي البطن والشكل التالي يوضح ذلك.



يقضي الوليد معظم الوقت مستلقيا علي ظهره، ويكون عاجزا تماما عن الجلوس والانتقال، وتكون حركاته عشوائية تلقائية متنوعة سريعة، ولا يستطيع الحركة الإرادية ويرجع ذلك إلي عدم نضج الجهاز العصبي.

ويرفع الرضيع أجزاء ثم يلي ذلك الجلوس ثم الوقوف، وهكذا يهدف النمو الحركي في هذه المرحلة إلى التحكم في العضلات المختلفة في انقباضها وانبساطها وتوافقها، ويتطور النمو الحركي من العام للخاص ومن الكلي إلى الجزئي، ومن اللاإرادي إلى الإرادي.

أن هدف دراسة النمو الحركي للفرد هو لمعرفة المتغيرات في الحصيلة السلوكية الحركية للطفل منذ ميلاده، وإمكانية تطويرها أو الحفاظ علي مستواها خلال مراحل نموه وحتى شيخوخته ووفاته وإضافة إلى مدي تأثيرها وتأثرها بمحاولات التطور المختلفة.

أن المراحل ليست محددة بيوم بذاته أو تاريخ معين، إلا أن تقسيمها إلى مراحل يسهل دراستها والبحث في كل مرحلة من الناحية النظرية فقط، وبذلك تعتبر كل مرحلة أساس لنمو وتطور المرحلة التي تليها، وهناك تطور للحركات المنظمة كحركات منطقة الفم، العيون، وأخيرا الرأس ثم تتبع الحركات المنظمة للذراعين، الجذع وأخيرا الرجلين وبالأخص في تطور انتصاب الجسم وتكون الحركات المصاحبة واضحة ضمن هذه الفترة، بالنسبة للمسك فمن شروطه تطور التوافق بين العين واليد، كما أن حركة المسك الهادف في الشهر الرابع والثالث من عمر الطفل تكون غير منتظمة الشكل، ولذلك فإن الأشياء التي يسعى الطفل لمسكها يكون الوصول إليها في أكثر الأحيان من خلال الحركات غير المنظمة بالصدفة أحيانا عن طريق التصادم بها.



شكل يبين مسك الأشياء

إن الطفل يصل إلى المسك الحقيقي والهادف بين الشهر السابع والثامن من عمره أما تعديل القامة فيتم من وضع الانبطاح علي البطن وفي بداية هذه المرحلة يستطيع الطفل أن يؤدي ذلك بنفسه من الاستلقاء علي الظهر.

وبنفس التوقيت تقريباً يكون الرضيع في وضع يمكنه من رفع الرأس نصفاً والثبات بهذا الوضع وبوقت قصير مع رفع الجذع وبمساعدة الاستناد علي اليدين، وفي الرفع الأخير من السنة الأولى يستطيع الجلوس بنفسه من وضع الاستلقاء علي الظهر وبصورة اعتيادية يتحقق انتصاب الجسم بمرور الزمن من وضع الجلوس بالاستناد علي الجسم.

أما حركة الزحف والتي تطورت فيمكن الكشف عنها خلال الشهر التاسع وحتى الشهر الثاني عشر، وأثناء الزحف يستخدم الطفل اليدين والرجلين، كما أن تحسن شكل حركة الزحف تكون في الغالب عند تعلم حركة الانتصاب وذلك لا يتحقق من خلال الانتقال من الزحف إلي الانتصاب، وإنما دائماً فيما يسمى بالتوافق المتقاطع ومع تطور قابلية المسك يكتسب الطفل أهمية خاصة بالأشياء المناسبة وبذا تنمو قابلية المسك الهادف عنده واللعب باليدين معاً، والذي يرتبط أولاً بمحاولة الوقوف علي الأثاث الموجود في غرفة الطفل، وهنا يجب مساعدة الطفل من أجل أن لا يتأخر التطور الحركي لديه.

ومن عمر عامين إلي ست سنوات يضطرد النمو العقلي ويحب الطفل في هذه المرحلة الأعمال اليدوية ويحب الفك والتركيب وامتلاك الأشياء التي تقع في متناول يده ويحب أن يقوم بأنشطة زائدة مثل ركوب الدراجة ولعب الكرة ويزيد التأزر الحركي بين العينين واليدين وتزداد السرعة والدقة ويحاول الطفل في هذه المرحلة أن يعتمد علي نفسه في أداء مهامه ولبس ثيابه وأداء المهارات الحركية بشكل جيد.

- خلال هذه الفترة يتمكن الطفل من الجلوس والحبو والوقوف والمشي وتزداد قدرته تدريجياً علي السيطرة علي حركاته وفقاً لزيادة التأزر الحسي والحركي.

النمو الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة

- يصبح الطفل في هذه المرحلة قادراً علي التحكم بعضلاته الكبيرة، كما يصبح قادراً علي أداء مهارات المشي والركض والقفز نتيجة لزيادة التأزر الحركي الحسي.

- العضلات الدقيقة لا تصل إلي درجة النضج الذي يمكن الطفل من استخدامها، فهو لا يستطيع استخدام أو التقاط الأدوات أو الأشياء الدقيقة بسهولة.

- اللعب في هذه المرحلة يكون فردياً.

- تمر الكتابة عند أطفال هذه المرحلة بعدة مراحل، الأولى هي مرحلة الخطوط غير الموجهة حيث لا يستطيع السيطرة على العضلات الصغيرة، والثانية هي مرحلة الحروف مع التوقف عند الانتقال من حرف إلى آخر، ثم تأتي ثالثاً مرحلة الكلمات
- في بداية المرحلة السنية من (٤-٦) سنوات يتميز الطفل بأنه محب للحركة فهو يتسلق ويقفز ويعود ويميل للحركات كغاية بذاتها.
- كما يحب اللكم والصراع وحمل الأشياء.
- يعطي انطباعاً بأنه مستعد لكل شيء.
- الموقف الحركي السابق عندما كان في الثالثة والذي كان يثير قلقه ومخاوفه يصبح تحدياً له الآن؛ فهو يحب الصعاب والمواقف التي تتطلب جرأة.
- كما انه يقوم بحركات توافقية أفضل ويتحكم بجسمه بشكل أفضل من السابق من خلال علاقته بكل ما يحيط به من بيئة.
- يزداد لديه الإحساس بالإتزان فهو يقدم على اللعب للمهارات التي تتطلب قدرة حركية مركبة مما يتطلب تشكيل جسمه في زوايا صعبة .
- كما أنه يحب الأنشطة الصعبة كالشقلبات والتأرجح والدورات السريعة ويحب بحركات جسمه من الداخل كحركة المعدة مما يثير حفيظة الوعي الذاتي الداخلي فهو يشعر بالألم الداخلي ويصفه كما يشعر بحركة العضلات وألمها بعد اللعب وينتبه لنموه وكبر عضلاته وخفقان قلبه .
- ضرورة توفير الفرص الممكنة لمزاولة الأنشطة الحركية خارج البيت أو في ساحة الروضة أو في الصالة الرياضية مع تزويده بالأدوات والمستلزمات الآمنة التي يستطيع أن يستخدمها بما يتناسب مع طاقاته وإمكاناته العضلية.
- تنمو في هذه المرحلة قدرات التوازن الحركي فهو يستخدم تبادل تحريك القدمين عند النزول والصعود على السلم ويقف على قدم واحدة لفترة تتراوح من ٥-٨ ثوان ويقفز من ارتفاع ٥٠ سم للهبوط التوافقي بدون مشاكل تذكر، ويدفع بمشط قدمه بطريقة

متناسقة عندما يقلد حركة الأرنب، كما يتقن تبديل قدميه على دراجة مزودة بعجلتين جانبيتين وبدون صعوبة

- يبدأ باستخدام اليدين بشكل أكبر من استخدام الذراعين في تناول الكرات الصغيرة ويتحكم في توجيه الرمي بطريقة أفضل من السابق، وتعكس حركة الأصابع نمواً مهارياً دقيقاً أفضل؛ فأطفال هذه المرحلة السنية يتقنون فك وإغلاق الأزرار، ويتبعون خطأ مرسومًا في عملية القص، ويحملون فنجانًا من الماء دون سكب، ويستمتعون بالألعاب التي تتضمن استخدام قطع صغيرة تتطلب التحريك والتشكيل الجديد، كما أن لديهم القدرة الآن على التركيز والانتباه لفترة زمنية أطول في الأعمال اليدوية بالرغم من الميل للحركة والانتقال في المحيط الذي هم فيه وهم أميل لربط الموسيقى والغناء في إيقاع حركي متناسق.

- تؤكد الدراسات العلمية على أن معظم أطفال هذه المرحلة السنية يهتمون باللعب كحاجة فطرية لأنهم وصلوا إلى درجة من التوازن تؤهلهم للقيام بالحركات التي يحبونها، فالجسم يصل إلى مستوى جيد من التوافق الحركي، ويخضع الجسم بنهاية المرحلة السنية هذه لسيطرة فيها قدر من التوافق الحركي والتحكم والمهارة، ولذلك فالطفل يهتم بأنشطة التقطيع وتتبع الخطوط والرسم وتشكيل الصلصال وصنع أشياء من قطع صغيرة وإظهار الإبداع الحركي بجانب الأمور الأخرى؛ وفي ضوء ذلك لابد من توفير الحد الأدنى من المثيرات التي تساعد على تنمية وتشجيع إبراز القدرات الكامنة لدى أطفال الروضة.

- أن الطفل في هذه المرحلة السنية إذا فشل في المرور بالخبرات التعليمية الحركية لتهديب وتعديل وتطوير المهارات الأساسية فإنه غالباً ما يقع تحت الإحباطات النفسية في مرحلة المراهقة والشباب.

- يعتمد الطفل في إدراكه للأشياء على حواسه: فهو يدرك ما يستطيع أن يلمسه أو يسمعه أو يتذوقه أو يشمه، وعملية الإدراك هذه يترتب عليها الفهم والتفكير في هذه الأشياء

- ولذلك استشارة الطفل حول الموضوعات والأشياء تكون أفضل لو إننا قدمنا له الشيء الحقيقي وليس صورة له.
- الطفل بطبعه يبحث عن المثيرات: يندهش بكثرة ويفرح ويغضب بشدة ويكره بسرعة وفي أوقات متقاربة جدا، كما انه يلمس هذا ويترك ذلك ويحب الحدوتة ويتركها ليرسم فلا يستطيع تركيز انتباهه أو نشاطه أو انفعالاته في شيء واحد لمدة طويلة.
 - الطفل الصغير يحب الاستطلاع: فهو في سن سبعة أشهر تقريبا يمسك الأشياء ويضعها في فمه وهو يتابع ببصره أشياء أو أشخاص تتحرك أمامه، يحاول أن يضع المفتاح في الباب ويفتحه كما يفعل الكبار، يتفحص ألعابه ويفكها ويحاول تركيبها مرة أخرى، يبحث في حقيبة والدته وفي مكتب والده، وان هذه الخاصية تحتاج لكي تنمو إلي قدر من الحرية للطفل لكي يجرب ويختبر الأشياء من حوله مع تأمينه بالطبع ضد الأخطار. كما أن حب الطفل للاستطلاع والبحث والاختبار يجعلنا نبحت ونضع أمام الطفل الكثير من المثيرات التي تساعد علي ذلك مهما كانت هذه المثيرات بسيطة أو غير هامة أو كبيرة علي سنة فيما نعتقد أو نتصور.
 - الطفل في هذا السن كثير الأسئلة: لا يمل السؤال عن ماذا وكيف ولماذا وأين ولذلك فقد سماها البعض مرحلة الأسئلة، بعض الأمهات والمربيات تضيق بأسئلة الطفل وبعضهن يقع في حرج لأنه قد لا يعرف الإجابة أو يخجل من ذكرها، والبعض الآخر يجيب بطريقة تفصيلية من قدر كبير من الأمثلة والتحليل.
 - الطفل كثير الحركة ويحب اللعب: يسعد الأطفال كثيرا بالخروج إلي الحدائق والمزارع ومتابعة نمو الحيوانات والنباتات كما يسعدون بالتسلق والقفز ويحبون أن يصنعوا بأنفسهم بعض الألعاب البسيطة مثل لضم عقود الخرز أو عمل طيارة بالورق أو مركب
 - الطفل يحب الكلام المنغم والأناشيد: أن الكلام المنغم والأناشيد تسعد الطفل وترهف حسه وتجعله يحب الجمال كما أن الأغاني الجماعية تجعله يتدرب علي الاشتراك في

العمل الجماعي وتعدده لكي يتعلم العمل في فريق وبذلك يمكن إستخدام الأنشطة الحركية ذات الايقاع الموسيقى فى هذه المرحلة .

- الطفل يتعامل مع المثيرات بخياله: قبل عقله فهو يتخيل الفكرة أو المعلومة قبل أن يفهمها ويضمها لخبراته ويكون منها صورة ذهنية جديدة تساعد علي نمو التفكير لذلك فان الأنشطة التي تنمي الخيال مثل الرسم والتجميع وألعاب المكعبات وكذلك القصص الحركية ولعب الأدوار وألعاب الفناء المختلفة ... الخ كلها أنشطة تساعد الطفل علي تنمية خياله وبالتالي تنمية قدرات التفكير والحركة لديه.
- الطفل يقلد وبذلك يمكن تقديم النماذج الحركية المختلفة
- الطفل يحب المرح والفكاهة: فالضحك سلوك فطري في الإنسان والطفل قد يضحك أحيانا علي أشياء لا تضحكنا نحن الكبار، وللضحك وظيفة هامة في إشعار الطفل بالسعادة والرضا والنشاط أيضا.

جدول يوضح مظاهر تطور 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) 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) 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 عمر خمسة عشر شهراً	الحبو مع مسك لعبة في إحدى يديه . يقف بالاستناد على الأثاث . يمشي بمساعدة الغير . يخطو بعض الخطوات معتمداً على نفسه . يمشي بمفرده ممسكاً ببعض الألعاب . ياهتز أو يرقص عند سماع الموسيقى . يلتقط ما يقابله على الأرض . يحبو فوق معوقات منخفضة . يتسلق الدرج بمساعدة الغير . يمشي بمفرده ممسكاً ببعض الألعاب . ياهتز أو يرقص عند سماع الموسيقى . يلتقط ما يقابله على الأرض . يحبو فوق معوقات منخفضة .

جدول يوضح مظاهر تطور المهارات الحركية الدقيقة للطفل

م	المرحلة العمرية	المهارات الحركية الدقيقة
١	بعد الولادة	الذراعان دائماً على شكل قبضة . الذراعان دائماً قريبان من الجسم . القبض على أي شيء يمكن إمساكه .
٢	عمر ثلاثة أشهر	الحركات إرادية ولكنها غير متقنة ، حيث تسقط الأشياء من يده . يراقب ذراعيه لفترات زمنية . القبض على الأشياء بواسطة يديه المفتوحتين دائماً ، وغالباً ما يفشل .
٣	عمر ستة أشهر	الحركات إرادية ومتقنة . إمساك الأشياء باليدين وبإتقان . 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 .
٤	عمر تسعة أشهر	يلوح ويهز ويدور ويضيق.ينجز بدقة . نقل اللعبة من يد لأخرى . الإمساك بلعبتين في نفس الوقت وصدمة معاً . يسحب سلك مرتبطاً بلعبة ما في مكان ضيق .
٥	عمر اثني عشر شهراً	التقاط الأشياء الصغيرة بمهارة . مناولة الوالدين بعض الحاجات التي عادة ما تكون صعبة الالتقاط . تركيب بعض الألعاب البسيطة .
٦	عمر ثمانية عشر 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 أربعة وعشرين شهراً	يتمتع بتركيب منظر مقطع من أشكال مختلفة . يكتب ويرسم دون عناية (خربشة) . يتصفح الكتاب .
٨	عمر ثلاثون شهراً	فتح قارورة لها غطاء غير مضغوط . إمكانية فتح وغلق الباب . الاستمتاع بحل لغز متشابك بتركيبة بسيطة .
٩	عمر ستة وثلاثون شهراً	فتح الأزرار الكبيرة . استخدام المقص . صب الماء من وعاء صغير في كأس أو ما أشبهه .

وبذلك نستنتج

ضرورة توظيف الخبرات الحركية لطفل الروضة لتحقيق النمو الشامل المتكامل للطفل
العوامل المؤثرة في زيادة النشاط الحركي:

حالة الطفل الجسمية: بحيث يكون جسمه سليماً خالٍ من الإعاقات.

الصحة العامة للطفل: بحيث تكون صحته خالية من الأمراض والسقم.

قدراته العقلية: كلما كان يمتلك قدرات عقلية ممتازة كلما كان نشاطه الحركي ممتازاً.

الشخصية: كلما كان يعاني من اضطرابات الشخصية كلما كان يعاني من ضعف في قدراته العقلية.

التعلم: يكسبه التعلم والتدريب اتزاناً في حركاته.

اللعبة: يفيد اللعب تربوياً وتشخيصياً وعلاجياً ويزيد من إتقان المهارات الحركية لديه

النمو الحركي في مرحلة الطفولة الوسطى

من ٦ : ٩ سنوات

- يبدأ النمو الحركي واضحاً في هذه المرحلة بسبب نمو عضلات جسم الطفل الكبيرة والصغيرة لذلك يزداد نشاط الأطفال الحركي كالجري والقفز والتسلق وركوب الدراجات ولعب الكرة ونط الحبل.
- يزيد اعتماد الطفل على نفسه ويقوم بأموره الشخصية بنفسه.
- يزداد التآزر الحسي الحركي ويظهر ذلك في التوازن والدقة في الحركة واستخدام العضلات.
- تختلف المهارات الحركية عند الجنسين فالذكور يميلون إلى الحركة التي تحتاج إلى قوة وعنف كركوب الدراجات أو القفز أو لعب الكرة، في حين تميل الإناث إلى المهارات الحركية الخفيفة مثل نط الحبل.

النمو الحركي في مرحلة الطفولة المتأخرة

من ٩ : ١٢ سنة

- يقصد بالنمو الحركي تطور ضبط حركات الجسم من خلال النشاطات المتناسقة للجهاز العصبي المركزي والأعصاب والعضلات، وهذا الضبط يتم بتطور الأفعال المنعكسة العامة التي تكون موجودة بصور فطرية منذ الولادة، وتنشأ الحركة من انكماش عضلة وانبساط أخرى مقابلة لها، ويهدف النمو الحركي إلى التحكم في العضلات المختلفة في انقباضها وانبساطها وتوافقها.
- تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة. فالطفل لا يستطيع أن يظل ساكناً بلا حركة مستمرة، وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل.

- يمارس الطفل الألعاب التي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل. ويميل إلى كل ما هو عملي فيبدو الأطفال ممثلون نشاطا وحيوية ومثابرة، ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.
- تتضمن ألعاب الطفل في هذه المرحلة بعض القوانين والتفاهم الاجتماعي الذي من شأنه أن ينظم وجود أكثر من شخص واحد في نشاط مشترك، واشتراك الطفل في أي من النشاطات يدعم مفهوم الذات لديه، ويقوي علاقته مع زملائه ورفاقه، وغالبا هذا ما يحدث للأطفال أثناء اللعب الحر أو اللعب المنظم، ويكتسب الطفل من خلال ذلك أيضا التوازن وسرعة الاستجابة والقوة والتنسيق والرشاقة، وهذه المهارات تتطور نحو الأفضل بمرور الزمن مع التدريب والتمرين
- يأخذ النمو الحركي في التحسن منذ سن ٧ - ١٢ عاما، ويكون لذلك أثر كبير في تحسن المهارة اليدوية، والتحسين يتم بشكل تدريجي مع النضج الطبيعي والتعلم وبعد سن التاسعة نلمس في الطفل قدرة على التحكم في العضلات الدقيقة وعضلات العين واللسان والأصابع، ومن ثم تزداد قابليته لمزاولة أوجه النشاطات المختلفة على نحو أتم من ذي قبل.
- يتأثر النمو الحركي بالبيئة الثقافية والطبيعة الجغرافية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والتربوي، ونوع مهنة الأسرة.

النمو الحركي في مرحلة المراهقة

من ١٣ : ٢٠ سنة

- يرتبط النمو الحركي في مرحلة المراهقة بالنمو الجسمي والنمو الاجتماعي بشكل واضح ,
- أهم مظاهر النمو الحركي في مرحلة المراهقة :-
- *تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة ويلاحظ أيضاً الميل نحو الخمول والكسل والتراخي.
 - *تكون حركات المراهق غير دقيقة فقد يكثر تعثره واصطدامه بالأشياء التي امامه وزيادة شعوره بالحرج امام الآخرين .
 - *يزداد طول المراهق وترتفع قفزه .
 - *يزداد ارتباط النمو الحركي بالنمو الاجتماعي .

*الطفرة في النمو تجعل المراهق يتصف بنقص الاتساق الحركي وعدم القدرة على التآزر الحركي .

*وجد في بعض البحوث أن المراهقين الأكبر سناً والاطول والاقبل وزناً يكونوا اقوى واكفاً في النشاط الحركي من رفاقهم الاصغر سناً والاقصر والاخف وزناً .

تطبيقات تربوية على خصائص النمو الحركي :-

- تنمية المهارات الحركية والاهتمام بالتربية الرياضية والتي تؤدي إلى تكوين العادات الجسمية الحركية الصحيحة .
- من المهم أن يشارك المراهق في اوجه النشاط المختلفة بمهارة وإذا لم يتحقق ذلك فقد يميل المراهق إلى الانسحاب والعزلة .
- عدم تكليف المراهق بالاعمال الشاقة أو اداء الحركات المعقدة أو حمل الاثقال .
- تجنب المراهق السمنة الزائدة حتى يستطيع القيام بكثير من الحركات بامان .

الفصل الثالث

النشاط الحركى المتكامل لطفل الروضة والمهارات الحركية الاساسية



الفصل الثالث

المهارات الحركية الأساسية والنشاط الحركي المتكامل لطفل الروضة

Skill تعريف المهارة الحركية

- المهارة في اللغة: يقال مهر في الشيء وبه مهارة أي احكمه وصار به حاذقاً فهو ماهر ويقال مهر في العلم والصناعة وغيرهما
- الأداء السهل الدقيق القائم على الفهم لما يتعلمه الإنسان حركياً وعقلياً مع توفير الوقت والجهد والتكاليف
- حركات متتابعة متتالية يتم اكتسابها عادة عن طريق التدريب المستمر وهي إذا ما اكتسبت وتم تعلمها تصبح عادة متأصلة في سلوك الطفل حيث يقوم بها دون سابق تفكير في خطواتها أو مراحلها
- أن المهارة حركة تتضمن توافق العضلات في تنفيذ نشاط هادف
- المقدرة علي إحداث نتائج محددة مسبقاً بأقصى قدر من الثقة وأقل قدر من الجهد والوقت. والأداء مظهر للمهارة وهو مفهوم والمهارة هي بنية سيكولوجية والأداء هو المظهر الخارجي لها والمهارة تشتمل علي الحركة الذكية والتفكير أثناء العمل فهي عملية تشغيل للفكر في الحركة.
- المهارة هي استجابة متعلمة في إطار برنامج حركي حيث تتأثر بآلية العادة الحركية، والعادة الحركية مثل قيادة السيارات أو الأكل يتم تعلمها ببطء ومشقة في ظروف تتطلب الانتباه التام والجهد والبرنامج الحركي يدير نفسه دون الحاجة إلي تحكم الوعي، ولعل أفضل مثل للعادة الحركية هو الوقوف، الجلوس، المشي.
- لاتختلف المهارات الحركية الأساسية بالنسبة للأطفال المعاقين عن الأطفال الاسوياء، ولكن الاختلاف يأتي في طرق تنميتها واختيار ما يتناسب مع طبيعة كل اعاقاة من الاعاقات ، وخصائص الطفل المعاق نفسه) وسوف يأتي ذلك في فصول قادمة .
- المهارة أو الحركة الأساسية هي المفردات الأولية الاصلية في حركة الطفل، هي كما يعرفها ديور، بان الحركة الأساسية هي حركة تؤدي من ذاتها، ويجب الاعتناء بها في برامج التربية الحركية للطفل من اجل اكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات

الحركية، وفى سبيل الوعى والفهم الكافى لامكانيات الجسم الحركية، فالطفل من خلال التوجيه يستخدم الحركة الاساسية كطريقة فى التعبير والاستكشاف ولتفسير ذاته وتنمية قدراته.

- ونؤكد على ضرورة أن نعتنى بالمزيد من تنظيم خبرات الأطفال الحركية من خلال تنمية الحركات الاساسية، فيجب على المعلمة ان تعمل على خلق الظروف والمواقف المناسبة من اجل ان يجرب الطفل حركاته ويستكشف ذاته ويستكشف بيئته المحيطة به وذلك عن طريق تشكيل وتصميم المواقف التى تستثير وتحفظ الطفل بحيث تشكل تحدياً لقدراته كى ينمى مصادره الحركية، الا ان هذا لا يعنى سيطرة المعلمة وهيمنتها على النشاط بل يعنى اعمال العقل والخيال فى حث الأطفال على استخدام افكارهم فى تنويع مختلف اتجاهات التنفيذ أو الممارسة.
- وتتم افضل ظروف لممارسة الانشطة الحركية عندما يؤديها الطفل بشكل فردى بمفرده معتمداً على ذاته وذلك لان الطفل يعبر عن ذاته بشكل فردى، كما انه يجنى ثمرة نجاحه ورضاه عن نفسه بشكل فردى،
- المهارات الحركية تشكل عاملاً مهماً فى نمو الطفل
- عند ممارسة المهارات الحركية لابد من تقبل حقيقة معروفة وهى مبدأ الفروق الفردية.
- المهارات الحركية تهتم بمجال الحركة، مع التأكيد على ضرورة أن نوضح للطفل ماذا يفعل أو يؤدي و كيف يتحرك ليؤدي غرضاً معيناً، لننمى قابلية الطفل على تقدير امكانياته حيث ان القيمة ليست فقط فى مكتسبات الطفل ولكن ايضا فى السلوك الذى ادى إلى هذه المكتسبات
- تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها بدون إن يقوم أحد بتعليمه اياها مثل المشي، والجري، والقفز، والتعلق.
- أشكال ومشتقات الحركات الطبيعية والتي يمكن التدريب عليها واكتسابها في عديد من الواجبات الحركية التي تشكل تحدياً لقدرات الطفل من اجل اكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية.

- المهارات الحركية الأساسية متطلباً رئيسياً وقبلياً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، وإن الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه المهارات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية
- من الصعب إن يصبح الفرد ناجحاً في الأداء الحركي في لعبة كرة السلة على سبيل المثال إذا لم تصل مهاراته الأساسية في الرمي والقف والمحاورة والجري إلى مستوى النضوج
- أن الطفل إذ لم يتمكن من تطوير المهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل المدرسة سوف يؤدي ذلك إلى مواجهة الطفل صعوبات كبيرة في تعلم مهارات الألعاب الرياضية في مراحل الطفولة والمراهقة وهذا ما يسمى بـ "حاجز الكفاءة"
- إن المهارات الحركية الأساسية التي تمتد فترتها ما بين ٢-٧ سنوات تحتل أهمية مميزة بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي، وتعد أساساً لاكتساب المهارات العامة والخاصة المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة في مراحل النمو التالية وخاصة أثناء فترة الطفولة المتأخرة والمراهقة.
- المهارات الحركية تعد بمثابة القاعدة الأساسية للممارسة الحركية للطفل إذ تعد الأساس المتين الذي تبنى عليه غالبية الألعاب الرياضية، لذلك فمن الأهمية إن تتبوا مناهج تطوير المهارات الحركية الأساسية وأنماطها لمكانة الملائمة والمبكرة من حياة الطفل،
- وإن هذه المهارات يجب إن لا تنال منا هذا الإهمال من خلال افتراض غير سليم مغراه إن الطبيعة كفيلة بتنميتها، فعلى الرغم من إن تطور هذه المهارات يرجع إلى عوامل وراثية
- إن البيئة وما يتصل بها من تعليم وتدريب لها دور كبير في تطويرها لذلك فمن الأفضل إن نكسب ظروفاً بيئية مناسبة لتطوير هذه المهارات في مرحلة ما قبل المدرسة حيث تعد هذه المرحلة مرحلة حيوية ومهمة للتطور الحركي عند الأطفال، لأنه من المهم توفير ظروف بيئية جيدة لأطفال ما قبل المدرسة لغرض إعطاءهم فرصة تطوير المهارات الحركية الأساسية فطفل المدرسة الابتدائية الذي لم تتوفر له الرعاية والتشجيع والمناخ الملائم نجد أنه يقوم برمي الكرة أو الوثب مستخدماً أنماطاً حركية لا تتعدى تلك التي يقوم بها طفل في الثالثة من عمره"

طرق تحسين المهارات الحركية

يمكن تحسين المهارة الحركية من خلال:

- الممارسة
- التدريب المعرفي والتطبيقي
- تكامل الخبرة المعرفية اللفظية والممارسات الحركية التطبيقية.
- التدرج من المستويات البسيطة إلى المستويات المعقدة.
- الانتقال من العضلات الكبيرة إلى العضلات الدقيقة.
- إن الأهداف يجب أن تنصب على عمليات حسية وحركية
- يمكن ملاحظة المهارات الحركية بدقة عندما تؤديها المعلمة أمام الأطفال .

طرق تعلم واكتساب المهارات الحركية ؟

طرق تعلم واكتساب المهارات الحركية :

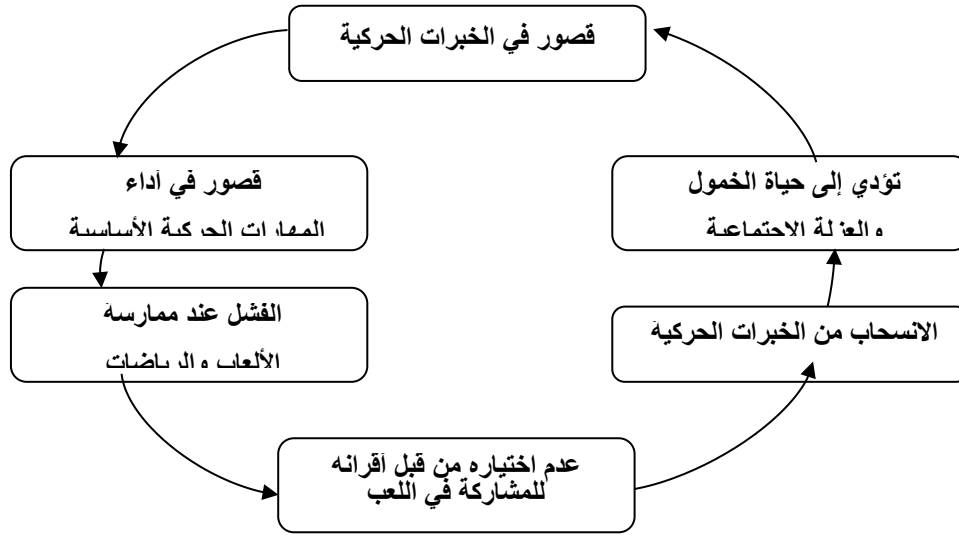
- تحديد المهارة والتعرف عليها بكل أنماطها وأشكالها.
- التعرف على ما يميز هذه المهارة، ومتى وكيف يتم استخدامها.
- تحديد هدف محدد من المهارة التي تريد اكتسابها.
- وضع خطة زمنية لتحقيق الهدف المرجو من اكتساب المهارة.
- قم بتقسيم المهارة لتسهيل الأمر حتى يتسنى لك الاستمرار في عملية التعلم واكتساب المهارة دو ملل.

دلائل ومؤشرات اكتساب المهارات الحركية الأدائية

- اختصار زمن الإنجاز بسرعة الأداء.
- الاتساق بين الحركات الأدائية وطبيعة نمو الطفل .
- سهولة الانتقال من موقف حركي إلى آخر نتيجة تعلم تسلسل الأداء المهاري.
- سرعة الأداء المهاري واستخدام مواقف مهارية في أداء مهاري آخر سبق تعلمه والتدريب عليه.

- التدفق الفكري لإنتاج أفكار جديدة (جانب ابتكاري) نتيجة التدريب المهاري الصحيح الذي يساعد على تنوع الناتج.
- التمكن من الأداء المهاري بالتدرج في التعامل مع تقنيات الأداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ظهور التلاقي بين الزمن والسرعة والإتقان في الإنتاج المطلوب.
- الوصول إلى الهدف المطلوب مباشرة ارتباطاً بالخبرات السابقة وتوظيفها.

نتائج القصور في إكتساب المهارات الحركية



القصور في إكتساب المهارات الحركية الأساسية

احتياجات أطفال رياض الأطفال للنشاط الحركي:

تعتبر مرحلة رياض الأطفال مرحلة مثلي للتعليم الفعال وذلك لقابلية الطفل للتعديل والتشكيل ولاستيعاب الخبرات التعليمية والتربوية كما إن السنوات الأولى في حياة الطفل لها أكبر الأثر في تكوين شخصيته وإعداده للحياة.

ويعتبر النشاط الحركي واللعب هو النشاط السائد في حياة طفل ما قبل المدرسة لأنه يساهم بقدر وافر في المساعدة على نموه العقلي، والنفس حركي، والاجتماعي والانفعالي. ويمكن القول إن اللعب ما هو إلا إعداد للطفل للعمل الجاد في الحياة المستقبلية.

ويراعي عند تنفيذ أنشطة التربية الحركية وطرق وأساليب تدريسها ما يلي:

- ١- يجب إن تكون أنشطة متنوعة تتيح للطفل الاستكشاف بنفسه ولنفسه بعض العناصر البيئية المحيطة به.
- ٢- التجريب بالمعنى البسيط الذي يتناسب مع إدراكه وقدراته.
- ٣- تنمية رغبة الطفل في حب الاستطلاع.
- ٤- تنفيذ أنشطة تغرس في الأطفال عادة والنظام والنظافة والترتيب.
- ٥- ينفذ النشاط على شكل ألعاب حركية وتمثيلية وفي قصص حركية يقلد فيها الطفل حياة وأعمال البالغين ونشاطهم الاجتماعي سواء يبتكرها خيال الطفل أو يساهم المعلم في تعليمها لهم وتلقينهم لقواعدها.
- ٦- يزود الطفل بكثير من المعارف والمعلومات المرتبطة بالتذكر.
- ٧- ينفذ النشاط في مجموعات صغيرة في بداية مرحلة الروضة ثم تتدرج في زيادة العدد ثم اللعب الجماعي وكيفية اختيار قائد وتدريبهم على التبعية أيضا.
- ٨- تستخدم الأدوات الصغيرة الملونة والمختلفة الأشكال والأحجام حيث تدخل على نفسه السرور والبهجة والتشويق فتطول فترات تركيزه في اللعب.
- ٩- يجب إن تتنوع الأنشطة والتشكيلات وطرائق التدريس وأساليبه حتى لا يصاب الطفل بالملل وعدم التركيز.
- ١٠- يلجأ المعلم أو المعلمة إلى التشجيع وعرض النماذج الجيدة في الأداء حتى تشبع لدى الأطفال حب الظهور بين الأقران.

واجبات معلمة التربية الحركية:

- ١- توضيح الهدف من النشاط الحركي المقدم وذلك بتحديد الواجب الحركي أو المهارة الحركية المطلوبة من الأطفال مثل رمي ولقف- جري- وثب....
- ٢- إعطاء نماذج توضيحية وأمثلة للواجب الحركي المطلوب أدائه ويتم ذلك من خلال المعلمة أو احد الأطفال المتميزين أو الصور أو الأفلام.
- ٣- شرح النقاط التعليمية الفنية التي تساعد علي فهم وحسن الأداء.
- ٤- استكشاف الأطفال للأساليب المختلفة للقيام بالحركات تنفيذًا للواجب الحركي واختبارهم لقدراتهم فيه.
- ٥- اختيار الأطفال للحركات والأساليب التي يمكن بمقتضاها حسن الأداء في نطاق الواجب الحركي المطلوب منهم القيام به.
- ٦- إعطاء فرصة للأطفال للتعلم عن طريق المحاولة والخطأ والاستكشاف، وحل المشكلات والتكرار والتدريب حتى يؤدي الواجب الحركي في حركات انسيابية متسلسلة.
- ٧- منح الطفل فترة مناسبة للأداء والتطبيق وتصحيح الأخطاء.
- ٨- تثبيت الأداء الحركي الصحيح للطفل من خلال الممارسة والتكرار والطفل والإتقان.
- ٩- تنظيم الممارسة علي فترات زمنية للحفاظ علي المهارات الحركية المكتسبة، مع استمرار وتطوير الأداء بما يتناسب مع الجهد المبذول.

نماذج من الأدوات الصغيرة والأجهزة فى أنشطة التربية الحركية

- ١- الكرات الصغيرة:
المصنوعة من البلاستيك أو المطاط، الجلد، الإسفنج، القماش، خيوط التريكو مختلفة الأشكال والأحجام وتستخدم في أداء مهارات الرمي واللقف ودحرجة الكرة، والتصويب، والتنطيط... الخ.

٢- الأطواق:

المصنوعة من الخيزران والبلاستيك المطبوع أو خراطيم البلاستيك المقوي المتعددة الألوان والأحجام وتستخدم في أنشطة متنوعة لتعزيز مهارات التحرك والانتقال والتحكم والسيطرة.

٣- القطع الخشبية:

وتكون مربعة الشكل أو مستديرة وتدهن بطلاء ملون وتصنع علي أشكال وأحجام مختلفة وتستخدم في أداء حركات الاتزان بأنواعها. وفي أداء السباقات والتتابعات من خلال نقل القطع الخشبية من مكان لآخر أو نشرها داخل الملعب وجمعها داخل الصندوق.

٤- العصي

الخشبية أو البلاستيك أو الألومنيوم مختلفة الطول والقطر وتستخدم في أنشطة التتابعات والسباقات والتمرينات البدنية باستخدام العصي.

٥- زجاجات البلاستيك:

يمكن استخدام زجاجات المياه المعدنية الصغيرة والكبيرة مع دهانها بألوان مختلفة أو استخدام جرائن البلاستيك ذات المقبض أو اليد، وتفرغ من الأوجه لتصبح علي شكل مضرب الكرة ويمكن استخدامها في جمباز الموانع.

٦- الاحبال

٧- الشرائط والأعلام

٨- إطارات السيارات (الجنوط) (الإطارات الخارجية والداخلية)

وتستخدم في أداء حركات المشي والجري والوثب فوق أو حول أو عبر الأطواق وأداء حركات الاتزان والتسلق والمروق داخل الإطارات وحركات الصعود فوق والهبوط أسفل والطيران والدحرجات وكذلك دحرجة الإطار من المشي أو الجري.

٩- أكياس الحبوب

١٠- لوحة الاتزان

١١- الكراتين الورقية

١٢- مراتب من القطن أو مخدات قديمة أو قطع إسفنج

تستخدم كوسيلة أمان مساعدة لوقاية الأطفال من الإصابة.

١٣- أطواق حديدية:

أو بلاستيكية مستديرة مثبتة علي الحوائط كحلقة للسلة أو استخدام سلة المهملات أو جرادل البلاستيك بدون قاعدة.

١٤- قوائم الوثب العالي:

قوائم خشبية أو مواسير حديثة ملساء أو فروع شجر سميكة وتثبت في الأرض علي جانبي حفرة الوثب وتدق مسامير كل عشرة سنتيمترات في الجهة الخلفية للقائم تجاه الوثب لوضع العارضة عليها علي ارتفاعات مختلفة.

١٥- الصندوق المقسم:

وهو عبارة عن صندوق مستطيل من الخشب مجوف من الداخل وبدون غطاء بقاعدته السفلي مثبت به أربع قواعد صغيرة تعمل علي الأرجل للتثبيت ويركب عليها كاوتشوك لتجنب انزلاقها أثناء الأداء. ولتسهيل تركيب صندوق فوقه، وهكذا توجد زوايا علي كل قطعة من احد جانبيه والجانب الآخر به تجاويف تسمح بدخول تلك الزوايا حيث يبلغ طول الصندوق ٧٠ سم وعرضه ٥٠ سم وارتفاعه ٤٠ سم.

١٦- شبكة التسلق:

وهي عبارة عن حبال مجدولة مع بعضها علي هيئة عقد لتكوين مربعات متسعة ومتصلة ببعضها لتعطي في النهاية شكل شبكة ارتفاعها ٣ أمتار وعرضه ٣ أمتار حيث تعلق الشبكة وتثبت من أطرافها علي الحائط بحيث تكون متدليلة علي سطح الأرض. وتستخدم بغرض تدريب الأطفال علي مهارة التسلق والتعلق.

١٧- قائم الهدف:

عبارة عن عمود صلب أملس ارتفاعه من (١- ٢,٥ متر) مثبت بالأرض قطره ٥ سم في نهاية حلقة حديدية مفرغة قطرها ٤ سم، وتستخدم في التدريب علي مهارة التصويب لتنمية عنصر الدقة، وألعاب النيشان بأنواعها.

١٨- السلم متدرج الارتفاع:

وهو عبارة عن سلم من الخشب القوي متدرج الارتفاع به ثلاث درجات مركبة يبلغ ارتفاعه الطولي ٩٠ سم، بحيث يكون ارتفاع كل درجة ٣٠ سم، وعرض كل درجة ٥٠ سم، بحيث تكون له درجة قاعدة.

١٩- النفق:

وهو عبارة عن ماسورة من البلاستيك قطرها ٧٥ سم، وتستخدم في تمرينات الزحف والمروق وألعاب المسك والمطاردة وغيرها من الألعاب الصغيرة التي تتطلب هذا النوع من الأداء.

تصنيف المهارات الحركية

أولاً- المهارات الانتقالية:-

وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية، المشي، والجري ، والوثب الطويل والعمودي، والحبل والتسلق.

ثانياً- مهارات المعالجة والتناول:-

وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطفل والأداة التي يستخدمها وتتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة أو استقبال قوة منها، وتجمع مهارات المعالجة والتناول بين حركتين أو أكثر، ومن خلال هذه المهارات يتمكن الأطفال من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك، والمسافة التي يتحركها، وسرعة واتجاه الأداة، وتشمل مهارات المعالجة والتناول مهارات كالرمي، والاستلام(اللقف)، والركل، ودحرجة

الكرة، وطبقة الكرة، والضرب، والالتقاط.

ثالثاً- مهارات الاتزان الثابت والحركي:-

وهي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي وتتضمن هذه المهارات:-

أ. الاتزان الثابت:- ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.

ب. الاتزان الحركي:- ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، وتشمل مهارات ثبات واتزان الجسم مهارات كالثني، والمد، والمرجحة، واللف، والدوران، والدحرجة، والاتزان المقلوب، والاتزان على قدم واحدة، والمشي على عارضة التوازن.

أنواع التعبير الحركي في المهارات الحركية

النوع	المستوى الحركي
يردد، ويقلد، ويحاكي، ويعيد تركيب الأشياء	التقليد، أو المحاكاة
تنفيذ التوجيهات التي تُطلب منه حرفياً، كأن يشغل جهاز كمبيوتر، أو يطبع على الآلة الطابعة	الأداء الحركي للمهارة
يكتب بخط جميل، أو يمشي بتوازن	الأداء الذي يتطلب التناسق
يبنى مجسماً، ويمثل دوراً في مسرحية، ويؤلف قصة حركية	أداء المهارات الحركية المركبة
يعزف على النوتة، ويضع خطة، يمارس المهارة الحركية	الأداء الطبيعي للمهارة (البسيطة، والمركبة)

الحركة الاساسية ومجالات الاداء فى المهارات الحركية :

- العلاقة بين الطفل وحركاته فى البيئة الحركية مثل (صالة التمرينات - الملعب)
- المجال الذى يتحرك فيه الطفل والادوات أو الاجهزة سواء هى صغيرة ام كبيرة ام قليلة
- اسلوب الاداء من ناحية عدد المشتركين • هل يعمل الطفل بمفرده أو مع زميل أو مع زملاء.

(أ) العمل الفردى : حيث يتعلم الطفل كيف يتحرك ببراعة وكفاءة، وان يدير حركات جسمه من خلال الاجهزة وعليها والتعامل مع الادوات دون اشتراك بينه وبين الأطفال الآخرين.

(ب) العمل مع الزميل: وهو اسلوب للاداء يشارك الطفل زميلا له فى اداء واجب حركى معين يتطلب المشاركة الزوجية، الا ان ذلك يتطلب ان يتعلم الطفل اولاً الاداء وبشكل مقبول بمفرده.

(ج) العمل الجماعى : يتمكن الطفل من خلال طريقة العمل الجماعى من ان يعمل بفاعلية كعضو فى الجماعة يتعود على تقدير الآخرين كما ان خبرات المشاركة واصدار الاحكام لمختلف المواقف التى يتعرض لها الطفل تؤدى إلى تحسين خبراته الاجتماعية.

المهارات الحركية الاساسية لطفل الروضة

تتنوع المهارات الحركية الاساسية لطفل الروضة مثل :

المشى -الجرى -الحجل -الوثب -القفز -الزحف -المروق -الرمى (على هدف ,اللقف -الصعود والهبوط -الدحرجة- حركات التوازن -حركات توافق العين واليد ، العين والقدم) وسوف تعرضها المؤلفة بالتفصيل فى الجزء الاساسى من النشاط الحركى المتكامل)

تعريف النشاط الحركي المتكامل

تعد التربية الحركية بمثابة المدخل الطبيعي للممارسة الفعلية للأنشطة الحركية المتنوعة عن طريق استخدام الطفل للحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية التي تتطلب بالضرورة المشاركة بايجابية ولهذا فانه عند بناء برامج النشاط الحركي المتكامل يجب مراعاة الأسس التالية:

- الخصائص السنية لأطفال المرحلة بالإضافة إلى مراعاة ميولهم واتجاهاتهم وحاجاتهم وقدراتهم الحركية.
- إن يحقق محتوى البرنامج الغرض منه.
- إن يكون محتوى البرنامج ممتع ومثير للأطفال
- استغلال المهارات الحركية الطبيعية الأساسية من زحف أو مروق ومشى، وجري، وتسلق، وتعلق، وقفز، ووثب، ولقف، وصعود، وهبوط، وحركات توازن لتحقيق الهدف من البرنامج.
- مراعاة مظاهر التعب، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- التوازن بين الأنشطة الحركية والثابتة.

النشاط الحركي المتكامل لطفل الروضة

أ- الأعمال الإدارية

اسم الروضة: روضة

(ثانية روضة) KG2 (أولي روضة) أو KG1 الفصل الدراسي

اليوم والتاريخ: يوم الموافق / /

عدد الأطفال: إجمالي حضور غياب

مكان النشاط: الحديقة أو ساحة النشاط أو صالة مغلقة وخلافه

زمن النشاط: ٤٥ دقيقة

ب- أهداف النشاط

- الاهتمام بالجانب الجسمي والرعاية الصحية.
- الاهتمام بالجانب العقلي.
- الاهتمام بالجانب الاجتماعي والنفسي.
- الاهتمام بالجانب الابتكاري.
- تنمية المهارات والمفاهيم اللغوية.
- تنمية المهارات العددية والمفاهيم الرياضية.
- تنمية القيم الأخلاقية وطرق التفكير
- تنمية التذوق الجمالي وتقدير مظاهر الجمال والمحافظة عليها.
- تنمية اتجاهها ايجابيا نحو البيئة المحيطة بهم.
- تنمية الخيال عند الطفل.
- الاهتمام بالجانب الاستكشافي عند الطفل.

ج- الأدوات المستخدمة في النشاط الحركي:

أن استخدام الأجهزة والأدوات الصغيرة في أنشطة أطفال ما قبل المدرسة هام وضروري لضمان كثير من التغيير والتنويع وزيادة التمرينات ذات الأغراض الخاصة والمختلفة لإضفاء عناصر التشويق والسرور ومن أجل تحفيزهم علي الممارسة، كما أن استخدام الأدوات الصغيرة يعد وسيلة لتدريب المهارة والرشاقة والتوازن والتحكم وصفات الإرادة والتعاون أيضا.

