

الفصل الخامس

برامج التربية الحركية للمعاقين بصرياً

في هذا الفصل سوف نعرض مجموعة من دروس التربية الحركية التي تم وضعها بهدف تنمية المهارات الوظيفية لحاسة السمع بالإضافة إلى تنمية عملية التوجه الحركي لدى التلاميذ المكفوفين والذين يتراوح أعمارهم بين 6 - 8 سنوات. وقد تم وضع هذه الدروس في ضوء احتياجات هذه المرحلة، وفي ضوء آراء الخبراء وكذلك الامكانيات المتاحة في البيئة المدرسية، وخصائص المرحلة وروعي في هذه الدروس أن يكون محتواها بسيط يتميز بالسهولة والإثارة ويشجع رغبات التلاميذ وأن تستخدم أدوات رخيصة الثمن او يمكن تصميمها وإعدادها بواسطة المعلم /ة بتكلفة اقتصادية من خلال استخدام إمكانات البيئة المتاحة.

كما اشتملت هذه الدروس على مجموعة من الالعاب الصغيرة البسيطة المحببة من جانب التلاميذ والتي لا تتطلب أدوات غالية الثمن كما روعي استخدام المؤثرات الصوتية المحيطة بالكفيف بغرض تدريبه عليها حتى يمكن له التفاعل معها ومحركاتها وقد تم تصميمها على هيئة أنشطة يمارسها التلميذ الكفيف داخل او خارج الفصل بمساعدة المعلم/ة.

النشاط الأول:

من خلال هذا النشاط يمارس التلميذ ألعاب تتميز بالمرح والسرور.

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: 2

المكان/ فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأدوات: كرة جرس / حبال / صفارة / اوتاد.

أهداف النشاط:

- أن يشعر التلميذ بالمرح والسرور.

- أن يتمكن التلميذ من متابعة صوت الكرة المتدحرجة على الأرض.
- أن يقدر التلميذ أداء الآخرين ويستمتع بأدائه.

التهيئة:

يقف التلاميذ على هيئة صف واحد مواجه للملعب مع تشبيك اليد مع الزميل الجانبي وعند سماع نداء المعلم الجري بطول الملعب ذهاباً وإياباً يكرر العمل خمس مرات.

الإعداد البدني:

- (وقوف) الجري في المكان لمدة (15) ثانية.
- (وقوف.ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانبا والضغط.
- (رقود نصفاً. الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما عاليا.
- (انبطاح) مد الذراعين كاملاً.

عرض النشاط:

- يقسم التلاميذ مجموعتين تقف كل مجموعة على هيئة قطار مواجه للملعب على خط البداية مع دليل كل مجموعة كرة جرس والمسافة بين المجموعتين (8) متر.
- يتم عمل حارة بطول الملعب باستخدام الحبال بعرض (1) متر وعلى ارتفاع (50) سم من الأرض.
- عند سماع الصفارة يبدأ التلميذ بدحرجة الكرة على الأرض باستمرار حتى خط النهاية ثم العودة مرة أخرى ليكرر زميله نفس العمل.
- يؤدي العمل السابق على هيئة مسابقة بين التلاميذ ويشترط عدم خروج الكرة من الحارة لكي تحتسب محاولة صحيحة.
- يمكن تقسيم التلاميذ أزواجاً ويتم عمل مسابقة بين المجموعات.
- كل تلميذ معه كرة وعند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ بدحرجة الكرة تجاه خط النهاية ثم العودة مرة أخرى من ينهي السباق أولاً يعتبر فائزاً.

التقييم:

يعطى كل تلميذ درجتين في حالة دحرجة الكرة بالطريقة الصحيحة وعدم
ابتعادها عنه.

أنشطة إضافية:

يقف كل تلميذين أمام بعضهما بحيث يقفان مواجهين بعضهما البعض والمسافة
بينهما (10) مترويقومان بتمرير الكرة فيما بينهما بدحرجتها على الأرض ومحاولة
مسكها والسيطرة عليها من خلال تتبع الصوت الصادر من الجرس الموجود بداخلها.

