

# 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

أ.م.د. شيماء عبد العزيز أبو زيد

أستاذ بقسم تربية الطفولة المبكرة كلية التربية

أستاذ مساعد - قسم رياض الأطفال

جامعة بيشة المملكة العربية السعودية

كلية الدراسات الإنسانية بالقاهرة

وكيل كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر (سابقا)

جامعة الأزهر

## فهرس الكتاب

### الفصل الاول

مدخل لعلم الحركة

### الفصل الثاني

النمو الحركي في المراحل العمرية المختلفة

### الفصل الثالث

المهارات الحركية الأساسية

المهارات الحركية الأساسية

اجزاء النشاط الحركي المتكامل

### الفصل الرابع

المسابقات

الألعاب الحركية

نماذج للنشاط الحركي 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 في هذا الكون لوجدنا كل شيء فيه يتحرك فالأرض تدور حول نفسها و حول الشمس ولا نشعر بهذه الحركة، وإنما نشاهد تعاقب الليل والنهار، كذلك الإنسان فهو في حركة دائمة ومستمرة حتى أثناء نومه يقوم بمئات الحركات، فإيقاع القلب ينظم حياته وظاممه الصلبة في حركة مستمرة ونلاحظ ذلك ببطء عند الأطفال في مرحلة النمو حيث يزداد طوله ومحيط صدره والجمجمة.

- حركة الإنسان ليست الأداءات العضلية في جوهرها أو الميكانيكية في مظاهرها، إنما هي أكبر من ذلك بكثير فهي تعتبر من إنجاز الإنسان ومحاولته المستمرة في تجاوز قدراته وهي إنجازات مصحوبة بالإنسجام والمشاعر ، وفي الغالب مقرونة بالسرور والبهجة والرضا.

- ومسؤولية المربى أو التربوي أن يتيح فرص الحركة الطبيعية الجيدة للأطفال والشباب ، كي ينمو بتوازي ويتبعوا 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 لاتختفي متعة الحركة الطبيعية ، فالحركة نتاج عمل متواافق 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 تعاريفات متعددة للحركة ومنها :

- أنها إنتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان لآخر في إتجاه معين وبسرعة معينة.
- إنتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه في إتجاه معين وبسرعة معينة بإستخدام أداه أو بدونها وتحت نتيجة لانقباض العضلات والذى ينتج عنها الحركة بالجسم كله أو أحد أجزائه.
- إنتقال جسم ما أو نقطة مادية من مكان لآخر في زمن معين
- انتقال أو دوران الجسم في زمن معين سواء كان لها غرض أو لم يكن لها غرض .
- حدوث تغيير حقيقي واضح لوضع طرف معين أو مجموعة من الأطراف أو للجسم ككل ، فهى تمثل الناتج الظاهر للعمليات الداخلية (Motor) والغير ملاحظة .
- النشاط والشكل الأساسي للحياة، 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 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 ؟).

#### 1- 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 الحركي أن يتعامل الطفل مع غيره من الأطفال، بحيث ينسجم أداؤه مع المجموعة

### كيفية تنفيذ الحركة:

يبداً تنفيذ الحركة من الجزء المختص بالحركة في القشرة المخية "Motor Corte Nervous Impulses" حيث ترسل الخلايا العصبية بهذه القشرة ومضات عصبية "Spinal Cord" إلى النخاع الشوكي والذى تخرج منه ومضات أخرى عبر الأعصاب الحركية تدفع بعضالاتنا الإرادية إلى 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 تأتي من المخ مباشرة .

### التربية الحركية:

لقد قام العديد من الباحثين بتعريف التربية الحركية نذكر منها ما يلى:  
\* مظاهر 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 التي تتعامل مع النمو والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية بإعتبارها أساس تختلف المهارات الحكيمية الخاصة بالأنشطة الرياضية.

\* أحد الإتجاهات الحديثة التي تستهدف تربية الطفل تربية متكاملة من خلال الاستعانة بالحركة، أو تمية إستجابات حركية مؤثرة وعبرة لطفل يفكر ويشعر ويساهم من خلال الاستعانة بالحركة.

\* نظام تربوي مبني بشكل أساسى على الإمكانيات النفسية حرکية 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 ومعارفه فى ضوء الظروف البيئية المحيطة به.

\* مجموعة من الأنشطة المتخصصة المقصدة الموجهه التي تدرج تحت مقوله "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 الموجهه والتي ينظمها الفرد أو تنظم له بالتعاون مع مواقف تعليمية داخل المدرسة أو خارجها " .

\* مجموعة من الأنشطة المتخصصة المقصودة الموجهه 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 برامجه 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 تساعده على بناء تصوره لهيكل جسمه كما أنها أساس لتطور مدركات الطفل، كما تمثل الحركة المتعة والبهجة والسرور بالنسبة لطفل فالأطفال يقفزون ويجررون ويحجلون ويشتركون في الألعاب الرياضية من أجل متعة الحركة والسرور

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

\* تسعى التربية الحركية إلى تلبية الحاجات الأساسية للطفل بطريقة شمولية وتحظى مختلفة الجوانب السلوكية بما يشكل أساساً ثقافياً عريقاً من المعارف والاتجاهات

والمهارات الأساسية للفرد فيما بعد، وهي في جوهرها تعتمد على إيجابية الطفل وجهوده الذاتية في ظل إرشادات وتوجيهات معلمية إذن فالتربيـة الحركـية هي المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني على أساس حاجة الطفل الطبيعـية للحركة .

التربيـة الحركـية تسـاعد على اكتـساب الأطفال بنـية حركـية متـنوعـة تسـاعدـهم على مـواجهـة مـتطلـبات الـحـيـاة المـدرـسـية والـبـيـئـة كـل ولـذـك إـعـطـائـهـم بنـية حـركـية توـهـلـهـم لـمرـحلـة المـمارـسة المـهـارـية المـتـخـصـصـة فـي الـأـلـعـاب الـتـي ستـأتـي فـي مرـحلـة لـاحـقة فـي بـرـنـامـج التـدـريـس المـوـجـه لـمـراـحل التـعـلـيم التـالـية .

\*التربيـة الحركـية تـلـعب دورـاً كـبـيرـاً فـي حـيـاة الطـفـل؛ حيث أـن الطـفـل يـعـتـبر أـنـه خـلقـ وـعـلـمـه الأـسـاسـي هو الـلـعـبـ، من هـنـا تـلـعب الـأـنـشـطـة الحـركـية دورـاً كـبـيرـاً فـي تعـلـيم الطـفـل كـل ما نـرـيد أـن نـزـوـدـه بـه من مـهـارـات وـمـفـاهـيم وـمـعـلـومـات لـذـك فـهـي تـسـهـلـهـم بـصـورـة فـعـالـة فـي تـلـعـم الطـفـل وـبـالـتـالـي يـمـكـن أـن تـسـاـهـم فـي تـنـمـيـة جـوـانـب النـمـو المتـعـدـدة لـطـفـل الرـوـضـةـ.

\*أـحـد الـاتـجـاهـات التـرـبـويـة الـحـدـيثـة الـتـي تـهـدـي إـلـي تـرـبـيـة الطـفـل من جـمـيع الـجـوـانـب من خـلـال الـاستـعـانـة بـالـحـرـكـة وـذـلـك بـتـقـديـم مـجمـوعـة من الـخـبـرـات وـالـمـعـلـومـات وـالـمـهـارـات عن طـرـيقـ الـحـرـكـة المـبـنـية عـلـى أـسـس عـلـمـيـة سـلـيـمةـ؛ حيث يـمـكـن إـشـبـاع رـغـبـاتـ الطـفـل وـتـحـقـيق اـحـتـيـاجـاتـه الـبـدنـيـة وـالـنـفـسـيـة وـالـعـقـلـيـة وـالـخـلـقـيـة وـالـإـجـتمـاعـيـةـ.

\*نـظـام تـرـبـوي مـبـنـي بـشـكـل أـسـاسـي عـلـى الإـمـكـانـات لـدـيـ الطـفـل وـهـي جـزـءـ من التـرـبـيـةـ العـامـةـ، تـتـمـ عن طـرـيقـ مـمارـسة النـشـاط الـبـدنـيـ أوـ الـحـرـكـيـ فـهـي تـعـرـفـ الطـفـل بـنـفـسـهـ وـبـجـسـمهـ وـمـن خـلـالـهـ يـنـمـيـ لـيـاقـتـه الـبـدنـيـةـ وـالـصـحـيـةـ وـمـفـاهـيمـهـ وـعـلـاقـاتـهـ وـانـفعـالـاتـهـ وـمـعـارـفـهـ فـي ضـوءـ الـظـرـوفـ الـبـيـئـةـ الـمـحـيـطةـ بـهـ.

\*شـكـلـ منـ أـشـكـالـ بـرـامـجـ التـرـبـيـةـ الـبـدنـيـةـ لـلـأـطـفـالـ لـتـعـلـيمـ الـحـركـاتـ الـأـسـاسـيـةـ وـاـكـتسـابـ الـلـيـاقـةـ الـبـدنـيـةـ وـالـعـقـلـيـةـ وـالـإـنـفعـالـيـةـ وـالـإـجـتمـاعـيـةـ باـسـتـثـارـةـ قـدـراتـهـ الـمـعـرـفـيـةـ وـالـحـرـكـيـةـ وـاـسـتـخـدـامـ أـسـلـوبـ الـاـسـتـكـشـافـ الـفـرـديـ فـيـ حدـودـ إـمـكـانـيـتـهـ وـقـدـراتـهـ".

\*نـظـامـاـ تـرـبـويـاـ مـبـنـيـ عـلـىـ المـهـارـاتـ الـطـبـيـعـيـةـ الـأـسـاسـيـةـ الـحـرـكـيـةـ التـيـ يـحـتـاجـهـ الطـفـلـ فـيـ هـذـهـ المـرـحلـةـ؛ فـتـوظـفـهـ الرـوـضـةـ لـتـوـصـيلـ الـمـفـاهـيمـ الـمـخـلـفـةـ وـرـبـطـهـ بـالـحـرـكـةـ وـالـلـعـبـ مـنـ خـلـالـ الـأـنـشـطـةـ الـحـرـكـيـةـ الـمـتـكـاملـةـ لـلـطـفـلـ وـالـتـيـ تـعـمـلـ عـلـىـ تـنـمـيـةـ وـاـكـتشـافـ اـمـكـانـاتـهـ وـقـدـراتـهـ وـمـوـاهـبـهـ وـإـبـداعـاتـهـ .

\* تربية تتم عن طريق الحركة البدنية فهي تعرف الطفل ما يتصل ببنفسه 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 وتقيسها بالأداء الحركي المتنوع من خلال إطار مرجعي يتحدد في عددة أشياء هي الحركات الأساسية، تعلم المهارات الحركية، الكفاءة الإدراكية.

#### برامج التربية الحركية :

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

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

والطفل في مرحلة الطفولة الباكرة 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 جمیعاً على أن التربية الحركية تمثل شکل من أشكال الحركة والتي تؤدي إلى اكتساب الطفل وتعلمها مهارات مختلفة من خلال مواقف تعليمية معدة بشکل مختلف يتيح له الحركة والاكتشاف ومشاركة الطفل بشکل إيجابي في موقف التعلم

وببرنامج 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 الممتدة 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، وبرامج 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 لفهم الصحيح للحركة.

## سمات التربية الحركية

\* تشق التربية الحركية صفتها أو سماتها الأساسية الأولى من قانون طبيعي لها وهو "الحركة" التي تعبّر عن نفسها في كل مظاهر الحياة ومنها حياة الفرد بدءاً من كونه جنيناً وانتهاءً بشيخوخته وما بينهما من طفولة مبكرة ومتاخرة فهي تجعل الحركة في حياة الفرد محوراً وأداة في عملية التعليم والمقصود بالحركة في التربية الحركية هي الحركة المربيّة التي تتميز بالفهم والاختيار والحساب والتوجيه والصلاح والإتقان وهي الحركة التي يجتمع فيها العقل والوجدان والقيم مع البدن كل بمقدار في سلوك يزيد من لياقة الفرد البدنية والعقلية والوجدانية والخلقية.

- 1 التربية الحركية هي تربية تخاطب الفرد في جميع مراحل نموه ولا تنفرد بمرحلة بعينها وإن كانت تولي اهتماماً خاصاً للطفولة المبكرة.
- 2 تستند التربية الحركية إلى نتائج الملاحظة والدراسات والأبحاث العلمية.
- 3 تركز التربية الحركية على النمو الحركي دون إغفال جوانب النمو الآخر أو إهمالها فالحركة هي المدخل الرئيسي للعملية التعليمية ومستهدفة في ذلك عملية النمو المتكامل العقلي والانفعالي والعاطفي والخلقي والاجتماعي أسوة بالنمو الحركي.
- 4 التربية الحركية نظرية "كلية" في العملية التربوية لا نظرية "جزئية" واصدق تعبير له وبخاصة في مراحل التعليم الأولى هي المناهج المتكاملة أو المتمحورة حول الحركة
- 5 أن السلوك الحركي أساس كل تنمية فكرية بما في ذلك التفكير ذاته وهذا ما تحدّث عليه نظرية جان بياجيه Piaget إن "الذكاء النفسي-حركي" ليس مرحلة نمو بها وإنما هي سمة بها صفة الدوام مدى الحياة وقد أكد على ذلك الباحثين من حيث التأكيد الواضح للنشاط الحركي على 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 مرحلة الباكرة
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 - تمرين على شكل ألعاب	طرق التدريس المعنية في التربية الرياضية

## علاقة التربية بالحركة:

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

### ١- التربية 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 الحسائل التي تُعد من المكونات الأصلية لأنشطة الحركية مثل الوعي الجسمي، إدراك الذات، الوعي بالمفاهيم الحركية.

## أهمية التربية الحركية لطفل الروضة

\* أن الحركة تعتبر أحد مصادر اكتساب المعرفة فهي تتميّز بقدرة الطفل على الملاحظة وعلى الإبتكار كما تؤثر بفاعلية في تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة وهنا يتغير دور المعلمة من مصدر للمعرفة إلى ميسرة ومسهلة ومرشدة .  
التربية الحركية تسهم في تعلم اطفال الروضة من خلال منظور الحركة.

\* كما تلعب الأنشطة الحركية التي يمارسها الطفل على اثارة تفكيره وتوسيع خياله مما يسهم بدور حيوي في تكوين شخصية الطفل بأبعادها وسماتها المختلفة وفال التربية الحركية وأنشطتها تعد وسيط تربوي مهم وفعال يعمل على تعليم الطفل ونموه ويشبع احتياجاته ويكشف أمامه أبعاد العلاقات الاجتماعية والتفاعلية القائمة بين الناس وهو عامل اساسي في تعليم وتنمية التفكير باشكاله المختلفة .

\* وترجع أهمية التربية الحركية في تنمية الجوانب المعرفية والوجدانية للطفل وكلما زادت خبرة الطفل الحركية زادت معرفته للبيئة التي حوله فتتيح 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 تعميقها فزيادة وعي الطفل بجسمه ومعرفته للأجزاء التي يتكون منها الجسم وما الذي يستطيع أن يعمله 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 موقف المشاركة الإيجابية المتعددة التي يشملها برنامج التربية الحركية.
- الحركة تبني للطفل ملاحظاته ومفاهيمه وقدراته وإدراكه لابعاد واتجاهات المكان

### أهداف التربية الحركية لطفل الروضة

إن الهدف الرئيسي للتربية الحركية هو تحقيق اللياقة الحركية، فان لياقة الطفل يكتسبها عن طريق المهارات الحركية التي تقوی الحركة أو التحرك عنده وتسهله ، مما يجعلها جزء من شخصيته ويستخدمها في بيئته لاكتساب المعرف و المفاهيم والعبارات التي تقييد جوانب نموه .

فتهدف التربية الحركية في رياض الأطفال إلى:

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

- ٣- مساعدة جهازهم الحسّركي على اكتشاف ارتباطات عقلية عصبية سليمة عن طريق القبض على الاشياء اثناء الجري والقفز وغيرها.
- ٤- وقاية أجسادهم من التشوّهات الناتجة عن ممارستهم لعادات حركية غير سليمة.
- ٥- تبني 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 الآخر 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 ، وتنمية 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 التشوّهات 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 الذي يتواجدون فيه .
- توفير حرية النمو الحركي لعضلات جسم الطفل

- وقاية أجسام الأطفال من التشوّهات والاصابات الناتجة عن ممارساتها لعادات حركية غير سليمة.
- تنمية قدرة الطفل على 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 على النمو السليم.
- تشبيب الدورة الدموية.
- تقوية العضلات الكبيرة والصغيرة.
- تنمية التوافق العضلي والعصبي عند الطفل.
- اكتساب عادات سلوكيّة سليمة مثل النظام والاحترام والشكراً والتحية والاستئذان - حسن الإنصات والاستماع - الاعتذار عند الخطأ.
- إشباع ميل الطفل للتمثيل والتخييل 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 :

\*تقن المعلمة دورها أ جديداً يتمثل في القيام بالحفز والارشاد والتوجيه والأخذ والعطاء مع الأطفال بدلاً من الفرض والسلط.

\*تجعل المعلمة ما يحدث في الواقع مصدر المعرف والمعلومات بال التربية الحركية بدلاً من مجرد الاعتماد على ما ورد في كتب مترجمة أو غير مترجمة من الخارج.

\*تتعلم المعلمة كيف تتعامل فرديا مع الأطفال وتنكتب 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 حدتها 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 موافق بيئية بالتعليمات  
والإرشادات

مستندا بذلك على فكرة الاندفاع  
"أو الرغبة الواقتية".

فهي خبرة تهدف إلى التعلم و التمتع بالحركة

#### قيم التربية الحركية

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

على تحمله المسئولية عن سلوكه .

- ❖ الموقف التعليمي يخلق حرية وابتكار وتعبيرًا من خلال محاولات الطفل لتقديم البدائل والحلول الذاتية دون تخوف 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 على كل المستويات.
- ❖ الانضباط الفردي والتوجيه الذاتي حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات بشكل مطرد ويتعود على تحمل المسئولية كاملة عن سلوكه.
- ❖ المواقف التعليمية في حد ذاتها تخلق حرية وابتكار وتعبيرًا من خلال محاولات الطفل تقديم البدائل والحلول الذاتية بدون تخوف من الفشل.

### أسس التربية الحركية

إن التربية الحركية تعتمد أساساً على الحركة سواء كانت هدفاً أو وسيلة وحتى تتحقق التربية الحركية هدفها لابد مراعاه الاسس الآتية:

١- الاساس الحركي:

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

٢ - الاساس 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- الاساس الاجتماعي والثقافي:

يختص بالبيئة التي ينتمي إليها الطفل في مجال التربية الحركية ، وما يخص هذه البيئة من عادات وتقاليد وقيم واتجاهات، بحيث يشمل هذا العامل البيئة التي يعيش فيه 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 - الاساس الفلسفى:

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

## ٥- الطفل وطبيعته:

-شكل الطفل موضوع التعلم وغاية العملية التربوية والتعليمية بمرحلة الروضة، لذلك لابد من الالامام بخصائص نموه واتجاهاته.

-فاعلية الطفل وايجابيته: لابد من ايجابية الطفل لكي يكون الاداء الحركي على مستوى مقبول، فاييجابية الطفل تمثل عامل مهم في استثارة ميلوه.

-مستوى نضج الطفل: لابد من التعرف على استعدادات وقدرات ومستوى الطفل لمنكه كمنفذين لمناهج وبرامج التربية الحركية من استغلال هذه القدرات في الاداء الحركي والبدني.

- الشمولي: يتسم نمو الطفل بالشموليّة، فالطفل ينمو بدنياً ونفسياً وعقلياً وخلقياً واجتماعياً كلّه 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 والآخر.

## إستراتيجيات التعلم بال التربية الحركية:

الأساليب التالية هي الأكثر استخداما في التعلم بال التربية الحركية للطفل في الروضة

### ١- أسلوب الواجب Task Style

وفي هذا الأسلوب ينجز الطفل نشاطاً 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 و اووزوبل Ausubel) اللذان اعتمدما 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 للمتعلم في شكل ناقص غير متكملاً تشجعه على تنظيمها أو إكمالها وهي عملية عقلية تتضمن اكتشاف العلاقات القائمة بين هذه المعلومات.

- التعلم بالاكتشاف 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 تميزاً للتعلم الحركي التقليدي الذي يعتمد على التلقين من جانب المعلم والتلقي من جانب المتعلم.
- يكتسب أسلوب التعلم بالاكتشاف أهمية خاصة للأطفال الصغار حيث أنهم بحاجة لأن يفهموا العالم من حولهم ويكونوا مفاهيمهم عنه من خلال التفاعل المباشر مع الأشياء وملحوظتها واكتشاف مكوناتها

يمثل الاكتشاف الحركي خطأ رئيساً في تدريس التربية الحركية وذلك لأهمية النشاط الاستكشافي في تعلم الطفل للحركة الأساسية مما يضفي على التعلم بعدها عقلياً معرفياً.

### ٣- أسلوب حل المشكلات Problems Solving Style

- يستخدم أسلوب حل المشكلات للتعلم الموجه ذاتياً 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 بمستوى 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 وتحدي قد يكون:

س ١ كم من الطرق المختلفة يمكن أن تستخدمها للتحرك عبر الأرض ساحباً قدم واحدة؟

س ٢ كيف تتنقل من مكان لأخر بدون مشي أو جري؟

ج فإذا ظهر الطفل طرقاً مختلفة للتحرك فتكون استجابته الحركية حلاً صحيحاً للمشكلة.

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

#### خصائص التعلم باستراتيجيات التربية الحركية :

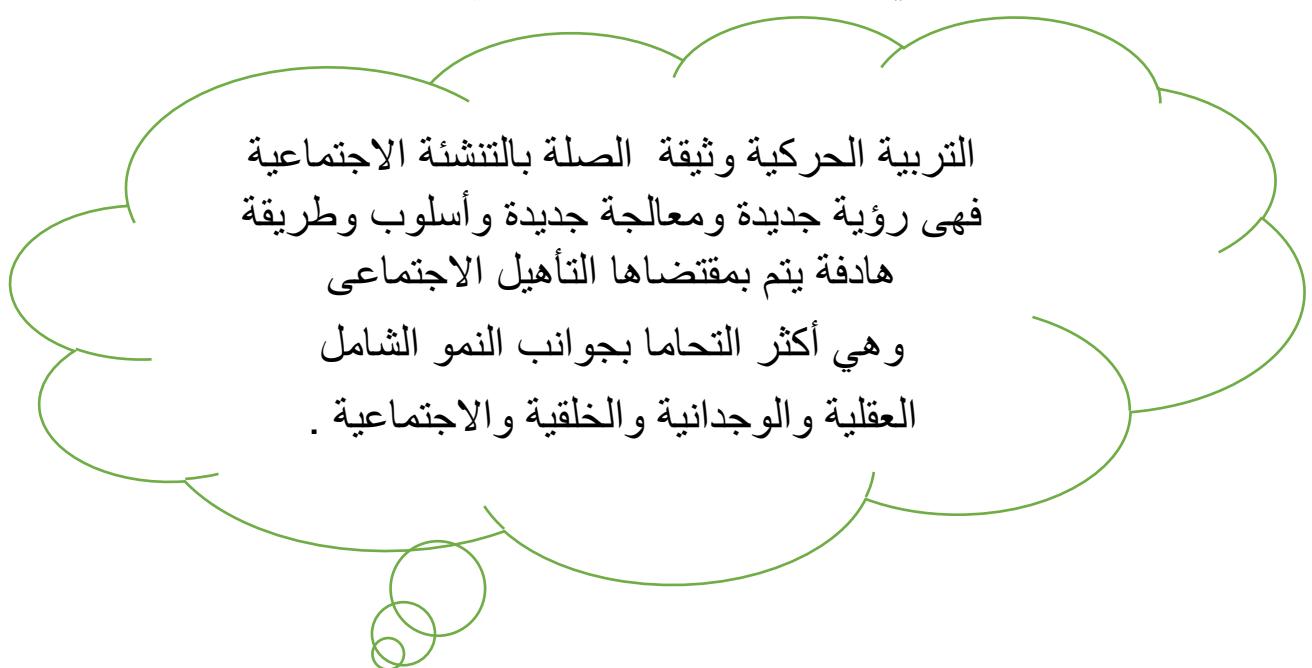
- ١- الخبرة الحركية المقدمة تكون ذات معنى ( حركة هادفة و منطقية).
- ٢- الخبرة الحركية المقدمة تكون ممتعة و تتحدى قدرات الطفل.
- ٣- يجب اتاحة فرص لكل الأطفال بغض النظر عن القدرات.
- ٤- يجب تجنب عمل مقارنات و منافسات بين الأطفال الا في أضيق الحدود.
- ٥- طرق الاستكشاف و حل المشكلات هي أفضل وأنساب الطرق التدرسية.
- ٦- إعداد الأنشطة الحركية للطفل يكون من خلال فرص التحدي و المتعة: إذ يجب على المربى أن يعمل على تنويع الأنشطة الحركية لتلاءم كافة المستويات
- ٧- التدريج والبدء بالسهل وصولاً للصعب و تتحدى قدرات الطفل.
- ٨- التوازن بين الحمل والراحة في كافة الأنشطة الحركية.

- ٩- ارتباط الخبرة الحركية بالأنشطة التعليمية وباحتياجات المعيشة لأنها انساب الخبرات لتعلم الطفل وتدعوه إلى التكيف والنمو كما انه 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 على اكتساب المهارات واللياقة البدنية.
- تنمية فكرة قبول الآخر والاشتراك معه في الأنشطة الحركية
- إثراء القيم والعمليات الاجتماعية وفي تنمية التفاعل الاجتماعي للطفل.
- توضيح مفاهيم حول البيئة الاجتماعية .
- اكتساب الطفل الاتجاهات الطيبة نحو مجتمعه.
- لعب الأدوار الاجتماعية المختلفة داخل الأنشطة 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 بالتنمية الاجتماعية  
 فهي رؤية جديدة ومعالجة جديدة وأسلوب وطريقة  
 هادفة يتم بمقتضاها التأهيل الاجتماعي  
 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 الطواهر الخارجية للدماغ ، والتفكير الداخلي يظهر بشكل نهائي بحركة تظهر على عضلات الجسم ، يضحك الطفل أم لا عندما يرى اللعب ولأول مرة .
- وضع نيوتن الطواهر التي رأها على شكل قوانين وكتبها على الورقة ، كذلك نرى الإنسان الذي يرى كابوساً نراه متغيراً ، والتغيير 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 الطواهر 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 بالاكتئاب 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 إصابة بمرض السكر .
- عدم السمنة .

**العلاقة بين الأنشطة الحركية ووظائف الجهاز العظمي :**

- القوام الطفل الجيد
- اعتدال 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 المناسب 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 التنفسى :

- 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 احتزان الجليكوجين الذي يعطيها الطاقة
- رفع كفاءة الألياف المكونة للعضلات لزيادة القدرة على العمل .
- زيادة حجم وقوف 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 الثاني

### مظاهر النمو الحركي



## الفصل الثاني

### ظاهر النمو الحركي

#### النمو الجسمي للطفل في مرحلة المهد

- يقضي الوليد معظم وقته مستلقياً على ظهره ويكون عاجزاً عن الجلوس والانتقال.
  - يقوم الوليد بحركات عشوائية متنوعة غير منتظمة نتيجة لعدم نضج الجهاز العصبي لديه.
  - تشير الدراسات أن الذكور أكثر حركة من الإناث.
- وفي مرحلة الوليد لا بد من إجراء عدد من الفحوصات الطبية التي
- وفي مرحلة الرضيع نستخدم العديد من الاختبارات لتحديد جوانب النمو والاستجابات المختلفة للرضيع مثل :
- مقياس بيلي والذي يحدد جوانب النمو الحركي المختلفة للرضيع

#### مقياس بيلي



الحركة	المني بالاسبوع	المتوسط
1 إبقاء الرأس منتصباً عندما يحمل الطفل	17 - 3	7
2 ينقلب من على جنبه إلى أن يصبح على ظهره	21 - 3	8
3 ينقلب من على ظهره إلى على جنبه	30 - 2	17
4 الامساك بمكعب	30 - 8	18
5 الجلوس بدون مساعدة	38 - 20	30
6 يقف لوحده	68 - 38	47
7 يمشي	72 - 38	50

تصف هذه المرحلة بتطور جسمي وحركي وحسي سريع، كما يتصف الطفل في هذه المرحلة بقدرات بدنية متواضعة، والتي تمكّنه من أداء الوظائف الحيوية الرئيسية كالرضاعة والتنفس والإخراج والتي تتمثل في غالبيها منعكساً حركياً، ولا يحدث أي تطور يذكر في نمو القدرات البدنية إلا في حدود الشهر الثالث من الميلاد، وفي هذه المرحلة يحقق الطفل أعلى مستوى للتطور مقارنة بالمراحل اللاحقة.

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

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

وهذه الحركات لا تؤدي بشكل انسياطي 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 على البطن، ففي الأيام الأولى بعد الولادة ليس لديه القابلية على رفع الرأس ولكنه في الشهر الثالث يحرك الرأس من وضع الانبطاح على البطن والشكل التالي يوضح ذلك.

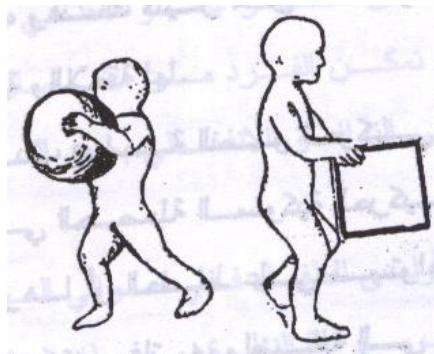


يقضي الوليد معظم الوقت مستلقياً على ظهره، ويكون عاجزاً تماماً عن الجلوس والانتقال، وتكون حركاته عشوائية تلقائية متعددة سريعة، ولا يستطيع الحركة الإرادية ويرجع ذلك إلى عدم نضج الجهاز العصبي.

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 على مستواها خلال مراحل نموه وحتى شيخوخته ووفاته وإضافة إلى مدى تأثيرها وتأثيرها 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، وأخيراً الرأس ثم تتبع الحركات المنظمة للذراعين، الجزء وأخيراً 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 الهدف في الشهر الرابع والثالث من عمر الطفل تكون غير منتظمة الشكل، ولذلك فان الأشياء التي يسعى الطفل لمسكها يكون الوصول إليها في أكثر الأحيان من خلال الحركات غير المنظمة بالصدفة أحياناً عن طريق التصادم بها.



شكل يبين مسک الأشیاء

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

وبنفس التوقيت تقريباً يكون الرضيع في وضع يمكنه من رفع الرأس نصفاً والثبات بهذا الوضع وبوقت قصير مع رفع الجذع وبمساعدة الاستناد على اليدين، وفي الرفع الأخير من السنة الأولى يستطيع الجلوس بنفسه من وضع الاستلقاء على الظهر وبصورة اعتيادية يتحقق انتساب الجسم بمرور الزمن من وضع الجلوس بالاستناد على 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 الانتساب وذلك لا يتحقق من خلال الانتقال من الزحف إلى الانتساب، وإنما دائماً فيما يسمى بالتوافق المتقطع ومع تطور قابلية المسك يكتسب الطفل أهمية خاصة بالأشياء المناسبة وبنها تنمو قابلية المسك الهدف عنده واللعب باليدين معاً، والذي يرتبط أولاً بمحاولة الوقوف على الأثاث الموجود في غرفة الطفل، وهنا يجب مساعدة الطفل من أجل أن لا يتأخّر التطور الحركي لديه.

ومن عمر عامين إلى 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 التأثر الحركي بين العينين واليدي وتزداد السرعة والدقة ويحاول الطفل في هذه المرحلة أن يعتمد على نفسه في أداء مهامه ولبس ثيابه وأداء المهارات الحركية بشكل جيد.

- خلال هذه الفترة يتمكن الطفل من الجلوس والجبو والوقوف والمشي وتزداد قدرته تدريجياً على السيطرة على حركاته وفقاً لزيادة التأثر الحسي والحركي.