وعند التخطيط للنشاط الحركي لأطفال الرياض أن يكون وفقا للإمكانات المتاحة مع الموائمة بين ما هو مرغوب وما هو متاح مع التطلع إلي الأمثل من الأجهزة والأدوات والمكان المناسب كما يمكن استنباط طرائق جديدة وشيقة تقسح المجال لاستخدام أدوات صغيرة أو مبسطة قديمة أو حديثة مبتكرة أو مقتبسة لكي تملأ الفراغ الكبير من النشاط مهما كان نوعها أو حجمها بحيث يعمل جميع الأطفال في وقت واحد وباستمرار ولا يطول انتظار بعض الأطفال لدورهم.

وتنقسم هذه الأدوات إلي:

١- الأدوات الصغيرة. ٢- الأجهزة والأدوات الكبيرة.

أ- الأدوات الصغيرة مثل:

الكرات مختلفة الأشكال والأحجام، الطوق بأحجام مختلفة أعلام وشرائط ملونة، الزجاجات البلاستيكية أو الخشبية أو الرمل، سلات بلاستيك بدون قاع، كراسي صغيرة، كراسي كبيرة بدون ظهر، مكعبات صغيرة من الفوم بالونات، مجسمات لأشكال مختلفة من الحيوانات، الكراتين الورقية، القرص البلاستيك.

ب- الأجهزة والأدوات الكبيرة

وقد سبق عرضها من قبل في فصل الألعاب الصغيرة

عوامل الآمن والأمان وسلامة الطفل:

أولاً: بالنسبة للطفل

- سلامة ملابس الطفل وخلوها مما قد يؤدي الطفل أو زميله.
- التأكد من صحة الطفل وسلامتها وملاحظة ما قد يطرأ عليه أثناء النشاط من ظهور تعب أو أي تغير طارئ.
- ملاحظة المعلمة للطفل والتأكد من عدم ترك أي منهم المكان الخاص بالنشاط.
- يراعي تخفيف ملابس الأطفال قبل أداء النشاط ثم ارتدائها بعد الانتهاء منه وذلك لوقايتهم وسلامتهم من الإصابة بنزلات البرد.
- الحفاظ علي المسافات الملائمة بين الأطفال لكي تتيح لهم حرية الحركة دون لمس طفل لآخر فيصيبه بأذى.
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة.
- أن يتمتع كل طفل بأداة لكي يشارك في أداء النشاط دون توقف حتى لا يصاب بالبرد.
- مراعاة التأكد من أن كل طفل قد تم الكشف الطبي عليه قبل ممارسة النشاط من قبل المدرسة.

ثانياً: بالنسبة للمعلمة

- ضرورة تواجد المعلمة طوال فترة النشاط مع الأطفال والملاحظة الكاملة لهم.
- أن تكون ملابسها مناسبة للحركة السريعة أثناء النشاط وخالية من أي شي يؤدي الطفل.
- أن تكون المعلمة قريبة من الأجهزة المرتفعة لكي تستطيع إنقاذ أي طفل من أي خطر في أسرع وقت.
- أن تتحرك المعلمة في كل اتجاه لمراقبة جميع الأطفال وقربها منهم جميعاً.
- أن تتأكد المعلمة من عدم ترك أي من الأطفال مكان النشاط أثناء العمل.

ثالثا: بالنسبة للإمكانات المادية

- مناسبة المكان من حيث السعة وتوافر عامل الأمان.
- خلو مساحة اللعب من العوائق التي تؤذي الأطفال عند الحركة.
- أن تكون الأرض مستوية حفاظا علي أقدام الأطفال ونظيفة.
- سلامة الأدوات وجميع الأجهزة التي يستخدمها الطفل وليس بها أي نتوءات أو خشونة تؤذي الطفل.
- أن تكون الأجهزة ثابتة علي الأرض جيدا وخاصة من يكن منها مرتفع عن الأرض.
- أن تكون الأجهزة كافية لعدد الأطفال حتى لا يحدث بينهم مصادمات.
- تحديد مكان خاص لوضع الأدوات مرتبة حتى لا تكون عائقا أثناء الممارسة.

أجزاء النشاط

أولا: الجزء التمهيدي (المقدمة)

ثانيا : الجزء الاساسى .

ثالثا :الجزء الختامى.

أولا الجزء التمهيدي (المقدمة)

خصائصه:

- ١- أن يشترك فيه جميع الأطفال.
- ٢- أن يشمل جميع أجزاء الجسم.
- ٣- أن يكون سهلا وسريع الفهم .
- ٤- أن يتصف بالحركات السريعة القوية.
- ٥- يدخل البهجة والسرور والمرح علي الأطفال.
- ٦- يؤدي في تشكيل مفتوح ويكون في بداية النشاط مثل :-

نماذج من الجزء التمهيدي :-

- ١- المشي والجري حول الملعب.
- ٢- المشي والجري حول الادوات.
- ٣- الجري في اتجاهات مختلفة تبعا للايقاع المتفق عليه.
- ٤- الجري ولمس البالونات المعلقة عاليا.
- ٥- الوثب في المكان لأعلي (مثل العدد واحد)
- ٦- المشي مع ثني الركبتين (مشية البطة)
- ٧- الوثب مع ثني الركبتين (مثل الكرة)
- ٨- الوثب مع فتح وضم القدمين
- ٩- الجري ولمس مقعد سويدي والرجوع.

- ١٠-الجري ومطاردة الزميلة.
- ١١-الجري وعند الاشارة تكوين اعداد مختلفة من الزملاء .
- ١٢-الوثب فوق الادوات (كور - اكياس حبوب - قطعة صندوق)
- ١٣-الوثب داخل وخارج الاطواق .
- ١٤-الحجل حول الطوق .
- ١٥-المشي للامام بخطوات منتظمة .
- ١٦-المشي علي اطراف الاصابع .
- ١٧-المشي علي العقبين
- ١٨-المشي مع ثني الركبتين قليلا .
- ١٩-المشي علي أربع
- ٢٠-الجري وتقليد العصافير مع فرد الجناحين وتقليد غنائهم .
- ٢١-الجري مع تقليد سائق السيارة.
- ٢٢-الجري مع تقليد الطائرة وصوتها.
- ٢٣-مع الاشارة تنمية حواس الطفل (حاسة البصر)،(حاسة السمع) وذلك عن طريق رفع اليد ممسكة بمجموعة من الشرائط الملونة وسماع الصفارة عند بعد الاطفال عن المعلمة .
- الأطفال في الملعب إنتشار، تشير المعلمة جهة اليمين ممسكة في يديها اليسري مجموعة من الشرائط الملونة فيجري الاطفال يمينهم،ثم تعكس الاشارة جهة اليسار ثم لأعلي فيثب الأطفال لأعلي ثم لأسفل فيثب الاطفال مع ثني الركبتين كاملا ويكرر.

٢٤- عكس الاشارة مثل مع الاشارة مع اختلاف اتجاه الحركة والتي تكون عكس اشارة المعلمة

.

٢٥- الجري للمس الحائط ثم العودة بأسرع ما يمكن وإذا لم يتوفر الحائط يرسم المدرس خط بالجير علي بعد مناسب ليلمسه التلاميذ.

٢٦- (الوقوف في قاطرات علي مسافة ١٠ م م حائط عرض)، يجري الطفل الاول من كل قاطرة علي خط زجاجي مرسوم علي الارض ،لمس الحائط والرجوع بنفس الطريقة ،لمس الزميل الزميل التالي والرجوع لآخر القاطرة ، يبدأ الطفل الذي يليه وهكذا.

٢٧- الجري في اي مكان وعند سماع اشارة المدرس يمسك كل تلميذ زميل له بسرعة ويسلم عليه ،ويكرر ذلك عدة مرات وفي كل مرة يقابل كل تلميذ زميلا جديدا ويغير الحركة مرة بتشابك الايدي والوثب وجها لوجه، مرة والنط مثل الكرة وجها لوجه في نفس المكان.

٢٨- المشي حول الادوات علي شكل دائرة أو مربع في ساحة النشاط وعند الاشارة يدخل كل طفل داخل طوق موضوع علي الارض ويقلد(الديك - العصفور - القط)يكرر من الجري.

الجري لنقل الكرات من جانب الملعب إلي الجانب الآخر ويكرر بنقل أكياس الحبوب من جانب الملعب إلي الجانب الآخر.

٢٩- المشي في قاطرات كل قاطرة حول مقعد سويدي ، ثم يكرر بالجري وذلك علي إيقاع بطيء وسريع ، أو الصقف والدببة بالرجلين.

(الوقوف قاطرات) الجري المتعرج حول أكياس الحبوب الموضوعة أفقيا علي الأرض أمام كل قاطرة والرجوع بنفس الطريقة والرجوع لآخر القاطرة لبدأ الطفل التالي .

- ٣٠- الجري الحر مع رفع الركبتين عالياً، ويكرر مع مسك الطوق والذراعين أمام (قيادة السيارة).
(الوقوف قاطرات) أمام كل قاطرة مجموعة مكعبات موضوعة علي مسافات، يجري الطفل الأول من القاطرة ويثب للتعدية من فوق المكعب الأول والثاني وهكذا ثم الدوران والرجوع لآخر القاطرة، ويبدأ الطفل الذي يليه ويستمر الجري والوثب .
- ٣١- (الوقوف قاطرات) يرسم أمام كل قاطرة ثلاث أو أربع دوائر بالجير علي مسافات يجري الطفل من القاطرة حول الدائرة الأولى ثم يجري عكس الاتجاه حول الدائرة الثانية وهكذا يغير الاتجاه من دائرة إلي أخرى.
- الجري حول الكرات الموضوعة في شكل قاطرات ، يكرر الجري الحر بعيداً عن الكرات علي الموسيقى او الايقاع وعند التوقف يجلس كل طفل خلف كرة في صفوف.
- ٣٢- المشي والجري علي الايقاع بالتغيير وعند التوقف الاختفاء خلف أي شئ في ساحة النشاط. الجلوس في أي وضع علي أي داة في ساحة النشاط وعند إشارة المدرسة اختفاء جزء من الجسم حسب طلب المدرسة (الذراعان - الرجلين - الرأس.....).
- ٣٣- (كل: أحدهما داخل دائرة مرسومة بالجير علي الأرض في وضع جلوس التربع ممسكاً بعصاً مفرودة علي مستوي الكتفين، والطفل الآخر في وضع الوقوف علي محيط الدائرة)، يجري الطفل الواقف حول الدائرة وعند وصوله إلي العصا يثب من فوقها لتعديتها بالقدمين معا ثم يتابع الجري حول الدائرة...تبادل العمل بين الطفلين.

الوقوف أمام ٦ مقاعد موضوعة في الملعب والجري والحبل في أي مكان بين الأدوات علي الايقاع وعند التوقف الجلوس علي المقاعد كل مجموعة علي مقعد حسب طلب المدرسة الجلوسأو الرجلين في جهة واحدة .

٣٤-الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة توضع العصي أفقية علي الأرض كل عصاتين متقاربين،يثبت الطفل الأول بالقدمين بين العصاتين ثم العصاتين التاليتين وهكذا ثم الرجوع بالجري المتعرج بين العصي ولمس الطفل التالي والرجوع لآخر القاطرة.

٣٥- (الأطفال في قاطرات أمام كل قاطرة طفلين يمسان حبل علي ارتفاع الكتفين ثم طفلين في وضع الركبة ثني يمسان حبل آخر ثم دائرة مرسومة علي الأرض بالجري)يجري الطفل الأول من القاطرة ويؤدي من أسفل الحبل العالي ثم يؤدي بالوثب من فوق الحبل المنخفض ثم الجري حول الدائرة المرسومة والرجوع بالعكس الوثب ثم المرور من تحت الحبل ولمس الطفل التالي والرجوع لآخر القاطرة.

٣٦-الجري ثم التعدية من تحت حسان القفز وعارضة التوازن ثم الجري والوثب من فوق المكعبات الموضوعة ثم الجري والوثب من فوق المكعبات الموضوعة ثم الجري والدرجة علي المرتبة ثم الجري حتي آخر مسافة النشاط.

٣٧-الوقوف علي خط البداية قاطرات يوضع في منتصف الملعب أمام كل قاطرة ٢ كيس حبوب ، ٢ كيس رمل، ٢ كرة،يجري الطفل الأول حتي منتصف الملعب ويأخذ كرة أو كيس حبوب أورمل ثم يجري ويضعه في السلة الموضوعة علي خط نهاية الملعب ويدور حول السلة ويجري في نهاية القاطرة ويكرر مع كل طفل.

٣٨- قاطرات من الأطفال في وضع الجثو الأفقي عرضا علي مسافات آخر طفل في وضع الوقوف يجري ويزحف من تحت الطفل الأول ثم الثاني وهكذا حتي ينتهي الصف ويأخذ نفس الوضع ويبدأ آخر طفل وهكذا.

٣٩- تقيد الجري والمشي حول الملعب ، المشي في أربع عدات والوقوف في أربع عدات، الحبل كالحصان حول الملعب مع تغير الاتجاه.

المشي العادي للمس الحائط (الذكور جهة اليمين، الاثاث جهة اليسار) العودة جري والجلوس علي المقاعد السويدية مع فرد الرجلين والسند بالذراعين خلفا، رفع وخفض الرجلين حسب توقيت المدرسة.

٤٠- الصغود علي بداية المقعد باليدين والركبتين، فرد الجسم علي المقعد، سحب الجسم بالذراعين علي المقعد ،التأكيد علي وضع الاستعداد للنزول علي القدمين مع الوثب لأعلي.

٤١- الجري في اتجاهات مختلفة لجمع الكرات في السلة والتي تقوم المدرسة برميها في اتجاهات مختلفة، ثم الحبل علي قدم واحدة ثم الجري والجلوس علي المقاعد السويدية.

٤٢- توضع الأطواق منتشرة علي الارض والمقاعد السويدية حول مساحة النشاط يجري الاطفال في كل مكان وعند الاشارة تجلس البنات علي المقاعد ركوب ويثب الاولاد داخل خارج الوق ثم يكرر العمل مع تبديل العمل بين البنات والاولاد.

٤٣- الحبل وعند سماع الاشارة تغيير الاتجاه،الوقوف علي رجل واحدة داخل الطوق عند سماع الصفارة تنفيذ الحركة حسب سماع الايقاع (مشي-جري) يكرر بالجلوس داخل الطوق،الاقعاد مع الاهتزاز كالكرة.

٤٤- الوقوف، الإهتزاز برفع العقبين وخفضهما، الإمقاء والاهتزاز الخفيف (كالكرة) الرقود مع ثني الركبتين ومسك الركبتين والاهتزاز للخلف والأمام (كرسي الهزاز).

٤٥- الأطفال قاطرات كل قاطرة بها ٦ أطفال وعلي مسافة مناسبة سلة بها عدد ٦ كرة وعلي بعد ١ متر منها سلة أخرى فارغة سيجري الطفل الاول ويأخذ كرة من السلة ويصوبها داخل السلة الفارغة ويلف حول السلة ويرجع أخر القاطرة ويكرر بالنسبة لزملائه.

٤٦- (٦ حبال طويلة موضوعة أفقيا علي الارض كل حبلين علي مسافة مناسبة عن الآخر ويبعد الاثنان الاخران قليلا ثم الاخران بعدهما والاطفال خلفهم في صفوف) يجري الطفل أمام ويقوم بتعدية الحبلين والتكرار بواسطة الارتقاء باحدي القدمين معا والجري بين الحبلين عند الحبلين الاخرين وهكذا.

٤٧- المشي مع مرحة الذراعين أماما وخلفا، الجري ثم الوثب داخل وخارج عدد من إطارات السيارات الفارغة، ثم المرور من عدد من الأطواق المثبتة رأسيا، ثم الجري والوثب لتعدية عدد من الكرات.

٤٨- المشي والجري في اتجاهات مختلفة حسب ايقاع المدرسة، المشي علي مرتبة أو حصيرة ، المشي علي أربع ومع الإشارة تقليد الأرنب.

الجري لحمل أكياس الحبوب وأكياس الرمل والوقوف علي الخط الجانبي للملعب، القذف الحر للأكياس ، الجري لاحضار الكيسين، ويكرر من جهة لأخرى.

٤٩- الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة أطفال في وضع الإنبطاح العرضي وعلي مسافات مناسبة تقوم القاطرة بتعدية الاطفال المنبطحين طفل تلو الاخر ثم الرجوع بسرعة لمكان البدء.

- ٥٠-الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة ٦ زجاجات خشبية رأسية علي مسافات مناسبة ثم توضع كرة أمام كل قاطرة من الزجاجات الخشبية يجري الطفل الاول حول الزجاجات علي شكل زجراج ثم يأخذ الطفل الكرة ويجري بها ويسلمها للطفل الذي بعده ويكرر الطفل الجري الزجراجي ثم يضع الكرة أمام الصف ويكرر .
- ٥١-(توزيع الأدوات المختلفة في أركان مساحة النشاط كور ، أطواق ، أكياس حبوب،أكياس رمل،مقاعد سويدية،حبال) الجري الحر للأطفال حول الملعب وعند الإشارة يستخدم الأطفال أدتة أخرى وهكذا .
- ٥٢-الجري ثم الوثب للمس عدد من البالونات المعلقة،ثم الجري والدخول في قطعة الصندوق المفتوحة والخروج منها ،قم الجري والصعود فوق قطعة صندوق مغلقة والمشي فوقها علي أربع ثم النزول من عليها والوصول للبداية ..ويكرر .
- ٥٣-المشي المتنوع بطئ وسريع حسب إيقاع المدرسة ،المشي علي العقبين، المشي علي أطراف الأصابع،المشي علي أربع ،الوثب بالقدمين في المكان،فرد الذراعين والجري وتقليل (الطائرة).
- ٥٤-(الأطفال قاطرات،أمام كل قاطرة أربع أطواق علي مسافات مناسبة وبعد مسافة ٤ متر حبل طويل موضوع علي الأرض عرضا وبعدد مسافة ٢ متر يوضع مقعد سويدي طولا) يجري الطفل الأول ويثب داخل الطول ببقدميه ويخرج بالوثب بالقدمين ويكرر حتي تنتهي الأطواق ثم يثب فوق الحبل ويجري ثم يمشي فوق المقعد السويدي وينزل .. ويكرر .

الجزء الاساسى

المهارات الحركية الاساسية

ويضم المهارات الحركية الطبيعية الأساسية لطفل الروضة وهي:

الوقوف - المشي - الجري - الزحف والمروق - الرمي واللقف - الوثب العالي - الوثب العريض - التسلق والتعلق - التوازن - القفز - الصعود والهبوط - الحجل - التصويب (الرمي علي هدف) - الركل - دحرجة الأداة والألعاب الصغيرة وعند تعليم الأطفال أي مهارة حركية يجب مراعاة التدرج من السهل إلي الصعب من المركب إلي البسيط، من الجزء إلي الكل تبعا لقدرات الأطفال والفروق الفردية بينهم، وتتوع كل نشاط يتعلم مهارة جديدة أو جزء منها مع استخدام الأدوات والأجهزة الصغيرة وتشمل عمل جماعي أو فردي أو زوجي وربط الحركة بالمعارف والمعلومات والمفاهيم والاتجاهات التي يكتسبها الطفل أثناء اللعب.

-ويجب أن يكون شامل ومناسب لحالة الجو وأرضية الملعب.

-وان يكون كامل ومتربط.

-أن يراعي في هذا الجزء الاهتمام بأداء النموذج الصحيح للمهارة.

-أن يراعي السرعة والتوقيت والانسيابية في الأداء وعدم احتوائه علي وقفات كثيرة بين كل فريق وآخر.

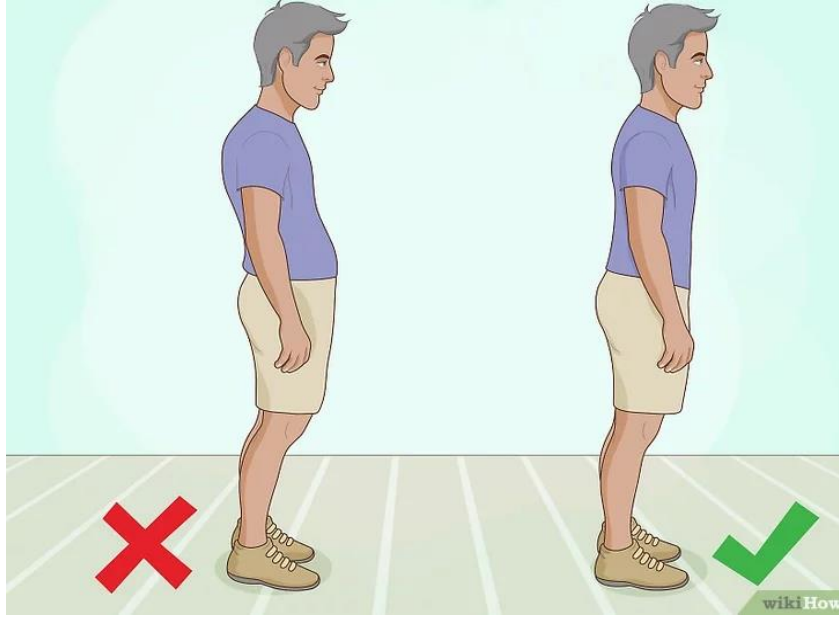
ويراعي أثناء تنفيذ النشاط أن يتم التعلم بالنموذج والمحاكاة واستخدام أكثر من مثير (سمعي - بصري - لمسي) وإعطاء النقاط التعليمية للأطفال أثناء الأداء مع مراعاة تصحيح الأخطاء الشائعة في أداء الأطفال، وكذلك التركيز علي استخدام الموسيقى أو إيقاعات مختلفة في غالبية الأنشطة لما لها من تأثير علي الأداء والابتكار ويعتمد هذا الجزء علي الألعاب الجماعية والسباقات المختلفة والقصة الحركية والأغاني الحركية التي تفي بالغرض المطلوب تحقيقه من خلال المهارات الحركية الأساسية وباستخدام الأدوات المناسبة للمرحلة السنية وأجهزة متدرجة في الارتفاع.

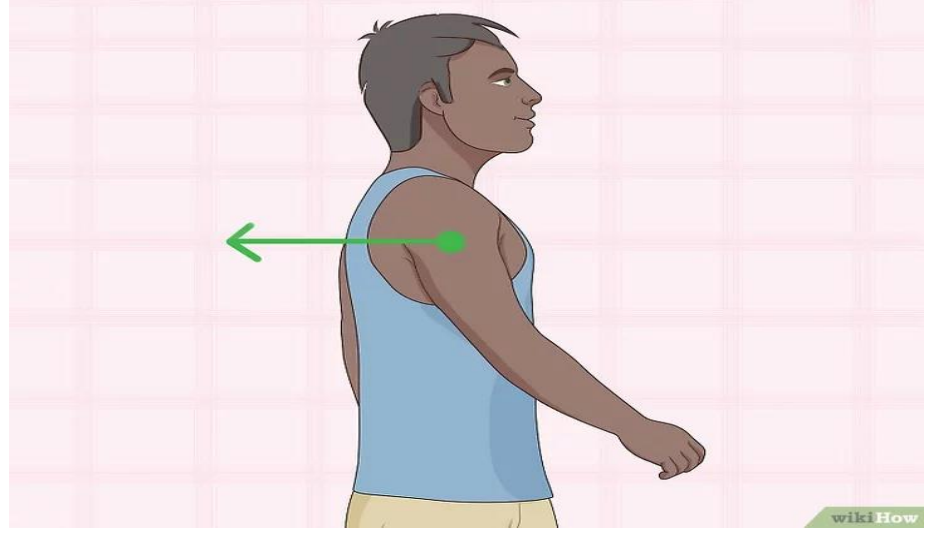
١-المشي:-

يمكن القول ببساطة أن المشي مفيد لك من عدة نواح. يصنف المشي كواحد من الرياضات ذات التأثير القليل على الإنسان بوجه عام. مع ذلك فإن له دور فعال في تعديل مزاج الإنسان وخصوصًا من حيث قدرته على التخفيف من حدة الاكتئاب بالإضافة إلى ذلك، فقد أثبتت الدراسات أن الدول التي يعتمد أفرادها على المشي تقل فيها نسبة الإصابة بالسمنة و .بصيغة أخرى، يجعلك المشي شخصًا أكثر سعادةً لذلك ابدأ بالخطوات التالية المذكورة في الأسفل وارثد الحذاء الرياضي الخروج والبدء في المشي!

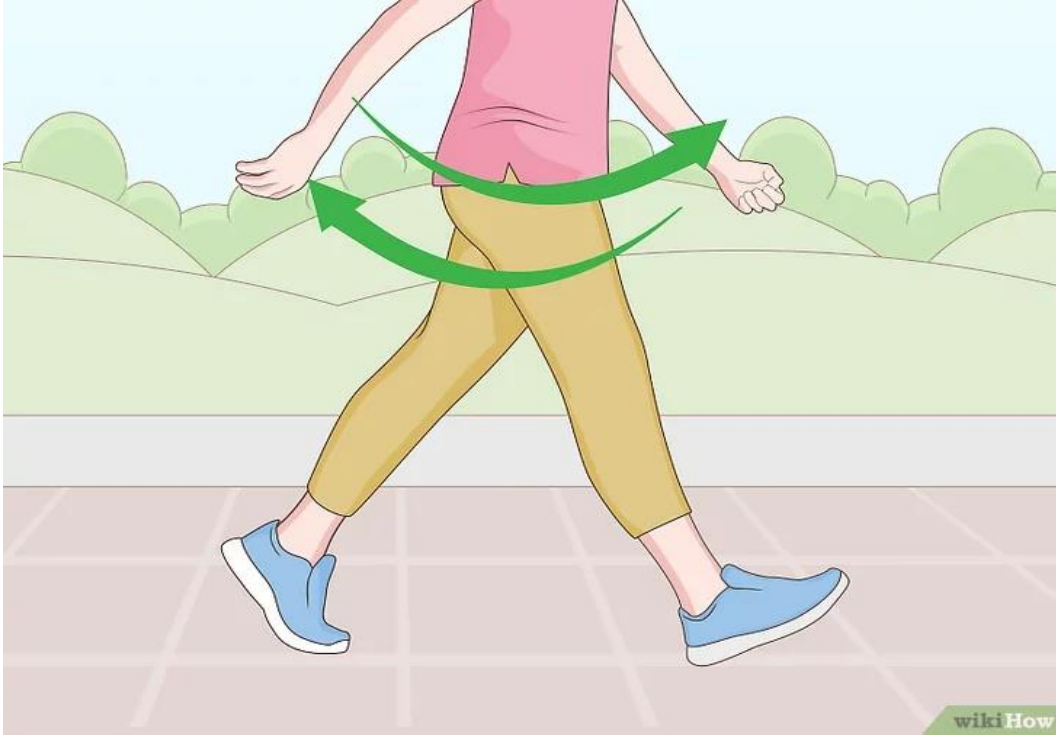
مراعاة الهيئة المناسبة لتمارين المشي والتي توضحها الصور الاتية

1.





2.





يبدأ ظهور المشى فى بداية العام الثانى للطفل . الا انه تتويع لحركات اخرى تسبقه كالزحف والحبو والاستناد وفى حركة المشى تتحرك القدم بطريقة تبادلية خلال اداء الخطوة، وعادات المشى غير الصحيحة التى تتشكل فى الطفولة تنمو مع الطفل ويستمر تأثيرها حتى المراهقة . وفى مراحل الطفولة المبكرة يجب تخصيص اوقات لتعليم المشى حتى يفهم الطفل طريقة المشى السليم



النقاط التعليمية لمهارات المشي:

انظر للأمام

ارفع الرأس

حرك ذراعين بحرية

أصابع قدمك للأمام.

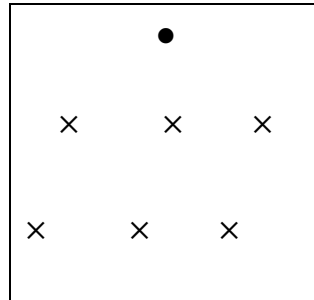
- يجب ان تشير اصابع القدم للأمام.
- الالتزام بالتتابع السليم فى المشى.
- يجب وضع الكعب على الارض أولاً.
- يجب مرجحة الذراعين بالتبادل مع القدم المقابلة.
- يجب ان يؤدى المشى بقوام معتدل، والراس مرفوعة والاكتاف للخلف والبطن مسطح.
- تحلم الراس عاليا ويجب ان تنتظر العينان بعيداً.
- الرأس عالية، العينان للأمام.
- اصابع القدمين مستقيمة للأمام.
- مرجحة الذراعان بسهولة وبدون تصلب.
- المشى بهدوء.
- شد البطن للداخل، والصدر عالياً.

الأخطاء الشائعة: وهي عكس النقاط التعليمية

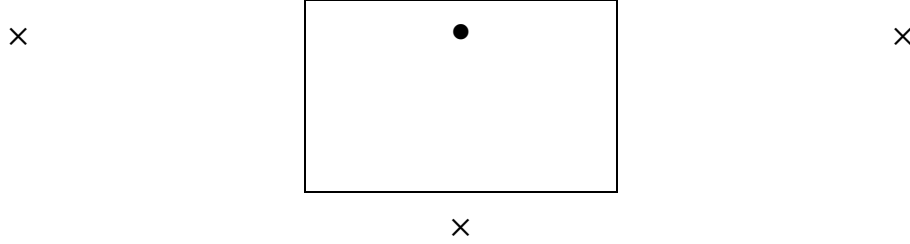
الخطوات الفنية لمهارات المشى

- المشي في المكان
- المشي الحر في الملعب
- المشي حول الملعب
- المشي بين الأدوات
- المشي مع تقليد العسكري
- المشي على أربعة
- المشي على الكعبين
- المشي على أطراف الأصابع
- تقليد مشي الحيوانات والطيور المختلفة (زرافة، قرد، جمل، بطريق، بطة...).

المشي في المكان حيث • المعلمة، × الطفل



المعلمة × الطفل • المشي حول الملعب حيث



*المشي الحر.

*تغيير اتجاهات المشي وفقا لاشارات صوتية أو مرئية.

*المشي علي أشكال مرسومة علي الأرض، مربع، دائرة.

*المشي في وضع الإقعاء.

*المشي في قاطرات ،سباق.

*المشي علي أربع،سباق.

*المشي علي مقعد سويدي/ومع وضع كيس حبوب علي الرأس.

*المشي علي أطراف الأصابع.

*تكرار ما سبق مع ايقاعات مختلفة،ومع الصقف.

*تكرار ما سبق مع استخدام الذراعين بالرفع أماما وجانبا وعاليا.

- المشى بخطوات صغيرة.

- المشى بخطوات واسعة.
- المشى ببطء وبالتدرج ذود السرعة.
- المشى فى اتجاهات مختلفة مع تغيير الاتجاه.
- المشى مع التصفيق باليدين امام وخلفا وبالتبادل.
- المشى على نماذج مختلفة (مثلث . دائرة . خط مستقيم . حرف 8 . زجراجى مرسوم على الارض).
- المشى العسكرى . المشى مثل العجوز باستخدام عصا.
- المشى كالريخ تقصف بكل شىء من الامام . من الخلف، من الجانب).
- المشى بثقل . ببطء .
- المشى الحر .
- مشى الديك .
- مشى الزرافة .
- مشى القط .
- مشى الجمل .
- مشى الغوريلا .
- مشى الدب .
- مشى الفيل .

- مشى الكلب برجل مصابة.
- مشى العنكبوت.
- مشى السلحفاة.
- تغيير اتجاهات المشى وفقا لاشارات صوتية أو مرئية.
- المشى فى وضع الاقعاء.
- المشى فى قاطرات . سباق.
- المشى على اربع سباق.
- المشى على مقعد سويدي / ومع وضع كيس حبوب على الرأس.
- المشى على اطراف الاصابع.
- تكرار ما سبق مع ايقاعات مختلفة،ومع الصقف.
- تكرار ما سبق مع استخدام الذراعين بالرفع اماما وجانبا وعاليا.

٢-مهارة الجرى



ينبغي أن يكون الجري سهلاً وكأننا نضعُ قدماً أمام قدم، هل هذا صحيح؟ يُمكن لأي شخصٍ أن يجري، ولكن يُمكن لوجود التقنية الصحيحة أن يُحدث فرقاً كبيراً.

كيف تمارس رياضة الجري بالشكل الصحيح!

ستساعد تقنية الجري الجيدة على أن تجعلنا نشعر بتعبٍ أقل أثناء الجري، وتخفض من خطر الأذية ويكون الجري في نهاية المطاف أكثر متعةً.

يشارك ميتشيل فيليبس، مدير خبراء الجري في شركة StrideUK نصائحه الأساسية للمساعدة على الجري باسترخاءٍ وكفاءة:

الحفاظ على الرأس معتدلاً

يجب النظر إلى الأمام مباشرةً، لحوالي ٣٠ إلى ٤٠ متراً إلى الأمام، وتجنب النظر إلى القدمين في الأسفل. سيخلق النظر إلى الأسفل إجهاداً في الرقبة والكتفين. علينا الحفاظ على استرخاء الفك والرقبة.

عدم حني الكتفين

يجب الحفاظ على الكتفين في الخلف وإلى الأسفل. والحفاظ عليهما مسترخيين وتجنب تعرضهما للإجهاد. يجب عدم حني الكتفين أكثر لأن انحناءهما قد يقيد عملية التنفس، الأمر الذي يسمح بكمية أقل من الأكسجين للوصول إلى العضلات.

الحفاظ على استرخاء اليدين

يجب أن تبقى اليدين مسترخيتان، ولكن مع عدم السماح لهما بالتخبط. قد تسبب اليدين المشدودتين إجهاداً على طول الطريق حتى الظهر والكتفين.

الحفاظ على الذراعين بزاوية ٩٠ درجة

ينبغي أن يكون الذراعين منحنين بزاوية ٩٠ درجة. يجب محاولة أرجحتهما إلى الأمام والخلف، وليس عبر الجسم. تساعد حركة الذراع على دفعنا إلى الأمام، لذلك فإن أرجحتهما جانباً هي مضيعة للطاقة.

الانحناء إلى الأمام أثناء الجري

لا ينصح بالانحناء إلى الأمام أو الخلف من منطقة الخصر لأن هذا الأمر يضع ضغطاً على الوركين. ينصح بعض الخبراء بالجري في وضع رأسي، إلا أن فيليبس يعتقد أن استخدام وزن

الجسم للانحناء إلى الأمام قليلاً أثناء الجري يمكن أن يخفف من صدم الكعب ويساعد على الهبوط في منتصف القدم.

الحفاظ على استقرار الوركين

ينبغي أن يبقى الوركين مستقرين ومتجهين إلى الأمام. يجب عدم إبراز المؤخرة إلى الخارج أو اهتزاز الوركين من جانبٍ إلى آخر. قد يساعد الإبقاء على هذا الوضع على منع الام أسفل الظهر والورك.

عدم رفع الركبتين للأعلى كثيراً

الهبوط مع ثني بسيط في الركبة. تساعد هذه الطريقة على امتصاص الصدمة عند الجري على الأسطح الصلبة. ينبغي عدم رفع الركبتين كثيراً وتجنب الوثب للأعلى والأسفل. يجب رفع الركبتين إلى الأمام بدلاً من الصعود.

توجيه الضربة لمنتصف القدم

يعتبر الهبوط على منتصف القدم الطريق الأسلم للهبوط لمعظم العدائين بغرض الاستجمام. يجب تجنب الاصطدام بالأرض بالكعب أو مقدمة القدم أولاً. ينبغي أن تهبط القدم تحت الوركين - ليس خارجاً من أمام العداء.

عدم ضرب الأرض بقوة

الهدف هو الجري بخطواتٍ قصيرةٍ وخفيفةٍ. يكون الجري الجيد خفيفاً وهادئاً. وأياً كان وزن العداء، فيجب أن لا تصفع القدم الأرض بصوتٍ عالٍ عندما تضربها. تعتبر الخطوات الخفيفة الأكثر كفاءةً والأقل تسبباً في إجهاد الجسم

الجرى امتداد طبيعى لاداء حركة المشى ولكن الاتصال يفقد لبعض الوقت بالارجل (مرحل عدم الارتكاز أو مرحلة الطيران) ويبدأ الجرى من سن ١٨ شهر مثل المشى السريع لاي محتفظ بانصال القدم بالارجل ثم من عمر ٢ إلى ثلاث سنوات تبدأ مرحلة اطيرات وبعد ذلك تزداد سرعة الجرى إلى ان يصل إلى الجرى الجيد فى سن ٥ سنوات والى ان يصل إلى مرحلة النضج تصبح حركة الجرى :

- مرحلة طبيعية بطريقة تبادلية للذراعين.
- زيادة مسافة الخطوة وتصبح اكثر انسيابية.
- زيادة سرعة الخطوة.
- تقابل الكعب مع الارض ثم الاصابع بشكل اكثر تنسيقا واتقاناً.
- وضوح مرحلة الطيان.
- امتداد كامل لرجل الارتكاز.
- ارتفاع الفخذ يوازي الارض.
- ميل الجسم للامام.
- انثناء الذراعين في الزاوية الصحيحة.
- نقص التدوير للحركة الرجوعية للقدم.
- الجرى اساسا النجاح لالعب اخرى، وهو مفيد للقلب والرئتين.

النقاط التعليمية :

- اجرى على مقدم القدمين.
- الراي عالية . العينن اماما.
- ارفع الركبتين . أدفع بقوة بالقدم بل ان تترك الارض.
- ارخ الجسم من اعلى.
- تنفس طبيعى.
- للتوقف اثنى الركبتين، اسقط الوزن، احفظ الوزن على القدمين.

الخطوات الفنية لمهارة الجري:-

- *الجري الحر.
- *تغيير اتجاهات الجري وفقا للإشارات.
- *الجري مع رفع الركبتين علي الصدر بالتبادل.
- *الجري علي أشكال مرسومة علي الأرض،مربع،دائرة.
- *الجري مع رفع الرجلين أماما بالتبادل ،ومع لمس المقعدة خلفا بالتبادل.
- *الجري في قاطرة.
- *الجري المتعرج حول أدوات أو كرات علي الأرض.
- *الجري لتعدية عصا علي الأرض - ثم مجموعة من العصي .
- *الجري مع دحرجة طوق أماما.
- *الجري والمروق أسفل حبل/الوثب فوق حبل.

*الجرى علي إيقاعات مختلفة ، التوقف عند الإشارة والثبات في أوضاع مختلفة ومع الصقف.

* الوقوف قاطرات ، الجري وتعدية الكرات الموضوعة علي الأرض.

*الوقوف قاطرات ، الجري ولمس هدف موضوع علي مسافة معينة والرجوع لآخر القاطرة .

*الوقوف في صفين متقابلين ،الجرى بتبديل المكان بسرعة (الجرى في المسافات).

-4الوقوف ، الجري المكوكي (٤*٧)يوضع خط علي بعد ٧م وأمام كل قاطرة ٢كيس حبوب ، يجري الطفل الأول ليضعه علي نقطة بدايته ويرجع ثانيا لاحتضار الكيس الثاني ليضعه علي نقطة البداية ، يكرر الجهة الأخرى بالنسبة للصف المقابل

- الجرى بخفة فى اى مكان مع تغيير الاتجاهات وتجنب الاصطدام بالأطفال الاخرى.

- الجرى زجاجى مع تغيير الاتجاه عند الإشارة.

- الجرى فى اتجاه عقرب الساعة ثم عكسها.

- الجرى فى المكان مع نظر الرجل للخلف فى كل خطوة.

- الجرى مع الزميل ومسك اليدين من الداخل.

- الجرى مع الزميل ومسك اليد ايمنى مع اليد اليمنى للزميل.

- بحيث واحد يجرى للمام والاخر يجرى للخلف.

- الجرى مع الموسيقى (٨اعدات) ثم التغيير فى الاتجاه أو الحركة.

- استخدام الطبله والتغير عليها بدلاً من الموسيقى فتجرى الأطفال بخفة عندما يكون النقر خفيفاً.

- الجرى البطيء ثم تزايد السرعة بالتدريج وبالعكس.

- الجرى مع رفع الركبتين عالياً.

- الجرى مع ثنى الجذع اماما اسفل.

- الجرى الحر.

- تغيير اتجاهات الجرى وفقا للإشارات.
- الجرى مع رفع الركبتين على الصدر.
- الجرى على أشكال مرسومة على الأرض . مربع دائرة.
- الجرى مع رفع الرجلين امام بالتبادل ومع لمس المقعدة خلفا بالتبادل.
- الجرى فى قاطرة.
- الجرى المتعرج حول ادوات كرات على الأرض.
- الجرى لتعدية عصا على الأرض . ثم مجموعة من العصي.
- الجرى مع دحرجة طوق اماماً.

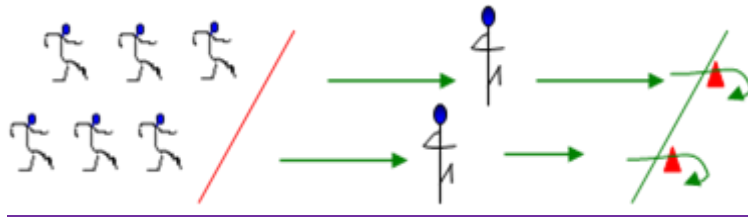
٣-الحجل:-

لتعلم الطفل الخطو والحجل المتبادل، يأخذ الطفل خطوة بالقدم، ثم يؤدي حجلة صغيرة على نفس القدم يأخذ خطوة وحجلة بالقدم الأخرى، ويجب أن تؤدي الخطوة على الجزء الأمامي من باطن القدمين مع مرجحة الذراعين عن مستوى الكتفين عكس القدمين، والخطوة مختصرة هي خطوة حجل، خطوة حجل:

- هدف الخطو والحجل هي النعومة والإيقاع ولا يهتم بالسرعة المسافة.
- استخدام الذراعين لتحقيق التوافق والإيقاع الجيدين وليس استخدامها لنقل الوزن وتوليد القوة
- انخفاض من الدفع الرأسي أثناء الحجل
- الهبوط على الجزء الأمام للقدم.

نقاط تعليمية:

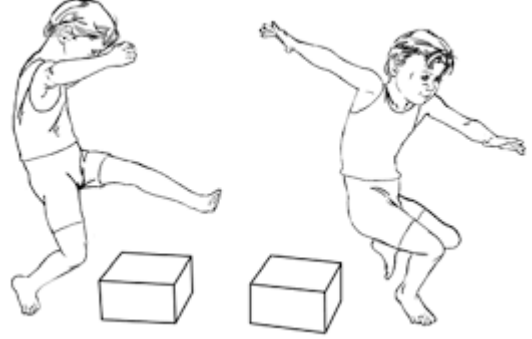
- يؤدي نموذج الخطوة عاليا
- مرجحة الذراعين
- تؤدي الخطوة بنعومة وانسيابية
- على مشط القدمين
- وفيها يتم ارتقاء رجل غير الارتقاء ٩٠ درجة أو أقل
- دفع فخذ رجل غير الارتقاء دفعا رأسيا لرجل الارتقاء
- المزيد من ميل الجسم
- يساعد الأداء الإيقاعي رجل غير الارتقاء على زيادة قوة الجملة
- تحرك الذراعان معا بشكل إيقاعي يساعد على قوة أداء الحجل
- الاستقادة من الذراعين في زيادة قوة الحجل، أكثر من الاستقادة منهما في الاحتفاظ بالتوازن.



الخطوات الفنية لمهارة الحجل.

- الحجل بالوثب أماما علي قدم واحدة يكرر بالأخري.
- الحجل علي قدم واحدة مع تعدية عصا علي الأرض -يكرر بالاخري.
- الحجل علي قدم واحدة داخل أطواق - يكرر بالاخري .
- الحجل الحر بتبادل القدمين.
- الحجل كالحصان برفع الركبتين عاليا.
- الحجل في قاطرة وعند سماع الإشارة جلوس الركوب علي مقعد وتقليد حركة التجديف مع الغناء.
- هيللا هوب هيللا ...
- استخدام الصقف والايقاعات المختلفة والغناء.
- الحجل في المكان مع ثبات الذراعين في الوسط:
- الحجل للأمام بالقدم اليمنى ويكرر بالأخرى
- الحجل على قدم واحدة مع تعديه عصا على الأرض يكرر بالأخرى
- الحجل داخل أطواق - يكرر بالأخرى
- الحجل المتعرج حول أدوات - يكرر بالأخرى
- الحجل الحر بتبادل القدمين
- الحجل كالحصان برفع الركبتين عاليا
- الحجل في قاطرة وعند سماع الإشارة جلوس الركوب على مقعد وتقليد حركة التجديف مع الغناء.
- ولتشجيع الأطفال يمكن استخدام بعض المثيرات المصاحبة للأداء مثل الصقف والإيقاعات المختلفة والغناء

٤- الوثب :-



الوثب هي إحدى المهارات التي يستطيع الطفل اكتسابها بمفرده دون مساعدة أحد.

الوثب مهارة مفيدة جداً للطفل في صغره.

عندما يقترب عمر الطفل من السنة الثالثة أو الرابعة يبدأ بممارسة الوثب ويشعر وقتها بالسعادة والفرحة لأنه تحول من حالة المشي إلى حالة الوثب (القفز) فيشعر الطفل بأن الوثب نوع من أنواع الطيران والحرية والانطلاق بالنسبة إليه.

لأن النشاط البدني بشكل عام يعزز صحة ونمو الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة، وتوفر فرصة للطفل بالتعبير عن نفسه واكتشاف قدراته

بأنه عبارة عن دفع الشخص (Jump: بالإنجليزية) عريف الوثب تُعرّف عملية الوثب أو القفز لنفسه عن الأرض للانطلاق في الهواء عبر استخدام القدمين،

وتُعتبر رياضة الوثب واحدة من الرياضات المتأصلة بشكل تلقائي في وجدان العديد من الأشخاص الذين مارسوا هذه اللعبة منذ أن كانوا أطفالاً، وكانوا يرغبون في اختبار مدى قدرتهم

على القفز في الهواء واختبار المسافة التي يقطعونها أثناء قفزهم، ولكن الاعتياد على ممارسة هذا الرياضة منذ الصغر أمر غير كافٍ؛ حيث يتوجب أن يتعلم الشخص التقنية الصحيحة وأساسيات الوثب العمودي والأفقي التي تمكنه من ممارسة هذه الرياضة بشكلها الصحيح؛ فممارسة مثل هذه التقنيات بدون تعلم يمكن أن يلحق الأذى بركبتي الشخص، الأمر الذي قد يؤثر سلباً على حياته الشخصية.

أنواع الوثب:

يتنافس اللاعبون من الرجال والسيدات في العديد من أنواع رياضات الوثب المختلفة، وهي كالآتي

الوثب العالي يبدأ اللاعب في هذا النوع من سباقات الوثب بالجري،

ثم القفز باستخدام قدم واحدة فقط عبر شريط أفقي عرضه أربعة أمتار يتم وضعه على ارتفاع معين، حيث يتوجب على اللاعبين أن يؤديوا القفزة دون أن يلمسوا الشريط الأفقي بشكل يؤدي إلى سقوطه أرضاً، ولكل لاعب ضمن المنافسة ثلاث محاولات يمكن خلالها القفز عبر ارتفاع واحد، ويستطيع اللاعب زيادة المسافة العمودية التي يعلوها الشريط الأفقي عن الأرض دون أن ينجح بالقفز عن المسافة الأقل منها، ويُعتبر اللاعب خاسراً ويتم استبعاده من المنافسات في حال فشله في القفز بشكل صحيح خلال المحاولات الثلاث التي يحق له تأديتها سواء كان ذلك الفشل في ارتفاع واحد أو في ارتفاعات مختلفة.