النشاط الختامي:

• النشاط السابق على هيئة مسابقة بين التلاميذ.

• تنظيم التلاميذ والعودة إلى الفصل.



الطريقة الجزئية من أهم الطرق المتبعة مع الكفيف

النشاط الثاني:

يهتم هذا النشاط بتحسين حاسة السمع لدى مكفوفي البصر من خلال تدريب
الأذن على تتبع مصدر الصوت سواء كان متحركاً أو ثابتاً.

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: (2).

المكان / فناء المدرسة أو حجرة التربية الرياضية.

الأدوات: حبال / كرة جرس / صفارة / عصي / جرس / مقعد سويدي.

أهداف النشاط:

1. أن يتعرف التلميذ على مكان الشيء بتتبع الصوت الصادر منه.
2. أن يشعر التلميذ بالمرح والسرور.
3. أن يهتم التلميذ بآداب السلوك والروح الرياضية.

التهيئة:

1. الجري في المكان ثم المشي أماما.
2. يقسم التلاميذ ثلاث مجموعات تقف كل مجموعة على هيئة قطار أمام الحارة الخاصة بها (يتم عمل حارات باستخدام الحبال) وفي نهاية كل حارة يوجد تلميذ معه جرس. عند سماع نداء المدرس يقوم اول تلميذ بالجري تجاه مصدر الصوت تجاه خط النهاية ثم يكرر العمل زميله التالي في القطار وهكذا حتى آخر تلميذ في المجموعة (يكرر العمل ثلاث مرات).

الإعداد البدني:

- رمي كرة صغيرة لأبعد مسافة ممكنة.
- المشي في العدة المكان من (1 - 4) ثم الجلوس على الأرض في العدة من (5 - 8).
- المشي على المقعد السويدي المعدول مع التوجيه من جانب المدرس.
- المشي في المكان مع التصفيق باليدين كل أربع خطوات.

عرض النشاط:

1. يقف التلاميذ على هيئة صف مواجه لخط النهاية من على خط البداية مع كل تلميذ كرة جرس يقوم بدرجة الكرة أماما ثم الجري لمسكها قبل أن تقف او تخرج خارج حدود الملعب المحدد بحبال في جوانبه الأربعة.
2. تؤدي المحاولة بصورة فردية كل تلميذ على حدة وتعطى درجتان لكل تلميذ يمسك الكرة قبل أن تقف او تخرج خارج الملعب.
3. التمرين السابق حيث يقوم المدرس بدرجة الكرة وعلى التلميذ أن يلحق بها قبل أن تقف او يصمت صوت الجرس بها.

4. من وضع الجلوس على أربع يؤدي التلميذ التمرين السابق حيث يقوم بالوقوف ثم الجري تجاه مصدر الصوت لمسك الكرة والسيطرة عليها قبل أن تقف.
5. التمرين السابق من بدايات مختلفة على شكل مسابقة بين التلاميذ.
6. دائرة من التلاميذ مع كل تلميذ كرة جرس عند سماع نداء المدرس يقوم كل تلميذ على حدة برمي الكرة إلى أعلى بمحاذاة الرأس ثم مسكها مرة أخرى قبل أن تسقط على الأرض.
7. التمرين السابق في وقت واحد ويستبعد التلميذ المخطئ.
8. يقف التلاميذ على هيئة قاطرتين متواجهتين مع دليل المجموعة الاولى كرة جرس يقوم بالسير أمام اتجاه القطار الآخر مع رفع الكرة لأعلى ومسكها أثناء السير دون أن تسقط ليكرر زميله المقابل العمل بعد استلام الكرة منه بتوجيه من المعلم.

التقييم:

- التمرين السابق على هيئة مسابقة بين التلاميذ مع تشجيع التلميذ الذي يؤدي بطريقة صحيحة.
- النشاط الختامي:

تشجيع التلميذ على الاهتمام بنظافته الشخصية.



