



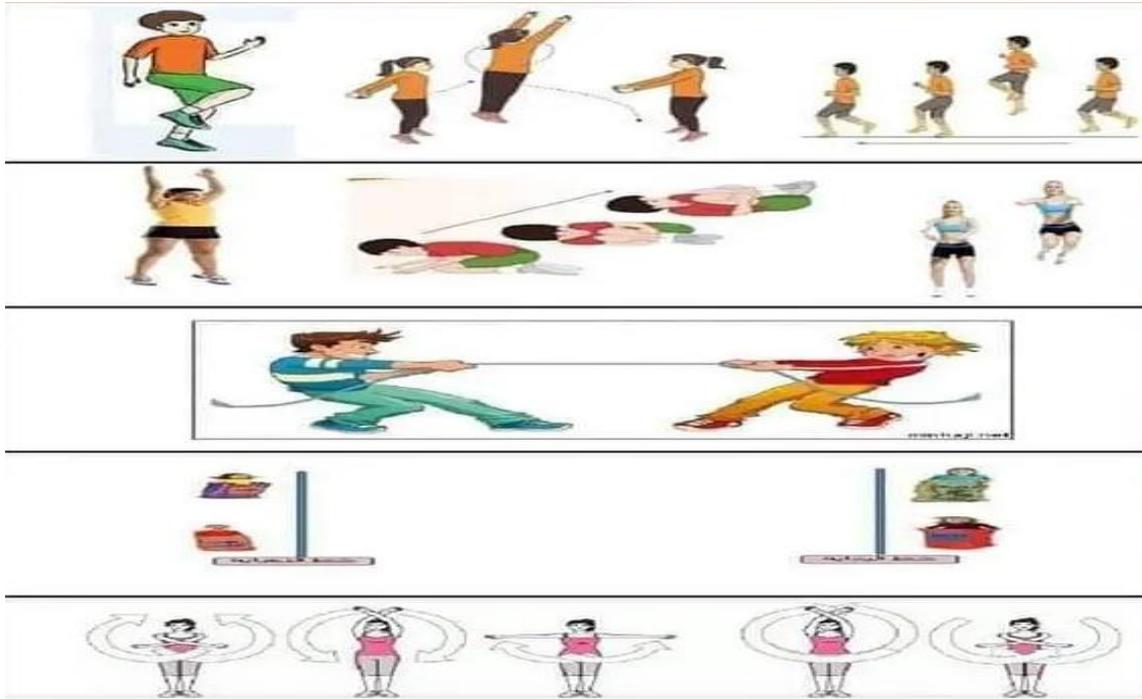
الجمهورية العربية السورية

وزارة التعليم العالي

جامعة البعث

كلية التربية الثانية (تدمر)

السنة الأولى



مقرر التربية الرياضية

إعداد الدكتورة

فاتن إبراهيم

الفهرس:

- 1- تعريف درس التربية الرياضية
- 2- أهمية درس التربية الرياضية
- 3- صفات مدرس التربية الرياضية
- 4- الخصائص الفسيولوجية للأعمار المدرسية الصغيرة
- 5- نموالمهارات الحركية(الخبرات) عند الأطفال
- 6- الأنشطة الحركية ودورها في تنمية أجهزة جسم الطفل
- 7- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على أجهزة جسم الطفل
- 8- اللياقة البدنية للأطفال
- 9- تنمة وتطوير اللياقة البدنية للطفل
- 10- متى يستطيع الأطفال الإشتراك في النشاط الرياضي التنافسي
- 11- الفحص الدوري للطفل
- 12- العناية بقوام الطفل في المدرسة
- 13- الممارسة الخاطئة للأنشطة الرياضية
- 14- القصة الحركية
- 15- الألعاب الصغيرة
- 16- تمرينات تمثيلية
- 17- الفرق بين القصة الحركية والتمرينات على شكل ألعاب
- 18- التمرينات البدنية
- 19- التشكيلات في درس التربية الرياضية
- 20- إستخدام الصافرة في الدرس
- 21- نماذج تحضير درس التربية الرياضية (الصف الأول الإبتدائي- الصف الثاني الإبتدائي- الصف الثالث الإبتدائي)

❖ تعريف درس التربية الرياضية:

يعتبر الوحدة الأساسية للمنهج، ويمثل أصغر جزء من المادة الدراسية بل ويجمع كل خواصها، إذ تمثل الأنشطة الحركية التي تقدم للمتعلمين في وقت يتم تحديده لهم مسبقاً في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي كما يعمل الدرس على تحقيق أهداف المنهج العام للتربية البدنية.

❖ أهمية درس التربية الرياضية:

- 1- يساهم درس التربية البدنية في تحقيق أهداف برامج التربية البدنية، وذلك بالإهتمام بتحقيق النمو البدني والمهاري والإجتماعي والعقلي والنفسي للمتعلمين.
- 2- إكساب المتعلمين المهارات الحركية و تزويدهم بأنواع من المعرفة المرتبطة بتعلم تلك المهارات المكتسبة، وتكوين لديهم القيم والاتجاهات التربوية.
- 3- إعداد جيل يتميز بقوة البنية واللياقة البدنية ليكون قادراً على بذل المجهودات ومواصلة العمل وذلك من خلال الإهتمام بقوام المتعلمين وتنمية لياقتهم البدنية ومعالجة بعض الإنحرافات القوامية ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم.
- 4- إعداد جيل يتميز بالصحة النفسية والعقلية وذلك من خلال تهيئة المواقف التي تشبع حاجات المتعلمين إلى تحقيق الذات والأمان والنجاح و إشباع الميل للحركة والهواية وإتاحة المواقف التربوية لتفريغ الإنفعالات المكبوتة وتحقيق الإتران النفسي ، وكذلك من خلال تنمية القدرات العقلية كالإنتباه والإدراك والتصور والإبداع والإبتكار والتفكير وإتخاذ القرارات السليمة.
- 5- استثمار أوقات الفراغ، إذ أن لدرس التربية البدنية دور تربوي مهم في تزويد المتعلمين بمهارات أوقات الفراغ واستغلالها وتنمية ميولهم الإيجابية نحو الترويح وذلك من خلال تنويع أوجه النشاط لتتنفق مع ميول المتعلمين وتوفير الإمكانيات حتى يتاح لهم الفرصة لممارسة أوجه النشاط التي تنمشي مع احتياجاتهم.

❖ صفات مدرس التربية الرياضية:

يعتبر استاذ التربية البدنية والرياضية عنصراً أساسياً في المؤسسة التربوية فهو المسؤول عن تحقيق جزء لا يتجزأ من الأهداف التربوية التي يكتسبها التلاميذ من خلال إشراكهم سواء في حصة التربية البدنية والرياضية و في أنشطتها المختلفة, للإشارة فإن هناك صفات أساسية يجب أن يتصف بها أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أ/ الصفات الشخصية:

يجب أن يكون لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية صفات شخصية تساعده على القيام بمهامه على أكمل وجه وهي:

1. إتباع التعليمات.
2. الإلتزان الإنفعالي .
3. الأداء واللياقة في التصرفات.
4. النزكاء الإجتماعي.
5. تعدد الخبرات.
6. المظهر اللائق
7. سعة الصدر.
8. القدرة على الإبتكار والإبداع.
9. تقبل النقد.
10. القدرة على الحكم الموضوعي.
11. القدرة على الإندماج في الجماعة.
12. الأدب الخلقى الصادق السليم.
13. الصلة الطيبة بالتلاميذ.
14. سعة الأفق الثقافي.
15. القدرة على تحديد المعلومات التربوية والنفسية.
16. يدير الفصل بطريقة فعالة.
17. الإلتزام بمراعاة الأسس النفسية في التعليم.
18. يرشد التلاميذ ويوجههم بحكمه.

ب- الصفات المهنية:

1. الإعداد الجيد للدرس.
2. إختيار الألفاظ المناسبة للموقف الذي يتعرض له.
3. القدرة على ربط أجزاء المنهاج ببعضها البعض.
4. القدرة على القيام بتقويم التلاميذ بطريقة علمية سليمة.
5. القدرة على إكتشاف وصقل المواهب الرياضية.
6. القدرة على توجيه التلاميذ.
7. القدرة على العرض بطريقة شيقة.
8. تطبيق المبادئ التربوية السليمة.
9. سعة الأفق.
10. الحب والإخلاص في العمل.
11. التعاون.
12. يقبل التطور والتجديد.
13. إحترام كرامة الفرد.
14. تشجيع التلاميذ على الإدلاء بأرائهم بشجاعة.
15. تقبل التلاميذ عند الإدلاء بأرائهم.
16. فهم البيئة المحلية ومشاكلها.
17. القدرة على توصيل المعلومات للتلاميذ.
18. القدرة على حل المشكلات.
19. العناية بالمادة والأدوات .
20. تقييم طبيعة الميول والإستعدادات الخاصة.
21. المهارة في التخطيط والتنفيذ.
22. القدرة على الخلق والإبداع.
23. العناية بالظروف الصحية لشخصه وللطلاب.

❖ الخصائص الفسيولوجية للأعمار المدرسية الصغيرة:

تتميز هذه الأعمار بما يأتي :

- تكون الوظائف العصبية قوية ومتوازنة كما يكون رد الفعل سريع ومتوازن, وإن شدة العمل تزداد بتقدم المرحلة العمرية.