الوثب الطويل يبدأ اللاعب في هذا النوع من أنواع الوثب بالجري لمسافة معينة ليقوم بعدها بالقفز إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها،

وتتمتاز القفزة في هذا القفز الطويل بأنها وثبة أفقية تتطلب من اللاعبين الجمع بين كل من السرعة والقوة وخفة الحركة بحيث يحاول اللاعب الوصول إلى أبعد نقطة عن مكان القفز،

ويتم إجراء مُنافسات هذا النوع من سباقات الوثب على مُدرج يبلغ طوله أربعين متراً يحتوي في نهايته على علامة يقوم اللاعب بالقفز عند الوصول إليها، ويتوجب أن يهبط اللاعب بعد تأديته للقفزة على أرضية من الرمل مُربعة الشكل،

ويتم احتساب المسافة الأفقية التي تمكن اللاعب من تجاوزها قفزاً من حافة العلامة الخاصة بالقفز إلى أول مكان سقط فيه على أرضية الرمل.

الوثب الثلاثي يبدأ التنافس في هذا النوع من سباقات الوثب على مُدرج يتم الركض عليه قبل القفز من علامة خشبية، حيث يتوجب على اللاعب تأدية ثلاث قفزات بتقنيات مُختلفة، وذلك أن القفزة الأولى يجب أن تتم باستخدام قدم واحدة ثم يُنهي اللاعب القفزة بنفس القدم التي استخدمها لتأدية القفزة، أما القفزة الثانية فيجب أن يتم تأديتها بالقدم الأخرى التي لم يستخدمها اللاعب أثناء تأديته للقفزة الأولى كما تتم عملية الهبوط على نفس هذه القدم، أما القفزة الثالثة والأخير فهي القفزة التي تنتهي بهبوط اللاعب في حفرة رملية خاصة، حيث يتم بعدها قياس المسافة المقطوعة من لوحة الانطلاق إلى أول مكان سقط عليه اللاعب في الحفرة الرملية.

الوثب بالزانة يبدأ اللاعب بالركض في هذا النوع من مُنافسات الوثب على مُدرج يمتد لحوالي ٤٥م حاملاً معه عصا طويلة مصنوعة من الألياف الزجاجية، حيث يتوجب عليه عند نهاية منطقة الركض غرز العصا في صندوق يتواجد تحت مستوى أرض المُدرج بحيث يتمكن من القفز وسحب نفسه إلى الأعلى،

وباتجاه شريط مُثبت على ارتفاع مُعين، ثم يهبطون على وسادة ناعمة كبيرة بشكل يضمن سلامة اللاعبين، وتُعتبر القفزة ناجحة في حال اجتياز اللاعب للشريط الأفقي دون أن يوقعه.

تاريخ رياضات الوثب يختلف تاريخ ظهور رياضات الوثب المختلفة تبعاً لاختلاف نوعها؛ فقد ظهرت رياضة الوثب العالي في بدايات القرن التاسع عشر في اسكتلندا وقد كان هذا النوع من منافسات الوثب موجوداً في مناسبات أول دورة ألعاب أولمبية وذلك في العام ١٨٩٦م،

أمّا رياضة الوثب الطويل فيعود تاريخها إلى عهد اليونانيين القدماء وقد كانت تُمارس عبر ركض اللاعب لمسافة قصيرة وقفزه عبر حمله لبعض الأوزان التي تمنحه الرخم أثناء تأرجحه للأمام أثناء القفز، وقد كان الوثب الطويل واحدة من الألعاب التي تم تضمينها في أول دورة ألعاب أولمبية،

وقد شهدت تلك الدورة أيضاً إقامة منافسات الوثب الثلاثي، حيث كانت في ذلك الوقت تُمارس بطريقة مختلفة عما هي عليه الآن

، أما النوع الأخير من رياضات الوثب وهو الوثب بالزانة فيعود أصل ممارسته إلى القرن السادس عشر، إلا أن الشكل الحديث من ممارسة هذا النوع من رياضات الوثب يعود إلى خمسينيات القرن التاسع عشر في ألمانيا، حيث تم تبني هذه الرياضة من قبل جمعية الجمباز ، وقد تم ممارسة الوثب بالزانة خلال أول دروة ألعاب أولمبية في العام ١٨٩٦م حيث كانت مقصورة على الرجال فقط.

فوائد الوثب:

فيما يأتي بعض الفوائد الصحيّة التي يُمكن أن يتحصل عليها الشخص الذي يُمارس رياضة القفز وتمارينها المختلفة:

زيادة قوة العظام وكثافتها. تحسين التنسيق بين أعضاء الجسم المختلفة وزيادة قدرة الشخص على التوازن. زيادة كمية الأكسجين الوصلة إلى أعضاء الجسم، مما يُعزز شعور المرء بالحيوية

والانتعاش. الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، وضبط مستوى ضغط الدم في الجسم. تحسن نشاط النخاع العظوي، مما ينعمس بشكل إيجابي على إنتاج الجسد لخلايا الدم الحمراء. تحسن صحة الجهاز الليمفاوي، الأمر الذي يُعزز مناعة الجسم. زيادة فرصة الحصول على وزن مثالي للجسد. تحسين عملية الهضم. التخلص من الضغوط النفسية المُتمثلة في التوتر والاكتئاب. تحسين القدرة العقلية للشخص، وزيادة شعوره بالسعادة. زيادة القدرة على التحمل وتجنب الشعور السريع بالتعب والإرهاق

الوثب يتخذ اشكالا ثلاثة:

- الوثب لمسافة.
- الوثب لاعلى.
- الوثب إلى اعلى.

ويتضمن الوثب الارتقاء بالقدم أو الاثنين والهبوط على القدمين ثم الوثب لاسفل من شئ مرتفع بحيث يقود الحركة قدم واحدة إلى ان يصل بالوثب بالقدمين على الارض، الوثب لمسافة (الطويل) ثلاثة اقدام.

ويتميز الاداء بالايقاع والاسترخاء اثناء الوثب من قدم لاخرى اثناء تحرك الجسم للامام، وتزيد قوة رجل الارتقاء، ويكون هناك توافق بين القوة الافقية والراسية ويمكن الاستفادة من حركة الذراعين كقوة دافعة. وميل الجذع للامام مع الامتداد الكامل للرجلين أثناء الطيران. وعلى ذلك يجب أن:

- تنثني الركب والرسخ قبل الارتقاء للحصول على قوة أكبر من خلال بسط العضلة .

- تتحرك الذراعان لأعلى والخلف أثناء مرحلة الإعداد (التكور)
- تمرجح الذراعان أماما وعاليا مع الارتفاع لإضافة قوة للوثبة لإعطاء زيادة في المسافة والارتفاع.
- يجب على الطفل أن يحتفظ برجلين منشيتين بعد الوثب حتى لا تلمس القدمان الأرض قبل الأوان.
- ميل الجسم أماما مع تكملة الوثب – ولكن ليس للحد أذى يفقد الجسم توازنه.
- أما الوثب العمودي فتني الركبتين من ٦٠-٩٠ درجة ثم الامتداد الكامل للفخذين، الركبتين، الكعبين التوافق الجيد لرفع الذراعين لأعلى.
- رفع الرأس وتوجه النظر نحو الهدف مع الامتداد الكامل للجسم رفع للذراع المتجه للهدف بميل مفصل الكتف مع دفع لأسفل بالذراع الأخرى عند قمة الطيران، مع هبوط جيد قريب من مكان الارتفاع.
- أما الوثب من ارتفاع فيكون الارتفاع بالقديم مع التحكم في مرحلة الطيران واستخدام الذراعين بفاعلية وذلك بتحريكهما للجانبين لتحقيق التوازن، والهبوط بالقدمين في اتساع الكتفين ويتوقف انثناء الركبتين والفخذين على مدى ارتفاع الوثب.

النقاط التعليمية:

• مرجع الذراعين أما بسرعة على قدر الإمكان

• اثني الركبتين

• على مشط الدقمين

• أهبط بخفة مع ثني الركبتين

• الوثب عاليا والمس السماء

ولتشجيع الأطفال لفرد ذراعيهم أماما عند الهبوط، يقف المعلم أمام الطفل والذراعان ممتدة والكفان يوجهان لأعلى ويقول للطفل حاول الوثب أمام والمس يدي لتشجيع الطفل لزيادة مسافة الوثب

الخطوات الفنية لمهارات الوثب

• الوثب علي قدم واحدة، يكرر بالأخري.

• الوثب والقدمين مضمومتان.

• الوثب لفتح القدمين ،الوثب وضمهما ،يكرر مع الصقف.

• الوثب بقدم واحدة وبالقدمين داخل وخارج الاطواق علي التوالي.

• الوقوف كرة بين القدمين ، محاولة الوثب أماما مع الاحتفاظ بالكرة .

• الوثب أماما في وضع الإقعاء .

• الجمع بين الوثب والحجل ومع إيقاعات مختلفة.

• الوثب مع الهبوط على قدم واحدة

• الجري والوثب على قدم واحدة

- الوثب على قدم واحدة يكرر بالأخرى
- الوثب والقدمين مضمومتان
- الوثب لفتح القدمين الوثب وضمهما يكرر مع الصقف
- الوثب بقدم واحدة وبالقدمين داخل وخارج الأطواق على التوالي
- الوقوف كرة بين القدمين محاولة الوثب أمام مع الاحتفاظ بالكرة
- الوثب بارتفاعات مختلفة مع إيقاعات مختلفة ومع الصقف
- الوثب أماما وضع الإلقاء
- الجمع بين الوثب والحبل ومع إيقاعات مختلفة
- أجعلني أراك وأنت تحاول الوثب عاليا على قدر الإمكان
- الوثب مع الدوران في المكان ربع دورة، نصف وثلاث أرباع دورة ودورة كاملة
- من فوق كيس الحبوب يثب الطفل امام – خلفا – جانبا
- من الوقوف الوثب فتحا من مرجحة الذراعين لأعلى والتصفيق فوق الرأس، ثم الوثب ضما والذرعان تمرجح لأسفل جانب الجسم
- من الوقوف واليدان على الحوض حاول الوثب في المكان ثمان عدات وعلى الوثبة الأخيرة أدي دورة إلى اليمين يكرر إلى الشمال.
- يكرر الوثب من فوق طوق أو حبل على الأرض
- يقوم طفلان بدحرجة الكرة بينهما زهابا وعودة ويحاول طفل ثالث في المنتصف الوثب من فوق الكرة

• الوثب مع استخدام الطبلية

- الوثب بالحبل على الموسيقى تقدم للاطفال لان كانت مناسبة لقدراتهم
- كل طفلين معا أحدهما في وضع الجثو الأفقي والآخر واقفا علي مسافة مناسبة يجري الطفل الواقف ويحاول الوثب من فوق ظهر الزميل ،التبديل بين الزميلين .
- الأطفال قاطرات في وضع الوقوف أمام كل قاطرة مجموعة من الأطفال وضع الانبطاح علي إمتداد القاطرة تعديه القاطرة الواقفة من فوق الأطفال المنبطحين علي التوالي والرجوع لمكان البدء ثم التبديل بين القاطرتين (رجل وراء الأخرى)
- وضع حبل طويل عرضا علي الارض ،الاطفال قاطرات علي مسافة ٢٠سم من الحبل يثب الطفل الاول بالقدمين معا وتعدية الحبل ثم يضع علامة علي الارض مكان نزوله لمعرفة أطول مسافة وثب.
- يكرر التمرين السابق كل طفل مع نفسه بواسطة رسم خط أمام كل طفل والوثب ووضع علامة لكل محاولة وثب حتي يشعر بالتحسن .
- الوقوف قاطرات وكل قاطرة وعلي مسافة ٣م ثلاث كور في خط رأسي ،يجري الطفل الأول وقبل خط الكور يخطب الأرض بإحدى القدمين وتعدية الكور والنزول بالقدمين معا ويكرر العمل بزيادة عدد الكور أو بنقصها حسب مسافة كل طفل .
- كل قاطرتين في وضع الوقوف وأمامهما قاطرتين متواجهتين في وضع الجلوس طولا والذراعان مسنودتان علي الارض بعيدا للخلف ،يجري الطفل الاول في القاطرة ويعدى بالوثب من فوق أقدام القاطرة الجالسة علي التوالي ثم الرجوع بالزحف والمروق بين ايدي الجالسين حتي آخر القاطرة ، تبديل العمل بين القاطرات .

- الأطفال انتشار وأمام كل طفل طوق ، يثب كل طفل بالقدمين داخل الطوق وخارجه ويكرر كل طفلين أمام بعض في طوق واحد إحداهم يثب داخلا وفي نفس الوقت يخرج زميله ويتبادلا.
- الأطفال قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث حبال بين كل حبل وآخر ٣ م ، يجري الطفل الأول من القاطرة ويثب فوق أول حبل ثم الثاني والثالث ويكمل جري ويلمس الجهة الأخرى ثم يكرر الجهة الثانية.
- الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة أربع أطواق موضوعة علي الأرض علي مسافات مناسبة ،الطفل الاول يجري ويثب داخل الطوق الأول ثم يجري ويثب داخل الثاني وهكذا.
- الوقوف قاطرات وأمام كل قاطرة مقعد سويدي ، الصعود علي بداية المقعد قدم وراء الأخرى والتأكيد علي وضع البداية والمشي مع رفع العقبين والذراعين جانبا ، النزول في نهاية المقعد بالوثب بالقدمين والنزول مع الوثب.
- الوقوف قاطرات وأمام كل قاطرة مقعد سويدي ،الصعود علي بداية المقعد السويدي علي اليدين والركبتين والمشي علي اليدين والركبتين حتي نهاية المقعد والنزول مع الوثب.
- الصعود علي المقعد السويدي علي اليدين والركبتين ، فرد الجسم علي المقعد سحب الجسم بالذراعين إلي الأمام ،الوثب والنزول علي القدمين مع تعدية عدد من الكرات

الزحف والمروق :-

وهو يعتبر أول حركة من حركات الانتقال إلى يقوم بها الطفل من مكان إلى آخر، وفيها يكون الطفل منبطحاً على الأرض ورأسه وكتفيه مرفوعان لأعلى حاملاً ثقل هذه المنطقة على الكوعين والبطن تكون متصلة بالأرض وعلى حين تؤدي الذراعان الشد في اتجاه الخلف نحو القدمين، تؤدي الرجلان حركات ترفيصة غي منتظمة تشبه حركة السباحة، والشد يكون أولاً بالذراعان معاً ثم بعد ذلك يكون تباعاً كل ذراع على حده. أو قد يستخدم الذراعين فقط أو الرجلين فقط أو قد يكون هناك تزاوج بين الذراعان والرجلان.

تظهر حركة الزحف في الصغار على هيئة الحبو في حوالي الشهر التاسع والحادي عشر من عمر الطفل بعد ميلاده، وتعتمد على رفع جسمه عن الأرض بواسطة اليدين والركبتين، والذراعان تكون مفرودة ومركزة على راحة اليد، والأرجل زاوية قائمة تقريباً عند مفصل الحوض والركبة وهنا يكون الجذع مرفوع عن الأرض وأحياناً يرفع الطفل ركبتيه عن الأرض ويفرد ساقيه ويمشي على أربع.

الخطوات الفنية لمهارة الزحف والمروق :

*الزحف فوق مقعد سويدي بنقل الذراعين أولاً ثم الجسم.

*قاطرة وقوف فتحة القاطرة الأخرى تمر من تحت أرجل الأطفال زحفاً ثم التبديل بين القاطرتين.

*الانبطاح المائل برفع الرجلين على مقعد وتثبيت الكفين على الأرض ، المرور أسفل الذراعين.

*قاطرات، المروق داخل أطواق عمودية على الأرض.

*المروق داخل صناديق مفرغة.

*قاطرات الوقوف فتحا ،المروق بين الأرجل.

*خطوط مرسومة علي الأرض بمسافات ضيقة ،المروق بينها.

*الأطفال في وضع الجثو الأفقي فيما عدا الطفل الأخير ، يزحف تحت زملائه حتي الطفل الاول ثم يقف ليستدير ويزحف راجعا مكانه ويلمس الذي قبله الذي يؤدي التمرين مثله وهكذا.

*الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة أربعة أطفال في وضع جلوس الركوع مع مسك الطوق أماما عمودي علي الأرض ، يزحف الطفل الأول أماما ثم المروق من الطفل الأول ثم الزحف والمروق من الطوق الذي يليه ، الرجوع للقاطرة بالجري ولمس الزميل التالي ، الرجوع لآخر القاطرة .

*كل قاطرتين في وضع الوقوف وأمامها قاطرتين متواجهتين في وضع الجلوس طولا والذراعين مسنودتين علي الارض بعيدا للخلف ، يجري الطفل الاول في القاطرة ويعدي بالوثب من فوق أقدام القاطرة الجالسة علي التوالي ثم الرجوع بالزحف والمروق بين ايدي الجالسين وظهرهم ولمس الطفل الثالث والرجوع لآخر القاطرة ، تبديل العمل بين القاطرات.

* الأطفال قاطرات ، أمام القاطرات حبل طويل موضوع عرضا يمسكه طفلين علي مستوي الكتف ، الزحف بالظهر من تحت الحبل ثم الرجوع إلي آخر القاطرة بالجري

*دائرة كبيرة مرسومة بالجير ، داخلها دائرة أصغر منها ، الاطفال خارج الدائرة الكبيرة ، الزحف داخلا جهة الدائرة الصغيرة ثم الدوران والزحف لنقطة البدء بأسرع ما يمكن .

* الأطفال قاطرات أمامها علي مسافة مناسبة طفلين في وضع الركبة ثم يمسان حبل طويل عرضا ، يزحف الطفل الأول من كل قاطرة أماما علي البطن والتعدية من تحت الحبل ثم الرجوع بالزحف للخلف مع تعدية الحبل من أسفل.

* يكرر التمرين السابق مع وضع كيس رمل صغير فوق رأس الطفل عند الزحف وعند الوصول لمكانه يسلم الكيس للطفل الذي يليه.

*الأطفال في قاطرات أماما كل قاطرة ثلاث أطفال يمسك كل طفل إطار كاوتش رأسيا علي الأرض علي مسافات مناسبة ، يزحف الأطفال علي البطن حتي يصل عند الاطار الكاوتش ويمر من الاطار الأول ثم يزحف حتي يصل إلي الثاني وهكذا.

*الأطفال قاطرات أماما كل قاطرة مهر موضوع علي الأرض ثم يوضع خلفه مجموعة من العصي كل اثنين علي مسافة صغيرة من بعضهما والاثنين الاخيرتين علي بعد ١م من الاخرين ، يقوم الطفل بالزحف من أسفل المهر ثم الوقوف والجري والوثب بقدم واحدة داخل العصي ، والرجوع بالوثب بالقدمين ثم الزحف وهكذا.

*الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة قاطرة أخرى من الأطفال في وضع جلوس الركوع ومع كل طفل طوق موضوع أفقيا علي إرتفاع موازي للكتف ، يقوم الاطفال بالزحف أيضا وعند انتهاء أطفال القاطرة من الزحف يقوموا بالتبديل مع زملاء لأداء ما أدوه من زحف وهكذا.

*الاطفال قاطرات أمام كل قاطرة قاطرتان متواجهتان كل طفلين يمسان عصا من 11 طرفيها ، يقوم الطفل الاول من القاطرة بتعدية العصا الاولى ثم باقي العصي واحدة تلو الاخرى .ثم الدوران والرجوع بالزحف من تحت العصي ولمس الزميل التالي ، تبديل العمل بين القاطرات

التسلق والصعود باحدي الرجلين أماما والوقوف علي قطعة صندوق أو مقعد سويدي المشي
للهاية ثم تعدية الكرة الموضوعة علي الأرض بالجري ثم الجلوس علي الأرض ورفع الجسم
والارتكاز علي اليدين والرجلين والمشي أماما.

* التسلق والصعود باحدي الرجلين أماما والوقوف علي المقعد السويدي ، المشي للهاية ثم
الدوران والمشي للخلف علي المقعد.

* التسلق والصعود باحدي الرجلين أماما والوقوف علي الصندوق ، المشي للهاية ثم المشي
علي أربع علي المقعد والنزول.

* التسلق والصعود بالرجلين معا، قفزة الارنب حتي آخر الصندوق والنزول بنفس الطريقة.

* التسلق والصعود بالرجلين معا ، المشي أماما باليدين مع فرد الجسم ، تثبيت الأيدي والمشي
بالرجلين ويكرر حتي آخر الصندوق والنزول.

* الوقوف قاطرات ، أمام كل قاطرة مقعديت سويدين ، المشي السريع علي المقعد الأول
والنزول،ويكرر .

* المشي والجري والحبل حول تحديد الملعب بالتغير حسب الايقاع مع تغير الوضع الابتدائي
في البداية(الامقاء ، الجلوس ، الانبطاح ، الوقوف العالي) .

* الوقوف قاطرتين أمام كل منها حبل معلق علي قائمتين ثم مقعد سويدي أو قطع صندوق
بالعرض ، الجري علي أربع ، الزحف والمروق أسفل الحبل ، الصعود كالارنب ثم الهبوط
بالوثب العميق.

الرمي _ (علي هدف - اللقف)

* الوقوف قاطرات، تنشين أكياس الحبوب داخل أطواق علي الأرض ،أو دوائر مرسومة ، أو سلال ، وعلي مسافات مختلفة.

* التنشين داخل أطواق معلقة موازية للأرض، وعمودية علي الأرض.

* التنشين بكرات صغيرة علي دوائر مرسومة متداخلة علي حائط.

الخطوات الفنية لمهارة الرمي

* رمي كيس حبوب باليدين معا لاعلي ولقفه.

* الرمي بيد واحدة واللقف مع تبادل اليدين.

* رمي الكيس بيد واحدة واللقف باليدين.

* رمي الكيس عاليا ومحاولة الصقف قبل لقفه.

* يكررها سبق باستخدام الكرة.

* يكرر بالعمل مع زميل.

* رمي الكرة لأعلى أو رمي كيس الحبوب لأعلى ثم لقفه (اليدين - ثم بيد واحدة).

* رمي الكرة لأسفل ولقفها.

* رمي الكرة على الحائط ولقفها.

*رمي الكرة للأمام قليلاً ولأعلى ولقفاً مع المشي للأمام خطوة أو اثنتين.

*رمي الكرة عالياً والصقّف ثم لقفها.

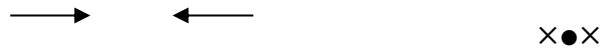
*رمي الكرة للزميلة واللقف.

*رمي الكرة لمجموعة من دائرة بواسطة القائدة في الوسط

*دحرجة الكرة للزميل



*تنطيط الكرة



*ركل الكرة للزميل

*تسليم الكرة من فوق الرأس في قاطرة



*تمرير الكرة بين القدمين من أسفل في قاطرة



*تمرير الكرة للزميل في القاطرة التي أمامه والرجوع آخر الصف ثم قرفصاء



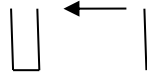
xxxx●xxxxx

تمرير الكرة للزميل في القاطرة التي أمامه والجري وراء الكرة وجلس آخر قاطرة الزميل.*



xxxx●xxxxx

*تصويب الكرة داخل السلة (توافق بين العين واليد)



xxx



*ركل الكرة بالرجل على الزجاجة الخشبية (توافق بين الرجل والعين).



●xxx

*الوقوف قاطرات يوضح طوق أفقي معلق في حامل أو ماشابه ذلك ويثبت طوق آخر على الأرض رأسيا يرمي الطفل الأول من القاطرة الكرة في الطوق المعلق والجري لأخذها ثم المروق من الطرق المنخفض على الأرض والرجوع للقاطرة وتسليم الكرة لزميله والرجوع آخر القاطرة.

* (الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة مقعد سويدي عرضا، تقف المعلمة أو المساعدات مواجهة للقاطرة وتمسك كرة) يجري الطفل الأول من القاطرة ويعدي المقعد مع لقف الكرة التي ترميها المدرسة ثم الرجوع ولمس الطفل التالي.

*الأطفال قاطرات مع كل طفل طوق صغير، أمام كل قاطرة وعلى بعد ٤م مساعدة جنبا وتمسك عصا كبيرة موضوعة رأسيا يحاول الطفل الأول من القاطرة رمي الطوق حتى يدخل العصا ثم يجري ويعدي من تحت العصا والدوران للرجوع ولمس الطفل التالي الذي يقوم بنفس العمل حتى آخر القاطرة.

*كل قاطرتين متقابلتين بينهما مسافة مقسمة بحبال موضوعة أفقيا وموازيا لبعضها، يقوم الطفل الأول من القاطرة برمي الكرة للطفل الأول من القاطرة المقابلة ثم يجري ويثب الحبال واحد تلو الآخر حتى اخرجبل والذهاب إلى آخر القاطرة المقابلة، ويكرر ذلك بالنسبة للطفل الذي معه الكرة وهكذا على شكل تتابع.

*رمي الكرة لأعلي أو رمي كيس الحبوب لأعلي ثم لقفه (اليدين – ثم بيد واحدة).

*رمي الكرة لأسفل ولقفها.

*رمي الكرة علي الحائط ولقفها.

*رمي الكرة للأمام قليلا ولأعلي ولقفها مع المشي للأمام خطوة أو اثنين.

*رمي الكرة عاليا والسقف ثم لقفها .

*رمي الكرة للزميلة واللقف.

*رمي الكرة لمجموعة في دائرة بواسطة القائدة في الوسط.

*درجة الكرة للزميل.

تنطيط الكرة.

*ركل الكرة للزميل.

*تسليم الكرة من فوق الرأس في قاطرة.

*تمرير الكرة بين القدمين من أسفل في قاطرة.

*تمرير الكرة للزميل في القاطرة التي أمامه والرجوع آخر الصف ثم قرفصاء.

*تمرير الكرة للزميل في القاطرة التي أمامه والجري وراء الكرة وجلس آخر قاطرة الزميل .

*تصويب الكرة داخل السلة (توافق بين العين واليد).

*ركل الكرة بالرجل علي الزجاجاة الخشبية (توافق بين الرجل والعين)

* (الوقوف قاطرات، يوضع طوق أفقي معلق في حامل أو ما شابه ذلك ،ويثبت طوق آخر علي الأرض رأسيا) ، يرمي الطفل الأول من القاطرة الكرة في الطوق المعلق والجري لأخذها ثم المروق من الطوق المنخفض علي الأرض والرجوع آخر القاطرة .

* (الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة مقعد سويدي عرضا ، تقف المدرسة أو المساعدات مواجهة للقاطرة وتمسك كرة) ، يجري الطفل الأول من القاطرة ويعدي المقعد مع لقف الكرة التي ترميها المدرسة ثم الرجوع ولمس الطفل التالي .

*الأطفال قاطرات مع كل طفل طوق صغير ، أمام كل قاطرة وعلي بعد ٤ متر مساعدة جنبا وتمسك عصا كبيرة موضوعة رأسيا ، يحاول الطفل الأول من القاطرة رمي الطوق حتي يدخل

العصا ثم يجري ويعدي من تحت العصا والدوران للرجوع ولمس الطفل التالي الذي يقوم بنفس العمل حتي آخر القاطرة .

* (كل قاطرتين متقابلتين بينهما مسافة مقسمة بحبال موضوعة أفقياً وموازية لبعضها) ، يقوم الطفل الأول من القاطرة برمي الكرة للطفل الأول من القاطرة المقابلة ثم يجري ويثب الحبال واحد تلو الآخر حتي آخر حبل والذهاب إلي آخر القاطرة المقابلة ، ويكرر ذلك بالنسبة للطفل الذي معه الكرة وهكذا علي شكل تتابع .

* (يقف الأطفال وأمامه حائط وكل طفل معه كرة) ، يرمي الطفل الكرة لأعلي ويلقفها باليدين وهو واقف علي الأرض ، يكرر ذلك مع الوثب لأعلي في المكان عند النقاط الكرة ، يكرر ذلك بالجري عند رمي الكرة ولقفها .

* (يقف الأطفال وأمامهم حائط ، وكل طفل معه كرة) ، يرمي الطفل الكرة علي الحائط ويلقفها عند ارتدادها ويكرر ببعدة عن الحائط كلما نجح في ذلك .

* (الوقوف الحر في مساحة النشاط) ، تنطيط الكرة علي الأرض مرة ثم لقفها ثم مرتين ثم لقفها وهكذا بزيادة عدد المرات.

* (الأطفال في دوائر وفي وسط كل دائرة المدرسة والمساعدات) ، المدرسة معها الكرة ترمي الكرة لكل طفل في الدائرة يلقفها ويرميها لها وتكرر العمل مع أطفال الدائرة .

* (كل طفلين في مكان حر من مساحة النشاط ومعها كرة) ، يرمي الطفل الكرة للزميل ويلقفها باليدين ثم يرميها لزميله وهكذا ، يمكن توسيع المسافة كلما أمكن.

* (علي الحائط نرسم دوائر بالطباشير) كل طفل معه كرة يرمي الكرة داخل دائرة.

* (الوقوف علي خط عرضي وبين كل طفل وآخر مسافة تسمح له بالحركة) ونضع علي الأرض حبل أفقي أمام الأطفال علي مسافة ٢ متر مثلا ، عند الاشارة يرمي الطفل كيس الحبوب بحيث يعدي الحبل ، ونزيد مسافة الحبل ٣ متر ، ٤ متر وهكذا .

* (الوقوف علي خط عرضي وبين كل طفل وآخر مسافة تسمح له بالحركة ، توضع علي الارض وعلي بعد ٢ متر أمام كل طفل طوق صغير) وعند الاشارة يرمي كل طفل كيس الحبوب الذي معه داخل الطوق الذي أمامه ، وكل طفل يبعد الطوق علي المسافة التي يرغبها ونظهر أبعد طوق بداخله كيس حبوب (مسابقة) .

* (كل أربعة أطفال يلعبون معا علي شكل مربع ونضع طوق عند رأس زاوية من الزوايا الأربعة ويقف داخله طفل) ، أحد الأطفال الأربعة معه كرة يرمي الطفل لزميله رقم ٢ ، ورقم ٢ إلي ٣ وهكذا .

* يكرر التمرين السابق مع الجري وراء الكرة وأخذ مكان الزميل الذي استلم الكرة وهكذا بالتتابع وراء بعض.

* (نضع حبل مثبت علي ارتفاع ٥٠ سم من الأرض، يقف الأطفال قاطرة علي بعد ٣ م من الحبل ويجري وراءها ثم يزحف من تحت الحبل ويكمل جري حتي يأخذها ويرميها للطفل الذي بعده.

* الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة مقعد سويدي موضع عرضا ، تقف المدرسة أو المساعدة وراء الحبل ومعها كرة ، يجري الطفل الأول من القاطرة ويعدي المقعد في نفس الوقت ترمي المدرسة له الكرة ويحاول لقفها بعد التعدية من علي المقعد ثم يرميها لها ثم الجري لآخر القاطرة ، ويكرر.

* (كل طفل يمسك كيس حبوب في يده ، الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة مجموعة أطواق موضوعة في خط رأسي وعلي مسافات مناسبة بين بعضها البعض) يرمي الطفل الكيس إلي أعلي وللأمام قليلا بحيث يدخل داخل الطوق الأول عند استلامه الكرة ثم يرمي الكيس ثانية ويستلمه وهو داخل الطوق الثاني ، وهكذا حتي آخر طوق والعودة ، ثم الطفل الذي يليه.

* (الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة مقعد سويدي طولاً ويليهِ مقعد سويدي عرضي ثم يليهِ خط طولي متعرج مرسوم بالجير)، يقوم الطفل الأول بالصعود علي المقعد السويدي الطول رجل وراء الأخرى والمشي حتي آخر المقعد والنزول بالوثب بالقدمين ، ثم الجري نحو المقعد السويدي العرضي والسند الجانبي وتعديته من جنب لآخر (قفزة الأرض) ثم الجري المتعرج علي الخط الجيري وأخذ الكرة الموضوعة في نهاية الخط وتنطيطها علي الأرض في إتجاه القاطرة ورميها لزميله الذي بعده .

* (الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة حبل موضوع طولاً علي الأرض علي مسافة مناسبة)، المشي أماما علي الحبل مع مسك الكرة باليدين عالياً فوق الرأس ، الدوران والعودة بنفس الطريقة وعند النهاية يرمي الطفل الكرة لزميله التالي ويجري آخر القاطرة .

* الوقوف مثني كل اثنين معهما كيس حبوب ، المراوغة لأحدهما ومحاولة رمي الكيس علي الزميل الآخر ، يكرر بالتبديل .

* الوقوف في صف ، تنشين الكيس في الإناء الموضوع لجمع الأكياس.

* الوقوف في قاطرات كالشعاع وأمامهم وعاء ومع كل طفل كيس حبوب التنشين داخل الوعاء بالتبديل ، (مسابقة القاطرة الفائزة التي لها عدد أكياس أكبر داخل الوعاء)

الصعود والهبوط:-

*الصعود علي مقعد مثبت رجل وراء الأخرى ، والهبوط أماما والهبوط خلفا.

*الصعود علي مقعد مائل مثبت والدوران والرجوع علي نفس المقعد والهبوط.

*الصعود علي مقعد مائل مثبت بالمشي علي أربع وقفزة الارنب للهبوط.

*باستخدام السلالم الخشبية والنوافذ الخشبية إن وجدت والهبوط زحفا أو الهبوط جريا أو الهبوط علي أربع مع السند بالظهر.

الصعود الصعود على مقعد مثبت رجل وراء الأخرى والهبوط أماما والهبوط خلفا

• الصعود على مقعد مائل مثبت والدوران والرجوع على نفس المقعد والهبوط

• الصعود على مقعد مائل مثبت بالمشي على أربع وقفزة الأرنب للهبوط

• باستخدام السلالم الخشبية والنوافذ الخشبية - إن وجدت - صعودا وهبوطا

الصعود بالقدمين وبالمشي على أربع على الزحليقة - إن وجدت والهبوط زحفا، أو الهبوط جريا أو الهبوط على أربع مع السند بالظهر

دحرجة الأداة:-

- *دحرجة الطوق أماما والجري خلفه لمسكه قبل الوقوع على الأرض .
- *يكرر ما سبق مع دحرجة كرة أو استعمال اليدين على التوالي .
- *دحرجة الكرة داخل طوق عمودي على الأرض والجري خلفها للمرور داخل الطوق ومسك الكرة.
- *دحرجة الكرة بين خطين مرسومين على الأرض متوازيين .
- *يكرر العمل بين زميلين.
- دحرجة الطوق أماما والجري خلفه لمسكه قبل الوقوع على الأرض
- يكرر ما سبق مع دحرجة كرة أو استعمال اليدين على التوالي
- دحرجة الكرة داخل طوق عمودي على الأرض والجري خلفها للمرور داخل الطوق ومسك الكرة
- دحرجة الكرة بين خطين مرسومين على الأرض متوازيين.
- يكرر العمل بين زميلين.

حركات مركبة من المجموعات السابقة:

يمكن الربط بين الحركات السابقة في جمل صغيرة باستخدام:

- أجزاء الجسم المختلفة مع مراعاة استعمال الجانبين بالتساوي مثلا ذراع أيمن وذراع أيسر وهكذا
- ضم نوعين أو أكثر من الحركات في جملة واحدة
- باستخدام الاتجاهات المختلفة
- استخدام الإيقاعات المختلفة
- استخدام حركات الشد والاسترخاء بالتبادل، ومع أقصى قوة وأقل قوة
- استخدام الأدوات الصغيرة (أكياس الحبوب، الكور، الأطواق)
- العمل كل زميلين معا
- العمل في مجموعات صغيرة.

حركات التوازن:-

توجد حركات أساسية لثبات واتزان الجسم، وتتناول هذه الحركات نوعان أساسيان لاتزان الجسم وهما: الاتزان الثابت:

عند اتخاذ أوضاع معينة مثل وقوف الطفل على قدم واحدة أو على مشط القدم أو الوقوف على عارضة بقدم واحدة من الحبو على ميزان منخفض - الوقوف على ميزان عال - تقليد طائر اللقلق.

التوازن الحركي:

ويقصد به القدرة على التوازن أثناء أداء نشاط حركي معين (المشي على مقعد سويدي، مقلوب):

*المشي على خط مرسوم على الأرض

*المشي على بار (جهاز الجيم)

*المشي مع وضع كتاب فوق الرأس

*المشي علي أطراف الأصابع.

*المشي علي مقعد سويدي عريض.

*المشي ثم الثبات في المكان مع رفع إحدى الرجلين والإتزان علي الأخرى.

*المشي الحر علي أطراف الأصابع ورفع الذراعين جانباً.

*يضع كل طفل حبل أمامه رأسياً،يمشي الطفل علي أطراف الأصابع واليدين جانباً.

*مقعد سويدي معدول ، الأطفال قاطرات خلف كل مقعد ، الطلوع رجل وراء الأخرى المشي علي أطراف الاصابع واليدين جانبا.

*المشي حول دائرة مرسومة بالجير أو الحبال ثم تغيير الاتجاه والمشي علي أطراف الأصابع واليدين جانبا.

*الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة حبل موضوع طولاً ، كل طفل معه دف صغير بلاستيك ، المشي علي الحبل مع الخيط علي الدف عاليا والرجوع لآخر القاطرة.

*نرسم دوائر متفرقة في الملعب صغيرة أو توزيع الأطواق الكبيرة علي الأرض نضع طوق صغير فوق رسغي قدمين الطفل ، مشي الطفل علي أربع محيط الدائرة وعند الوصول إلي نقطة البداية المشي علي أربع المعكوس.

*الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة مقعد سويدي موضوع طولاً يمسك كل طفل كيس حبوب باليدين وراء الظهر ، المشي علي المقعد حتي نهايته ، الدوران نصف دورة والرجوع مشي علي المقعد والنزول، يبدأ الطفل الذي يليه وهكذا .

*رسم مستطيل كبير بالجير ، الأطفال قاطرة أمام المستطيل ، يمشي الطفل أماما علي عرض المستطيل (الضلع الأول) يمشي علي طول المستطيل جانبا (الضلع الثاني) تمشي للخلف علي عرض المستطيل (الضلع الثالث) يمشي علي طول المستطيل جانبا (الضلع الرابع)

*الأطفال إنتشار وضع كيس حبوب فوق الرأس ، المشي الحر مع رفع الذراعين جانبا وعدم سقوط كيس الحبوب .

*يكرر التمرين السابق مع المشي علي أطراف الأصابع ورفع الكعبين.

*كل طفلين متواجهين علي مسافة ٤م ، يضع كل طفل كيس حبوب فوق رأسه رأس ، يمشي الطفلان في وقت واحد للأمام واليدان مرفوعتان جانبا وعندما يتقابلا يمشيان للخلف للوصول الي نقطة البداية ويكرر.

*يكرر التمرين السابق مع المشي علي أطراف الأصابع ورفع الكعبين.

*يكرر التمرين السابق وعند مقابلة الزميل الدوران نصف دورة والمشي للأمام وظهر الزميل للزميلة وعند الوصول لنقطة البداية الدوران مرة ثانية ويكرر التمرين . *يرسم خط بداية عرضا ويرسم علي بعد ٧م خط آخر عرضا يوضع حبل موازي للخطين في المنتصف يقف الأطفال متواجهين علي الخطين ويضع كل طفل كيس حبوب فوق رأسه واليدان مرفوعتان جانبا ، المشي للأمام حتي الحبل الموضوع في المنتصف ، الرجوع خلفا بالظهر حتي خط البداية ويكرر.

*يكرر التمرين السابق برفع الكعبين والمشي علي أطراف الأصابع.

*يكرر التمرين السابق وعند الوصول إلي الحبل الدوران نصف دورة والرجوع لخط البداية ثم الدوران نصف دورة ومواجهة الزميل ، يكرر بسرعات مختلفة حسب ما تطلب المعلمة .

*الأطفال قاطرات ، أمام كل قاطرة مقعد سويدي معدول ، يضع كل طفل كيس حبوب فوق رأسه ، يصعد الطفل الأول المقعد ويداه فوق رأسه مثبت كيس الحبوب ، ثم يقف واليدان عرضا يمشي لآخر المقعد وينزل ويداه علي الرأس .

*يكرر التمرين السابق مع رفع الكعبين والمشي علي اطراف الاصابع .

*يكرر التمرين السابق مع الرجوع للخلف علي المقعد والنزول من نقطة البداية مع تثبيت الكيس فوق الرأس.

*يكرر التمرين السابق مع الدوران نصف دورة والرجوع لنقطة البداية والنزول رجل وراء الثانية مع تثبيت الكيس فوق الرأس.

*المشي على أطراف الأصابع

*المشي على مقعد سويدي عريض*المشي على عارضة جهاز البيم

حركات توافق العين واليد ، العين والقدم :-

* تنطيط الكرة.

* ركل الكرة .

* رمي الكرة ولقفها، أو أكياس الحبوب أو الكرة الجرسية

* رمي الكرة أو كيس الحبوب أو الكرة الجرسية للزميل ولقفها منه

* دحرجة الكرة أو الكرة الجرسية للزميل

* تنطيط الكرة أو الكرة الجرسية على الأرض

* ركل الكرة إلى الزميل

حركات مركبة من المجموعات السابقة:-

يمكن الربط بين الحركات السابقة في جمل صغيرة باستخدام:

* أجزاء الجسم المختلفة مع مراعاة إستعمال الجانبين بالتساوي مثلا ذراع أيمن وذراع أيسر وهكذا.

* ضم نوعين أو أكثر من الحركات في جملة واحدة.

* باستخدام الاتجاهات المختلفة.

* استخدام الایقاعات المختلفة.

* استخدام حركات الشد والاسترخاء بالتبادل ومع أقصى قوة زأقل قوة.

* استخدام الأدوات الصغيرة (أكياس الحبوب،الكور،الأطواق)

* العمل كل زميلين معا.

* العمل في مجموعات صغيرة.

الجزء الختامي

يحتوي هذا الجزء علي :

١-المسابقات (سوف تقدمه المؤلفة فى الفصول القادمة)

٢-الألعاب الحركية(سوف تقدمه المؤلفة فى الفصول القادمة)

٣-الأغاني الحركية

٤-تمارينات التنفس والتهديئة

٥- النصائح والارشادات الصحية للطفل

الأغاني الحركية:

تتوافر لدي الأطفال رغبة طبيعية في استطلاع واستكشاف البيئة المحيطة بهم وما تتألف منه من عناصر ومنها الأصوات وعلي المعلمة تشجيع هذه الرغبة فيهم حتى يتعرفوا علي إمكاناتهم، كما يمكن تشجيعهم علي اختراع الألعاب والحركات التي يصدر فيها بعضهم الأصوات باستخدام عناصر البيئة المدرسية كالأقلام والكراسي والطباشير والأوراق والكتب وغيرها ويقوم البعض الآخر بالتعرف علي هذه الأصوات وتمييزها دون رؤية مصادرها، كما يمكن تعميم ألعاب مماثلة يصدرن فيها الأصوات بأعضاء الجسم كالتصفيق بالأيدي وخطب الأرض بالأقدام وفرقة الأصابع وطرقعة اللسان والهسهسة والصفير وغيرها.

ويمكن أن يدرك الطفل الإيقاع الحركي واكتسابه عن طريق الكلام أو باستخدام العد بما يتناسب

مع إيقاع الحركة والألفاظ بدلا من الأرقام وهذا يكون أسهل للطفل وفي نفس الوقت تعمل

المعلمة علي تنمية لغة الطفل وتعريفه باتجاهات جسمه يمين - شمال - أمام - خلف -

سريع - بطئ- غليظ - حاد - وغيرها من النغمات والإيقاعات وتنمية الإيقاع الحركي

باستخدام المصاحبة الموسيقية.

ألعاب إيقاعية ومن أمثلتها ما يلي:

الألعاب الإيقاعية:

هناك صلة وثيقة بين حركة الطفل والإيقاع فغالبية الحركات التي يؤديها الإنسان لكل منها إيقاعه الخاص به.

ويعد الإيقاع العنصر الأول في الموسيقى المصاحبة للحركات، إذ انه يوضح أجزاء الحركة ويعطى لكل جزء ما يحتاجه من تركيز، إضافة إلى أنه يساعد على إظهار جمال الحركة وتناسقها وانسيابها.

ويقصد بالإيقاع الحركي "تنظيم الحركة وتوضيح مراحلها، ومساندتها بالتعبير عنها في إيقاع متآلف مع إيقاعها" ويمكننا القول أن النشاط الإيقاع يعد تجربة ممتعة للمعلم، وخبرة إبداعية خالقة للأطفال. ذلك أن انطلاق أولئك الأطفال في حركاتهم المرحية يجعل الألعاب الإيقاعية نشاطاً مناسباً ومحبباً إليهم. وفي حال تعلمهم كلمات أغنية ما أو موسيقى، فإنهم يسخرون كل إمكانياتهم واهتماماتهم المتنوعة وغير المحدودة لتنفيذ أية أنشطة إيقاعية.

أهمية النشاط الإيقاعي:

١- إن النشاط الإيقاعي يؤخر ظهور التعب عند الأطفال فهو يساعدهم على التبادل المستمر بين العمل والراحة، ودون هذا التبادل يظهر التعب بسرعة ويصبح الطفل غير قادر على متابعة الحركة.

٢- النشاط الإيقاعي يساعد الطفل على إعطاء كل جزء من أجزاء الحركة ما يتطلبه من قوة فيمكنه الإدخار في الطاقة والجهد.

٣- إن النشاط الإيقاعي يمكن الجهاز التنفسي والقلب من العمل بطريقة أفضل.

٤- النشاط الإيقاعي يشعر الطفل براحة التنفس والشعور بالمرح والسرور.

٥- إن النشاط الإيقاعي وسيلة ليحرر الطفل من التوتر العصبي مما يزيد من قدرته وإقباله على الأداء.

٦- إن النشاط الإيقاعي قد يظهر جمال الحركة وتناسقها وانسيابها.

٧- من خلال النشاط الإيقاعي يتعلم الطفل خطوات المشي والجري، والوثب والرمي .. الخ.

أسس تنمية الحس الإيقاعي:

- ١- يكتسب الطفل الحس الإيقاعي في أثناء تفاعليه الإيجابي مع البيئة، فعندما يحاول الطفل الصغير المشي لأول مرة نجد أن حركاته تتميز بالتصلب وعدم الانسيابية، وبمتابعة التدريب على المشي يكتسب الطفل تدريجياً القدرة على تنظيم حركاته بصورة ذات تبادل انسيابي بين الشد والارتخاء وبذلك يكتسب الطفل تدريجياً ما يعبر عنه بالحس الإيقاعي.
- ٢- يكتسب الطفل الحس الإيقاعي عن طريق اللغة وذلك باستخدام العد بشكل توقيتي مثل (١، ٢، ٣، ٤) بمعنى إذا كررنا الحركة عدة مرات متتالية، يكون الزمن بين المرة الأولى والمرة الثانية، وبين الثانية والثالثة، وهكذا منتظم، فيقال أننا نعمل بتوقيت وأحياناً تكون اللغة بالألفاظ وليس بالأرقام على أن تتناسب مع إيقاع الحركة في أثناء الأداء مثل (أمام، فوق، جنب، تحت).
- ٣- ويمكن تنمية الحس الإيقاعي عن طريق بعض التعبيرات الصوتية الشائعة الاستعمال في الحركات البدنية مثل (raam-tam-ta-ta).
- ٤- ومن أهم وسائل تنمي الحس الإيقاعي، استخدام الموسيقى المصاحبة للحركة مثل شرائط التسجيل أو أسطوانة، ويمكن استخدام الدف أو الطبل أو الرق أو التصفيق باليدين، أو الضرب على عصي وغير ذلك.
- ٥- تهيئة الجو المناسب الذي يشعر الأطفال بحرية التعبير عن أفكارهم وحركاتهم الخاصة.
- ٦- يمكن تنمية الحس الإيقاعي عن طريق العمل في مجموعات، لأن الإيقاع الفردي هنا، يندمج في إيقاع المجموعة مما يؤدي إلى سهولة ممارسته وإتقانه وتزايد قوة تعبيره.
- ٧- إن تنمية الحس الإيقاعي يكون بواسطة السمع والبصر وحواس اللمس كالأيدي والأرجل، وعلى ذلك يجب أن يعمل الجهاز العصبي والجهاز العضلي معاً بطريقة اقتصادية.