النشاط الثالث:

يهتم هذا النشاط بتدريب التلاميذ على تغيير اتجاه حركة الجسم أثناء الحركة وكذلك تكوين تشكيلات باستخدام الجسم من خلال زيادة القدرة على الانتباه لدى التلاميذ المكفوفين.

الزمن: (90) دقيقة. عدد الحصص: 2

المكان: فناء المدرسة او حجرة التربية الرياضية.

الأدوات: حبال / صفارة / عصي.

أهداف النشاط:

1. أن يستمتع التلميذ بأدائه ويقدر أداء الآخرين.
2. أن تزداد لدى التلميذ القدرة على الانتباه.
3. أن يجرب التلميذ جسمه في تكوين بعض الأشكال.

التهيئة:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة تلاميذ حيث يقومون بتشبيك أيديهم مع بعض ويقفوا على خط البداية مواجهين خط النهاية على هيئة صف واحد والمسافة بين كل مجموعة والأخرى ثلاثة أمتار وعند سماع نداء المدرس تبدأ المجموعة الأولى في الجري تجاه خط النهاية ثم الدوران والعودة تجاه خط البداية بعد سماع كلمة لف لتبدأ المجموعة الثانية نفس العمل وهكذا يكرر العمل خمس مرات.

الإعداد البدني:

1. (وقوف) الجري في العدة المكان من(1 - 8) ثم الوثب في العدة من (1 - 8).
2. (وقوف) المشي على مقعد سويدي معدول.
3. (وقوف) مواجه للزميل. تشبيك اليدين) محاولة شد الزميل.
4. (وقوف. مسك الطوق باليدين) ارتداء وخلع الطوق.

عرض النشاط:

• يقسم التلاميذ أربع مجموعات يقفون على هيئة دائرة مع تشبيك اليد مع الزميل وذلك لأداء لعبة انتبه تكسب حيث يقوم التلاميذ بالدوران جهة اليمين عند سماع

رقم واحد والدوران جهة اليسار عند سماع رقم اثنين مع عدم ترك يد الزميل من يخطئ يستبعد.

- نفس العمل ولكن على شكل مسابقة بين التلاميذ كل مجموعتين مع بعضهما والمجموعتان الفائزتان يلتقيان مع بعضهما لتحديد المجموعة الفائزة بالمسابقة.
- دائرة من التلاميذ وتؤدي اللعبة السابقة ويتم استبعاد أي تلميذ يخطئ وهكذا حتى آخر تلميذ لتحديد بطل الدائرة.
- انتشار حر (فراغ عام) ويقوم التلاميذ بأداء لعبة إسكندرية إسكندراني حيث يقوم التلاميذ بالجلوس على أربع في حالة سماع كلمة اسكندراني، والوقوف في حالة سماع كلمة إسكندرية من يخطئ يستبعد وهكذا حتى آخر تلميذ مع ملاحظة تغيير سرعة نطق الكلمة.
- ثلاث دوائر من التلاميذ وتؤدي اللعبة السابقة.

التقييم:

تشجيع التلاميذ الذين يؤدون بطريقة صحيحة.

النشاط الختامي:

(وقوف) رفع الذراعين عاليا مع رفع العقبين عن الأرض ثم العودة.



النشاط الرابع:

يهتم هذا النشاط بتدريب التلاميذ على سرعة التلبية من خلال تنمية القدرة على الانتباه لدى التلاميذ المكفوفين بغرض مساعدتهم على التحرك في اتجاهات مختلفة بطريقة سليمة.

الزمن: (90) دقيقة. عدد الحصص: (2).

المكان: فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأدوات: حبال / صفارة / عصي

الأهداف:

1. أن يتمكن التلميذ من التحرك في اتجاهات متنوعة بطريقة صحيحة.
2. أن يهتم التلميذ بتقدير أداء الآخرين.
3. أن يتعرف التلميذ على الاتجاهات المختلفة.
4. أن يكون التلميذ قادراً على السير أماماً، خلفاً، يميناً، ويساراً بطريقة سليمة.