- عدم المقدرة على تمييز الإختلافات الدقيقة.

- صعوبة الإستجابة في الأعمال المتتالية والمتأخرة.

- صعوبة الربط بين عمل الأجهزة لتشكيل الحركة.

خلال هذه المرحلة تنمو الأجهزة الحسية والإنفعالية وفي سن (10-12) تنمو الوظائف الحركية والحواس وخاصة حاسة البصر واللمس وكذلك تنمو الغدد.

في هذه المرحلة تصبح المعلومات الكلامية متكاملة وأكثر دقة, وتزداد الرابطة الوقتية بين الكلام كمحفز والوظيفة الحركية حيث ينمو التحسس الحركي, وعند ممارسة التمارين الرياضية يزداد التأثير على قابلية الطفل الكلامية والذهنية مما يطور النشاط الحركي لديه.

❖ نموالمهارات الحركية (الخبرات) عند الأطفال:

تنمو الخبرات الحركية عند الأطفال بالتدرج (المشي , الجري , القفز)

- المشي:

يعد المشي من الخبرات الحركية الصعبة, والتي يتعلمها الطفل في السنة الثانية من العمر حيث يزداد طول الخطوة بالتدرج وتقل سرعة الحركة وتذبذب الجسم عند المشي وفي عمر (3-4) سنوات يكون الطفل قادر على الجري وفي عمر (8) سنوات يتمكن من تحديد طول الخطوة وسرعة الحركة , والتي هي إحدى مميزات المراحل العمرية الكبيرة.

- الجري:

بعد إتقان المشي عند الطفل تحدث مرحلة طويلة من التحليق أثناء المشي مع قلة فترة الإستناد من (3-10) سنوات و فترة التحليق تزداد أكثر في عمر (12) سنة , ومع ازدياد العمر تصبح الخطوة أكبر وتزداد سرعتها (سرعة الجري).

قابلية الإحتفاظ بالسرعة العالية أثناء الركض (مطاوله السرعة) عند الأطفال بعمر (7-8) سنوات تكون أقل من الأحداث والشباب, وإن التدريب الرياضي المستمر يسبب زيادة السرعة القصوى للجري وخاصة مطاوله السرعة.

- القفز:

يعد القفز من الخبرات الحركية الصعبة أيضاً، ويتطلب نمواً كبيراً في القوة العضلية وفي السرعة، تتكون مهارة القفز في السنة الثالثة من عمر الطفل، ومع تطور المرحلة العمرية يزداد ارتفاع أو بعد القفزة، ويلاحظ أفضل قفزة (طول القفزة) عند الذكور قبل عمر 13 سنة، أما عند الإناث في عمر أقل من 12 سنة، وفي عمر (17-18) سنة يتوقف نمو طول القفزة.

التدريبات الرياضية تؤثر على نمو هذه المهارة، ويلاحظ عند الشباب الرياضيين أكبر تطور في طول القفزة عند الأعمار (13-16) سنة.

وعموماً ترتبط سرعة تطور النمو الحركي بأنواع المهارات الحركية للألعاب الرياضية المختلفة التي يكتسبها الطفل خلال الفرص المتاحة له عند ممارسة مختلف الأنشطة الحركية، حيث تبدأ بعد مرحلة الإنعكاسات الطبيعية ومرحلة الحركات البنائية التي تبدأ تقريباً في الشهر الرابع: كالجولس، والزهف، والحبو، وترتبط هذه المهارات ارتباطاً وثيقاً مع المهارات الحركية الأساسية: كالمشي، والجري، والرمي، والحجل، وغيرها

الأنشطة الحركية ودورها في تنمية أجهزة جسم الطفل

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

إن اكتساب المهارات الحركية الأساسية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب أن يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة، ضمن برامج موجهة، غير أننا نلاحظ في بعض مجتمعاتنا العربية، إن المهارات الحركية الأساسية لدى العديد من الأطفال لا تتطور بالشكل المناسب، مما يعني أنهم لن يمتلكوا بالطبع التوافق الحركي المطلوب لممارسة أنشطة بدنية متقدمة في المستقبل.

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

لهذا، لا غرابة أن نجد في وقتنا الحاضر أن نسبة ملحوظة من الأطفال يقضون جل وقتهم اليومي في أنشطة غير حركية، مثل مشاهدة التلفزيون، أو اللعب بألعاب الفيديو والكمبيوتر وعلى الرغم من أن هذه الألعاب

غير الحركية قد تنمي لديهم الإكتشاف والخيال، إلا أنها بالتأكيد لا تطور المهارات الحركية لديهم ولا تنمي لياقتهم البدنية.

ويعد النشاط البدني مهماً وضرورياً للأطفال، لأنه ذو تأثير إيجابي على صحتهم العضوية، وال نفسية، وعلى نموهم البدني وتطورهم الحركي، والعقلي أيضاً،

ويمكن تلخيص أهم فوائد النشاط البدني للأطفال كما يلي:

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

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

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

ii من المؤكد أيضاً أن ممارسة الأنشطة البدنية لدى الأطفال تساعد على تنمية قوة العضلات والأوتار العظمية وتعزز من مرونة المفاصل.

ii لا شك إن ممارسة الأنشطة الحركية والإنخراط في الألعاب الحركية مفيد أيضاً للصحة النفسية للطفل كما أن ممارسة الأنشطة البدنية مع الآخرين يعد عنصراً مهماً للنمو الاجتماعي للطفل.

ii من خلال الأنشطة الحركية يتمكن الأطفال من التعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم، ومن خلال السلوك الحركي واللعب يتم حث الأطفال على التفكير وتجهيز عقولهم للإدراك والتعلم،

إن بحوث الدماغ تؤكد لنا في الواقع أن ملكة التفكير لدى الأطفال تستحث عندما ينخرطوا في الأنشطة البدنية مما يجعل بعض العلماء يعتقدون جازمين أن الجسم هو الذي يعلم الدماغ وليس العكس.

إن تعلم المهارات الحركية الأساسية في مرحلة الصغر يساعد الطفل على سرعة تطور توافقه الحركي، الأمر الذي يعزز انخراطه في أنشطة حركية متقدمة فيما بعد، ويساعده على إتباع نمط حياتي نشط في مرحلة الرشد.

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

❖ تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على أجهزة جسم الطفل

ii تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الحركي للطفل:

تتخصص صحة وسعادة فترة الطفولة في الطفولة نفسها ، ومقدار ما يؤديه الطفل في التمارين الرياضية بشكل عام ، فالحركة هي الحياة، وهي سعادة الإنسان، ومصدر حياته، ولو نظرنا إلى المفهوم الأبعد للحركة نرى أنها جوهر الحياة، وبدونها لا يمكن للحياة أن تسير وتتطور، فالحركة في البهجة والتفاعل الحي مع الأنشطة الحيوية والأفعال الوظيفية الموجودة في الطبيعة، وفي داخل أجهزة الطفل، ومن خلال الحركة نستطيع أن نطور وننمي قدراتنا وطاقتنا، فينمو الذكاء، وتتغز الإرادة، وينمو الجهاز الحركي، ويتفاعل ويتفاعل مع البيئة المحيطة به.

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

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

وفي عصرنا الحاضر تؤكد الظواهر أن العمل الذهني له علاقة كبيرة مع العمل البدني للجسم من خلال صعوبة العمل الذهني، وزيادة شدة تهيج العضلات وتطوير الذكاء لذا يجب أن نهيب الطفل من وقت مبكر لهذه الصعوبة عن طريق بناء حركته من خلال مزاولته للتمارين الرياضية التي تعمل على تقوية الجهاز العضلي – العصبي، وتنمية الأعصاب، وزيادة قابلية الطفل وسرعة رد فعله والاستجابة السريعة للمؤثرات الخارجية، وتفاعل أجهزة الجسم بشكل إيجابي مع المحيط، وأخيراً تساعد في برمجة وعمل الجهاز العصبي بشكل سليم.

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

أن التربية البدنية للأطفال ذات الجوانب المتعددة العصبية والنفسية تفقد أهميتها إذا لم تنطلق من الاهتمام بصحة الطفل ومدى العلاقة بالأمر الوراثية، وما تتطلبه أجهزته الداخلية من حركة وبناء، فلكي ينمو الطفل صحياً وقوياً وهرموناته تعمل بشكل منتظم يجب تنظيم حياته ومعرفة النقاط الحساسة والمهمة لنشاطه الحركي. فالطفل يمتاز عن البالغ ليس فقط بالوزن والطول والقدرة والتحمل، ولكن أيضاً في بناء ونمو أجهزة جسمه على انفراد وأنظمتها الجسمية والجسم ككل، فبالترجيح فإن طول الجسم والوزن للطفل يزداد، ويتغير نسبياً، وتنمو جميع أعضائه، وتظهر عمليات لتعظم فيتحسن بأعضاء جسمه، وتؤدي الحركات الأكثر تعقيداً (كلعب الأطفال، أو الكتاب، تنظيف لعبه وأدواته)، وينمو الطفل بمساعدة جهازه الحركي المكون من العظام والعضلات، وبمساعدة الجهاز العصبي الموجه لحركات الإنسان.