نماذج من الحركات الإيقاعية المناسبة

عزيزي الدارس، فيما يلي نستعرض مجموعة نماذج من الحركات الإيقاعية البسيطة المناسبة للأطفال المرحلة الأساسية الدنيا تؤدي بتوقيت منتظم، وعند تطور قدرة الأطفال على الحركة بمصاحبة الإيقاع والموسيقى، يصبح باستطاعتهم أداء حركات أكثر تطوراً مثل، الألعاب الغنائية والرقصات والدبكات الشعبية، والنماذج المناسبة لتلاميذ المرحلة الأساسية هي:

تنطيط الكرة:

- إسقاط الكرة وضربها لأسفل حسب توقيت منتظم بمصاحبة الموسيقى.
 - الخطوة السابقة مع المشي أماماً في دائرة.
 - الخطوة السابقة مع الجري للأمام.
 - الخطوة السابقة مع التصفيق.
 - يقلد الأطفال حركة ارتداد الكرة بمصاحبة الموسيقى.
 - تغيير سرعة ضرب الكرة باليد من توقيت سريع منتظم إلى توقيت بطيء منتظم ١-٢-٣-٤ إلى ٤-٣-٢-١.
- حركات إيقاعية باستخدام العصا
- الأداة: عصا لكل طفل طولها ٣٠-٤٠ سم مدهونة بلونين (وبطرفيها قطعتي أسفنج)
- الإيقاع: ١-٢-٣-٤ ويمكن أن يؤدي هذا الإيقاع بمصاحبة الطبل.

طريقة الأداء:

- يجلس الأطفال على الأرض مع تقاطع الساقين (جلوس التربع) وممسك العصا باليد اليمنى من طرفها العلوي بجانب الجسم، وطرف العصا الآخر يلامس الأرض.
 - ضرب العصا بالأرض بتوقيت منتظم ١-٢-٣-٤ (يكبر أربع مرات).
 - من وضع العصا عمودية أمام الجسم وممسكها من طرفها العلوي، ضرب طرفها السفلي بالأرض بتوقيت منتظم ١-٢-٣-٤.
 - ضرب العصا بالجانب (١) ثم بين الركبتين (٢) ثم الجانب الآخر (٣) ثم بالمنتصف (٤) بتوقيت منتظم ١-٢-٣-٤.
 - تؤدي الحركات السابقة باليد اليسرى.
- المشي المنتظم (وتقليد حركة العسكري)

يؤدي المارش بمصاحبة الموسيقى مما يسهم في بث روح الحماس وقوة الإرادة لدى الأطفال، وعند أداء (المارش) يجب مراعاة مايلي:

أ- التصفيق باليدين بمصاحبة موسيقي المارش أو إيقاع الطبل.

ب- أخذ خطوة في المكان، وتكون الخطوة الأولى بالقدم اليسرى عند بدء الموسيقى.

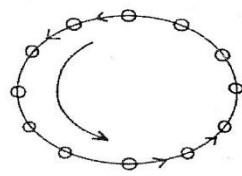
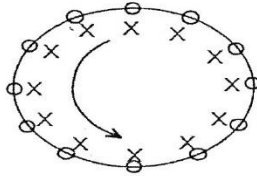
ج- المحافظة في أثناء (المارش) على الوضع الصحيح للقوام والنظر إلى الأمام ودفع الصدر إلى الأمام لانتصاب القامة.

د- تبادل حركة الذراعين أماماً وخلفاً مع القدم المقابلة.

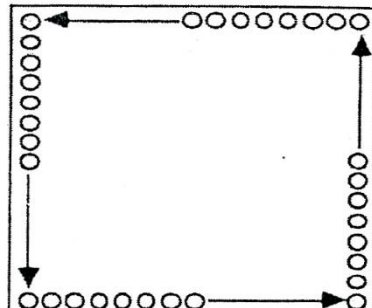
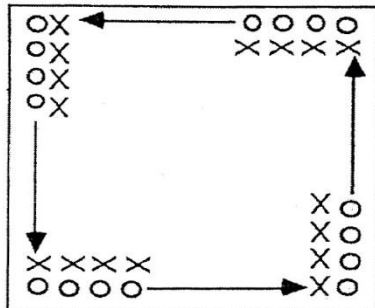
- المحافظة على المسافة المناسبة بين الأطفال في أثناء المشي (المارش).

- أنماط من المشي المنتظم:

أ- المشي في تشكيل دائرة بشكل فردي ثم مع زميل ثم زميلين (أحادي - ثنائي - ثلاثي).



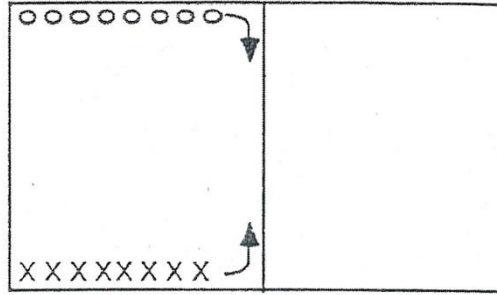
ب- المشي المنتظم في تشكيل مربع بشكل فردي، ثم مع زميل ثم مع زميلين (أحادي - ثنائي - ثلاثي). كما بالشكل.



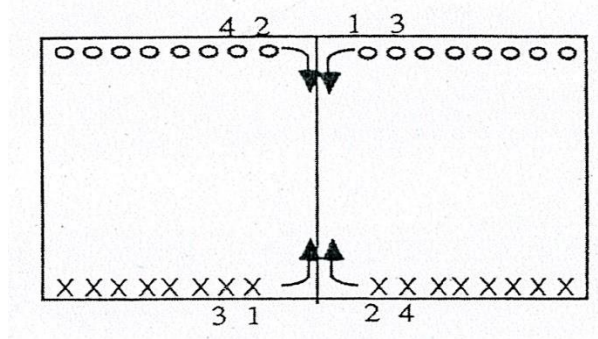
ج- المشي إلى منتصف الملعب حسب ماهو موضح.

- من قاطرتين بجانب الملعب.

- من قاطرة واحدة بجانب واحد من الملعب.



د- المشي إلى منتصف الملعب، يتحرك أول تلميذين جهة اليسار ثم يتحرك ثاني تلميذين جهة اليمين، وثالث تلميذين جهة اليسار، ورابع تلميذين جهة اليمين حسب ماهو موضح في الشكل.



تمارين التنفس والتهديئة

عملية التنفس من أهل العناصر الموجودة في النشاط الحركي الرياضي للطفل، ومن خلال التحكم بالتنفس (شهيق، زفير) يبدأ الطفل بالتعرف على نفسه وعلى جسمه، ومن خلال إجراء بعض التمارين الرياضية أو عند مشيه أو جريه أو لعبه بالكرة نجد أن الطفل لن يكون بمقدوره أن يتنفس بصورة صحيحة وعميقة (لن يستطيع اخذ نفس عميق) ولذلك يجب أن نعود الطفل بواسطة بعض التمارين الرياضية الخاصة باكتساب وفهم كل مراحل التنفس (شهيق، زفير).

١- (جلوس التربع) واليدان على الركبتين، والجسم مفرد ومشدود ثم ارتخاء العضلات كاملاً، ويتبع حركة شد الجسم اخذ شهيق عميق ثم طرده (الزفير) مع ارتخاء العضلات ويكرر.

٢- الوقوف، تهدئة التنفس عن طريق اخذ شهيق عميق وخروج الزفير ببطء (نفخ البالونة - إطفاء الشمعة)

٣- (الرقود) مع ارتخاء كامل في جميع أجزاء الجسم وإغماض العينين لمدة بسيطة.

٤- (الوقوف) سقوط الرأس أمام الجذع، ثني الركبتين حتى وضع التكور أسفل ثم الرجوع للوضع الابتدائي. (العروسة المكسرة).

نصائح وإرشادات صحية للطفل:

-توعية الأطفال لنظافة أجسامهم والاستحمام بعد وصولهم المنازل وخاصة بعد اللعب وبذل الجهد.

-تغيير الملابس وغسل الملابس الرياضية لارتدائها نظيفة في اليوم التالي.

-العناية بالغذاء المتكامل للعناصر الغذائية المختلفة.

الفصل الرابع

المسابقات والالعاب الحركية

الفصل الرابع

المسابقات والألعاب الحركية

المسابقات والألعاب الحركية:

كيفية اختيار الألعاب المناسبة لطفل الروضة :

* استثمار الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالروضة.

* أن تناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة.

* أن تكون اللعبة سهلة الفهم

* أن تكون اللعبة سهلة القواعد.

* أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي

* أن تحقق اللعبة المختارة غرض النشاط

دور معلمة الروضة في الألعاب الجركية :

* التوجيه مساعدة المشاركين في اللعب على تعلم سلوك جديد من خلال طرح أفكار اللعب لبدائل سلوكية مقبولة تحفز على الأداء المطلوب ليصل التفكير وحل المشكلة وتقبل الأمور بواقعية على أن تكون مرتبطة بخصائصهم السنية بقصد تحقيق الضبط الداخلي أثناء الأداء فيتعلم بنفسه من نفسه ومن أفراد مجموعته التحكم في نفسه.

الطفل ليس في حاجة إلى تعلم اللعب ولكنه يحتاج إلى التوجيه والإرشاد خلال النشاط الحركي الموجه في اللعب من المتخصصين، لذا يجب أن يتعرف مدرب الألعاب أو معلمة الروضة أو المدرس على خصائص نمو المشاركين في اللعب فيتعلم سلوكهم ويتعامل معهم بفاعلية أكثر ثم يوجه اهتمامه للتعرف على كل مشترك على حدة، فالطفل إنسان متميز له خصائصه الفريدة التي لا يشاركه فيها أحد والتي تتبع من مجموع تجانس والتحام طبيعته وخصائص نموه وبيئته والبيئة المحيطة ومعالما المتميزة ومكانته فيها، لذا يعترف القائمون على تنفيذ الألعاب بأن

الأطفال مختلفون فيما بينهم وغير متساوون في المهارات والقدرات أو حتي الاستعدادات فكل منهم له خصائصه الفريدة المميزة له، فمجموع العوامل الوراثية والبيئية المختلفة لكل طفل تتفاعل باستقلالية لتعطيه بصمة التفرد الخاصة بشخصه.

وبناء على معرفة المعلمة أو المعلم بالمؤسسات التربوية والتعليمية وقناعتهم بهذه المسلمات يتعامل كل منهم مع الأطفال لتوجيه سلوكهم بوضوح فتوجيه سلوك الأطفال من أهم المهام الملقاة على عاتق المنفذين للألعاب الصغيرة لأنه يحتاج إلى نواحي متعددة منها مايلي:

- معرفة المنفذ لألعاب الفناء بنفسه وبقدراته، وبأساليب التعامل التي يستعملها مع المشتركين في اللعب.
- معرفة المنفذ لألعاب الفناء بأساليب توجيه السلوك المتبعة من أسرة الطفل وهذا يتطلب الاتصال بالآباء والأمهات.
- معرفة المنفذ لألعاب الفناء بأساليب التوجيه التي يتناسب ومجموع خصائص المشاركين في اللعب.
- معرفة المنفذ لألعاب الفناء بحاجات ومتطلبات المشاركين في اللعب.
- معرفة المنفذ لألعاب الفناء بأهداف كل لعبة ومحتواها ومتطلبات تنفيذها.
- معرفة المنفذ لألعاب الفناء بفرديّة وتميز كل طفل على حدة.
- معرفة المنفذ لألعاب الفناء بأكثر المشكلات انتشاراً بين المشاركين في اللعب.

حرية اللعب: وهذا يعني توفير متطلبات واحتياجات الأطفال للعب وإتاحة الفرصة والحرية لممارسة ما يرغبون فيه من الألعاب، وسيأتي ذلك طبيعياً بالنفع فقط إذا تم التفاهم مع الأطفال على القواعد التالية الأساسية للعب:

- عدم السماح لأي طفل أن يزجج قرينه من الأطفال وعدم إغفال ملاحظة سلوك الأطفال وما يقومون به.
- إعطاء الفرصة للحركة بحرية مطلقة في بداية حصة التربية الرياضية أو الجزء المخصص للتربية الحركية سواء في الفصل قبل نزول الملعب أو في الملعب أو الصالة أو الأماكن المخصصة للعب.

- محاولة جعل النشاط أثناء التنفيذ بقدر المستطاع في شكل مفتوح.
- أن حرية اللعب تعتمد وبشكل أساسي على الظروف المتاحة في الروضة، وتعني التحفيز، والإثارة، وتوفير الإمكانيات التي يمكن أن تقيد الأطفال حسب اهتمامهم واحتياجاتهم.

أنواع الألعاب

تتعدد أنواع الألعاب وفقاً لمايلي:

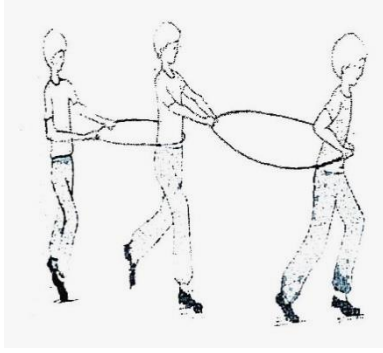
١- استخدام الأدوات:

ألعاب بأدوات وبدون أدوات من حيث :

أ- ألعاب تؤدي بأدوات.

ألعاب تؤدي بأدوات:

وهي تلك الألعاب التي تؤدي بأدوات مصاحبة للأداء وسوف نستعرض بعض أمثلة لتلك الألعاب.

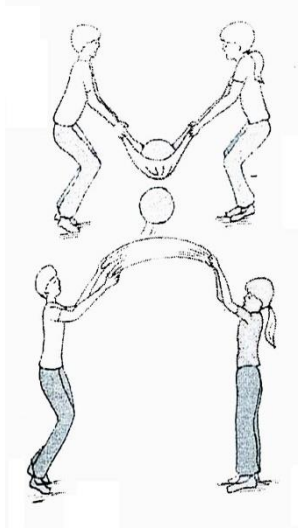


(١) لعبة : سباق القطار

يقف الأطفال قاطرات ومع كل طفل طوق ما عدا آخر طفل في القطار، الدخول داخل الطوق حتى الوسط، ليكونوا قطار عن طريق مسك طول الزميل الذي يقف أمامه، يبدأ الأطفال الجري في الملعب حول العوائق والأدوات الصغيرة والكبيرة التي تم وضعها عشوائياً داخل الملعب، والقاطرة الفائزة من تصل إلى نهاية الملعب أولاً.

إرشادات:

- يمكن للأطفال اختيار بعضهم البعض في كل قاطرة.
- يمكن استخدام الموسيقى أثناء الأداء، وعند تعرضها يقف الجميع.



(٢) لعبة تعالوا نرمي الكرة

يشكل كل طفلان مجموعة، الكرة فوق قطعة مناسبة الحجم من القماش ممسوكة فيما بين الطفلين.

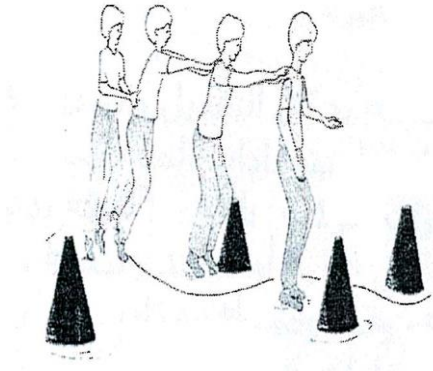
- أقدفوا الكرة لأعلى عن طريق مرجحة قطعة لقماش لأسفل ولأعلى.
 - ثم يحاولوا التقاط الكرة من على قطعة القماش مرة ثانية.
- إرشادات:

- يمكن إعادة اللعب من خلال المشي والجري أثناء الأداء.

(٣) القطار المتعرج

يكون الأطفال قطار موضع الأيدي على كتف الزميل الذي يقف أماماً يجرى الأطفال في خطوط منحنية حول الأقماع الصغيرة فقط دون باقي العوائق والأدوات الصغيرة والكبيرة التي تم وضعها عشوائياً داخل الملعب.

إرشادات:

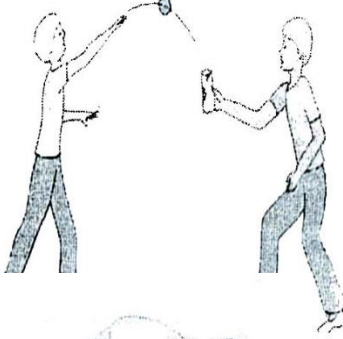


- يطلب من الأطفال أن يمسكوا ببعضهم البعض بشكل مختلف.
- يطلب من الأطفال تحديد هدف معين والجري نحوه في خطوط منحنية.

لعبة الحفاظ على الكرة:

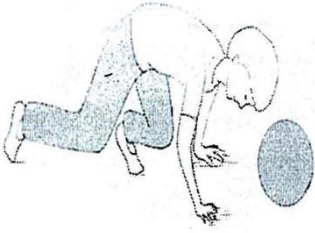
- كل طفلان معاً، ومعهما كرة صغيرة تحركوا، مشياً، جرياً، وثباً، حبلاً، وهم يمرروا الكرة بينهم من مسافات مختلفة، الفائزان من يحتفظا بالكرة.

- يحاول الطفل الذي يحمل الكوب البلاستيك أن يلتقط الكرة داخله.



إرشادات:

يمكن تغيير الأداة



لعبة النيشان المتحرك

• الأطفال مجموعات ومع كل طفل مجموعة من الكرات مختلفة الأحجام، وكل مجموعة بها طفل يحمل سلة على ظهره ويحاول أطفال الفريق التصويت داخل سلة الزميل.

• وصل الكرة ببطء.

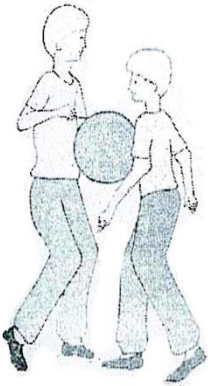
• انبطاح مائل، مع كل طفل كرة موضوعة أمامه على الأرض.

• كل طفل تدفع الكرة برأسه للأمام من خلال المشي على أربع.

إرشادات:

• يحاول الأطفال أن ينفذ هذه المهمة الحركية في خطوط متعرجة.

• يمكن تنفيذ هذه اللعبة من أسفل الحواجز؟



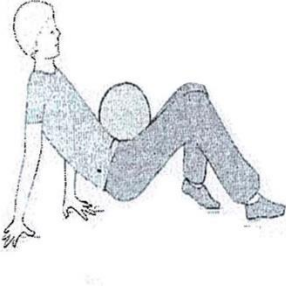
٤) يقف كل طفلان متواجهين أمام بعضهما، معهما كرة، يحاول الاحتفاظ بالكرة عن طريق وضعها بينهما على البطن، ولسيروا للأمام من بداية الملعب حتى آخره.

إرشادات

التنبية على الأطفال بعدم استخدام الأيدي أثناء السير بل يعتمدوا على الكرة الممسوكة بينهم عن طريق البطن.

لعبة أسرع مقلوب

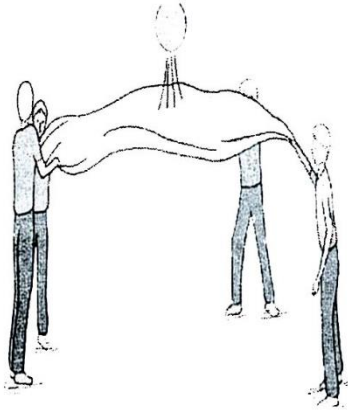
يقف الأطفال صف واحد وبجوار كل طفل كرة، وعند سماع إشارة البدء يضع كل طفل كرة على بطنه وهو في وضع انبطاح مائل معكوس، ويمشى للإمام لنهاية الملعب الفائز من يصل أولاً.



إرشادات:

- يمكن التحكم في مسافة السابق.
- يمكن التحكم في حجم الكرة.
- يمكن تأدية هذه اللعبة في سباق جماعي تتبعي.

لعبة طيرى يا كرة

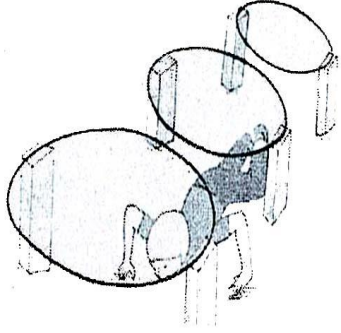


تقسم الأطفال مجموعة، كل مجموعة أربعة أطفال معهم ملاءة وكرة، ليمسك كل منهم بطرف من الملاءة ويضعوا الكرة فوق الملاءة، حاولوا سوياً دفع الكرة لأعلى مع التحرك للأمام المجموعة التي تحافظ على الكرة دون وقوع هم الفائزون.

إرشادات:

- هل يمكنكم الجرى الحر وتكرار نفس الأداء السابق دون أن تسقطوا الكرة على الأرض؟
- هل يمكنكم تكرار ذلك لكن في الجهة اليسري؟

لعبة أزحف:



- الملعب معد بمجموعة متشابهة من المحطات، تتكون كل منها من مجموعة من المكعبات الخشبية ثم وضع فوق منها مجموعة من الأطواق فأصبحت تشبه الممر.
- يزحف الأطفال من خلال هذا الممر دون لمس الأطواق أو المكعبات الخشبية.

بعد الانتهاء من الزحف وعبور الممر قف آخر القطار وأسمح لمن يليك أداء الواجب الحركي المطلوب.

ب- ألعاب تؤدي بدون أدوات.

وهى تلك الألعاب التي تؤدي بدون أداة، ومن أمثلة هذه الألعاب مايلي:

سباق عربة الفول



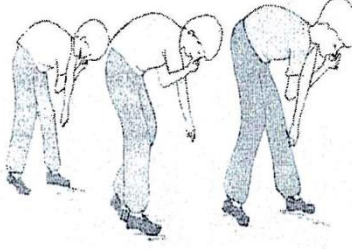
يقف كل طفلان خلف بعضهما، عند سماع إشارة البدء ينبطح الطفل الإمامي، يقوم الخلفي برفع قدميه والمشي به للأمام.

لعبة : العلبة

يقف الأطفال انتشاراً، عند سماع نداء المعلمة ينفذونه فمثلاً تقول المعلمة كان هناك علبة، يجلس الأطفال قرفصاء ومع ثنى الركبتين ودوران الزراعين فوق الرأس، ثم تقوم المعلمة فتحت العلبة وخرج منها قطعة، ينزل الجميع المشي على أربع ويقلدوا حركة القطعة وصوتها، ثم تغلق العلبة ليخرج منها زرافة جميلة، يقف الأطفال على أطراف الأصابع والذراعين عالياً ويمشوا للأمام تقليد هم الزراف، وهكذا تكرر مع إضافة حركات جديدة منها (قفزة الأرنب) حجل الطفل الشقي الذي كسرت مسافة، مشية العجوز، زحف الثعبان... الخ.

لعبة: سباق الأفيال

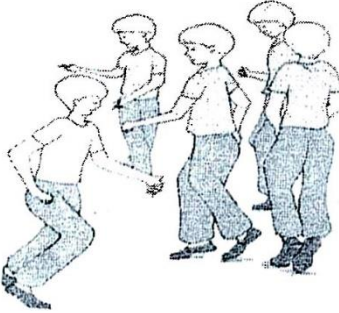
يقف الأطفال صف واحد، مقلدين الأفيال (ثني الجذ، ثني أحد الذراعين، وفرد الأخرى).



- الأطفال كالأفيال وهي تمشي.
- يمكن السير حول العوائق والأدوات الصغيرة والكبيرة التي تم وضعها بنظام داخل الملعب.
- يمكن تحديد الاتجاه وطريق السير بمفرده للوصول لخط النهاية.

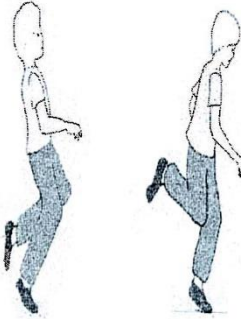
لعبة لمس زميلك

يقف الأطفال انتشارا وعند سماع إشارة البدء يجري الجميع ويحاول لمس الذي بجانبه، ومن ينجح في لمس زميله يستمر في اللعبة، ومن يتم لمسه يصبح مساكاً للآخرين الفائز من يستمر دون أن يلتمسه أحد.

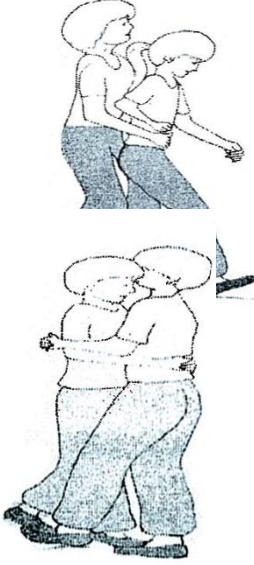


اسم اللعبة: المطاردة

يقف الأطفال صفين متتالية بينها مسافة ١-٢ متر عند سماع إشارة البدء يجري الجميع، بحيث يحاول الأطفال الموجودين في الصفوف الخلفية ملازمة الأطفال التي أمامهم: الفائز الذى لا يلتمسه أحد



لعبة سباق التوأّم



كل طفلان معاً في وضع الوقوف خلف بعضها
(يشبك الطفل الثاني يديه بقوة حول خصر الطفل الأول)
عند سماع إشارة البدء يجرى الأطفال في نفس الوضع.

الفائزان من يصلان لنهاية المقلب أولاً دون أن ينفصلا.

قف على أقدام زميليك وذلك بوضع مشط قدمك على مشط
قدم زميلك وتشبيك يديك خلف ظهره

أشموا في هذا الوضع معاً بين الخططين

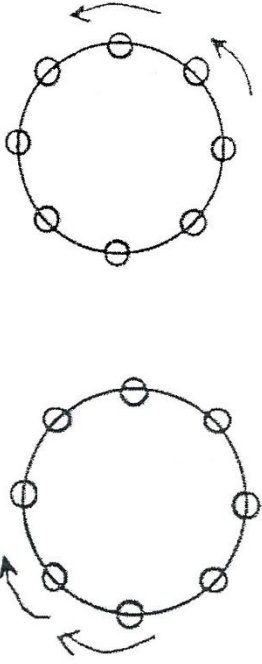
٢- تتنوع الألعاب من حيث طبيعة الأداء إلى ما يلي:

- ألعاب الجري.

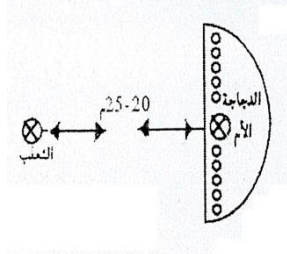
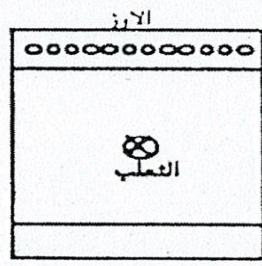
ألعاب الجري:

أمثلة لتلك الألعاب:

أ- ألعاب الجري:

اللعبة	تنظيمات وتشكيلات	إرشادات وملاحظات
<p>• السيارات</p> <p>- عدد اللاعبين المتاح من الأطفال.</p> <p>- الأدوات: لا شيء.</p> <p>- طريقة اللعب: عند إشارة المعلم بالانطلاق يجري الأطفال نحو اليمين حول دائرة متظاهرين بأنهم سيارات. ويمكن للتلميذ (السيارة) تجاوز سيارة أخرى وعند سماع صفارة المعلم يقف الأطفال في مكانه دون ضجة وينظر باتجاه المعلم. ومن يفشل في ذلك أو يصادم أية سيارة أخرى يخرج من اللعب لدورة واحدة ويذهب إلى "مرآب للصيانة".</p>	 <p>بشكل الأطفال متباعدين بالتساوي دائرة واحدة وتكون وجوههم نحو اليمين</p>	<p>- لا يسمح للأطفال بتغيير اتجاهاتهم في الجري تفادياً للحوادث.</p> <p>- تكسب هذه اللعبة سرعة رد الفعل عند الأطفال والاستجابة لإشارة المعلم أو صفارته.</p> <p>- إذا تجاوز عدد الأطفال عن (٣٠) طفل يمكن تقسيمهم إلى قسمين متساويين يشكل كل منهما دائرة مستقلة.</p>

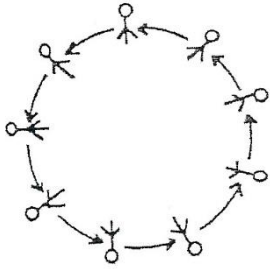
إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	العبة
<p>- تقيد اللعبة الانتباه والسرعة.</p> <p>- يقف المعلم خارج الدائرة.</p> <p>- ينضم التلميذ الآخر الذي تأخر عن الوصول إلى الدائرة مرة أخرى.</p>		<p>• لعبة "أحفظ مكانك"</p> <p>- عدد الأطفال المتاح سن الأطفال.</p> <p>- الأدوات : لا شيء.</p> <p>- طريقة الأداء.</p> <p>- يقف الأطفال على محيط الدائرة ما عدا طفل واحداً يسمى الصيد يجري الصيد داخل الدائرة (عند إعطاء إشارة البدء)، ثم يقف فجأة، ويلمس طفلين متجاورين في وقت واحد.</p> <p>- ثم يجري الطفلان اللذان لهما الصيد باتجاهين متضادين حول محيط الدائرة، وفي الوقت نفسه، يقف الصيد مكان أحدهما ويبقى مكان الطفل الآخر خالياً.</p> <p>ويصبح الطفل الذي يصل إلى المكان الخالي أولاً "الصيد الجديد" وهكذا تكرر اللعبة.</p>
<p>- يجب أن تقترب الدجاجات من الثعلب على خط واحد تجنباً للصدمات عند الدوران والعودة.</p>		<p>• لعبة منتصف الليل (الدجاج والثعلب)</p> <p>- عدد اللاعبين : مفتوح</p>

إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
<p>- يجب أن يكون بيت "الدجاج" واسعاً بحيث يستوعب جميع الأطفال.</p> <p>- إذا تجاوز عدد (٢٠) طفل يتم تقسيمهم إلى فريقيين، ويؤدي كل فريق اللعبة في جزء من الملعب</p>		<p>- الأدوات: لا شيء.</p> <p>- طريقة الأداء:</p> <p>- تقف الدجاجات (التلاميذ) على طرف الملعب في بيت الثعلب الذي يبعد ٢٠م.</p> <p>تسأل الأم الثعلب: كم الساعة الآن أ فيجب بأي وقت يختاره، وعند قوله منتصف الليل تهرب الدجاجات وأمها إلى بيتها ويطاردها الثعلب، ومن يلمسه من الأطفال يصبح مساعداً له</p>
<p>- الفائز من الأوز هو الذي تم لمسه أقل عدد من المرات.</p> <p>- الفائز من الثعلب هو الذي لمس أكبر عدد من الأوز خلال الدورات الثلاث.</p> <p>- على الثعلب أن يلمس "الأوز" ولا يضربها أو يشدها من ثيابها.</p> <p>- يجب أن تكون أطراف الملعب عريضة كي تتسع الأطفال لتفادي الصادم.</p>		<p>• الثعلب والأرز</p> <p>- عدد اللاعبين : المتاح من الأطفال</p> <p>- الأدوات : لا شيء</p> <p>- طريقة الأداء: تقف الأوزات التلاميذ جنباً إلى جنباً إلى جنب على أحد طرفي الملعب، ويقف الثعلب في منتصف الملعب مزاجها للأوز، يقول الثعلب "أركض يا أوز أركض" فيحاول الأوز الجري للوصول إلى</p>

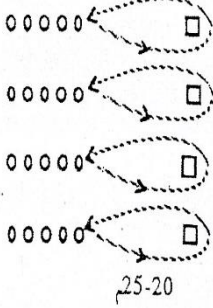
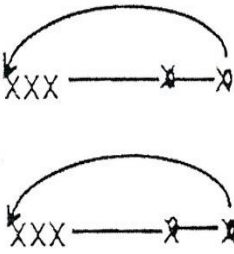
إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	العبة
		<p>الجانب الآخر من الملعب دون أن يلمسها الثعلب، ومن يلمس يخرج من الملعب، ويقف اللذين لا يلمسون خطأ واحداً جنباً إلى جنب على الطرف الآخر من الملعب كي تبدأ اللعبة مرة أخرى.</p>

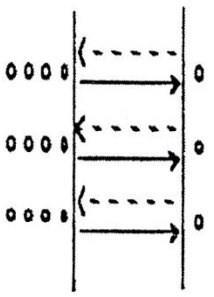
ألعاب الدائرة:

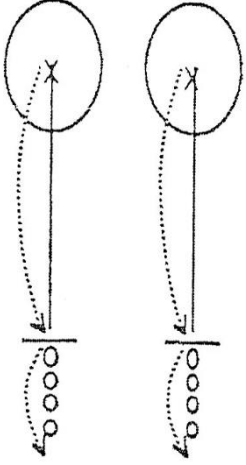
اللعبة	تنظيمات وتشكيلات	إرشادات وملاحظات
<p>● لعبة الأسد في المضمار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عدد اللاعبين: المفتاح من الأطفال. - الأدوات : لا شيء. - طريقة الأداء: يقسم الصف إلى فريقين، وكل فريق يقف حول دائرة مع تشابك الأيدي. - يختار كل فريق طفل يسميه الأسد. - يقف أسد كل فريق داخل دائرة الفريق الآخر. - عند إشارة المعلم يحاول أسد كل فريق الخروج من الدائرة، ومن تحت الأيدي المتشابكة. 		<ul style="list-style-type: none"> - لا يسمح للطفل (الأسد) بالخروج من فوق الأيدي المتشابكة أو دفعها. - على الدخول الذين يقفون داخل الدائرة التحرك يميناً ويساراً وإذا توقفوا عن الحركة تسجل عليهم نقطة. - وإذا لم يستطع أي منهم الخروج والنجاة فيجب إيقاف اللعب ويحدد الفائز بعدد النقاط المسجلة على كل فريق، ويكون الفائز هو الذي سجل عليه أقل عدد من النقاط.
<p>● لعبة الصيد:</p> <ul style="list-style-type: none"> - العدد: ٢٠-٣٠ طفل. - الأدوات: لا شيء. - طريق الأداء: يختار المعلم أحد الأطفال يقف في وسط الدائرة ويسمى الصيد. - يعطى المعلم كل طفل على الدائرة رقماً. 		<ul style="list-style-type: none"> - يجب أن يختار المعلم رقمين، بحيث يكون صاحباهما في مكانين بعيدين عن بعضهما. - يمكن تكوين أكثر من دائرة في حالة زيادة عدد التلاميذ. - يمكن استخدام أسماء الفاكهة والخضروات، يكون عدد الأطفال قليل إلى حد ما.

إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
		<p>- ينادي المعلم أي رقمين مثلاً (١٩-٥).</p> <p>- يتبادل صاحباً الرقمين المنادي عليهما أماكنهما في الدائرة.</p> <p>- يحاول الصياد لمس أحدهما، والذي يلمس يصبح صياداً، وهكذا.</p>
<p>- يمكن استخدام هذه اللعبة في الإحماء لكنها متعبة.</p> <p>- يجب ملاحظة مجهود اللاعبين الآخرين.</p> <p>- يمكن إيقاف المسابقة لفترة قصيرة للراحة قبل أن يحدد الفائز.</p> <p>- عندما يكون عدد المشتركين كبيراً تكوين أثر من</p>		<p>• لعبة الدائرة:</p> <p>- عدد اللاعبين: ٢٠-٣٠ طفل.</p> <p>- الأدوات: لا شيء.</p> <p>- طريقة الملعب: يقف لأطفال على شكل دائرة مسافة بين كل طفل من ٢-٤م.</p> <p>- عند الإشارة يجرى اللاعبون حول الدائرة وكل لاعب يحاول لمس الذي أمامه مع تجنب أن يلمسه الذي خلفه.</p> <p>- كل لاعب يلمس يخطر إلى داخل الدائرة في انتظار نهاية اللعبة.</p> <p>- اللاعب الذي لم يلمس يكون هو الفائز.</p> <p>- يمكن عند إعطاء إشارة تغيير اتجاه الجري.</p>

إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
<p>- يمكن استبدال المنديل بعلم.</p> <p>- يكون الجري باتجاه عقارب الساعة.</p> <p>- عدم جرى اللاعب إلا بعد أن يتسلم المنديل من زميله.</p>		<p>• لعبة المنديل:</p> <p>- التشكيل: دوائر.</p> <p>- الأدوات: منديل لكل دائرة.</p> <p>- العدد : ٨-١٢ في كل دائرة.</p> <p>- طريقة اللعب: الطفل الأول من كل دائرة يعطى منديلاً.</p> <p>- عند الإشارة يجرى حول الدائرة ثم يعطى المنديل للطفل الذي يليه...</p> <p>وهكذا.</p> <p>- تستمر اللعبة حتي يأخذ كل لاعب دوره.</p> <p>- الدائرة الفائزة التي ينهي لاعبرها الدوران أولاً.</p>

إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
<p>- باعد في المسافات بين الفرق لتفادي التصادم.</p> <p>- التأكد من الدوران حول العلامة من الجهة اليسرى.</p> <p>- عدم استعمال الحائط أو أي شيء مشابه للمس والعودة لأن الدفاع التلاميذ نحو الحائط بسبب الحوادث.</p>		<p>• التتابع المستقيم</p> <p>- التشكيل: كما هو موضح في الرسم.</p> <p>- العدد : الصف كله.</p> <p>- طريقة الأداء:</p> <p>- يجرى اللاعب الأول من كل فريق فيدور حول العلامة الموجودة في نهاية المسافة من الجهة اليسرى ويعود ليلمس اليد اليمنى لزميله الذي يليه، ويبدأ بدوره، وهكذا.</p> <p>- عندما يأخذ كل لاعب دورة في الجري تجلس المجموعة جميعها على الأرض، والفريق الذي يجلس لا عبوه أولاً في خط مستقيم، يكون هو الفائز.</p>
<p>- الفريق الفائز هو الذي ينهي أولاً ويعود قائده لمكانه.</p> <p>- يمكن استبدال الجري بالحجل أو الوثب.</p> <p>- يمكن استبدال الكرة بعلم.</p>		<p>• سباق الدوائر</p> <p>- الأدوات: كرة صغيرة لكل فريق.</p> <p>- التشكيل: كما هو موضح في الرسم.</p> <p>- عدد اللاعبين: ٨-١٠ لاعب.</p> <p>- ترسم كل جماعة دائرتين متباعدتين وتوضع في كل من الدوائر الأولى كرة.</p> <p>- عند الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بالجري أماما نحو</p>

إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
		الدائرة الأولى ويأخذ الكرة ويجري بها نحو الدائرة الثانية لبعضها في داخلها ثم يعود ليلمس اللاعب الثاني كي يبدأ ينقل الكرة للدائرة الأولى وهكذا.
<p>- يمكن استخدام عصا مثبت عليها علم بدلاً من الطاقة.</p> <p>- الفريق الفائز يمنح نقطة واحدة والفريق الآخر يمنح صفراً.</p> <p>- التنوع بطريقة الجري.</p>		<p>• سباق نقل الطاقة:</p> <p>- التشكيل: كما في الرسم.</p> <p>- الأدوات : ثلاث عصي وطاقة لكل فريق.</p> <p>- طريقة اللعب : يعطى اللاعبون الثلاثة الأوائل من كل فريق عصا.</p> <p>- يقف اللاعب رقم واحد على خط النهاية بينما يقف باقي الفريق خلف خط البدء، ويضع رقم (٢) الطاقة على العصا التي يحملها.</p> <p>- يجري اللاعب رقم (١) نحو خط البدء ويضع الطاقة على اللاعب رقم (٣) ثم يعطى عصاه لرقم (٤) ويقف خلف قاطرته.</p> <p>- يسير اللعب حتى يعود رقم (١) إلى مكانه الأصلي خلف خط النهاية، الفريق الفائز هو الذي يصل أولاً.</p>

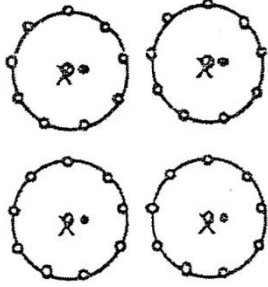
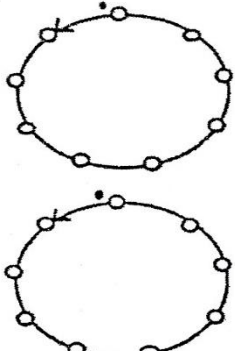
إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
<p>- يمكن استبدال القمع بصولجان يصنع محلياً.</p> <p>- ملاحظة أن يكون الحركة سريعة وعدم التحرك إلا بعد أن يلمسه زميله.</p>		<p>• مسابقة المسمار والقمع:</p> <p>- التشكيل: قاطرة أمام دائرة.</p> <p>- الأدوات: قمع هندی لكل فريق يوضع في دائرة صغيرة أمام الفريق.</p> <p>- عدد اللاعبين : ٨-١٠ لاعبين.</p> <p>- طريقة الأداء: عند الإشارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق إلى القمع ويضربه ويجري عائداً إلى فريقه ويلمس اللاعب الذي يليه ثم يقف آخر القاطرة.</p> <p>- اللاعب الثاني يجري ويوقف القمع ويعود إلى قاطرته.</p> <p>- تستمر هذه اللعبة على هذه الطريقة حتى يلعب اللاعبون جميعاً.</p>

- ألعاب الكرة

ألعاب الكرة ومن أمثلة تلك الألعاب ما يلي:

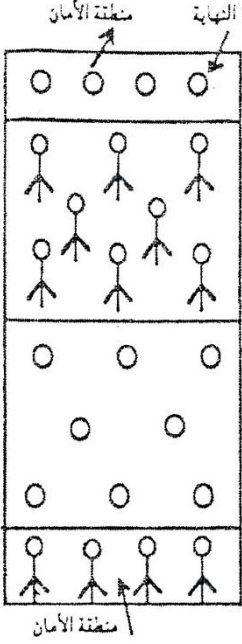
ألعاب يصاحبه الموسيقى، ومن أمثلة تلك الألعاب ما يلي:

ألعاب الكرة

إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
<p>- يمكن مسك الكرة قبل أن تضرب الأرض، وفي هذه الحالة، يجب توضيح ذلك قبل بدء اللعب.</p> <p>- يمكن ترقيم الأطفال أو استعمال قمصان أو شرائط ملونة وفي هذه الحالة ينادي على الرقم ١ أو اللون.</p> <p>- يمكن استعمال كرتين، وفي هذه الحالة يجب مناداة لاعبين بدل من لاعب واحد.</p>	 <p>- يقسم الصف إلى فرق بعدة الكرات المتوفرة.</p> <p>- لا يتجاوز عدد كل فريق ١٠ لاعبين</p>	<p>• منادة الكرة:</p> <p>- عدد اللاعبين: ٦-١٠ لاعبين لكل دائرة.</p> <p>- الأدوات: كرة لكل دائرة.</p> <p>- طريقة الأداء: يقل كل طفل في منتصف الدائرة ويرمي الكرة لأعلى وينادي أحد الأطفال فيحاول بدوره أن يمسك الكرة قبل أن تضرب الأرض، أكثر من مرة، وفي حال فشله، يعيد اللاعب اللعبة نفسها.</p>
<p>- الطفل الذي يكون تمسكاً الكرة عند كلمة "بزة" لا يترك اللعب، بل يخسر نقطة.</p> <p>- يمكن توسيع الدائرة بحيث يقذف التلميذ الكرة لمن يليه بدلاً من تمريرها له.</p>		<p>• الكرة العجيبة:</p> <p>- عدد اللاعبين: ٦-١٠ لاعب في كل دائرة.</p> <p>- الأدوات: كرة لكل دائرة.</p> <p>- طريقة الأداء: تمرر الكرة من لاعب لآخر، بينما يغنى</p>

إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
- يمكن استعمال أي نوع من الكرات أو أكياس الحبوب.		الأطفال التالي: "الكرة العجيبة" تدور وتدور - لتتخلص منها بسرعة أنت مجبور - إذا كنت آخر من يمسكها بتطلع برة. الطفل الذي يكون ممسكاً بالكرة عند كلمة "برة" يعتبر خارج اللعب.
		اسم اللعبة : جمع الكور. عدد اللاعبين: أي عدد زوجي بحيث يقسم على ٤ فرق. الأدوات: ٦٠ كرة ألوان + كاسيت + سلال ملونة. طريقة الأداء: يقسم الأطفال لأربعة مجموعات، بحيث تكون كل مجموعة ٥ أطفال وتوضع السلال في أركان الملعب الأربعة بحيث تكون كل سلة بلون فريقها بلون كور نفس الفريق، مع الموسيقى يجرى كل فريق ليجمع الكور الخاصة به وعند إيقاف الموسيقى، يعد الجميع ما توجد تنقله كل فريق.

ب- الفريق الفائز الحاصل على أكبر عدد من الكور

إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
<p>- يجب ملاحظة أن يكون التمرير سريعاً بين أعضاء فريق الواحد.</p> <p>- عدم وقوف لاعبي منطقتي الأمان وضرورة تحركهم باستمرار.</p> <p>- تبديل لاعبي منطقة الأمان بلاعبين آخرين من أعضاء الفريق.</p> <p>- لا تحتسب الإصابة إذا لمست الكرة الأرض أو خرج اللاعب من منطقة مسك الكرة.</p>		<p>• كرة النهاية</p> <p>- التشكيل: كما هو موضح في الرسم.</p> <p>- الأدوات: كرة سلة أو يد.</p> <p>- العدد: ١٢-١٥ لاعباً.</p> <p>- طريقة اللعب: يختار كل فريق أربعة من أعضائه للوقوف في منطقة الأمان في الجهة الأخرى من الملعب</p> <p>- عند الإشارة ترمى الكرة بين لاعبين متضادين وتمرر الكرة بسرعة بين أفراد الفريق بقصد انتهاء فرصة لرميها للاعبي الفريق في منطقة الأمان في الجهة الأخرى.</p> <p>- إذا أمسكها أحد لاعبي منطقة الأمان تحتسب نقطة لفريقه.</p>

إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	العبة
<p>- ملاحظة إن الفريق الأوسط هو الهدف المشترك للفريقين الجانبين.</p> <p>- يتم تغيير أماكن الفرق بعد كل دقيقتين.</p> <p>- في حالة خروج الكرة خارج حدود الملعب تعطي الكرة للفريق الأوسط إذا لم يكن هو الذي أخرجها.</p>		<p>• الهدف المشترك:</p> <p>- التشكيل: مستطيل مقسم إل ثلاث أقسام ويقسم الصف كله إلى ثلاث مجموعات: الأحمر والأصفر والأزرق وتقف كل مجموعة في قسم وتعطي الكرة للفريق الأوسط.</p> <p>- الأدوات: كرة سلة أو يد أوطائرة.</p> <p>- طريقة اللعب: عند الإشارة يرمى اللاعب من الفريق الأوسط الكرة إلى أحد زملائه ليرميها إلى لاعب من أحد الفريقين الآخرين.</p> <p>- إذا أصابه تحتسب له نقطة.</p>
<p>- إذا نجح أحد أفراد الفريق المنافس في الحصول على الكرة خلال التمرير في أي مربع من المربعات تنتقل الكرة إلى حياة الفريق الآخر ويبدأ اللعب بإرجاع الكرة إلى المربع (١).</p> <p>- تعاد الكرة إلى الفريق الآخر في حالة سقوطها خارج المربعات.</p> <p>- غير مسموح بالجري في الكرة.</p> <p>- يراعى عدم الخشونة في اللعب.</p>		<p>• الكرة المتجولة</p> <p>- عدد اللاعبين: تلاميذ الصف.</p> <p>- الأدوات: كرة يد، ملعب كرة يد.</p> <p>- طريقة لأداء: يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ويقف في كل مربع تلميذان من كل مجموعة، يرجى المعلم يجرى المعلم القرعة لتحديد المجموعة الحائزة على الكرة.</p> <p>يبدأ اللعب بمحاولة</p> <p>المجموعة الحائزة على الكرة بتمريرها من المربع (١) حتى المربع (٦) بالتتالي. يحرز</p>

إرشادات وملاحظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
- يمكن التمرير لأي عدد من المرات في المربع الواحد.		التلميذ نقطة واحدة إذا نجح بتمريرها الكرة، وتقوم المجموعة الأخرى بحيازة الكرة في المربع الأول، ومحاولة التكرار لإحراز نقطة. تفوز المجموعة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط في وقت واحد.