### النمو الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة

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

- العضلات الدقيقة لا تصل إلى 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 السنوية من (٦-٤) سنوات يتميز الطفل بأنه محب للحركة فهو يتسلق ويقفز ويعدو 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 أنه 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 والتارجح والدورانات السريعة ويحس 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 لمواولة 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 السلالم ويقف على قدم واحدة لفترة تتراوح من ٨-٥ ثوان ويقفز من إرتفاع ٥٠ سم للهبوط التوافيقي بدون مشاكل تذكر، ويدفع بمشط قدمه بطريقة

## متناصة 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 السنوية يتقنون فك وإغلاق الأزرار، ويتبعون خطأ مرسوماً في عملية القص، ويحملون فنجانًا من الماء دون سكبها، ويستمتعون بالألعاب التي تتضمن استخدام قطع صغيرة تتطلب التحرير والتشكيل الجديد، كما أن لديهم القدرة الآن على التركيز والانتباه لفترة زمنية أطول في الأعمال اليدوية بالرغم من الميل للحركة والإنتقال في المحيط الذي هم فيه وهم أميل لربط الموسيقى والغناء في إيقاع حركي متناقض.

- تؤكد الدراسات العلمية على أن معظم أطفال هذه المرحلة السنوية يهتمون باللعب كحاجة فطرية لأنهم وصلوا إلى درجة من التوازن تؤهلهم للقيام بالحركات التي يحبونها، فالجسم يصل إلى مستوى جيد من التوافق الحركي، وي Pax جسم بنهاية المرحلة السنوية هذه لسيطرة فيها قدر من التوافق الحركي والتحكم والمهارة، ولذلك فالطفل يهتم بأنشطة التقاطع 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 السنوية إذا فشل في المرور بالخبرات التعليمية الحركية لتهذيب 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 يشمها، وعملية الإدراك هذه يترتب عليها الفهم والتفكير في هذه الأشياء

ولذلك استثارة الطفل حول الموضوعات والأشياء تكون أفضل لو إننا قدمنا له الشيء الحقيقي وليس صورة له.

- الطفل بطبيعة يبحث عن المثيرات: يندهش بكثرة ويفرح ويغضب بشدة ويكره بسرعة وفي أوقات متقاربة جداً، كما أنه يلمس هذا ويترك ذلك ويحب الحدوثة ويتركها ليرسم فلا يستطيع تركيز انتباذه أو نشاطه أو انفعالاته في شيء واحد لمدة طويلة.

- الطفل الصغير يحب الاستطلاع: فهو في سن سبعة أشهر تقريباً يمسك الأشياء ويضعها في فمه وهو يتبع ببصره أشياء أو أشخاص تتحرك أمامه، يحاول أن يضع المفتاح في الباب ويفتحه كما يفعل الكبار، يتفحص العابه ويفكها ويحاول تركيبها مرة أخرى، يبحث في حقيبة والدته وفي مكتب والده، وإن هذه الخاصية تحتاج لكي تنمو إلى قدر من الحرية للطفل لكي يجرب ويختبر الأشياء من حوله مع تأمينه بالطبع ضد الأخطار. كما أن حب الطفل للاستطلاع والبحث والاختبار يجعلنا نبحث ونضع أمام الطفل الكثير من المثيرات التي تساعد على ذلك مهما كانت هذه المثيرات بسيطة أو غير هامة أو كبيرة على 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 يجب بطريقة تفصيلية من قدر كبير من الأمثلة والتحليل.

- الطفل كثير الحركة ويفسح اللعب: يسعد الأطفال كثيراً بالخروج إلى الحدائق والمزارع ومتابعة نمو الحيوانات والنباتات كما يسعدون بالتسليق 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 يتدرّب على الاشتراك في

## العمل الجماعي وتعده لكي يتعلم العمل في فريق وبذلك يمكن استخدام الأنشطة الحركية ذات اليقاع الموسيقى في 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 على نمو التفكير لذلك فان الأنشطة التي تبني الخيال مثل الرسم والتجميع وألعاب المكعبات وكذلك القصص الحركية ولعب الأدوار وألعاب الفناء المختلفة ... الخ كلها أنشطة تساعد الطفل على 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 على 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)

المرحلة العمرية	المهارات الحركية الكبيرة (ال العامة)	م
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) لمندة 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 تسعه أشهر	يجلس بدون سند ويمسك بالأشياء . يجبو على الذراعين والرجلين . يقف بمساعدة الغير .	
٥ عمر ١٢ شهر	الحبو مع مسك لعبة في إحدى يديه . يقف بالاستناد على الأثاث . يمشي بمساعدة الغير .	
٦ عمر خمسة عشر شهراً	يخطو بعض الخطوات معتمداً على نفسه . يمشي بمفرده ممسكاً بعض الألعاب . ياهتز أو يرقص عند سماع الموسيقى . يلقط ما يقابلها على الأرض .	
٧ عمر ستة عشر شهراً	يجبو فوق معوقات منخفضة . يتسلق الدرج بمساعدة الغير . يمشي بمفرده ممسكاً بعض الألعاب . ياهتز أو يرقص عند سماع الموسيقى . يلقط ما يقابلها على الأرض .	
٨ عمر سبع سنوات	يجبو فوق معوقات منخفضة .	

## جدول يوضح مظاهر تطور المهارات الحركية الدقيقة للطفل

م	المرحلة العمرية	المهارات الحركية الدقيقة
١ بعد الولادة	الذراعان دائمًا على شكل قبضة . الذراعان دائمًا قريبان من الجسم . القبض على أي شيء يمكن إمساكه .	
٢ عمر ثلاثة أشهر	الحركات إرادية ولكنها غير متقدة ، حيث تسقط الأشياء من يده . يراقب ذراعيه لفترات زمنية . القبض على الأشياء بواسطة يديه المفتوحتين دائمًا ، وغالباً ما يفشل .	
٣ عمر ستة أشهر	الحركات إرادية ومتقدة . إمساك الأشياء باليدين وبأيقارن . 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 دائمًا المفضلة .	
٤ عمر تسعه أشهر	يلوح ويهز ويدور ويضيق.ينجز بدقة . نقل اللعبة من يد لأخرى . الإمساك بلعبتين في نفس الوقت وصدماهما معاً . يسحب سلك مرتبطةً بلعبة ما في مكان ضيق .	
٥ عمر أثنتي عشرة شهراً	التقاط الأشياء الصغيرة بمهارة . مناولة الوالدين بعض الحاجات التي عادة ما تكون صعبة الالتفات . تركيب بعض الألعاب البسيطة .	
٦	فضيل استخدام إحدى اليدين (اليمنى أو اليسرى) وغالباً ما تتغير مع الوقت . بناء برج من المكعبات من ثلاثة إلى أربعة مكعبات . رمي الأشياء من أعلى مستوى الكتف .	عمر ثمانية عشر شهرأ

يتمتع بتركيب منظر مقطع من أشكال مختلفة . يكتب ويرسم دون عنایة (خربشهة) . يتصرف الكتاب .	عمر أربعة وعشرين شهراً	٧
فتح قارورة لها غطاء غير مضغوط . إمكانية فتح وغلق الباب . الاستمتاع بحل لغز متشابك بتركيبية بسيطة .	عمر ثلاثة وثلاثون شهراً	٨
فتح الأزرار الكبيرة . استخدام المقص . صب الماء من وعاء صغير في كأس أو ما أشبهه .	عمر ستة وثلاثون شهراً	٩

وبذلك نستنتج

٥٥

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

**حالة الطفل الجسمية:** بحيث يكون جسمه سليما خال من الإعاقات.

**الصحة العامة للطفل:** بحيث تكون صحته خالية من الأمراض والسلقم.

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

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

**التعلم:** يكسبه التعلم والتدريب اتزانا في حركاته.

**اللعب:** يفيد اللعب تربويا وتشخيصيا وعلاجيا 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 والصغرى لذلك يزداد نشاط الأطفال الحركي كالجري والقفز والتسلق وركوب الدراجات ولعب الكرة ونط الحبل.

- يزيد اعتماد الطفل على نفسه ويقوم بأموره الشخصية بنفسه.

- يزداد التأثر 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 المتناسبة للجهاز العصبي المركزي والأعصاب والعضلات، وهذا الضبط يتم بتطور الأفعال المعاكسة العامة التي تكون موجودة بصورة فطرية منذ الولادة، وتتشكل 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 ممتنئون نشاطاً وحيوية ومثابرة، ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئاً 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، غالباً ما يحدث للأطفال أثناء اللعب الحر أو اللعب المنظم، ويكتسب الطفل من خلال ذلك أيضاً 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 عاماً، ويكون لذلك أثر كبير في تحسن المهارة اليدوية، والتحسين يتم بشكل تدريجي مع النضج الطبيعي والتعلم وبعد سن التاسعة تلمس في الطفل قدرة على التحكم في العضلات الدقيقة وعضلات العين واللسان والأصابع، ومن ثم تزداد قابليته لمزاولة أوجه النشاطات المختلفة 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 والترابي.
  - \*تكون حركات المراهق غير دقيقة فقد يكثر تعثره واصطدامه بالأشياء التي أمامه وزيادة شعوره بالحرج امام الآخرين .
  - \*يزداد طول المراهق وترتفع قفزته .
  - \*يزداد ارتباط النمو الحركي بالنمو الاجتماعي .

\*الطفرة في النمو يجعل المراهق يتصرف بنقص الاتساق الحركي وعدم القدرة على التأزر الحركي .

\*وُجِدَ في بعض البحوث أن المراهقين الأكبر سنًا والطول والأقل وزنًا يكونوا أقوى وأكفاءً في النشاط الحركي من رفاقهم الأصغر سنًا والقصر والأخف وزنًا .

#### تطبيقات تربوية على خصائص النمو الحركي :-

- تنمية المهارات الحركية والاهتمام بال التربية 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 الانتقال .
- تجنيد المراهق السمنة الزائدة حتى يستطيع القيام بكثير من الحركات بأمان .

### الفصل الثالث

## النشاط الحركي المتكامل لطفل الروضة والمهارات الحركية الأساسية



### الفصل الثالث

## المهارات الحركية الأساسية والنشاط الحركي المتكامل لطفل الروضة

### تعريف المهارة الحركية Skill

- المهارة في اللغة: يقال مهر في الشيء وبه مهارة أي احকمه وصار به حاذقاً فهو ماهر ويقال مهر في العلم والصناعة وغيرهما
- الأداء السهل الدقيق القائم على الفهم لما يتعلمها الإنسان حركياً وعقلياً مع توفير الوقت والجهد والتكليف
- حركات متتابعة متتالية يتم اكتسابها عادة عن طريق التدريب المستمر وهي إذا ما اكتسبت وتم تعلمها تصبح عادة متصلة في سلوك الطفل حيث يقوم بها دون سابق تفكير في خطواتها أو مراحلها
- أن المهارة حركة تتضمن توافق العضلات في تنفيذ نشاط هادف
- المقدرة على 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 على 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 إلى تحكم الوعي، ولعل أفضل مثل للعادة الحركية هو الوقوف، الجلوس، المشي.
- لاختلف المهارات الحركية الأساسية بالنسبة للأطفال المعاقين عن الأطفال الأسوياء، ولكن الاختلاف يأتي في طرق تعلمها و اختيار ما يتاسب مع طبيعة كل اعاقة من الاعاقات ، وخصائص الطفل المعاق نفسه ( وسوف يأتي ذلك في فصول قادمة .
- المهارة أو الحركة الأساسية هي المفردات الاولية الاصلية في حركة الطفل، هي كما يعرفها ذيور، بأن الحركة الأساسية هي حركة تؤدي من ذاتها، ويجب الاعتناء بها في برامج التربية الحركية للطفل من أجل اكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات

الحركية، وفي سبيل الوعي والفهم الكافى لامكانيات الجسم الحركية، فالطفل من خلال التوجيه يستخدم الحركة الأساسية كطريقة فى التعبير والاستكشاف ولتقسيم ذاته وتنمية قدراته.

- ونؤكد على ضرورة أن نعتنى بالمزيد من تنظيم خبرات الأطفال الحركية من خلال تنمية الحركات الأساسية، فيجب على المعلمة ان تعمل على خلق الظروف والموافق المناسبة من اجل ان يجرب الطفل حركاته ويستكشف ذاته ويستكشف بيئته المحيطة به وذلك عن طريق تشكيل وتصميم المواقف التي تستثير وتحفظ الطفل بحيث تشكل تحديا لقدراته كى ينمى مصادره الحركية، الا ان هذا لا يعني سيطرة المعلمة وهيمتها على النشاط بل يعني اعمال العقل والخيال فى حث الأطفال على استخدام افكارهم فى تنويع مختلف اتجاهات التنفيذ أو الممارسة.
- وتنتمي افضل ظروف لممارسة الانشطة الحركية عندما يؤدىها الطفل بشكل فردى بمفرده معتمدا على ذاته وذلك لأن الطفل يعبر عن ذاته بشكل فردى، كما انه يجني ثمرة نجاحه ورضاه عن نفسه بشكل فردى،
- المهارات الحركية تشكل عاملا مهما فى نمو الطفل
- عند ممارسة المهارات الحركية لابد من تقبل حقيقة معروفة وهى مبدأ الفروق الفردية.
- المهارات الحركية تهم ب مجال الحركة، مع التأكيد على ضرورة أن نوضح للطفل ماذا يفعل أو يؤدى و كيف يتحرك ليؤدى غرضا معينا، لتنمى 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 ان يقوم أحد بتعليمه ايها 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، وان الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه المهارات يعمل ك حاجز 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 تمت فترتها ما بين ٧-٢ سنوات تحتل أهمية ممizza بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي، وتعتبر 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 المتبني الذي تبني عليه غالبية الألعاب الرياضية، لذلك فمن الأهمية إن تتبعها مناهج تطوير المهارات الحركية الأساسية وأنماطها لمكانة الملائمة والمبكرة من حياة الطفل،
- وان هذه المهارات يجب إن لا تزال منا هذا الإهمال من خلال افتراض غير سليم مغواه 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 ظروفأً 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 طفل المدرسة الابتدائية الذي لم تتوفر له الرعاية والتشجيع والمناخ الملائم نجد أنه يقوم برمي الكرة أو الوثب مستخدماً أنماطاً حركية لا تتعدي 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 اللغوية 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 :

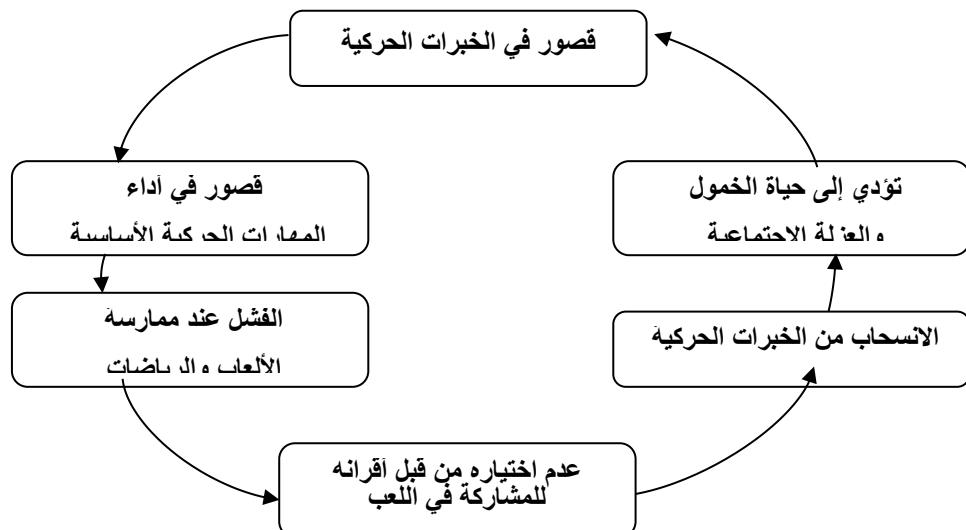
- تحديد المهارة والتعرف عليها بكل أنماطها وأشكالها.
- التعرف على ما يميز هذه المهارة، ومتى وكيف يتم استخدامها.
- تحديد هدف محدد من المهارة التي تريد اكتسابها.
- وضع خطة زمنية لتحقيق الهدف المرجو من اكتساب المهارة.
- قم بتقسيم المهارة لتسهيل الأمر حتى يتسع لك الاستمرار في عملية التعلم واكتساب المهارة ذو 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 بالدرج 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 مباشرةً 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 مثلى 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 يسهم بقدر وافر في المساعدة على نموه العقلي، والنفس حركي، الاجتماعي 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 أن تكون أنشطة متنوعة تتبع للطفل الاستكشاف بنفسه ولنفسه بعض العناصر البيئية المحيطة به.
- ٢- التجريب بالمعنى البسيط الذي يتاسب مع إدراكه وقدراته.
- ٣- تنمية رغبة الطفل في حب الاستطلاع.
- ٤- تنفيذ أنشطة تغرس في الأطفال عادة والنظافة والنظام والترتيب.
- ٥- ينفذ النشاط على شكل العاب حركية وتمثيلية وفي قصص حركية يقلد فيها الطفل حياة وأعمال البالغين ونشاطهم الاجتماعي سواء بيتكرها خيال الطفل أو يسهم المعلم في تعليمها لهم وتلقينهم لقواعدها.
- ٦- يزود الطفل بكثير من المعارف والمعلومات المرتبطة بالذكر.
- ٧- ينفذ النشاط في مجموعات صغيرة في بداية مرحلة الروضة ثم تدرج في زيادة العدد ثم اللعب الجماعي وكيفية اختيار قائد وتدريبهم على التبعية أيضاً.
- ٨- تستخدم الأدوات الصغيرة الملونة والمختلفة الأشكال والأحجام حيث تدخل على نفسه السرور والبهجة والتشويق فتطول فترات تركيزه في اللعب.
- ٩- يجب أن تتنوع الأنشطة والتشكيلات وطرق 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 ولف- جري- وثب....
- ٢- إعطاء نماذج توضيحية وأمثلة للواجب الحركي المطلوب أداءه ويتم ذلك من خلال المعلمة أو أحد الأطفال المتميزين أو الصور أو الأفلام.
- ٣- شرح النقاط التعليمية الفنية التي تساعد على فهم وحسن الأداء.
- ٤- استكشاف الأطفال لأساليب المختلفة ل القيام بالحركات تنفيذاً 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 انسانية 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 على فترات زمنية لحفظ المهارات الحركية المكتسبة، مع استمرار وتطوير الأداء بما يتناسب مع الجهد المبذول.

### نماذج من الأدوات الصغيرة والأجهزة في أنشطة التربية الحركية

#### ١- الكرات الصغيرة:

المصنوعه من البلاستيك أو المطاط، الجلد، الإسفنج، القماش، خيوط التريكو مختلفة الأشكال والأحجام وتستخدم في أداء مهارات الرمي واللقف ودحرجة الكرة، والتصوير، والتنطيط... الخ.

٢- الأطواق:

المصنوعة من الخيزران والبلاستيك المطبوخ أو خراطيم البلاستيك المقوى 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 على 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 جرakan البلاستيك ذات المقبض أو اليد، وتفرغ من الأوجه لتصبح على شكل مضرب الكرة ويمكن استخدامها في جمباز الموانع.

٦- الاحبال

٧- الشرائط والأعلام

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

وتشتخدم في أداء حركات المشي والجري والوثب فوق أو حول أو عبر الأطواق وأداء حركات الاتزان والتسلق والمرور داخل الإطارات وحركات الصعود فوق والهبوط أسفل والطيران والدرجات وكذلك درجة 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 على الحوائط كحلقة للسلة أو استخدام سلة المهملات أو جرائد البلاستيك بدون قاعدة.

## ٤- قوائم الوثب العالي:

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

## ٥- الصندوق المقسم:

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

## ٦- شبكة التسلق:

وهي عبارة عن حبال مجدولة مع بعضها على هيئة عقد لتكوين مربعات متعددة ومتصلة ببعضها لتعطي في النهاية شكل شبكة ارتفاعها ٣ أمتار وعرضه ٣ أمتار حيث تعلق الشبكة وتثبت من أطرافها على الحائط بحيث تكون متدرية على سطح الأرض. وتستخدم بغرض تدريب الأطفال على 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، وستخدم في التدريب على مهارة التصويب لتنمية عنصر الدقة، وألعاب النيشان بأنواعها.

١٨- السلم متدرج الارتفاع:

وهو عبارة عن سلم من الخشب القوي متدرج الارتفاع به ثلاثة 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، وستخدم في تمارينات الزحف والمرور والعاب 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 العمودي ، والحمل 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 وتحتاج بـإعطاء 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، وطبطة الكرة، والضرب، والالتقط.

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، والمرجة، 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 حرفيًا، كأن يشغل جهاز كمبيوتر، أو يطبع على الآلة الطابعة.	الأداء الحركي للمهارة
يكتب بخط جميل، أو يمشي بتوازن.	الأداء الذي يتطلب التناسق
يبني مجسماً، ويمثل دوراً في مسرحية، ويوّلّ قصّة حركية	أداء المهارات الحركية المركبة
يعزف على النوتة، ويضع خطة ، يمارس المهارة الحركية	الأداء الطبيعي للمهارة (البسيطة، والمركبة)

### الحركة الاساسية و مجالات الاداء في المهارات الحركية :

- العلاقة بين الطفل وحركاته في البيئة الحركية مثل (صالات التمارين - الملعب )
- المجال الذي يتحرك فيه الطفل والادوات او الاجهزة سواء هي صغيرة ام كبيرة ام قليلة
- اسلوب الاداء من ناحية عدد المشتركين . هل يعمل الطفل بمفرده او مع زميل او مع زملاء.

(أ) العمل الفردي : 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 في اداء واجب حركي معين يتطلب المشاركة الزوجية، الا ان ذلك يتطلب ان يتعلم الطفل اولاً الاداء وبشكل مقبول بمفرده.

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

### المهارات الحركية الاساسية لطفل الروضة

تنوع المهارات الحركية الاساسية لطفل الروضة مثل :

المشى -الجري -الحجل -الوثب -القفز -الزحف -المرور -الرمي (على هدف ،اللقف -الصعود والهبوط -الدحرجة- حركات التوازن -حركات توافق العين واليد ، العين والقدم ( وسوف تعرضها المؤلفة بالتفصيل في 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 بایجابية ولهذا فإنه عند بناء برامج النشاط الحركي المتكامل يجب مراعاة الأسس التالية:

- الخصائص السنوية 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 مرور ومشي، وجري، وتسليق، وتعلق، وقفز ، ووثب ، ولقف ، وصعود ، وهبوط ، وحركات توازن لتحقيق الهدف من البرنامج.
- مراعاة مظاهر التعب، وتخفيض فترات بينية قصيرة للراحة.
- التوازن بين الأنشطة الحركية والثابتة.

## النشاط الحركي المتكامل لطفل الروضة

### A- 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

### B- أهداف النشاط

- الاهتمام بالجانب الجسمي والرعاية الصحية.
- الاهتمام بالجانب العقلي.
- الاهتمام بالجانب الاجتماعي وال النفسي.
- 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 والتلويع وزيادة التمرينات ذات الأغراض الخاصة والمختلفة لإضفاء عناصر التشويق والسرور ومن أجل تحفيزهم على 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 وفقاً للإمكانات المتاحة مع الموارنة بين ما هو مرغوب وما هو متاح مع التطلع إلى الأمثل من الأجهزة والأدوات والمكان المناسب كما يمكن استباق طرائق جديدة وشيقة تفريح 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.

وتقسام هذه الأدوات إلى:

#### ١- الأدوات الصغيرة.

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 على المسافات الملائمة بين الأطفال لكي تتيح لهم حرية الحركة دون لمس طفل لأخر فيصيبه بأذى.
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة.
- أن يتمتع كل طفل بـأداة 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 شيء يؤذى 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 جميا.
- أن تتأكد المعلمة من عدم ترك أي من الأطفال مكان النشاط أثناء العمل.

### ثالثاً: بالنسبة للاِمكانات المادية

- مناسبة المكان من حيث السعة وتوافر عامل الأمان.
- خلو مساحة اللعب من العوائق التي تؤدي الأطفال عند الحركة.
- أن تكون الأرض مستوية حفاظاً على أقدام الأطفال ونظيفة.
- سلامة الأدوات وجميع الأجهزة التي يستخدمها الطفل وليس بها أي نتوءات أو خشونة تؤدي الطفل.
- أن تكون الأجهزة ثابتة على الأرض جيداً 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 عائقاً أثناء الممارسة.

### أجزاء النشاط

أولاً: الجزء التمهيدي (المقدمة)

ثانياً : الجزء الاساسى .

ثالثاً: الجزء الختامي.

## أولاً الجزء التمهيدي (المقدمة)

خصائصه:

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

نماذج من الجزء التمهيدي :-

- ١-المشي والجري حول الملعب.
- ٢-المشي والجري حول الأدوات.
- ٣-الجري في اتجاهات مختلفة تتبعاً للإيقاع المتغير عليه.
- ٤-الجري ولمس البالونات المعلقة عالياً.
- ٥-الوثب في المكان لأعلى (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 سويفي 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 الاطواف .
- ٤-الحجل حول الطوق .
- ٥-المشي للامام بخطوات منتظمة .
- ٦-المشي على اطراف الاصابع .
- ٧-المشي على العقبين
- ٨-المشي مع ثني الركبتين قليلا .
- ٩-المشي على 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 الصفاراة عند بعد الاطفال عن المعلمة .  
الأطفال في الملعب إنتشار ، تشير المعلمة جهة اليمين ممسكة في يديها اليسيري مجموعة من الشرائط الملونة فيجري الاطفال يمينهم، ثم تعكس الاشارة جهة اليسار ثم لأعلي فيثب الأطفال لأعلي ثم لأسفل فيثب الاطفال مع ثني الركبتين كاماً ويكسر.

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

٥- الجري للمس الحائط ثم العودة بأسرع ما يمكن وإذا لم يتتوفر الحائط يرسم المدرس خط بالجير على بعد مناسب ليلمسه التلاميذ.

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

٧- 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 زميلاً جديداً ويغير الحركة مرة بتشابك الابيدي والوثب وجهاً لوجه، مرت ..... والنط مثل الكرة وجهاً لوجه في نفس المكان.

٨- المشي حول الادوات على شكل دائرة أو مربع في ساحة النشاط وعند الاشارة يدخل كل طفل داخل طوق موضوع على الارض ويقلد (الديك - العصفور - القط) يكرر من الجري. الجري لنقل الكرات من جانب الملعب إلى الجانب الآخر ويكرر بنقل أكياس الحبوب من جانب الملعب إلى الجانب الآخر.

٩- المشي في قاطرات كل قاطرة حول مقعد سويدي ، ثم يكرر بالجري وذلك على إيقاع بطيء وسريع ، أو الصقف والدببة بالرجلين. (الوقوف قاطرات) الجري المتعرج حول أكياس الحبوب الموضوعة أفقياً على الأرض أمام كل قاطرة والرجوع بنفس الطريقة والرجوع لآخر القاطرة ليبدأ الطفل التالي .

٣٠-جري الحر مع رفع الركبتين عاليا، ويكرر مع مسك الطوق والذراعين أمام (قيادة السيارة).  
(الوقوف قاطرات) أمام كل قاطرة مجموعة مكعبات موضوعة على مسافات، يجري الطفل الأول من القاطرة ويثب للتعدية من فوق المكعب الاول والثاني وهكذا ثم الدوران والرجوع لآخر القاطرة، ويبدأ الطفل الذي يليه ويستمر الجري والوثب .

٣١-(الوقوف قاطرات) يرسم أمام كل قاطرة ثلاثة أو أربع دوائر بالجير على مسافات يجري الطفل من القاطرة حول الدائرة الأولى ثم يجري عكس الاتجاه حول الدائرة الثانية وهكذا يغير الاتجاه من دائرة إلى أخرى.

الجري حول الكرات الموضوعة في شكل قاطرات، يكرر الجري الحر بعيدا عن الكرات على الموسيقي او الايقاع وعند التوقف يجلس كل طفل خلف كرة في صفوف.

٣٢-المشي والجري على الايقاع بالتغيير وعند التوقف الاختقاء خلف اي شيء في ساحة النشاط. الجلوس في اي وضع على اي داذه في ساحة النشاط وعند إشارة المدرسة اختقاء جزء من الجسم حسب طلب المدرسة(الذراعان- الرجلين- الرأس.....).

٣٣-(كل: أحدهما داخل دائرة مرسومة بالجير على الأرض في وضع جلوس التربع ممسكا بعصا مفرودة على مستوى الكتفين، والطفل الآخر في وضع الوقوف على محيط الدائرة)، يجري الطفل الواقف حول الدائرة وعند وصوله إلى العصا يثبت من فوقها للتعديتها بالقدمين معا ثم يتبع الجري حول الدائرة .. تبديل العمل بين الطفلين.

الوقوف أمام ٦ مقاعد موضوعة في الملعب والجري والحجل في أي مكان بين الأدوات على الایقاع وعند التوقف الجلوس على المقاعد كل مجموعة على مقعد حسب طلب المدرسة الجلوس ... أو الرجلين في جهة واحدة .

٤- الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة توضع العصي أفقية على 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.

٥- الأطفال في قاطرات أمام كل قاطرة طفلين يمسكان حبل على ارتفاع الكتفين ثم طفلين في وضع الركبة ثني يمسكان حبل آخر ثم دائرة مرسومة على الأرض بالجير) يجري الطفل الأول من القاطرة ويعدي من أسفل الحبل العالي ثم يعود بالوثب من فوق الحبل المنخفض ثم الجري حول الدائرة المرسومة والرجوع بالعكس الوثب ثم المرور من تحت الحبل ولمس الطفل التالي والرجوع لآخر القاطرة.

٦- الجري ثم التعدية من تحت حصان القفز وعارضة التوازن ثم الجري والوثب من فوق المكعبات الموضوعة ثم الجري والوثب من فوق المكعبات الموضوعة ثم الجري والدرجات على المرتبة ثم الجري حتى آخر مسافة النشاط.

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

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

٣٩-تقيد الجري والمشي حول الملعب ، المشي في أربع عدات والوقوف في أربع عدات، الجل كالحصان حول الملعب مع تغيير الاتجاه. المشي العادي للمس الحائط(الذكور جهة اليمين،الاثاث جهة اليسار) العودة جري والجلوس على المقاعد السويدية مع فرد الرجلين والسند بالذراعين خلفا،رفع وخفض الرجلين حسب توقيت المدرسة.

٤٠-الصفعود 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 الجل علي قدم واحدة ثم الجري والجلوس علي المقاعد السويدية.

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

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

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

٤٥- الأطفال قاطرات كل قطرة بها ٦ أطفال وعلى مسافة مناسبة سلة بها عدد ٦ كرة وعلى بعد ١ متر منها سلة أخرى فارغة سيجري الطفل الأول ويأخذ كرة من السلة ويصوبها داخل السلة الفارغة ويلف حول السلة ويرجع آخر القاطرة ويكرر بالنسبة لزملاه.

٤٦- (٦ حبال طويلة موضوعة أفقيا على الأرض كل حبلين على مسافة مناسبة عن الآخر ويبعد الاثنان الاخران قليلا ثم الاخران بعدهما والاطفال خلفهم في صفوف) يجري الطفل أمام ويقوم بتعديه الحبلين والتكرار بواسطة الارتفاع باحدى القدمين معا والجري بين الحبلين عند الحبلين الآخرين وهكذا.

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

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

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

٤٩- الأطفال قاطرات أمام كل قطرة أطفال في وضع الإنبطاح العرضي وعلى مسافات مناسبة تقوم القاطرة بتعديه الأطفال المنبطحين طفل تلو الآخر ثم الرجوع بسرعة لمكان البدء .