في عمر (7 سنوات) عندما يذهب الطفل إلى المدرسة، وأجهزته تتكامل بعض الشيء، وتنمو من خلال هذا الجدول ويتضح أن المتوسط الحسابي للنمو البدني للأطفال من عمر (3-7 سنوات)، فإن طول جسم الطفل يعتبر من العلامات المهمة لنموه البدني مقارنة مع بقية العلامات الأخرى وهو ثابت، ويعكس النمو الطولي للطفل ما يحدث في داخله من عمليات معقدة، كذلك من خلال الارتفاع بمستوى الصحة ووقاية الطفل، يصعب علينا التمييز بين الطفل القوي والضعيف، ولكن الطفل القوي يستطيع أن ينفذ التمارين والحركات البدنية المختلفة بفاعلية أكثر من الطفل الذي يزداد عنده معدل كمية الشحم إلى أكثر من (15%) من الوزن العام للجسم فنراه يتعب بسرعة، ويتهيح، سريع الغضب وجهازه الحركي يُكون بعض الإنحرافات التي تشكل علامات واضحة للضعف، وكذلك تعتبر الزيادة في كمية الشحوم، والوزن القليل للطفل من العوامل المهمة لمعرفة النمو البدني والحركي للطفل.

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

العمر	البنات			البنين		
	الطول الكلي (سم)	الوزن الكلي (كجم)	محيط الصدر (سم)	الطول الكلي (سم)	الوزن الكلي (كجم)	محيط الصدر (سم)
3	91.6	14.1	52.1	92.6	14.6	52.6
4	98.4	15.8	53.5	99.3	16.1	53.9
5	105.4	17.7	55.2	106.5	18.1	55.5
6	112.5	19.9	57.3	112.8	20.2	57.6
7	119.0	22.6	59.1	119.5	23.0	59.5

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

إن مزاوله التمارين الرياضية بانتظام ستقوي الجهاز الهيكل العظمي فتنمو العظام والعضلات في الطول والعرض بشكل جيد، ويزداد حجمها والعمود الفقري ينمو في المستوى العمودي، وكذلك القفص الصدري، وتنمو عضلات الظهر والبطن فتجعل من وقفة الطفل معتدلة وصحيحة، تؤثر إيجابياً على نشاط الطفل، وعلى جميع أجهزته الداخلية، وخاصة على العمل الوظيفي للجهاز الدوري والتنفسي، والحركات الصحيحة تساعد الجهاز الهضمي على تمثيل عمل إفراز الغدد والهرمون داخل جسم الطفل، وكذلك تنمي الجهاز العصبي، هذا ويتطلب أداء التمارين الرياضية التوافق والدقة في أداء الحركات بشكل سليم، وبالتالي سنتمو القابلية التوافقية - وسيؤدي في المدرسة الحركات الأكثر تعقيداً، وتساعد الحركة والتمارين على زرع الصفات الجيدة فيه، فينمو الطفل قوياً، شجاعاً، متبهاً، صبوراً، ووثقاً من نفسه.

ii تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي:

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

- تكون الرأس معتدلة بحيث تكون الذقن للداخل.

- الكتفان على استقامة واحدة.

- تتدلى الذراعان من الكتفين بحيث تكون الكفان مواجهاً للفخذين.

- الصدر مفتوح متوترة. يتم بصورة طبيعية دون صعوبة.

- زاوية الحوض مناسبة (60) تقريباً.
- الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- مشط القدم للأمام، والأصابع مضمومة.
- العضلات غير متوترة.

تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي:

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

1. رفع كفاءة الألياف المكونة للعضلات على العمل.
2. زيادة حجم وقوة أنسجة الأربطة والأوتار بما يعطيها حماية ضد الإصابة.

تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الدوري:

- 1- زيادة حجم الدم بالجسم، وبالتالي يزيد عدد كرات الدم البيضاء والحمراء.
- 2- اتساع حجرات القلب مما يساعد على زيادة حجم الدقة الواحدة.
- 3- زيادة كمية الدم التي يدفعها في الدقيقة نتيجة لزيادة قدرة القلب على الدفع .
- 4- انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة مما يساعد على إتمام تغذية القلب بصورة أفضل عن طريق الشريان التاجي نتيجة لطول فترة انبساط عضلة القلب. وللعلم الفرق بين دقات القلب بين الفرد الرياضي وغير الرياضي تصل إلى (20-30 ألف دقة/ يوم) .
- 5- زيادة عدد الشعيرات الدموية بالجسم .
- 6- سرعة تكيف الجهاز الدوري مع المجهود المطلوب منه .
- 7- سرعة عودة الجهاز الدوري إلى حالته الأولى التي كان عليها قبل بدء الممارسة، وهذا يساعد الطفل في العودة إلى سيرته الأولى .

ii تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي:

- 1- زيادة السعة الحيوية بزيادة حجم الرئتين، حيث تكون السعة الحيوية لدى الممارسين (8 لترات) تقريباً، وعند غير الممارسين حوالي (4 لترات) .
- 2- نظراً لزيادة كفاءة الرئتين تقل عدد مرات التنفس في الدقيقة.
- 3- تقوية عضلات التنفس، وهي العضلات بين الضلوع وعضلة الحجاب الحاجز.
- 4- زيادة الجلد التنفسي.
- 5- القدرة على التخلص من فضلات الجسم بسرعة.
- 6- زيادة عدد الشعيرات الدموية وذلك بزيادة حجم الرئتان.
- 7- بزيادة كفاءة الرئتين وقدرتها تزداد القدرة على استغلال الأكسجين.
- 8- نظراً لدخول كمية كبيرة من الهواء في الرئتين حاملة معها الأكسجين تقل كمية حامض اللاكتيك الذي يضغط بدوره على أعصاب العضلات فيسبب عملية التعب العضلي والذي يكون سبباً في تقليل كفاءة العمل العضلي.

ii تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي:

أهم الآثار الناتجة من ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي هي:

1. تحسن واكتساب التوافق بين الأعصاب والعضلات.
2. تحسن عملية التوقع الحركي.
3. اكتساب وتحسين الإحساس الحركي الممتاز.
4. اكتساب عمليات التوازن بين الكف والإثارة العصبية.

ii تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي:

1. يقلل من عملية ظهور القرح في الجهاز الهضمي نتيجة لانضباط عملية الإفرازات.
2. يريح حركة المعدة والأمعاء نتيجة لتأخر معدل الهضم والذي ينتج من انخفاض معدل سريان الدم الذي يكون منشغلاً مع العضلات التي تؤدي الحركات الرياضية المختلفة.
1. تنشيط وتحسين عمل الكبد والبنكرياس، وبالتالي يصعب إصابة الممارسين للأنشطة الرياضية بمرض السكر.
2. الممارسة الرياضية تعمل على صيانة وسلامة الجهاز الهضمي وانضباطه، وهذا يؤدي إلى عدم السمنة.

وبعد هذه الجولة حول الإنسان وعن مدى تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على جوانبه المختلفة، أصبح واضحاً تماماً أهمية التربية الحركية لأطفالنا، وأن أنشطة التربية الحركية لم تعد أحد الكماليات في حياة الإنسان، بل أصبحت ضرورة حتمية إذا أردنا أن يحيا أطفالنا حياة كريمة تصحب الصحة والسعادة، لذلك

يجب أن نضع أمام أعيننا العمل على تنمية وتطوير اللياقة البدنية للأطفال؛ وهذا ما سوف نعرضه في السطور التالية.

❖ اللياقة البدنية للأطفال

تعد اللياقة البدنية عنصراً مهماً في حياة الطفل، حيث تساعده على التكيف مع متطلباته الحركية والصحية، فاللياقة لا تعني نمو العضلات فقط، بل إنها تمثل مجموعة من العناصر الصحية والبدنية. ويرى كثير من الباحثين في علم الطفل الحركي أن اللياقة البدنية للأطفال تتكون مما يلي:

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

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

1. **اللياقة المهارية الحركية:** وهي تشير إلى التوافق والقدرة على أداء الأنشطة الحركية والرياضية المختلفة

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

وبينما عنصر اللياقة الوظيفية واللياقة المهارية يتأثران بعوامل مختلفة، إلا أن اللياقة الوظيفية تتضمن التغيرات العضلية الفسيولوجية، والتي تتطلب جهداً كبيراً من أجل الإرتقاء بالأداء الوظيفي، أما بالنسبة للياقة المهارية فإنها تزداد بزيادة العمر، ونلاحظ أيضاً أن اللياقة الوظيفية تزداد كفاءتها في سن الثانية عشر، ويعزي ذلك إلى دخول الطفل إلى الحياة الإجتماعية، ومحاولة الظهور بصحة وقوة عضلية أمام الزملاء.

❖ تنمية وتطوير اللياقة البدنية للأطفال

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

وتقع على المدرسة المسؤولية الكبرى في إتاحة الفرص وتوفيرها للصغار لتحقيق اللياقة البدنية الشاملة، وذلك عن طريق وضع البرامج التي تشمل الخدمات والخبرات الصحية الخاصة بالغذاء والعادات الصحية والبدنية، كما يجب توفر الخدمات الصحية الوقائية، وأن تكون أوجه الأنشطة الحركية متوفرة للجميع، وليس للمتفوقين رياضياً فحسب.