التهيئة:

1. أطلب من تلاميذك المشي عند سماع صفارة واحدة ثم الجري عند سماع صفارتين ثم الوثب عند سماع ثلاث صفارات وعند سماع صفارة طويلة الوقوف والدوران لأداء المشي.
2. الجري وعند سماع الصفارة عمل دائرة وعند سماع صفارتين الجري مرة أخرى.

الإعداد البدني:

- صفوف / خط بدء / المشي على أربع.
- صفوف تتابع درجة الكرة على الأرض.
- الوثب الارتدادي.
- قاطرات من التلاميذ - جلوس طويل - الكرة مع اول قاطرة تتابع نقل الكرة للزميل الخلفي من فوق الرأس.

عرض النشاط:

1. يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث مجموعات وتقوم كل مجموعة بعمل الآتي بصورة فردية عند سماع رقم (1) الجري أماماً وعند سماع رقم (2) الجري يساراً وعند

- سماع رقم (3) الجري يميناً وعند سماع رقم (4) الجري خلفاً وعند سماع رقم (5) الوقوف وثني الركبتين كاملاً وعند سماع رقم (6) الوثب في المكان باستمرار تؤدي اللعبة من المشي أولاً مع معالجة الأخطاء الخاصة بالاتجاه.
2. التدريب السابق من الجري الخفيف مع استبعاد المخطئ.
3. التدريب السابق على شكل مسابقة حيث يتم اختيار أحسن تلميذ في كل مجموعة لعمل مسابقة بينهم.
4. يتم تحديد أهداف ثابتة مع إطلاق أسماء ألوان على التلاميذ التحرك تجاه الموقع الصحيح ويتم ذلك بنفس تقسيم المجموعات السابقة.

التقييم:

تشجيع التلاميذ على الأداء الصحيح.

النشاط الختامي:

حث التلاميذ على الاهتمام بنظافتهم الشخصية بعد مزاوله النشاط الرياضي.



التحرك نحو الصوت أحد أهم أهداف التدريب السمعي للكفيف

النشاط الخامس:

يهتم هذا النشاط بتدريب التلاميذ على سرعة رد الفعل من خلال الربط بين سماع او انقطاع الصوت وتنفيذ ما يطلب منهم.

الزمن: (90) دقيقة. عدد الحصص: 2

المكان: فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.
الأدوات: حبال / عصي / كراسي / جهاز موسيقى.

أهداف النشاط:

- أن يتمكن التلميذ من التحرك نحو الهدف بدقة.
- أن يتحرك التلميذ بثبات واتزان في اتجاهات مختلفة.
- أن يؤدي التلميذ الحركات مع التوقف المفاجئ والثبات.

التهيئة:

- الجري المتنوع بطول الملعب الإعداد البدني:
 1. كل اثنين مع بعض وعند سماع صفارة المعلم يقومان بأداء لعبة عرية رمسيس.
 2. يقف التلاميذ على خط البداية وعند سماع الصفارة الحجل على قدم واحدة حتى خط النهاية.
 3. (وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانباً.
 4. دائرة من التلاميذ والدوران حسب الجهة التي يحددها المعلم.

عرض النشاط:

1. انتشار حر - يؤدي التلاميذ لعبة الجري عكس النداء من يخطئ يستبعد / يكرر العمل ثلاث مرات.
2. التشكيل السابق حيث يؤدي التلاميذ لعبة الجري حسب نداء المدرس / يكرر العمل ثلاث مرات.
3. قاطرات من التلاميذ تقف على خط البداية لأداء لعبة تتابع (الجري - الحجل) ذهاباً وعودة نحو مصدر صوتي (المسافة عشرة أمتار) يكرر العمل ثلاث مرات.
4. يقسم التلاميذ مجموعات حيث تؤدي كل مجموعة لعبة الكراسي الموسيقية لاختيار بطل المجموعة ثم تجري في النهاية مسابقة بين أبطال المجموعات لاختيار بطل الفصل.
5. المشي وعند سماع الصفارة يقوم كل تلميذ بالثبات في مكانه كالتمثال.