- ٥٠-الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة ٦ زجاجات خشبية رأسية على مسافات مناسبة ثم توضع كرة أمام كل قاطرة من الزجاجات الخشبية يجري الطفل الأول حول الزجاجات على شكل زجاج ثم يأخذ الطفل الكرة ويجري بها ويسلمها للطفل الذي بعده ويكرر الطفل الجري الزجاجي 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 أدلة 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 المتتابع بطئ وسرع حسب إيقاع المدرسة ،المشي على العقبين ،المشي علي أطراف الأصابع،المشي علي أربع ،الوثب بالقدمين في المكان،فرد الذراعين والجري وتقليل (الطائرة) .
- ٤-الأطفال قاطرات،أمام كل قاطرة أربع أطواق علي مسافات مناسبة وبعد مسافة ٤ متر حبل طویل موضوع علي الأرض عرضا وبعد مسافة ٢ متر يوضع مقعد سويدي طولا) يجري الطفل الأول ويثبت داخل الطول بقدميه ويخرج بالوثب بالقدمين ويكرر حتى تنتهي الأطواق ثم يثبت فوق الحبل ويجري ثم يمشي فوق المقعد السويدي وينزل .. ويكرر .

## الجزء الأساسي

### المهارات الحركية الأساسية

ويضم المهارات الحركية الطبيعية الأساسية لطفل الروضة وهي:

الوقوف - المشي - الجري - الزحف والمرroc - الرمي والقف - الوثب العالي - الوثب العريض - التسلق والتعلق - التوازن - القفز - الصعود والهبوط - الحجل - التصويب (الرمي على هدف) - الركل - درجة الأداة والألعاب الصغيرة وعند تعليم الأطفال أي مهارة حركية يجب مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب من المركب إلى البسيط، من الجزء إلى الكل تبعاً لقدرات الأطفال والفرق الفردية بينهم، وتتنوع كل نشاط يتعلم مهارة جديدة أو جزء منها مع استخدام الأدوات والأجهزة الصغيرة وتشمل عمل جماعي أو فردي أو زوجي وربط الحركة بالمعرف والمعلومات والمفاهيم والاتجاهات التي يكتسبها الطفل أثناء اللعب.

- ويجب أن يكون شامل ومناسب لحالة الجو وأرضية الملعب.

- وأن يكون كامل ومتراoط.

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

-أن يراعي السرعة والتقويم والانسيابية في الأداء وعدم احتوائه على وقوفات كثيرة بين كل فريق وأخر.

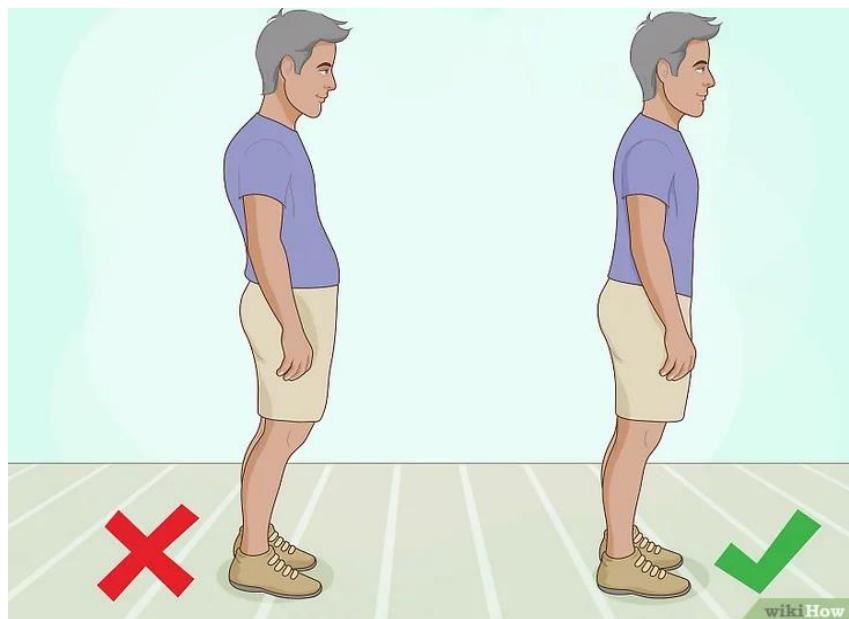
ويراعي أثناء تنفيذ النشاط أن يتم التعلم بالنموذج والمحاكاة واستخدام أكثر من مثير (سمعي - بصري- لمسي) وإعطاء النقاط التعليمية للأطفال أثناء الأداء مع مراعاة تصحيح الأخطاء الشائعة في أداء الأطفال، وكذلك التركيز على استخدام الموسيقى أو إيقاعات مختلفة في غالبية الأنشطة لما لها من تأثير على الأداء والابتكار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

### ١-المشي:-

يمكن القول ببساطة أن المشي مفيد لك من عدة نواحٍ. يصنف المشي كواحد من الرياضات ذات التأثير القليل على الإنسان بوجه عام. مع ذلك فإن له دور فعال في تعديل مزاج الإنسان وخصوصاً 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 شخصاً أكثر سعادةً لذلك ابدأ بالخطوات التالية المذكورة في الأسفل وارتدِ الحذاء الرياضي الخروج والبدء في المشي !

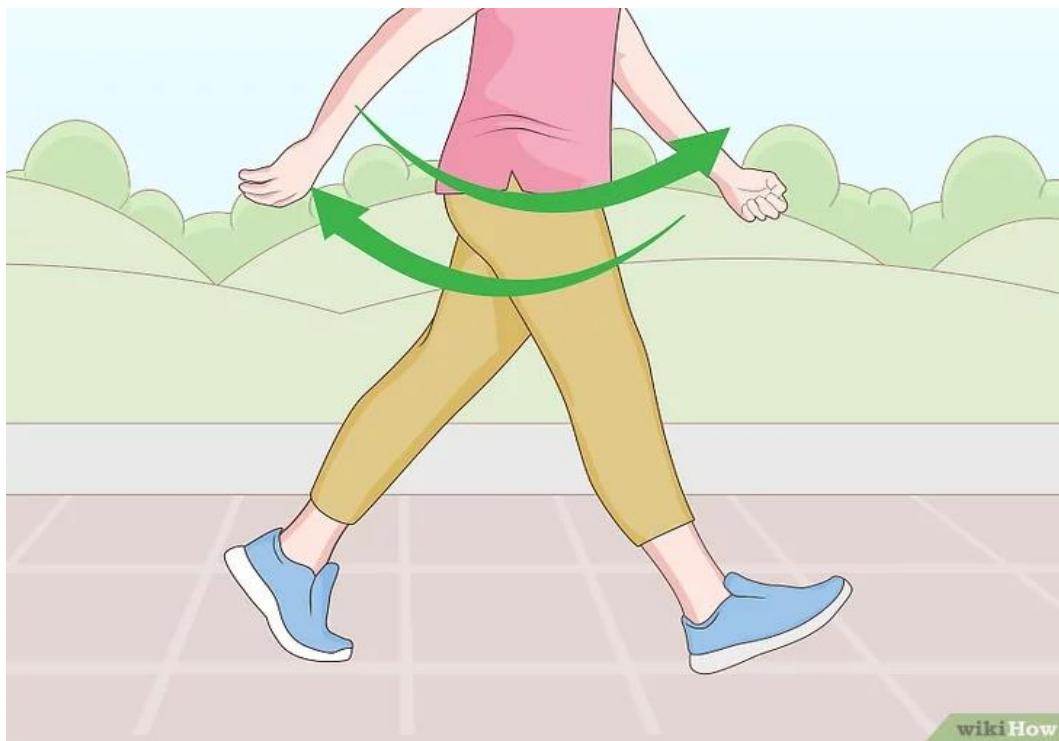
مراعاة الهيئة المناسبة لتمارين المشي والتي توضحها الصور الآتية

1.





2.





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



النقط التعليمية لمهارات المشي:

انظر للأمام

ارفع الرأس

حرك ذراعين بحرية

اصابع قدمك للأمام.

- يجب ان تشير اصابع القدم للأمام.

- الالتزام بالتتابع السليم في المشي.

- يجب وضع الكعب على الأرض أولاً.

- يجب مرحلة الذراعين بالتبادل مع القدم المقابلة.

- يجب ان يؤدي المشي بقوام معتدل، والرأس مرفوعة والاكتاف لخلف والبطن مسطحة.

- تحمل الرأس عالياً ويجب ان تنظر العينان بعيداً.

- الرأس عالية، العينان للأمام.

- اصابع القدمين مستقيمة للأمام.

- مرحلة الذرعان بسهولة وبدون تصلب.

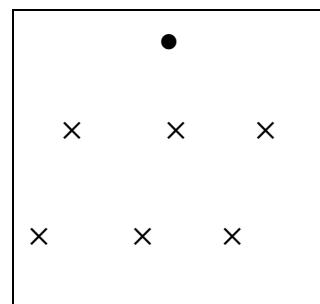
- المشي بهدوء.

- شد البطن للداخل، والصدر عالياً.

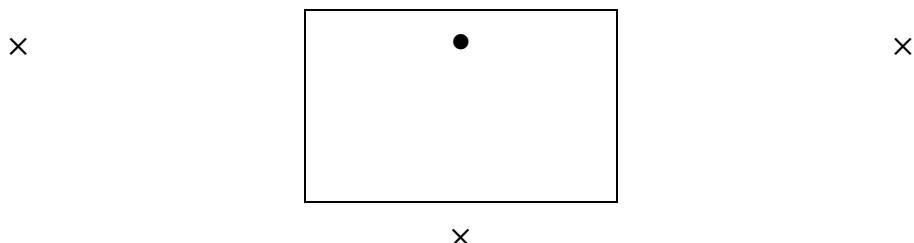
الأخطاء الشائعة: وهي عكس النقاط التعليمية  
الخطوات الفنية لمهارات المشي

- 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 على أشكال مرسومة على الأرض، مربع، دائرة.

\*المشي في وضع الإقاع.

\*المشي في قاطرات، سباق.

\*المشي على أربع، سباق.

\*المشي على مقعد سويدي/ ومع وضع كيس حبوب على الرأس.

\*المشي على أطراف الأصابع.

\*تكرار ما سبق مع ايقاعات مختلفة، ومع الصقف.

\*تكرار ما سبق مع استخدام الذراعين بالرفع أماما وجانبا وعاليًا.

- المشي بخطوات صغيرة.

- المشي بخطوات واسعة.
- المشي ببطء وبالتدريج ذود السرعة.
- المشي في اتجاهات مختلفة مع تغيير الاتجاه.
- المشي مع التصفيق باليدين امام وخلفا وبالتبادل.
- المشي على نماذج مختلفة ( مثلث . دائرة . خط مستقيم . حرف 8 . زجاجي مرسوم على الارض).
- المشي العسكري . المشي مثل العجوز باستخدام عصا.
- المشي كالريح تتصف بكل شيء من الامام . من الخلف، من الجانب).
- المشي بثقل . ببطء .
- المشي الحر.
- مشى الديك.
- مشى الزرافة.
- مشى القط.
- مشى الجمل.
- مشى الغوريلا.
- مشى الدب.
- مشى الفيل.

- مشى الكلب ب الرجل مصابة.
  - مشى العنكبوت.
  - مشى السلفاه.
  - تغيير اتجاهات المشى وفقا لاسارات صوتية أو مرئية.
  - المشى في وضع الاقعاء.
  - المشى في قاطرات . سباق.
  - المشى على اربع سباق.
  - المشى على مقعد سويدى / 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 وعليا.

## ٢- مهارة الجري



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

كيف تمارس رياضة الجري بالشكل الصحيح!

ستساعد تقنية الجري الجيدة على أن يجعلنا نشعر بتعبر أقل أثناء الجري، وتحفظ من خطر الأذية ويكون الجري في نهاية المطاف أكثر متعةً.

يشارك ميتشيل فيليبس، مدير خبراء الجري في شركة StrideUK نصائحه الأساسية لمساعدة على الجري باسترخاء وكفاءةٍ:

### 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 منحنيين 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 وضعٍ رأسيٍ، إلا أن فيليبس يعتقد أن استخدام وزن

الجسم لانحناء 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 ومتوجهين إلى الأمام. يجب عدم إبراز المؤخرة إلى الخارج أو اهتزاز الوركين من جانب 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. ينبعي 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 بالكتعب أو مقدمة القدم أولاً. ينبعي 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 عالي عندما تضربها. تعتبر الخطوات الخفيفة الأكثر كفاءةً والأقل تسبباً في إجهاد الجسم

الجري امتداد طبيعي لداء حركة المشى ولكن الاتصال يفقد لبعض الوقت بالارجل(مرحل عدم الارتكاز أو مرحلة الطيران) ويبدا الجري من سن ١٨ شهر مثل المشى السريع لاى محتفظ بانصال القدم بالارجل ثم من عمر ٢ إلى ثلاث سنوات تبدأ مرحلة اطيرات وبعد ذلك تزداد سرعة الجري إلى ان يصل إلى الجري الجيد في سن ٥ سنوات والى ان يصل إلى مرحلة النضج تصبح حركة الجري :

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

**النقط التعليمية :**

- اجرى على مقدم القدمين.
- الرأي عالية . العين اماما.
- ارفع الركبتين . أدفع بقوة بالقدم بل ان ترك الارض.
- ارخ الجسم من اعلى.
- تتنفس طبيعي.

للتوقف اثنى الركبتين، اسقط الوزن ،احفظ الوزن على القدمين.

**الخطوات الفنية لمهارة الجري:-**

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

\*الجري على إيقاعات مختلفة ، التوقف عند الاشارة والثبات في اوضاع مختلفة ومع الصقف.

\* الوقوف قاطرات ، الجري وتعديه الكرات الموضوعة على الأرض.

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

\* الوقوف في صفين متقابلين ، الجري بتبدل المكان بسرعة (الجري في المسافات).

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

- الجري بخفة في اي مكان مع تغيير الاتجاهات وتجنب الاصطدام بالأطفال الاخرى.

- الجري زجزاجي مع تغيير الاتجاه عند الاشارة.

- الجري في اتجاه عقرب الاساعة ثم عكسها.

- الجري في المكان مع نظر الرجل للخلف في كل خطوة.

- الجري مع الزميل ومسك اليدين من الداخل.

- الجري مع الزميل ومسك اليد اليمنى مع اليد اليمنى للزميل.

- بحيث واحد يجري للأمام والآخر يجري للخلف.

- الجري مع الموسيقى (٨ عدات) ثم التغيير في الاتجاه أو الحركة.

- استخدام الطلبة والتغيير عليها بدلاً من الموسيقى فتجرى الأطفال بخفة عندما يكون  
النقر خفيفاً.

- الجري البطيء ثم تزايد السرعة بالتدريج وبالعكس.

- الجري مع رفع الركبتين عالياص.

- الجري مع ثني الجذع اماما اسفل.

- الجري الحر.

- تغيير اتجاهات الجري وفقا للاحشارات.
- الجري مع رفع الركبتين على الصدر.
- الجري على اشكال مرسومة على الارض . مربع دائرة.
- الجري مع رفع الرجلين امام بالتبادل ومع لمس المقعدة خلفا بالتبادل.
- الجري في قاطرة.
- الجري المتعرج حول ادوات كرات على الارض.
- الجري لتعديه عصا على الارض . ثم مجموعة من اللعصى.
- الجري مع درجة طوق اماماً.

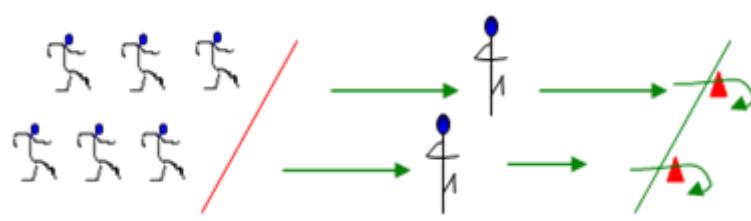
### ٣-الحجل:-

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 مرحلة 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
- مرحلة الذراعين
- تؤدي الخطوة بنعومة وانسيابية
- على مشط القدمين
- وفيها يتم ارقاء رجل غير الارقاء ٩٠ درجة أو أقل
- دفع فخذ رجل غير الارقاء دفعا رأسيا لرجل الارقاء
- المزيد من ميل الجسم
- يساعد الأداء الإيقاعي رجل غير الارقاء على زيادة قوة الجملة
- تحرك الذراعان معا بشكل إيقاعي يساعد على قوة أداء الحجل
- الاستقادة من الذراعين في زيادة قوة الحجل، أكثر من الاستقادة منها في الاحتياط بالتوازن.

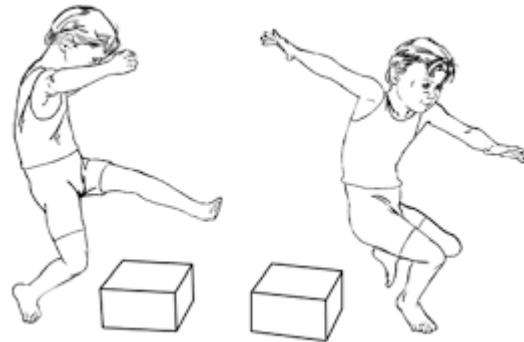


### الخطوات الفنية لمهارة الحجل.

- الحجل بالوثب أماماً على قدم واحدة يكرر بالأخرى.
- الحجل على قدم واحدة مع تعديه عصا على الأرض - يكرر بالأخرى.
- الحجل على قدم واحدة داخل أطواق - يكرر بالأخرى .
- الحجل الحر بتبادل القدمين.
- الحجل كالحصان برفع الركبتين عاليًا.
- الحجل في قاطرة وعند سماع الإشارة جلوس الركوب على مقعد وتقليد حركة التجديف مع الغناء .
- هيلا هوب هيلا ...
- استخدام الصقف والإيقاعات 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 عاليًا
- 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 لأنّه 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، وتتوفر فرصة للطفل بالتعبير عن نفسه واكتشاف قدراته

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

وهي رياضة الوثب واحدة من الرياضات المتأصلة بشكل تلقائي في وجдан 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؛ فممارسته مثل هذه التقنيات بدون تعلم يمكن أن يلحق الأذى بركبتي الشخص، الأمر الذي قد يؤثر سلباً على حياته الشخصية.

### أنواع الوثب:

يتنا夙 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 امتار يتم وضعه على ارتفاع معين، حيث يتوجب على اللاعبين أن يؤدوا القفزة دون أن يلمسوا الشريط الأفقي بشكل يؤدي إلى سقوطه أرضاً، وكل لاعب ضمن المُنافسة 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 المُنافسات 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،

وتميز القفزة في هذا القفز الطويل بأنها وثبة أفقية تتطلب من اللاعبين الجمع بين كل من السرعة والقوة وخففة 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 ثلاثة قفزات بتقنيات مختلفة، 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 ٤٥ م 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 مثبت 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.

تاریخ ریاضات الوثب یختلف تاریخ ظهور ریاضات الوثب المُختلفة تبعاً لاختلاف نوعها؛ فقد ظهرت ریاضة الوثب العالی في بدايات القرن التاسع عشر في اسکتلندا وقد كان هذا النوع من مُنافسات الوثب موجوداً في مُنافسات أول دورة ألعاب أولمپیة وذلك في العام ۱۸۹۶،

اما ریاضة الوثب الطویل فيعود تاریخها إلى عهد اليونانیین القدماء وقد كانت تُمارس عبر رکض اللاعب لمسافة قصیرة وقفزه عبر حمله لبعض الأوزان التي تمنحه الرخم أثناء تأرجحه للأمام أثناء القفز، وقد كان الوثب الطویل واحدة من الألعاب التي تم تضمينها في أول دورة ألعاب أولمپیة،

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

، أما النوع الآخر من ریاضات الوثب وهو الوثب بالزانة فيعود أصل ممارسته إلى القرن السادس عشر، إلا أن الشكل الحديث من ممارسة هذا النوع من ریاضات 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 دورة ألعاب أولمپیة في العام ۱۸۹۶ حيث كانت مقتصرة على الرجال فقط.

#### فوائد الوثب:

فيما يأتي بعض الفوائد الصحية التي يمكن أن يتحصل عليها الشخص الذي يمارس ریاضة القفز وتمارينها المُختلفة:

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

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

الوثب يتخد اشكالاً ثلاثة:

- الوثب لمسافة.
- الوثب لارتفاع.
- الوثب إلى أعلى.

ويتضمن الوثب الارتفاع بالقدم أو الاثنين والهبوط على القدمين ثم الوثب لأسفل من شيء مرتفع بحيث يقود الحركة قدم واحدة إلى أن يصل بالوثب بالقدمين على الأرض، الوثب لمسافة (الطوبل) ثلاثة أقدام.

ويتميز الأداء باللائق والاسترخاء أثناء الوثب من قدم لآخر أثناء تحرك الجسم للأمام، وتزيد قوة رجل الارتفاع، ويكون هناك توازن بين القوة الافقية والراسية ويمكن الاستفادة من حركة الذراعين كقوة دافعة. وميل الجزء للكتف مع الامتداد الكامل للرجلين أثناء الطيران.

وعلى ذلك يجب أن:

- تثني الركبة والرسخ قبل الارتفاع للحصول على قوة أكبر من خلال بسط العضلة .

- تتحرك الذراعان للأعلى والخلف أثناء مرحلة الإعداد (التكور)
- ترمح الذراعان أماماً وعاليًا مع الارتفاع لإضافة قوة للوثبة لـإعطاء زيادة في المسافة والارتفاع.
- يجب على الطفل أن يحتفظ برجليه منتصفة بعد الوثب حتى لا تلمس القدمان الأرض قبل الأوان.
- ميل الجسم أماماً مع تكملة الوثب - ولكن ليس للحد أذى يفقد الجسم توازنه.
- أما الوثب العمودي فتشتت الركبتين من ٦٠-٩٠ درجة ثم الامتداد الكامل للفخذين، الركبتين، الكعبين التوافق الجيد لرفع الذراعين للأعلى.
- رفع الرأس وتوجه النظر نحو الهدف مع الامتداد الكامل للجسم رفع للذراع المتوجه للهدف بميل مفصل الكتف مع دفع للأسفل بالذراع الأخرى عند قمة الطيران، مع هبوط جيد قريب من مكان الارتفاع.
- أما الوثب من ارتفاع فيكون الارتفاع بالقدمين مع التحكم في مرحلة الطيران واستخدام الذراعين بفاعلية وذلك بتحركهما للجانبين لتحقيق التوازن، والهبوط بالقدمين في اتساع الكتفين ويتوقف انتقاء الركبتين والفخذين على مدى ارتفاع الوثب.

**النقط التعليمية:**

- مرجع الذراعين أما بسرعة على قدر الإمكان
  - اثنى الركبتين
  - على مشط القدمين
  - أهبط بخفة مع ثني الركبتين
  - الوثب عالياً والمس السماء
- ولتشجيع الأطفال لفرد ذراعيهما أماماً عند الهبوط، يقف المعلم أمام الطفل والذراعان ممددة والكفان يوجهان لأعلى ويقول للطفل حاول الوثب أمام والمس يدي لتشجيع الطفل لزيادة مسافة الوثب

**الخطوات الفنية لمهارات الوثب**

- 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 أماماً مع الاحتفاظ بالكرة .
- الوثب أماماً في وضع الإقاع .
- الجمع بين الوثب والحمل 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 والحجل ومع ايقاعات 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 يثبت الطفل امام - خلفا - جانبا
  - من الوقوف الوثب فتحا من مرحلة الذراعين لأعلى والتصرف فيق فوق الرأس، ثم الوثب ضما والذرعان تمرح 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 طفلاً بدرجية الكرة بينهما زهاباً وعوده ويحاول طفل ثالث في المنتصف الوثب من فوق الكرة

• الوثب مع استخدام الطلبة

- الوثب بالحبل على الموسيقى تقدم للاطفا لان كانت مناسبة لقدراتهم
- كل طفلين معاً أحدهما في وضع الجثو الأفقي والآخر واقفا على مسافة مناسبة يجري الطفل الواقف ويحاول الوثب من فوق ظهر الزميل ، التبديل بين الزمليين .
- الأطفال قاطرات في وضع الوقوف أمام كل قاطرة مجموعة من الأطفال في وضع الانبطاح على إمتداد القاطرة تعديه القاطرة الواقفة من فوق الأطفال المنبطحين على التوالي والرجوع لمكان البدء ثم التبديل بين القاطرتين (رجل وراء الأخرى)
- وضع حبل طويل عرضا على الارض ، الأطفال قاطرات على مسافة ٢٠ سم من الحبل يثبت الطفل الاول بالقدمين معا وتعديه الحبل ثم يضع علامة على الارض مكان نزوله لمعرفة اطول مسافة وثب.
- يكرر التمرين السابق كل طفل مع نفسه بواسطة رسم خط أمام كل طفل والوثب ووضع علامة لكل محاولة وثب حتى يشعر بالتحسن .
- الوقوف قاطرات وكل قاطرة وعلى مسافة ٣م ثلات كور في خط رأسي ، يجري الطفل الأول وقبل خط الكور يخبط الأرض بإحدى القدمين وتعديه 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 على الارض بعيدا للخلف ، يجري الطفل الاول في القاطرة ويعدي بالوثب من فوق أقدام القاطرةجالسة على التوالي ثم الرجوع بالزحف والمرور بين ايدي الجالسين حتى آخر القاطرة ، تبديل العمل بين القاطرات .

- الأطفال انتشار وأمام كل طفل طوق ، يثبت كل طفل بالقدمين داخل الطوق وخارجه ويكرر كل طفلين أمام بعض في طوق واحد إداهم يثبت داخلا وفي نفس الوقت يخرج زميلاه ويتبادلا.
- الأطفال قاطرات وأمام كل قطرة ثلات حبال بين كل حبل وآخر ٣ م ، يجري الطفل الأول من القاطرة ويثبت فوق أول حبل ثم الثاني والثالث ويكملا جري ويمس الجهة الأخرى ثم يكرر الجهة الثانية.
- الأطفال قاطرات أمام كل قطرة أربع أطواق موضوعة على الأرض على مسافات مناسبة ، الطفل الأول يجري ويثبت داخل الطوق الأول ثم يجري ويثبت داخل الثاني وهكذا.
- الوقوف قاطرات وأمام كل قطرة مقعد سويدي ، الصعود على بداية المقعد قدم وراء الأخرى والتأكد على وضع البداية والمشي مع رفع العقبيين والذراعين جانبا ، النزول في نهاية المقعد بالوثب بالقدمين والنزول مع الوثب.
- الوقوف قاطرات وأمام كل قطرة مقعد سويدي ، الصعود على بداية المقعد السويدي على اليدين والركبتين والمشي على اليدين والركبتين حتى نهاية المقعد والنزول مع الوثب.
- الصعود على المقعد السويدي على اليدين والركبتين ، فرد الجسم على المقعد سحب الجسم بالذراعين إلى الأمام ، الوثب والنزول على القدمين مع تعدد عدد من الكرات

### الزحف والمرور :-

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

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

### الخطوات الفنية لمهارة الزحف والمرور :

\*الزحف فوق مقعد سويدي بنقل الذراعين أولاً ثم الجسم.

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

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

\*قاطرات، المرور داخل أطواق عمودية على الأرض.

\*المرور داخل صناديق مفرغة.

\*قاطرات الوقوف فتحا ، المرور بين الأرجل.

\*خطوط مرسومة على الأرض بمسافات ضيقة ، المرور بينها.

\*الأطفال في وضع الجثو الأفقي فيما عدا الطفل الأخير ، يزحف تحت زملائه حتى الطفل الأول 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 على الأرض ، يزحف الطفل الأول أماما ثم المرور من الطفل الأول ثم الزحف والمرور 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 على الأرض بعيدا للخلف ، يجري الطفل الأول في القاطرة ويعدي بالوثب من فوق أقدام القاطرةجالسة على التوالي ثم الرجوع بالزحف والمرور بين ايدي الجالسين وظهرهم ولمس الطفل الثالث والرجوع لآخر القاطرة ، تبديل العمل بين القاطرات.

\* الأطفال قاطرات ، أمام القاطرات حبل طويل موضوع عرضا يمسكه طفلين على مستوى الكتف ، الزحف بالظهر من تحت الحبل ثم الرجوع إلى آخر القاطرة بالجري

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

\* الأطفال قاطرات أمامها على مسافة مناسبة طفلين في وضع الركبة ثم يمسكان حبل طويلاً عرضاً ، يزحف الطفل الأول من كل قاطرة أماماً على البطن وبتعديه من تحت الحبل ثم الرجوع بالزحف للخلف بتعديه 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 أماماً كل قاطرة ثلاثة أطفال يمسك كل طفل إطار كاوتش رأسياً على الأرض على مسافات مناسبة ، يزحف الأطفال على البطن حتى يصل عند الإطار الكاوتش ويمر من الإطار الأول ثم يزحف حتى يصل إلى الثاني وهكذا.

\* الأطفال قاطرات أماماً كل قاطرة مهر موضوع على الأرض ثم يوضع خلفه مجموعة من العصي كل اثنين على مسافة صغيرة من بعضهما والاثنين الآخرين على بعد 1م من الآخرين ، 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 أفقياً على إرتفاع موازي للكتف ، يقوم الأطفال بالزحف أيضاً وعند انتهاء الأطفال القاطرة من الزحف يقوموا بالتبديل مع الزملاء لأداء ما أدوه من زحف وهكذا.

\* الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة قاطرتان متواجهتان كل طفلين يمسكان عصا من 11- طرفيها ، يقوم الطفل الأول من القاطرة بتعديه العصا الأولى ثم باقي العصي واحدة تلو الأخرى ثم الدوران والرجوع بالزحف من تحت العصي ولمس الزميل التالي ، تبديل العمل بين القاطرات.

التسلي والصعود باحدى الرجلين أماما والوقوف على قطعة صندوق أو مقعد سويفي المشي للنهاية ثم تدحية الكرة الموضعية على الأرض بالجري ثم الجلوس على الأرض ورفع الجسم والارتكاز على اليدين والرجلين والمشي أماما.

\* التسلق والصعود باحدى الرجلين أماما والوقوف على المقعد السويفي ، المشي للنهاية ثم الدوران والمشي للخلف على المقعد.

\* التسلق والصعود باحدى الرجلين أماما والوقوف على الصندوق ، المشي للنهاية ثم المشي على أربع على المقعد والنزول.

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

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

\* الوقوف قاطرات ، أمام كل قاطرة مقعديت سويفيين ، المشي السريع على المقعد الأول والنزول، ويكرر.

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

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

### الرمي\_(على هدف - اللقف )

\*الوقوف قاطرات، تتشين أكياس الحبوب داخل أطواق علي الأرض ، أو دوائر مرسومة ، أو سلال ، وعلى مسافات مختلفة.

\*التتشين داخل أطواق معلقة موازية للارض، وعمودية علي الأرض.

\*التتشين بكرات صغيرة علي دوائر مرسومة متداخلة علي حائط.

### الخطوات الفنية لمهارة الرمي

\*رمي كيس حبوب باليدين معاً لاعلي ولقfe.

\*رمي بيد واحدة واللقف مع تبادل اليدين.

\*رمي الكيس بيد واحدة واللقف باليدين.

\*رمي الكيس عالياً ومحاولة الصقف قبل لقfe.

\*يكررما سبق باستخدام الكرة.

\*يكرر بالعمل مع زميل.

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

\*رمي الكرة لأسفل ولقfeها.

\*رمي الكرة على الحائط ولقfeها.

\*رمي الكرة للأمام قليلاً ولأعلى ولقفها مع المشي للأمام خطوة أو اثنين.

\*رمي الكرة عالياً والصقف ثم لقفها.

\*رمي الكرة للزميلة واللقف.

\*رمي الكرة لمجموعة من دائرة بواسطة القائدة في الوسط

\*حرجة الكرة للزميل



\*تنطيط الكرة



\*ركل الكرة للزميل

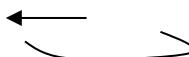
\*تسليم الكرة من فوق الرأس في قطرة



\*تمرير الكرة بين القدمين من أسفل في قطرة



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



XXXX●XXXXX

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



XXXX●XXXXX

\*تصويب الكرة داخل السلة (تواافق بين العين واليد)



XXX

●

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



●XXX

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

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

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

\***كل قاطرتين متقابلتين بينهما مسافة مقصورة بحوالى مسافة أفقياً وموازياً لبعضها، يقوم الطفل الأول من القاطرة برمي الكرة للطفل الأول من القاطرة المقابلة ثم يجري ويثبت الحال واحد تلو الآخر حتى اخر جبل والذهاب إلى آخر القاطرة المقابلة، ويكرر ذلك بالنسبة للطفل الذي معه الكرة وهكذا على شكل تتابع.**

\***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 ولقفها مع المشي للأمام خطوة أو اثنتين.**

\***رمي الكرة عالياً والقفث ثم لقفها .**

\***رمي الكرة للزميلة ولقفها.**

\***رمي الكرة لمجموعة في دائرة بواسطة القائدة في الوسط.**

\*دحرجة الكرة للزميل.