كما يجب عند وضع البرامج أن تراعى رغبات الأطفال، وكذلك قدراتهم الفردية من أجل حثهم، وتشجيعهم على استمرارية الممارسة، من أجل توفير حياة أفضل وأكثر سعادة. ومن أهم الأسس الضرورية لنجاح النشاط الرياضي للأطفال:

1. تحديد النشاط الرياضي بما يتناسب مع حاجة وقدرة كل طفل على حدة.
2. الإحتفاظ بتقارير كاملة عن كل طفل، مع إجراء الفحص الدوري الشامل كل سنة.
3. تهيئة الأماكن الخاصة لممارسة النشاط الرياضي باعتبارها أمراً ضرورياً ومهماً.
4. التوجيه بإجراء اختبارات اللياقة كوسيلة من وسائل التقييم.
5. وجوب أن يكون المشرفون على الأطفال مؤهلين من ناحية التربية البدنية، وملمين بالنواحي الصحية.

❖ متى يستطيع الأطفال الإشتراك في النشاط الرياضي التنافسي

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

عموماً يمنع التسرع في إشراك الطفل في النشاط الرياضي التنافسي، بل يشجع الطفل على الإشتراك في الأنشطة التي تكسبه المرح والسعادة من أجل قضاء وقت منهج مع أقرانه، كالتالي: ألا نجهل استعداد الطفل الفطري ورغبته في ممارسة النوع المحبب إلى نفسه، وللآباء دور كبير في توجيه الرغبة وذلك الاستعداد.

وتشير الأبحاث العلمية – وبناء على الفروق الفردية بين الأطفال في النواحي الجسمية والنفسية والاستعداد الفطري – إلى أن السن المناسبة للإشتراك الرياضي التنافسي هي كالتالي:

1. الرياضات التي لا تتطلب احتكاكاً مباشراً بين الأطفال كالسباحة، والتنس الأرضي، فإن السن المناسبة هي من (8:6) سنوات.

2. الرياضات التي تتطلب احتكاكاً مباشراً بين الأطفال مثل كرة القدم والسلة، فإن السن المناسبة هي من (10:8) سنوات.

3. الرياضات التي تتطلب تصادماً كلعبة كرة القدم الأمريكية، والهوكي، فإن العمر المناسب من (10:12) سنة.

❖ الفحص الدوري للطفل:

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

من أهم تلك الفحوصات والاختبارات ما يلي:

أ- ينبغي متابعة نمو طول الجسم والوزن بصورة دورية، ومقارنتها بالمعايير الاعتيادية للأطفال الآخرين في العمر نفسه، إن زيادة وزن الجسم عن الحدود الطبيعية يشير إلى وجود سمنة لدى الطفل، كما إن انخفاض وزنه أو عدم زيادة طوله قد يعد مؤشراً على نقص تغذيته، أو وجود مشكلة صحية لديه. كل ذلك قد يؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على نشاط الطفل الحركي.

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

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

ينبغي إجراء فحص لمعرفة تمكن الطفل من المهارات الحركية الأساسية، فغالبية الأطفال يتمكنون من الإلمام بالمهارات الحركية في أعمار محددة، فالجري يتم غالباً بين سنة ونصف إلى سنتين، والقفز يحدث بين (2-3) سنوات، والحجل يتم فيما بين (3-4) سنوات، أما الوثب (كما في نط الحبل) فيحدث فيما بين (4-5) سنوات.

كل ذلك على افتراض أن الأطفال يمرون بتجارب حركية تسهم في تطور هذه المهارات لديهم في الوقت المناسب.

❖ العناية بقوام الطفل في سن المدرسة

المدرسة هي الفترة التي يكون فيها نمو الطفل ملحوظاً ويحتاج فيها الطفل الداخلي. أن يجد نفسه مقيداً بالجلوس في فصله ساعات طويلة للإستماع للدروس، وعند العودة للمنزل يجلس ليؤدي واجباته المنزلية فيحرم الجسم من الحركة ومن الممكن أن يتعرض العمود الفقري والقوام من جراء ذلك لبعض الإنحرافات، لذلك يجب على الوالدين والمدرسة والمدرسين عموماً ومدرس التربية الرياضية خاصة العناية بالطفل في جميع مراحل النمو حتى يتحقق النمو الطبيعي. فيجب على المدرسة أن تكثر من الوقت المخصص للأنشطة الرياضية وأن يكون هناك حصص تمرينات كافية وأن تهيب للأطفال المكان المناسب لمزاولة جميع أنواع الأنشطة الرياضية فتعد لهم حجرة جيدة التهوية مجهزة بأدوات مشوقة ومنوعة ملاعب واسعة وحمامات سباحة وغيرها. كما يراعى توفير الشروط الصحية في حجرات الدراسة (مساحتها – المقاعد – الضوء) وكذلك الغذاء الذي يقدم كوجبة للتلاميذ. كما يجب مراعاة نظام الجدول المدرسي وخاصة حصص ممارسة النشاط الرياضي الداخلي، وأيضاً الإعتناء وتشجيع النشاط الخارجي بالمدرسة أو المسابقات بين المدرسة والمدارس الأخرى أو نادي أو جهات أخرى. وبالنسبة للمدرسين عموماً:

« يلاحظ جميع مدرسي ومدارس المواد المختلفة قوام الطفل باستمرار أثناء جلوسه في الحصص المختلفة وحرص العادات الجسمانية الصحيحة في سن مبكرة حتى يشب عليها مع تلافي العادات السيئة.

« مراعاة حالات خاصة كضعف النظر أو السمع.

« مراعاة الحالات الغير طبيعية التي يلاحظها في الطفل أثناء الدرس وتحتاج للعلاج الطبي لتحويلها للطبيب المختص.

❖ الممارسة الخاطئة للأنشطة الرياضية

قد تؤثر الممارسة الخاطئة للأنشطة الرياضية، دون الإعتماد على المدرس أو المدرب الرياضي المؤهل، وبالتالي عدم الاستناد إلى الأسس العلمية في التدريب، يؤدي إلى حدوث انحراف قوامي نتيجة نمو العضلات فتطول بينما تقوى وتقصر العضلات المقابلة لها، ولكي تحقق البرامج الرياضية أغراضها ، لابد من الكشف البدني والحركي على النشء منذ طفولته، حتى تتضح مواطن القوة، والضعف وعلى أساسها تخطيط البرامج المناسبة، تبعاً لذلك، مع التتبع والكشف الدوري للتأكد من فاعلية البرامج ومدى ما تحتاجه من تعديل وتدعيم للوصول إلى أفضل النتائج.

الأنشطة الحركية لتلاميذ الحلقة الأولى في المدرسة

❖ أولاً: القصة الحركية

حظيت القصة بأهمية تربوية كبرى في جميع مراحل التعليم والتعلم، إذ تعد من أهم الأدوات في بناء الثقافة، وتشكيل الوعي لدى الطفل باعتبارها أقوى عوامل استثارته، وأكثر الفنون الأدبية ملائمة لميوله، ونظراً لما تقدمه من أفكار وخبرات وتجارب في شكل حي معبر، وشائق، ومؤثر؛ فإنها تعمل على تطوير الطفل ثقافياً لما تحمله إليه من أفكار ومعلومات لغوية، وعلمية، وتاريخية، وجغرافية، وفنية، وأدبية، ونفسية، واجتماعية فضلاً عن التطور الخلفي واكتساب القيم الإيجابية.

والقصة الحركية هي القصة التي تتطلب من الأطفال التعبير بالحركة وما تشتمل عليه من معان وحركات تساعد على زيادة إدراكهم العام؛ وتعرف القصة الحركية بأنها مجموعة من الأحداث المتسلسلة والمشوقة والمثيرة لها بداية ونهاية ولها أبطالها وزمانها ومكانها، ترويها المعلمة للأطفال وتطلب منهم تخيل وتقليد هذه الأحداث بواسطة الحركة مع استخدام الصوت كلما أمكن ذلك.

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

وتمثل القصة الحركية وحدة قصصية متكاملة من التمرينات والحركات غير الشكلية والبسيطة، وغالباً تؤخذ من مصادر يعرفها الأطفال من خلال البيئة المحيطة بهم، أي من ثقافتهم وقصصهم البيئية الشائعة، كما أن هذه القصص تتناسب دائماً مع إمكانية البيئة التعليمية سواء كانت رياض الأطفال أو المدرسة لأنها لا تحتاج إلى إمكانيات عالية الكلفة أو أجهزة أو أدوات كثيرة أو كبيرة وإنما إمكانيات وأدوات بسيطة يمكن لأثاث البيئة التعليمية أن يفي بالمطلوب.

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

أن القصة الحركية يجب أن تتكون من الحركات الطبيعية للطفل مثل المشي، والركض، والحجل، والوثب والقفز وغيرها من الحركات، كما يجب أن تشمل القصة على التمرينات البنائية والمهارية التي تقدمها القصة على شكل أحداث تخيلية يتم فيها تقليد حركات الأشياء والطيور والحيوانات بصورة بسيطة وسهلة بحيث يترك للطفل حرية التعبير الحركي عن كل حركة وفق تخيلاته للأشياء، ويمكن إضافة الموسيقى المصاحبة

للقصة لكي تصبح القصة الحركية أكثر تشويقاً للطفل مستخدمين الرقص الإيقاعي كجزء من النشاط الحركي الذي يخدم الواجب أو الغرض من القصة.