التقييم:

التمرين السابق على هيئة مسابقة بين التلاميذ لاختيار أفضلهم.

النشاط الختامي

تشجيع التلاميذ على الاهتمام بنظافتهم الشخصية والعودة إلى الفصول في هدوء.

النشاط السادس:

من خلال هذا النشاط يتعرف التلميذ على الأصوات ونوعها من خلال تدريب الأذن على التمييز بين الأصوات المختلفة.

الأدوات: . صفارة . حبال لعمل حارات او تحديد الملعب . شريط كاسيت مسجل عليه أصوات حيوانات وطيور.

الزمن: (90) دقيقة
عدد الحصص: (2)
المكان:

فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

أهداف النشاط:

1. أن يتمكن التلميذ من التعرف على الأصوات المختلفة.
2. أن يشعر التلميذ بثقته في نفسه.
3. أن يمارس التلميذ بعض الألعاب الصغيرة.

الإعداد البدني:

1. (وقوف) العدو لمسافة (20) مترا.
2. (وقوف. ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانبا والضغط.
3. (رقود نصفا. الذراعان عاليا) تبادل ثني الجذع عاليا.
4. (انبطاح) ثني ومد الذراعين بالتبادل.

التهيئة: يؤدي التلاميذ لعبة الجري عكس نداء المعلم.

عرض النشاط:

انتشار حر (فراغ عام) ويتم اختيار تلميذ ليقف على بعد (10) متر من زملائه ثم يطلب المدرس من كل تلميذ على حدة أن ينادي على زميله بذكر اسمه وعلى التلميذ أن يتعرف على شخصية صاحب الصوت. يكرر العمل أكثر من مرة.

1. يختار المدرس أربعة تلاميذ ويتم توزيعهم على أركان الملعب الأربعة ويقف تلميذ في وسط الملعب ثم يقوم كل تلميذ من الأربعة بالنداء على زميلهم الموجود في منتصف الملعب الذي يقوم بتحديد شخصية صاحب الصوت ثم الجري نحوه ليقف مكانه ويكرر صاحب الصوت العمل السابق وفي حالة الفشل في تحديد صاحب الصوت يكرر العمل مرة أخرى.
2. دائرة من التلاميذ ويقوم المدرس بتشغيل شريط كاسيت مسجل عليه مجموعة من أصوات الطيور ويختار تلميذ من المجموعة للتعرف على هذه الأصوات مع تصحيح الأخطاء بعد الانتهاء من العمل يكرر العمل عدة مرات مع توفير التغذية المرتدة لجميع التلاميذ.
3. يؤدي التلاميذ لعبة زيارة لحديقة الحيوان حيث يقوم التلاميذ بمحاكاة صوت الحيوانات التي يسمعونها.

التقييم:

تشجيع التلاميذ على الأداء الصحيح من خلال استبعاد من يخطئ من التلاميذ.

الختام:

الاصطفاف صفا واحدا لتحية المدرس بعد ارتداء الملابس والتحرك نحو الفصل

بمصاحبة المدرس.



النشاط السابع:

يمارس التلميذ من خلال هذا النشاط مجموعة من الألعاب الصغيرة التي تعتمد على حاسة السمع من خلال الربط بين الصوت المسموع والعمل المطلوب أداءه.

أهداف النشاط:

1. أن يستمتع التلميذ بممارسة النشاط الحركي.
2. أن يمارس التلميذ الأنشطة الترويحية.
3. أن يتعرف التلميذ على القواعد المنظمة للنشاط.
4. أن يهتم التلميذ بآداب السلوك.

الأدوات:

جرس او صفارة - حبال - كراسي - موسيقى.

الزمن: (90) دقيقة عدد الحصص: 2.

المكان:

فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

التهيئة:

المشي والجري بطول الملعب طبقاً لنداء المدرس.

الإعداد البدني:

(وقوف) العدو لمسافة عشرة أمتار ثم العودة.

(وقوف) الذراعان جانباً مرجحة الجسم يمينا ويساراً.