. تطبيط 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 وجلوس آخر قاطرة الزميل .

\*تصويب الكرة داخل السلة (تواافق بين العين واليد).

\*ركل الكرة بالرجل علي الزجاجة الخشبية (تواافق بين الرجل والعين )

\* (الوقوف قاطرات،يوضع طوق أفقى معلق في حامل أو ما شابه ذلك ،ويثبت طوق آخر على الأرض رأسيا) ، يرمي الطفل الأول من القاطرة الكرة في الطوق المعلق والجري لأخذها ثم المرور من الطوق المنخفض على 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 وعلى بعد ٤ متر مساعدة جنبا وتمسك عصا كبيرة موضوعة رأسيا ، يحاول الطفل الأول من القاطرة رمي الطوق حتى يدخل

العصا ثم يجري ويعدى من تحت العصا والدوران للرجوع ولمس الطفل التالى الذى يقوم بنفس العمل حتى آخر القاطرة .

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

\*(يقف الأطفال وأمامه حائط وكل طفل معه كرة) ، يرمي الطفل الكرة لأعلى ويلقها باليدين وهو واقف على الأرض ، يكرر ذلك مع الوثب لأعلى في المكان عند التقاط الكرة ، يكرر ذلك بالجري عند رمي الكرة ولقها .

\*(يقف الأطفال وأمامهم حائط ، وكل طفل معه كرة) ، يرمي الطفل الكرة على الحائط ويلقها عند ارتدادها ويكرر ببعده عن الحائط كلما نجح في ذلك .

\*(الوقوف الحر في مساحة النشاط) ، تتطبيط الكرة على الأرض مرة ثم لقها ثم مرتين ثم لقها وهكذا بزيادة عدد المرات.

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

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

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

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

\* (الوقوف على خط عرضي وبين كل طفل وآخر مسافة تسمح له بالحركة ، توضع على الأرض وعلى 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 على المسافة التي يرغبتها ونظهر أبعد طوق بداخله كيس حبوب (مسابقة) .

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

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

\* (نضع حبل مثبت على ارتفاع ٥٠ سم من الأرض، يقف الأطفال قاطرة على بعد ٣ م من الحبل ويجري وراءها ثم يزحف من تحت الحبل ويكمл جري حتى 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 ويغدو المقعد في نفس الوقت ترمي المدرسة له الكرة ويحاول لفتها بعد التعديه من على 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 رأسى وعلى مسافات مناسبة بين بعضها البعض) يرمي الطفل الكيس إلى أعلى وللأمام قليلا بحيث يدخل داخل الطوق الأول عند استلامه الكرة ثم يرمي الكيس ثانية ويستلمه وهو داخل الطوق الثاني ، وهكذا حتى آخر طوق والعودة ، ثم الطفل الذي يليه.

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

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

\* الوقوف متني كل اثنين معهما كيس حبوب ، المراوغة لأحدهما ومحاولة رمي الكيس على الزميل الآخر ، يكرر بالتبديل .

\* الوقوف في صف ، تشنين الكيس في الإناء الموضوع لجمع الأكياس.

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

### الصعود والهبوط:-

\* الصعود على مقعد مثبت رجل وراء الأخرى ، والهبوط أماماً والهبوط خلفاً.

\* 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 والنواذ الخشبية إن وجدت والهبوط زحفاً أو الهبوط جرياً أو الهبوط على أربع مع السند بالظهر .

الصعود الصعود على مقعد مثبت رجل وراء الأخرى والهبوط أماماً والهبوط خلفاً

• 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 والنواذ الخشبية - إن وجدت - صعوداً وهبوطاً

الصعود بالقدمين وبالمشي على أربع على الزحلقة - إن وجدت والهبوط زحفاً، أو الهبوط جرياً أو الهبوط على أربع مع السند بالظهر

دراجة الأداء:-

\* درجة الطوق أماما والجري خلفه لمسكه قبل الوقوع على الأرض .

\* يكرر ما سبق مع درجة كرة أو استعمال اليدين على التوالي .

\* درجة الكرة داخل طوق عمودي على الأرض والجري خلفها للمرور داخل الطوق ومسك الكرة.

\* درجة الكرة بين خطين مرسومين على الأرض متوازيين .

\* يكرر العمل بين زمليين.

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

### حركات مركبة من المجموعات السابقة:

يمكن الربط بين الحركات السابقة في جمل صغيرة باستخدام:

- أجزاء الجسم المختلفة مع مراعاة استعمال الجانبين بالتساوي مثلاً ذراع أيمن وذراع أيسر وهذا
- 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 معاً
- 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 على أطراف الأصابع.

\*المشي على مقعد سويدي عريض.

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

\*المشي الحر على أطراف الأصابع ورفع الذراعين جانبا.

\*يضع كل طفل حبل أمامه رأسيا، يمشي الطفل على أطراف الأصابع واليدين جانبا.

\*مقد سويدي معدول ، الأطفال قاطرات خلف كل مقعد ، الطلوع رجل وراء الأخرى المشي

علي أطراف الأصابع واليدان جانبا.

\*المشي حول دائرة مرسومة بالجير أو الحبال ثم تغيير الاتجاه والمشي علي أطراف الأصابع

واليدان جانبا.

\*الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة حبل موضوع طولا ، كل طفل معه دف صغير بلاستيك ،

المشي علي الحبل مع الخيط علي الدف عاليا والرجوع لآخر القاطرة.

\*رسم دوائر متقرقة 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 مقد سويدي موضوع طولا يمسك كل طفل كيس حبوب

باليدين وراء الظهر ، المشي علي المقعد حتى نهايته ، الدوران نصف دورة والرجوع مشي علي

المقد 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 .

\*يكسر التمرين السابق مع المشي على أطراف الأصابع ورفع الكعبين.

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

\*يكسر التمرين السابق مع المشي على أطراف الأصابع ورفع الكعبين.

\*يكسر 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 عرضاً ويرسم على بعد ٧م خط آخر عرضاً يوضع حبل موازي للخطين في المنتصف يقف الأطفال متواجهين على الخطين ويضع كل طفل كيس حبوب فوق رأسه واليدان مرفوعتان جانبا ، المشي للأمام حتى الحبل الموضوع في المنتصف ، الرجوع خلفاً بالظهر حتى خط البداية ويكرر .

\*يكسر التمرين السابق برفع الكعبين والمشي على أطراف الأصابع.

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

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

\*يكسر التمرين السابق مع رفع الكعبين والمشي على اطراف الاصابع .

\*يكسر التمرين السابق مع الرجوع للخلف على المقعد والنزول من نقطة البداية مع تثبيت الكيس فوق الرأس.

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

\*المشي على اطراف الأصابع

\*المشي على مقعد سويدي عريض \*المشي على عارضة جهاز اليم

#### حركات تواافق العين واليد ، العين والقدم :-

\* تنظيف الكرة.

\* ركل الكرة .

\* رمي الكرة ولقها ، أو أكياس الحبوب أو الكرة الجرسية

\* رمي الكرة أو كيس الحبوب أو الكرة الجرسية للزميل ولقها منه

\* دحرجة الكرة أو الكرة الجرسية للزميل

\* تطبيق 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 مثلًا ذراع أيمن وذراع أيسر وهذا.

\* ضم نوعين أو أكثر من الحركات في جملة واحدة.

\* باستخدام الاتجاهات المختلفة.

\* استخدام الآيقادات المختلفة.

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

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

\* العمل كل زميلين معاً.

\* العمل في مجموعات صغيرة.

## الجزء الخاتمي

يحتوي هذا الجزء على :

١- المسابقات ( سوف تقدمه المؤلفة في الفصول القادمة )

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

٣- الأغاني الحركية

٤- تمارينات التنفس والتهئة

٥- النصائح والارشادات الصحية للطفل

## الأغاني الحركية:

تتوفر لدى الأطفال رغبة طبيعية في استطلاع واستكشاف البيئة المحيطة بهم وما تتألف منه من عناصر ومنها الأصوات وعلى المعلمة تشجيع هذه الرغبة فيهم حتى يتعرفوا على إمكاناتهم، كما يمكن تشجيعهم على اختراع الألعاب والحركات التي يصدر فيها بعضهم الأصوات باستخدام عناصر البيئة المدرسية كالأقلام والكراسي والطباشير والأوراق والكتب وغيرها ويقوم البعض الآخر بالتعرف على هذه الأصوات وتمييزها دون رؤية مصادرها، كما يمكن تعليم ألعاب مماثلة يصدرون فيها الأصوات بأعضاء الجسم كالتصفيق بالأيدي وخط الأرض بالأقدام وفرقة الأصابع وطرق اللسان والمهمة والصفير وغيرها.

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

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

المعلمة على 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 أنه يوضح أجزاء الحركة ويعطي لكل جزء ما يحتاجه من تركيز، إضافة إلى أنه يساعد على إظهار جمال الحركة وتناسقها وانسياابها.

ويقصد بالإيقاع الحركي "تنظيم الحركة وتوضيح مراحلها، ومساندتها بالتعبير عنها في إيقاع متالف مع إيقاعها" ويمكننا القول أن النشاط الإيقاع يعد تجربة ممتعة للمعلم، وخبرة إبداعية خلقة للأطفال. ذلك أن انطلاق أولئك الأطفال في حركاتهم المرحة يجعل الألعاب الإيقاعية نشاطاً مناسباً ومحبباً إليهم. وفي حال تعلمهم كلمات أغنية ما أو موسيقي، فإنهم يسخرون كل إمكاناتهم 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، دون 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 التنفس 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 وانسياابها.

٧- من خلال النشاط الإيقاعي يتعلم الطفل خطوات المشي والجري، واللوثب 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 تميز بالتصاب 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 توقيري مثل (١، ٢، ٣، ٤) بمعنى إذا كررنا الحركة عدة مرات متتالية، يكون الزمن بين المرة الأولى والمرة الثانية، وبين الثانية والثالثة، وهكذا منظم، فيقال أننا نعمل بتوقير وأحياناً تكون اللغة بالألفاظ وليس بالأرقام على أن تتناسب مع إيقاع الحركة في أثناء الأداء مثل (أمام، فوق، جنوب، 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 تبني الحس الإيقاعي، استخدام الموسيقى المصاحبة للحركة مثل شرائط التسجيل أو أسطوانة، ويمكن استخدام الدف أو الطبلة أو الرق أو التصفيق باليدين، أو الضرب على عصي وغيرها.
- 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 قوته 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

عزيزى الدارس، فيما يلى نستعرض مجموعة نماذج من الحركات الإيقاعية البسيطة المناسبة لأطفال المرحلة الأساسية الدنيا تؤدى بتوقير منتظم، وعند تطور قدرة الأطفال على الحركة بمساعدة 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 منظم بصحبة الموسيقى.
- الخطوة السابقة مع المشي أماماً في دائرة.
- الخطوة السابقة مع الجري للأمام.
- الخطوة السابقة مع التصفيف.
- يقلد الأطفال حركة ارتداد الكرة بصحبة الموسيقى.
- تغير سرعة ضرب الكرة باليد من توقيت سريع منظم إلى توقيت بطئ منظم ٣-٢-١-٤ إلى ٤-٣-٢-١.

### حركات إيقاعية باستخدام العصا

الأداة: عصا لكل طفل طولها ٤٠-٣٠ سم مدهونة بلونين (وبطرفيها قطعتي أسننج)  
الإيقاع: ١-٢-٣-٤ ويمكن أن يؤدي هذا الإيقاع بصحبة الطلب.

### طريقة الأداء :

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

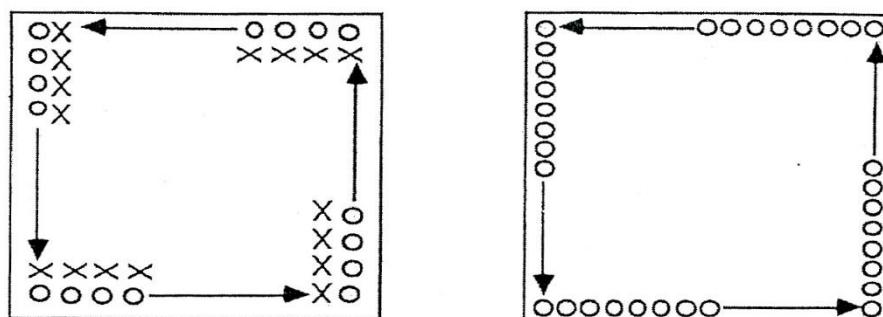
يؤدي المارش بمصاحبة الموسيقي مما يسهم في بث روح الحماس وقوة الإرادة لدى الأطفال، وعند أداء (المارش) يجب مراعاة ما يلي:

- أ- التصفيف باليدين بمصاحبة موسيقي المارش أو إيقاع الطبل.
- ب- أخذ خطوة في المكان، وتكون الخطوة الأولى بالقدم اليسرى عند بدء الموسيقي.
- ج- المحافظة في أثناء (المارش) على الوضع الصحيح للقואم والنظر إلى الأمام ودفع الصدر إلى الأمام لانتصار القامة.
- د- تبادل حركة الذراعين أماماً وخلفاً مع القدم المقابلة.
- المحافظة على المسافة المناسبة بين الأطفال في أثناء المشي (المارش).
- أنماط من المشي المنتظم:

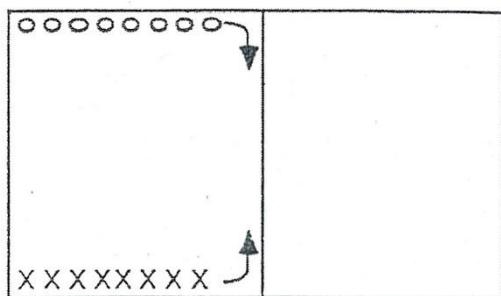
أ- المشي في تشكيل دائرة بشكل فردي ثم مع زميل ثم زميين (أحادي - ثانوي - ثلاثي).



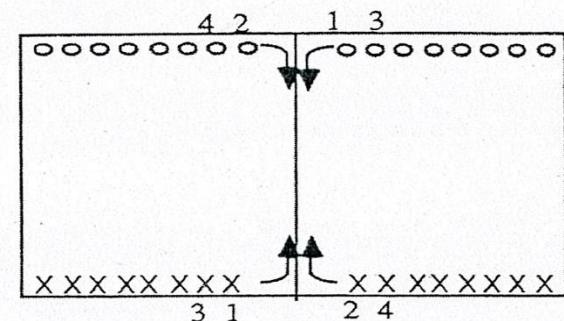
ب- المشي المنتظم في تشكيل مربع بشكل فردي، ثم مع زميل ثم زميين (أحادي - ثانوي - ثلاثي). كما بالشكل.



- ج- المشي إلى منتصف الملعب حسب ما هو موضح.
- من قطرتين بجانب الملعب.
  - من قطرة واحدة بجانب واحد من الملعب.



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



## تمرينات التنفس والتهئة

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 التمرينات 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 التمرينات الرياضية الخاصة باكتساب وفهم كل مراحل التنفس (شهيق، زفير).

- ١- (جلوس التربع) واليدان على الركبتين، والجسم مفروض ومشدود ثم ارتخاء العضلات كاملا، ويتبع حركة شد الجسم اخذ شهيق عميق ثم طرده (الزفير) مع ارتخاء العضلات ويكرر .
- ٢- الوقوف، تهئة التنفس عن طريق اخذ شهيق عميق وخروج الزفير ببطء (نفخ البالونة – إطفاء الشمعة)
- ٣- (الرقد) مع ارتخاء كامل في جميع أجزاء الجسم وإغماض العينين لمدة بسيطة.
- ٤- (الوقوف) سقوط الرأس أمام الجزء، ثني الركبتين حتى وضع التكؤ 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 والألعاب الحركية

## الفصل الرابع

### المسابقات والألعاب الحركية

#### المسابقات والألعاب الحركية:

**كيفية اختيار الألعاب المناسبة لطفل الروضة :**

\* استثمار الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالروضة.

\* أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة.

\* أن تكون اللعبة سهلة الفهم

\* أن تكون اللعبة سهلة القواعد.

\* أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي

\* أن تتحقق اللعبة المختارة غرض النشاط

**دور معلمة الروضة في الألعاب الحركية :**

\* 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 السنوية بقصد تحقيق الضبط الداخلي أثناء الأداء فيتعلم بنفسه من نفسه ومن أفراد مجتمعه 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 فيتفهم سلوكهم ويعامل 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 وبيناته والبيئة المحيطة ومعالمها المتميزة ومكانته فيها، لذا يعترف القائمون على تنفيذ الألعاب بأن

الأطفال مختلفون فيما بينهم وغير متساولون في المهارات والقدرات أو حتى 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 لأنها يحتاج إلى نواحي متعددة منها مايلي:

- معرفة المنفذ للألعاب الفناء بنفسه وبقدراته ، وبأساليب التعامل التي يستعملها مع المشتركين في اللعب.
- معرفة المنفذ للألعاب الفناء بأساليب توجيه السلوك المتبعة من أسرة الطفل وهذا يتطلب الاتصال بالأباء والأمهات.
- معرفة المنفذ للألعاب الفناء بأساليب التوجيه التي يتناسب ومجموع خصائص المشاركين في اللعب.
- معرفة المنفذ للألعاب الفناء بحاجات ومتطلبات المشاركين في اللعب.
- معرفة المنفذ للألعاب الفناء بأهداف كل لعبة ومحتوها ومتطلبات تنفيذها.
- معرفة المنفذ للألعاب الفناء بفردية وتميز كل طفل على حدة.
- معرفة المنفذ للألعاب 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 يزعج 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 المتوفرة في الروضة، وتعني التحفيز ، والإثارة ، وتوفير الإمكانيات التي يمكن أن تقييد الأطفال حسب اهتمامهم واحتياجاتهم.

## أنواع الألعاب

تتعدد أنواع الألعاب وفقاً لما يلي:

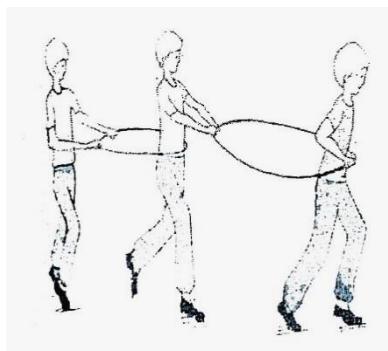
١- استخدام الأدوات:

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.

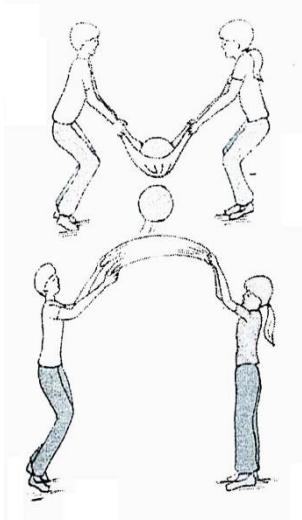


### ١) لعبة : سباق القطارات

يقف الأطفال قاطرات ومع كل طفل طوق ما عدا آخر طفل في القطار، الدخول داخل الطوق حتى الوسط، ليكونوا قطار عن طريق مسک طول الزميل الذي يقف أمامه، يبدأ الأطفال الجري في الملعب حول العوائق والأدوات الصغيرة والكبيرة التي تم وضعها عشوائياً داخل الملعب، والقطارة 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.

- أخذوا الكرة لأعلى عن طريق مرحلة قطعة لقماش لأسفل ولأعلى.

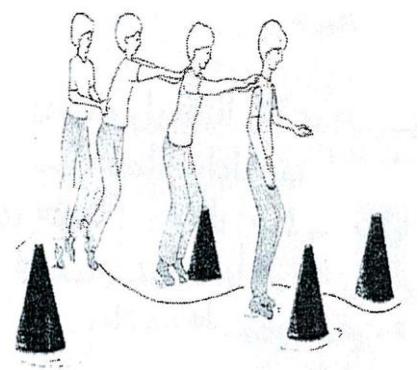
- ثم يحاولوا التقاط الكرة من على قطعة القماش مرة ثانية.

إرشادات:

- يمكن إعادة اللعب من خلال المشي والجري أثناء الأداء.

## ٣) القطار المترج

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

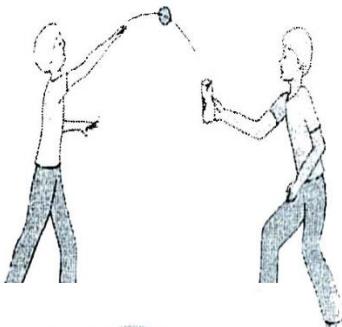


إرشادات:

- يطلب من الأطفال أن يمسكوا ببعضهم البعض بشكل مختلف.

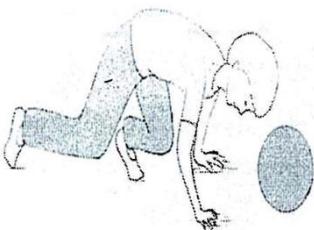
- يطلب من الأطفال تحديد هدف معين والجري نحوه في خطوط منحنية.

### لعبة الحفاظ على الكرة:



- كل طفلاً معاً، ومعهما كرة صغيرة تحركوا، مشياً، جرياً، وثباً، حلاً، وهم يمرروا الكرة بينهم من مسافات مختلفة، الفائز من يحتفظ بالكرة.

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



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 التصويب داخل سلة الزميل.

• وصل الكرة ببطء.

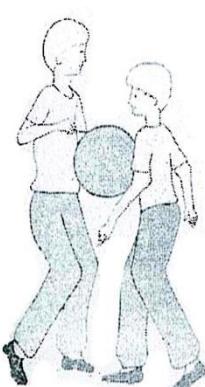
• انبطاح مائل، مع كل طفل كرة موضوعة أمامه على الأرض.

• 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 الحاجز؟



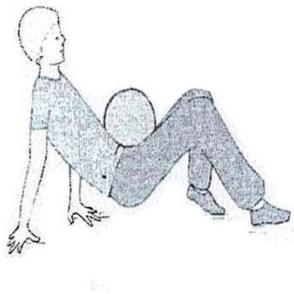
٤) يقف كل طفل متواجهين أمام بعضها، معهما كرة، يحاول الاحتفاظ بالكرة عن طريق وضعها بينهما على البطن، ولسيروا للأمام من بداية الملعب حتى آخره.

## إرشادات

التبيه على الأطفال بعدم استخدام الأيدي أثناء السير بل يعتمدو على الكرة الممسوكة بينهم عن طريق البطن.

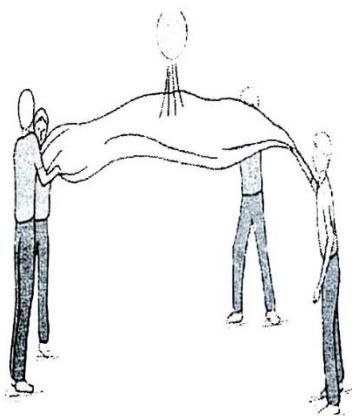
### لعبة أسرع مقلوب

يقف الأطفال صف واحد وبجوار كل طفل كرة، وعند سماع إشارة البدء يضع كل طفل كرة على بطنه وهو في وضع انبطاح مائل معكوس، ويمشي 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.



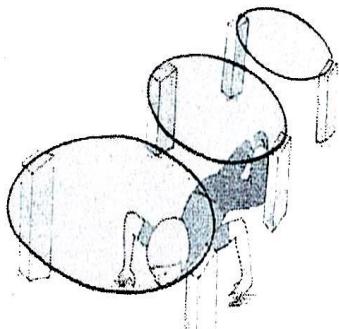
### لعبة طيري يا كرة

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

#### إرشادات:

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

### 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 وعبر الممر قف آخر القطار وأسمح لمن يليك أداء الواجب الحركي المطلوب.

### ب- ألعاب تؤدي بدون أدوات.

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



### سباق عربة الفول

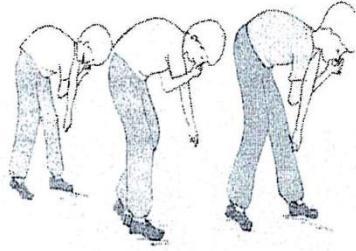
يقف كل طفلاً خلف بعضهما، عند سماع إشارة البدء ينبطح الطفل الإمامي، يقوم الخلفي برفع قدميه والمشى به للأمام.

### لعبة : العلبة

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

### لعبة: سباق الأفيال

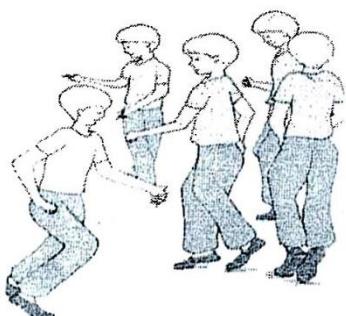
يقف الأطفال صف واحد، مقلدين الأفيال (ثي الجزء الثاني أحد الذراعين، وفرد الأخرى.



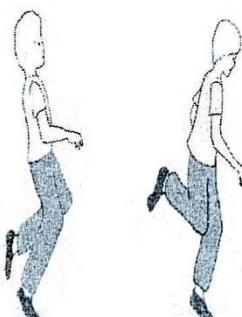
- الأطفال كالأفيال وهي تمشي.
- يمكن السير حول العوائق والأدوات الصغيرة والكبيرة التي تم وضعها بنظام داخل الملعب.
- يمكن تحديد الاتجاه وطريق السير بمفرده للوصول لخط النهاية.

### لعبة إمس زميلك

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

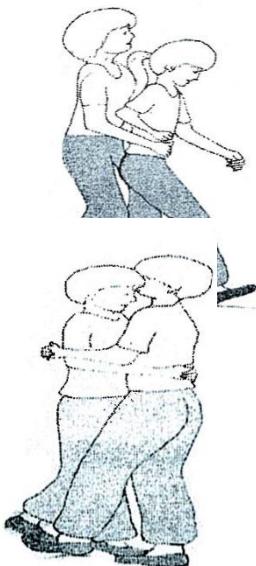


### اسم اللعبة: المطاردة



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

### لعبة سباق التوأم



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

الفائز من يصل لنهاية الملعب أولاً دون أن ينفصل.

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

أشموا في هذا الوضع معاً بين الخطين

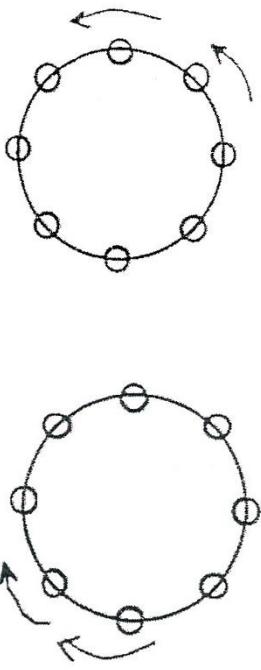
٢- تتبع الألعاب من حيث طبيعة الأداء إلى ما يلي:

- ألعاب الجري.

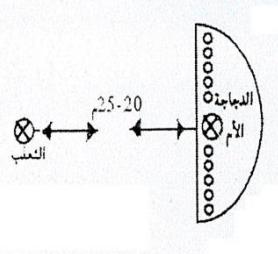
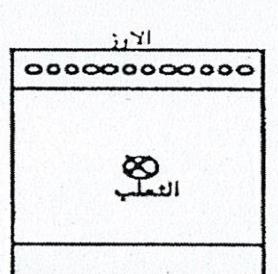
**ألعاب الجري:**

**أمثلة لتلك الألعاب:**

**أ- ألعاب الجري:**

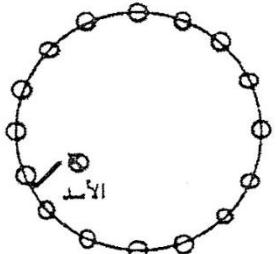
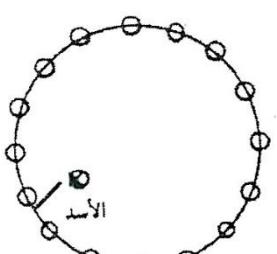
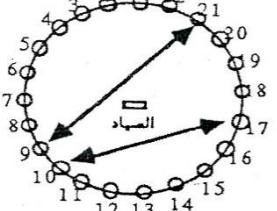
إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكييلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- لا يسمح للأطفال بتغيير اتجاهاتهم في الجري تقديماً للحوادث.</li> <li>- تكسب هذه اللعبة سرعة رد الفعل عند الأطفال والاستجابة لإشارة المعلم أو صفارته.</li> <li>- إذا تجاوز عدد الأطفال عن (٣٠) طفل يمكن تقسيمهم إلى قسمين متساوين يشكل كل منهما دائرة مستقلة.</li> </ul>	 <p>شكل الأطفال متبعدين بالتساوي دائرة واحدة وتكون وجوههم نحو اليمين</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>السيارات</b></li> <li>- عدد اللاعبين المتاح من الأطفال.</li> <li>- الأدوات: لا شيء.</li> <li>- 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 يصدم أية سيارة أخرى يخرج من اللعب لدورة واحدة ويذهب إلى "مرآب للصيانة".</li> </ul>

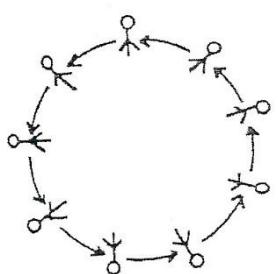
إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكييلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقيد اللعبة الانتباه والسرعة.</li> <li>- يقف المعلم خارج الدائرة.</li> <li>- ينضم التلميذ الآخر الذي تأخر عن الوصول إلى الدائرة مرة أخرى.</li> </ul>		<p><b>• لعبة "احفظ مكانك"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدد الأطفال المتاح سـن الأطفال.</li> <li>- الأدوات : لا شيء.</li> <li>- طريقة الأداء .</li> <li>- يقف الأطفال على محـيط الدائرة ما عدا طفل واحداً يسمى الصيـاد يجري الصيـاد داخل الدائرة (عند إعطاء إشارة البدء)، ثم يقف فجـأة، ويلمس طفلين متـجاوـرين في وقت واحد.</li> <li>- ثم يجري الطـفلان اللـذان لـهمـ الصيـاد بـاتجـاهـين مـتـضـادـين حول محـيطـ الدـائـرـة، وـفيـ الـوقـتـ نفسهـ، يـقـفـ الصـيـادـ مـكانـ أحـدهـماـ وـيـبـقـيـ مـكانـ الطـفـلـ الآـخـرـ خـالـيـاـ.</li> <li>ويـصـبـحـ الطـفـلـ الـذـيـ يـصـلـ إـلـىـ الـمـكـانـ الـخـالـيـ أـلـاـ "الـصـيـادـ الـجـديـ"ـ وهـكـذاـ تـكـرـرـ الـلـعـبـ.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب أن تقترب الدجاجات من الثعلب على خط واحد تجنـباً للصدـماتـ عندـ الدورـانـ والـعودـةـ.</li> </ul>		<p><b>• لعبة منتصف الليل (الدجاج والثعلب)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدد اللاعبين : مـفـتوـحـ</li> </ul>

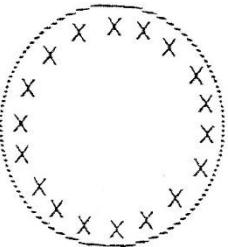
إرشادات وملحوظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب أن يكون بيت "الدجاج" واسعاً بحيث يستوعب جميع الأطفال.</li> <li>- إذا تجاوز عدد (٢٠) طفل يتم تقسيمهم إلى فريقتين، ويؤدي كل فريق اللعبة في جزء من الملعب</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأدوات: لا شيء.</li> <li>- طريقة الأداء:</li> <li>- تقف الدجاجات (الطلاب) على طرف الملعب في بيت الثعلب الذي يبعد ٢٠ م.</li> </ul> <p>تسأل الأم الثعلب: كم الساعة الآن؟ فيجيب بأي وقت يختاره، وعند قوله منتصف الليل تهرب الدجاجات وأمهما إلى بيتها ويطاردها الثعلب، ومن يلمسه من الأطفال يصبح مساعداً له</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الفائز من الأوز هو الذي تم لمسه أقل عدد من المرات.</li> <li>- الفائز من الثعالب هو الذي لمس أكبر عدد من الأوز خلال الدورات الثلاث.</li> <li>- على الثعلب أن يلمس "الأوز" ولا يضربها أو يشدها من ثيابها.</li> <li>- يجب أن تكون أطراف الملعب عريضة كي تتسع الأطفال لتقادي الصدام.</li> </ul>		<p><b>• الثعلب والأوز</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدد اللاعبين : المتأخر من الأطفال</li> <li>- الأدوات : لا شيء</li> <li>- 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</li> </ul>