والقصة الحركية تعمل على مساندة خيال الأطفال وحبهم التقليد واللعب، وهي لا تحتاج إلى درجة كبيرة من التركيز، ولا قدر كبير من الإمكانيات والأدوات والأجهزة الرياضية، إذ من الممكن الإستعانة بالمقاعد الصغيرة والأطواق والمكعبات، وأكياس الحب لرسم الخطوط والدوائر والتشكيلات التي تنفذ فيها القصة الحركية.

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

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

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

تنفيذ القصة الحركية:

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

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

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

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

خطوات تنفيذ القصة الحركية:

- تقص المعلمة القصة على الأطفال باختصار في بداية النشاط بطريقة جذابة تزيد من اندماجهم في خيالهم وحماسهم لأدائها.

- الإبتعاد عن النداء التقليدي، بأن يكون النداء وإصلاح الأخطاء بلغة التخاطب، و متمشياً مع خيال القصة، وقد تستعمل المعلمة كلمة "ابدي" لبدء العمل، وكلمة "قف" لإنهائه، وتوجهه المعلمة المشي والدوران لشواخص ملموسة في الملعب، مثل: بالوثب ناحية الشجرة در.

- التشجيع والإيحاء من عوامل استمرار الطفل في بذل الجهد.

- من عوامل رفع مستوى الأداء توجيه الأطفال الممتازين في أداء الحركة والمبتكرين لها.

- أن تساير المعلمة الأطفال، وتنزل إلى مستواهم الفكري والخيالي.

- يجب أن تراعي المعلمة عوامل الأمن والسلامة أثناء تدريسها للقصة الحركية للأطفال حتى نضمن عدم إصابة الأطفال بأي مكروه بدني أو نفسي.

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تدريس القصة الحركية:

1. تدرس القصة الحركية بحيث لا يفقد الأطفال المعلمة، وإنما يجب أن يكون التعبير ذاتياً من الأطفال.

2. يأخذ النشاط طابع الحدوتة، ويكون خالياً من النداءات الشكلية.

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

4. استخدام بعض الأدوات الرياضية مثل: أكياس الحب والرمل والأطواق والكرات الطبية والأعلام والصولجانات ... الخ .

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

6. أن تشمل على حركات الجسم كله، فيكون فيها حركات خاصة بالذراعين، والرجلين، والجذع، والرأس، والجانبين، والبطن.

7. يجب أن تؤدي من خلال القصة الحركية بعض التمرينات لتنمية القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق.

8. يجب أن تكون القصة الحركية نابعة من محيط وبيئة الأطفال.

9. يجب أن يكون التعبير عن القصة الحركية ذاتياً، ويترك للأطفال التصور والتخيل لما هو مطلوب من القصة الحركية فيعبر كل طفل عن نفسه.

10. يجب أن تدرس القصة الحركية بطريقة غير الشكلية، وأن تكون التعليمات بلغة سهلة ومفهومة للأطفال.

❖ ثانياً : الألعاب الصغيرة

مفهومها وطبيعتها:

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

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

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

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

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

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

أهداف الألعاب الصغيرة:

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

أ. الأهداف النفس حركية:

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

نماذج للألعاب الصغيرة:

الألعاب الصغيرة كثيرة جداً، وفيما يلي نماذج استرشادية لها:

النموذج الأول:

الإسم: لمس الزميل.

الغرض: تنمية الحواس والرشاقة.

الأدوات: رباط لين للعين.

الأداء: يقف مجموعة من الأطفال على حافة نصف دائرة، ويقف زميل لهم مغطى العينين في مركز الدائرة وبإشارة من المعلمة يتجمع الأطفال خلف زميلهم، وبإشارة أخرى يحاول أحدهم لمس كتفه، وبإشارة ثالثة يعود الأطفال إلى حافة نصف الدائرة، ثم تفك عيني الزميل ويحاول التعرف على الطفل الذي لمس كتفه، فإذا تعرف عليه حل محله، وإذا لم يتعرف يعاد الأداء مرة أخرى، وهكذا.

النموذج الثاني:

الاسم: خروج الملموس.

الغرض: تنمية عنصر القدرة ، وتحسين الأجهزة الداخلية الحيوية.

الأدوات: كرة – دائرة على الأرض.

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

النموذج الثالث:

الاسم : لمس الزميل.

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

الأدوات : مرتبة.

الأداء : يقف مجموعة من الأطفال على شكل قاطرتين أمام خط يرسم على الأرض، وعلى بعد معين ومناسب توضع مرتبة أمام كل قاطرة. بإشارة يجري الطفل الأول من كل قاطرة، ويقوم بعمل دحرجة أمامية على المرتبة التي أمام القاطرة، ثم يعود بالجري إلى قاطرته للمس الزميل الذي يليه في نفس القاطرة، ليجري ويقوم بنفس العمل الذي قام به زميله السابق، وهكذا إلى أن ينتهي جميع أفراد القاطرة مع مراعاة أن يتم هذا في القاطرتين معاً، القاطرة التي ينتهي جميع أفرادها قبل الأخرى هي القاطرة الفائزة، مع مراعاة تساوي العدد في القاطرتين.

❖ ثالثاً : تمارينات تمثيلية

بعد أن تحدثنا عن القصص الحركية والألعاب الصغيرة، يأتي دور التمارينات التمثيلية، وقد يطلق عليها تمارينات على شكل ألعاب.

مفهومها وطبيعتها:

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

ويعرف (موسى فهمي) التمارينات البدنية بأنها الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي، وذلك للوصول إلي أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة، وتختار وفق قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية (علم النفس، علم الاجتماع، التربية، طرق التدريس) والمبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء، التشريح، علم الحركة، الصحة العامة) كما تعرفها (ليلي زهران) بأنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة علي الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة.

وتتميز التمارينات بأنها تكسب الجسم المرونة، حيث أن حركتنا اليومية أو الاعتيادية ليست واسعة النطاق، ولا تتناسب في مداها مع طول العضلات، أو مدى حركة المفاصل، وحينما لا تصل الحركة إلى نهاية حدها بدرجة مستمرة، فإنها تقلل من قدرة العضلات على الوصول إلى الحد الأقصى، وبذلك تقصر العضلة وتضعف مرونة المفاصل.

كما تؤدي التمارينات إلى تقوية العضلات وزيادة حجمها نتيجة التمرين، فالدورة الدموية تنشط داخل العضلة أثناء التمرين، مما يجعلها تقوى وتزيد في الحجم.

ونظراً لأن الطفل لا يستطيع أن يدرك أهمية التمارينات، ولكونه يميل إلى اللعب فإن التمارينات بطابعها التقليدي قد لا يتناسب مع الأطفال، ومن هنا يجب أن تأخذ التمارينات أشكالاً أخرى تتناسب وميول الطفل وخصائصه، فتكون التمارينات على شكل تقليد لأعمال وحركات الحيوانات والأشخاص ... الخ، وهي ما تسمى بالتمارين على شكل ألعاب، والتمارين على شكل ألعاب لها طبيعة خاصة، فهي تتميز بأن لها أهمية كبرى بالنسبة لتشكيل وبناء جسم الطفل، وإكسابه القوام الجيد، ولها تأثير مباشر على أجهزة الجسم الحيوية وفي نفس الوقت تشبع ميل الطفل إلى اللعب والمرح والإنطلاق.

والتمارين على شكل ألعاب تناسب أطفال ما قبل المدرسة.

محتوى التمرينات على شكل ألعاب:

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

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

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

هي نوع من التمرينات يحدد لخيال الطفل صورة من الحياة يقوم بأدائها وتقليدها. ومواقف الحياة العديدة، ويمكن من كل موقف خلق العديد من التمرينات البدنية المفيدة. كأن تقول المعلمة:

الأتوبيس وصل: تجري حتى يمكننا الركوب.

(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً، وهكذا.

وسوف نذكر بعض النماذج للتوضيح:

النموذج الأول – تمرينات الرقبة:

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

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

النموذج الثاني – تمرينات الذراعين:

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

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

النموذج الثالث – تمرينات الجذع:

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

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

النموذج الرابع – تمرينات البطن:

الدراجة: رفع الرجلين زاوية (45) ثني الركبتين بالتبادل.

السباح: رفع الرجلين زاوية (45) تبادل قذف الرجلين.

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

النموذج الخامس – تمرينات الرجلين:

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

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

صياد السمك:

يقضي صياد السمك معظم وقته في صيد السمك، فهو يستيقظ مبكراً صباح كل يوم، ويحمل شبابه إلى قوارب الصيد للتجديف في القارب في عرض البحر، ثم يرمي الشباك في الماء ويسحبها وبها السمك، وفجأة يرتفع الموج، وينخفض فيتمايل القارب، عند ذلك يسرع الصيادون في العودة بصيدهم إلى الشاطئ بسلام .

تصور ما يحدث:

d تجهيز الشباك.

d الصيادون يحملون الشباك.

d الهبوط في القارب.

d التجديف في القارب.

d رفع الشباك ورميها في المياه.

d سحب الشباك.

d القارب يتمايل.

d الصياد يسير على حافة القارب.

d القارب يرتفع وينخفض.

القبض على المغتصبين:

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

تصور ما يحدث:

d القائد ورجاله على الخيول.

d التقدم في اتجاه القصر بحذر.

d المرور من أسفل الأسوار.

d استكشاف موقع اللصوص.

d تسلق أسوار الحصن.

d تحية وشكر للرجال الأبطال.