(جثو أفقي) المشي أماما لمسافة عشرة أمتار.

(وقوف) ثبات الوسط) الوثب في المكان.

عرض النشاط:

1. المشي أماما وعند سماع الصفارة يقوم كل تلميذ بالثبات كالتمثال ليقوم المدرس باختيار أحسن تمثال يكرر العمل عدة مرات.

2. يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات كل مجموعة لا تقل عن ثلاثة تلاميذ تقوم كل مجموعة بالجري في المكان بمصاحبة الموسيقى وعندما تتوقف الموسيقى على كل مجموعة تكوين دائرة او قطار من الوقوف صفا. يكرر العمل عدة مرات.

3. يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات لأداء لعبة الكراسي الموسيقية. يكرر العمل أكثر من مرة لاختيار أفضل تلميذ.
4. يقف التلاميذ على هيئة صف على خط البداية ومع كل تلميذ كرة جرس عند سماع نداء المدرس يقوم كل تلميذ بدحرجة الكرة على الأرض مع متابعتها على الأرض في الحارة المخصصة له حتى خط النهاية.
5. نفس التشكيل السابق عند سماع الصفارة الجري أماما وعند سماع صفارتين الوثب بالقدمين وعند سماع ثلاث صفارات الحجل على قدم واحدة ومن يخطئ يستبعد.

التقييم:

يقسم التلاميذ مجموعتين لأداء لعبة الاتجاهات حيث تقوم كل مجموعة بعمل

الآتي:

1. عند سماع رقم (1) الجري أماما.
2. عند سماع رقم (2) الجري يمينا.
3. عند سماع رقم (3) الجري يسارا.
4. عند سماع رقم (4) الجري خلفا.
5. عند سماع رقم (5) الجلوس على أربع.
6. عند سماع رقم (6) الوثب في المكان.
7. يكرر العمل عدة مرات لاختيار أفضل مجموعة.

الختام:

الاصطفاف صف واحد لتحية المدرس بعد الاغتسال، ثم العودة إلى الفصل

بمصاحبة المدرس.



النشاط الثامن:-

يهتم هذا النشاط بتدريب التلاميذ على تعقب الأصوات القريبة منه او البعيدة عنه.

الأدوات:- أجراس - صفارة - حبال على هيئة حارات - كرة جرس / كرة سلة / جهاز كاسيت.

الزمن: (90) دقيقة عدد الحصص: 2.

المكان: فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

أهداف النشاط:

1. أن يشعر التلميذ بالمرح والسرور.
2. أن يستمتع التلميذ بأدائه ويقدر أداء الآخرين.
3. أن يتعود التلميذ على تتبع الأصوات القريبة منه والبعيدة عنه.

التهيئة:

الجري بطول الملعب مع التصفيق والالتزام بالحارة الخاصة بكل تلميذ يكرر العمل خمس مرات ذهابا وعودة.

الإعداد البدني:

1. (جلوس على أربع) المشي أماما.
2. (جلوس على أربع) القفز أماما.
3. (وقوف. الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل.
4. (وقوف) الوثب في المكان في العدة من(2.1) ثم الوثب فتحا في العدة من(4.3).

عرض النشاط:

- يقسم التلاميذ كل تلميذين مع بعضهما البعض مع أحد التلاميذ جرس وذلك لأداء لعبة اتبع الدليل حيث يقوم الدليل بالجري في اتجاهات مختلفة وعلى زميله أن يتبعه بتتبع صوت الجرس.
- صف من التلاميذ مع تشبيك اليدين الجري أماما وعند سماع صفارة المدرس تكوين دائرة.
- يقسم التلاميذ أزواجا يقف كل تلميذين مواجهين لبعضهما وعلى بعد (2) متر مع

أحدهما كرة سلة عند سماع صفارة المدرس يقوم التلميذ الذي معه الكرة برمي الكرة على الأرض وعلى زميله أن يتتبع الكرة لكي يسيطر عليها قبل أن يختفي صوت اصطدامها بالأرض.