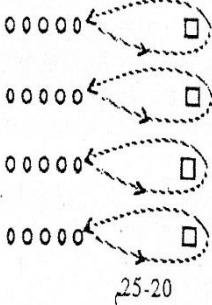
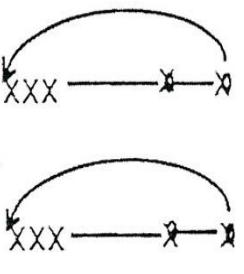
إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكييلات	اللعبة
		<p>الجانب الآخر من الملعب دون أن يلمسها الثعلب، ومن يلمس يخرج من الملعب، ويقف اللذين لا يلمسون خطأ واحداً جنباً إلى جنب على الطرف الآخر من الملعب كي تبدأ اللعبة مرة أخرى.</p>

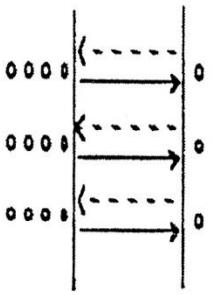
### ألعاب الدائرة:

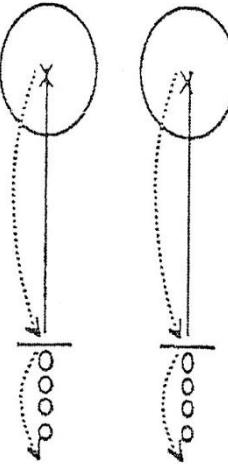
إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكييلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- لا يسمح للطفل (الأسد) بالخروج من فوق الأيدي المتشابكة أو دفعها.</li> <li>- على الدخل الذين يقفون داخل الدائرة التحرك يميناً ويساراً وإذا توقفوا عن الحركة تسجل عليهم نقطة.</li> <li>- وإذا لم يستطع أي منهم الخروج والنجاة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

إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكييلات	اللعبة
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ينادي المعلم أي رقمين مثلاً (١٩-٥).</li> <li>- يتبادل صاحباً الرقمين المنادي عليهما أماكنهما في الدائرة.</li> <li>- يحاول الصياد لمس أحدهما، والذي يلمس يصبح صياداً وهكذا.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن استخدام هذه اللعبة في الإحماء لكنها متعبة.</li> <li>- يجب ملاحظة مجهود اللاعبين الآخرين.</li> <li>- يمكن إيقاف المسابقة لفترة قصيرة للراحة قبل أن يحدد الفائز.</li> <li>- عندما يكون عدد المشتركين كبيراً تكوين أثثر من</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>لعبة الدائرة:</b></li> <li>- عدد اللاعبين: ٣٠-٢٠ طفل.</li> <li>- الأدوات: لا شيء.</li> <li>- طريقة الملعب: يقف لأطفال على شكل دائرة مسافة بين كل طفل من ٤-٦م.</li> <li>- عند الإشارة يجري اللاعبون حول الدائرة وكل لاعب يحاول لمس الذي أمامه مع تجنب أن يلمسه الذي خلفه.</li> <li>- كل لاعب يلمس يخطر إلى داخل الدائرة في انتظار نهاية اللعبة.</li> <li>- اللاعب الذي لم يلمس يكون هو الفائز.</li> <li>- يمكن عند إعطاء إشارة تغيير اتجاه الجري.</li> </ul>

إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكيلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن استبدال المنديل بعلم.</li> <li>- يكون الجري باتجاه عقارب الساعة.</li> <li>- عدم جرى اللاعب إلا بعد أن يتسلم المنديل من زميله.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>لعبة المنديل:</b></li> <li>- التشكيل: دوائر.</li> <li>- الأدوات: منديل لكل دائرة.</li> <li>- العدد : ١٢-٨ في كل دائرة.</li> <li>- طريقة اللعب: الطفل الأول من كل دائرة يعطي منديلا.</li> <li>- عند الإشارة يجري حول الدائرة ثم يعطي المنديل للطفل الذي يليه... وهكذا.</li> <li>- تستمر اللعبة حتى يأخذ كل لاعب دوره.</li> <li>- الدائرة الفائزة التي ينهي لاعبرها الدوران أولاً.</li> </ul>

إرشادات وملحوظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- باعد في المسافات بين الفرق لتفادي التصادم.</li> <li>- التأكد من الدوران حول العلامة من الجهة اليسرى.</li> <li>- عدم استعمال الحائط أو أي شيء مشابه للمس والعودة لأن الدافع التلاميذ نحو الحائط بسبب الحوادث.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>التتابع المستقيم</b></li> <li>- التشكيل: كما هو موضح في الرسم.</li> <li>- العدد : الصفر كله.</li> <li>- طريقة الأداء:</li> <li>- يجري اللاعب الأول من كل فريق فيدور حول العلامة الموجودة في نهاية المسافة من الجهة اليسرى ويعود ليتمس اليدي اليمنى لزميله الذي يليه، ويبدأ بدوره، وهكذا.</li> <li>- عندما يأخذ كل لاعب دورة في الجري تجلس المجموعة جماعها على الأرض، والفريق الذي يجلس لا عبوه أولاً في خط مستقيم، يكون هو الفائز.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الفريق الفائز هو الذي ينهي أولاً ويعود قائدته لمكانه.</li> <li>- يمكن استبدال الجري بالحجل أو الوثب.</li> <li>- يمكن استبدال الكرة بعلم.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>سباق الدوائر</b></li> <li>- الأدوات: كرة صغيرة لكل فريق.</li> <li>- التشكيل: كما هو موضح في الرسم .</li> <li>- عدد اللاعبين: 10-8 لاعب.</li> <li>- ترسم كل جماعة دائرتين متباينتين وتوضع في كل من الدوائر الأولى كرة.</li> <li>- عند الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بالجري أماما نحو</li> </ul>

إرشادات وملحوظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
		<p>الدائرة الأولى ويأخذ الكرة ويجري بها نحو الدائرة الثانية لبعضها في داخلاها ثم يعود ليتمس اللاعب الثاني كي يبدأ ينقل الكرة للدائرة الأولى وهكذا.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن استخدام عصا مثبت عليها علم بدلاً من الطاقية.</li> <li>- الفريق الفائز يمنح نقطة واحدة والفريق الآخر يمنح صفرًا.</li> <li>- التوقيع بطريقة الجري.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• سباق نقل الطاقية:</li> <li>- التشكيل: كما في الرسم.</li> <li>- الأدوات : ثلات عصى وطاقة لكل فريق.</li> <li>- طريقة اللعب : يعطى اللاعبون الثلاثة الأوائل من كل فريق عصا.</li> <li>- يقف اللاعب رقم واحد على خط النهاية بينما يقف باقي الفريق خلف خط البدء، ويضع رقم (٢) الطاقية على العصا التي يحملها.</li> <li>- يجري اللاعب رقم (١) نحو خط البدء ويضع الطاقية على اللاعب رقم (٣) ثم يعطي عصا له رقم (٤) ويقف خلف قاطرته.</li> <li>- يسير اللعب حتى يعود رقم (١) إلى مكانه الأصلي خلف خط النهاية، الفريق الفائز هو الذي يصل أولاً.</li> </ul>

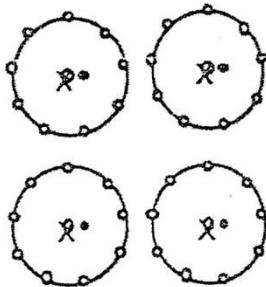
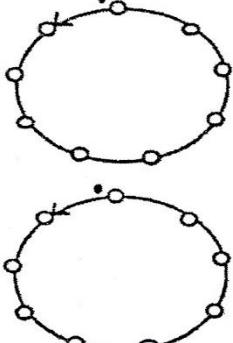
إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكيلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن استبدال القمع بصولجان يصنع محلياً.</li> <li>- ملاحظة أن يكون الحركة سريعة وعدم التحرك إلا بعد أن يلمسه زميله.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسابقة المسamar والقمع:</li> <li>- التشكيل: قاطرة أمام دائرة.</li> <li>- الأدوات: قمع هندي لكل فريق يوضع في دائرة صغيرة أمام الفريق.</li> <li>- عدد اللاعبين : ١٠-٨ لاعبين.</li> <li>- طريقة الأداء: عند الإشارة يجري اللاعب الأول من كل فريق إلى القمع ويضرره ويجرى عائداً إلى فريقه ويلمس اللاعب الذي يليه ثم يقف آخر القاطرة.</li> <li>- اللاعب الثاني يجري ويوقف القمع ويعود إلى قاطرته.</li> <li>- تستمر هذه اللعبة على هذه الطريقة حتى يلعب اللاعبون جميعاً.</li> </ul>

## - ألعاب الكرة

**ألعاب الكرة ومن أمثلة تلك الألعاب ما يلي:**

**ألعاب يصاحبه الموسيقي، ومن أمثلة تلك الألعاب ما يلي:**

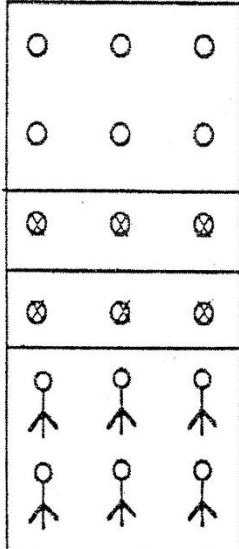
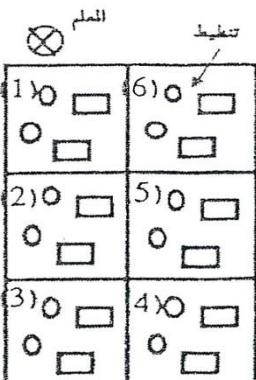
### ألعاب الكرة

إرشادات وملحوظات	تنظيمات وتشكيلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن مسح الكرة قبل أن تضرب الأرض، وفي هذه الحالة، يجب توضيح ذلك قبل بدء اللعب.</li> <li>- يمكن ترقيم الأطفال أو استعمال قمصان أو شرائط ملونة وفي هذه الحالة ينادي على الرقم ١ أو اللون.</li> <li>- يمكن استعمال كرتين، وفي هذه الحالة يجب مناداة لاعبين بدل من لاعب واحد.</li> </ul>	 <p style="text-align: center;">- يقسم الصف إلى فرق بعدة الكرات المتوفرة. - لا يتجاوز عدد كل فريق ١٠ لاعبين</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>مناداة الكرة:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدد اللاعبين: ٦ - ١٠ لاعبين لكل دائرة.</li> <li>- الأدوات: كرة لكل دائرة.</li> </ul> </li> <li>- 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.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الطفل الذي يكون تمسكاً بالكرة عند كلمة "برة" لا يترك اللعب، بل يخسر نقطة.</li> <li>- يمكن توسيع الدائرة بحيث يقذف التلميذ الكرة لمن يليه بدلًا من تمريرها له.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>الكرة العجيبة:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدد اللاعبين : ٦ - ١٠ لاعب في كل دائرة.</li> <li>- الأدوات: كرة لكل دائرة.</li> </ul> </li> <li>- طريقة الأداء: تمرر الكرة من لاعب آخر ، بينما يغنى</li> </ul>

إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكيلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن استعمال أي نوع من الكرات أو أكياس الحبوب.</li> </ul>		<p>الأطفال التالي: "الكرة العجيبة تدور وتدور - لتخلاص منها بسرعة أنت مجبور - إذا كنت آخر من يمسكها بتطلع برة.</p> <p>ال الطفل الذي يكون ممسكاً بالكرة عند كلمة "برة" يعتبر خارج اللعب.</p>
		<p>اسم اللعبة : جمع الكور.</p> <p>عدد اللاعبين: أي عدد زوجي بحيث يقسم على ٤ فرق.</p> <p>الأدوات: ٦٠ كرة ألوان + كاسيت + سلال ملونة.</p> <p>طريقة الأداء: يقسم الأطفال لأربعة مجموعات، بحيث تكون كل مجموعة ٥ أطفال وتوضع السلال في أركان الملعب الأربع بحيث تكون كل سلة بلون فريقها بلون كور نفس الفريق، مع الموسيقي يجري كل فريق ليجمع الكور الخاصة به وعند إيقاف الموسيقي، يعد الجميع ما توجد تنقله كل فريق.</p>

**ب- الفريق الفائز الحاصل على أكبر عدد من الكور**

إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكييلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب ملاحظة أن يكون التمرير سريعاً بين أعضاء الفريق الواحد.</li> <li>- عدم وقوف لاعبي منطقتي الأمان و ضرورة تحركهم باستمرار.</li> <li>- تبديل لاعبي منطقة الأمان بلاعبين آخرين من أعضاء الفريق.</li> <li>- لا تحتسب الإصابة إذا لمست الكرة الأرض أو خرج اللاعب من منطقة مسک الكرة.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>كرة النهاية</b></li> <li>- التشكيل: كما هو موضح في الرسم.</li> <li>- الأدوات: كرة سلة أو يد.</li> <li>- العدد : ١٢-١٥ لاعباً.</li> <li>- طريقة اللعب: يختار كل فريق أربعة من أعضائه للوقوف في منطقة الأمان في الجهة الأخرى من الملعب</li> <li>- عند الإشارة ترمي الكرة بين لاعبين متضادين وتتمرر الكرة بسرعة بين أفراد الفريق بقصد انتهاز فرصة لرميها للاعبين في منطقة الأمان في الجهة الأخرى.</li> <li>- إذا أمسكها أحد لاعبي منطقة الأمان تحتسب نقطة لفريقه.</li> </ul>

إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكيلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة إن الفريق الأوسط هو الهدف المشترك للفريقين الجانبيين.</li> <li>- يتم تغيير أماكن الفرق بعد كل دقيقتين.</li> <li>- في حالة خروج الكرة خارج حدود الملعب تعطى الكرة للفريق الأوسط إذا لم يكن هو الذي أخرجها.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>الهدف المشترك:</b></li> <li>- التشكيل: مستطيل مقسم إلى ثلاثة أقسام ويقسم الصف كله إلى ثلاثة مجموعات: الأحمر والأصفر والأزرق وتقف كل مجموعة في قسم وتعطى الكرة للفريق الأوسط.</li> <li>- الأدوات: كرة سلة أو يد أو طائرة.</li> <li>- طريقة اللعب: عند الإشارة يرمي اللاعب من الفريق الأوسط الكرة إلى أحد زملائه ليرميها إلى لاعب من أحد الفريقين الآخرين.</li> <li>- إذا أصابه تحتسب له نقطة.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إذا نجح أحد أفراد الفريق المنافس في الحصول على الكرة خلال التمرين في أي مربع من المربعات تنتقل الكرة إلى حيازة الفريق الآخر ويبدأ اللعب بإرجاع الكرة إلى المربع (١).</li> <li>- تعاد الكرة إلى الفريق الآخر في حالة سقوطها خارج المربعات.</li> <li>- غير مسموح بالجري في الكرة.</li> <li>- يراعي عدم الخشونة في اللعب.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>الكرة المتحولة</b></li> <li>- عدد اللاعبين: تلاميذ الصف.</li> <li>- الأدوات: كرة يد، ملعب كرة يد.</li> <li>- طريقة لأداء: يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ويقف في كل مربع تلميذان من كل مجموعة، يرجى المعلم يجرى المعلم القرعة لتحديد المجموعة الحائزة على الكرة.</li> </ul> <p>يبدأ اللعب بمحاولة المجموعة الحائزة على الكرة بتمريرها من المربع (١) حتى المربع (٦) بالتالي. يحرز</p>

إرشادات و ملاحظات	تنظيمات و تشكييلات	اللعبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن التمرين لأي عدد من المرات في المربع الواحد.</li> </ul>		<p>التميذ نقطة واحدة إذا نجح بتمريرها الكرة، وتقوم المجموعة الأخرى بحياة الكرة في المربع الأول، ومحاولة التكرار لإحراز نقطة.</p> <p>تفوز المجموعة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط في وقت واحد.</p>

### ٣- تنقسم الألعاب من حيث القانون إلى:

- 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 متقد عليها يقوم بتصويب الكرة على أقدام الزميل، ومن تلمسه الكرة يخرج من الدائرة.

## • لعبة القطار الأسرع

اسم اللعبة: القطار الأسرع

عدد الأطفال: ٣٠ طفل مقسون 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 للقطارة حتى يصل إلى بدايتها، ويكرر العمل، وهكذا يستمر اللعب حتى يعود الجميع إلى أماكنهم الأصلية، الفريق الذي يصل أولاً يعتبر الفائز .

- ألعاب بسيطة القوانين.

## • لعبة البحث عن مكان:

- اسم اللعبة: البحث عن مكان.

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

- المكان : ملعب أو صالة، ويرسم داخل الملعب في أماكن متفرقة عدد من الدوائر تقل 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 قدميه 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 يجري الطفل الأول من كل قاطرة، ويقوم بعمل درجة أمامية على المرتبة التي أمام القاطرة، ثم يعود بالجري إلى قاطرته للامس 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 لذبي 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 وقوف.

• **لعبة مرر الكرة:**

- اسم اللعبة: مرر 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 طفل متواجهين معاً مع تحريك 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 لعبه كرة السلة

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

• لعبة الدوائر الموسيقية:

- اسم اللعبة: الدائر الموسيقية.

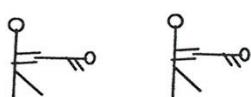
- الأدوات: أطواق - كاسيت.

- 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 الموسيقي يجري الأطفال حول الأطواق وعند توقف الموسيقي يجري الأطفال للجلوس قرفصاء داخل الطوق، الطفل الذي لا يستطيع الوصول للطوق هو الخاسر، وتستمر اللعبة حتى 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 والمشي 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 مكوكى ثم يتتبادل الزميل المواجه لنقل الأدوات ويكرر.

### ٥- 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 يتعلم 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 ثلاثة مستويات: العمل المحسوس، واللمسة المحسوسة، والبصرة 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 يجدوا علاقة بين الشيء المادي واسميه. ويتابع نمو الحواس المطرد استخدام الجسم استخداماً منظماً واستخدام الأطراف استخداماً مستمراً. ويتأثر الطفل بال حاجات الخارجية فإذا كانت ثابتة دعت الطفل إلى الثبات وإذا كانت متحركة دعاته للحركة فنجدة يحاول القبض عليها وإمساكها، وإذا كانت بعيدة عنه نجده يقترب منها محاولاً إمساكها أو دحرجتها. وتخالف حركة الطفل وتصرفة العملي مع الحاجات الخارجية على حسب مرحلة النمو التي يمر بها فيمكن لطفل أن يحبوا وأخر أن يقف، ووقفه دليل على اتزان الجسم والأطراف، والطفل في مرحلة الحبو مرحلة الوقوف يستخدم جسمه وحواسه وأطرافه رغبة في مجرد الاستخدام أما النتيجة النهائية فلا تعنيه.

و سنقدم 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، ويبيقي أحد هذه الكراسي غير مشغول، ثم يقوم الطفل الجالس على يسار هذا الكرسي (غير المشغول) الطرق عليه بيده اليمني 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 كراسي 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.
- مراجعة أن تشمل اللعبة جميع الأطفال للانتقال إلى المكان غير المشغول وعلى المعلمة أو المعلم أو المنفذ للعبة مراجعة 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 المجاور له من "ناحية اليسار" وبعد هذين السؤالين يجب على الطفلين أن يغيروا أماكنها.

#### 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 متظاهرة في شكل دائرة والذراعين مرفوعة أماماً، في منتصف الدائرة يقف أحد الأطفال ويدور متلمساً أيدي الآخرين ومع الموسيقى وإشارة المعلمة يغلق عينيه ويبداً في السقوط وعلى الأطفال الذي يمدون أيديهم إلى داخل الدائرة للامساك به ومنعه من السقوط، ثم يقوم هو الآخر بمن يديه إليهم ليرفعوا ويلقطوه بسهولة ويسراً 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 ظهرهم، ويقوم كل طفل منهم بمحاولة مسح الكورة المبعثرة بوسط الدائرة بقدمين ومحاولة نقلها بقدمين لخارج الدائرة.

- وضع مجموعة من الكور داخل الدائرة وتحديدها بحبال مشددة 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 الازمة:**

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 مفرودين والقدمين تستقر على الأطفال.
- محاولة توحيد إتباع حركة الأطفال المنبطحين أسفل.

• **لعبة تتبع الصوت:**

يرقد الأطفال على ظهورهم متباينين، 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.

• **اقفاء الأثر:**

**طريقة اللعب:**

يعد الملعب بحارات تتناسب وعدد الأطفال بالرمال المبللة، وتحتار المعلمة طفل ليقوم بالجري من خط البداية إلى خط النهاية في كل حارة بحيث ترك أقدامهم علامات على الرمال المبللة، ثم تجعل باقي الأطفال بالترتيب يقومون بالجري في الحارات مقتدين 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 معصوبين 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 بالثلعب المكار يتم تبادل الأدوار أو يقوم بدور الثعلب المكار طفل آخر جديد.

#### ملاحظات وإرشادات:

يجب إعطاء الأطفال فرصة التجربة، 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 لتوفر 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 وعسا 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 وهوغمض 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 الحاجز 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 (٥٠ سم) وعرض (٦٠ سم) بحيث يعمل الأطفال وال الحاجز ما يشبه السور، مع إشارة البدء من المعلمة يقوم الطفل الأول من كل مجموعة بالمشي للأمام وهو معصوب العينين بتعديدة الحاجز وعبر الأسوار حتى النهاية ليأخذ مكان الطفل الأخير "ال الطفل رقم ٥" والذي يجب عليه أن يأخذ مكان الطفل رقم ٤ وهكذا ليبدأ الطفل الثاني الذي أخذ مكان الطفل الأول بالمشي للأمام لتعديدة الحاجز وعبر الأسوار.

#### ملاحظات وإرشادات:

- يمكن تدريب الأطفال على كيفية الأداء وهم مفتاحي 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 دائمًا صوتاً.
- ليس للطفل الذي يمثل الأرنب أن يوقف الجرس عن الرنين.
- على الطفل الذي يمثل الأرنب ويحمل في يده جرس أن يحاول إلا يجعل الجرس يتحرك بصورة دائمة تخرج الأطفال من الإثارة في اللعب.
- أن تكون الدائرة مناسبة من حيث المساحة لعدد الأطفال المشاركين 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.

• لعبه من يكون:

يجلس الأطفال في شكل دائرة وتجلس معهم المعلمة ما عدا طفل واحد فقط يجلس في منتصف الدائرة وبهذه 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.

• لعبه الأرنب ذو الصاجات:

طريقة اللعب:

يجلس الأطفال أو يقفون في دائرة وهم معصوب 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 ويتبعوه للإمساك به وعليه أن يهرب منهم بعيداً عن مكان مصدر الصوت، وعندما يسقط الأرنب يتم استبداله بآخر.

ملاحظات وإرشادات:

• توسيع الدائرة بما يتاسب 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 متساویتان 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 و بتوجيههم عن طريق الصوت في حين تقوم المجموعة الأخرى بمساعدة الطفل الآخر للإفلات عن طريق التوجيه وبمساعدتهم له أيضاً عن طريق الصوت.

**ملاحظات وإرشادات:**

- ضرورة توفير الهدوء النام والتركيز الشديد والانتصارات إلى التوجيهات.
- ينبغي أن يكون الملعب أو مساحة الصالة كبيرة إلى حد ما ومناسبة.
- يسمح للطفل معصوب العينين أن يمد يده حرصاً منه ولি�تحاشي 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 مغصوبتان 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 زميلاً 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 معصوب 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.

ترك 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 ب طفل 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 عينيه قرينه برباط من القماش وعندما ينتهي يبدأ في قيادته إلى أي من الأشياء المختلفة والم موضوعة منتشرة في مكان اللعب وعلى الطفل المعصوب العينين أن يلمس ويتحسس هذه الأشياء ويسميها ويفصفها.

### ملاحظات وتعليمات:

- بفضل أن تكون الأشياء الموضوعة تمثل بيئه الطفل وببيئته 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 الازمة:

شريط من القماش لربط العينين لكل مجموعة زوجية.

### • لعبة المس وتعرف:

#### طريقة اللعب:

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

### ملاحظات وتعليمات:

- مراعاة تغيير القائد ليصبح تابع بعد فترة محددة 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 لابد 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 بينقل الإنسان خطوة إلى الخلف مع مراعاة أن يحافظ كل منها 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 تطمية 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 منافسه ومنع منافسه من معرفة ما كتب أو رسم على بطاقة.

### 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 متواقة مع بعضها البعض.

### ملاحظات وتعليمات:

يفضل أن تسبق هذه اللعبة لعبة شد الحبل بحبل حقيقي ليشاهد الأطفال الإشارات والحركات الإيمائية الحقيقة لايستطيعوا القيام بتمثيلها. تحفيز الأطفال بكلمات وعبارات يضفي جو المتعة على اللعبة على سبيل المثال؛ شد بكل قوتك - أوعي هيوقعك ... الخ.

### الأدوات اللازمة:

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

### ٤ - 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 ليبدأ 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 والتقط 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 ومفهومه وتحتاج إلى استجابات غير منتهية ليستمر اللعب فترة طويلة، ويمكن أن تبدأ المعلمة في إرسال الرسالة اللاسلكية أو لا لتختر موضوعاً شيئاً.

### الأدوات اللازمة:

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

### • لعبة التلاعيب 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 وتحتار المعلمة طفلًا واحد ليبدأ اللعب ومع إشارة البدء يبدأ الطفل الذي وقع عليه الاختيار قائلًا؛ "شخص ضعيف فقد شنطته" هل هي موجودة عند رقم ..... " ويدرك أي رقم في الدائرة فيذكر مثلاً "(٧) فيرد رقم (٧) قائلًا؛ "شخص ضعيف فقد شنطته"، ورقم (٧) ليس لديه الشنطة هل هي عند رقم (٣) وهذا....

#### ملاحظات وتعليمات:

- هذه اللعبة سهلة نوعاً ما فيجب أن يكون أداء الأطفال سريعاً ليعطي اللعبة جا 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 وبباقي 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 والفاكهه وهي تحمل الثمار.

### ٤- ٣ ألعاب للربط بين الإدراك وحاسة الأ بصار:

وهي الألعاب التي تتضمن حسن التصرف عن طريق الملاحظة الدقيقة لشيء ما عن طريق حاسة الأ بصار؛ 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 يبقي تحت أرجلهم فراغ يسمح بمرور كرة صغيرة وتحتار المعلمة طفلاً وتعطيه الكرة ليدها 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 إعاقة ذلك إما عن طريق تبادل الكرة فيما بينهم أو عن طريق إخفائها بطريقة آمنة والطفل الذي تمسك به 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 يحالقه الحظ ويتعرف على المستحوذ على الكرة يجب على المعلمة أن تقوم بتبديله.

#### الأدوات الالزمة:

- كرة تنس أرضي.

- **لعبة فين البلية**

**طريقة اللعب:**

يجلس الأطفال في شكل دائرة مادين أيديهم للأمام وقابضين أصابعهم وتحتار 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 الالزمة:**

- 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 دوبارة يشمل كل محيط الدائرة وتقوم المعلمة بإدخال خاتم سليمان من إحدى طرفي خيط الدوبارة 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 ينقل 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 الدوبارة بطول محيط الدائرة التي يشكلها الأطفال المشاركين في اللعب.
- خاتم.

## ألعاب التعارف والتفاعل الاجتماعي:

### • لعبة تعالوا نتعرّف

#### طريقة اللعب:

يجلس الأطفال في أربعة دوائر، ويحصل كل طفل من كل مجموعة على رقم متسلسل من (١-٦) مثلاً، ثم تناول المعلمة على أي رقم ول يكن (٣) فيتقدم كل الأطفال أصحاب الرقم (٣) من كل مجموعة إلى الدائرة التي رسمت في المنتصف ليتعرّف 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 تناول 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 الالزمة:

أرقام من ٦-١ 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 تناول المعلمة على رقم (٥) مثلاً من أطفال "المجموعة الثانية" عليه بالجري إلى داخل دائرة "المجموعة الأولى" وبدأ في المرور على أطفالها للتعرف على صاحب الرقم (٥) وفي نفس الوقت يقوم أطفال الدائرة بالتصفيق المستمر فإذا توقف التصفيق كان معنى 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 تناول 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.
- تحرك المعلمة بين المجموعتين للتوجيه والإرشاد.

### الأدوات الالزمة:

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

• لعبة كمل الشكل:

وطريقة اللعب:

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

ملاحظات وإرشادات:

- تعدد 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 حتى 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 دارة بحيث لا يزيد عدد المجموعة عن (٦) أطفال، ومع إشارة البدء من المعلمة يبدأ الأطفال في ذكر أسمائهم ولاحظة ذكر أسماء باقي أقرانهم في نفس المجموعة ثم يقوم كل طفل بتقديم أطفال مجموعة قائلًا: 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 طفلاً بربط عينهما، تعطي الكرة لأحد الأطفال في الدائرة، مع إشارة البدء من المعلمة يبدأ أطفال الدائرة في تمرير الكرة بينهم، ويحاول الطفل معصوب 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 لينة وبحجم مناسب.
- أن يكون عدد المشتركين في اللعب مناسب ليصبح كل طفل في منتصف الدائرة ولو لمرة واحدة على الأقل.

#### الأدوات الالزمة:

- 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 يتقدّم 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 بدّ اللعب من الضروري أن يتعرّف الطفل على أدواته حتى يستطيع التعرّف على المفقود منها ويسميّه.
- عند بدء اللعب لابد أن يسود الصمت ليترك الطفل في حركة اللاعبين ويتعلّم 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 العميماء 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 العميماء" بإمساك أحدهم ومن يلمسه يتجمد في مكانه متخذًا شكل تمثال.

ملاحظات وتعليمات:

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

**ألعاب لتنمية عناصر اللياقة البدنية**

مفهوم القوة ومفهوم الضعف:

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

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

مفهوم الحدة والغفلة:

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

١- يصفق الأطفال إلى أعلى ثم يخبطون على الأرض بأقدامهم.

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

يمثلون طيارة تحلق في الفضاء ثم يجذبون بمركب في النيل.

### مفهوم الطول والقصر :

التعرف على 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 على رصيف الطريق بخطي ثابتة للعودة إلى منازلهم بعد الخروج من الروضة.

أنهم أرانب تجري على العشب، أنهم دببه تمشي في قفص بحديقة الحيوان

### المسابقات

#### ١- هنا وهناك :

يجري التلاميذ في أي مكان بالملعب وعند سماع الصفاراة يقف كل تلميذ في مكانه وعندما يشير المدرس باصبعه إلى ناحية ما يجري التلاميذ جميعهم إليها . وهكذا إذا أشار إلى أعلى يقفون وإلى أسفل يجلسون، وللتغيير يمكن عكسها بحيث إذا أشار المدرس إلى مكان ما يجري التلاميذ إلى الناحية المضادة وعند الإشارة لأعلى يجلسون ، ولأسفل يقفزون لأعلى.

#### ٢- اتبع الدليل :

ينتخب تلميذ ماهر ليكون دليلا ويقف الجميع خلفه في قطرة، يقلد التلاميذ الدليل في كل شيء يعلمه ويقوم الدليل بعمل تمارينات أو حركات كالتسلق والوثب للمس أشياء عالية والدوران ، من فشل في تقليد الدليل يخرج من اللعب.