٣- تنقسم الألعاب من حيث القانون إلي:

- ألعاب حرة (بلا قانون).

- لعبة خروج الملموس.

اسم اللعبة : 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 الزميل، ومن تلمسه الكرة يخرج من الدائرة.

• لعبة القطار الأسرع

اسم اللعبة: القطار الأسرع

عدد الأطفال: ٣٠ طفل مقسوم إلى قاطرات (٦) 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 أماكنهم الأصلية، الفريق الذي يصل أولاً يعتبر الفائز.

- ألعاب بسيطة للقوانين.

• لعبة البحث عن مكان:

- اسم اللعبة: 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 المجددة للدائرة أو الطوق عند وقوفه واللاعب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة 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 الدوائر الطفل الذي يخرج كل زملائه خارج الدائرة في أقصر وقت يكون هو الفائز.

• **لعبة الدرجة:**

اسم اللعبة: الدرجة

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

الأدوات: مرتبة.

الأداء: يقف مجموعة من الأطفال على شكل قاطرتين أمام خط يرسم على الأرض، على بعد معين ومناسب توضع مرتبة أمام كل قاطرة، مع إشارة البدء يجرى الطفل الأول من كل قاطرة، ويقوم بعمل دحرجة 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.

ألعاب أكثر تنظيماً.

- من أمثلة تلك الألعاب:
- الألعاب الجماعية مثل
- لعبة كرة القدم - كرة السلة - كرة الطائرة الخ
- حيث يتطلب أدائها وجود حكام متخصصين يطبقوا القوانين الرياضية المعمول بها.

٤- تنقسم الألعاب من حيث نوع الألعاب

- ألعاب تمهيدية أو إعدادية للألعاب الكبيرة.

وهي تلك الألعاب التي تؤدي كتهيئة أو أعداد للعبة بعينها، ومن أمثلة تلك الألعاب مايلي:

• لعبة التنطيط

- اسم اللعبة: تنطيط الكرة.

- الغرض: التهيئة للعبة كرة اليد، وكرة السلة، تنمية التوافق، تنمية التعاون

- الأداء : تقسيم الأطفال لمجموعات، تمثل كل مجموعة فريق مكون من أربعة أطفال، يقف الطفل الأول لكل فريق على خط البدء، والثاني على بعد ٢٠ متر، والثالث على بعد ٤٠ م، والرابع على بعد ٦٠ متر، مع إشارة البدء يجري الطفل الأول من كل مجموعة وهو يقوم بتنطيط الكرة، إلى أن يسلمها للذي يليه، وتستمر هكذا اللعبة لتصل للطفل الرابع (الأخير) والذي بدوره يقوم بتنطيط الكرة لنهاية الملعب، من يصل أولاً هو الفريق الفائز.

• لعبة طير الكرة:

- اسم اللعبة: طير الكرة.
 - الأدوات: كور
 - الغرض: تنمية التوافق - التهيئة للكرة الطائرة.
- يقف الأطفال صف واحد، ومع كل طفل كرة متوسطة الحجم، مع إشارة البدء يتحرك الأطفال للأمام وهي يقذفوا الكرة لأعلى، مع الحرص على عدم تركها تقع، الطفل الفائز من يستطيع الوصول لخط النهاية وهو محتفظ بكرته بدون وقوع.

• لعبة مرر الكرة:

- اسم اللعبة: مرور الكرة.
 - الأدوات: كور
 - الغرض: التهيئة لكرة القدم لدى الطفل - تنمية التوافق - تنمية المشاركة الجماعية لدى الأطفال.
- الأداء: يقسم الأطفال كل طفلين معاً متواجهين بينهما مسافة من ١-٢ متر، مع كل طفلين كرة، عند إشارة البدء يتحرك كل طفلان متواجهين معاً مع تحرير الكرة بالقدم لبعضهما البعض الفريق الذي يحافظ على الكرة دون أن يفقدها هما الفائزان.

• لعبة صوب على الحائط:

- اسم اللعبة: صوب على الحائط.
- الأدوات: كور
- الغرض: تنمية التوافق لدى الطفل - التهيئة للعبة كرة السلة

- الأداء: تقوم المعلمة برسم دوائر متداخلة على الحائط، تطلب من كل طفل رمى خمس كرات بالدائرة الداخلية، الطفل الفائز من يحرز أكبر عدد من التصويبات الصحيحة.

- لعبة الدوائر الموسيقية:

- اسم اللعبة: الدائر الموسيقية.

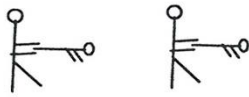
- الأدوات: أطواق - كاسيت.

- الغرض: تنمية التوافق - بث روح السعادة والمرح

الأداء: تضع المعلمة مجموعة من الأطواق على مسافات متساوية وعلى شكل دائرة على الأرض بحيث يقل عدد الأطواق عن عدد الأطفال ومع الموسيقى يجرى الأطفال حول الأطواق وعند توقف الموسيقى يجرى الأطفال للجلوس قرفصاء داخل الطوق، الطفل الذي لا يستطيع الوصول للطوق هو الخاسر، وتستمر اللعبة حتي يفوز أحد الأطفال.

- ألعاب تنافسية.

وهي تلك الألعاب التي تهدف إلى تحديد فائز أما فرد أو فريق - ومن أمثلة تلك الألعاب مايلي:



- لعبة عربة الفول:

- اسم اللعبة: عربة الفول

- الغرض: تنمية عنصر القوة - تنمية روح المنافسة بين الأطفال - تنمية المشاركة الجماعية.

- الأداء : من خلال وضع (الانبطاح) يقوم كل طفل بحمل زميله من الركبتين والمشى به للأمام والطفل الذي يصل بزميله أولاً هو الفائز. ويكرر.

- لعبة من الأسرع:

- اسم اللعبة: من الأسرع



- الأدوات: كور - أكياس - حبوب.

الغرض: يقف الأطفال قاطرات متواجهه يقوم كل أول قاطرة بنقل التي أمامه ليصفها أمام الزميل الذي يواجهه ثم يعود لينقل الأداة الأخرى بشكل مكوكي ثم يتبادل الزميل المواجه لنقل الأدوات ويكرر.

هـ - ألعاب من حيث الفرض أو الهدف.

- ألعاب لتنمية الحواس.

تعد الحواس بمثابة أبواب العقل والمدخل الرئيسي للمعرفة، لذا اهتم العلماء بإبراز أهمية الحواس في حصول الإنسان على المعرفة واستمرار التفكير في كيفية استغلالها لتكون في خدمة تربية الأطفال، إذ يجب أن ننمي عند الأطفال حب استعمال حواسهم وتدريبها منذ ظهور عملها وتهذيبها فسلوك الإنسان في الحياة هو ناتج عمل الحواس.

فيجب تفعيل استخدام الحواس في التعلم، حيث يمثل تفعيل الحواس في عملية التعلم قاعدة أساسية لأن ما يتعلمه الطفل بحواسه عن طريق شيء مادي محسوس يظل في المخ فترة أطول.

ولقد أثبتت الدراسات أن الخبرات والمهارات والمفاهيم والمبادئ التي يكتسبها المتعلم من خلال استخدام عدد أكبر من الحواس هو الأنجح والأكثر فعالية في العملية التعليمية. وهذا ما أشار إليه (ادجار ديل) في مخروط الخبرات والذي قسمه إلى ثلاث مستويات: العمل المحسوس، والملاحظة المحسوسة، والبصيرة المجردة.

فتفعيل أكبر عدد من حواس المتعلم في عمليتي التعليم والتعلم يجعل المعلم أكثر قدرة من غيره على تغطية المنهاج المقرر بالوقت المحدد، وهذا يؤدي إلى تنمية المهارات والمفاهيم المختلفة لدى المتعلم، وزيادة دافعيته للتعلم، والتكيف وتقبل العملية التعليمية، وتفاعله النشط مع

المحتوى والمعلم وأقرانه، وتنمية قدراته ومهاراته الابتكارية والقدرة على استخدام الأسلوب العلمي في حل مشكلاته.

ويرى (فروبل Frobel) أن أول الحواس التي يجب العناية بها هي حاسة السمع ثم حاسة الإبصار وبهما يمكن للمعلمين والمعلمات بالمدارس، والآباء في المنازل أن يوجدوا علاقة بين الشيء المادي واسمه. ويتبع نمو الحواس المطرد استخدام الجسم استخداماً منظماً واستخدام الأطراف استخداماً مستمراً. ويتأثر الطفل بالحاجات الخارجية فإذا كانت ثابتة دعت الطفل إلى الثبات وإذا كانت متحركة دعته للحركة فنجدة يحاول القبض عليها وإمساكها، وإذا كانت بعيدة عنه نجده يقترب منها محاولاً إمساكها أو دحرجتها. وتختلف حركة الطفل وتصرفه العملي مع الحاجات الخارجية على حسب مرحلة النمو التي يمر بها فيمكن لطفل أن يحبو وآخر أن يقف، ووقوفه دليل على اتزان الجسم والأطراف، والطفل في مرحلة الحبو مرحلة الوقوف يستخدم جسمه وحواسه وأطرافه رغبة في مجرد الاستخدام أما النتيجة النهائية فلا تعنيه.

وسنقدم ألعاب الحواس مصنفة في المجموعات الثلاث التالية:

١-٣ ألعاب حاسة السمع.

٢-٣ ألعاب باستخدام حاسة اللمس.

١-٣ ألعاب تعتمد على حاسة السمع:

ويعني بها تلك الألعاب التي تستخدم الأصوات لتحقيق الهدف من اللعبة؛ ومن أمثلتها:

• لعبة اسم صاحبك:

طريقة اللعب:

يجلس الأطفال على كراسي في شكل دائرة، ويبقى أحد هذه الكراسي غير مشغول، ثم يقوم الطفل الجالس على يسار هذا الكرسي (غير المشغول) الطرق عليه بيده اليمنى ويقول:

"هذا الكرسي غير مشغول وأتمنى أن يأتي هنا " (ويسمى اسم أحد الأطفال) فيأتي الطفل الذي تم النداء عليه ويجلس على الكرسي في حين يقوم الطفل الذي يجلس على يسار المكان الذي أصبح غير مشغول بمواصلة اللعب بنفس الطريقة.

ملاحظات وإرشادات:

- يمكن أداء هذه اللعبة بدون كرسي أي أن يجلس الأطفال على الأرض في شكل دائرة على أن يترك مكان على الأرض غير مشغول أو أن ترسم دوائر أو توضع أطواق على الأرض.
- تجلس المعلمة أو المعلم أو المنفذ للعبة على كرسي أو على الأرض بين الأطفال.
- مراعاة أن تشمل اللعبة جميع الأطفال للانتقال إلى المكان غير المشغول وعلى المعلمة أو المعلم أو المنفذ للعبة مراعاة ذلك.

• لعبة تبادل الأماكن:

طريقة اللعب:

يجلس الأطفال في شكل دائرة ويقف أحد الأطفال في منتصف الدائرة وعليه أن يقوم بالإشارة إلى طفل من الدائرة ويقول له "ما اسمه" وعند ذلك يجب على الطفل أن يذكر اسم الطفل المجاور له من "ناحية اليمين" وعندما يسأل الطفل الواقف في منتصف الدائرة للمرة الثانية "ما اسمه" يجب على الطفل أن يذكر اسم الطفل المجاور له من "ناحية اليسار" وبعد هذين السؤالين يجب على الطفلين أن يغير أماكنهما.

ملاحظات وإرشادات:

يمكن تغيير الطفل الواقف في منتصف الدائرة عندما يغير كل طفلان مكانهما يفضل أن يذكر كل طفل اسمه قبل بدء اللعبة.

• لعبة الطفل المغمي عليه:

فكرة اللعبة:

يقف الأطفال في مجموعات ما بين (٦ : ٨) أطفال بكل مجموعة، وكل مجموعة تقف متجاوزة في شكل دائرة والذراعين مرفوعة أماماً، في منتصف الدائرة يقف أحد الأطفال ويدور متلمساً أيدي الآخرين ومع الموسيقى وإشارة المعلمة يغلق عينيه ويبدأ في السقوط وعلى الأطفال الذي يمدون أيديهم إلى داخل الدائرة للإمساك به ومنعه من السقوط، ثم يقوم هو الآخر بمد يديه إليهم ليرفعوا ويلتقطوه بسهولة ويسر بأيديهم.

ملاحظات وإرشادات:

من الأهمية أن يركز الطفل المغمي عليه والموجود في منتصف الملعب على الإدراك عند إغلاق عينيه.

لا يسمح بأي حال من الأحوال ترك الطفل المغمي عليه أن يسقط على الأرض.
يفضل أن تؤدي اللعبة على مرتبة أو بساطة.

من المهم أيضاً إدراك الأطفال المحيطين بالطفل المغمي عليه في الدائرة لمكان كل منهم.

• لعبة نقل الكور بالقدمين :

طريقة اللعب:

يجلس الأطفال في شكل دائرة على الأرض، مع إشارة البدء من المعلمة يمدون أقدامهم حافية إلى وسط الدائرة وينامون على ظهورهم، ويقوم كل طفل منهم بمحاولة مسك الكورة المبعثرة بوسط الدائرة بقدمين ومحاولة نقلها بقدمين لخارج الدائرة.

- وضع مجموعة من الكور داخل الدائرة وتحديد لها بحبل مشدد على الأرض لعدم بعثرتها.

- تنقل الكور من خلال الشقلبة للخلف ثم العودة.

قواعد إضافية:

- محاولة نقل أكبر عدد من الكور لأقدام عن طريق اللمس والعد.

الأدوات اللازمة:

كور - حبال

- لعبة نقل المنبطح

طريقة اللعب:

ينبطح الأطفال بجوار بعضهم البعض على بطونهم، على أن تترك بينهم مسافة مناسبة تسمح بدوران الأطفال، مع إشارة المعلمة ينبطح الطفل الأول من الصف فوق الطفلين التاليين له بالعرض، ثم يقوم الأطفال الموجودين تحت هذا الطفل بالدوران ببطء وتوجيه الطفل المنبطح فوقهم ونقله إلى بعضهم البعض حتى نهاية الصف، لينبطح هو على الأرض ويبدأ الطفل التالي له في الانبطاح فوق الطفلين التاليين.

ملاحظات وإرشادات:

- مراعاة أن تكون الأرضية طرية "نجيلة - رمل - مراتب".
- مراعاة إن يكون جسم الطفل المنبطح مشدود والذراعين مفردتين والقدمين تستقر على الأطفال.
- محاولة توحيد إتباع حركة الأطفال المنبطحين أسفل.

• لعبة تتبع الصوت:

يرقد الأطفال على ظهورهم متجاورين، يضع كل منهم رأسه على بطن الطفل المجاور له حتى يضع جميع الأطفال رؤوسهم على بطون الآخرين "كل طفل يضع رأسه على بطن طفل آخر" تطلب المعلمة من طفل أن يبدأ في الكلام أو في الغناء وفي نفس الوقت يقوم الأطفال بنقل الحركات التي تحدث من البطن إلى الرأس حتى تصل إلى جميع الأطفال.

ملاحظات وإرشادات:

يفضل أن تكون الرأس في منتصف البطن حتى تنقل الاهتزازات من البطن إلى الرأس بأفضل صورة وعلى المعلمة مراعاة ذلك.

الأدوات اللازمة :

بطاطين أو مراتب أسفنجية تكفي لعدد الأطفال المشاركين في اللعب.

• اقتفاء الأثر:

طريقة اللعب:

يعد الملعب بحارات تتناسب وعدد الأطفال بالرمال المبللة، وتختار المعلمة طفل ليقوم بالجري من خط البداية إلى خط النهاية في كل حارة بحيث تترك أقدامهم علامات على الرمال المبللة، ثم تجعل باقي الأطفال بالترتيب يقومون بالجري في الحارات مقتفين أثر الأقدام بحيث يخفي كل منهم أقدامه فوق أثر أقدام الطفل الأول.

لعبة الثعلب المكار:

طريقة اللعبة:

يقف اثنين من الأطفال (الثعلب المكار والذئب) داخل دائرة يكونها الأطفال وهم معصوبي الأعين وكلما نادي الذئب على الثعلب المكار؛ أين أنت يا ثعلب؟ يجب أن يرد عليه الثعلب "أنا هنا" وعندما يسمع الذئب صوت الثعلب يحاول التوجه إلى مكانه والإمساك به وفي نفس الوقت على الثعلب المكار أن يتحرك من مكانه لمكان آخر هرباً من الذئب، وإذا أمسك الذئب بالثعلب المكار يتم تبادل الأدوار أو يقوم بدور الثعلب المكار طفل آخر جديد.

ملاحظات وإرشادات:

يجب إعطاء الأطفال فرصة للتجربة، كذلك يفضل عدم تغيير الأدوار بسرعة.

• لعبة تخمين الصوت:

طريقة اللعب:

تقوم المعلمة أو أحد الأطفال بإصدار صوت، وعلى بقية الأطفال وهم مغمضي العين محاولة التخمين كيف وبأي شيء تم إصدار هذا الصوت.

ملاحظات وإرشادات:

- يمكن إعداد أدوات وأجهزة لإصدار الأصوات منها كتسجيل أصوات الأجهزة المنزلية والحيوانات والطيور ووسائل المواصلات وصوت المياه والرياح على شريط كاسيت.
- إذا تم إجراء اللعبة في ملعب أو حديقة أو في أماكن مفتوحة سيكون هناك فرص أكبر لإصدار أصوات مختلفة لتوافر إمكانيات أكثر، أو حتى الاستماع إلى أصوات من الطبيعة.

• لعبة سارق الأدوات:

يجلس الأطفال وأعينهم مغلقة في شكل دائرة ومع كل طفل من الأطفال بعض من نماذج للأدوات وعصا يصفهم جميعاً على الأرض أمامه ما عدا طفل واحد يقوم بدور سارق الأدوات فمع إشارة من المعلمة يحاول الطفل الذي يقوم بدور سارق الأدوات المشي بهدوء لسرقة أحد الأدوات الموضوعة على الأرض من الطفل وهو مغمض العينين وعندما يحس به الطفل المغمض العينين يقوم برفع العصا ليضربه بها، وعندما يرى الطفل الذي يقوم بدور سارق الأدوات العصا قد رفعت عليه أن يبحث عن ضحية أخرى وإذا ما نجح هذا الطفل في مهمته يصبح الضحية هو سارق الأدوات وتستمر اللعبة.

• لعبة عبور الحواجز والأسوار

طريقة اللعب:

الأطفال مجموعات والجميع مغمض العينين وكل مجموعة (٥) أطفال في شكل قطار داخل حارة بطول (٣٠ متر) وعرض متر واحد والمسافة بين كل طفل وآخر (٥ أمتار) على أن يوضع بجانب كل طفل حاجز بارتفاع (٥٠سم) وعرض (٦٠سم) بحيث يعمل الأطفال والحواجز ما يشبه السور، مع إشارة البدء من المعلمة يقوم الطفل الأول من كل مجموعة بالمشي للأمام وهو معصوب العينين بتعدية الحواجز وعبور الأسوار حتى النهاية ليأخذ مكان الطفل الأخير "الطفل رقم ٥" والذي يجب عليه أن يأخذ مكان الطفل رقم ٤ وهكذا ليبدأ الطفل الثاني الذي أخذ مكان الطفل الأول بالمشي للأمام لتعدية الحواجز وعبور الأسوار.

ملاحظات وإرشادات:

- يمكن تدريب الأطفال على كيفية الأداء وهم مفتوحى الأعين قبل ربط العينين وأداء اللعبة.

- يمكن للمعلمة أن تتدخل عند اللزوم لتوجيه الأطفال وتوعيتهم بالأخطاء التي يمكن أن يتعرضوا لها أثناء اللعب.
- يمكن للأطفال إصدار أصوات في البداية لتساعد الأطفال على معرفة الاتجاه والمكان المثالي لعبور السور.

• لعبة صياد الأرنب:

طريقة اللعب:

يقف الأطفال في شكل دائرة في منتصف هذه الدائرة يقف أحد الأطفال وعيناه معصوبتان يمثل الصياد، ومعه في داخل الدائرة طفل يحمل في يده جرس يمثل الأرنب، مع إشارة البدء من المعلمة، على الصياد أن يحاول الإمساك بالأرنب وإذا أفلح في ذلك يتم تبديل الأدوار أو أن يتم البحث عن طفل آخر.

ملاحظات وإرشادات:

- ملاحظة أن الجرس يعمل ويصدر دائماً صوتاً.
- ليس للطفل الذي يمثل الأرنب أن يوقف الجرس عن الرنين.
- على الطفل الذي يمثل الأرنب ويحمل في يده جرس أن يحاول ألا يجعل الجرس يتحرك بصورة دائمة تخرج الأطفال من الإثارة في اللعب.
- أن تكون الدائرة مناسبة من حيث المساحة لعدد الأطفال المشتركين في اللعب.

الأدوات اللازمة:

- شريط من القماش لكل طفل من الأطفال المشاركين في اللعب لربط عينيه.
- جرس صغير الحجم أو أي أدوات أخرى تصدر أصواتاً.

• لعبة من يكون:

يجلس الأطفال في شكل دائرة وتجلس معهم المعلمة ما عدا طفل واحد فقط يجلس في منتصف الدائرة ويديه صاجات أو جلاجل تصدر صوتاً مسموعاً عند حركتها، وع إشارة البدء من المعلمة على الطفل الذي يجلس في منتصف الدائرة أن يرقد على بطنه ويضع الصاجات على ظهره ويغمض عينيه بوضع وجهه بين يديه ثم تشير المعلمة بيديها (دون إصدار صوت) على أحد الأطفال ليأخذ الصاجات من فوق ظهر طفل وسط الدائرة ويعود مكانه واضعاً الصاجات ويديه خلف ظهره وكذا جميع الأطفال في الدائرة ثم تطلب المعلمة من طفل وسط الدائرة أن يفتح عينيه ويحاول معرفة الطفل الذي أخذ الصاجات عن طريق إدراكه لاتجاه الصوت الناتج عن حركتها.

• لعبة الأرنب ذو الصاجات:

طريقة اللعب:

يجلس الأطفال أو يقفون في دائرة وهم معصوبي العينين ويمسكون بأيديهم صاجات، تختار المعلمة من بينهم طفل ليقوم بتمثيل دور الأرنب وهو يمسك بيده صاجات ليجلس أو يقف في وسط الدائرة، مع إشارة البدء من المعلمة على الأرنب أن يقوم بالقفز وعلى مجموعة الأطفال أن يصدروا صوتاً عن طريق الصاجات وعلى الأرنب أن يرد عليهم بصاجاته ليتعرفوا على مكانه ويتتبعوه للإمساك به وعليه أن يهرب منهم بعيداً عن مكان مصدر الصوت، وعندما يسقط الأرنب يتم استبداله بآخر.

ملاحظات وإرشادات:

- توسيع الدائرة بما يتناسب وعدد الأطفال المشتركين في اللعبة.

- محاولة العزف سوياً باستخدام هذه الصاجات أثناء الحركة ومحاولة الإمساك بالأرانب.

الأدوات اللازمة:

- شريط من القماش لكل طفل من الأطفال المشاركين في اللعب.
- صاجات لإصدار صوت مسموع عند حركتها.

• لعبة المرشدون:

طريقة اللعب:

الأطفال مجموعتان متساويتان في العدد يقف طفل من كل مجموعة في منتصف الملعب أو الصالة وهو معصوب العينين مع إشارة البدء من المعلمة على كل منهما محاولة الإمساك بالآخر عن طريق مساعدة فريقه وبتوجيههم عن طريق الصوت في حين تقوم المجموعة الأخرى بمساعدة الطفل الآخر للإفلات عن طريق التوجيه وبمساعدهم له أيضاً عن طريق الصوت.

ملاحظات وإرشادات:

- ضرورة توفير الهدوء النام والتركيز الشديد والانصات إلى التوجيهات.
- ينبغي أن يكون الملعب أو مساحة الصالة كبيرة إلى حد ما ومناسبة.
- يسمح للطفل معصوب العينين أن يمد يده حرصاً منه وليتحاشي التصادم أو الوقوع.
- يفضل تحديد طريقة للتوجيه حتى يستطيع الطفل معصوب العينين سماع الأصوات وتلبية التوجيه.

الأدوات اللازمة:

- شريط من القماش لكل طفل من الأطفال المشاركين في اللعب.

• لعبة تخمين الصوت:

الأطفال جلوس في شكل دائرة ويجلس أحد الأطفال وعيناه معصوبتان في وسط الدائرة وتشير المعلمة على أحد الأطفال أو أن تقوم بلمسه وبدون إصدار صوت أو النداء عليه ليقوم هذا الطفل بالهمس بصوت منخفض باسم الطفل الذي يجلس في وسط الدائرة وعلى الطفل الموجود في الوسط تحديد هذا الطفل عن طريق تخمين صوته.

ملاحظات وتعليمات:

- ضرورة الهدوء والتركيز الشديد لحاجة اللعبة لذلك.
- يمكن أن تتيح المعلمة الفرصة للأطفال بتحديد وإضافة الصعوبات إلى اللعبة لتصبح أكثر إثارة ومتعة.

الأدوات اللازمة :

- شريط من القماش لكل طفل من الأطفال المشاركين في اللعب لربط عينيه.

– ألعاب لتنمية الإدراك.

ألعاب إدراك الأشياء بحاسة اللمس:

وهي الألعاب التي يجب على المشترك فيها أن يتعرف على الأشياء عن طريق حاسة اللمس مع إغلاق عينيه أو ربطهما. ومن أمثلتها الألعاب التالية:

• لعبة أحسن تمثال:

الأطفال كل زميلين في انتشار حر في الملعب أو الصالة، على أن يكون أحد الطفلين معصوب العينين، مع إشارة البدء من المعلمة يقوم الطفل المبصر بتمثيل شكل تمثال بجسمه، وعندما يفرغ جميع الأطفال تعطي المعلمة إشارة البدء الثانية للأطفال معصوبي العينين بتلمس جسم هذا التمثال الذي مثل زميله ثم يقوم بإعادة تمثيل شكل هذا التمثال بجسمه.

ملاحظات وتعليمات:

إذا كان الأطفال صغار السن أو خبرتهم في الملعب قليلة ينصح بتشكيل أشكال بسيطة والبدء بها.

نترك المعلمة الفرصة لكل طفل أن يختار الزميل الذي يرافقه.

تعطي المعلمة الفرصة للأطفال لمناقشة الشكل المختار لتمثيله سوياً.

• لعبة تلمس الأيدي:

يقسم الأطفال مجموعات كل مجموعة (٥) أطفال يختار من كل مجموعة طفل عن طريق أفراد مجموعته ليقوم أحدهم بربط شريط من القماش على عيني الطفل الذي وقع عليه

الاختيار ثم يقف في مقابل أطفال مجموعته، ومع إشارة البدء من المعلمة يقوم الأطفال بمد أيديهم في شكل متداخل وبحيث لا يوجد يدي أي شخص بجانب بعضهم البعض، ويحاول الآن الطفل المعصوب العينين من خلال تلمس الأيدي بمعرفة كل يدين مع بعضهم البعض.

ملاحظات وتعليمات:

- خلع ما يمكن أن يميز الأيدي عن بعضهما مثل الخواتم وساعات اليد.
- عندما يتعرف الطفل المعصوب العينين على يدي طفل من أطفال مجموعته يخرج هذا الطفل من اللعب.
- إذا فشل في التعرف على الأيدي يمكن استبداله بطفل آخر من أطفال مجموعته حرصاً على وقت اللعب.

الأدوات اللازمة:

- شريط من القماش لكل مجموعة مكونة من (٥) أطفال.

• لعبة ألمس - سمي - أوصف

يقف الأطفال كل زميلين في انتشار حر في الملعب أو الصالة أو أي مساحة خالية في الفضاء وضعت بها أشياء مختلفة يعرفها الأطفال المشتركين في اللعبة، مع إشارة البدء من المعلمة يقوم أحد الطفلين بربط عيني قرينه برباط من القماش وعندما ينتهي يبدأ في قيادته إلى أي من الأشياء المختلفة والموضوعة منتشرة في مكان اللعب وعلى الطفل المعصوب العينين أن يلمس ويتحسس هذه الأشياء ويسمّيها ويصفها.

ملاحظات وتعليمات:

- بفضل أن تكون الأشياء الموضوعة تمثل بيئة الطفل وبيئته الخارجية أو نماذج مصنعة منها أو أشياء من الطبيعة وأن تكون كافية لعدد الأطفال المشتركين في اللعبة حتى لا يحدث تراحم حول الأدوات وتقل الإثارة والمتعة.
- أن تتاح للأطفال فرصة التنقل بين الأشياء الموضوعة في أماكن متفرقة.
- قبل تنفيذ هذه اللعبة لابد أن يكون جميع الأطفال قد تعرفوا على هذه الأشياء من قبل ولمسوها.

الأدوات اللازمة:

شريط من القماش لربط العينين لكل مجموعة زوجية.

• لعبة المس وتعرف:

طريقة اللعب:

يقف الأطفال مجموعات زوجية بحيث يقف كل طفلان متواجهان في شكل انتشار حر في الملعب، ومع إشارة البدء من المعلمة يقوم أحدهما وليكن القائد مثلاً بلمس جزء من أجزاء جسم زميله وينطق في نفس الوقت باسم جزءاً آخر فمثلاً (يلمس الأنف ويذكر قائلاً؛ فم) وعلى الطفل المقابل (التابع) أن يلمس من جسمه الجزء الذي نطق به القائد وهو (الفم) ويتكرر ذلك مع باقي أجزاء الجسم الأخرى.

ملاحظات وتعليمات:

- مراعاة تغيير القائد ليصبح تابع بعد فترة محدودة ومناسبة.
- يفضل أن يتعرف الأطفال على أجزاء جسم الإنسان قبل البدء في تنفيذ اللعبة.

الأدوات اللازمة:

- بطاقات مرسوم بها أجزاء من جسم الإنسان المختلفة كالعين والأنف والفم و الخ.

• ألعاب إدراك رد فعل الزميل:

وهي الألعاب التي ينبغي فيها توقع رد فعل الأطفال مع بعضهم البعض ومحاولة استغلالها لصالحه، ومن أمثلتها الألعاب التالية.

• لعبة الثبات في المكان:

يقف كل طفلين من الأطفال في مقابل بعضهما البعض على بعد ذراع، مع ضم القدمين إلى بعضهما البعض ومد الأيدي إلى المنافس، ومع إشارة البدء من المعلمة ينبغي أن يحاول كل طفل من هؤلاء الأطفال إخراج الآخر عن توازنه.

ملاحظات وتعليمات:

- يجوز للأطفال تحريك الأيدي ولكن لا بد أن تبقى أقدامهم ثابتة في موضعها.
- يجب مراعاة أن الهدف الأساسي من اللعبة هو الإحساس عن طريق اللمس والتوازن ورد الفعل تجاه طفل آخر وليس المكسب أو الخسارة.
- يجب ترك حرية اختيار الوضع المناسب لأداء الأطفال.

الأدوات اللازمة:

- مكان باتساع مناسب لعدد الأطفال.

• لعبة الاتزان الجماعي:

وطريقة اللعب:

يقف كل طفلان في مواجهة بعضهما البعض على بعد ذراع مع وضع راحة الأيدي على بعضهما البعض، مع الإشارة من المعلمة ينتقل الإنسان خطوة إلى الخلف مع مراعاة أن يحافظ كل منهما على استقامة الجسم وعدم انحنائه إلى الأمام اعتماداً على بعضهما ثم يعودوا مرة أخرى إلى النقطة التي كانوا يقفون فيها.

ملاحظات وتعليمات:

- تساعد هذه اللعبة على تنمية القدرة على الاتزان مع الإدراك البصري وكذا الإحساس عن طريق اللمس سواء كان في الأيدي أم الأقدام.
- إعطاء التعليمات المناسبة ليحافظ كل طفل على استقامة قوامه وعدم تحريك رقبته والمحافظة على وضع الذراعين ليضع كل طفلان متقابلان راحتي أيديهما على بعضهما.

• لعبة صراع الديكة:

طريقة اللعب:

الأطفال انتشار حر في الملعب أو الصالة أو في مكان اللعب وقد وضع على ظهر كل منهم بطاقة صغيرة بها كلمة مكتوبة أو رسم معين، ويقف كل طفلان في مواجهة بعضهما البعض كما يحدث في صراع الديكة قابضين ذراعيهما، ويقومان بالوثب على قدم واحدة، ومع إشارة البدء من المعلمة يحاول كل طفل معرفة ما الذي تحويه البطاقة الموضوعة على ظهر منافسة ومنع منافسة من معرفة ما كتب أو رسم على بطاقته.

ملاحظات وتعليمات:

- مراعاة أن يكون كل متنافسان متكافئان في القوة والطول ما أمكن.
- تتطلب هذه اللعبة المهارة والسرعة قبل القوة.
- مراعاة عدم استعمال العنف أو الاحتكاك بالزميل المنافس.
- محاولة معرفة ما على ظهر الزميل المنافس بحيلة ذكية.

الأدوات اللازمة:

بطاقة بعدد الأطفال المشتركين في اللعب على كل منها كلمة مكتوبة أو رسم معين من الخبرات التي مر بها الأطفال ليسهل عليهم قراءة الكلمة والتعرف على الصورة المرسومة.

• لعبة شد الحبل بدون حبل:

وطريقة اللعب:

يقف الأطفال انتشار حر في مكان اللعب، ويقف كل طفلين متقابلين واضعين إقدامهما على خط ثابت على أن تكون المسافة بينهما حوالي متر، ومع إشارة البدء يمثلان أن كل واحد منهما يمسك بطرف حبل وعليهما أن يقوموا بشده عن طريق الإشارات والحركات الإيمائية بحيث تكون حركات متوافقة مع بعضها البعض.

ملاحظات وتعليمات:

يفضل أن تسبق هذه اللعبة لعبة شد الحبل بحبل حقيقي ليشاهد الأطفال الإشارات والحركات الإيمائية الحقيقية ليستطيعوا القيام بتمثيلها. تحفيز الأطفال بكلمات وعبارات يضيفي جو المتعة على اللعبة على سبيل المثال؛ شد بكل قوتك – أوعي هيقعك ... الخ.

الأدوات اللازمة:

- خطوط مرسومة على الأرض بطول ٨٠ سم بحيث يكون كل خطان متقابلان ومتوازيان والمسافة بينهما حوالي متر تقريباً.

٤-٢ ألعاب للربط بين الإدراك وحاسة السمع:

وهي الألعاب التي تتضمن الإنصات والفهم وحسن التصرف بسرعة عن طريق حاسة السمع؛ ومن أمثلتها الألعاب التالية :

• لعبة عامل اللاسلكي:

يجلس الأطفال في دائرة ويحصل كل منهم على رقم من ١ إلى "آخر طفل في المجموعة" ثم تختار المعلمة طفلاً واحداً لبدأ اللعب ومع إشارة البدء من المعلمة يبدأ الطفل الذي وقع عليه الاختيار بإرسال رسالة لاسلكية إلى المجموعة المشاركة في اللعب حيث يقوم برفع كلتا يديه في مستوى رأسه ويقوم بتوجيه كفيه إلى الأمام ويمد إصبعه الإبهام إلى صدغه (ناحية أذنه) وعندما يبدأ في إرسال رسالته يحرك بقية الأصابع كإشارة على الاتصال وعلى الأطفال الباقين محاولة فهم الرسالة اللاسلكية والتقاط هذه الحركات ومن يفهم مضمون الرسالة يجب عليه وبسرعة أن يبدأ وبسرعة في الرد على هذه الرسالة مشيراً إلى رقمه... وهكذا.

ملاحظات وتعليمات:

ملاحظة أن تكون الرسالة الرقمية مختصرة ومفهومة وتحتاج إلى استجابات غير منتهية ليستمر اللعب فترة طويلة، ويمكن أن تبدأ المعلمة في إرسال الرسالة اللاسلكية أو لا تختار موضوعاً شيقاً.

الأدوات اللازمة:

- بطاقات عليها أرقام من ١ إلى (آخر طفل في مجموعة الأطفال المشاركين في اللعب) تصمم بحيث تعلق على صدر كل طفل.

• لعبة التلاعب بالألفاظ وبسرعة

طريقة اللعب:

يجلس الأطفال في دائرة ويحصل كل منهم على رقم من ١ إلى "آخر طفل في المجموعة" على أن يتم ترتيبهم على حسب أماكنهم في الدائرة متتاليين وتختار المعلمة طفلاً واحد لبدأ اللعب ومع إشارة البدء يبدأ الطفل الذي وقع عليه الاختيار قائلاً؛ "شخص ضعيف فقد شنته" هل هي موجودة عند رقم " ويذكر أي رقم في الدائرة فيذكر مثلاً " (٧) فيرد رقم (٧) قائلاً؛ "شخص ضعيف فقد شنته"، ورقم (٧) ليس لديه الشنطة هل هي عند رقم (٣) وهكذا....

ملاحظات وتعليمات:

- هذه اللعبة سهلة نوعاً ما فيجب أن يكون أداء الأطفال سريعاً ليعطي اللعبة جاذبية من المرح والمتعة.
- في مثل هذه المواقف لابد أن تكون المجموعة منظمة وبصورة جيدة وإضافة أفكار جديدة، وليس إعطاء نفس الأوامر والمهام في كل مرة من تكرارات اللعب.

الأدوات اللازمة:

- بطاقات مكتوب عليها أرقام من ١ إلى آخر طل في المجموعة المشاركة في اللعب يتم تصميمها على أن تعلق على صدر كل طفل
- كرة إذا لزم الأمر عند تطبيق القواعد الإضافية للتنوع في اللعب.

• لعبة أبحث وتعرف

يقف الأطفال في مكان محدد في الملعب وباقي الملعب به بطاقات رسمت عليها نماذج مختلفة الأشكال غير متكررة، المعلمة تقف في مكان يراه منها جميع الأطفال ومع إشارة البدء ترفع المعلمة بين يديها صورة مطابقة تماماً لشكل من بين الأشكال الموجودة بالملعب وتذكر اسمه بصوت عالي فينطلق الأطفال في الملعب باحثين عن هذا الشكل ومن يجده يحضره إلى المعلمة لتبدأ من جديد في رفع شكل ثان... وهكذا يستمر اللعب للتعرف على باقي الأشياء.

ملاحظات وتعليمات:

- يفضل وضع كل شكر على كرسي إذا كان الملعب ترابي.
- يفضل أن توضع الأشكال بحيث يكون وجه الشكل لأسفل.

الأدوات اللازمة:

- صندوق كبير.
- نماذج مختلفة لأنواع الفاكهة بمختلف أشكالها.
- نماذج للحيوانات والطيور والمواصلات والأشجار والفاكهة وهي تحمل الثمار.

٤-٣ ألعاب للربط بين الإدراك وحاسة الأبصار:

وهي الألعاب التي تتضمن حسن التصرف عن طريق الملاحظة الدقيقة لشيء ما عن طريق حاسة الأبصار؛ ومن أمثلتها الألعاب التالية:

• لعبة فين الكرة

طريقة اللعب:

يجلس الأطفال متلاصقون بجوار بعضهم البعض في شكل دائرة ويمدوا أرجلهم كما في وضع جلوس القرفصاء لكن يبقى تحت أرجلهم فراغ يسمح بمرور كرة صغيرة وتختار المعلمة طفلاً وتعطيه الكرة ليدسها بين يديه أسفل رجليه وتجعل باقي الأطفال يدسون أيديهم تحت أرجلهم ثم تختار المعلمة طفلاً آخر ليقف في منتصف الدائرة ومع إشارة البدء من المعلمة يبدأ الطفل المستحوذ على الكرة بتمريرها إلى أقرانه وعلى الطفل الواقف في منتصف الدائرة محاولة معرفة مكان الكرة ومن يستحوذ عليها وفي نفس الوقت على باقي أفراد المجموعة إعاقه ذلك إما عن طريق تبادل الكرة فيما بينهم أو عن طريق إخفائها بطريقة أمانة والطفل الذي تمسك عنده الكرة يأتي عليه الدور ليقف في منتصف الدائرة.

ملاحظات وإرشادات:

- لضمان المتعة والإثارة توجيه الأطفال إلى تبادل المراوغة على سبيل المثال يقوم الطفل بالأداء الحركي الذي يظهر أنه قام بتمرير الكر في حين أن الكرة عند طفل آخر.
- إذا استمر الطفل الواقف في منتصف الدائرة فترة طويلة دون أن يحالفه الحظ ويتعرف على المستحوذ على الكرة يجب على المعلمة أن تقوم بتبديله.

الأدوات اللازمة:

- كرة تنس أرضي.

• لعبة فين البلية

طريقة اللعب:

يجلس الأطفال في شكل دائرة مادين أيديهم للأمام وقابضين أصابعهم وتختار المعلمة أحد الأطفال ليقف في وسط الدائرة ومعه بلية صغيرة ومع إشارة البدء يعطي الطفل الواقف في منتصف الدائرة البلية الصغيرة لأحد الأطفال بالدائرة والتي يجب أن تنتقل من يدي إلى أخرى دون أن يراها الطفل الموجود في وسط الدائرة والذي يجب عليه أن يتعرف من خلال الملاحظة الدقيقة بالنظر على معرفة القبضة التي تحمل البلية.

ملاحظات وإرشادات:

- لإيجاد الإثارة والتشويق في اللعبة يجب أن تنتقل البلية من قبضة إلى أخرى بطريقة غير واضحة أو الإمساك بها في قبضة معينة.
- مراعاة حالات التعب التي تظهر من خلال فرد الذراعان أماما نتيجة الثبات في هذا الوضع لفترة.
- تحديد عدد الأيدي التي يمكن للطفل الموجود في وسط الدائرة أن يطلب فتحها.

الأدوات اللازمة:

- بلية صغيرة أو كبيرة على حسب حجم أيدي الأطفال المشاركين في اللعب.

• لعبة فين خاتم سليمان :

يقف الأطفال أو يجلسون في دائرة، تختار المعلمة أحد الأطفال ليقف في منتصف الدائرة ويقوم الأطفال جميعهم بإمساك خيط دوّارة يشمل كل محيط الدائرة وتقوم المعلمة بإدخال خاتم سليمان من إحدى طرفي خيط الدوّارة وتقوم بعقد عقدة صغيرة دون أن يرى ذلك طفل منتصف الدائرة ومع إشارة البدء يقوم الأطفال بما فيهم الطفل الذي يضع يده على الخاتم بتحريك أيديهم يميناً ويساراً على هذا الخيط وفي أثناء هذه الحركة ينتقل الخاتم من طفل إلى آخر وعلى طفل وسط الدائرة أن يحاول معرفة الخاتم من خلال التدقيق بالنظر أثناء تحريك الأطفال أيديهم وعندما يعثر لاعب وسط الدائرة على الخاتم، عليه أن يقوم بدعكه ويتمني أو يطلب من المعلمة شيء معين.

ملاحظات وتعليمات:

راجع ملاحظات وتعليمات (فين البلية؟).

الأدوات اللازمة:

- خيط من الدوّارة بطول محيط الدائرة التي يشكلها الأطفال المشاركون في اللعب.
- خاتم.

ألعاب التعارف والتفاعل الاجتماعي:

• لعبة تعالوا نتعارف

طريقة اللعب:

يجلس الأطفال في أربعة دوائر، ويحصل كل طفل من كل مجموعة على رقم متسلسل من (١-٦) مثلاً، ثم تتأدى المعلمة على أي رقم وليكن (٣) فيتقدم كل الأطفال أصحاب الرقم (٣) من كل مجموعة إلى الدائرة التي رسمت في المنتصف ليتعارف كل منهم على الآخر، وهكذا حتى تنتهي الأرقام لتقوم المعلمة بتغيير أرقام الأطفال في كل مجموعة مرة أخرى حتى لا يتقابل نفس الأطفال الأربعة مرة ثانية "أي يحصل الطفل رقم (١) في المرة الأولى على رقم (٢) في المجموعة الأولى، ورقم (٢) في المجموعة الثانية على رقم (٤) وهكذا باقي الأطفال في المجموعة رقم (٣)، (٤)". وعندما تتأدى المعلمة على رقم (١) مثلاً يتقدم الأطفال الأربعة الحاصلين لهذا الرقم من كل مجموعة ليبدأ التعارف، وهكذا حتى نهاية اللعبة.

ملاحظات وإرشادات:

- تقف المعلمة قريبة من الدائرة المرسومة في المنتصف مع ملاحظة باقي المجموعات.
- تتدخل المعلمة إذا دعت الظروف لذلك عند عدم تعارف الأطفال بعضهم البعض كبقائهم لفترة طويلة دون كلام مثلاً.

الأدوات اللازمة:

أرقام من ١-٦ أو ١٠ مكررة أربعة مرات تم تصميمها بحيث تعلق على صدر الطفل المشارك في اللعب.

• لعبة أعرف شبيهك

فكرة اللعبة وطريقة اللعب:

يجلس الأطفال على كراسي في شكل دائرتين متجاورتين بينهما مسافة مناسبة، يبقى الكرسي المجاور على يمين كل طفل من المجموعة الأولى غير مشغول، ترقم المعلمة الأطفال في كل مجموعة ترقيم تسلسلي ويشترط عدم جلوسهم بترتيب تسلسل الأرقام، وعندما تتأدي المعلمة على رقم (٥) مثلاً من أطفال "المجموعة الثانية" عليه بالجري إلى داخل دائرة "المجموعة الأولى" ويبدأ في المرور على أطفالها للتعرف على صاحب الرقم (٥) وفي نفس الوقت يقوم أطفال الدائرة بالتصفيق المستمر فإذا توقف التصفيق كان معني ذلك أنه أمام قرينه الذي يحمل نفس الرقم (٥) وعندئذ يتعرف كل منهما على الآخر ثم يجلس يمينه على الكرسي الخالي ويثبت حتى آخر اللعبة ثم تتأدي المعلمة على رقم آخر.... وهكذا حتى يأخذ كل طفل من المجموعة الثانية مكانه على يمين زميله في الدائرة الأولى.

ملاحظات وإرشادات:

- المسافة بين المجموعة الأولى والثانية تسمح بأن يسمع كل الأطفال صوت المعلمة.
- تتحرك المعلمة بين المجموعتين للتوجيه والإرشاد.

الأدوات اللازمة:

- كراسي بعدد أطفال الدائرتين أو أن يكون لكل طفل مشارك في اللعب كرسي.

• لعبة كمل الشكل:

وطريقة اللعب:

تعد المعلمة أشكالاً مختلفة من الورق المقوي "دائرة - مربع - مثلث - مستطيل" بمساحات وألوان مختلفة بحيث يكون عددها مساو لنصف عدد الأطفال، تقص الأشكال المعدة عن طريق الأطفال لنصفين متساويين، ثم يعطي لكل طفل نصف شكل وتطلب المعلمة من كل منهم أن يبحث عن حامل النصف الآخر المكمل لنصف الشكل الذي معه وعندما يجده يتصافحان ويتعارفان على بعضهما.

ملاحظات وإرشادات:

- تعد الأشكال الهندسية المستخدمة في اللعبة بمساحات مختلفة بحيث لا يتكرر شكلان متساويان في الحجم.
- توضح المعلمة للأطفال كيفية استخدام المقص في قص كل شكل لنصفين.
- تؤدي هذه اللعبة في الفصل وفي الصالة وفي الملعب أو حتي في المساحات الخالية.