- التشكيل السابق ويقف التلميذان أمام بعضهما عند سماع صفارة المعلم يقوم التلميذ الذي معه الكرة بتطيط الكرة على الأرض والسير أماما في الحارة المخصصة لهما وعلى زميله أن يتبعه بتتبع صوت اصطدام الكرة بالأرض
- مجموعتان من التلاميذ تقف كل مجموعة على هيئة قاطرة أمام الحارة الخاصة بها والتي يتم تقسيمها بواسطة حبال - عرض الحارة يسمح للتلميذ بالمرور من أسفل او العبور عن طريق الحبو او عن طريق التعديدية برفع القدم قدما تلو الأخرى وبعد الانتهاء يؤدي التلميذ التالي نفس العمل بعد سماع نداء زميله، وتفوز المجموعة التي تنهي العمل اولاً.
- من وضع الانتشار الحري يؤدي التلاميذ لعبة رقصة الجليد حيث يقوم المدرس بتشغيل جهاز كاسيت مسجل عليه موسيقى وعلى التلاميذ الوثب في المكان وعند إيقاف الموسيقى يتوقف التلاميذ عن الحركة ومن يخطئ يستبعد.

التقييم:

التمرين السابق على هيئة مسابقة بين التلاميذ مع استبعاد التلميذ الذي يخطئ في الاستجابة.

النشاط الختامي:

يقف التلاميذ على هيئة صف لتحية المدرس والانصراف إلى الفصل بمصاحبة

المدرس.



التعامل مع الكفيف يحتاج إلى متخصص

النشاط التاسع:

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: 2

المكان: فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأدوات: جرس / صفارة / حبال.

أهداف النشاط:

- ❖ أن يشعر التلميذ بالمرح والسرور.
- ❖ أن يتمكن التلميذ من تحديد مواقع مصادر الأصوات.
- ❖ أن يقدر التلميذ أداء الآخرين ويستمتع بأدائه.

التهيئة:

يقف التلاميذ على هيئة صف على خط البداية مع تشبيك الذراع مع الزميل الجانبي وذلك للجري بطول الملعب ذهابا وإيابا عدد خمس مرات مع التوجيه من جانب المعلم.

الإعداد البدني:

(وقوف) الجري في المكان لمدة (15) ثانية.

(وقوف. ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانبا والضغط.

(رقود. الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما عاليا.

(انبطاح) مد الذراعين كاملا.

(وقوف. انثناء عرضا) ضغط المنكبين خلفا.

عرض النشاط:

يتم اختيار أحد التلاميذ ليقف بمنتصف الحجرة بينما يتخذ التلاميذ الآخرين مواقع متفرقة حول الحجرة يحددها المدرس مع مراعاة توفير مساحات كافية بين بعضهم البعض وعند سماع صفارة المدرس يتناوب التلاميذ أداء إحدى الحركات الآتية:

- ضرب الأرض بأقدامهم / التصفيق بأيديهم وعلى التلميذ الموجود في وسط الحجرة تحديد اتجاه الصوت ومحاكاة الحركة ثم يتم تبادل الأدوار مع التلاميذ الآخرين.

- يتم اختيار أحد التلاميذ ليقوم بتعقب زملائه الذين يتحركون من حوله والإمساك بهم من خلال الاستماع إلى تحركاتهم من حوله في دائرة محيطها 10 امتار او مربع محدد الأركان 5×5 م.
- يتم اختيار أحد التلاميذ ليقف في نهاية الملعب ومعه جرس بينما يقف باقي التلاميذ في الجهة المقابلة له وعلى بعد 20 متر منه ثم يقوم المدرس بتوجيه التلميذ لإصدار صوت بالجرس بصورة متقطعة وعلى باقي التلاميذ (واحدًا تلو الآخر) تحديد اتجاه الصوت والتحرك نحوه.

النشاط الختامي:

يقف التلاميذ على هيئة صف مواجه للمدرس وعند سماع نداء المدرس يقوم التلاميذ برفع الذراعين عاليًا مع رفع العقبين.