### ٣- الأزهار والريح:-

يقسم الفصل قسمين متساوين لكل منها مكان خاص وبينهما منطقة حياد ، يمثل أحد الفريقين الأزهار والآخر الريح ، عند بدء اللعب يتلقى الأزهار سرا على نوع منها كالورد أو الفل أو الياسمين ويتقدمون للأمام قريبا من مكان فريق الريح الذين يقفون في صف علي استعداد للجري ويختمنون اسم الزهرة ، عندما يسمع فريق الأزهار الاسم المعنى يعودون جريا الي قسمهم ويطاردتهم الآخرون ، كل لاعب يمسك من فريق الريح يعتبر أسيرا وينضم اليهم وتكرر اللعبة باختيار اسم آخر.

### ٤- هل رأيت صاحبي؟:-

يقف التلميذ 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 يسمى اللاعب الذي ينطبق عليه الوصف ويطارده حول الدائرة محاولا أن يعود مكانه قبل أن يلمسه اللاعب المسئول فإذا 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 للمسه ويحاول الأخير الهرب بالجري والمراوغة حول الدائرة أو داخلا وإذا وجد أنه سيمسك يقف أمام أي لاعب في الدائرة ليصبح اللاعب الآخر 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 طرفى اللعب وتسمى الحظائر ويقف الصياد علي جانب منها، يقف باقى 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 لآخر ويحاول الصياد مسك أحدهم قبل الوصول فإذا افلح اخذ اللاعب الممسوك مكانه.

**٧-كرن وكرات:**

يجلس اللاعبون في صفين ظهرًا لظهرهما والمسافة بينهما متراً ونصف ويسمى أحد الصفين كرنب والآخر كرات وأمام كل الحرفين خط على بعد ١٠ م وينادي المدرس لأحد الاسمين ويطيل في الحرفين الاولين حتى يفاجئ التلاميذ بالاسم بمجرد ذكره يجري اللاعبون أصحاب الاسم ويطاردهم لاعبو الصف الآخر محاولين لمسهم ومن يلمس يضم للفريق الآخر ويصير منهم .

**٨-بحري قبلي - شرقي غربي :-**

تحدد الاتجاهات الاربع بالجيرويقف اللاعبون خارج محيط الدائرة المكونة للاتجاهات الاربعة ويقف أحدهم 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 أحدهما .. وهكذا.

**٩-صيد الحمام :-**

يقسم الفصل قسمين قسم يمثل الصيادين يقفون على 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 على رجل واحدة ويشبك يديه خلف ظهره وعند سناع الاشارة يحجل كل الاولاد ويحاولون دفع بعضهم خارج الدائرة ويمكن تغيير الاقدام واذا وقف لاعب على قدميه أو خرج من الدائرة او دفع بالذراع يعد خرجا واللاعب الذي يتبقى في الدائرة يسمى ملك الدائرة.

#### ١١- الدوائر الموسيقية:-

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

#### ١٢- الارانب:-

يقف التلميذ في دائرة ويختار لاعب ليمثل الارنب ويجلس في وسط الدائرة ويجري اللاعبون الى داخل الدائرة للاقتراب من الارنب ثم يصيحون أيها الارنب هل تستطيع ان تمسكتنا؟ يقوم الارنب بمطاردة اللاعبين حتى محيط الدائرة ومن يمسكه ينضم اليه ويصبح اربنا ويساعد 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 .

### ٤- الثعلب فات فات:-

يجلس التلاميذ في دائرة ما عدا واحدا يأخذ منديلا ملفوفا ومعقودا من الوسط ويجرى خلف الدائرة وهو يصبح 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 فإذا أكمل الجري ولم يكن اللاعب قد احس بأن المنديل خلفه فان الثعلب يتناول المنديل ويضربه به فيجري أمامه الى ان يصل مكانه فيتركه ، أما اذا انتبه اللاعب الي المنديل فانه يتناوله ويجرى خلف الثعلب لضربه ويحاول الثعلب الوصول الي المكان الذي خلا بقيام اللاعب ويجلس فيه فيصبح بذلك هذا اللاعب ثعبرا وتستمر اللعبة.

### ٥- بطل الدائرة:-

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

### - ١٦- الشبكة والسمكة:-

يعين ثلاثة تلاميذ يمسكون في ايدي بعضهم البعض ويكونون شبكة ويجررون 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 أدى 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 الاشارة برمي ما بيده عاليا ويجري التلاميذ في أي جهة بالملعب بينما يبقى الرامي في مكانه مناديا ممسوك فيبني التلاميذ وعندما يصوب الرامي ما بيده على أحدهم فإذا اصابه اخذ كل منهما مكان الآخر وإذا اخطأ عاد اللعب من جديد مرة أخرى.

### - ١٩- القط والفار:-

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

## ٢٠- الكلب والعظمة:-

يقسم اللاعبون فريقين: يقفان على خطين متواجهين على بعد حوالي ٢ م وفي وسط المسافة دائرة صغيرة وتعطي أرقام مسلسلة لأفراد كل فريق من اليمين إلى اليسار وعندما ينادي المعلم على رقم ما يجري اللاعبان من الفريق نحو الدائرة ويحاول كل منها لمسها قبل اللاعب الآخر فإذا نجح في ذلك تعطى نقطة لفريقه ويفوز الفريق الذي حصل على نقطة أكثر.

سباقات وتتابعات

## ٢١- سباق أبو قردان:

يقف التلميذ عند خط بداية وعند الاشارة يحجلون على ردل واحدة حتى خط النهاية ويفوز من يصل أولا .. وهكذا.

## ٢٢- سباق الارنب:

يقف التلميذ عند خط بداية ويجري التلميذ مقلدين الارنب حتى خط النهاية ويفوز من يصل أولا .

## ٢٣- عربة رمسيس:

يقف كل ثلاثة تلاميذ معا على خط البداية وعندما ينادي المعلم استعد يقف كل تلميذين متشابكي الأيدي ويجلس التلميذ الثالث على أيديهما وعند الاشارة تجري المجموعات إلى خط النهاية وتفوز المجموعة التي تصل أولا.

#### ٤- سباق القطار :

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

#### ٥- سباق العلم :

يقسم اللاعبون أربع مجموعات تقف خلف خط البداية في قاطرات وعند سماع الاشارة بالبدء يدور دليل كل مجموعة يمينا ويجري خلف قاطرته ثم امام حتى 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 اولا.

#### ٦- 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 حتى 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 اولا .

#### ٧- 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 حتى يصل لمكانه وينقل الكتاب من فوق رأسه لرأس اللاعب الثاني وهكذا والفريق الذي ينتهي اولا يعد فائز.

## ٢٨- داخل وخارج القاطرات:

يقسم الفصل أربع أسر تقف في قاطرات وعند سماع الاشارة بالبدء يدور دليل كل قاطرة جهة اليمين ويدخل بين اللاعبين الثاني والثالث ثم بين الثالث والرابع وهكذا حتى نهاية القاطرة ويدور حول اللاعب الاخير ثم يعود بنفس الطريقة الى 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 الشارة 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 الجسم 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 مسؤولاً عنه.

#### الأدوات المستخدمة:

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

### عوامل الأمان والأمان وسلامة الطفل:

#### أولاً: بالنسبة للطفل:

- سلامة ملابس الطفل وخلوها مما يدق يؤذى الطفل أو زميلة.
- التأكد من صحة الطفل وملحوظة 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 آخر 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 يؤذى 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 تؤدي الأطفال عند الجري والحركة واصطدامهم بها.
- أن تكون الأرض مستوية وليس بها أي ارتفاعات وانخفاضات حفاظا على أقدام الأطفال.
- أن تتأكد المعلمة بان الأجهزة ليس بها أطراف مدبة قد يصاب الطفل منها.
- أن تكون الأجهزة ثابتة على الأرض جيدا خاصة من يكون منها مرتفع على الأرض.
- تحديد مكان خاص لوضع الأدوات مرتبه حتى لا تكون عائقا أثناء ممارسة الأنشطة.

أجزاء النشاط:

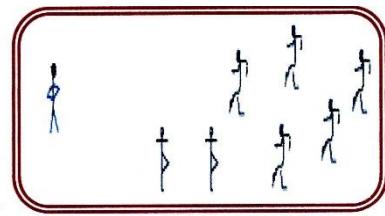
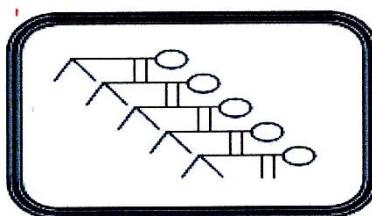
أولاً: الجزء التمهيدي:

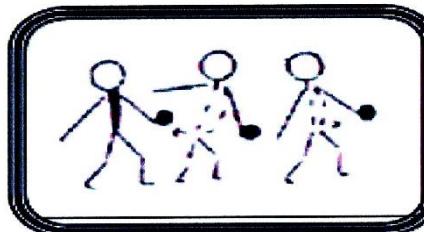
خصائصه:

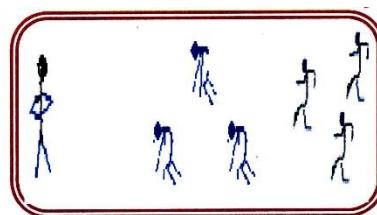
- أن يشترك فيه جميع الأطفال معا في نفس الوقت.
- أن يشمل جميع أجزاء الجسم.
- أن يكون سهل وسريع.
- أن يتصف بالحركات السريعة القوية.
- يدخل السرور والبهجة والسعادة على الأطفال.
- يؤدي في تشكيل مفتوح ويكون في بداية النشاط.

### 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.
- An illustration of three children running on their toes, with their hands held out to the sides.
- الجري عكس الإشارة: يجري الأطفال: يقف الأطفال انتشار حر ومع الصافرة يشير المعلم إشارة المعلمة يتحرك الطفل عكس فريق الأطفال بالجلوس على أربع إذا أشارت لأعلى أو الوثب على المشطين مع رفع الذراعين عاليًا إذا أشارت لأسفل، عند الإشارة جهة اليمين يجري الأطفال يساراً والعكس.



ثانياً: الجزء الأساسي:

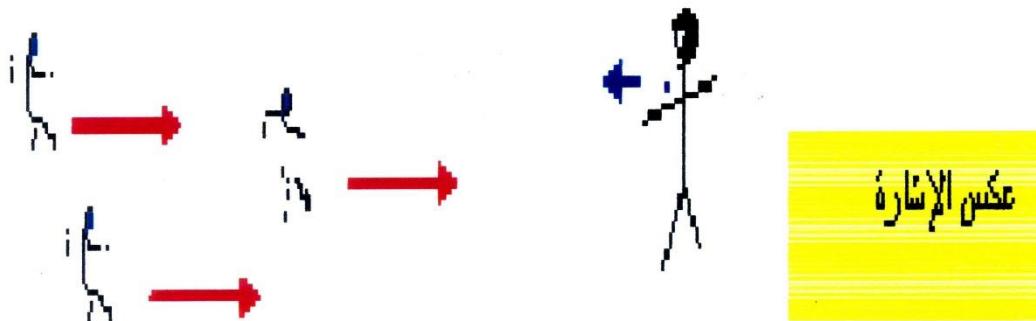
اسم المهارة: المشي:

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



### ١- الخطوات الفنية للمهارة:

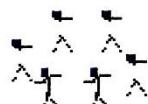
- الجري في المكان.
- الجري الزجاجي بين الأدوات.
- الجري حول الملعب.
- الجري الكوكي.
- سباق المطاردة.
- الجري حول الملعب وعند الإشارة يلمس الطفل الأرض بيده.



العدد (4)

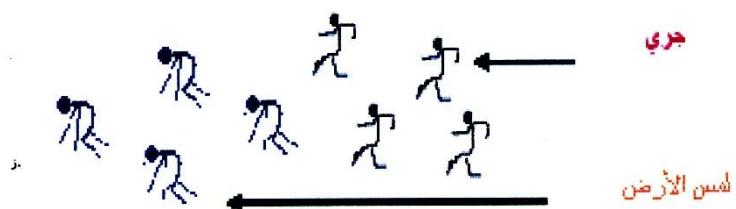


العدد (5)

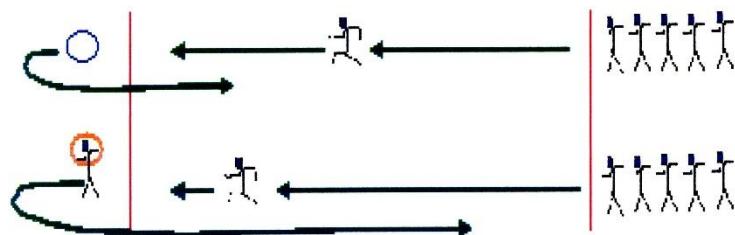


العدد (6)

- 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 ليجلس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل.



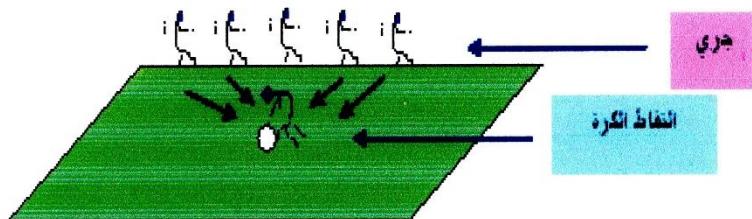
- سباق مسح الكرة يجري الأطفال حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة يجري الأطفال نحو الكرة لمسكها والطفل الذي يصل أولاً يصبح هو الفائز.



اسم المهارة: الجري:

النقطة 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".



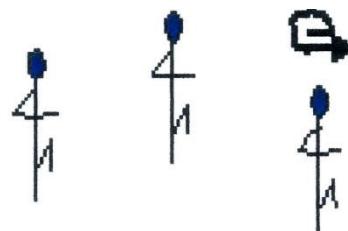
- يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ومع كل قاطرة كرة ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصفارة يجري أول طفل من كل قاطرة حاملا الكرة ذهابا وإيابا ثم يسلمها للذى يليه وهكذا.



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 مرتين لفة جهة اليمين  
والأخرى جهة اليسار

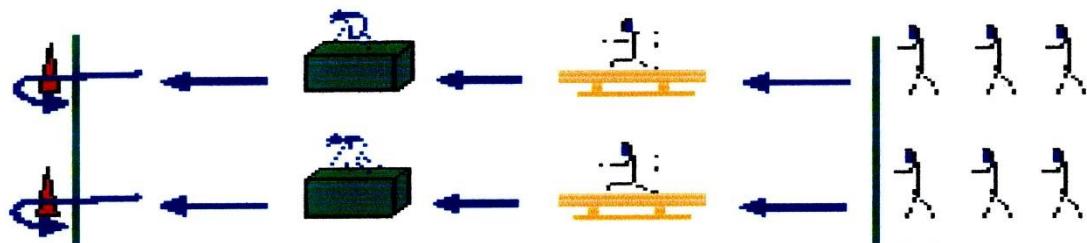
النقاط التعليمية:

- انظر أمامك.
- ارفع راسك.

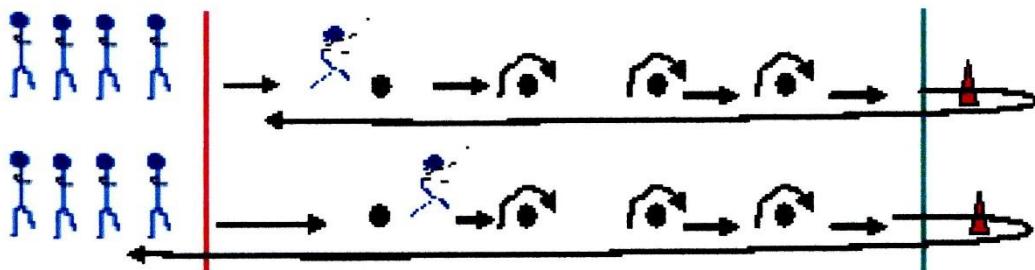


- افرد جسمك.

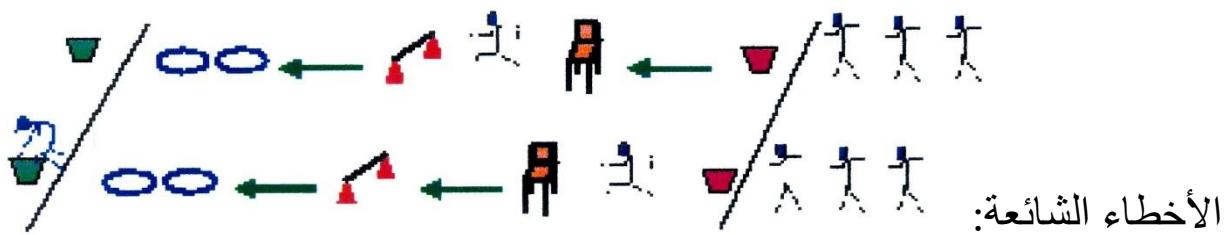
- الوثب حول الأشكال الهندسية.
- الوثب في المكان مع الصافرة الجلوس قرقصاء.
- الوثب حول الملعب - الوثب بالحبل.
- الوثب على جانبي خط مرسوم.
- الوثب الحر في الملعب ومع الصافرة كل طفل يعمل تمثال.
- تضع المعلمة في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم، وعلى نهاية الملعب أقماع، ويقسم الفصل إلى مجموعتين 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 وكرسي وعارضة وأطواق وفي الخط النهائي سلة توضع فيها الكرات، وعند سماع الصافرة يقوم أولئك 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.



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

### ثالثاً: الجزء الجزء الختامي:

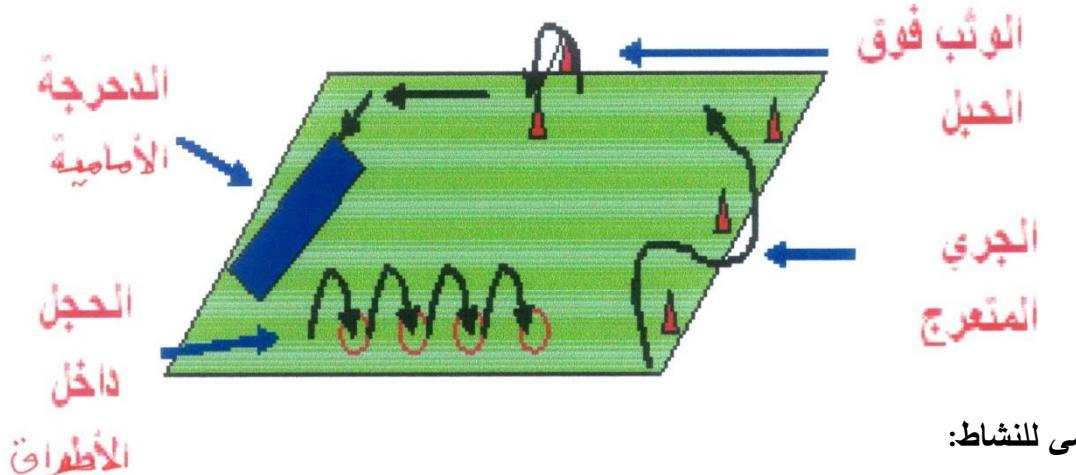
- اسم اللعبة: المحطات.
- الأهداف: تنمية مهارة الوثب، تنمية مهارة الجري.
- الأدوات المستخدمة: "حبل، مراتب، أطواق، أقماع.

### شرح اللعبة:

• المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل.

• المحطة الثانية: الدرجة الأمامية على المرتبة.

• المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع.



الهدف الرئيسي للنشاط:

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

الاعمال الإدارية :

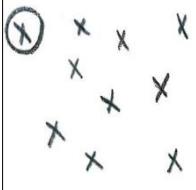
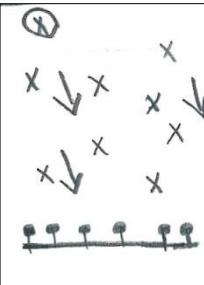
• حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الفناء.

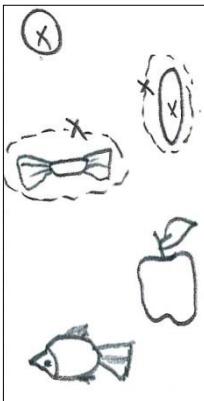
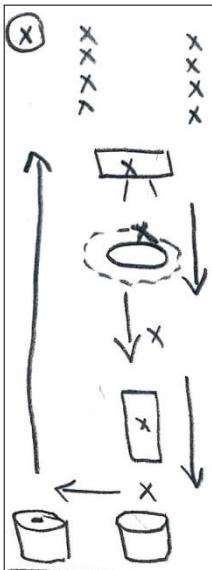
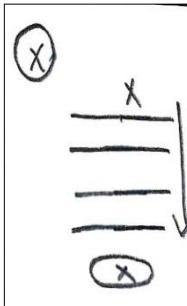
• احضار الأدوات.

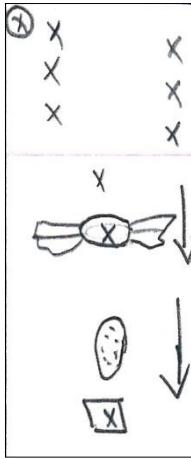
• تغيير أو تخفيف الملابس.

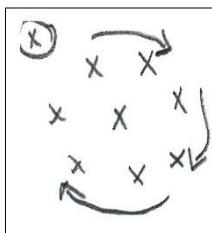
• أخذ الغياب.

• أداء التحية

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

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلا
الجزء الأساسي	٣٠ دقيقة	١ - أن يميز الطفل بين الطعام الذي يحميه من الإصابة بالأمراض ، والطعام الذي يبني جسمه، والطعام الذي يعطيه الطاقة .	١- ترسم الباحثة ( خيارة - تقافة - سمكة - شوكولاتة )، ويجرى الأطفال جري حر في الملعب، وعند نداء الباحثة الطعام الذي لأنثر في أكله يجري الأطفال حول الشوكولاتة، ومع سماع الصفارة يثبت الأطفال بداخله، ويكرر ذلك بتغيير النداء بقولها الطعام الذي يحمينا من الإصابة بالأمراض فيجررون فيجررون حول الخيارة والتقافة، والطعام الذي يبني جسمنا يجررون حول السمكة ويثنون بداخلها، وهكذا.	    
		٢- أن يعرف الطفل الأطعمة التي يجب ألا يكثر من تناولها.	٢ - يمشي الأطفال على مقعد سويفى ثم الوثب داخل الطوق والجري حول الطوق ثم عمل درجة أمامية على مرتبة ثم الجري للوصول إلى السلة ، وعلى الطفل أن يخرج من السلة طعام من الأطعمة التي لا يجب أن يكثر في أكلها ووضعها في سلة	

التشكيلا	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<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 يثبت داخل الدائرة، وينظر 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 قطرات وأمام كل قطرة أشكال للأطعمة التي تزودنا بالطاقة مرسومة على الأرض بالجير على مسافات بعيدة ، فالطفل الأول يجري ويقف داخل الشكل الأول وينظر اسمه، ثم يجري ويقف داخل الشكل الثاني وينظر اسمه، وهكذا.</p>	<p>٣- أن يذكر الطفل أسماء الأطعمة التي تمده بالطاقة.</p>		

التشكيلا	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p><b>لعبة الأسير في دائرة :</b></p> <p>يقف الأطفال حول الدائرة مع تشبيك الأيدي، ويختار أحد الأطفال ليمثل الأسير ويقف في وسط الدائرة ، يحجل الأطفال وهم متشابكوا الأيدي حول الدائرة، وعند سماع الصفاراة يترك اللاعبون أيديهم والجري في أي مكان، ويحاول لاعب الوسط (الأسير) لمس أي زميل، اللاعب الذي يتم لمسه يصبح أسير، وتكرر اللعبة .</p> <p>الرقد على الأرض وشد الزراعينلأبعد مسافة معأخذ نفس عميق .</p> <p><b>النصائح والإرشادات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أخذ حمام دافئ بعد الوصول للمنزل .</li> <li>- عدم التعرض لتيار الهواء.</li> <li>- تنظيف المكان بعد الإنتهاء من النشاط .</li> </ul>	<p>١ - أن يشعر الطفل بالسعادة والفرح .</p> <p>٢ - أن يتعاون الأطفال مع بعضهم .</p> <p>٣ - أن ينتمي الطفل إلى جماعة الرفاق .</p>	٥ ق	الجزء الختامي
		<p>تهيئة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية .</p>	٥ ق	تمرين تهيئة

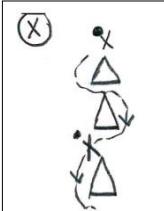
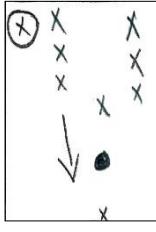
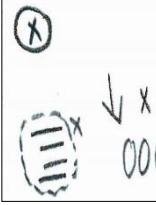
### التطبيق التربوي:

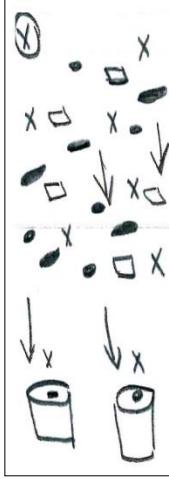
رسم (خيارة- تقاحة - موزة)

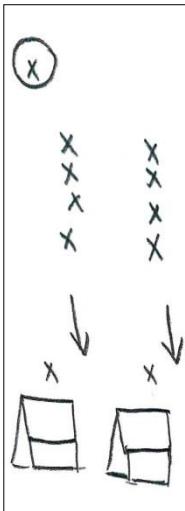
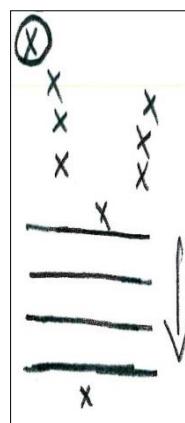
تمييز الأطعمة المفيدة للصحة عن الأطعمة الضارة بالصحة

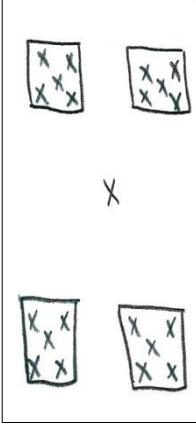
### الاعمال الإدارية :

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

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

التشكيّلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>١ - تضع الباحثة مجسمات أطعمة مفيدة (بيض - سمك - فرولة - خيار - طماطم)، ومجسمات أطعمة ضارة للصحة (شيبسى - قلوب - كرانشى - برج) على الأرض، ووضع سلطتين واحدة للأطعمة المفيدة والأخرى للضارة، وعند سماع الصفارة يجري الأطفال لإنقاط ما يقابلهم من هذه الأطعمة ويضعها في السلة الخاصة بها بشرط ألا يأخذ أكثر من طعام واحد فقط، وهكذا حتى انتهاء الأطعمة.</p>	<p>١- أن يعرف الطفل الأطعمة المفيدة بالصحة والأطعمة الضارة بالصحة.</p>	٣٠ ق	الجزء الأساسي
	<p>٢- يقف الأطفال في قاطرتين متساويتين ، وكل 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)، فتادي الباحثة على اسم الطفل الأول من كل قاطرة فيجري الطفل إلى الصندوق ويبحث عن البطاقة المكتوب عليها اسمه ويقلبها ويضع علامة (صح) إذا كانت</p>	<p>٢- أن يميز الطفل بين الأطعمة المفيدة والأطعمة الضارة بالصحة.</p>		

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<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 شببسى ومجسمات البرتقال على حبل فى نهاية ساحة النشاط، وعند سماع الباحثة تقول (طعام مفيد) يجرى الأطفال بين الأطواق ثم يقلدون قفزة الأرنب حول الطوق الأخير ثم الحجل ليصلوا إلى الحبل ويلمسوا البرتقال باليد اليمنى، ويكرر ولكن تقول الباحثة (الطعام الضار) فيلمسوا أكياس الشيبسى باليد اليسرى، وهكذا.</p>			
	<p>٤- رسم عدد من الخطوط على الأرض وعند سماع الصفاراة يحجل الأطفال على قدم واحدة لتخطى الخطوط، ومع تخطى كل خط يذكر الأطفال طعام من الأطعمة المفيدة، وتكرر ولكن مع تخطى كل خط يذكر الطفل طعام من الأطعمة الضارة، وهكذا.</p>	<p>٤- أن يذكر الطفل أسماء الأطعمة المفيدة والأطعمة الضارة بالصحة.</p>		

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p><u>لعبة صغيرة :</u>          ترسم الباحثة أربعة مربعات متبااعدة          في أركان ساحة النشاط، تقف          المجموعات كل مجموعة          (٥ أطفال) داخل المربع، وعند          الإشارة يجري 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.</p>	<p>١ - أن يعرف          الطفل شكل المربع .            ٢ - أن يشعر الطفل          بالفرح والسعادة .</p>	٥ ق	الجزء الختامي
	<p><u>النصائح والإرشادات :</u>          - غسل اليدين والوجه بالماء          والصابون.          - ترتيب المكان بعد الإنتهاء من          النشاط.          -أخذ حمام دافئ بعد الوصول          للمنزل.          - عدم التعرض لنبار الهواء.</p>	<p>تهيئة الجسم والرجوع          به إلى حالته          الطبيعية .</p>	٥ ق	تمرين تهيئة

## النشاط الأول

الزمن: ٥٠ دق

المكان: ساحة النشاط

الأدوات: مقاعد سويدية - صناديق خشبية - كور ذلت أحجام مختلفة - لفواق - لكيتس حبوب - شرائط ملونة .

أجزاء النشاط	الزمن	محظى النشاط	الهدف	الأدوات والتشيكولات
الأعمال الإدارية	٥ دق	تجهيز الملعب والأدوات والأطفال للنشاط لداء النجية.	لن يشارك الطفل في تجهيز وإعداد المكان . لن يتمود الطفل ذاء لنجية .	x x x x x x x x x x x x x x ()
١- التمهيدي	٧ دق	الوقوف قاطرة . المني لحر بين الأدوات في ساحة النشاط . جري لحر بين الأدوات .	استخدام النشاط مشاركة الأطفال في تنظيم وترتيب المكان . احترام .	x ٥٥ ٥٥ ٥٥ ()
٢- الأساسي	٢٥ دق	المني لحر بين الأدوات ومع بشرة العذر . الجلوس الصحيح على المقاعد السويدية والصناديق الخشبية . جري لحر بين الأدوات .	لن يتسلم ويستعطف الطفل مع زملائه . لن يلترم بالسكلن والمدور . ينظم المنبي الصحيح تنفيذ توجيهات المعلمة . تجاز العسل المطلوب . لن يكون لدينا في توصيل لكره .	x x x x x ()
		سباق القاطرات . الوقوف قاطرات - لرجل فتح . تنمية التوافق السمعي مع الطفل الأول من كل قاطرة	شنورة الطفل لزميله في ذاء مهمة حركية .	x x x x x ()

	<p>فرنس إلى زميله في الخلف (نسم ينبع ويغير اتجاه المركبة إلى الخلف) إلى أن تصل إلى آخر طفل يقوم بدوره بدوره لكرة على الأرض من بين قدميه إلى زميله التالي .. فـخ وهكذا إلى أن تصل إلى أول طفل والظاهرة التي تنهي العمل لولا هي الفاتحة (لابد من لمس كل طفل للكرة بيده أنتهاء دورتها على الأرض).</p>	<p>تابع الأسلس</p>		
	<p>تعلم الترتيب والنظام. التعرف على مفهوم شقيق وزفير. تعويذ الطفل على عادة النظام. تحمل مسؤولية الطفل لارتداء ملابسه. تعود الطفل على الشكر والاحترام.</p>	<p>تمرينات تهدئة وتنفس جمع الأطواق ووضعها أمام المدرسة. جمع الكور ووضعها أمام المدرسة. الوقوف أخذ شقيق عصق وخروج لزفير بيته (فتح بالونة تو إطفاء نسمة). برشادات وتوجيهات: تنوعية الأطفال لنطافة أجسامهم غسل الأيدي والوجه بد النشاط تغيير الملابس الرياضية. الاستحمام بعد الوصول إلى المنزل. المحافظة على تنافل نذاته شجدة. الشكر والتحية.</p>	<p>٨ ق</p>	<p>الختامي</p>
	<p>تعود الطفل على عادة النظام. تحمل مسؤولية الطفل لارتداء ملابسه. تعود الطفل على الشكر والاحترام.</p>	<p>برشادات وتوجيهات: تنوعية الأطفال لنطافة أجسامهم غسل الأيدي والوجه بد النشاط تغيير الملابس الرياضية. الاستحمام بعد الوصول إلى المنزل. المحافظة على تنافل نذاته شجدة. الشكر والتحية.</p>	<p>٦ ق</p>	<p>برشادات</p>

## النشطة الثالث

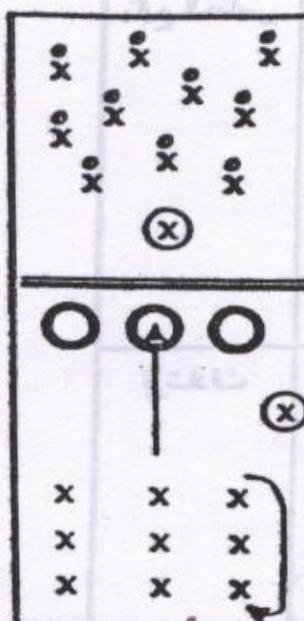
الزمن : ٥٠ دق

المكان : ساحة نشاط بالروضة

المأدوة: مقاعد سويدية - مكعبات صغيرة - كور - طوق - أكياس حبوب - شرقي ملونة

(مجمل)

الأدوات والتشكيلات	الهدف	محتوى النشاط	لزمن	لجزاء النشاط
	تعويذ الأطفال على الاشتراك في ترتيب وتنظيم المكان.	تجهيز الملعب والأدوات والأطفال للنشاط.	٥ دق	الأصل الإدارية
	تعلم الأعداد - تقليد أصوات الحيوان.	جري و عند الإشارة تكوين أعداد مختلفة من الزملاء.	٧ دق	١- التمهيدي
	لنبي على اطراف الاصبع.	جري وتقليد حركة المصافير في طيورها مع مرحلة الفراعن لأعلى وأأسفل وتقليد أصواتهم.		
	تنمية صفة الأمانة في اللعب.	الوقف صفين متواجهين على جانبي الملعب مع إشارة البدء.	٢٥ دق	الأساس
	تنمية حسسة اللمس.	جري للمس مقد سويفي على الجانب الآخر من الملعب ثم العودة لنفس المكان.		
	يدخل البهجة والسرور إلى نفوس الأطفال.			
	تعلم الوثبة.			
	التعاطف مع الزملاء.			
	احترام الدور في اللعب.			
	مهارة الرمي والقف.			
	تندر لعن ونيد.			
	الدقمة في التثنين.			
	ضبط النفس وعدم			

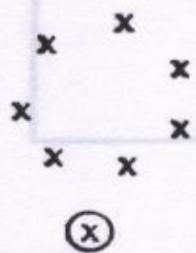


الغضب.  
التسامح.