الأدوات اللازمة:

- بطاقات للأشكال الهندسية عددها يساوي نصف عدد الأطفال المشاركين في اللعب.
- مقص أو أكثر غير مدبب.

• لعبة مين جانبك

طريقة اللعب:

يقف الأطفال مجموعات في شكل نصف دائرة بحيث لا يزيد عدد المجموعة عن (٦) أطفال، ومع إشارة البدء من المعلمة يبدأ الأطفال في ذكر أسمائهم وملاحظة ذكر أسماء باقي أقرانهم في نفس المجموعة ثم يقوم كل طفل بتقديم أطفال مجموعته قائلاً: من يقف بجانب من؟ على حسب الترتيب في التشكيل.

ملاحظات وإرشادات:

يفضل ربط الأسماء في كل مجموعة بصورة لكل طفل معلقة على لوحة بترتيب وقوفهم في نصف الدائرة.

• لعبة البحث عن الكرة:

طريقة اللعب:

يقف الأطفال في شكل دائرة مناسبة لعدد المشتركين في اللعب، يقوم طفلان بربط أعينهما، تعطي الكرة لأحد الأطفال في الدائرة، مع إشارة البدء من المعلمة يبدأ أطفال الدائرة في تمرير الكرة بينهم، ويحاول الطفلان معصوبي العينين إيجاد الكرة أو الإمساك بها أثناء التمرير.

ملاحظات وتعليمات:

يمكن تطبيقها مع المكفوفين باستخدام كرة جرس

- أن تكون الدائرة مناسبة لعدد الأطفال المشتركين في اللعب.

- أن يكون عدد المشتركين في اللعب مناسب أيضاً حتى لا يستطيع هذان الطفلان إيجاد الكرة بسرعة أو الإمساك بها.
- إذا كان عدد المشتركين في اللعب كبيرة جداً يفضل تشكيل أكثر من دائرة.

• لعبة خمن ولا حرج

فكرة اللعبة وطريقة اللعب:

يقف الأطفال صفين متقابلين بينهما مسافة مناسبة، يقف أحد الأطفال وهو مغمض العينين في المنتصف، مع إشارة البدء من المعلمة يقوم أحد الأطفال المجموعة التي تقف خلف هذا الطفل الموجود في الوسط بإلقاء الكرة نحوه، وعليه أن يخمن من أين جاءت الكرة.

ملاحظات وتعليمات:

- من الأفضل أن تكون الكرة لينه لينه وبحجم مناسب.
- أن يكون عدد المشتركين في اللعب مناسب ليصبح كل طفل في منتصف الدائرة ولو لمرة واحدة على الأقل.

الأدوات اللازمة:

- كرة مناسبة من حيث الحجم والوزن.
- شريط من القماش لكل طفل من المشاركين في اللعب.

ألعاب باستخدام حاسة السمع:

تلك الألعاب يحتاج الطفل فيها أن يتفقد الفراغ حتى يتصرف عليه.

• انتبه أدواتك اختفت:

طريقة اللعبة:

يجلس الأطفال في شكل دائرة، يجلس أحد الأطفال في وسط هذه الدائرة وكأنه يجلس على مقعد ويقوم بإغلاق عينيه ويضع وجهه بين ركبتيه مغطياً وجهه بذراعيه، وأمامه وضعت مجموعة من نماذج لأدوات الطفل الشخصية كفرشة الأسنان ومشط الشعر.... الخ، ثم تقوم المعلمة بالإشارة في صمت إلى أحد الأطفال الذي يتحرك بهدوء ويأخذ واحدة من هذه الأدوات من أمام هذا الطفل ثم يقوم بأخذ مكانه في الدائرة ويضع يديه خلف ظهره وكذا باقي الأطفال في الدائرة وينادوا جميعاً؛ انتبه... أدواتك اختفت فيرفع هذا الطفل رأسه من بين ركبتيه ويحاول التخمين معتمداً على السماع من الذي أخذ الأداء المفقودة من بين أدواته، وإذا فشل ثلاث مرات يستبدل بآخر.

ملاحظات وتعليمات:

- قبل بدء اللعب من الضروري أن يتعرف الطفل على أدواته حتى يستطيع التعرف على المفقود منها ويسميه.
- عند بدء اللعب لابد أن يسود الصمت ليركز الطفل في حركة اللاعبين ويتعرف على صوت الحركة واتجاه الطفل المتحرك.

• لعبة الأعمى أحسن تمثال:

طريقة اللعب:

يقف الأطفال انتشار حر في المساحة المحددة للعب، يقوم أحد الأطفال بدور البقرة العمياء ومع إشارة البدء من المعلمة يقوم الأطفال بالتحرك في المساحة المحددة مع إصدار أصوات أو نغمات معينة ويغيرون أماكنهم وفي نفس الوقت يحاول الطفل "البقرة العمياء" بإمسك أحدهم ومن يلمسه يتجمد في مكانه متخذاً شكل تمثال.

ملاحظات وتعليمات:

في حالة فشل الطفل الذي يقوم بدور "البقرة العمياء" لابد من تغييره وإحلال آخر مكانه.

ألعاب لتنمية عناصر اللياقة البدنية

مفهوم القوة ومفهوم الضعف:

١- يسير الأطفال في الفناء متخيلين أنهم اسود تسير في حديقة الحيوان بقوة، ثم يسيروا بعد ذلك كالحقظ الأليفة التي تمشي بهدوء وهذا مع الإيقاع الدال على القوة والضعف.

٢- يتخيلوا أنهم عمالقة تسير بخطي واسعة مع رفع الأيدي لأعلي ثم وهم يسيروا كالأقدام بخطي صغيرة هادئة.

مفهوم الحدة والغلظة:

تطلب المعلمة من الأطفال حركات وإيقاعات تعبير عن هذه المفاهيم مثل:

١- يصفق الأطفال إلي اعلي ثم يخطون علي الأرض بأقدامهم.

يتطلعون إلي النجوم في السماء، ثم ينظرون إلي السمك في البحيرة.

يمثلون طيارة تحلق في الفضاء ثم يجذفون بمركب في النيل.

مفهوم الطول والقصر:

التعرف علي علاقة الأصوات ببعضها من حيث الطول والقصر فيؤدي الأطفال ما يلي:

يقلدون مشي الأسد، يقلدون مشي الفيل مع تقليد الأصوات.

يقلدون مشي الأب، يقلدون مشي الجد.

يقلدون بندول ساعة حائط صغير، ثم بندول ساعة حائط كبير.

الإحساس بالسرعة والبطء: أنهم يجرون في الحديقة، أنهم يمشون علي رصيف الطريق بخطي ثابتة للعودة إلي منازلهم بعد الخروج من الروضة.

أنهم أرانب تجري علي العشب، أنهم دببة تمشي في قفص بحديقة الحيوان

المسابقات

١ - هنا وهناك:

يجري التلاميذ في أي مكان بالملاعب وعند سماع الصفارة يقف كل تلميذ في مكانه وعندما يشير المدرس باصبعه الي ناحية ما يجري التلاميذ جميعهم اليها . وهكذا إذا أشار إلي أعلي يقفون وإلي أسفل يجلسون، وللتغير يمكن عكسها بحيث إذا أشار المدرس إلي مكان ما يجري التلاميذ إلي الناحية المضادة وعند الإشارة لأعلي يجلسون ، ولأسفل يقفون لأعلي.

٢- اتبع الدليل:

ينتخب تلميذ ماهر ليكون دليلًا ويقف الجميع خلفه في قاطرة، يقلد التلاميذ الدليل في كل شيء يعمله ويقوم الدليل بعمل تمرينات أو حركات كالتسلق والوثب للمس أشياء عالية والدوران ، من فشل في تقليد الدليل يخرج من اللعب.

٣-الأزهار والرياح:-

يقسم الفصل قسمين متساويين لكل منهما مكان خاص وبينهما منطقة حياد ، يمثل أحد الفريقين الأزهار والآخر الرياح ، عند بدء اللعب يتفق الأزهار سرا علي نوع منها كالورد أو الفل أو الياسمين ويتقدمون للامام قريبا من مكان فريق الرياح الذين يقفون في صف علي استعداد للجري ويخمنون اسم الزهرة ، عندما يسمع فريق الأزهار الاسم المعني يعودون جريا الي قسمهم ويطاردهم الآخرون ، كل لاعب يمسك من فريق الرياح يعتبر أسيرا وينضم اليهم وتكرر اللعبة باختيار اسم آخر.

٤ - هل رأيت صاحبي؟:-

يقف التلاميذ في دائرة ما عدا واحدا يمشي حولها من الخارج ثم يلمس لاعبا ويسأله هل رأيت صاحبي؟ فيجيب اللاعب ماذا يلبس؟ فيصف الأول ملابس لاعب من الدائرة (يلبس كذا وكذا) علي المسئول أن يسمي اللاعب الذي ينطبق عليه الوصف ويطارده حول الدائرة محاولا أن يعود مكانه قبل أن يلمسه اللاعب المسئول فاذا لمسه قبل عودته يصبح سائلا.

٥-لعبة واحد واثنين:-

دائرة كبيرة يقف علي محيطها التلاميذ مواجهين للداخل ، لاعبان خارج الدائرة واحد مطارد والآخر هارب وعند الإشارة يجري المطارد خلف الهارب للمسح ويحاول الأخير الهرب بالجري والمراوغة حول الدائرة أو داخلها وإذا وجد أنه سيمسك يقف أمام أي لاعب في الدائرة ليصبح اللاعب الأخير هاربا ونحاول كذلك أن يجد مكانا له قبل أن يلمسه المطارد ، اذا لمس الهارب قبل أن يتخذ مكانا له في الدائرة يصبح مطاردا.

٦-مطاردة الحيوان:-

يرسم مربع أو دائرتان علي طرفي اللعب وتسمي الحظائر ويقف الصياد علي جانب منها، يقف باقي اللاعبين داخل الحظيرة القريبة منه ويعطي لكل مجموعة منهم اسم حيوان ثم ينادي الصياد

اسم نوع من الحيوان فيجري اللاعبون الذين يحملون هذا الاسم من حظيرة لآخري ويحاول الصياد مسك أحدهم قبل الوصول فاذا افلح اخذ اللاعب الممسوك مكانه.

٧-كرنب وكرات:

يجلس اللاعبون في صفين ظهرا لظهر والمسافة بينهما متر ونصف ويسمي أحد الصفين كرنب والآخر كرات وأمام كل الحرفين خط علي بعد ١٠م وينادي المدرس لاحد الاسمين ويطيل في الحرفين الاولين حتي يفاجئ التلاميذ بالاسم بمجرد ذكره يجري اللاعبون اصحاب الاسم ويطاردهم لاعبوا الصف الآخر محاولين لمسهم ومن يلمس يضم للفريق الآخر ويصير منهم .

٨-بحري قبلي - شرقي غربي :-

تحدد الاتجاهات الاربع بالجىرويقف اللاعبون خارج محيط الدائرة المكونة للاتجاهات الاربعة ويقف احدهم في اتجاه عقرب الساعة الي ان ينادي من في المركز قف ثم بحري قبلي مثلا يحاول اللاعبان الموجودان في هذين الاتجاهين تبادل مكانهما ويحاول لاعب المركز انتهاز الفرصة واخذ مكان احدهما .. وهكذا.

٩-صيد الحمام :-

يقسم الفصل قسمين قسم يمثل الصيادين يققون علي شكل دائرة كبيرة ومعهم كرة والقسم الثاني يمثل الحمام ويقف داخل الدائرة وعند سماع الاشارة يبدأ اللعب بصيد الحمام بقذفه بالكرة ومن تلمسه الكرة ينضم للدائرة وهكذا.

١٠- ملك الدائرة:

دائرة أو عدة دوائر حسب عدد اللاعبين ويقف كل تلميذ داخل الدائرة علي رجل واحدة ويشبك يديه خلف ظهره وعند سماع الاشارة يحجل كل الاولاد ويحاولون دفع بعضهم خارج الدائرة ويمكن تغيير الاقدام واذا وقف لاعب علي قدميه أو خرج من الدائرة او دفع بالذراع يعد خرجا واللاعب الذي يتبقي في الدائرة يسمى ملك الدائرة.

١١- الدوائر الموسيقية:-

يقسم الفصل قسمين يقف كل قسم علي دائرة والدائرتان متداخلتان عند الاشارة يجري لاعبو الدائرة الخارجة علي محيطها في اتجاه واحد وعندما يعطي المدرس الاشارة يقف اللاعبون ويحاول كل لاعب ان يجد مكانا خلف لاعب من الدائرة الداخلة وهكذا.

١٢- الارانب:-

يقف التلاميذ في دائرة ويختار لاعب ليمثل الارنب ويجلس في وسط الدائرة ويجري اللاعبون الي داخل الدائرة للاقتراب من الارنب ثم يصيحون أيها الارنب هل تستطيع ان تمسكنا ؟ يقوم الارنب بمطاردة اللاعبين حتي محيط الدائرة ومن يمسكه ينضم اليه ويصبح ارنبا ويساعده في مطاردة اللاعبين.

١٣- صياد الطيور:

يختار احد اللاعبين ليقوم بدور الصياد ويتجه الي باقي اللاعبين مناديا تعالوا معي لنصطاد الطيور يمشي اللاعبون خلف الصياد في قاطرة ثم يسير الصياد في اي اتجاه وحينما يصل الي مكان بعيد عن المعلم ينادي اضرب فيجري اللاعبون في المنطقة خلف المعلم ويحاول الصياد مسك اكبر عدد ممكن من الطيور قبل ان يصلوا خلف المعلم وهكذا .

١٤- الثعلب فات فات:-

يجلس التلاميذ في دائرة ما عدا واحدا يأخذ منديلا ملفوفا ومعقودا من الوسط ويجري خلف الدائرة وهو يصيح الثعلب فيرددون عليه فات فات فيقول وفي ذيله فيرددون سبع لفات وهكذا يرددون وفي أثناء ذلك يسقط الثعلب منديله خلف أحدهم دون أن يشعر ويستمر في الجري فاذا أكمل الجري ولم يكن اللاعب قد احس بأن المنديل خلفه فان الثعلب يتناول المنديل ويضربه به فيجري أمامه الي ان يصل مكانه فيتركه ، أما اذا انتبه اللاعب الي المنديل فانه يتناوله ويجري خلف الثعلب لضربه ويحاول الثعلب الوصول الي المكان الذي خلا بقيام اللاعب ويجلس فيه فيصبح بذلك هذا اللاعب ثعلبا وتستمر اللعبة.

١٥- بطل الدائرة:-

يقسم الفصل قسمين: قسم يقف علي الدائرة والآخر داخل الدائرة وعند الإشارة يحاول التلاميذ خارج الدائرة اصابة التلاميذ داخل الدائرة بكرة اسفل الركبة ويحاول الآخرون تجنب الكرة -من يبقي يعتبر بطل الدائرة- يمكن استعمال اكثر من كرة ويبدل التلاميذ.

١٦- الشبكة والسمة:-

يعين ثلاثة تلاميذ يمسون في ايدي بعضهم البعض ويكونون شبكة ويجرون خلف باقي التلاميذ بدون ترك ايديهم من بعضها ومن يلمسونه ينضم للشبكة.

١٧- بأمر المعلم :-

يأمر المدرس التلاميذ عدة أوامر لتأدية بعض الحركات ولكن يجب ان يسبق كل أمر كلمة بأمر المعلم وإذا أدي تلميذ حركة بدون أن تسبق بكلمة بأمر المعلم يخرج من اللعب.

١٨- الكل يجري:-

يختار أحد اللاعبين ليكون راميا ويعطي كرة صغيرة او كيس حب وعند سماع الإشارة برمي ما بيده عاليا ويجري التلاميذ في أي جهة بالملعب بينما يبقى الرامي في مكانه مناديا ممسوك فيبقي التلاميذ وعندما يصوب الرامي ما بيده علي أحدهم فاذا اصابه اخذ كل منهما مكان الاخر واذا اخطأ عاد اللعب من جديد مرة أخرى.

١٩- القط والفار:-

يقف اللاعبون في دائرة ويختار منهم لاعبان :يمثل احدهما القط والآخر الفأر ثم يحاول القط مطاردة الفأر داخل وخارج الدائرة وينادي القط:اخرج والا اكلك ،فيجيب الفأر : تعالي كليني ويحاول التلاميذ فتح ثغرات للفأر ومنع القط من المرور واذا افلح القط في مسك الفأر يغيران معا او ينتخب غيرهما .

٢٠- الكلب والعظمة:-

يقسم اللاعبون فريقين: يقفان علي خطين متواجهين علي بعد حوالي ١٢م وفي وسط المسافة دائرة صغيرة وتعطي أرقام سلسلة لأفراد كل فريق من اليمين الي اليسار وعندما ينادي المعلم علي رقم ما يجري اللاعبان من الفريق نحو الدائرة ويحاول كلامها لمسها قبل اللاعب الاخر فإذا نجح في ذلك تعطي نقطة لفريقه ويفوز الفريق الذي حصل علي نقطة أكثر.

سباقات وتتابعات

٢١-سباق أبو قردان:

يقف التلاميذ عند خط بداية وعند الاشارة يحجلون علي ردل واحدة حتي خط النهاية ويفوز من يصل اولاً .. وهكذا.

٢٢-سباق الارنب:

يقف التلاميذ عند خط بداية ويجري التلاميذ مقلدين الارانب حتي خط النهاية ويفوز من يصل اولاً .

٢٣-عربة رمسيس:

يقف كل ثلاثة تلاميذ معا علي خط البداية وعندما ينادي المعلم استعداد يقف كل تلميذين متشابكي الايدي ويجلس التلميذ الثالث علي ايديهما وعند الاشارة تجري المجموعات الي خط النهاية وتفوز المجموعة التي تصل اولاً.

٢٤-سباق القطار:

يقسم الفصل أربع مجموعات تقف علي شكل قاطرات أمام خط البداية وعند سماع الاشارة يجري الاول حتي خط النهاية ويلف حول نقطة ثم يعود ويمسك الثاني في وسط الاول ويجريان وهكذا حتي تجري القاطرة كلها وتلف حول النقطة وتعود لمكانها خلف خط البداية متماسكة ومنتظمة .

٢٥-سباق العلم :

يقسم اللاعبون أربع مجموعات تقف خلف خط البداية في قاطرات وعند سماع الاشارة بالبء يدور دليل كل مجموعة يمينا ويجري خلف قاطرته ثم امام حتي يصل الي خط النهاية ويلمسه ثم يعود ويعطي العلم لرقم ٢ ويأخذ مكانه في نهاية القاطرة ثم يجري رقم ٣ بنفس الطريقة المجموعة الفائزة هي التي تصل الي مكانها اولاً.

٢٦-سباق حمل الزميل:

يقسم اللاعبون جماعات متساوية تقف في قاطرات ويرسم خطان أحدهما للبداية والآخر للنهاية عند الاشارة يحمل اللاعب الأول في كل قاطرة اللاعب الثاني علي ظهره ويجري به حتي خط النهاية ثم يعود به الي خط النهاية ثم يعود به الي خط البداية فيقوم اللاعب الثاني الذي كان محمولا بحمل اللاعب الثالث وهكذا تفوز القاطرة التي تنتهي اولاً .

٢٧-تتابع التوازن:

يقف اللاعبون في قاطرتين خلف خط البداية ويوضع كتاب فوق رأس اللاعب الاول من كل فريق وعند سماع الاشارة يجري بدون ان يلمس الكتاب بيديه الي خط النهاية ثم يعود حتي يصل لمكانه وينقل الكتاب من فوق رأسه لرأس اللاعب الثاني وهكذا والفريق الذي ينتهي اولاً يعد فائزاً.

٢٨- داخل وخارج القاطرات:

يقسم الفصل أربع أسر تقف في قاطرات وعند سماع الإشارة بالبداية يدور دليل كل قاطرة جهة اليمين ويدخل بين اللاعبين الثاني والثالث ثم بين الثالث والرابع وهكذا حتي نهاية القاطرة ويدور حول اللاعب الاخير ثم يعود بنفس الطريقة الي مكانه الاصلي ويلمس اللاعب الذي يليه فيدور حول الدليل ويستمر في الجري بنفس الطريقة وهكذا والاسرة التي تنتهي اولا بطريقة منظمة تعد فائزة.

٢٩- سباق الجري حول القاطرة:

يقسم اللاعبون تربع اسر وتقف في قاطرات وعند الإشارة يجري التلميذ الاول حول القاطرة ثم يقف مكانه ويجري الذي يليه وهكذا وتفوز الاسرة التي تنتهي اولا .

نموذج نشاط حركي متكامل

الأهداف:

أهداف نفسحركية:

- تنشيط الدورة الدموية عند الطفل وتهيئة السم للعمل العضلي.
- تنمية بعض المهارات المختلفة داخل الروضة (المشي - الجري - الوثب).
- التدريب على التوافق بين حركات الجسم المختلفة (التوافق بين العين واليد، وبين اليد والقدم).

أهداف معرفية:

- التعرف على بعض أجزاء الجسم.
- تنمية بعض المفاهيم (فوق - تحت - أسرع - أبطئ).

أهداف وجدانية:

- إحساس الأطفال بالبهجة والمرح.
- تنمية روح المنافسة الرياضية بين الأطفال.
- أن يحترم كل طفل دوره في اللعب ويكون مسئولاً عنه.

الأدوات المستخدمة:

عصا - صفارة - أطواق - كرات - مقاعد سويدي - سلة كرات.

عوامل الأمن والأمان وسلامة الطفل:

أولاً: بالنسبة للطفل:

- سلامة ملابس الطفل وخلوها مما يدق يؤذي الطفل أو زميلة.
- التأكد من صحة الطفل وملاحظة ما قد يطرأ عليه أثناء النشاط.
- ملاحظة الأطفال أثناء النشاط والتأكد من عدم ترك أي منهم المكان الخاص بالنشاط.
- الحفاظ على مسافات ملائمة بين الأطفال لكي تتيح لهم حرية الحركة دون لمس طفل لآخر فيصيبه بأذى.
- توفير إسعافات أولية لاستخدامها عند الحاجة.
- مراعاة التأكد من أن كل طفل قد تم الكشف الطبي عليه قبل ممارسة النشاط من قبل طبيب المدرسة.

ثانياً: بالنسبة للمعلمة:

- ضرورة تواجد المعلمة طوال فترة النشاط مع الأطفال والملاحظة الكاملة لهم.
- أن تكون ملابسها مناسبة للحركة السريعة أثناء النشاط.
- أن تكون ملابسها خالية من أي شيء قد يؤذي الأطفال عند ملامستها لهم.
- أن تكون المعلمة قريبة من الأجهزة المرتفعة لكي تستطيع إنقاذ أي طفل من أي خطر في أسرع وقت.

ثالثاً: بالنسبة للإمكانيات المادية:

- خلو مساحة اللعب من العوائق التي قد تؤذي الأطفال عند الجري والحركة واصطدامهم بها.
- أن تكون الأرض مستوية وليس بها أي ارتفاعات وانخفاضات حفاظاً على أقدام الأطفال.
- أن تتأكد المعلمة بان الأجهزة ليس بها أطراف مدببة قد يصاب الطفل منها.
- أن تكون الأجهزة ثابتة على الأرض جيداً خاصة من يكون منها مرتفع على الأرض.
- تحديد مكان خاص لوضع الأدوات مرتبه حتى لا تكون عائقاً أثناء ممارسة الأنشطة.

أجزاء النشاط:

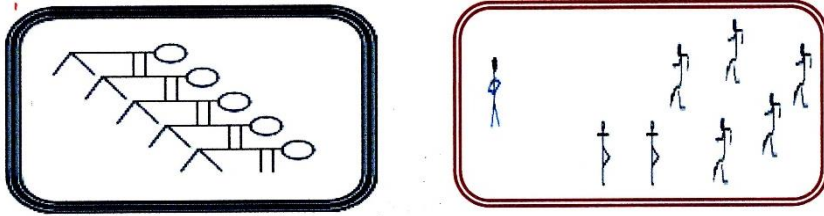
أولاً: الجزء التمهيدي:

خصائصه:

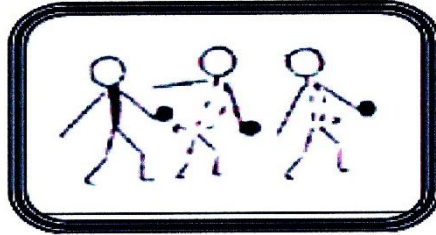
- أن يشترك فيه جميع الأطفال معا في نفس الوقت.
- أن يشمل جميع أجزاء الجسم.
- أن يكون سهل وسريع.
- أن يتصف بالحركات السريعة القوية.
- يدخل السرور والبهجة والسعادة على الأطفال.
- يؤدي في تشكيل مفتوح ويكون في بداية النشاط.

مكونات الجزء التمهيدي:

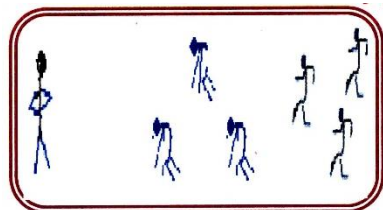
- المشي حول الملعب ومع الصافرة جلوس قرفصاء.
- (الجري الحر) يجري الأطفال في المكان وعند سماع الصافرة يقف الطفل على رجل واحدة.
- يكرر ومع الصافرة يسلم كل طفلين على بعض.



- الجري على أطراف الأصابع مع مرجة الذراعين.



- الجري عكس الإشارة: يجري الأطفال: يقف الأطفال انتشار حر ومع الصافرة يشير المعلم إشارة المعلمة يتحرك الطفل عكس فيقوم الأطفال بالجلوس على أربع إذا أشارت لأعلى أو الوثب على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشارت لأسفل، عند الإشارة جهة اليمين يجري الأطفال يساراً والعكس.



ثانيا: الجزء الأساسي:

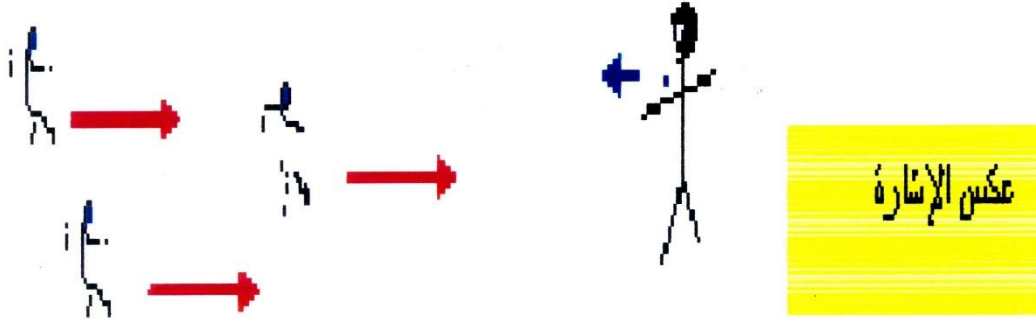
اسم المهارة: المشي:

١ - الخطوات الفنية للمهارة:

- المشي في المكان.
- المشي الحر في الملعب.
- المشي على أربع.
- المشي مع التصفيق باليدين أمام وخلفا وبالتبادل.
- المشي حول أشكال هندسية.
- المشي على مقعد سويدي مع وضع كيس حبوب على الرأس.
- المشي على أطراف الأصابع الذراعين عاليا مثل ؟؟؟

- النقاط التعليمية:

- ارفع رأسك.
- انظر أمامك.
- آخر جسمك.
- تكوين دوائر بالعدد "ينتشر الأطفال في مشي حر في الملعب ثم تتادي المعلمة أي عدد فيحاول الأطفال عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولا يصفق لها باقي الأطفال.



١- الخطوات الفنية للمهارة:

- الجري في المكان.
- الجري الزجراجي بين الأدوات.
- الجري حول الملعب.
- الجري الكوكي.
- سباق المطاردة.
- الجري حول الملعب وعند الإشارة يلمس الطفل الأرض بيده.



العدد (4)

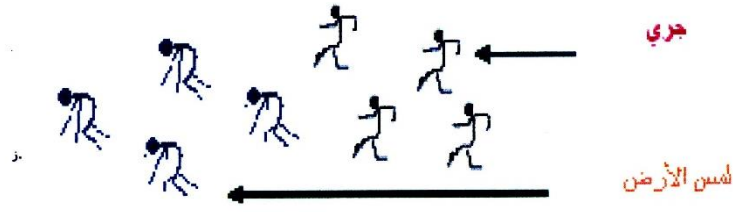


العدد (5)

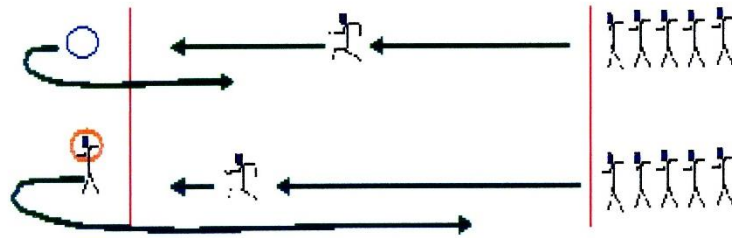


العدد (6)

- سباق الأطواق "يقف الأطفال في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المعلمة يجري الطفل الأول من كل قاطرة ويدحرج الطوق أمامه لنهاية الملعب ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل.



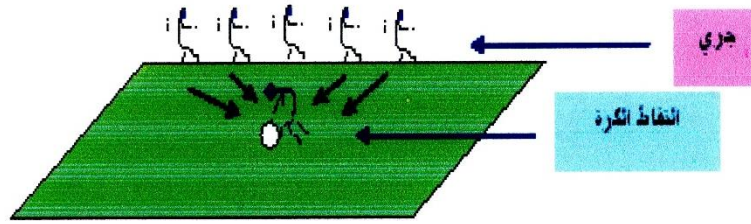
- سباق مسك الكرة يجري الأطفال حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة يجري الأطفال نحو الكرة لمسكها والطفل الذي يصل أولاً يصبح هو الفائز.



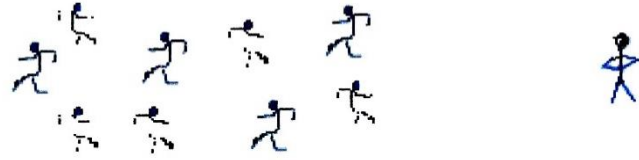
اسم المهارة: الجري:

النقاط التعليمية:

- اجري على أطراف القدمين.
- ارفع راسك.
- انظر أمامك.
- ارفع كعبك.
- السائق الماهر "يجري الأطفال في انتشار حر بالملعب مقلدين صوت السيارة وهي تسير وعند سماع الصفارة يحاول كل طفل الوقوف في مكانه فجأة وينجح كل طفل (سائق) يوقف سيارته أسرع".



- يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ومع كل قاطرة كرة ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصفارة يجري أول طفل من كل قاطرة حاملا الكرة ذهابا وإيابا ثم يسلمها للذي يليه وهكذا.

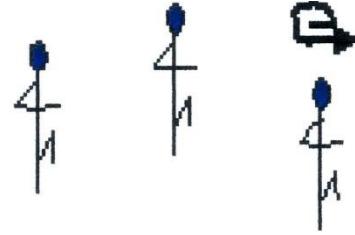


اسم المهارة: الوثب:

الخطوات الفنية للمهارة:

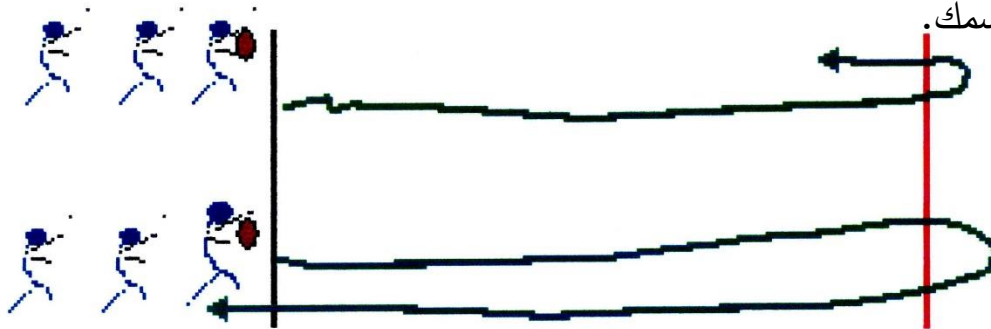
- الوثب في المكان.
- الوثب الحرفي الملعب.
- الوثب داخل وخارج الأطواق.
- الوثب مع الدوران في المكان ربع دورة، ونصف، ودورة كاملة.

يكرر الأداء مرة لفة جهة اليمين
والأخرى جهة اليسار

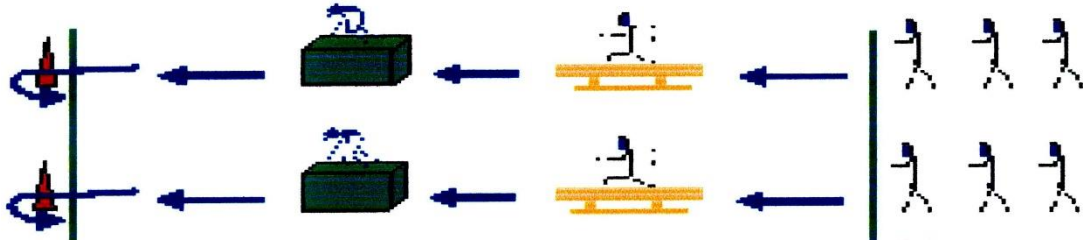


النقاط التعليمية:

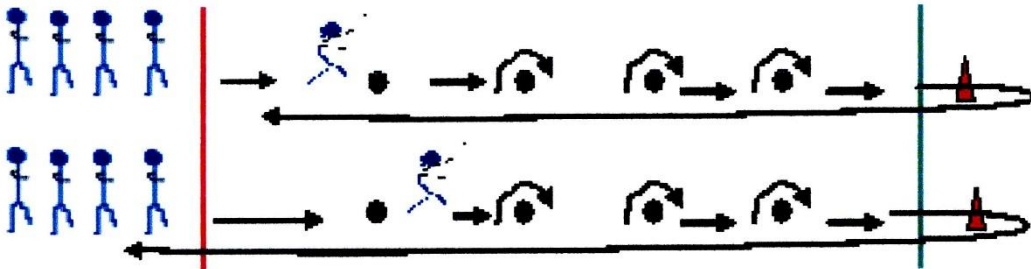
- انظر أمامك.
- ارفع رأسك.
- افرد جسمك.



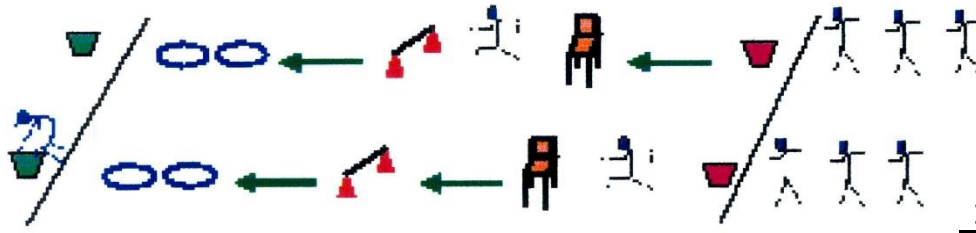
- الوثب حول الأشكال الهندسية.
- الوثب في المكان مع الصافرة الجلوس قرفصاء.
- الوثب حول الملعب - الوثب بالحبل.
- الوثب على جانبي خط مرسوم.
- الوثب الحر في الملعب ومع الصافرة كل طفل يعمل تمثال.
- تضع المعلمة في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم، وعلى نهاية الملعب أقماع، ويقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين، وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للوثب بالقدمين ثم الجري إلى الصناديق والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين، والدوران حول القمع.



- يقسم الأطفال إلى أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة عدد من الكرات المسافة بينهما متر واحد، بعد الصافرة يجري الطفل الأول من كل قاطرة للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات الطبية حتى خط النهاية ثم العودة.



- يقسم الأطفال إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة سلة كرات وكيسي وعارضة وأطواق وفي الخط النهائي سلة توضع فيها الكرات، وعند سماع الصافرة يقوم أوائل كل قاطرة بأخذ كرة من السلة ثم الجري والصعود فوق الكرسي ثم الهبوط والوثب من فوق العارضة ثم الهبوط والقفز بين الأطواق حتى يصل إلى السلة ويضع الكرة ثم يعود للمس زميله وهكذا.



الأخطاء الشائعة:

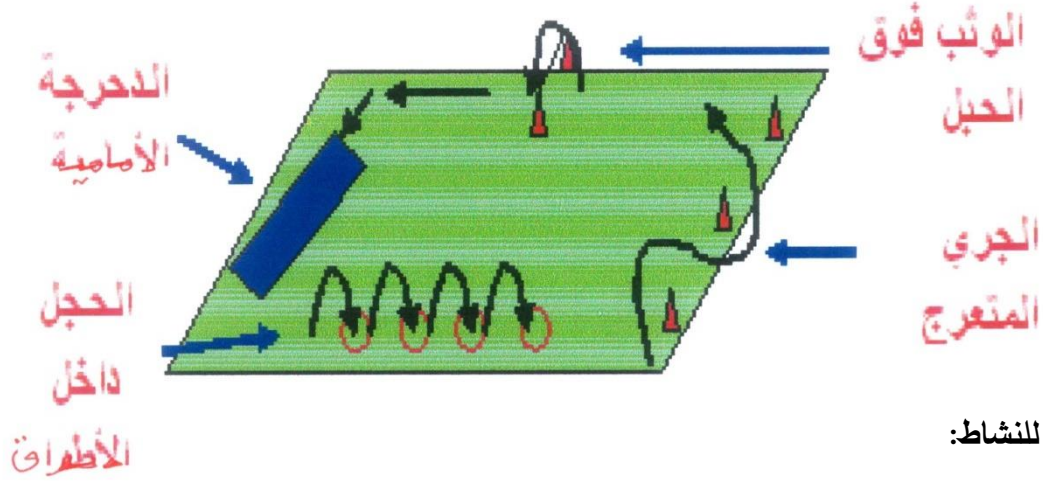
- النظر لأسفل.
- خفض الرأس.
- ثني الركبتين.
- عدم تثبيت المقاعد.
- ثني الجسم.

ثالثاً: الجزء الختامي:

- اسم اللعبة: المحطات.
- الأهداف: تنمية مهارة الوثب، تنمية مهارة الجري.
- الأدوات المستخدمة: "حبل، مراتب، أطواق، أقماع.

شرح اللعبة:

- المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل.
- المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.
- المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع.

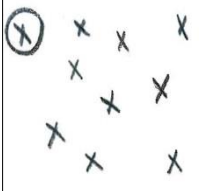




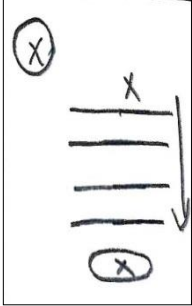
الهدف الرئيسى للنشاط:

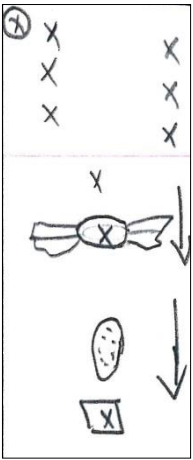
تمييز الأطعمة التي تحمي من الإصابة من الأمراض عن الأطعمة التي تعطي الطاقة.

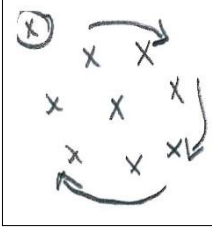
الاعمال الإدارية :

- حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الفناء.
- احضار الأدوات.
- تغيير أو تخفيف الملابس.
- أخذ الغياب.
- أداء التحية

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء التمهيدي	١٠ ق	١- أن يقلد الطفل مشية البطة. ٢- أن يعرف الطفل مفهوم (داخل - خارج) ٣- أن يعرف الطفل ثمر البرتقال. ٤- أن ينمي لدى الطفل المهارات الحركية الأساسية.	١- المشي مع رفع الركبتين عالياً، وعند سماع الصفارة تقليد مشية البطة. ٢- الوقوف صفاً في بداية الملعب والجري والوثب عالياً لإلتقاط ثمر البرتقال المعلق في حبل نهاية الملعب، والعودة للمكان سريعاً. ٣- كل طفل معه طوق ويضعه على الأرض، ويقوم بالتمرينات التالية : - الحبل داخل وخارج الطوق. - تمرير الطوق للجسم من فوق الرأس. - رمي الطوق للأمام والوثب بداخله ثم الوثب خارجاً والجري حوله مرة أخرى.	  

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء الأساسي	٣٠ قة	١ - أن يميز الطفل بين الطعام الذي يحميه من الإصابة بالأمراض ، والطعام الذي يبني جسمه، والطعام الذي يعطيه الطاقة .	١- ترسم الباحثة (خيارة - تفاحة - سمكة - شكولاتة)، ويجري الأطفال جرى حر في الملعب، وعند نداء الباحثة الطعام الذي لاكثر في أكله يجري الأطفال حول الشكولاتة، ومع سماع الصفارة يثب الأطفال بداخله، ويكرر ذلك بتغير النداء بقولها الطعام الذي يحمينا من الإصابة بالأمراض فيجرون حول الخيارة والتفاحة، والطعام الذي يبني جسمنا يجرون حول السمكة ويشبون بداخلها، وهكذا.	  
		٢- أن يعرف الطفل الأطعمة التي يجب ألا يكثر من تناولها.	٢ - يمشى الأطفال على مقعد سويدي ثم الوثب داخل الطوق والجرى حول الطوق ثم عمل دحرجة أمامية على مرتبة ثم الجرى للوصول إلى السلة ، وعلى الطفل أن يخرج من السلة طعام من الأطعمة التي لا يجب أن يكثر في أكلها ووضعها في سلة	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
			<p>فارغة ثم يرجع إلى نقطة البداية بنفس طريقة الذهاب، ويكرر .</p> <p>٣ - ترسم الباحثة خطوط كبيرة على الأرض ، وعند آخر خط ترسم دائرة ، وعند تصفيق الباحثة يحجل الأطفال فوق الخطوط حتى يصل الطفل إلى آخر خط ثم يثب داخل الدائرة، ويذكر طعام من الأطعمة التي تمدنا بالطاقة والتي يجب ألا نكثر في أكلها ، بل نأكلها في حدود ما يحتاجه الجسم فقط .</p> <p>٤ - يقف الأطفال قاطرات وأمام كل قاطرة أشكال للأطعمة التي تزودنا بالطاقة مرسومة على الأرض بالجير على مسافات بعيدة ، فالطفل الأول يجرى ويقف داخل الشكل الأول ويذكر اسمه، ثم يجرى ويقف داخل الشكل الثاني ويذكر اسمه، وهكذا.</p>	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء الختامي	٥ ق	١ - أن يشعر الطفل بالسعادة والفرح . ٢ - أن يتعاون الأطفال مع بعضهم . ٣ - أن ينتمى الطفل إلى جماعة الرفاق .	<u>لعبة الأسير في دائرة :</u> يقف الأطفال حول الدائرة مع تشبيك الأيدي، ويختار أحد الأطفال ليمثل الأسير ويقف في وسط الدائرة ، يحجل الأطفال وهم متشابكو الأيدي حول الدائرة، وعند سماع الصفارة يترك اللاعبون أيديهم والجري في أي مكان، ويحاول لاعب الوسط (الأسير) لمس أي زميل، اللاعب الذي يتم لمسه يصبح أسير، وتكرر اللعبة . الرقود على الأرض وشد الزراعين لأبعد مسافة مع أخذ نفس عميق . <u>النصائح والإرشادات :</u> - أخذ حمام دافئ بعد الوصول للمنزل . - عدم التعرض لتيار الهواء . - تنظيف المكان بعد الإنتهاء من النشاط .	
تمرين تهدة	٥ ق	تهدة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية .		

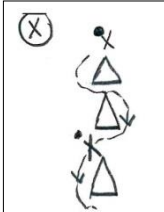
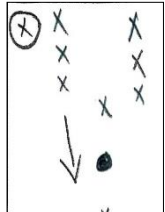
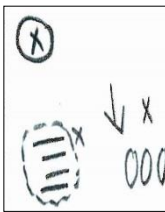
التطبيق التربوي:

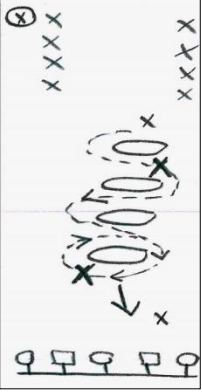
ارسم (خياره- تفاحة - موزة)

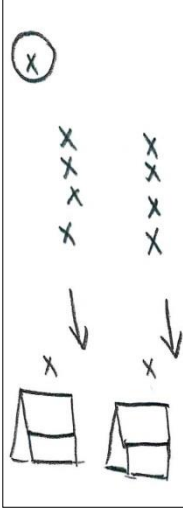
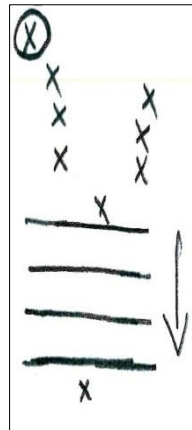
تميز الأطعمة المفيدة للصحة عن الأطعمة الضارة بالصحة

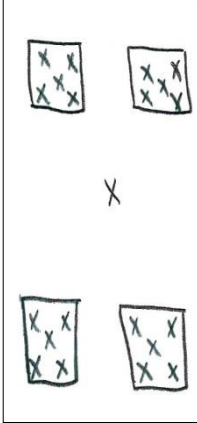
الاعمال الإدارية :

- حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الفناء .
- احضار الأدوات.
- تغيير أو تخفيف الملابس.
- أخذ الغياب.
- أداء التحية

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء التمهيدى	١٠ ق	١- أن يعرف الطفل اللون (الأزرق - الأصفر) .	١ - الجرى المتعرج حول أقماع ذات اللون (الأصفر والأزرق) دون لمسها مع وضع كيس حبوب فوق الرأس، ويكرر .	
		٢- أن يعد الطفل من (١-٤) .	٢ - الوثب بالقدمين لتعدية كيس حبوب موضوع عرضاً، ووضع علامة لمعرفة أطول مسافة.	
			٣ - الجرى لأطول مسافة، واحضار ثلاثة بالونات طويلة ونفخها، وأربعة عصيان قصيرة والجرى حولهم.	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء الأساسي	٣٠ ق	١- أن يعرف الطفل الأطعمة المفيدة بالصحة والأطعمة الضارة بالصحة.	١ - تضع الباحثة مجسمات أطعمة مفيدة (بيض - سمك - فريولة - خيار - طماطم)، ومجسمات أطعمة ضارة للصحة (شيبسى - قلبز - كرائشى - برجر) على الأرض، ووضع سلتين واحدة للأطعمة المفيدة والأخرى للضارة، وعند سماع الصفارة يجرى الأطفال للإلتقاط ما يقابله من هذه الأطعمة ويضعها في السلة الخاصة بها بشرط ألا يأخذ أكثر من طعام واحد فقط، وهكذا حتى انتهاء الأطعمة.	
		٢- أن يميز الطفل بين الأطعمة المفيدة والأطعمة الضارة بالصحة.	٢- يقف الأطفال في قاطرتين متساويتين ، ولكل قاطرة صندوق خاص بها يوجد به بطاقات مكتوب عليها اسم كل طفل في المجموعة وخلف البطاقة صورة سواء للأطعمة المفيدة (بيض) أو للأطعمة الضارة (برجر)، فتنادى الباحثة على اسم الطفل الأول من كل قاطرة فيجرى الطفل إلى الصندوق ويبحث عن البطاقة المكتوب عليها اسمه ويقلبها ويضع علامة (صح) إذا كانت	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
			<p>صورة طعام مفيد، وعلامة (خطأ) إذا كانت صورة طعام ضار، ثم العودة جرياً إلى نهاية القاطر وهكذا حتى انتهاء القاطرتين.</p> <p>٣- تعلق الباحثة كياس شيبسى ومجسمات البرتقال على حبل في نهاية ساحة النشاط، وعند سماع الباحثة تقول (طعام مفيد) يجرى الأطفال بين الأطواق ثم يقلدون قفزة الأرنب حول الطوق الأخير ثم الحبل ليصلوا إلى الحبل ويلمسوا البرتقال باليد اليمنى، ويكرر ولكن تقول الباحثة (الطعام الضار) فيلمسوا أكياس الشيبسى باليد اليسرى، وهكذا.</p>	
		<p>٤- أن يذكر الطفل أسماء الأطعمة المفيدة والأطعمة الضارة بالصحة.</p>	<p>٤- رسم عدد من الخطوط على الأرض وعند سماع الصفارة يحجل الأطفال على قدم واحدة لتخطي الخطوط، ومع تخطي كل خط يذكر الأطفال طعام من الأطعمة المفيدة، وتكرر ولكن مع تخطي كل خط يذكر الطفل طعام من الأطعمة الضارة، وهكذا.</p>	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء الختامي	٥ ق	١ - أن يعرف الطفل شكل المربع . ٢ - أن يشعر الطفل بالفرح والسعادة .	<u>لعبة صغيرة :</u> ترسم الباحثة أربعة مربعات متباعدة في أركان ساحة النشاط، تقف المجموعات كل مجموعة (٥ أطفال) داخل المربع، وعند الإشارة يجرى الأطفال من مربع إلى آخر، يحاول قائد اللعبة الذي يقف في منتصف المربعات لمس أكبر عدد خلال انتقالهم، ومن يلمس يعتبر خارج اللعبة حتى لاعب واحد فائز . الوقوف ولف الجذع يميناً ويساراً واليدان في حالة ارتخاء كامل ، والرجوع للوضع الابتدائي .	
تمرين تهدئة	٥ ق	تهدئة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية .	<u>النصائح والإرشادات :</u> - غسل اليدين والوجه بالماء والصابون. - ترتيب المكان بعد الإنتهاء من النشاط. - أخذ حمام دافئ بعد الوصول للمنزل. - عدم التعرض لتيار الهواء .	