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

❖ الفرق بين القصة الحركية والتمرينات على شكل ألعاب

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

وتمرينات الأطفال في سن (4-6) تكون من النوع السهل البسيط الشامل لأن الأطفال في هذا السن يكونون غير مكتملين في قوتهم البدنية، ويكون الطفل ضعيفاً في قدرته على ضبط حركاته، متعطش للحركة، ومحدود في مقدرته على التفكير، وله خيال خصب، وقدرة على التقليد والمحاكاة، ومن هنا نجد أن تمريناته تكون من النوع التمثيلي، الذي يقلد فيه كل ما يتحرك حوله من إنسان، أو حيوان، أو جماد، فهو يستطيع أن يؤدي كل قصة يسمعاها على شكل حركات، وتكون حركات القصة الحركية شاملة وبسيطة وخالية من التعقيد فحركات الجذع مثلاً تكون شاملة للثني واللف في اتجاهات متعددة وفي مدى واسع، فهي لا تقتصر على جزء واحد منه، وهي بذلك تشبه حركات الفلاح في فلاحته للأرض، وبذره للحب، وتكون حركات الذراعين على نمط طيران العصفور أو دوران الطاحونة، وحركات الرجلين كمشي الغراب، أو جري الحصان أو تحرك القاطرة.

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

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

❖ رابعاً : التمرينات البدنية

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

أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها:

- (1) مساعدة الجسم على النمو المتزن.
- (2) تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية.
- (3) يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد.
- (4) لا تتطلب ملعباً نظامياً له مقاييس كباقي الألعاب فيمكن أداؤها بدون أدوات أو أجهزة.
- (5) تساهم في المحافظة على سلامة القوام.
- (6) تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها.
- (7) يمكن للفرد أن يزاولها حسبما تناسبه وتتفق مع إمكانياته وقدرته.
- (8) تستخدم التمرينات كنشاط للإحماء بالنسبة لبعض الألعاب.
- (9) لا يتطلب أداء التمرينات قدرات عالية إذ يمكن إعطاء ما يناسب منها للمراحل السنوية المختلفة وحسب مستوى اللياقة البدنية.

10) تساهم التمرينات البدنية أيضا في رفع الكفاءة العقلية والخلقية والنفسية والإجتماعية.

11) تتميز بعامل الأمن والسلامة.

12) يمكن ممارستها بأقل التكاليف.

أقسام التمرينات البدنية:

تنقسم التمرينات إلى أقسام من حيث تأثيرها وغرضها ونوعها وطريقتها

سنكتفي بذكر أقسام التمرينات من حيث التأثير:

من حيث التأثير : تمرينات الإطالة والمرونة، وتمرينات قوة التحمل، وتمرينات القوة، وتمرينات الرشاقة، وتمرينات التوازن، وتمرينات الإسترخاء، وتمرينات السرعة.

الأوضاع في التمرينات

تنقسم الأوضاع في التمرينات إلى ما يلي:

١- أوضاع أساسية (ويسمى البعض أصلية).

٢- أوضاع مشتقة.

٣- أوضاع أخرى (وتسمى أحيانا أوضاع خاصة).

شرح لمواصفات جسم الفرد في كل من الأوضاع الأصلية :

الشكل	الوصف
	<p>ا لوقوف :</p> <p>الجسم الطبيعي غير متصلب . الجسم كله مائلا للأمام قليلا من مفصلي الكعبين حتى يقع مركز ثقله على المشطين . الفقرات العنقية و الظهرية و القطنية مستقيمة . التنفس حرا و النظر للأمام و الذقن للداخل . تتخفض الكتفان بتقلهما . الذراعان على استقامتهما بجوار الجسم . الأصابع متلاصقة و الكفان ملاصقان للخصدين الركبتان متلاصقة و مفرودين و المشطين متلاصقين . الجسم مرتكز على القدمين .</p>
	<p>الجلو :</p> <p>الرأس و الكتفان و الذراعان و الجذع مثلما في وضع الوقوف . الجسم مرتكز على السكتين و هما متلاصقتين . الساقين متوازيتان و موازيان للأرض . تكون الفخذين مع الساقين زاوية قائمة . المشطين مفرودين و ملاسين للأرض .</p>
	<p>الرقود :</p> <p>الجسم بالكامل كما في وضع الوقوف . الجسم ممدد على الأرض و الظهر ملاس لها .</p>
	<p>الجلوس (جلوس التربع)</p> <p>الرأس و الكتفان و الجذع مثلهما في ا لوقوف لجسم مرتكز على الحوض و المقعدة ملاسة للأرض . تتقاطع الساقين مع تباعد الركبتين للخارج . اليدان تمسك مشطي القدمين من خارج الركبتين .</p>



التعليق :
 الرأس والكتفان والذراع مثلثهما في الوقوف
 يتعلق الجسم بامتداد الذراعين على استقامتها
 لا على انحناء الصدر .
 راحة اليد تحيط بالعارضة مع دوران الابهام
 حولها .
 ظهر اليدين جهة الجسم .

تلك هي مواصفات الأوضاع الأصلية الخمسة في التمرينات .. ولكن لما كانت التمرينات البدنية ليست أوضاع
 فقط بل هي حركات بدنية أيضا . وهذه الحركات تتم من أوضاع قد لا تكون هي بالضرورة من الأوضاع
 الخمسة فقد أمكن استخراج عدد كبير جدا من الأوضاع بتحريك بعض أجزاء الجسم وقد سميت هذه الأوضاع
 الجديدة بالأوضاع المشتقة .
 وهي عبارة عن أوضاع تتشكل من الأوضاع الأصلية .

تعريف الوضع المشتق :

هو عبارة عن وضع أساسي ولكن بصورة أخرى أي تم تحريك أحد أجزاء الجسم الثلاثة (رجليين ، ذراعين ،
 جذع) .

- أ- بتحريك الذراعين :
 مثل : جثبا .. عاليا .. أماما .. منقلا عاليا .
- ب- بتحريك الرجلين :
 مثل : قنعا .. الوضع أماما .. الوضع خارجا .
- ج- بتحريك الجذع :
 مثل : ميل .. تقوس .. انحناء .

وإذا تشكل الوضع بتحريك جزء واحد فقط من الجسم وفي هذه الحالة يسمى وضع مشتق بسيط .
 وإذا تشكل الوضع بتحريك أكثر من جزء من الجسم وفي هذه الحالة يسمى وضع مشتق مركب .

النداء :-الإيعاز

هو الأمر أو كلمات تلقى على التلاميذ بأداء وضع أو حركة معينة، ويشتمل النداء على ثلاث أجزاء رئيسية وهي :

١- التنبيه. (القسم الإخباري)

٢- برهة الإنتظار.

٣- الحكم. (القسم الإجرائي)

التنبيه : (القسم الإخباري)

يتركب من كلمة أو عدد قليل من الكلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها.

برهة الإنتظار :

هي فترة السكون الواقعة بين التنبيه (القسم الإخباري) والحكم. (القسم الإجرائي) وهي تعطى فرصة للتلاميذ لفهم ما جاء في التنبيه.

الحكم :- (القسم الإجرائي)

هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة.

مثال لرفع الذراعين عالياً

النداء يكون:

التنبيه- برهة الإنتظار- الحكم.

الذراعين عالياً رفع.

الذراعين أسفل خفض.

ملاحظات :

- ١- لا يجوز أن يتخلل برهة الإنتظار أي كلام وإذا حدث يجب إعادة النداء ثانياً.
- ٢- يمكن استبدال الحكم. (القسم الإجرائي) بأي إشارة أو نداء عددي أو صوتي أو استخدام أي أداة مثل الإيقاع بالطبلة أو الموسيقى إلخ.
- ٣- أن يكون التنبيه واضح دون تعقيد أو إطالة.
- ٤- أن يكون صوت المدرس مسموعاً ومعبراً.
- ٥- أن يستخدم فيه الإصطلاحات الصحيحة.
- ٦- أن تكون طريقة إلقاء المدرس معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء أو السرعة.
- ٧- أن يشمل السكون الدرس .

الطرق الخاصة بكتابة التمرينات

يشتمل التمرين على ثلاث أجزاء رئيسية هي :

- ١- الوضع الابتدائي.
- ٢- الحركة أو الحركات المكونة له.
- ٣- الوضع النهائي .

أولاً : الوضع الابتدائي:

وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة أو حركات التمرين.

ثانياً : الحركة أو الحركات المكونة للتمرين:

وهي تمثل الجزء الرئيسي الذي يكون التمرين والذي يحقق الهدف منه.

ثالثاً : الوضع النهائي :

وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الإنتهاء من حركة أو حركات التمرين بصد تكرار التمرين أو البدء في تمرين آخر أو إنهاء التمرين بوجه عام .

1- كتابة الوضع الإبتدائي :-

يدون الوضع الإبتدائي عند بدء كتابة التمرين ويوضع بين قوسين كبيرين

[.....] وقد يكون الوضع الإبتدائي واحداً مما يأتي :-

وضع أصلي مثل :-

الوقوف – الرقود – الجلوس وتكتب معرفة بالألف واللام.

وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل:-

الجلوس – القرفصاء – الوقوف – المد عرضاً إلخ .

- وضع أصلي وأكثر من وضع مشتق :-

وبكتب في هذه الحالة بالترتيب التالي :-

[وضع أصلي – وضع مشتق بتحريك الرجلين – وضع مشتق بتحريك الذراعين – وضع مشتق بتحريك الجذع] .