رمي كيس حبوب لأعلى  
باليدين معاً ثم لفه.

تابع الأسلس

سباق التصويب بكيس الحبوب  
داخل المخواص معلقة عمودياً  
على الأرض.



مفهوم داخلي وخارجي.  
يشعر الأطفال بالبهجة  
والسرور.  
تنمية ثقمة التسامح.  
النظافة.

لعبة فتحي يا وردة .  
(من الوقوف في دائرة) مع  
تشلبي الأيدي تضم الدائرة  
للداخل والرأس مائة للأكمام ثم  
معأخذ خطوات جانبية والخلف  
تسع الدائرة مع رفع الذراعين  
لأعلى والرأس مائة للخلف  
ونكروا مع القاء (مع كل طفل  
حرف من حروف الكلمة معينة)  
فتحي يا وردة تسقط الدائرة  
وتسع الوردة بها ليه يا أطفال  
، بها حرف جميل هو ليه يا  
أطفال حرف الناء .

يكرو بها حرف السنين  
يكرو بها حرف الألف  
يكرو بها حرف العين .  
يكرو بها حرف الحاء .  
نقراء ليه يا أطفال .تسامح .  
نقل الوردة أي تضم الدائرة .

٨ ق

الختامي

اسم النشاط: هيا نرسم معًا:

الأهداف السلوكية:

بعد الانتهاء من النشاط يستطيع الطفل أن

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

٢- يرسم صورة لغرفة نومه.

٣- يقلد حركات الباحثة.

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

٥- تربية روح الجماعة والمشاركة الاجتماعية.

مدة النشاط: ٦٠ دقيقة.

مكان النشاط: حديقة الروضة.

التقنيات التربوية:

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

أولاً الجزء التمهيدى: ١٠ دقائق

- استقبال الأطفال بوجه بشوش واداء التحية.

- تطلب المعلمة من الأطفال الوقوف في صفوف متساوية أن يشاهدو المعلمة في الحركات التي تقوم بها ويقلدوها.

- المشي مع رفع الذراعين عالياً.

- الجري في المكان ثم الوثب لأعلى والذراعين في الوسط مع العد من ١٠-١ في كل وثبة.

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

ثانياً الجزء الرئيسي: ٤ دقائق

- تقسيم الأطفال مجموعات كل مجموعة ٤ أطفال.

- يتم وضع صناديق الأدوات في أماكن متباينة وكل مجموعة تبحث عن الأدوات التي تحتاج إليها بالجري حول الصناديق والبحث فيها والعودة إلى مكانها مرة أخرى لرسم صورة لغرفة النوم مشاركين معاً في العمل وتحدد المعلمة طريقة العودة إلى المجموعة فقد يكون مشيماً على أطراف الأصابع ، الحجل على

قدم واحدة، الوثب لأعلى والمجموعة التي تنتهي من عملها تقوم بعرض لوحتها على الآخرين وشرحها  
وتحديد أماكن الأشياء بها مثل الدوّلاب بجانب السرير ...

### ثالثاً الجزء الختامي: ١٠ دقائق

#### \*لعبة حركية:

- الجري وعند سماع الصفاررة الوقوف على أشياء مرتفعة عن الأرض ومن لم يجد شيئاً 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 التربوي:

يميز الطفل اللون المفضل لديه.

### اسم النشاط: عمل ألبوم للأشكال الهندسية

#### الأهداف السلوكية:

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

#### مكان النشاط: الحديقة .

#### مدة النشاط: ٦٠ دقيقة.

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

### أولاً الجزء التمهيدي: ١٠ دقائق

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

### ثانياً الجزء الرئيسي: ٤ دقائق

- 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 ألبوم الأشكال الهندسية.
- لعبة حركية قلد الشكل:
- الانتشار الحر للأطفال وتوضح المعلمة قواعد اللعبة فعند سماع المعلمة تنطق اسم شكل هندسي بسرعة يجري الأطفال لتكونيه بأجسامهم ومن يخطئ يخرج من اللعبة حتى نهاية اللعبة وتشجيع الفائزين.

### ثالثاً الجزء الختامي: ٠١ دقائق

- يجري الأطفال في الملعب مع مصاحبة موسيقى أو سقطة المعلمة وعند توقف الموسيقى على الأطفال القفز داخل الأطواق التي وضعت على الأرض.
- أخذ شهيق عميق وإخراج الزفير ببطء.
- التحدث عن أهمية 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 يسمى 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 التعاون بين الأطفال.
- مكان النشاط: حديقة الروضة.

مدة النشاط: ٦٠ دقيقة.

التقنيات التربوية:

- بطاقات مصورة لأشكال مختلفة - لوحات جيبيّة - سلات.

أولاً الجزء التمهيدي: ٠ ١ دقائق

- تصطحب المعلمة الأطفال إلى حديقة الروضة ويقوموا معاً بلعبة شمس قمر حيث يقف الأطفال رافعين أيديهم لأعلى عند سماع كلمة شمس ويجلسوا عند سماع كلمة قمر مائين برؤوسهم وبعد الانتهاء من اللعبة يستريح الأطفال.

ثانياً الجزء الرئيسي: ٠ ٤ دقيقة

- تقوم المعلمة بوضع سلات في أماكن مختلفة بالحديقة وبها بطاقات لأنواع مختلفة حيوانات ونباتات وسيارات... وتضع اللوحات الجيبيّة 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 الجيبيّة الخاصة بهم وبعد الانتهاء سريعاً يفك كل فريق في البطاقات أمامه ويجمعوا عنها معلومات ومن ينتهي سريعاً ويخبر الآخرين يكون هو الفريق المميز.

- ويقوم كل فريق بتقليد ما يمكنهم من حركات وأصوات تعبر عن مضمون البطاقة مثل حسان يقلدوا حرقة الحصان والسيارة وصوتها عندما تكون مسرعة.

### ثالثاً الجزء الختامي: ١٠ دقائق

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

#### أولاً الجزء التمهيدي: ٠١٠ دقائق

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

### ثانياً الجزء الرئيسي: ٤ دقائق

- 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 أيضًا الآخرين 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 تغنى 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 طلامة الصباح يس تيقظ الفلاح  
يسير نحو أرضه ويبدأ ال�� فاح  
ويعبر السهل مشيا إلى الحقول  
وقاببه يقالون يا رب يا فتاح  
من فوقه الأطبار الأزهار  
وقربه الأشجار يرتاح  
في ظلها يرتاح

### ثالثاً الجزء الختامي: ١٠ دقائق

- يجلس الأطفال للاسترخاء أخذين نفس عميق للداخل ثم اخراجه مرة أخرى ويسموا انواع الخضار والفاكهه التي 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 تشمل عليه من معاني تساعد على زيادة معلومات، وإدراك الأطفال وتعلم على إكسابهم الخبرة بما تحتويه من موافق مختلفة، في نفس الوقت تتماشي 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 تشمل على حركات الجسم كل حسب جدول موضوع ويكون منها حركات بالذراعين، الرجلين، الجزء، الرأس، التوازن، لف وثني الجانبين، البطن أي عمل العضلات الكبيرة عند الطفل.

- تشمل على الأوضاع الحركية الأساسية مثل المشي، الجري، الوثب، التسلق، الدرجات... الخ.

- تشمل على 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 إدراكمهم ومستوى فهمهم حتى يمكن استيعابه.  
٢- يجب أن تكون القصة الحركية متتابعة ومتسللة تسلسلاً منطقياً.

٣- يجب أن تكون القصة من دواعي سرور الأطفال وان تترك لهم الحرية في تقليد الأشياء المختلفة.

٤- أن تحتوي على معلومات جديدة تحمل بين طياتها الخبرة للطفل وتنتمي ومدركته واهتماماته وتمس عالمه.

٥- يفضل أن تشمل على استعراضات حركية مصاحبة للموسيقى مع ترجمة القصة إلى الحركات.

٦- ملائمة القصة لبيئة الطفل: أي تكون انعكاساً للبيئة التي يعيش فيها الطفل وتحتوي على أنشطة سائدة

٧- أن تترك الحرية للطفل في ترجمة ما يسمعه إلى حركات ذاتية ولا يفرض عليه التعبير بطريقة معينة.  
بل يعطي الفرصة كي يتخيّل ويتصوّر 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 لقصة الحركية هما:

١- قصة حركية موسيقية غنائية ويسودها الإيقاع.

٢- قصة حركية تمثيلية.

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

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

القصة الحركية مثل البرنامج الحركي الكامل، يتكون من ثلاثة أجزاء وهي:

الجزء التمهيدي – الجزء الأساسي – الجزء الختامي

أما الجزء التمهيدي أو المقدمة فيتوافق 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 لمحتوى القصة، ولابد أن يتواافق 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 على المسابقات والألعاب الحركية والأغاني الحركية وتمرينات التنفس والتهئة ثم النصائح والإرشادات الصحية للطفل.

## قصة حركية

عنوان القصة : (زيارة المريض)

الهدف الرئيسي للقصة :

معرفة فوائد الفاكهة.

الأهداف الاجرائية للقصة:

١ - أن يعرف الطفل أنواع الفواكه.

٢- أن يعرف الطفل فائدة الفاكهة وما تحتويه من معادن وفيتامينات.

٣- أن يأخذ الطفل إذن ولی أمره قبل الخروج إلى أي مكان.

٤ - أن يغسل الطفل الفواكه بالماء قبل أكلها.

٥- أن يقلد الطفل صوت الرعد والمطر.

٦ - أن يشارك الطفل زميله في السراء والضراء.

٧- أن يشعر الطفل بالفرح والسرور.

الاعمال الإدارية :

- حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الفناء.

- احضار الأدوات.

- تغيير أو تخفيف الملابس.

- أخذ الغياب.

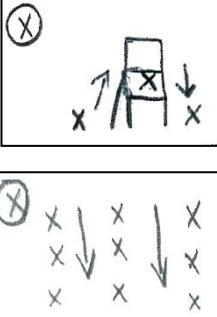
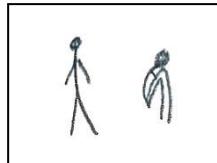
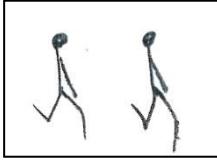
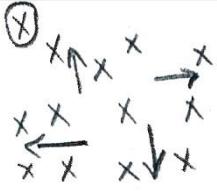
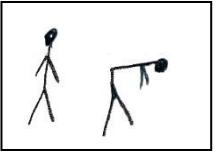
- أداء التحية

الادوات المستخدمة: كراسى.

ملخص القصة :

ذات يوم صعد الأطفال الأتوبيس للذهاب إلى المدرسة ثم نزلوا منه متوجهين إلى المدرسة ثم دخلوا الفصل فلاحظوا غياب زميلهم أحمد ، فسألوا عنه فعلموا أنه مريض بالمستشفى ، فحزن الأطفال عن مرضه واقترحوا أن يزوروا أحمد في المستشفى، فقال محمد ماذا نأخذ معنا فرد محمود سنأخذ له فواكه 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 ، ويسرون بحذر خوفاً من

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

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
 	<p>١ - صعد الأطفال الأتوبيس ثم نزلوا منه (صعود كرسى ثم الوثب من فوقه) .</p> <p>٢ - الأطفال متوجهين إلى المدرسة (الوقوف ثم المشي للأمام في الملعب) .</p> <p>٣ - حزن الأطفال عن زميهم (الوقوف ثم تأدية تكور وتمثيل الحزن) .</p>	<p>١ - أن يشارك الطفل زميله في السراء والضراء .</p> <p>٢ - أن يعلم الطفل أن الفواكه فيها معادن وفيتامينات تحمى من الأمراض .</p>	١٠ ق	الجزء التمهيدى
  	<p>١-صوت الرعد والمطر (الوقوف ثم الجري في المكان مع التصفيف على الفخذين) .</p> <p>٢ - الناس يجرون للإحتماء من المطر (الوقوف ثم الجري في اتجاهات مختلفة) .</p> <p>٣ - الناس يسيرون خوفاً من الإنزلاق</p>	<p>١ - أن يأخذ الطفل إذن ولی أمره قبل الخروج إلى أى مكان.</p> <p>٢ - أن يقلد الطفل صوت الرعد والمطر .</p>	٣٠ ق	الجزء الأساسي

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>(الجلوس على أربع ثم مد الركبتين عالياً وببطء).</p> <p>٤ - مساعدة بعض الحاملين في إزال أحمالهم (الوقوف والزراعين عالياً ثم ثني الجزء أماماً أسفل).</p> <p>٥ - الناس يسيرون في الشوارع عقب الأمطار (الوقوف ثم المشي على الأمشاط)</p>			
	<p><u>أغنية الفواكة :</u></p> <p>الفواكة حلوة كثير موز وخوخ ونمنحة وتين الفواكة حلوة كثير عنبر وتفاح وبطيخ الفواكة حلوة كثير كيوي وممشمش وبرتقال الفواكة حلوة كثير كرز وتوت ومناجة وموز</p>	<p>١ - أن يعرف الطفل أنواع الفواكة.</p> <p>٢ - أن يغسل الطفل الفواكة بالماء قبل أكلها.</p> <p>٣ - أن يشعر الطفل بالفرح والسرور.</p>	٥ ق	الجزء الختامي

التشكيّلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>الفواكه حلوة كثير كثير فيها كل الفيتامين نخلتها بالميه ناكلها بشهية</p> <p>هم هم هم هم هم هم هم هم</p> <p>الوقوف ولف الجذع يمين ويسار واليدين أماماً في حالة ارتخاء كامل والرجوع إلى الوضع الإبتدائي .</p> <p><u>النصائح والإرشادات :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- غسل اليدين بعد الإنتهاء من النشاط .</li> <li>- عدم شرب الماء بعد اللعب.</li> <li>- تغيير الملابس وغسل الملابس الرياضية.</li> <li>- النظام في الخروج إلى الحجرة.</li> </ul>	<p>تهيئة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية</p> <p>.</p>	٥ ق	<p>تمرين تهيئة</p>

## السلحفاة والبطتين

### ملخص القصة :

كان ياما كان في سلحفاة تتكلم كثيرا، وتقوم من النوم وتغسل وجهها وأسنانها وتنوضا وتصلي ، وفي يوم ذهب لزيارة صديقاتها البطتان لكي يذهبوا لاحضار الماء من العين التي نمثلها بصندولق خشبي ، فمشوا حتى العين فوجدوا أن الماء فيها قل .

فذهبوا وأخبروا الحيوانات فاختلت الحيوانات من ذلك ورحلت العصافير وطارت الفراشات وقفز الارنب وهرب والكنغر يقفز والغزال يجري والقرود تقفز والدب يمشي ببطء والثعابين تزحف ولكن السلحفاة كانت تمشي ببطء فلم تستطع أن تهرب فقالت لها البطتان سوف نساعدك فأمسكت السلحفاة عصا طويلة في فمها وحملتها البطتان وطارتا بالسلحفاة واشترطوا عليها عدم الكلام وأنثناء الطيران رأوا الحيوانات والسلحفاة تطير فقالوا الحمد لله سوف نرتاح منك يا سلحفاة لأنك كثيرة الكلام فسمعت السلحفاة الكلام ولم تأخذ في بالها أنها سوف تسقط لو تكلمت ولكنها تكلمت وعند ذلك وقعت على الأرض وانكسرت رجلها فقالت الحمد لله ان لم ينكسر جسمي فالكلام من فضة والسكوت من ذهب.

### أولاً الجزء التمهيدي:

#### خصائص الجزء التمهيدي:

- ١- يتميز بالسرعة
- ٢- يشمل جميع أجزاء الجسم
- ٤- ادخال السرور على الاطفال

### المشاهد للمقدمة:

#### ١- الاستيقاظ من النوم:

يقف الاطفال في وضع انتشار مقلدين حركة الاستيقاظ من النوم على هيئة زهرة تفتح وتعلق اوراقها.

#### ٢- غسل الوجه:

يببدأ الأطفال في تقليد حركات ارتداء الملابس حيث يتم فرد الذراع وثبيه وارتداء الفستان وتقليد حركة غلق الأزرار في العروسي الخاصة بها .

**ثانياً : الجزء الأساسي:-**

١-مشية السلفاة (المشي على اربع ببطء)

٢-مشية البطة

٣-قفزة الارنب على 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 على اربع

٨-الزحف لتقليد حركة الثعبان

٩-المشي على اربع لتقليد حركة مشي الدبة مع غناء أغنية (دبوبة التخينة)

**النقطات التعليمية:**

١-فرد الذراعين أثناء مشية السلفاة.

٢-ثنى الرجلين أثناء مشية البطة.

٣-فرد الرجلين أثناء نقلية حركة الكنغر.

**اكتشاف الأخطاء:**

١-عدم ثنى الرجلين أثناء نقلية حركة الكنغر.

٢-ثنى الذراعين أثناء مشية السلفاة.

٣-صعوبة الزحف والانتقال على المقعد السويدي.

**تصحيح الأخطاء:**

١-ثنى الرجلين ثم القفز لتقليد حركة الكنغر.

٢-فرد الذراعين أثناء مشية السلفاة.

٣-ضرورة تعريف الطفل بانتقال الذراع أولا ثم شد الجسم كله للأمام.

### ثالثاً الجزء الختامي:

#### "مسابقة الجري المكوكى"

يرسم خط بداية وخط نهاية المسافة بينهما ٥ م 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 الاشارة يجري رقم ١ من كل قاطرة حتى يصل لخط النهاية ويأخذ الكرة ويرجع ليضعها على 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 حتى يقوم الفريق المكون من قاطرتين امام بعض وذلك بانتهاء العمل بالنسبة لهم جمیعا.

#### "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 طفلي او اكثر بتبادل اماكنهم واثناء ذلك اذا نجح الطفل للسائل ان يأخذ احد الطفلين والطفل الذي لم يجد مكان له يقوم بدور السائل.

#### تمرين تهدئة : "الريشة "

يلتقى الاطفال علي ظهورهم في شكل انتشار ويأخذوا نفسهم شهيق وزفير ثم يضع طفل ريشة علي شفتي طفل بيبدأ 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)  
الأهداف الاجرامية للقصة :**

- ١- أن يعرف الطفل أن السمك بروتين حيواني.
- ٢- أن يعرف الطفل أن السمك المشوى فيه صحة كثيرة عن السمك المقلي.
- ٣- أن يعلم الطفل أن السمك يبني الجسم.
- ٤- أن يتعلم الطفل العد من (١ - ٢).
- ٥- أن يشارك الطفل والده في العمل.
- ٦- أن يكتسب الطفل اللياقة البدنية.
- ٧- أن ينمي لدى الطفل المهارات الحركية الأساسية.
- ٨- أن يشعر الطفل بالفرح والسرور.

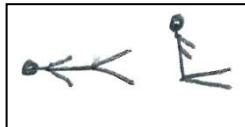
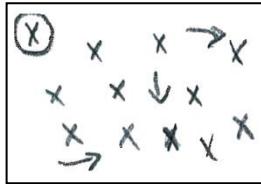
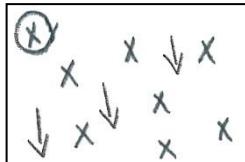
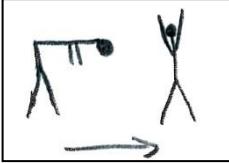
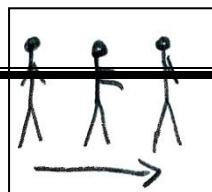
**الاعمال الإدارية :**

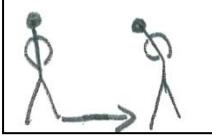
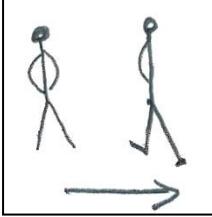
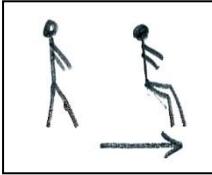
- حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الفناء.
- احضار الأدوات.
- تغيير أو تخفييف الملابس.
- أخذ الغياب.
- أداء التحية

**الادوات المستخدمة :** بدون أدوات.

**ملخص القصة :**

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

أجزاء النشاط	الزمن	الهدف	المحتوى	التشكيلات
الجزء التمهيدى	١٠ ق	١- أن يكتسب الطفل اللياقة البدنية.	١- يستيقظ أحمد مبكراً (الرقد ثم الجلوس الطويل)	
		٢- أن ينمى لدى الطفل المهارات الحركية الأساسية.	٢- يجري أحمد فرحاً في المنزل (الجري الحر في الملعب مع الإبتسام).	
			٣- ذهباً إلى قوارب الصيد (المشي أماماً في الملعب).	
			٤- يحملوا الشباك (الوقوف فتحاً، ثم ثى 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 ثى الركبتين نصفاً) .  ٢- التجديف في القارب (جلوس طويلاً والزراعين أماماً ثم ثى الزراعين على الصدر مع ثى الركبتين).	    

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
  	<p>٣- رفع الشباك ورميها في المياه (الوقوف فتحاً ثم انحناه ولف الجذع مع قذف الزراعين معاً جانباً).</p> <p>٤- سحب الشباك (الوقوف فتحاً والزراعين أماماً تبادل ثني 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>			
	<p>أغنية السمكة :</p> <p>سمكة وسمكة بيقوا اثنين جوا الشبكة يانور</p>	<p>١ - أن يتعلم الطفل العد من (١ - ٢) .</p>	٥ دق	الجزء الخاتمي

التشكيّلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>العين تتجي نفليها لا لا لأ فيها الزيت كтир</p> <p>تتجي نشوتها أه أه أه فيها صحة كтир</p> <p>يلا نأكلوها</p> <p>هم هم هم</p> <p>تطلب الباحثة من الأطفال الجلوس قرفصاء ويستمعون إلى زقرقة العصافير ، ثم تطلب منهم الوقوف والزراعين جانباً مع تحريكها جانباً وأسفل .</p> <p><b>النصائح والإرشادات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- غسل اليدين بعد الإنتهاء من النشاط .</li> <li>- عدم شرب الماء بعد اللعب .</li> <li>- تغيير الملابس وغسل الملابس الرياضية .</li> <li>- النظام في خروج الأطفال إلى الحجرة .</li> </ul>	<p>٢ - أن يعرف الطفل أن السمك المشوي أفضل وأفيد لصحته عن السمك المقلي .</p> <p>٣ - أن يشعر الطفل بالفرح والسرور .</p> <p>تهيئة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية .</p>	٥ دق	تمرين تهيئة

رحلة إلى الريف.

**الغرض:** إكساب اللياقة البدنية وزيادة المعرفة لدى الطفل.

**القصة:** اتفقت مجموعة من الأصدقاء على أن يقوموا برحلة إلى الريف الجميل لكي يتمتعوا بالهدوء والمناظر الجميلة التي تسر النفس والهواء النقي ويجعل الإنسان يتذمر 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 على الفلاحين وهو يعملوا في حقولهم بجد ونشاط.

هذه هي القصة إجمالاً ولفظاً نري كيف يمكن سردها مصحوباً بحركات رياضية.

**الذهاب لركوب السيارة:** (وقف) الجري في المحل أو الجري في مساحة متيسرة من الأرض.

**السيارة بدأت تتحرك:** (وقف - الذراعان أماماً لمساك عجلة القيادة) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً مع إسراع الخطى بالتدريج مع تغيير الاتجاه يميناً ويساراً وخلفاً.

**الهبوط من السيارة بعد الوصول لأخذ الاستراحة:** (وقف) الوثب للهبوط من ارتفاع (أي مقعد).

**الفلاح يضرب بالفأس:** (وقف - الذراعان عالياً) ثني الجزء أماماً أسفل لضرب الأرض بالعصا.

**السير في الهواء الطلق:** (وقف) شهيق - زفير.

**الفلاح يروي أرضه بالطنبور:** (الجلوس طولاً - الذراعان أماماً) ثني الجزء أماماً أسفل للمس المشطين.

**الطيور تحلق في الجو:** (وقف - الذراعان جانبًا) السير مع خفض الذراعين باستمرار.

**التجمع لركوب السيارة:** (وقف) 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 وادهب إلى اللبن لتشتري زجاجة من اللبن، واحذر الجري في الطريق حتى لا تقع الزجاجة منك وتتكسر.. قال سمير سمعاً وطاعة يا أمي.

ذهب سمير إلى اللبن (مشي) واشترى زجاجة اللبن، وحينما كان عائداً رأى 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) على قدم واحدة، الوثب للأمام على الإطار ثم المشي خلفاً، تقليد قفزة الأرنبي على الإطار، الصعود على جذع الشجر والهبوط من الجهة الأخرى، تقليد حيوانات الغابة (المشي البطئ) تقلیداً لمشية الأسد، التسلق والتعلق على أفرع الشجر تقليد حركات القردة، الوثب لأعلى في المكان وللأمام لالتقاط الثمار من الشجر، الزحف على الحشائش تقليد لحركة الدودة، ثم الشقلبة على الحشائش ثم قسموا أنفسهم إلى فريقين وأخذوا يلعبون بالكرة.

تمرير - ركل- تصويب الكرة على الهدف فجأة خطت الكرة زجاجة اللبن الموضوعة بجوار سور الحديقة، فكسرتها وسال اللبن على الأرض، تحير سمير وتتألم كثيراً وتذكر كلام ماما وهي تتصحّه بعدم الإهمال حتى لا تتكسر الزجاجة منه.. فبكي.

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

رجع سمير إلى البيت (مشي) وأخبر أمه بالحقيقة كلها واعتذر مما 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 على سماحتها معه واستأنفها على أن يقوم بإحضار زجاجة لبن آخر من مصر وفمه، ثم دخل الحمام واغتنل.

وكافأته أمه بأن سمح لها باللعب مع أصدقائه وعندما خرج إليهم سمير حدثهم مما حدث معه فاخذوا يغنوون معاً أغنية عن الصدق.

### أهداف القصة

#### أهداف نفسحركية:

- تهيئة وإعداد الجسم للممارسة الأنشطة الحركية
- تقوية عضلات اليدين والأرجل والتدريب على الرشاقة والاتزان
- تنمية التأزر الحسي الحركي والتأزر البصري الحركي.
- تنمية القدرة على الابتكار والتقليد.

#### أهداف معرفية

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

#### أهداف وجدانية:

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

#### الأدوات المستخدمة في القصة:

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

### أجزاء النشاط الأول:

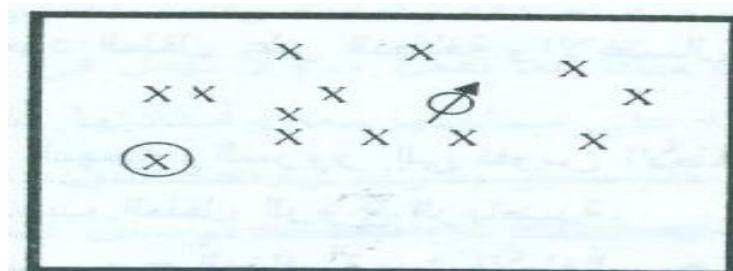
#### أولاً: الجزء التمهيدي

#### لعبة صغيرة إصابة هدف متحرك:

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

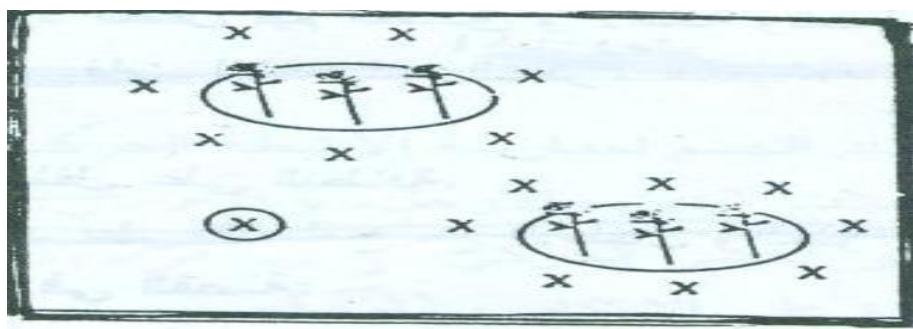
مشي رجالي بين أحواض الزهور (أطواق وإطار السيارة)

المفاهيم: داخلي - أماماً - خلف - يمين - يسار - دائرة - بين.



الشكل (١)

اصابة الهدف



الشكل (٢)

الجري الرجالي بين أحواض الزهور

**ثانياً: الجزء الرئيسي:**

- قفزة الأرنب من على الإطارات (مقد عود سويدي)

- صعود وهبوط من على (جذوع الأشجار) مكعب خشبي

- نقليل حركة القرد وتسلقه الأشجار، تسلق وتعلق على سلام الحائط.

- سباق بين الأطفال (الجمع الثمار) الوثب لأعلى في المكان وفي اتجاهات مختلفة.

**المفاهيم:** فوق، تحت، الصعود والهبوط، لأعلى، للأمام، للخلف، للجانب، يمين، يسار.

**الجزء الختامي: أغنية حركية (الفيل):**

لما نجحنا فرحنا ورحنا      علي جنينه الحيوان      شفنا هناك الفيل والفيلة      مشاية تاتا والخطوة ثقيلة

جسم كبير وودانهم دائرة      والزلومة طويلة طويلة

- الجري داخل الملعب كل طفل في مكان بعيد عن زملائه.

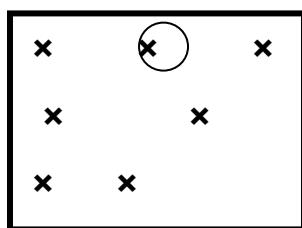
- الثنائي النصفي (عمل رجل الفيل)      -رفع الذراعين أماما ولصق الكفين (خرطوم الفيل)

- مشية الفيل: الفيل يمشي ببطء ويحرك خرطومه يمينا ويسارا إلى فوق، تحت.