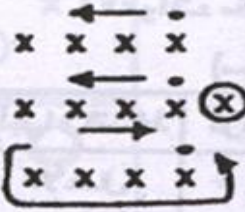
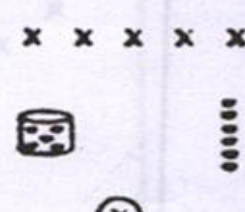
النشاط الأول

الزمن: ٥٠ ق

المكان: ساحة نشاط

الأدوات: مقاعد سويدية - صناليق خشبية - كور ذات أحجام مختلفة - لطاق - كبلس
حبوب - شرائط ملونة .

أجزاء النشاط	الزمن	محتوى النشاط	الهدف	الأدوات والتشكيلات
الأعمال الإدوية	٥ ق	تجهيز الملعب والأدوات والأطفال للنشاط أداء التعبة.	أن يشارك الطفل في تجهيز وإعداد المكان . أن يتعود الطفل أداء التعبة .	
١- التمهيدي	٧ ق	الوقوف قاطرة. المشي الحر بين الأدوات في ساحة نشاط الجري الحر بين الأدوات.	الاستعداد للنشاط إشراك الأطفال في ترتيب وتنظيم المكان. الاحترام.	
٢- الأساسي	٢٥ ق	المشي الحر بين الأدوات ومع إشارة المدرس. الجلوس الصحيح على المقاعد السويدية والصناليق الخشبية. الجري الحر بين الأدوات ومع الإشارة (جلوس تربيع) كل طفل داخل طوق موضوع على الأرض. سباق القاطرات. الوقوف قاطرات - لرجل فتح. مع الطفل الأول من كل قاطرة	أن يتسامح ويتعاطف الطفل مع زملائه. أن يلتزم بالمكان والدور. يتعلم المشي الصحيح تنفيذ توجيهات المعلمة. تجاذب العمل المطلوب. أن يكون أميناً في توصيل الكرة. أن يتحمل مسئولية العمل المطلوب منه. مشاركة الطفل لزميله في أداء مهمة حركية. تنمية التوافق السمعي	

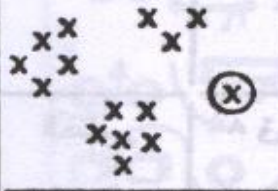
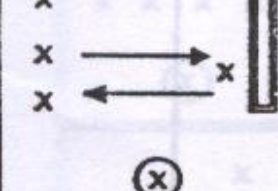
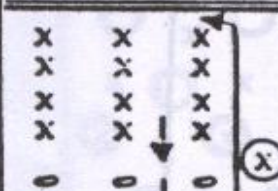
		<p>فرس إلى زميله في الخلف (ثم يثب ويغير اتجاه الحركة إلى الخلف) إلى أن تصل إلى آخر طفل يقوم بدوره بمرحلة الكرة على الأرض من بين تعبه إلى زميله التالي .. الخ ومكذا إلى أن تصل إلى أول طفل والفاطرة التي تنهي العمل لولا مي الفقرة (البد من لس كل طفل للكرة بيده أثناء مخرجها على الأرض).</p>	<p>تبع الأسس</p>
	<p>تلم الترتيب والنظام. التعرف على مفهوم شقيق وزفير. توحيد الطفل على عادة النظام. تحمل مسئولية الطفل لارتداء ملابسه. تعود الطفل على الشكر والاحترام.</p>	<p>تمينات تهينة وتنفس جمع الأطواق ووضعها أمام المدرسة. جمع الكور ووضعها أمام المدرسة. الوقوف أخذ شقيق عتيق وخروج الزفير ببطء (نفخ بالونة أو إطفاء شمعة). إرشادات وتوجيهات: توعية الأطفال لنظافة أجسامهم غسل الأيدي والوجه بعد النشاط تغيير الملابس الرياضية. الاستحمام بعد الوصول إلى المنزل. المحافظة على تناول غذاء جيد. الشكر والتحية.</p>	<p>أ ق اختامي إرشادات ع ق</p>

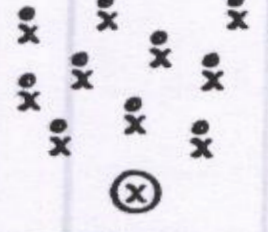
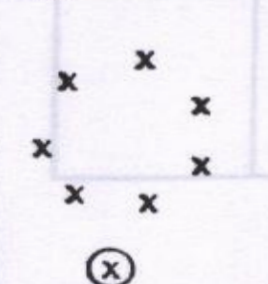

النشاط الثاني

الزمن : ٥٠ ق

المكان : ساحة نشاط بلروضة

الأدوات: مفاعد سويدية - مكعبات صغيرة - كور - أطواق - أكياس حبوب - شريط ملونة (مجموعات).

أجزاء النشاط	الزمن	محتوى النشاط	الهدف	الأدوات والتشكيلات
الأعمال الإدارية	٥ ق	تجهيز الملعب والأدوات والأطفال للنشاط. الاصطفاف لأداء التحية.	تعويد الأطفال على الاشتراك في ترتيب وتنظيم المكان. أداء التحية للمعلم.	
١- التمهيدي	٧ ق	الجرى وعدد الإشارة تكوين أعداد مختلفة من زملاء. الجري وتقليد حركة المصافير في طيراتها مع مرجحة الفراعين لأعلى ولأسفل وتقليد أصواتهم.	تعلم الأعداد - تقليد أصوات المصافير. المشي على أطراف الأصابع.	 
الأساسي	٢٥ ق	الوقوف صفين متواجهين على جانب الملعب مع إشارة البدء الجري للمس مقعد سويدي على الجانب الآخر من الملعب ثم العودة لنفس المكان. الوשב من فوق الأدوات. (كور - أكياس حبوب - مكعبات صغيرة).	تنمية صفة الأمانة في اللعب. تنمية حاسة للمس. إدخال البهجة والسرور إلى نفوس الأطفال. تعلم الوشب. التعاطف مع زملاء. احترام الدور في اللعب. مهارة الرمي واللقف. تآزر العين ويدين. الدقة في التمشين. ضبط النفس وعدم	  

	<p>رمي كيس حبوب لأعلى باليدين معاً ثم لفته.</p>	<p>تابع الأسلي</p>
	<p>مباق التصويب بكيس الحبوب داخل أطواق معلقة عمودياً على الأرض.</p>	<p>تابع الأسلي</p>
	<p>لمبة فتحي يا وردة . (من الوقوف في دائرة) مع شباك الأيدي تضم الدائرة للداخل والرأس مائلة للأمام ثم مع أخذ خطوات جانبية وللخلف تتسع الدائرة مع رفع الذراعين لأعلى والرأس مائلة للخلف وتكرار مع الغناء (مع كل طفل حرف من حروف كلمة معينة) فتحي يا وردة تتفتح الدائرة وتتسع الوردة بها إيه يا أطفل بها حرف جميل هو إيه يا أطفل حرف التاء. يكرر بها حرف السين يكرر بها حرف الألف يكرر بها حرف الميم. يكرر بها حرف الحاء. نقراء إيه يا أطفل .تسامح. تقل الوردة أي تضم الدائرة.</p>	<p>أختامي</p>

اسم النشاط: هيا نرسم معًا:

الأهداف السلوكية:

بعد الانتهاء من النشاط يستطيع الطفل أن

١- يمارس التمارين البسيطة قبل النشاط (الجري في المكان - الوثب).

٢- يرسم صورة لغرفة نومه.

٣- يقلد حركات الباحثة.

٤- يحدد أماكن الأشياء في الصورة (أمام - خلف).

٥- تنمية روح الجماعة والمشاركة الاجتماعية.

مدة النشاط: ٦٠ دقيقة.

مكان النشاط: حديقة الروضة.

التقنيات التربوية:

- ألوان - قلم - أوراق رسم - أستيكة - براية - سبورات محمولة - ٥ كراسي.

اولا الجزء التمهيدي: ١٠ دقائق

- استقبال الأطفال بوجه بشوش واداء التحية.

- تطلب المعلمة من الأطفال الوقوف في صفوف متساوية أن يشاهدوا المعلمة فى الحركات التى تقوم بها ويقلدوها.

- المشى مع رفع الذراعين عاليا.

- الجرى فى المكان ثم الوثب لأعلى والذراعين فى الوسط مع العد من ١-١٠ فى كل وثبة.

- تلاحظ المعلمة الأطفال أثناء أداء الحركات هل يقوموا بها بطريقة صحيحة أم لا.

ثانيا الجزء الرئيسى: ٤٠ دقيقة

- تقسيم الأطفال مجموعات كل مجموعة ٤ أطفال.

- يتم وضع صناديق الأدوات فى أماكن متباعدة وكل مجموعة تبحث عن الأدوات التى تحتاج إليها بالجرى حول الصناديق والبحث فيها والعودة إلى مكانها مرة أخرى لرسم صورة لغرفة النوم متشاركين معا فى العمل وتحدد المعلمة طريقة العودة إلى المجموعة فقد يكون مشيا على أطراف الأصابع, الحجل على

قدم واحدة،الوثب لأعلى والمجموعة التى تنتهى من عملها تقم بعرض لوحتها على الآخرين وشرحها وتحديد أماكن الأشياء بها مثل الدولاب بجانب السرير...

ثالثا الجزء الختامى: ١٠ دقائق

*لعبة حركية:

- الجرى وعند سماع الصفارة الوقوف على أشياء مرتفعة عن الأرض ومن لم يجد شيئا يقف عليه يخرج من اللعبة والطفل المستمر حتى النهاية هو الفائز .
- غسل اليدين والوجه قبل التوجه إلى غرفة النشاط ثم التأكيد على أهمية أخذ حمام دافئ بعد العودة إلى المنزل.

التطبيق التربوى:

يميز الطفل اللون المفضل لديه.

اسم النشاط: عمل ألبوم للأشكال الهندسية

الأهداف السلوكية:

- ١- أن يشكل الطفل أشكال هندسية بالفوم (مثلث - مربع - دائرة- مستطيل...).
- ٢- أن يقص الطفل الشكل الهندسي بطريقة صحيحة.
- ٣- أن يشكل الأطفال الأشكال الهندسية بأجسادهم.
- ٤- أن يجمع الطفل الأشكال الهندسية في ألبوم.
- ٥- أن يضع الطفل عنوان للألبوم.
- ٦- تنمية العضلات الدقيقة للطفل.
- ٧- أن يكتسب الطفل مهارة الجرى بسرعات مختلفة.

مكان النشاط: الحديقة .

مدة النشاط: ٦٠ دقيقة.

التقنيات التربوية: فوم - مقص - أطواق - أقلام - مادة لاصقة.

اولا الجزء التمهيدي: ١٠ دقائق

- اداء التحية وأخذ الغياب.
- القيام بتمارين بسيطة للتهيئة للنشاط حيث تقوم المعلمة بفرد الذراعين جانباً ثم الكوع وملامسة الكتف ويقلدها الأطفال فى الحركات.
- الجرى بين الموانع ثم الجرى السريع.

ثانيا الجزء الرئيسى: ٤٠ دقيقة

- توضح المعلمة للأطفال أن نشاط اليوم سوف يقوموا بالتعرف على الأشكال الهندسية (دائرة_ مربع _مثلث _مستطيل) وخصائص كل شكل.
- تقوم المعلمة بمشاركة الأطفال بعمل أشكال هندسية بواسطة الفوم والمقص لتكوين ألجوم الأشكال الهندسية.
- لعبة حركية قلد الشكل:
- الانتشار الحر للأطفال وتوضح المعلمة قواعد اللعبة فعند سماع المعلمة تنطق اسم شكل هندسى بسرعة يجرى الأطفال لتكوينه بأجسامهم ومن يخطئ يخرج من اللعبة حتى نهاية اللعبة وتشجيع الفائزين.

ثالثا الجزء الختامى: ١٠ دقائق

- يجرى الأطفال فى الملعب مع مصاحبة موسيقى أو سقفة المعلمة وعند توقف الموسيقى على الأطفال القفز داخل الأطواق التى وضعت على الأرض.
- أخذ شهيق عميق وإخراج الزفير ببطء.
- التحدث عن اهمية ممارسة الرياضة للجسم وانها تقيه من الأمراض وتنشط الجسم والدورة الدموية .

اسم النشاط: نشاط لغوي.

الأهداف السلوكية:

١- أن يطابق الطفل الصورة بالصورة المماثلة لها.

٢- أن يسمي الطفل اسم الصورة.

٣- أن يحدد الطفل خصائص مميزة للصورة التي أمامه.

٤- تنمية العضلات الكبيرة لدى الطفل.

٥- تنشيط الدورة الدموية.

٦- تنمية روح التعاقن بين الأطفال.

مكان النشاط: حديقة الروضة.

مدة النشاط: ٦٠ دقيقة.

التقنيات التربوية:

- بطاقات مصورة لأشكال مختلفة - لوحات جيبيية - سلات.

أولا الجزء التمهيدي: ١٠ دقائق

- تصطحب المعلمة الأطفال إلى حديقة الروضة ويقوموا معًا بلعبة شمس قمر حيث يقف الأطفال

رافعين أيديهم لأعلى عند سماع كلمة شمس ويجلسوا عند سماع كلمة قمر مائلين برؤوسهم وبعد

الانتهاء من اللعبة يستريح الأطفال.

ثانيا الجزء الرئيسى: ٤٠ دقيقة

- تقوم المعلمة بوضع سلات في أماكن مختلفة بالحديقة وبها بطاقات لأشياء مختلفة حيوانات ونباتات

وسيارات... وتضع اللوحات الجيبية في أماكن ظاهرة للأطفال وتقول لهم الآن سوف نلعب لعبة

جديدة وهي البحث عن البطاقة حيث يقوم فريقين من الأطفال بتجميع عدد من البطاقات في اللوحة

الجيبية الخاصة بهم وبعد الانتهاء سريعا يفكر كل فريق في البطاقات أمامه ويجمعوا عنها معلومات

ومن ينتهي سريعا ويخبر الآخرين يكون هو الفريق المميز.

- ويقوم كل فريق بتقليد ما يمكنهم من حركات وأصوات تعبر عن مضمون البطاقة مثل حصان يقلدوا

حركة الحصان والسيارة وصوتها عندما تكون مسرعة.

ثالثا الجزء الختامى: ١٠ دقائق

- وبعد الانتهاء من النشاط يستريح الأطفال قليلاً ثم يعودوا إلى القاعة فى شكل قاطرة مقلدين صوت السيارة.
- وتحرص المعلمة على ذهاب الأطفال الى دورة المياه وغسل الأيدي والوجه.
- ان يذكر الطفل الأشياء الجديدة التى تعلمها فى النشاط.

اسم النشاط: نشاط موجه (حلقة نقاشية صغيرة).

الأهداف السلوكية:

- ١- أن يتشارك الطفل الحديث مع الآخرين.
- ٢- أن ينطق الطفل عدد مختلف من الكلمات المرتبطة بموضوع النقاش.
- ٣- أن يغني الطفل أغنية الفلاح مصاحبة بالحركات.
- ٤- أن يضع الطفل عنوان لحلقة النقاش.
- ٥- أن يكتسب الطفل مفاهيم حركية جديدة مثل (الميل بالجزع _ لف الوسط...)
- ٦- تنمية بعض المهارات الحركية البسيطة لدى الطفل.

مكان النشاط: الحديقة .

مدة النشاط: ٦٠ دقيقة.

التقنيات التربوية: صور عن البيئة الريفية - أغنية الفلاح.

اولا الجزء التمهيدي: ١٠ دقائق

- يقف الأطفال قاطرات وينظروا الى المعلمة ويقلدوا الحركات التى تقوم بها حيث تقوم بوضع اليدين عند الوسط وتلف لليمين مرة ثم اليسار مع التكرار وتسمية الاتجاه أثناء الحركة.
- والميل بالجزع للأمام وفرد الذراعين لأسفل يلمسوا القدمين.
- ثم الوقوف مرة اخرى والميل بالجزع وملامسة اليد اليمنى للقدم اليسرى والوقوف وعكس الوضع لليد والقدم.

ثانيا الجزء الرئيسى: ٤٠ دقيقة

- تقوم المعلمة بتجميع عدد صغير من الأطفال مثلاً (٤ أطفال) وعمل حلقة نقاش صغيرة وتوضح المعلمة للأطفال أن كل طفل سوف يتحدث في دور منظم وينصت أيضاً للآخرين حيث تقوم بعرض بعض الصور التي تدل على البيئة الريفية وتطلب من الأطفال أن يقوموا بعصف ذهني حول هذه الصور وكل طفل يذكر ما هي هذه الصور وأين يمكن أن نراها وما يرتبط بها من مظاهر أخرى مثل الفلاح وأدواته وهكذا وبعد الانتهاء من الحوار يبحث الطفل عن عنوان لحلقة النقاش .
- وبعد ذلك تغني المعلمة مع الأطفال أغنية الفلاح مصاحبة بحركات مختلفة تتماشى مع كلمات الأغنية مثل المشي وحمل الفأس والعمل بالفأس والتمايل أثناء الغناء...

أغنية حركية: الفلاح.

من طلعة الصباح	يستيقظ الفلاح
يسير نحو أرضه	ويبدأ الكفاح
ويعبر السهول	مشياً إلى الحقول
وقلابه يقول	يا رب يا فتاح
من فوقه الأطياف	من حوله الأزهار
وقربه الأشجار	في ظلها يرتاح

ثالثا الجزء الختامى: ١٠ دقائق

- يجلس الأطفال للاسترخاء أخذين نفس عميق للداخل ثم اخراجه مرة أخرى ويسموا انواع الخضار والفاكهة التى يزرعها الفلاح.

الفصل الخامس

القصة الحركية المعسكرات

الفصل الخامس القصة الحركية

تعريف القصة الحركية:

هي عبارة عن موضوع قصة مناسب يقوم الأطفال بالتعبير عنه بالحركة وما تشتمل عليه من معاني تساعد علي زيادة معلومات، وإدراك الأطفال وتعمل علي إكسابهم الخبرة بما تحتويه من مواقف مختلفة، في نفس الوقت تتماشى مع قدرات الأطفال بحيث تكسبهم اللياقة البدنية والقوام الجيد والمفاهيم المختلفة من خلال اشتراك جميع الأطفال في أداء مهاراتها وحركاتها المختلفة في آن واحد.

لابد من توافر عدد من الخصائص في تنفيذ القصة الحركية المقدمة للطفل.

أولاً: من حيث التكوين

- أن تشتمل علي حركات الجسم كله حسب جدول موضوع ويكون منها حركات بالذراعين، الرجلين، الجذع، الرأس، التوازن، لف وثنى الجانبين، البطن أي عمل العضلات الكبيرة عند الطفل.
- تشتمل علي الأوضاع الحركية الأساسية مثل المشي، الجري، الوثب، التسلق، الدحرجة... الخ.
- تشتمل علي حركات إيقاعية منغمة.
- حركات مقصودة لتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل التوازن، الرشاقة، المرونة، القوة العضلية... الخ.
- من عناصر اللياقة البدنية التي تناسب طفل هذه المرحلة.

ثانياً: من حيث الموضوع

- ١- يجب أن يكون الموضوع قريباً من الأطفال وفي حدود إدراكهم ومستوي فهمهم حتى يمكن استيعابه.
- ٢- يجب أن تكون القصة الحركية متتابعة ومتسلسلة تسلسلاً منطقياً.
- ٣- يجب أن تكون القصة من دواعي سرور الأطفال وأن تترك لهم الحرية في تقليد الأشياء المختلفة.
- ٤- أن تحتوي علي معلومات جديدة تحمل بين طياتها الخبرة للطفل وتتمشي ومدرّكاته واهتماماته وتمس عالمه.
- ٥- يفضل أن تشتمل علي استعراضات حركية مصاحبة بالموسيقى مع ترجمة القصة إلي الحركات.
- ٦- ملائمة القصة لبيئة الطفل: أي تكون انعكاساً للبيئة التي يعيش فيها الطفل وتحتوي علي أنشطة سائدة.
- ٧- أن تترك الحرية للطفل في ترجمة ما يسمعه إلي حركات ذاتية ولا يفرض عليه التعبير بطريقة معينة. بل يعطي الفرصة كي يتخيل ويتصور ويفكر وينتج حركات تعبر عن ذاته وقدراته.

٨- أن تروي بلغة بسيطة سهلة، وألفاظ واضحة مناسبة لمرحلة سن الطفل.

أما عن أنواع القصص الحركية، فهناك نوعان رئيسيان للقصّة الحركية هما:

١- قصة حركية موسيقية غنائية ويسودها الإيقاع.

٢- قصة حركية تمثيلية.

وتعتبر القصّة الحركية أحدث طرق إعطاء التمرينات البدنية للأطفال وانجحها، ذلك لأنها تتمشي مع طبيعتهم وميولهم فضلاً عن إنها تحقق لهم قدراً كبيراً من السرور والمرح وتشبع فيهم النزوع إلى التخيل وحب التقليد واكتساب الجديد من المعلومات العامة، فمن خلال القصّة الحركية تستطيع المعلمة تقديم كل أنواع القصص سواء قصص الإيهام والخيال أو القصص الواقعية.

وقد تكون القصّة في صورة رحلة إلى حديقة الحيوان حيث يقوم الأطفال بتقليد حركات الحيوانات والطيور وتبدأ القصّة بخروج الأطفال إلى مجموعات والجري للوصول للمركبة ويقفون في صف واحد للصعود ثم يقلدون حركة السيارة مرة ببطء وأخرى بسرعة في منحنيات والوقوف ثم التحرك ثانية والوصول للحديقة ويتوقف أداء الأطفال لحركاتهم إلى حد ما على قدرة المعلمة على عرض تسلسل القصّة بما يسمح وانطلاق الأطفال في حركاتهم.

القصّة الحركية مثل البرنامج الحركي الكامل، يتكون من ثلاث أجزاء وهي:

الجزء التمهيدي – الجزء الأساسي – الجزء الختامي

أما الجزء التمهيدي أو المقدمة فيتوافر فيه عدداً من الخصائص وهي:

١- أن يشترك فيه جميع الأطفال معاً.

٢- أن يشمل جميع أجزاء الجسم.

٣- أن يكون سهلاً وسريع الفهم.

٤- أن يتصف بالحركات السريعة القوية.

٥- يؤدي في تشكيل مفتوح ويكون في بداية النشاط.

والجزء الرئيسي أو الأساسي يضم المهارات الحركية الطبيعية الأساسية لطفل الروضة والمناسبة لمحتوي القصّة، ولا بد أن يتوافر بها:

- التدرج من السهل إلى الصعب.
 - تنوع النشاط كل مرة بتعليم مهارة أو أجزاء منها.
 - الاعتماد على الأدوات الصغيرة.
 - ربط الحركة بالمفاهيم والمعلومات والمعارف التي يكتسبها الطفل أثناء اللعب.
- ويحتوي الجزء الختامي علي المسابقات والألعاب الحركية والأغاني الحركية وتمارين التنفس والتهديئة ثم النصائح والإرشادات الصحية للطفل.

قصة حركية

عنوان القصة : (زيارة المريض)

الهدف الرئيسى للقصة :

معرفة فوائد الفاكهة.

الأهداف الاجرائية للقصة:

- ١ - أن يعرف الطفل أنواع الفواكة.
- ٢- أن يعرف الطفل فائدة الفاكهة وما تحتويه من معادن وفيتامينات.
- ٣- أن يأخذ الطفل إذن ولى أمره قبل الخروج إلى أى مكان.
- ٤ - أن يغسل الطفل الفواكة بالماء قبل أكلها.
- ٥- أن يقلد الطفل صوت الرعد والمطر.
- ٦- أن يشارك الطفل زميله فى السراء والضراء.
- ٧- أن يشعر الطفل بالفرح والسرور.

الاعمال الإدارية :

- حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الغناء.
- احضار الأدوات.
- تغيير أو تخفيف الملابس.
- أخذ الغياب.
- أداء التحية

الادوات المستخدمة: كراسى.

ملخص القصة :

ذات يوم صعد الأطفال الأتوبيس للذهاب إلى المدرسة ثم نزلوا منه متجهين إلى المدرسة ثم دخلوا الفصل فلاحظوا غياب زميلهم أحمد ، فسألوا عنه فعلموا أنه مريض بالمستشفى ، فحزن الأطفال عن مرضه واقترحوا أن يزوروا أحمد فى المستشفى، فقال محمد ماذا نأخذ معنا فرد محمود سنأخذ له فواكة لأن فيها معادن وفيها فيتامينات تحمى من الأمراض فوافق الجميع، وخرج الأطفال بعد موافقة أولياء أمورهم وبعد الخروج من المدرسة إلى زيارة صديقهم أحمد بالمستشفى، وأثناء ذهابهم تلبدت السماء بالغيوم وبدأ الرعد وهطلت الأمطار حتى امتلأت الشوارع بالمياه وأخذ الناس يجرون للإحتماء من المطر تحت المباني ، ويسيرون بحذر خوفاً من

الإنزلاق ، وبعد قليل توقفت الأمطار، وأسرع الناس متجهين إلى منازلهم ، كما بدأ العمال ينظفون الشوارع وتوجه الأطفال إلى زيارة زميلهم بالمستشفى ثم عادوا إلى منازلهم بعد أن شكرهم صديقهم على كرم مشاعرهم.

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء التمهيدي	١٠ ق	١ - أن يشارك الطفل زميله في السراء والضراء . ٢ - أن يعلم الطفل أن الفواكه فيها معادن وفيتامينات تحمي من الأمراض .	١ - صعد الأطفال الأتوبيس ثم نزلوا منه (صعود كرسي ثم الوثب من فوقه) . ٢ - الأطفال متجهين إلى المدرسة (الوقوف ثم المشي للأمام في الملعب) . ٣ - حزن الأطفال عن زميلهم (الوقوف ثم تأدية تكرر وتمثيل الحزن) .	  
الجزء الأساسي	٣٠ ق	١ - أن يأخذ الطفل إذن ولي أمره قبل الخروج إلى أى مكان . ٢ - أن يقلد الطفل صوت الرعد والمطر .	١ - صوت الرعد والمطر (الوقوف ثم الجرى في المكان مع التصفيق على الفخذين) . ٢ - الناس يجرون للإحتماء من المطر (الوقوف ثم الجرى في اتجاهات مختلفة) . ٣ - الناس يسيرون خوفًا من الإنزلاق	  

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
			<p>(الجلوس على أربع ثم مد الركبتين عالياً وببطء). ٤ - مساعدة بعض الحاملين في انزال أحمالهم (الوقوف والزراعين عالياً ثم ثنى الجذع أماماً أسفل). ٥ - الناس يسرون في الشوارع عقب الأمطار (الوقوف ثم المشى على الأمشاط)</p>	
الجزء الختامي	٥ ق	<p>١ - أن يعرف الطفل أنواع الفواكة. ٢ - أن يغسل الطفل الفواكة بالماء قبل أكلها. ٣ - أن يشعر الطفل بالفرح والسرور.</p>	<p><u>أغنية الفواكة :</u> الفواكة حلوة كثير موز وخوخ ومنجة وتين الفواكة حلوة كثير عنب وتفااح وبطيخ الفواكة حلوة كثير كيوى ومشمش وبرتقال الفواكة حلوة كثير كرز وتوت ومانجة وموز</p>	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
تمرين تهدة	٥ ق	تهدة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية .	<p>الفواكة</p> <p>حلوة كثير كثير كثير</p> <p>فيها كل الفيتامين</p> <p>نخلها بالميه</p> <p>ناكلها بشهية</p> <p>هم هم</p> <p>هم هم</p> <p>هم هم</p> <p>هم هم</p> <p>الوقوف ولف الجذع يمين ويسار واليدين أماماً في حالة ارتخاء كامل والرجوع إلى الوضع الابتدائي .</p> <p>النصائح والإرشادات :</p> <p>- غسل اليدين بعد الإنهاء من النشاط .</p> <p>- عدم شرب الماء بعد اللعاب.</p> <p>- تغيير الملابس وغسل الملابس الرياضية.</p> <p>- النظام في الخروج إلى الحجرة.</p>	

السحفاة والبطين

ملخص القصة :

كان ياما كان في سحفاة تتكلم كثيرا، وتقوم من النوم وتغسل وجهها وأسنانها وتتوضا وتصلي ، وفي يوم ذهبت لتزور صديقاتها البطان لكي يذهبا لاحضار الماء من العين التي نمثلها بصندوق خشبي ، فمشوا حتي العين فوجدوا أن الماء فيها قل .

فذهبوا وأخبروا الحيوانات فخافت الحيوانات من ذلك ورحلت العصافير وطارت الفراشات وقفز الارنب وهرب والكنغر يقفز والغزال يجري والقرود تقفز والدب يمشي ببطء والثعابين تزحف ولكن السحفاة كانت تمشي ببطء فلم تستطيع أن تهرب فقالت لها البطان سوف نساعدك فأمسكت السحفاة عصا طويلة في فمها وحملتها البطان وطارتا بالسحفاة واشترطوا عليها عدم الكلام وأثناء الطيران رأوا الحيوانات والسحفاة تطير فقالوا الحمد لله سوف نرتاح منك يا سحفاة لأنك كثيرة الكلام فسمعت السحفاة الكلام ولم تأخذ في بالها أنها سوف تسقط لو تكلمت ولكنها تكلمت وعند ذلك وقعت علي الارض وانكسرت رجلها فقالت الحمد لله ان لم ينكسر جسمي فالكلام من فضة والسكوت من ذهب.

أولا الجزء التمهيدي:

خصائص الجزء التمهيدي:

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| ١- يتميز بالسرعة | ٢- يشمل جميع اجزاء الجسم |
| ٢- سهل علي الاطفال | ٤- ادخال السرور علي الاطفال |

المشاهد للمقدمة:

١- الاستيقاظ من النوم:

يقف الاطفال في وضع انتشارمقلدين حركة الاستيقاظ من النوم علي هيئة زهرة تفتح وتغلق اوراقها.

٢- غسل الوجه:

يبدأ الأطفال في تقليد حركات ارتداء الملابس حيث يتم فرد الذراع وثنيه وارتداء الفستان وتقليد حركة غلق الازرار في العراوي الخاصة بها .

ثانيا : الجزء الاساسي:-

- ١-مشية السلحفاة (المشي علي اربع ببطء)
- ٢-مشية البطة
- ٣-قفزة الارنب علي الارض
- ٤-المشي الحر مع رفع الذراعين جانبا وتقليد حركة العصفورة في الطيران مع النزول وثني الركبتين ثم فردهما مع تقليد صوت العصافير .
- ٥-القفز والقدمان مضمومتان لتقليد حركة الكنغر
- ٦-الجري مع رفع الرجلين أماما بالتبادل لتقليد حركة الغزال حول الملعب
- ٧-القفز لتقليد حركة القرد علي اربع
- ٨-الزحف لتقليد حركة الثعبان
- ٩-المشي علي اربع لتقليد حركة مشي الدبة مع غناء أغنية (دبوبة التخينة)

النقاط التعليمية:

- ١-فرد الذراعين أثناء مشية السلحفاة.
- ٢-ثني الرجلين أثناء مشية البطة.
- ٣-فرد الرجلين أثناء تقليد حركة الكنغر.

إكتشاف الأخطاء:

- ١-عدم ثني الرجلين أثناء تقليد حركة الكنغر.
- ٢-ثني الذراعين أثناء مشية السلحفاة.
- ٣-صعوبة الزحف والانتقال علي المقعد السويدي.

تصحيح الاخطاء:

- ١-ثني الرجلين ثم القفز لتقليد حركة الكنغر.
- ٢-فرد الذراعين أثناء مشية السلحفاة.
- ٣-ضرورة تعريف الطفل بانتقال الذراع أولا ثم شد الجسم كله للأمام.

ثالثا الجزء الختامى:

"مسابقة الجري المكوكي"

يرسم خط بداية وخط نهاية المسافة بينهما ٥م يقف الاطفال في قاطرات متساوية والعدد خلف خط البداية يقابلها نفس الأعداد من القاطرات خلف خط النهاية يوضع عن كل قاطرة خط النهاية كرة وكيس حبوب عند الإشارة يجري رقم ١ من كل قاطرة حتي يصل لخط النهاية ويأخذ الكرة ويرجع ليضعها علي خط البداية ثم يرجع مرة ثانية ليحضر كيس الحبوب ويضعه بجوار الكرة ثم يرجع الاطفال كل منهم في اخر قاطرته ويكرر ما سبق ، وعمله الطفل رقم ١ ثم عمل تبادل مرة لاطفال خط البداية ومرة لاطفال خط النهاية وتستمر اللعبة حتي يقوم الفريق المكون من قاطرتين امام بعض وذلك بانتهاء العمل بالنسبة لهم جميعا.

لعبة " حبة الملح "

يقف الاطفال في دائرة وتجري جرعة الاختيار طفل وبعد ذلك يقوم الطفل بالوقوف داخل الدائرة ويسأل طفل يقول له حبة ملح فيرد عليه صديقه عند البحار فيذهب للبحار وهكذا واثناء ذلك يقوم طفلين او اكثر بتبادل اماكنهم واثناء ذلك اذا نجح الطفل للسائل ان ياخذ احد الطفلين والطفل الذي لم يجد مكان له يقوم بدور السائل.

تمرين تهدئة : " الريشة "

يلتقي الاطفال علي ظهورهم في شكل انتشار ويأخذوا انفسهم شهيق وزفير ثم يضع طفل ريشة علي شفتي طفل يبدأ مع محاولة الاحتفاظ بالريشة معلقة في الهواء عن طريق نفخات متقطعة وتنتهي اللعبة بوضع الريشة علي الارض .

النصائح والارشادات:

- ١- غسل اليدين بعد الخروج من المساحة المغطاة .
- ٢- منع شرب الماء بعد اللعب مباشرة .
- ٣- حث الاطفال علي تغيير ملابسهم والاستحمام بعد الوصول الي المنزل.

عنوان القصة : (رحلة صيد) الهدف الرئيسى للقصة: معرفة فوائد تناول السمك.

الأهداف الاجرائية للقصة :

- ١- أن يعرف الطفل أن السمك بروتين حيوانى.
- ٢- أن يعرف الطفل أن السمك المشوى فيه صحة كثير عن السمك المقلّى.
- ٣- أن يعلم الطفل أن السمك يبنى الجسم.
- ٤ - أن يتعلم الطفل العد من (١ - ٢).
- ٥- أن يشارك الطفل والده فى العمل.
- ٦- أن يكتسب الطفل اللياقة البدنية.
- ٧- أن ينمى لدى الطفل المهارات الحركية الأساسية.
- ٨ - أن يشعر الطفل بالفرح والسرور .

الاعمال الإدارية :

- حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الفناء .
- احضار الأدوات.
- تغيير أو تخفيف الملابس.
- أخذ الغياب.
- أداء التحية

الادوات المستخدمة : بدون أدوات.

ملخص القصة :

كان يامكان ما يحلى الكلام إلا بذكر النبى عليه الصلاة والسلام، كان فى طفل اسمه أحمد كان والده صياد فقال له والده أنه سيأخذه معه للصيد يوم العطلة فجرى فى المنزل فرحاً لأنه ذاهب مع والده للصيد، فيحملوا الشباك إلى قوارب الصيد للتجديف فى القارب فى عرض البحر، ثم يرموا الشباك فى الماء ويسحبوها وبها السمك وفجأة يرتفع الموج وينخفض فيتمايل القارب، عند ذلك يسرعوا فى العودة بصيدهم إلى الشاطئ بسلام ثم العودة إلى المنزل بالسمك، فتشوى الأم السمك وتقول لأحمد كل السمك حتى تكبر وتصبح قوياً يأحمد فالسمك بروتين حيوانى يبنى الجسم ويجعلك تكبر بسرعة ، فيقول لها أحمد سأكله يأمى حتى أكبر وأصبح طيار .

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء التمهيدي	١٠ ق	١- أن يكتسب الطفل اللياقة البدنية. ٢- أن ينمي لدى الطفل المهارات الحركية الأساسية.	١- يستيقظ أحمد مبكراً (الرقود ثم الجلوس الطويل) ٢- يجرى أحمد فرحاً في المنزل (الجرى الحر في الملعب مع الابتسام). ٣- ذهبوا إلى قوارب الصيد (المشي أماماً في الملعب). ٤- يحملوا الشباك (الوقوف فتحاً، ثم ثنى الجذع أماماً أسفل ثم المد مع رفع الزراعين أماماً عالياً وقذفها خلفاً).	   
الجزء الأساسي	٣٠ ق	١ - أن يشارك الطفل والده في العمل . ٢- أن يعرف الطفل أن السمك بروتين حيواني . ٣- أن يعلم الطفل أن السمك يبني الجسم .	١- الهبوط في القارب (الوقوف ثم الوثب أماماً مع ثنى الركبتين نصفاً) . ٢- التجديف في القارب (جلوس طويل والزراعين أماماً ثم ثنى الزراعين على الصدر مع ثنى الركبتين).	  

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
			<p>٣- رفع الشباك ورميها في المياه (الوقوف فتحاً ثم انحناء ولف الجذع مع قذف الزراعين معاً جانباً) .</p> <p>٤- سحب الشباك (الوقوف فتحاً والزراعين أماماً تبادل ثنى الزراعين على الصدر).</p> <p>٥- القارب يتمايل (الوقوف فتحاً وثبات الوسط ثم ثنى الجذع جانباً).</p> <p>٦ - الصياد يسير على حافة القارب (الوقوف مع ثبات الوسط، السير على المشطين وعلى خط مستقيم) .</p> <p>٧ - القارب يرتفع وينخفض (الوقوف ثم ثنى الركبتين كاملاً).</p>	  
الجزء الختامي	٥ ق	١ - أن يتعلم الطفل العد من (١ - ٢) .	<p><u>أغنية السمكة :</u></p> <p>سمكة وسمكة يبقوا اثنتين جوا الشبكة يانور</p>	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
تمرين تهدئة	٥ ق	<p>٢ - أن يعرف الطفل أن السمك المشوى أفضل وأفيد لصحته عن السمك المقلّى .</p> <p>٣ - أن يشعر الطفل بالفرح والسرور .</p> <p>تهدئة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية .</p>	<p>العين تيجى نقليها لأ لأ لأ فيها الزيت كثير تيجى نشويها أه أه أه فيها صحة كثير يالاً نأكولها هم هم هم</p> <p>تطلب الباحثة من الأطفال الجلوس قرفصاء ويستمعون إلى زقزقة العصافير ، ثم تطلب منهم الوقوف والزراعين جانباً مع تحريكها جانباً وأسفل .</p> <p><u>النصائح والإرشادات :</u></p> <p>- غسل اليدين بعد الإنتهاء من النشاط .</p> <p>- عدم شرب الماء بعد اللعب .</p> <p>- تغيير الملابس وغسل الملابس الرياضية .</p> <p>- النظام فى خروج الأطفال إلى الحجرة .</p>	

رحلة إلى الريف.

الغرض: إكساب اللياقة البدنية وزيادة المعرفة لدي الطفل.

القصة: اتفقت مجموعة من الأصدقاء علي أن يقوموا برحلة إلى الريف الجميل لكي يتمتعوا بالهدوء والمناظر الجميلة التي تسر النفس والهواء النقي ويجعل الإنسان يتدبر في خلق الله وعظمته. فأخذوا السيارة وتوجهوا إلى القرية وعند وصولهم استراحوا بعض الوقت وبعد أن استراحوا من عناء السفر نزلوا إلى الحقول للفسحة والاستمتاع بالمناظر الجميلة والهواء النقي والفرجة علي الفلاحين وهو يعملوا في حقولهم بجد ونشاط.

هذه هي القصة إجمالاً ولفظاً نري 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 الخطي بالتدريج مع تغيير الاتجاه يمينا ويسارا 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 أرضه بالطنبور: (الجلوس طولاً- 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 المكان ثم صعود الأتوبيس

الوصول إلى المنزل: خلع الملابس والاستحمام

الطفل الصادق

في يوم من الأيام قالت الأم لابنها يا سمير.. خذ عشر جنيهات واذهب إلي اللبان لتشتري زجاجة من اللبن، واحذر الجري في الطريق حتى لا تقع الزجاجة منك وتنكسر.. قال سمير سمعا وطاعة يا أمي.

ذهب سمير إلي اللبان (مشي) واشتري زجاجة اللبن، وحينما كان عائدا رأي مجموعة من الأطفال والأصدقاء يلعبون في الحديقة، فوضع الزجاجة بجوار سور الحديقة واشترك معهم في اللعب.. حيث يقومون بسباق الجري والمشي حول أحواض الزهور، وتقليد وقفه أبو قردان (وقفه اللقلق) علي قدم واحدة، الوثب للأمام علي الإطار ثم المشي خلفا، تقليد قفزة الأرنب علي الإطار، الصعود علي جذع الشجر والهبوط من الجهة الاخرى، تقليد حيوانات الغابة (المشي البطيء) تقليدا لمشية الأسد، التسلق والتعلق علي أفرع الشجر تقليد حركات القردة، الوثب لأعلي في المكان وللأمام لالتقاط الثمار من الشجر، الزحف علي الحشائش تقليد لحركة الدودة، ثم الشقلبة علي الحشائش ثم قسموا أنفسهم إلي فريقين واخذوا يلعبون بالكرة.

تمرير – ركل- تصويب الكرة علي الهدف فجأة خبطت الكرة زجاجة اللبن الموضوعه بجوار سور الحديقة، فكسرتها وسال اللبن علي الأرض، تحير سمير وتألم كثيرا وتذكر كلام ماما وهي تنصحه بعدم الإهمال حتى لا تنكسر الزجاجة منه.. فبكي.

أشار عليه احد الأطفال بفكرة تخلصه من العقاب.. قال له قل لماما أن رجلا خبطني وأنا ماشي في الطريق فانكسرت الزجاجة وهي لا تعاقبك.. هنا انزعج سمير ونظر إلي الغلام وقال له هل تريد مني أن اكذب علي أمي؟ إنني تعودت قول الصدق.. ويستحيل أن أقول غير الصدق.. سأقول لامي الحقيقة مهما أصابني من عقاب.. شعر الغلام بالخجل واعتذر لسمير.

رجع سمير إلي البيت (مشي) واخبر أمه بالحقيقة كلها واعتذر عما حدث فصفحت عنه وسامحته لصدقه وأمانته وقالت له إنني معجبة بصدقك وأرجو أن تهتم بما يطلب منك وما تفعل.. ولا تهمل في أي عمل تكلف به.

شكر سمير والدته علي سماحتها معه واستأذنها علي أن يقوم بإحضار زجاجة لبن أخرى من مصروفه، ثم دخل الحمام واغتسل.

وكافأته أمه بان سمحت له باللعب مع أصدقائه وعندما خرج إليهم سمير حدثهم عما حدث معه فاخذوا يغنون معا أغنية عن الصدق.

أهداف القصة

أهداف نفسحركية:

- تهيئة وإعداد الجسم للممارسة الأنشطة الحركية
- تقوية عضلات اليدين والأرجل والتدريب علي الرشاقة والاتزان
- تنمية التآزر الحسي الحركي والتآزر البصري الحركي.
- تنمية القدرة علي الابتكار والتقليد.

أهداف معرفية

- أن يحس الطفل بالفراغ الشخصي المحيط به.
- أن يتعرف علي حركات القرد من تعلق وتسلق وقفز.
- أن يكتسب الثروة اللغوية (أشجار- فروع - أوراق- هواء.. الخ).
- معرفة بعض المفاهيم مثل (أعلي - أسفل - داخل - خارج.. الخ).
- تهدئة الجسم وتعود الطفل علي الشهيق والزفير الصحيح.
- أن يتعود الطفل علي النظافة والاعتسال بعد اللعب.

أهداف وجدانية:

- إدخال البهجة والسرور إلي نفوس الأطفال.
- أن يكتسب الطفل الروح الرياضية.
- أن تنمي روح المنافسة بين الأطفال واكتساب الجرأة والثقة بالنفس.
- أن يتعود الطفل قيم الصدق والأمانة وتحمل المسؤولية.
- تعود الطفل علي النظافة.

الأدوات المستخدمة في القصة:

ماسكات الأسد والفيل، سلال الحائط حواجز وقوائم، أحواض زهور، مكعبات خشبية، كور، مقاعد سويدي، إطارات خاصة بالسيارات، أطواق، صندوق مقسم (٢ قطعة).

أجزاء النشاط الأول:

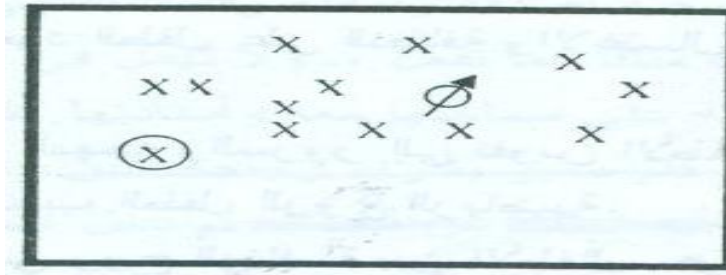
أولاً: الجزء التمهيدي

لعبة صغيرة إصابة هدف متحرك:

وقوف الأطفال داخل الملعب انتشار ومع احد الأطفال كرة ومع إشارة المعلمة يحاول الأطفال التحرك والجري داخل الملعب والطفل الذي معه الكرة يحاول إصابة احدىهم بالكرة الطفل الذي معه الكرة يقوم بالتغيير مع الطفل الذي أصابه الهدف.. ويكرر.