مثل:

[الوقوف فتحاً الذراعين عالياً ميل]

2- كتابة حركة أو حركات التمرين :-

تأتي بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد قفل القوس [.....] ويراعى عند كتابة كل حركة ما يأتي:

* نوع الحركة: مثل ثني - مد - رفع - خفض إلخ .

* الجزء المراد تحريكه: الذراعين - الجذع - الساقين إلخ .

* الإتجاه المطلوب: مثل أماماً - مائلاً - أسفل - يساراً - عالياً إلخ

(وتكتب بين قوسين صغيرين وهي عبارة عن العادات الفورية أو الموسيقية مثل (٤،١ ٢،١) إلخ .

ويرى البعض عدم ضرورة كتابة هذا الجزء من التمرين .

بعض الإصطلاحات الخاصة بكتابة التمرين :-

بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض الإصطلاحات التي يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات أهمها مايلي:

* تستخدم حروف العطف: - الواو، الفاء، ثم، بالترتيب لضم الحركات المتعاقبة مثل:-

[جلوس طويل] ميل الجذع خلفاً ورفع الذراعين جانباً ورفع الرجلين عالياً ثم ثني الركبتين والتكور (1-4)

والرجوع للوضع الابتدائي (٦،٥).

وإذا كانت هناك حركات أخرى، يراعى الترتيب السابقة مرة أخرى.

* يستخدم حرف الجر " مع " لكي يدل على أداء أكثر من حركة في وقت واحد مثل :-

[جثو، المد عرضاً] جلوس الجثو مع خفض الذراعين جانباً.

* تكتب كلمة " بالتبادل " في نهاية الحركة عند أداء حركة في اتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الابتدائي مثل :-

[وقوف فتحاً] لف الجذع جانباً بالتبادل.

* تكتب كلمة " تبادلاً " في بداية التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع الثبات في الوضع الابتدائي مثل :-

[وقوف فتحاً] تبادلاً لف الجذع جانباً .

* عند استخدام جهاز أو أداة في التمرين يكتب في نهاية التمرين مثل :-
مقعد سويدي – أحبال – سلاالم حائط .

* يمكن كتابة عدد المرات التي تحتويها كل حركة في التمرين مثل :-
[الوقوف فتحاً، ميل] ضغط الجذع أماماً (٤ مرات) دفع الجذع وضغطه خلفاً (4 مرات)

نماذج من التمارين البدنية المستخدمة خلال تطبيق خطة الدرس:

- (الوقوف) هرولة بين الشواخص.
- (الوقوف، الذراعان خلف الرقبة) ثني ومد الركبتين مع ثني ومد الذراعين 8 مرات.
- (الوقوف) ثني الجذع أمام أسفل ثم مده عالياً 8 مرات.
- (الإستناد الأمامي) ثني ومد الذراعين 8 مرات.
- (التكور ،الذراعان أماماً) الدرجة الأمامية.
- (الوقوف، الذراعان جانباً) السير على المسطبة.
- (الوقوف) القفز بالمكان 3 قفزات ثم سحب الركبتين للصدر 8 مرات.
- (الوقوف، الذراعين جانباً) السير على المصطبة 8 مرات.
- تمرين الرجلين (الوقوف فتحاً، ظهراً لظهر مسك الذراعان عالياً) ثني الجذع أمام أسفل لحمل الزميل 8 مرات.
- تمرين رجلين (الوقوف، مواجه الزميل) بالقفز ثني ومد الركبتين للأعلى 8 مرات.
- (الوقوف، تشابك اليدين) ثني الركبتين كاملاً وصولاً إلى وضع الجلوس ثم مدها 8 مرات.
- (الجلوس الطويل، الإستناد على الكفين) دوران الرجلين حول رجل الزميل 8 مرات.

- (الإستناد الأمامي) ثني ومد الذراعان 8 مرات.
- (الوقوف) ثني الركبتين ثم القفز للأعلى 8مرات.
- (الجلوس الطويل، استناد على المرفقين) ثني وضم الرجلين 8مرات.
- (الوقوف، الذراعان عالياً) ثني الجذع للأسفل وضغطة بالوضع 8مرات.
- (الوقوف بدائرة الوجه للداخل) تسلّم الكرة الطبية من طالب إلى آخر من جهة اليسار ثم من جهة اليمين.
- (الوقوف) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع وخفض الذراعين جانباً 8 مرات.
- (الوقوف) القفز بالرجلين على أطواق مرسومة على الأرض.
- رسم دوائر أو أطواق الركض بينها زكزاك والرجوع للإعادة 8 مرات.
- (وقوف، لمس الرقبة)
- الإيعاز - اليدان خلف الرقبة ضع
- (وقوف، إنتناء عرضي)
- الإيعاز - الذرعان عرضاً ثني
- أو - الذراعان بموازاة الكتفين ثني
- (وقوف، لمس الراس)
- الإيعاز - اليدان على الرأس ضع
- (وقوف، الذراعان جانباً)
- الإيعاز الذراعان جانباً رفع
- (وقوف، الذراعان عالياً)
- الإيعاز - الذراعان أماماً - عالياً رفع

أو - الذراعان جانباً – عالياً رفع

- (وقوف، الذراعان أماماً)

الإيعاز – الذراعان أماماً مد

- (وقوف، تقاطع الذراعان أماماً)

الإيعاز – الذراعان متقاطعة أمام الجسم ضع

التشكيلات في درس التربية الرياضية

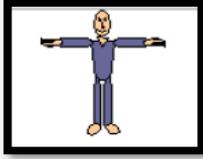
يمكن تعريف تشكيلات الدرس بأنها الوضع الذي يأخذه التلاميذ أمام المدرس داخل ساحة المدرسة وتهدف إلى تنظيم العمل وإختصار الوقت والجهد وتسهيل من عملية التدريس ابتداءً من لحظة خروج التلاميذ من الصف إلى ساحة المدرسة لغاية إنتهاء درس الرياضة ولا يمكن تنفيذ درس ناجح من دون تعليم التلاميذ التشكيلات الخاصة بالدرس.

أنواع تشكيلات الدرس:

تنوعت تشكيلات الدرس تبعاً للغرض من ورائها إذ أن لكل تشكيل سبب لإستخدامه حسب حاجة المدرس وخطة الدرس, وأدناه أهم الأنواع الشائعة في دروس التربية الرياضية وهي:

(النسق- الرتل- مربع ناقص ضلع - الدائرة - القوس - تشكيل حر)

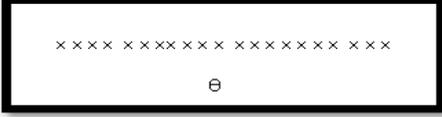
1- اسم التشكيل: النسق.



• رمز التشكيل:

• الإيعاز على التشكيل: نسق امامي شكّل.

• استخدامات التشكيل: عند (اخذ الحضور، التحية الرياضية في البداية والختام)



• شكل التشكيل:

2- اسم التشكيل: الرتل.



• رمز التشكيل:

• الإيعاز على التشكيل: رتل امامي شكّل.

• استخدامات التشكيل: عند (الاحماء، تمرينات التهدئة).



• شكل التشكيل:

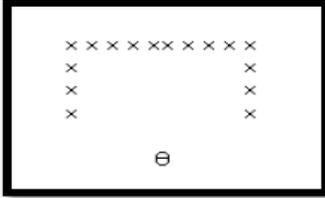
3- اسم التشكيل: مربع ناقص ضلع.



• رمز التشكيل: ←

• الایعاز علی التشكيل: مربع ناقص ضلع امامي شكل.

• استخدامات التشكيل: عند (شرح مهارة في الجزء التعليمي).



• شكل التشكيل: ←

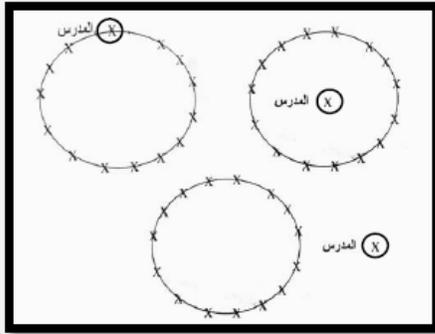
4- اسم التشكيل: الدائرة.



• رمز التشكيل: ←

• الایعاز علی التشكيل: دائرة حولي شكل. او دائرة امامي شكل

• استخدامات التشكيل: عند (الاحماء، لعبة صغيرة).



• شكل التشكيل: ←

5- اسم التشكيل: القوس.



• رمز التشكيل:

• الإيعاز على التشكيل: قوس امامي شكّل

• استخدامات التشكيل: عند (شرح مهارة في الجزء التعليمي).

• شكل التشكيل:



6- التشكيل الحر: وفيه يقف التلاميذ في مجموعات غير منتظمة بحيث تسهل حركة كل منهم في العمل ويمكن استخدامه مع التلاميذ وخاصة صغار السن ويجب على المعلم أن يقف في مكان يسيطر فيه على التلاميذ ليسمح للجميع برؤيته أثناء شرح النشاط وإنه ناجح مع الصغر والكبار.