- الفيل يرقص.. يترنح الفيل يمينا ويسارا.

- الفيل يحي الأطفال.. ثني الجزء أماما ثم رفعه لأعلى مع رفع خرطومه لأعلى.

**المفاهيم:** يمينا ويسارا، أماما، أعلى، فوق، تحت، لصق الكفين، طويل، ثقيل، دائرة كبيرة.



**رقصة الفيل (انتشار)**

**تمرينات تهدئه وتتنفس:**

- ثني الرأس خلفا مع اخذ شهيق ثم العودة للوضع الابتدائي مع خروج الزفير ويكسر.

- وضع الأدوات في مكانها.. غسل الأيدي- ارتداء الملابس.

- الاصطفاف للذهاب إلى حجرة النشاط

### قصة حركية

#### اسم القصة: الأصدقاء الأربع

#### أهداف القصة:

أهداف نفسحركية:

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

#### أهداف معرفية:

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

#### أهداف وجدانية:

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

#### الأدوات المستخدمة في القصة:

وشوش لحمام الديك ومساك للخروف وال حصان - 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 الحمام والديك والحسان والخروف تكونت بينهم صدقة وعلاقة حميمة حتى أنهم كانوا لا يستطيعون العيش بعيداً عن بعضهم ولذلك اتفقوا على أن يقيموا سوياً في منزل واحد وتعودوا على أن يستيقظوا مبكراً على صياغ الديك فإذا بهم يقوموا بتنظيف المنزل وترتيبه سوياً ثم يخرجوا أمام المنزل في الهواء الطلق ليلعبوا سوياً ويقوموا بأداء تمارينات الصباح حتى يبدأوا يومهم بنشاط (جري ومشي 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 مفرودين في الجانب لأعلى ولأسفل الرفرفة كالحمام إلى الحجل للإمام مع ثني الذراعين تحت الإبط وتحريكها لأعلى ولأسفل مع رفع الرأس عالياً كالديك ويجررون سوياً هنا وهناك.

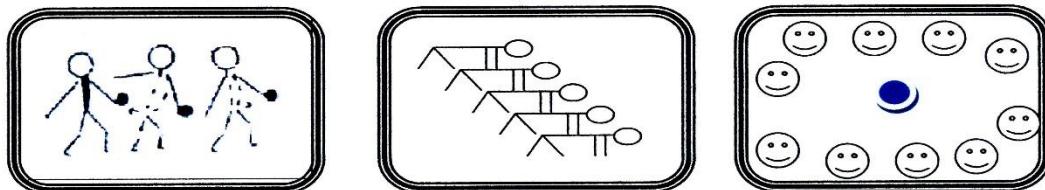
ثم يقوموا بعمل سباق بين الحمام والحسان ويحدد خط البداية والنهاية الديك والخروف وعندما كانت تفوز الحمام فان الحسان كان ينهيها بالفوز ثم يعودون إلى المنزل وهم مسرورين لإتمام أعمالهم بنشاط وحيوية فيقوموا بتحضير طعام الإفطار ليتناولوه سوياً.

وفي يوم من الأيام كان السباق بين الخروف والديك وإذا بالديك يسبق الخروف وهذا غضب الخروف وقال أنا مش لاعب معاك تأني أنا سأقوم باللعب لوحدي وخرج الخروف يجري وذهب إلى الغابة بمفردة واخذ يجري ويلعب وسط الأشجار وفي إثناء ذلك شاهد الضفدعه وهي تقفز تحت الأشجار ورأى الدودة ترتحف بين فروع الشجر وهو يجري وقع الخروف في شبكة وضعوها الصيادون لاصطياد الحيوانات. وفي ذلك الوقت قلقت الحمام على صديقها الخروف فقالت سأقوم بالطيران فوق الغابة لأبحث عن صديقي الخروف فإذا بها تجد الخروف معلقاً داخل المصيدة فحاولت مساعدته ولكنها فشلت بمفردها فطارت سريعاً لتنادي على باقي أصدقائهم لإنقاذ الخروف وعندما علم الأصدقاء بما حدث للخروف أسرع الجميع جري لإنقاذ الخروف وطلبو من الفار أن يأتي معهم جري ليقوم بفرض المصيدة لإخراج الخروف بأمسانه

القوية وجري معهم الفار ونحو الأصدقاء في تمزيق المصيدة وإخراج الخروف ولكن الخروف كان متعب جدا ف قال له الحصان اقفز على ظهري لأوصلك إلى البيت فشكه الخروف واعتذر له عن عدم تهنئته على المكسب فسامحه الحصان وعادوا أصدقاء كالسابق وتوتة خلصت الحدوة.

أولاً: 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 مرحلة الذراعين جانباً أعلى ولأسفل (كالحمامة).



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

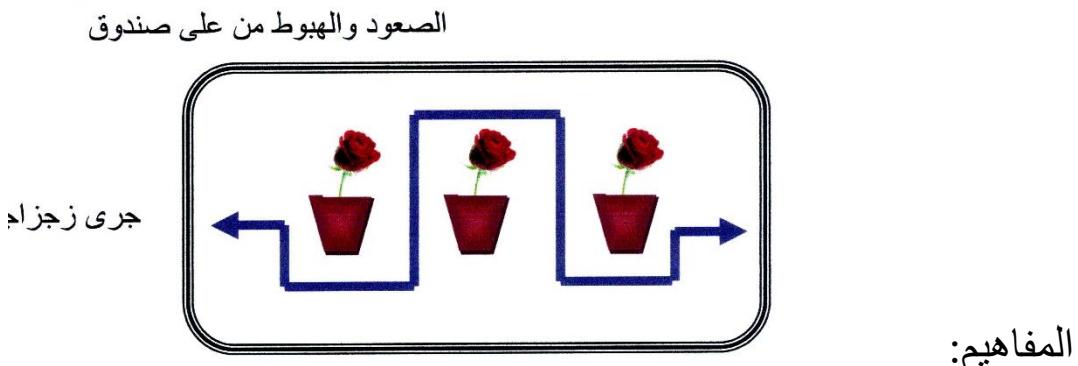
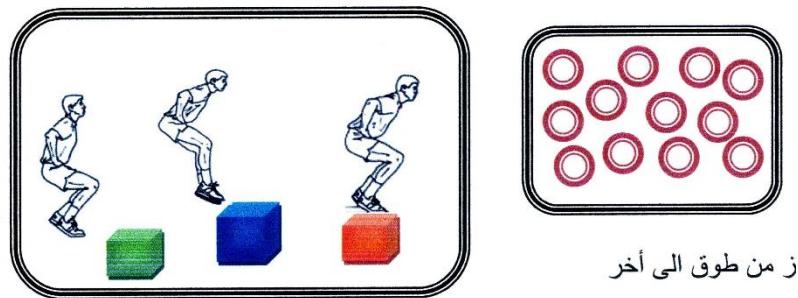
المفاهيم:

أماماً - يميناً - يساراً - تحت - أسفل - أعلى - جانباً - العدد ٤.

ثانياً: الجزء الأساسي:

- (زحف الدودة بين الصخور) مروق داخل الأطواق والإطارات.
- (قفز الضفدع) 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 رجزاجي بين أحواض الزهور.
- الجري بسرعة مع الفأر.
- محاولة تخلص الخروف.
- القفز على ظهر الحصان.

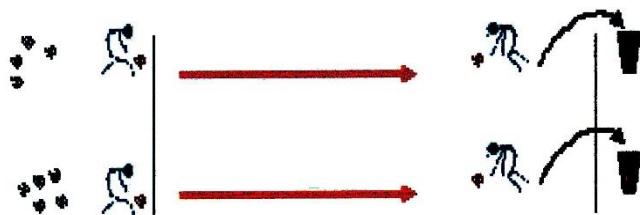


- تحت، داخل، الصعود والهبوط، الزحف.

### ثالثاً: الجزء الختامي:

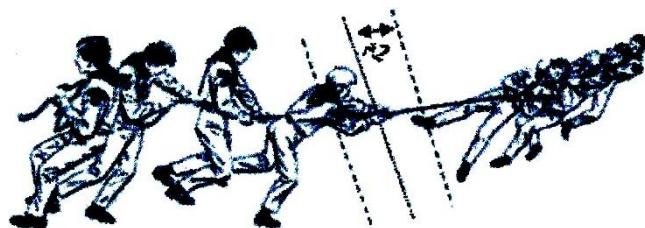
لعبة نقل البيض داخل السلة:

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



لعبة صغيرة (شد الحبل):

- يقسم الأطفال إلى مجموعتين على شكل قاطرتين متواجهتين أمام بعض وكل يمسك الطفل الذي أمامه باليدين من الوسط.
- وأول طفل من كل قاطرة يمسك 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 : (الطعم 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 الغناء.

•احتضان الأدوات.

•تغيير أو تخفيف الملابس.

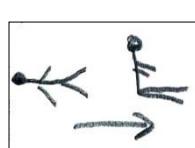
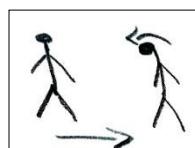
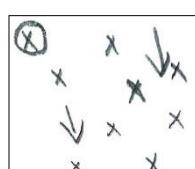
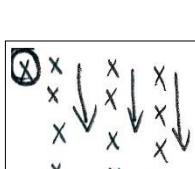
•أخذ الغياب.

•أداء التحية

**الأدوات المستخدمة:** بدون.

**ملخص القصة:**

في الصباح الباكر نرى سيارات المدارس تمر على التلاميذ وتأخذهم إلى مدارسهم، لكن محمد يذهب مشياً على الأقدام فهو يستيقظ مبكراً ويتوضاً و يصلى وطلب منه أمه أن يفتر فيرفض ويقول لها سأشترى الشيبسى والكرانشى وساكله 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 تولمه فجأة 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 بالفطر بالمنزل كل يوم قبل الذهاب للمدرسة وعدم أكل المقرمشات، فقال له محمد حاضر فقد تعلمت الدرس.

التشكيّلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
   	<p>١ - سيارات المدارس تمر لأخذ التلاميذ (الوقوف ثم الجري الحر أماماً).</p> <p>٢ - محمد يستيقظ مبكراً (الرقد ثم الجلوس الطويل) .</p> <p>٣ - محمد يحمل الحقيبة (الوقوف فتحاً ثم ثى الجزء العضليات الجسم الكبيرة.</p> <p>٤ - أن يكتسب الطفل اللياقة البدنية.</p>	<p>١ - أن يتهيئ الطفل لممارسة النشاط من الناحية النفسية والبدنية.</p> <p>٢ - أن ينمى لدى الطفل عضلات الجسم الكبيرة.</p> <p>٣ - أن يكتسب الطفل اللياقة البدنية.</p>	١٠ ق	الجزء التمهيدى
  	<p>١ - المرور في الطريق لرؤية المحلات ( الوقوف ثم المشي أماماً مع لف الرأس جانباً).</p> <p>٢ - يدق الجرس (الوقوف فتحاً والزراعين حلقة فوق الرأس ثم ثى الجزء على الجانبين).</p> <p>٣ - يتوجه إلى الفصل (المشي في قاطراً أماماً).</p> <p>٤ - النجار ينشر الخشب (الوقوف ورفع الزراعين أماماً)</p>	<p>١ - أن يقلد الطفل (النجار - الجزار - الحداد).</p> <p>٢ - أن يدرك الطفل أن المفرمات ضارة بالصحة.</p>	٣٠ ق	الجزء الأساسي

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>عاليًا مع ميل الجسم للأمام ثم الإرتداد مرة أخرى مقلدين حركة النجار وهو ينشر الخشب).</p>	<p>٣ – أن يقدر الطفل أهمية الإفطار بالمنزل كل يوم.</p>		
	<p>٥ – الجزار يقوم بقطع اللحم (الوقوف فتحاً – الزراعين عاليًا مع تشبيك اليدين فوق الرأس ثم ثني الجزء أماماً مع ثني الزراعين.</p>			
	<p>٦ – الحداد يقوم بنفخ النار على الحديد (الوقوف نصفاً ثم مد الرجلين مع مد الزراعين أعلى بالتبادل.</p>			
	<p><u>أغنية الصباح :</u>          أصحي الصبح فى البدريه          أغسل وجهى بعد يديه          حالاً أصلى وأعبد ربى          شرح صدرى على الصبحية          ألبس حالاً كل هدومى          ع السفرة جاهز ياعيونى          أكل جبنة والا مربة          أشرب حليب حبة بحبة</p>	<p>١ – أن يشعر الطفل بالفرح والسعادة.          ٢ – أن يردد الطفل الأغنية ويعبر عنها حركياً.</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الجزء الختامي تمرين تهدئة</p>

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

**التطبيق التربوي:**

لماذا نصح الطبيب محمد؟

## عنوان القصة : (الخيار الحزينة)

**الهدف الرئيسي للقصة:**

معرفة فائدة الخيار

**الأهداف الإجرائية للقصة:**

- ١ - أن يعرف الطفل فائدة الخيار (ال الخيار - الطماطم - الفلفل - الجزر - الخس).
- ٢ - أن يعرف الطفل ألوان الخضروات (ال 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 يتتجنب الطفل الغرور.

**الاعمال الإدارية :**

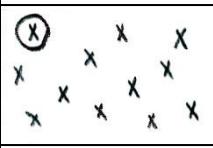
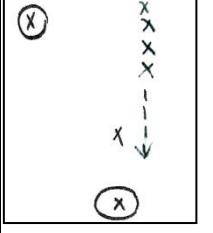
- حضور الأطفال إلى قاعة النشاط إلى الفناء.
  - احضار الأدوات.
  - تغيير أو تخفيف الملابس.
  - أخذ الغياب.
  - أداء التحية
- الادوات المستخدمة :** أطواق - حبال - كور .

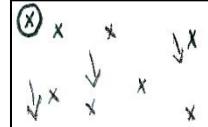
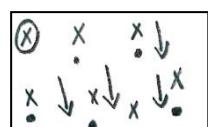
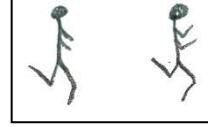
**ملخص القصة :**

كان يامكان ولا يحل الكلام إلا بذكر النبي عليه الصلاة والسلام، كان في خيارة خضراء استيقظت من النوم وخرجت تتمشى في الحديقة (المشي) فرأيت طماطم الحمراء بتلعب وتجري وتنطط (الجري ثم الوثب) فطلبت منها الخياره الخضراء أن تلعب معها ولكن الطماطم الحمراء قالت لها أنا مش هلعب معاكى لأنك وحشة وغير مفيدة ، أما أنا لونى أحمر وجميل وبحر خود الوجه فبكت الخياره وجرت بعيداً (الجري مع تقليد البكاء)، فرأيت في طريقها الجرة البرتقالي بتتطط الحبل (وثب الحبل) فطلبت منها أن تلعب معها ولكن الجرة رفضت أيضاً وقالت لها لم ألعب معك لأنك لونك وحش وغير مفيدة ، أما أنا لونى جميل وبقوى النظر فجرت الخياره وبكت تاركة المكان (الجري مع تقليد البكاء) وهى تمشى في الحديقة رأت فلفل الأخضر يجرى وينطط الكرة (الجري مع تنطط الكرة للأمام) والحسنة اخضراء بتلعب الحجلة (الحجل على قدم واحدة) فطلبت اللعب معهم فرفضوا هم أيضاً وقالوا نحن لا نلعب إلا مع الخضروات المفيدة مثلنا فجرت الخياره وبكت تاركة المكان (الجري مع تقليد البكاء) وجلست تحت شجرة فرأها حسونة تبكي فسألتها عن سبب البكاء فقالت

الخضروات جميعاً رفضوا أن الأعب معهم لأنى لست جميلة وغير مفيدة فقال لها هذا غير صحيح فأنت لونك مثل لون الزرع وتضييعين المراة والحموضة عندك ألف وجمع حسونة الخضروات مع بعضهم وشرح لهم فائدة الخيارة وفائدة كل واحدة منهم وقال لهم أنهم بكونون طبق سلطة رائع ومفيد وظلوا يلعبوا مع بعضهم فرحاً وينجذبوا هذه الأغنية

مين زينا مين	احنا الخضار
فيينا فيتامين	فينامعادن
فلفل جزر	خس طماطم
ونقوى النظر	نحمرى السنان
الخيار	تعالوا واشتروا
طعمى سكر	لونى أحضر
الأعمار	مفید لكل
لازم تخسلنى	لو هتكولنى

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

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>١- فبكت الخياره وجرت بعيداً          (الجري مع تمثيل البكاء )</p>	<p>١-أن يتتجنب الطفل الغرور .</p>	٢٥ ق	الجزء الأساسي
	<p>٢-الجزرة تتطاير ( كل طفل معه حبل ويقوم بدورانه والوثب فوقه).</p>	<p>٢-أن يعرف الطفل فائدة الخضار ( الخيار - الطماطم - الفلفل - الجزر - الخس ) .</p>		
	<p>٣- فبكت الخياره وجرت بعيداً          (الجري مع تمثيل البكاء ) .</p>	<p>٣-أن يعرف الطفل ألوان الخضروات ( الخيار - الطماطم - الفلفل - الجزر - الخس ) .</p>		
	<p>٤- فلفل يجري وينطاط الكرة (الجري مع تنطيط الكرة</p>	<p>- أماماً) .</p>	٤-أن يعرف الطفل مكونات طبق السلطة .	
	<p>٥- الخسّة تلعب الحجلة (الحجل على قدم واحدة في الملعب) .</p>			
	<p>٦- جرت الخياره باكيه وجلست حزينة تحت الشجرة (الجري مع تمثيل البكاء ثم الجلوس قرفصاء .</p>			

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

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p><u>النصائح والإرشادات :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكيد على غسل وتغيير الملابس الرياضية .</li> <li>- الإستحمام بعد الوصول للمنزل .</li> <li>- عدم التعرض لتيار الهواء .</li> </ul>			

التطبيق التربوي:

مافائدة الخيار

غني أغنية الخيار

## المعسكرات

### الألعاب العسكرية الكشفية

وهي تكسب الطفل الخبرة المباشرة من خلال الخروج للطبيعة وتحقيق حالة من الإشباع والتمتع لديه وهي تنقل الطفل من حالة الذات المحوية إلى تلك الاجتماعية والتفاعلية وتشبع لديه حب الاستطلاع والمغامرة

#### الأهداف المصاحبة للنشاط:

- اكتساب الخبرة المباشرة من خلال الخروج للطبيعة.
- تحقيق حالة من الإشباع والتمتع لدى الطفل.
- انتقال الطفل من حالة الذات المحوية 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.

التجمیع داخل ارض المعسكر يتجمع الأطفال مع الباحثة، حيث تقوم بشرح لغطي سريع لمحظى الوحدة التدريبية، تترك الأطفال بعد ذلك لاكتشاف المكان وما حوله وتنظيمه من أي عائق ثم مع صفارة الباحثة يتم الجمع في قاطرات كل قاطرة تمثل باقة (رهط) من العسكرية.

**موضوع النشاط:** تحية العلم – ترديد القسم  
**التشكيل:** قاطرات مواجهة للعلم ويقف طفل أمامهم لتحية العلم.

### الموضوع الثاني العمل الكشفي

رحلة خلوية خارج أسوار المعسكر وداخل المدرسة.

- تقوم كل مجموعة بقيادة قائد ومساعدة 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 للاحظة درجة الحرارة في أماكن متفرقة من موقع المدرسة حيث تظهر الشمس مشرقة وشديدة الحرارة إلى أماكن داخل الطرق حيث درجة الرطوبة مرتفعة واستشعار الفرق بينهم.

ب- استنتاج سرعة الريح (بمقياس) حركة العلم.

ج- استنتاج اتجاه الريح بالبالونات.

د- تقدير طول الظل بعلاقته باصل الشيء.

هـ- تحديد موضع الظل على الأرض بطباعير أو عصا (لاحظة التغير في طول الظل وموضعه) بعد دقائق قليلة وأيضاً بعد الرجوع من الرحلة.

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

#### المجموعه الثانية (مجموعه 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.
- ه- 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 ببرحالة داخل المدرسة لرصد المصادر التي تتكون منها المدرسة.
  - أ- عدد المباني التي تتكون منها المدرسة.
  - ب- عدد الملاعب الموجودة بالمدرسة (الخاصة بالمدرسة كل وخاصة بالروضة) والارض المسطحة والارض ذات الاسطح المائلة مقارنة الملاعب بعضها من حيث الاستخدام.

ج- ساحة انتظار السيارات.

د- أماكن حرق النفايات.

#### المجموعه الرابعة ( مجموعة الزهور )

- ٤. تقوم ببرحالة داخل المدرسة لرصد التربة (الأرض) الموجودة بها
  - أ- ملاحظة التربة الظاهرة (السطحية).
  - ب- مساحات العشب الأخضر أو النجيلة.
  - ج- التعرف على أنواع التربة (طمي - رماد - رمل - حصى).
  - د- مقارنة لون التربة في أماكن مختلفة.
  - ه- شم التربة لينتتاج 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 إثارة وعي الطفل بامكاناته.

- 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.

وتحلّب 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 وارشادات المرور

لما ت Shawf اللون الاحمر حاسب حساب اوعى تمر

بعدين يجي اللون الاصفر حاسب حاسب اوعى تمر

ولم ت Shawf 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 :

تنمية 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

الجزء التمهيدي	الزمن	أجزاء النشاط	الهدف	المحتوى	التشكيّلات



١ - الجري حول الملعب.

٢ - تحية العلم.

٣ - تجهيز الأدوات.

٤ - تخطيط الملعب.

٥ - نصب الخيام.

١ - أن يتهيئ الطفل لممارسة

النشاط من الناحية النفسية

والبدنية.

٢ - أن يحيى الطفل العلم.

٣ - أن يساعد الطفل الباحثة في

نصب الخيام.

٤ - أن ينمي لدى الطفل

المهارات الحركية

الكبيرة.

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p><u>الأنشطة المصاحبة للمعسكر:</u></p> <p>يتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات وكل مجموعة ١٠ أطفال، كل مجموعة سوف تقوم بنشاط ثم يتم تبديل الأنشطة بينهم بالشكل الدائري، وبعد الإنتهاء من الأنشطة سيتم عرض قصة عليهم جماعاً ويقومون بتمثيلها. وهذه الأنشطة هي:</p> <p>١- <u>قطع الفواكه في أطباق:</u></p> <p>سيتم تجهيز الفواكه المراد تقطيعها في طبق (تفاح - موز - كمثرى)، ثم تغسل الفواكه جيداً بالمياه، ثم يقطع الأطفال الفواكه بالسكين ووضعها في أطباق.</p> <p>٢ - <u>لعبة السلطة:</u></p> <p>تجمع الباحثة الأطفال حولها في شكل دائرة وتمسك صور مثل (الطمطم - الخيار - الجزر - الفلفل)، وتقوم الباحثة بتوزيعها على الأطفال</p>	<p>-أن يعرف الطفل أنواع الفواكه المختلفة .</p> <p>-أن يتعرف الطفل على اللون الأحمر والأخضر.</p> <p>-أن يشارك الطفل في أداء اللعبة .</p>		<p>الجزء الأساسي</p> <p>الجزء</p>

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>وكل طفل يأخذ اسم ولون الخضار الذى معه، وعند سماع النداء على الطماطم (اللون الأحمر) مثلاً يجري أطفال الطماطم ويكونوا دائرة، وهكذا مع باقى الخضار. وعند سماع السلطة كل يجري الأطفال ويكونوا دائرة كلهم .</p> <p><u>٣- أغنية تصبحوا على خير :</u></p> <p>كان فيه ( ٦ ) نائمين على السرير واحد منهم قال ده كتير امشوا بعيد امشوا بعيد بقي هيه ( ٥ ) نائمين على السرير واحد منهم قال ده - أغنية تصبحوا على خير : كان فيه ( ٦ ) نائمين على السرير واحد منهم قال ده كتير امشوا بعيد امشوا بعيد</p>	<p>-أن يشعر الطفل بالفرح والسرور .</p> <p>-أن يكرر الطفل أحداث الأغنية بنفس الترتيب .</p>		

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>بقي فيه ( ٥ ) نايمين على السرير واحد منهم قال ده كتير امشوا بعيد امشوا بعيد بقي فيه ( ٤ ) نايمين على السرير واحد منهم قال ده كتير كان فيه ( ٦ ) نايمين على السرير واحد منهم قال ده كتير امشوا بعيد امشوا بعيد بقي هيه ( ٥ ) نايمين على السرير واحد منهم قال ده كتير امشوا بعيد امشوا بعيد بقي فيه ( ٤ ) نايمين على السرير واحد منهم قال ده كتير</p>	<p>-أن يقلد الطفل مشية ( الأسد - الحصان - الفيل - الدب ) .</p>		

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>امشوا بعيد امشوا بعيد بقي فيه (٣) نائمين على السرير واحد منهم قال ده كتير</p> <p>امشوا بعيد امشوا بعيد بقي فيه (٢) نائمين على السرير واحد منهم قال ده كتير</p> <p>امشوا بعيد امشوا بعيد بقي فيه (١) نائم على السرير آخر واحد فيهم قال تصبحوا على خير تصبحوا على خير ٤ - <u>قصة حركية :</u> في يوم الخميس الماضي قامت المدرسة برحلة إلى حديقة الحيوان ، وتسأل المعلمة الأطفال : من يستطيع</p>			

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<p>المشي بنشاط وصدره لأعلى ورأسه مرفوعة ونظره للأمام استعداداً لركوب السيارة ، ووصلت السيارة إلى الحديقة ونزل الأطفال منها وتوجهوا إلى داخل الحديقة ، ثم نظر الأطفال ليروا العصافير في أقفاصها ، ثم مشى الأطفال وتجلووا في الحديقة ورأوا حيوانات كثيرة مختلفة فرأوا ( الأسد - الحصان - الفيل - الدب ) ، وسار الأطفال لركوب السيارة بهدوء والعودة إلى المدرسة.</p>			
	<p>١-تحية العلم ٢ - فك الخيام . ٣ - جمع الأدوات .</p> <p>وقف مع رفع الزراعين عالياً وأخذ زفير ثم النزول أماماً أسفل واستخراج الزفير .</p> <p>النصائح والإرشادات : - غسل اليدين بعد الإنتهاء من النشاط .</p>	<p>١ - أن يجمع الطفل الأدوات . ٢ - أن يساعد الطفل الباحثة في فك الخيام . تهيئة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية .</p>	٥ ق	<p>الجزء الخامى</p> <p>تمرين تهيئة</p>

التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء النشاط
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم شرب الماء بعد اللعب.</li> <li>- تغيير الملابس وغسل الملابس الرياضية - النظام في خروج الأطفال إلى الحجرة .</li> </ul>			

### التطبيق التربوي:

ما أسماء الفواكه التي تم تقطيعها في الطبق ؟

غني أغنية تصبحوا على خير .

## المراجع

- ١- ابتسام محمد المهدى: اثر برنامج مقترن على بعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال دور الحضانة بمحافظة الشرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق.
- ٢- ابتهاج محمود طلبة: 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 معرض وكمال صالح عبده، مكتبة الانجلو.
- ٦- جوزيبينا كوتوني بارناري: ترجمة طارق الاشرف، تعالوا نلعب سويا، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١.
- ٧- جIRO 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 العمراهية، ٢٠٠٠.
- ١٥- ليلى زهران، عاصم صابر راشد: اللعب التربوي للأطفال، دار زهران، القاهرة، ٢٠٠٥.

- ١٦- محمد علي حافظ وفروج مزروع: الألعاب المنظمة، وزارة التربية والتعليم، المطبعة الأميرية، القاهرة، ١٩٩٤.
- ١٧- ابتهاج محمود طلبة (٢٠٠٩): برامج طفل ما قبل المدرسة، دار الزهراء، الرياض.
- ١٨- ابتهاج محمود طلبه (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 السرهيد، فريدة إبراهيم عثمان (١٩٩٣): الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، دار القلم.
- ٢٣- أحمد ممدوح ذكي (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 والمرافق، 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 الفلسفية، 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- نشارلز ايكر: ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، مكتبة الأنجلو.
- ٣١- جمال السيد احمد الجمس (١٩٨٣): أثر برنامج مقترن 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 الجمباز ومسابقات الميدان والمضمار من الجنسين بالإسكندرية، مجلد المؤتمر الدولي للشباب والرياضة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- ٣٤- روجيحة أمين عبدالله (١٩٨٠): الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب، مطبعة الاستقلال، القاهرة.
- ٣٥- سعاد السيد إبراهيم (١٩٨٦): الألعاب التمهيدية وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطلابات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، 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 الأول (البيوديناميک) مطبع جريدة السفير، الإسكندرية.
- ٣٨- سيد جمعة خميس أبو دراهم (١٩٨١): دراسة لبعض النواحي البدنية والنفسية للمعاقين جسدياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، طيبة 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): الألحاد بين الفلسفة وعلم الاجتماع، القاهرة، دار المعارف بمصر.
- ٤١ - شكرية خليل ملوخية (١٩٨١): الإدراة 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 وأساليبها، 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): التمارينات للبنات، دار المعارف، القاهرة، ط٧.
- ٤٩ - علي الديري (١٩٨٧): أصول التمارينات الرياضية وطرق تدريسيها دار الامل للنشر والتوزيع، الأردن.
- ٥٠ - عمر محمد الكردي (١٩٩٦): فعالية بعض وسائل تعليم السباحة للصم والبكم 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 - قدرى مرسي (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 برکات احمد (١٩٨١): الفكر التربوي في رعاية الطفل الأصم، الشركة المتحدة لنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٥٧- ليلى حامد صوان (١٩٨٦): أثر استخدام بعض الرسائل البصرية على تحسين حصيلة الجزء التعليمي التطبيقي لكرة الطائرة في المنهج المطور لدى التلاميذ الصم والبكم، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.
- ٥٨- ليلى 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- ليلى زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، ط٢.
- ٦٠- المجلس الأعلى للشباب والرياضة (١٩٩٨): بناء وحدات نموذجية للرياضة للجميع قطاع البحث، أطفال ما قبل المدرسة.
- ٦١- محمد إبراهيم بلال، عماد مصطفى، أحمد عبدالدaim (١٩٩٨): دليل معلم التربية الرياضية وطالب التربية العملية في التطبيقات العملية لفتيات التدريب، مطبع روزاليوسف، 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 علاوي، 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 وفراحات مرزوق (١٩٩٤): الألعاب المنظمة، وزارة التربية والتعليم، المطبعة الأميرية، القاهرة.
- ٧١ - محمد فتحي سليمان علي: تأثير برنامج ترويحي حركي مقترن على تنمية المهارات الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً من ٦-١٢ سنة ماجستير ٤، ٢٠٠٤، كلية التربية الرياضية بالهرم.
- ٧٢ - محمد محمد الحمامي (١٩٩٦): أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٧٣ - محمد محمد الحمامي، 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، سلسلة الأطفال غير العاديين، مكتبة مصر.
- ٧٦ - هناء طانيوس (١٩٩٦): مذكرات في المهارات الموسيقية لطفل الروضة.
- ٧٧ - وزارة التربية إدارة المناهج واللعب المدرسيّة رياض الأطفال في الكويت، الفلسفة - الأهداف الخبرات (مستخلص من أعمال لجنة تطوير الخبرات التربوية لرياض الأطفال بالكويت)، الطبعة الأولى، ١٩٨٨ - ١٩٨٩.
- ٧٨ - يعقوب الشaroni (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. :** "Mainstreaning in Early childhood Education" , Allany, N. Y. Delmar, 1980

**82- Beaty Janice J.** "Skills for Preschool teachers" 2<sup>nd</sup> (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 الأطفال كلية الدراسات  
الانسانية جامعة الازهر

وكيل كلية الدراسات الإنسانية للدراسات العليا  
جامعة الازهر (سابقا)

أ.م.د شيماء عبد العزيز أبو زيد

أستاذ مساعد كلية الدراسات الإنسانية

جامعة الازهر

دكتوراه كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة القاهرة

ماجستير كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين  
شمس