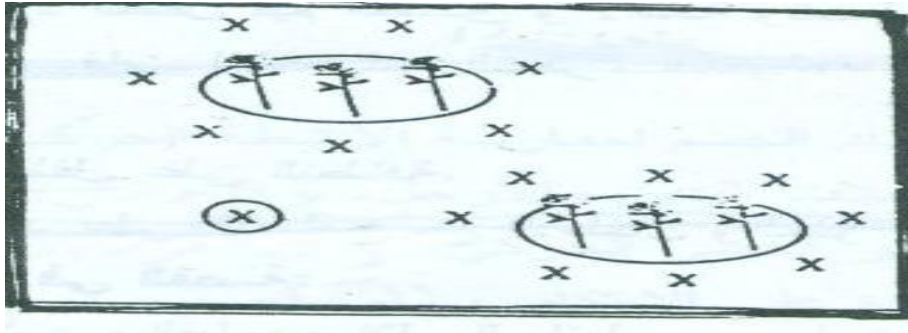
مشي زجاجي بين أحواض الزهور (أطواق وإطار السيارة)

المفاهيم: داخل - أماما- خلف - يمين - يسار - دائرة - بين.



التشكيل (١)

إصابة الهدف



التشكيل (٢)

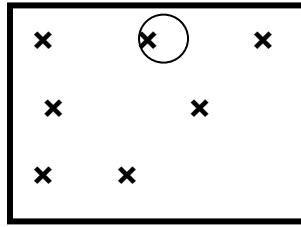
الجري الزجاجي بين احواض الزهور

ثانيا: الجزء الرئيسي:

- قفزة الأرنب من علي الإطارات (مقعد سويدي)
- صعود وهبوط من علي (جذوع الأشجار) مكعب خشبي
- تقليد حركة القرد وتسلقه الأشجار، تسلق وتعلق علي سلاالم الحائط.
- سباق بين الأطفال (لجمع الثمار) الوثب لأعلي في المكان وفي اتجاهات مختلفة.
- المفاهيم:** فوق، تحت، الصعود والهبوط، لأعلي، للأمام، للخلف، للجانب، يمين، يسار.

الجزء الختامي: أغنية حركية (الفيل):

- لما نجحنا فرحنا ورحنا علي جنيته الحيوان شفنا هناك الفيل والفيلة مشاية تاتا والخطوة ثقيلة
جسم كبير وودانهم دايرة والزلومة طويلة طويلة
- الجري داخل الملعب كل طفل في مكان بعيد عن زملائه.
- الثاني النصف (عمل رجل الفيل) -رفع الذراعين أماما ولصق الكفين (خرطوم الفيل)
- مشية الفيل: الفيل يمشي ببطء ويحرك خرطومه يمينا ويسارا إلي فوق، تحت.
- الفيل يرقص.. يترنح الفيل يمينا ويسارا.
- الفيل يحي الأطفال.. ثني الجذع أماما ثم رفعه لأعلي مع رفع خرطومه لأعلي.
المفاهيم: يمينا ويسارا، أماما، اعلي، فوق، تحت، لصق الكفين، طويل، ثقيل، دائرة كبيرة.



رقصة الفيل (انتشار)

تمارينات تهدئه وتنفس:

- ثني الرأس خلفا مع اخذ شهيق ثم العودة للوضع الابتدائي مع خروج الزفير ويكرر.
- وضع الأدوات في مكانها.. غسل الأيدي- ارتداء الملابس.
- الاصطفاف للذهاب إلي حجرة النشاط

قصة حركية اسم القصة: الأصدقاء الأربعة

أهداف القصة:

أهداف نفسحركية:

- تنمية سرعة الاستجابة عند الأطفال.
- تنمية بعض المهارات المختلفة داخل الروضة (الزحف - الجري - المشي - القفز - الصعود - الهبوط).

أهداف معرفية:

- أن يعرف الطفل أهمية ممارسة تمارين الصباح.
- أن يتذكر الطفل بعض المفاهيم (نجاح - مسؤل - فتح - غلق - أمام - خلف - عاليا - أسفل).
- أن يتعرف الطفل على بعض أصوات الحيوانات كصهيل الحصان وصوت الخروف وصياح الديك.

أهداف وجدانية:

- إحساس الأطفال بالبهجة والمرح.
- تنمية روح المنافسة الرياضية بين الأطفال.
- أن يتسامح الطفل مع الآخرين. مساعدة المحتاج والتعاطف مع المريض.

الأدوات المستخدمة في القصة:

- وشوش للحمام والديك وماسك للخروف والحصان - جير - حبال - دف - أطواق - صندوق مقسم - مقاعد سويدي.

أحداث القصة:

كان يا مكان يا سعد يا إكرام وما يحلى الكلام إلا بذكر النبي عليه الصلاة والسلام كان فيه أربعة من الطيور والحيوانات هم الحمامة والديك والحسان والخروف تكونت بينهم صداقة وعلاقة حميمة حتى أنهم كانوا لا يستطيعون العيش بعيدا عن بعضهم ولذلك اتفقوا على أن يقيموا سويا في منزل واحد وتعودوا على أن يستيقظوا مبكرا على صياح الديك فإذا بهم يقوموا بتنظيف المنزل وترتيبه سويا ثم يخرجوا أمام المنزل في الهواء الطلق ليلعبوا سويا ويقوموا بأداء تمرينات الصباح حتى يبدأوا يومهم بنشاط (جري ومشى حول الملعب وعند كل ركن يقوموا بتغيير حركاتهم من مشية الحسان والوثب فوق الكومات إلى المشي على أربع تقليد الخروف إلى المشي على أطراف الأصابع مع تحريك الذراعين مفردتين في الجانب لأعلى ولأسفل الرفرفة كالحمام إلى الحجل للإمام مع ثني الذراعين تحت الإبط وتحريكها لأعلى ولأسفل مع رفع الرأس عاليا كالديك ويجرون سويا هنا وهناك.

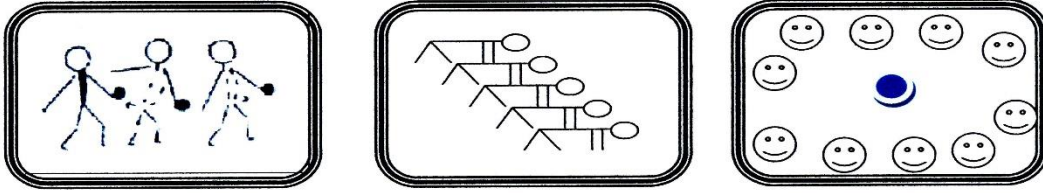
ثم يقوموا بعمل سباق بين الحمام والحسان ويحدد خط البداية والنهاية الديك والخروف وعندما كانت تقفز الحمامة فان الحسان كان يهنتها بالفوز ثم يعودون إلى المنزل وهم مسرورين لإتمام أعمالهم بنشاط وحيوية فيقوموا بتحضير طعام الإفطار ليتناولوه سويا.

وفي يوم من الأيام كان السباق بين الخروف والديك وإذا بالديك يسبق الخروف وهنا غضب الخروف وقال أنا مش لاعب معاك تأني أنا سأقوم باللعب لوحدي وخرج الخروف يجري وذهب إلى الغابة بمفرده واخذ يجري ويلعب وسط الأشجار وفي إثناء ذلك شاهد الضفدعه وهي تقفز تحت الأشجار ورأى الدودة تزحف بين فروع الشجر وهو يجري وقع الخروف في شبكة وضعوها الصيادون لاصطياد الحيوانات. وفي ذلك الوقت قلق الحمامة على صديقها الخروف فقالت سأقوم بالطيران فوق الغابة لأبحث عن صديقي الخروف فإذا بها تجد الخروف معلقا داخل المصيدة فحاولت مساعدته ولكنها فشلت بمفردها فطارت سريعا لتتادي على باقي أصدقائهم لإنقاذ الخروف وعندما علم الأصدقاء بما حدث الخروف أسرع الجميع جري لإنقاذ الخروف وطلبوا من الفار أن يأتي معهم جري ليقوم بقرض المصيدة لإخراج الخروف بأسنانه

القوية وجري معهم الفار ونجحوا الأصدقاء في تمزيق المصيدة وإخراج الخروف ولكن الخروف
كان متعب جدا فقال له الحصان اقفز على ظهري لأوصلك إلى البيت فشكره الخروف واعتذر
له عن عدم تهنئته على المكسب فسامحه الحصان وعادوا أصدقاء كالسابق وتوتة توتة خلصت
الحدوتة.

أولا: الجزء التمهيدي:

- الجري حول الملعب.
- الجري مع تغيير حركة الجري عند سماع الصفارة من (جري الحصان) إلى الجري على أربع (جري الخروف) الجري على أطراف الأصابع مع مرجحة الذراعين جانبا لأعلى ولأسفل (كالحمامة).



جري حلو الملعب المشي على أربع الجري على أطراف الأصابع مع مرجحة الذراعين.

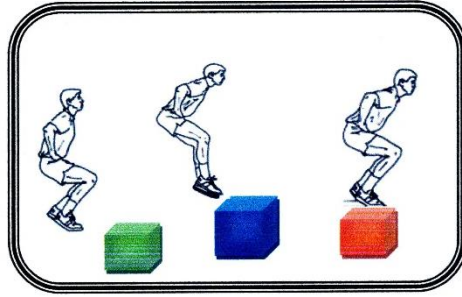
المفاهيم:

أماما - يمينا - يسارا - تحت - أسفل - أعلى - جانبا - العدد ٤.

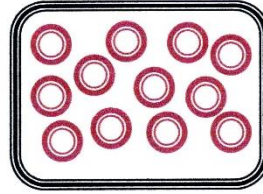
ثانيا: الجزء الأساسي:

- (زحف الدودة بين الصخور) مروق داخل الأطواق والإطارات.
- (قفز الضفدعة) وضع الأطواق على الأرض قريبة من بعضها ويقوم الأطفال بالقفز من طوق لآخر.
- الصعود والهبوط من على صندوق مقسم.

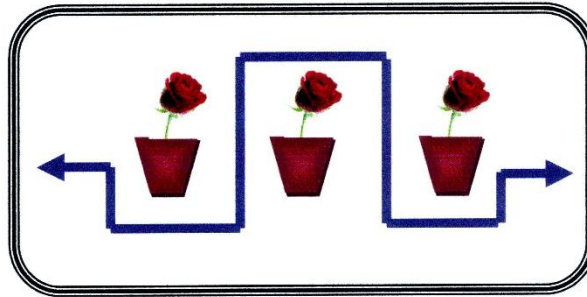
- الحجل على قدم واحدة داخل الأطواق وخارجها.
- جري زجاجي بين أحواض الزهور.
- الجري بسرعة مع الفأر.
- محاولة تخلص الخروف.
- القفز على ظهر الحصان.



الصعود والهبوط من على صندوق



ز من طوق الى آخر



جری زجرام

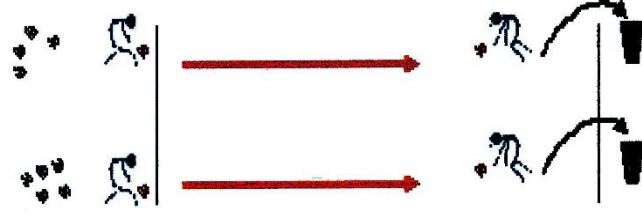
المفاهيم:

- تحت، داخل، الصعود والهبوط، الزحف.

ثالثا: الجزء الختامي:

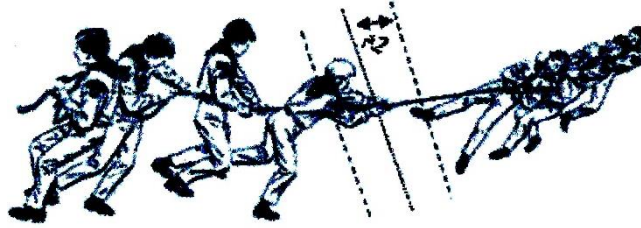
لعبة نقل البيض داخل السلة:

قسم الفصل إلى عدة فرق من طالبين يقوم الطالب الأول بدحرجة الكرة إلى زميلة ليقوم الآخر بنقلها إلى السلة، وهكذا... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوق اقل هو الفائز.



لعبة صغيرة (شد الحبل):

- يقسم الأطفال إلى مجموعتين على شكل قاطرتين متواجهتان أمام بعض وكل يمسك الطفل الذي أمامه باليدين من الوسط.
- وأول طفل من كل قاطرة ممسك بطرف حبل وعند سماع الصفارة كل مجموعة تحاول شد الحبل بقوة لتجذب المجموعة الأخرى حتى المنتصف وتقوز المجموعة التي تتميز بالقوة وتجعل الفريق الآخر يتجاوز خط المنتصف.



تمرينات تهدئة وتنفس:

- الاصطفاف دائرة.
- استنشاق عبير زهرة - إطفاء شموع عيد الميلاد.

عنوان القصة : (الطعام الضار)

الهدف الرئيسي للقصة: معرفة إضرار تناول المقرمشات

الأهداف الإجرائية للقصة :

- ١- أن يدرك الطفل أن المقرمشات ضارة بالصحة.
- ٢- أن يقلد الطفل (النجار - الجزار - الحداد).
- ٣- أن ينمى لدى الطفل عضلات الجسم الكبيرة.
- ٤- أن يكتسب الطفل اللياقة البدنية.
- ٥- أن يتهيئ الطفل لممارسة النشاط من الناحية النفسية والبدنية.
- ٦- أن يقدر الطفل أهمية الإفطار بالمنزل كل يوم.

الاعمال الإدارية :

• حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الفناء .

• احضار الأدوات.

• تغيير أو تخفيف الملابس.

• أخذ الغياب.

• أداء التحية

الأدوات المستخدمة: بدون.

ملخص القصة:

فى الصباح الباكر نرى سيارات المدارس تمر على التلاميذ وتأخذهم إلى مدارسهم، لكن محمد يذهب مشياً على الأقدام فهو يستيقظ مبكراً ويتوضأ ويصلى وطلب منه أمه أن يفطر فيرفض ويقول لها سأشتري الشيبسى والكرانشى وسأكله ويحمل الحقيبة ويجرى إلى الشارع، ويمر ويرى وهو فى طريقه الجزار والنجار والحداد والبقال وهم يعملون فى محلاتهم، ثم يشتري المقرمشات حتى يصل إلى المدرسة ثم يدق الجرس ويصطفون فى طابور الصباح ويؤدى محمد التمارين الرياضية ثم يتجه إلى الفصل، وفى فترات الراحة يتناول الشيبسى والكرانشى، وبعد ما أكلهم صارت بطنه تؤلمه فجاءت سيارة الإسعاف ونقلته إلى المستشفى فقال له الطبيب هل فطرت فرد عليه وقال لا بل أكلت المقرمشات قال له الطبيب هذا هو سبب مرضك فهم ضارين بالصحة ، ونصحه الطبيب بالفطار بالمنزل كل يوم قبل الذهاب للمدرسة وعدم أكل المقرمشات، فقال له محمد حاضر فقد تعلمت الدرس.

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء التمهيدي	١٠ ق	١ - أن يتهيئ الطفل لممارسة النشاط من الناحية النفسية والبدنية. ٢- أن ينمي لدى الطفل عضلات الجسم الكبيرة. ٣ - أن يكتسب الطفل اللياقة البدنية.	١ - سيارات المدارس تمر لأخذ التلاميذ (الوقوف ثم الجرى الحر أماماً). ٢ - محمد يستيقظ مبكراً (الرقود ثم الجلوس الطويل) . ٣ - محمد يحمل الحقيبة (الوقوف فتحاً ثم ثنى الجذع أماماً أسفل ثم المد مع رفع الزراعين أماماً عالياً وقذفها خلفاً). ٤ - محمد يجرى فى الشارع (الوقوف ثم الجرى أماماً).	   
الجزء الأساسى	٣٠ ق	١ - أن يقلد الطفل (النجار -الجزار - الحداد). ٢ - أن يدرك الطفل أن المقرمشات ضارة بالصحة.	١ - المرور فى الطريق لرؤية المحلات (الوقوف ثم المشى أماماً مع لف الرأس جانباً). ٢ - يدق الجرس (الوقوف فتحاً والزراعين حلقة فوق الرأس ثم ثنى الجذع على الجانبين). ٣ - يتجه إلى الفصل (المشى فى قاطرا أماماً). ٤ - النجار ينشر الخشب (الوقوف ورفع الزراعين أماماً)	  

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
		٣ - أن يقدر الطفل أهمية الإفطار بالمنزل كل يوم.	عالياً مع ميل الجسم للأمام ثم الإرتداد مرة أخرى مقلدين حركة النجار وهو ينشر الخشب).	
		٥ - الجزار يقوم بقطع اللحم (الوقوف فتحاً - الزراعين عالياً مع تشبيك اليدين فوق الرأس ثم ثنى الجذع أماماً مع ثنى الزراعين.		
		٦ - الحداد يقوم بنفخ النار على الحديد (الوقوف نصفاً ثم مد الرجلين مع مد الزراعين أعلى بالتبادل.		
الجزء الختامي	٥ ق	١ - أن يشعر الطفل بالفرح والسعادة.	<u>أغنية الصباح :</u> أصحى الصبح في البدرية أغسل وجهي بعد يديه حالا أصلي وأعبد ربي شرح صدرى على الصباحية ألبس حالا كل هدومي ع السفرة جاهز ياعيونى أكل جبنة والا مربة أشرب حليب حبة بحبة	
تمرين تهدئة	٥ ق	٢ - أن يردد الطفل الأغنية ويعبر عنها حركياً.		

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>توزع الباحثة على الأطفال بالونات مختلفة الألوان وتطلب منهم نفخها .</p> <p><u>النصائح والإرشادات :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - غسل اليدين بعد الإنتهاء من النشاط. - عدم شرب الماء بعد اللعب. - تغيير الملابس وغسل الملابس الرياضية. - النظام في خروج الأطفال إلى الحجرة. 	<p>تهدئة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية .</p>		

التطبيق التربوي:

لماذا نصح الطبيب محمد؟

عنوان القصة : (الخيار الحزينة)

الهدف الرئيسى للقصة:

معرفة فائدة الخيار

الأهداف الإجرائية للقصة:

- ١ - أن يعرف الطفل فائدة الخضار (الخيار - الطماطم - الفلفل - الجزر - الخس).
- ٢ - أن يعرف الطفل ألوان الخضروات (الخيار - الطماطم - الفلفل - الجزر - الخس).
- ٣ - أن يعرف الطفل مكونات طبق السلطة.
- ٤ - أن ينمى لدى الطفل عضلات الجسم الكبيرة.
- ٥ - أن يردد الطفل الأغنية.
- ٦ - أن يشعر الطفل بالفرح والسرور.
- ٧ - أن يتجنب الطفل الغرور.

الاعمال الإدارية :

• حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الفناء .

• احضار الأدوات.

• تغيير أو تخفيف الملابس.

• أخذ الغياب.

• أداء التحية

الادوات المستخدمة : أطواق - حبال - كور.


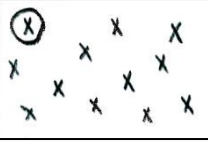
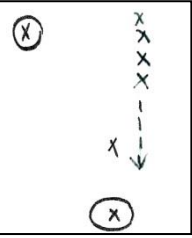
ملخص القصة :

كان بإمكان ولا يحلى الكلام إلا بذكر النبی علیه الصلاة والسلام، كان فى خياره خضراء استيقظت من النوم وخرجت تتمشى فى الحديقة (المشى) فرأت طماطمة الحمراء بتلعب وتجرى وتتنطط (الجرى ثم الوثب) فطلبت منها الخياره الخضراء أن تلعب معها ولكن الطماطمة الحمراء قالت لها أنا مش هلعب معاكى لأنك وحشة وغير مفيدة ، أما أنا لوني أحمر وجميل وبحمر خدود الوجه فبكت الخياره وجرت بعيداً (الجرى مع تقليد البكاء)، فرأت فى طريقها الجزرة البرتقالى بتتنط الحبل (وثب الحبل) فطلبت منها أن تلعب معها ولكن الجزرة رفضت أيضاً وقالت لها لم ألعب معك لأنك لونك وحش وغير مفيدة ، أما أنا لوني جميل وبقوى النظر فجرت الخياره وبكت تاركة المكان (الجرى مع تقليد البكاء) وهى تتمشى فى الحديقة رأت فلفل الأخضر يجرى وينطط الكرة (الجرى مع تنطيط الكرة للأمام) والخسة اخضراء بتلعب الحجلة (الحبل على قدم واحدة) فطلبت اللعب معهم فرفضوا هم أيضاً وقالوا نحن لا نلعب إلا مع الخضروات المفيدة مثلنا فجرت الخياره وبكت تاركة المكان (الجرى مع تقليد البكاء) وجلست تحت شجرة فرأها حسونة تبكى فسألها عن سبب البكاء فقالت

الخضروات جميعاً رفضوا أن ألعب معهم لانى لست جميلة وغير مفيدة فقال لها هذا غير صحيح فأنت لونك مثل لون الزرع وتضيعين المرارة والحموضة وعندك ألياف وجمع حسونة الخضروات مع بعضهم وشرح لهم فائدة الخيار وفائدة كل واحدة منهم وقال لهم أنهم يكونون طبق سلطة رائع ومفيد وظلوا يلعبوا مع بعضهم فرحانين ويغنوا هذه الأغنية

مين زينا مين
فيينا فيتامين
فلفل جزر
ونقوى النظر
الخيار
طعمى سكر
الأعمار
لازم تخلصنى

احنا الخضار
فيينا معادن
خس طماطم
نحمى السنان
تعالوا واشتروا
لونى أخضر
مفيد لكل
لو هتكونى

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء التمهيدى	١٠ ق	١ - أن ينامى لدى الطفل عضلات الجسم الكبيرة .	١- استيقظت من النوم (الرقود ثم الجلوس الطويل) . ٢- الخيارة تتمشى فى الحديقة (المشى الحر فى الملعب). ٣- الطماطمة الحمراء بتجرى وتتنطط (الجرى ثم الوثب داخل الطوق).	  

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء الأساسي	٢٥ ق	١ - أن يتجنب الطفل الغرور .	١ - فبكت الخيارة وجرت بعيداً (الجرى مع تمثيل البكاء)	
		٢ - أن يعرف الطفل فائدة الخضار (الخيار - الطماطم - الفلفل - الجزر - الخس) .	٢ - الجزرة تنط الحبل (كل طفل معه حبل ويقوم بدورانه والوثب فوقه).	
		٣ - أن يعرف الطفل ألوان الخضروات (الخيار - الطماطم - الفلفل - الجزر - الخس) .	٣ - فبكت الخيارة وجرت بعيداً (الجرى مع تمثيل البكاء) .	
		٤ - أن يعرف الطفل مكونات طبق السلطة .	٤ - فلفل يجرى وينطط الكرة (الجرى مع تنطيط الكرة أماماً).	
		٥ - الخسة تلعب الحجلة (الحجل على قدم واحدة في الملعب) .	٥ - الخسة تلعب الحجلة (الحجل على قدم واحدة في الملعب) .	
		٦ - جرت الخيارة باكية وجلست حزينة تحت الشجرة (الجرى مع تمثيل البكاء ثم الجلوس قرفصاء .	٦ - جرت الخيارة باكية وجلست حزينة تحت الشجرة (الجرى مع تمثيل البكاء ثم الجلوس قرفصاء .	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء الختامى	٥ ق	١- أن يشعر الطفل بالفرح والسرور . ٢- أن يردد الطفل الأغنية .	أغنية احنا الخضار احنا الخضار مين زينا مين فيينا معادن فيينا فيتامين خس طماطم فلفل جزر نحمى السنان ونقوى النظر تعالوا واشتروا الخيار لونى أخضر طعمى سكر مفيد لكل الأعمار لو هتكونلى لازم تغسلنى المشى حول الملعب فى هيئة قطار .	
تمرين تهدة	٥ ق	تهدة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية .		

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
			<p><u>النصائح والإرشادات :</u></p> <p>- التأكيد على غسل وتغيير الملابس الرياضية .</p> <p>- الإستحمام بعد الوصول للمنزل .</p> <p>- عدم التعرض لتيار الهواء .</p>	

التطبيق التربوي:

مافائدة الخيار

غني أغنية الخيار

المعسكرات

العاب المعسكرات الكشفية

وهي تكسب الطفل الخبرة المباشرة من خلال الخروج للطبيعة وتحقيق حالة من الإشباع والمتعة لديه وهي تنقل الطفل من حالة الذات المحورية الي تلك الاجتماعية والتفاعلية وتشبع لديه حب الاستطلاع والمغامرة

الأهداف المصاحبة للنشاط:

- اكتساب الخبرة المباشرة من خلال الخروج للطبيعة.
- تحقيق حالة من الإشباع والمتعة لدى الطفل.
- انتقال الطفل من حالة الذات المحورية إلى تلك الاجتماعية والتفاعلية.
- تنمية حب الاستطلاع والمغامرة.
- ربط وتكوين العلاقات بين الأشياء لاكتساب مفاهيم جديدة.
- التعرف على عناصر الطبيعة.
- التعرف على قياس درجة الحرارة والارتفاعات.
- التعرف على استخدام البوصلة لتحديد الاتجاهات.

التجميع داخل ارض المعسكر يتجمع الأطفال مع الباحثة، حيث تقوم بشرح لفظي سريع لمحتوى الوحدة التدريبية، تترك الأطفال بعد ذلك لاكتشاف المكان وما حوله وتنظيفه من أي عائق ثم مع صفارة الباحثة يتم الجمع في قاطرات كل قاطرة تمثل باقة (رهط) من العسكر.

موضوع النشاط: تحية العلم - ترديد القسم

التشكيل: قاطرات مواجهة للعلم ويقف طفل أمامهم لتحية العلم.

الموضوع الثانى العمل الكشفي

رحلة خلوية خارج أسوار المعسكر وداخل المدرسة.

- تقوم كل مجموعة بقيادة قائده والمساعدة بعمل رحلة داخل المدرسة. ومن خلالها يتعرف على

المجموعة الاولى (مجموعة الياسمين)

١. التعرف على الطقس والاتجاهات

أ- السير داخل المدرسة بنظام للتعرف على أماكن مختلفة لملاحظة درجة الحرارة في أماكن متفرقة من موقع المدرسة حيث تظهر الشمس مشرقة وشديدة الحرارة إلى أماكن داخل الطرقات حيث درجة الرطوبة مرتفعة واستشعار الفرق بينهم.

ب- استنتاج سرعة الرياح (بمقياس) حركة العلم.

ج- استنتاج اتجاه الرياح بالبالونات.

د- تقدير طول الظل بعلاقته باصل الشيء.

هـ- تحديد موضع الظل على الأرض بطباشير أو عصا (ملاحظة التغير في طول الظل وموضعه) بعد دقائق قليلة وايضا بعد الرجوع من الرحلة.

و- تعلم معرفة الاتجاه باستخدام البوصلة في كل مكان تصل إليه الرحلة.

المجموعه الثانية (مجموعة النرجس)

٢. التعرف على الأشجار والشجيرات

أ- السير داخل المدرسة والتعرف على ما بها من نباتات وأشجار.

ب- مقارنة بين الاشجار الكبيرة والشجيرات الصغيرة.

ج- تقدير الارتفاع بالنسبة للأطفال.

- د- المقارنة بين الاشجار متساقطة الأوراق والأشجار المورقة.
 - هـ- قياس المسافة حول محيط الجذع والمسافة حول احد الافرع.
 - و- ملاحظة الاختلاف بين نباتات الظل والنباتات التي تنمو في ضوء الشمس.
- المجموعة الثالثة (مجموعة الفل)

٣. تقوم برحلة داخل المدرسة لرصد المصادر التي تتكون منها المدرسة.
- أ- عدد المباني التي تتكون منها المدرسة.
 - ب- عدد الملاعب الموجودة بالمدرسة (الخاصة بالمدرسة ككل والخاصة بالروضة) والارض المسطحة والارض ذات الاسطح المائلة مقارنة الملاعب ببعضها من حيث الاستخدام.
 - ج- ساحة انتظار السيارات.
 - د- أماكن حرق النفايات.
- المجموعه الرابعه (مجموعة الزهور)

٤. تقوم برحلة داخل المدرسة لرصد التربة (الأرض) الموجودة بها
- أ- ملاحظة التربة الظاهرة (السطحية).
 - ب- مساحات العشب الأخضر أو النجيلية.
 - ج- التعرف على أنواع التربة (طمي - رماد - رمل - حصى).
 - د- مقارنة لون التربة في أماكن مختلفة.
 - هـ- شم التربة ليستنتج هل لها رائحة.
 - و- استخدام اداة لحفر التربة للتعرف على مكوناتها.

الموضوع الثالث:

بعد العودة من الرحلة تقوم كل (مجموعة) بالتحدث وعرض مشاهداته على الجميع.

الموضوع الرابع:

النشاط الفني (العضلات الدقيقة)

- ويهدف إلى اثارة وعي الطفل بإمكاناته.

- تصور الطفل لذاته من خلال ادراكه ليديه.

الأدوات : (ورق مقوى ملون - قلم رصاص - مقص بلاستيك - استيكر لبعض الحيوانات)

الطريقة: تقوم الباحثة بتوزيع الورق المقوى والاقلام على الأطفال.

وتطلب من كل منهم رسم يده. ثم تجمع الرسوم وتقص على شكل اليد، ثم وضع الاستيكر الذي يختاره الطفل على شكل اليد، ثم يتم عمل شجرة المعسكر باستخدام رسوم يد الأطفال وذلك من خلال مساعدة الباحثة والقائدات.

النشاط الختامي:

غناء جماعي للتعرف على قواعد وإرشادات المرور

لما تشوف اللون الاحمر حاسب حاسب اوعى تمر

بعدين يجي اللون الاصفر حاسب حاسب أوعى تمر

ولم تشوف اللون الأخضر يالا بسرعة عدي ومر

▪ ويهدف إلى توعية الأطفال وإرشادهم إلى النظام

▪ تجميع الأدوات والاستعداد للانصراف بأداء التحية





النشاط الثاني والعشرون:

معسكر ليوم واحد

الهدف الرئيسي للنشاط :

تتمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة - القوة العضلية)

الاعمال الإدارية :

- حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الفناء.
- احضار الأدوات.
- تغيير أو تخفيف الملابس.
- أخذ الغياب.
- أداء التحية

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء التمهيدى		<p>١ - أن يتهىء الطفل لممارسة النشاط من الناحية النفسية والبدنية.</p> <p>٢ - أن يحى الطفل العلم.</p> <p>٣ - أن يساعد الطفل الباحثة فى نصب الخيام.</p> <p>٤ - أن ينمى لدى الطفل المهارات الحركية الكبيرة.</p>	<p>١ - الجرى حول الملعب.</p> <p>٢ - تحية العلم.</p> <p>٣ - تجهيز الأدوات.</p> <p>٤ - تخطيط الملعب.</p> <p>٥ - نصب الخيام.</p>	 

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء الأساسى			<p><u>الأنشطة المصاحبة للمعسكر:</u> يتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات وكل مجموعة ١٠ أطفال، كل مجموعة سوف تقوم بنشاط ثم يتم تبديل الأنشطة بينهم بالشكل الدائرى، وبعد الإنتهاء من الأنشطة سيتم عرض قصة عليهم جمبعاً ويقومون بتمثيلها. وهذه الأنشطة هي:</p> <p>١- <u>تقطيع الفواكة فى أطباق:</u> سيتم تجهيز الفواكة المراد تقطيعها فى طبق (تفاح - موز - كمثرى)، ثم تغسل الفواكة جيداً بالمياه، ثم يقطع الأطفال الفواكة بالسكين ووضعها فى أطباق.</p> <p>٢ - <u>لعبة السلطة:</u> تجمع الباحثة الأطفال حولها فى شكل دائرة وتمسك صور مثل (الطماطم - الخيار - الجزر - الفلفل)، وتقوم الباحثة بتوزيعها على الأطفال</p>	
		<p>- أن يعرف الطفل أنواع الفواكة المختلفة .</p> <p>- أن يتعرف الطفل على اللون الأحمر والأخضر .</p> <p>- أن يشارك الطفل فى أداء اللعبة .</p>		

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
			<p>وكل طفل يأخذ اسم ولون الخضار الذى معه، وعند سماع النداء على الطماطم (اللون الأحمر) مثلاً يجرى أطفال الطماطم ويكونوا دائرة، وهكذا مع باقى الخضار. وعند سماع السلطة ككل يجرى الأطفال ويكونوا دائرة كلهم .</p> <p>٣- أغنية تصبحوا على خير :</p> <p>كان فيه (٦) نايمين على السرير واحد منهم قال ده كثير امشوا بعيد امشوا بعيد بقى هيه (٥) نايمين على السرير واحد منهم قال ده - أغنية تصبحوا على خير : كان فيه (٦) نايمين على السرير واحد منهم قال ده كثير امشوا بعيد امشوا بعيد</p>	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
			<p>بقى فيه (٥) نايمين على السريـر</p> <p>واحد منهم قال ده كثير امشوا بعيد امشوا بعيد</p> <p>بقى فيه (٤) نايمين على السريـر</p> <p>واحد منهم قال ده كثير كان فيه (٦) نايمين على السريـر</p> <p>واحد منهم قال ده كثير</p> <p>امشوا بعيد امشوا بعيد</p> <p>بقى هيه (٥) نايمين على السريـر</p> <p>واحد منهم قال ده كثير</p> <p>امشوا بعيد امشوا بعيد</p> <p>بقى فيه (٤) نايمين على السريـر</p> <p>واحد منهم قال ده كثير</p>	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
			<p>امشوا بعيد امشوا بعيد بقى فيه (٣) نايمين على السريـر واحد منهم قال ده كثير امشوا بعيد امشوا بعيد بقى فيه (٢) نايمين على السريـر واحد منهم قال ده كثير امشوا بعيد امشوا بعيد بقى فيه (١) نايم على السريـر آخر واحد فيهم قال تصبحوا على خير تصبحوا على خير ٤ - قصة حركية : فى يوم الخميس الماضى قامت المدرسة برحلة إلى حديقة الحيوان ، وتسأل المعلمة الأطفال : من يستطيع</p>	

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
			<p>المشى بنشاط وصدرة لأعلى ورأسه مرفوعة ونظره للأمام استعداداً لركوب السيارة ، ووصلت السيارة إلى الحديقة ونزل الأطفال منها وتوجهوا إلى داخل الحديقة ، ثم نظر الأطفال ليروا العصافير فى أقفاصها ، ثم مشى الأطفال وتجولوا فى الحديقة ورأوا حيوانات كثيرة مختلفة فرأوا (الأسد - الحصان - الفيل - الدب) ، وسار الأطفال لركوب السيارة بهدوء والعودة إلى المدرسة.</p>	
الجزء الخامى	تمرين تهئية	٥ ق	<p>١- أن يجمع الطفل الأدوات . ٢ - أن يساعد الطفل الباحثة فى فك الخيام . ٣ - جمع الأدوات . وقوف مع رفع الزراعين عالياً وأخذ زفير ثم النزول أماماً أسفل واستخراج الزفير . النصائح والإرشادات : - غسل اليدين بعد الإنتهاء من النشاط .</p>	<p>١- تحية العلم ٢ - فك الخيام . ٣ - جمع الأدوات . وقوف مع رفع الزراعين عالياً وأخذ زفير ثم النزول أماماً أسفل واستخراج الزفير . النصائح والإرشادات : - غسل اليدين بعد الإنتهاء من النشاط .</p>

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
			<ul style="list-style-type: none">- عدم شرب الماء بعد اللعب.- تغيير الملابس وغسلالملابس الرياضية - النظامفي خروج الأطفال إلى الحجرة.	

التطبيق التربوي:

ما أسماء الفواكه التي تم تقطيعها في الطبق ؟
غني أغنية تصبخوا على خير.

المراجع

- ١- **ابتسام محمد المهدي:** اثر برنامج مقترح علي بعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال دور الحضانة بمحافظة الشرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق.
- ٢- **ابتهاج محمود طلبية:** فعالية استخدام القصة الحركية في تحقيق بعض أهداف تربية الطفل في الروضة، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، ١٩٩٨.
- ٣- **احمد نجيب:** أدب الأطفال علم وفن، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ٤- **أسامة كامل راتب:** التربية الحركية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢.
- ٥- **تشارلز ابيكر:** ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، مكتبة الانجلو.
- ٦- **جوزبينا كوتوني بارناردي:** ترجمة طارق الاشرف، تعالوا نلعب سويا، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١.
- ٧- **جيرو لانجهوفي وتيمو اندرات:** كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، ترجمة كمال عبد الحميد، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٨.
- ٨- **حنان عبد الكريم:** البرامج الحركية والتدريب للصغار، الإسكندرية، منشأة المعارف، د. ت.
- ٩- **شكرية خليل ملوخية:** الإدارة في المجال الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠١١.
- ١٠- **عفاف عبد الكريم:** البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٥.
- ١١- **فريدة عثمان:** التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٨٧.
- ١٢- **كاميليا عبد الفتاح:** رياض الأطفال مدخل لنمو الشخصية، وزارة التربية والتعليم، إدارة رياض الأطفال، مطابع الشروق، ١٩٩٠.
- ١٣- **كمال الدين حسين:** فن رواية القصة وقراءتها للأطفال لمعلمات وأمناء المكتبات برياض الأطفال والمدارس الابتدائية، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، ١٩٩٩.
- ١٤- **كمال الدين حسين:** مدخل في قصص وحكايات الأطفال، ط٣، القاهرة، مطبعة العمرانية، ٢٠٠٠.
- ١٥- **ليلى زهران، عاصم صابر راشد:** اللعب التربوي للأطفال، دار زهران، القاهرة، ٢٠٠٥.

- ١٦- محمد علي حافظ وفرحات مرزوق: الألعاب المنظمة، وزارة التربية والتعليم، المطبعة الأميرية، القاهرة، ١٩٩٤.
- ١٧- ابتهاج محمود طالبة (٢٠٠٩): برامج طفل ما قبل المدرسة، دار الزهراء، الرياض.
- ١٨- ابتهاج محمود طالبة (٢٠٠٩): المهارات الحركية لطفل الروضة، دار المسيرة، الأردن.
- ١٩- إبراهيم عصمت مطاوع: أصول التربية، القاهرة، دار المعارف بمصر.
- ٢٠- أحمد سيد حنفي (٢٠٠١): تأثير النشاط الرياضي المدرسي على تعديل السلوك الاجتماعي للمعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، الهرم، القاهرة.
- ٢١- أحمد عبدالرحمن السرهيد، فريدة إبراهيم عثمان (١٩٩٣): الأسس العلمية للتربية الحركية، وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، القاهرة، دار القلم، ط ٢١.
- ٢٢- أحمد عبدالرحمن السرهيو، فريب إبراهيم عثمان (١٩٩٣): الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياضة الأطفال والمرحلة الابتدائية، دار القلم.
- ٢٣- أحمد ممدوح زكي (١٩٨٥): أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٤- ادوارد كلاباريد: التربية الوظيفية، ترجمة محمود قاسم، محمد ثابت الفندي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٩): النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي.
- ٢٦- أمين الخولي، محمود عنان (١٩٩٩): المعرفة الرياضية الإطار المفاهيمي اختبارات المعرفة الرياضية (أسس بنتائج نماذج كاملة منها)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧- أمين أنور الخولي (١٩٩٦): أصول التربية والرياضة، المنهج التاريخي الفلسفة، دار الفكر العربي.

- ٢٨- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٠): مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٩- إيهاب سعد عبدالعزيز البنداوي (٢٠٠٠): مشكلات تدريس التربية الرياضية للصم والبكم بالمرحلة الابتدائية ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة حلوان بالهرم.
- ٣٠- تشارلز ابيكر: ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، مكتبة الأنجلو.
- ٣١- جمال السيد احمد الجسم (١٩٨٣): أثر برنامج مقترح لرفع مستوى اللياقة البدنية لدى الصم والبكم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.
- ٣٢- جير لانجهوف ونيوندرت (١٩٧٨): كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، ترجمة كمال عبدالحميد، ط٢ن دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٣- خيرية إبراهيم السكري، وعفاف عبدالمنعم شحاته (١٩٨٥): القيم الأخلاقية ومظاهرها لدى لاعبي الجمناز ومسابقات الميدان والمضمار من الجنسين بالإسكندرية، مجلد المؤتمر الدولي للشباب والرياضة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- ٣٤- روية أمين عبدالله (١٩٨٠): الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب، مطبعة الاستقلال، القاهرة.
- ٣٥- سعاد السيد إبراهيم (١٩٨٦): الألعاب التمهيدية وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقازيق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القازيق، كلية التربية الرياضية بنات.
- ٣٦- سهام عفت عبدالرحمن (١٩٧٧): التدريب الميداني في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٧- سوسن عبدالمنعم: عصام محمد أمين حلمي وآخرون: البيوميكانيكا في المجال الرياضي، الجزء الاول (البيوديناميك) مطابع جريدة السفير، الإسكندرية.
- ٣٨- سيد جمعة خميس أبو دراهم (١٩٨١): دراسة لبعض النواحي البدنية والنفسية للمعاقين جسديا، رسالة دكتوراه غير منشورة، طلبة التربية جامعة الإسكندرية.
- ٣٩- السيد حسن شلتون، حسن سيد معوض (١٩٧٣): التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، ط٦، دار المعارف، القاهرة.

- ٤٠- السيد محمد بدوي (١٩٨١): الأخلاق بين الفلسفة وعلم الاجتماع، القاهرة، دار المعارف بمصر.
- ٤١- شكرية خليل ملوخية (١٩٨١): الإدارة في المجال الرياضي، دار المعارف الإسكندرية.
- ٤٢- عباس الرملي، زينب خليفة، علي زكي (١٩٩٥): تربية القوام، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٣- عباس الرملي، محمد إبراهيم شحاته (١٩٩١): اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط١.
- ٤٤- عبدالرحمن الخلاوي (١٩٧٩): أصول التربية الإسلامية واساليبها، دار الفكر، دمشق.
- ٤٥- عبدالرحمن سيد سليمان (١٩٩٨): سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة الأساليب التربوية والبرامج التعليمية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ٤٦- عبدالفتاح عثمان (١٩٨١): الرعاية الاجتماعية والنفسية للمعوقين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٤٧- عزيزة محمود سالم، إقبال كامل محمد (١٩٧٨): الدليل في طرق التدريس والتدريب الميداني (التربية العملية) الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية.
- ٤٨- عطيات خطاب (١٩٩٢): التمرينات للبنات، دار المعارف، القاهرة، ط٧.
- ٤٩- علي الديري (١٩٨٧): أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها، دار الامل للنشر والتوزيع، الأردن.
- ٥٠- عمر محمد الكردي (١٩٩٦): فعالية بعض وسائل تعليم السباحة للصم والبك دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٥١- فتحي السيد عبدالرحيم (١٩٨١): دراسة التفاعل الأسري كأحد الأبعاد الفارقة في برنامج التقويم السيكولوجي للمعوقين، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد الأول، السنة الثانية، الكويت.
- ٥٢- فتحي السيد عبدالرحيم (١٩٩٠): سيكولوجية غير العاديين واستراتيجيات التربية الخاصة، الجزء الثاني، ط٣، دار القلم، الكويت.
- ٥٣- قدري مرسى (١٩٧٩): الألعاب الفردية الصغيرة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.

- ٥٤- محمد صبحي حسانين، محمد عبدالسلام راغب (١٩٩٥): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥٥- كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسانين (١٩٧٨)، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥٦- لطفي بركات أحمد (١٩٨١): الفكر التربوي في رعاية الطفل الأصم، الشركة المتحدة لنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٥٧- ليلي حامد صوان (١٩٨٦): أثر استخدام بعض الرسائل البصرية على تحسين حصيلة الجزء التعليمي التطبيقي للكرة الطائرة في المنهاج المطور لدى التلاميذ الصم والبكم، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.
- ٥٨- ليلي حامد صوان (١٩٩١): أثر برنامج ألعاب صغيرة على بعض مظاهر الاضطرابات السلوكية للتلاميذ الصم والبكم رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٥٩- ليلي زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، ط٢.
- ٦٠- المجلس الأعلى للشباب والرياضة (١٩٩٨): بناء وحدات نموذجية للرياضة للجميع قطاع البحوث، أطفال ما قبل المدرسة.
- ٦١- محمد إبراهيم بلال، عماد مصطفى، أحمد عبدالدايم (١٩٩٨): دليل معلم التربية الرياضية وطالب التربية العملية في التطبيقات العملية لفتيات التدريب، مطابع روز اليوسف، القاهرة، ط٢.
- ٦٢- محمد السيد شطا، حياة عياد (١٩٧٩): تشوهات القوام والعلاج الطبيعي، دار المعارف، القاهرة.
- ٦٣- محمد حسن علاوي (١٩٨٣): سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة.
- ٦٤- محمد حسن علاوي (١٩٨٢): موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، القاهرة، ط٣.
- ٦٥- محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة.
- ٦٦- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، الجزء الأول، ط٤.
- ٦٧- محمد صبحي حسانين (١٩٧٧): علاقة القوام بالمهارات الحركية الرياضية دراسة غير منشورة، القاهرة.

- ٦٨- محمد صبحي حسانين، أحمد كسري: التدريس الرياضي التطبيقي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦٩- محمد صبحي حسانين، محمد عبدالسلام راغب (١٩٩٥): القوام السليم للجميع دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ٧٠- محمد علي حافظ وفرحات مرزوق (١٩٩٤): الألعاب المنظمة، وزارة التربية والتعليم، المطبعة الأميرية، القاهرة.
- ٧١- محمد فتحي سليمان علي: تأثير برنامج تروحي حركي مقترح على تنمية المهارات الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً من ٦-١٢ سنة ماجستير ٢٠٠٤، كلية التربية الرياضية بالهرم.
- ٧٢- محمد محمد الحماحمي (١٩٩٦): أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٧٣- محمد محمد الحماحمي، وأمين الخولي (١٩٩١): أهداف برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧٤- محمود عبدالفتاح عنان وعدنان درويش (١٩٩٠): الرياضة والترويح للمعوقين، المدينة المنورة، مكتبة النهضة العربية.
- ٧٥- مصطفى فهمي (١٩٦٧): مجالات علم النفس، المجلد الثاني، سيكولوجية الأطفال غير العاديين، مكتبة مصر.
- ٧٦- هناء طانيوس (١٩٩٦): مذكرات في المهارات الموسيقية لطفل الروضة.
- ٧٧- وزارة التربية إدارة المناهج واللعب المدرسية رياض الأطفال في الكويت، الفلسفة - الأهداف الخبرات (مستخلص من أعمال لجنة تطوير الخبرات التربوية لرياض الأطفال بالكويت)، الطبعة الأولى، ١٩٨٨ - ١٩٨٩.
- ٧٨- يعقوب الشاروني (١٩٩٢): عناصر الجاذبية والتشويق في كتب الأطفال، مجلة ثقافة الطفل المجلد السابع وزارة الثقافة، المركز القومي لثقافة الطفل ١٩٩٢.

- 80- The Learning of Motor Skills**, New York, Macmillon Publishing Co., Inc. 1982.
- 81- Allen. K. E. :** "Mainstreaming in Early childhood Education" , Allany, N. Y. Delmar, 1980
- 82- Beaty Janice J.** "Skills for Preschool teachers" 2nd (ed) Columbus Ohio: Charles E. Merrill, 1984.
- 83-Johnston, Hiron et al:** "the learning center Tdeabook" boston: Allyn and Bacon. 1978.
- 84-Corlson, Remmolde, Deppe E. C. and Peterson, James:** Pecreation and Teisure the changing Science Madsu Cocal 1979.
- 85-David L. Gallape:** Developmental Physical Education for Todys children, 1993



أ.د. صفاء مصطفى درويش

أستاذ بقسم تربية الطفولة المبكرة

كلية التربية جامعة بيشة المملكة
العربية السعودية

رئيس قسم رياض الاطفال كلية الدراسات

الانسانية جامعة الازهر

وكيل كلية الدراسات الانسانية للدراسات العليا

جامعة الازهر (سابقا)

أ.م.د شيماء عبد العزيز أبوزيد

أستاذ مساعد كلية الدراسات الانسانية

جامعة الازهر

دكتوراه كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة القاهرة

ماجستير كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين

شمس