النقاط التي يجب مراعاتها عند أداء تشكيلات الدرس:

- 1- أن يتناسب نوع التشكيل مع أجزاء خطة الدرس أو نوع النشاط والأداء الحركي، مثلاً تشكيل النسق يلائم الجزء التحضيري، وتشكيل المربع ناقص ضلع يلائم الجزء التعليمي عند شرح المهارة وهكذا لباقي التشكيلات.
- 2- أن يأخذ التشكيل شكلاً مقبولاً نظامياً يعكس صورة جيدة وإيجابية عن الدرس أو عند الزيارات الخارجية للمدرس.
- 3- أن يراعي عند التشكيل حجم الساحة وعدد التلاميذ وأشعة الشمس.
- 4- أن لا تستخدم التشكيلات مع التلاميذ الصغار كونهم يميلون إلى الأداء الحر بالإضافة إلى صعوبة إنتظامهم في تشكيل معين باستثناء بعض التشكيلات البسيطة مثل النسق أو الرتل.

فائدة تشكيلات الدرس:

- 1- تسمح بتوفير مسافة مناسبة بين الطلبة تساعد على أداء التمرينات والحركات بدون أن يتصادم التلاميذ ببعضهم.
- 2- تسمح لجميع التلاميذ رؤية المدرس وسماع صوته وتسمح للمدرس رؤية جميع التلاميذ ومراقبة أدائهم وسلوكياتهم وتصحيح أخطائهم.
- 3- إعتياد التلاميذ على النظام والانضباط داخل الدرس.

الإستغلال الأمثل لوقت الدرس من خلال تقليل الوقت والجهد الضائع في تنظيم وترتيب التلاميذ في كل درس.

إستخدام الصافرة فى الدرس

طرائق استعمال الصافرة

- 1- فى أثناء النشاط الحر يكون التلاميذ فى حالة أقرب إلى الحرية والإنطلاق وهنا يصعب على التلاميذ سماع صوت المعلم وللصافرة هنا فائدة كبيرة على أن يعود المعلم تلاميذه على معاني الوقوف فوراً أو البدء باللعب.
- 2- تستخدم الصافرة فى الألعاب الصغيرة إذ يصعب على التلاميذ الصغار فهم الإيعازات اللفظية أثناء تنفيذ ألعاب صغيرة فردية أو جماعية.
- 3- تستخدم فى الصفوف ذات العدد الكبير من التلاميذ ويصعب إيصال صوت المعلم إلى جميع التلاميذ.
- 4- تستخدم فى السباقات والألعاب الحركية المنوعة.
- 5- تستخدم فى تحكيم أكثر المباريات الرياضية وسباقات الساحة والمضمار.
- 6- تساعد الصافرة على تعلم الإنتباه وسرعة التلبية.
- 7- تستخدم فى الإجتماعات الكشفية وفى المعسكرات.

أما الظروف التى لا يرغب استعمال الصافرة فيها:

- 1- عندما يكون التلاميذ فى وضع صعب وخرج ويحتاج إلى تركيز الإنتباه.
- 2- عدم استعمالها فى الألعاب الهادئة التى تدرب حاسة السمع أو تركيز الإنتباه.
- 3- فى كثير من مدارسنا نجد أن الملعب المخصص للتربية الرياضية داخل المدرسة وتحيط به الصفوف الدراسية الأخرى.

❖ نماذج تحضير درس التربية الرياضية

(الصف الأول الإبتدائي- الصف الثاني الإبتدائي- الصف الثالث الإبتدائي)

الصف الأول

المدرسة : مجمع مروج
الصف : الأول
الطبعة : الثالثة

اليوم والتاريخ : ١٠ - ١٤ - ٢٠١٤

أثناء الدرس	المصطلحات	ملاحظات
الاعاء	جرياً مع تمريرك الذراعين أماماً عالياً جانبياً أسفل (الاستقامة من النوم)	موضع العنق : الاستقامة سكباً عند سماع دقة الساعة ، عند الوجه واليد ، تناول طيلم الاطفا - السير على الرصيف ، عبور الشارع بنظام الدخول إلى المدرسة
رجلي	- [وقوف - ثبات الوسط] الوضعية فقط - [وقوف] الوضعية في المكان ٢ عدات وتصفيتها في عدة الابدح (تجريباً الصالح)	
ذائبي	- [وقوف] رفع الذراعين أماماً عالياً أماماً أسفل (نقل الوجه)	لوجه توصيل الرسالة : يقم الصف إلى أربع طابرات متساوية العدد ، وعند سماع الصافرة يجري التلميذ الأول من كل طابرة ويديه ورفعة لليمنى فقط الذراع ثم يعود ليلتحظ للطلاب الذي يليه وهكذا
جنيح	- [وقوف] ميل البدن أماماً أسفل أماماً عالياً (ارتداد الحقيقة)	المجموعة التي تنهي السباق أولاً تعتبر فائزاً
توت	- [وقوف] تبادل الجدل على القدمين (فرصة العودة إلى المدرسة)	
توازنة	- [وقوف - ثبات الوسط] المشي على طين (تجريباً)	
الذهاب والبقاء	لوجه توصيل الرسالة	
التأ	تنقح عمود مع رفع الذراعين أماماً عالياً جانبياً أسفل	

الصف الثاني

المدرسة : نجم مرهج

الصف : الثاني

التعبة : الثانية

اليوم والتاريخ : ٢٠٢٠-١٠-١٤

أثناء الصلاة	المصاحف	وقت الحركة : يوم ممطر
الشمس	- [وقوف] البري في المكان مع الضرب على الفخذين (موت الرد) - [وقوف] البري في اتجاهه خلفه والناس يرون الدفتا ومن المطر	موت الفتح : ذهبت مجموعة من التلاميذ لتلحاح الفاج وضو الطرمية هطلت الأمطار وأخذ الناس يجررون للاعتاد من المطر وتابع التلاميذ طريقهم لبعه توقف المطر
رجلين	- [موقوف مواجهة - تشبيك] تبادل بين الركبتين كالمثل مع الزميل (وضعت الماء تجعل)	
ذرايين	- [وقوف] تحريك الذراعين باتجاهه خلفه (نفض المياه عن الملبس)	الوقت العالي : تقف التلاميذ في أربع خطوات وتقف أمام القامرات تلمية بين
جنب	- [وقوف - ذراعاه عاليًا] نفي البذري أعما أسفل ثم جانباً بالتبادل (مسادة الأنف، جعل الأوتق)	يسكنه بجل طويل وعند سماع الصافرة ينطلق أول تلمية من أجل إقامة للوشب مدفوعه البكل والوصول إلى
قوة	- [وقوف] الكيل للأمام بالتبادل لتقليل حمل على عنزته وهو يدير الشرايف	فظ اللاية ثم يعودوه وتلمية كل تلمية التلمية الذي يليه والفاطرة التي تنهي الساب أولًا تعتبر
توازي	[وقوف] المشي على السطين ليعود جرفهم	الفاطرة
السلام والثناء	الوشب العالي	
التمام	تنفض عيبيد مع رفع الذراعين أعما عاليًا عاليًا جانباً أسفل	

الصف الثالث

نموذج تحضير درس التربية الرياضية		
اسم الطالب :		
اليوم والتاريخ : ١٤٤٠ / ١٠ / ١٤	الصف : الثالث	المدرسة :
المهارة التعليمية :	الشعبة :	
التشكيل	المهارات	أجزاء الدرس
	<u>داري</u> (لعبة) <u>جري</u> - صرع صر - عند سماع الصفارة تتكبد درائر مدرجة يرددها اعطاء	الإحماء د (5-3)
	1- [وقوف - شباهة الرمط] تبادل وضع الركبتين عاليًا (الوقوف)	التمرينات التكوينية د (12-10)
	2- [وقوف - شباهة الرمط] الاشباه المكناه (زبول المظفر)	
	1- [وقوف متقآ - الاشباه عاليًا تشيك] ثقب البندق أمامًا أسفل (الوقوف يتقوه أو تدار الياء)	جذع
	2- [وقوف متقآ - الاشباه عرضة] لف البندق مع عد الاشباه عاليًا مع صبيحة يتم بالتبادل (المعلقة الممنوع)	
	1- [وقوف - الاشباه عرضة] تحريك المرفقين عاليًا أسفل (الصفاة يتقطن)	ذراعان
	2- [وقوف - الاشباه عرضة] فرد الاشباه جانبًا بالتبادل (تقلد حركة المرفق)	
	1- [جلوس على أربع] القدم أمامًا تامشي على أربع (الوقوف يتقوه المرفق)	قوة
	1- [وقوف - شباهة الرمط] تبادل الوشب مع كل رجل مرة و الاشباه (تقلد حركة الجميع)	توازن
	اسم اللعبة :	النشاط التعليمي د (5-3)
	المهارة :	

تكملة درس الصف الثالث

التشكيل	المهارات	أجزاء الدرس
	المجموعة: -1 -2 -3 -4	 النشاط التطبيقي (10-15) د
	اسم اللعبة أو المسابقة: الهدف: تعليم تنطيط الكرة الشرح: - تنطيط الكرة من الشباك باليد اليمنى واليسرى ١٠ مرات - تتابع تنطيط الكرة مع الكرة مع زميل وإرباباً بالتبادل	اللعبة أو المسابقة (2-6) د
	تمارين التهيئة: [وقوف] المرحلي للعودة الصيحة: رياضة رياضة رياضة	النشاط الختامي (2) د

ملاحظات المشرف

التقدير العام

توقيع المشرف