الاصطفاف لتحية المدرس والانصراف إلى الفصول.



الحبل والبكرة أحد أهم الوسائل لتعليم الكفيف الحركة الصحيحة

النشاط العاشر:

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: 2

المكان / فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأدوات: جرس / صفارة / حبال / ورق شجر جاف / حائط.

أهداف النشاط:

- أن يشعر التلميذ بالبهجة والسرور.
- أن يتمكن التلميذ من تحديد مصدر الصوت.
- أن يشعر التلميذ بالرضا عن أدائه.

التهيئة:

يقسم التلاميذ إلى فريقين (الأزهار)، (الفراشات) تجلس الأزهار على الأرض وتقف الفراشات حول الأزهار مع تشبيك الذراع مع الزميل وعند سماع نداء المدرس تجري الفراشات حول الأزهار ثم يتم التبديل بين التلاميذ.

الإعداد البدني:

- الجري عكس نداء المدرس مع التصفيق.
- (وقوف. الذراعان جانبا) ضم الذراعين أماما.
- رمي كرة صغيرة لأبعد مسافة ممكنة مع توفير عامل الأمن والسلامة.
- الجري وعند سماع النداء التبديل للحجل.

عرض النشاط:

1. يعتمد هذا النشاط على إنشاء ممر بعرض 120سم وطول 20مترا ومحدد بحبال من الجانبين إن أمكن ذلك مع وجود بعض الأشياء التي تعوق الحركة او تصدر بعض الأصوات عند السير عليها مثل ورق الشجر الجاف.

يتم تقسيم التلاميذ إلى فريقين ثم اطلب من أحد تلاميذك المشي خلال هذا الممر مع اختيار تلميذ من الفريق الآخر ليستمع إلى الصوت الصادر من التلميذ الاول بينما يسير او يزحف ويتعين عليه أن يشير إلى الاتجاه الصحيح الصادر منه الصوت (يحدد الاتجاه/ وبعد او قرب الصوت) يكرر النشاط بواسطة تلميذين آخرين وهكذا حتى يؤدي جمع التلاميذ النشاط.

2- يتم اختيار أحد التلاميذ ليقوم بدور الحارس ويطلب منه أن يقف في منتصف الحجرة (بمساعدة المدرس) وأمامه مجموعة من الأدوات التي تحدث صوتا عند تحريكها وتوضع داخل طوق على منضدة او على الأرض بينما يتواجد باقي زملائه في مواقع مختلفة حول الحجرة مع مراعاة المسافات بينهم بحيث يقف كل تلميذ في بداية ممر طوله 3متر وعرضه (1) متر يؤدي إلى طوق الأدوات ثم يتم توجيه أحد التلاميذ بالتحرك تجاه الطوق من خلال الممر مع الالتزام بالهدوء بقدر الإمكان وعلى الحارس أن يستمع إلى الأصوات الصادرة عن أية حركات مع الإشارة إلى اتجاه مصدر الصوت وإذا نجح في ذلك يتبادل دوره مع صاحب هذا الصوت.

3- يتم اختيار أحد التلاميذ ليقوم بدور الحارس ويقف وظهره للحائط بينما يقف باقي التلاميذ في الجانب الآخر من الحجرة. ويتم توجيه هؤلاء التلاميذ ليتحركوا واحدا تلو الآخر للأمام، وإذا سمع الحارس أي صوت فعليه أن يشير إليه ثم يتبادل الدور مع صاحب الصوت وهكذا.
ملحوظة:

يمكن وضع مواد تحدث صوتا عند احتكاك حذاء التلميذ معها على أرضية الحجرة مثل ورق الشجر الجاف.
النشاط الختامي:

من وضع الانتشار الحر يقوم التلاميذ برفع الذراعين عاليا مع الارتكاز على المشطين وأخذ شهيق ثم العودة مع أخذ زفير.
الاصطفاف - الاغتسال - ارتداء الملابس - العودة للفصل.



النشاط الحادي عشر:

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: (2)

الأدوات: منضدة / صندوق / منبه / مجموعة ساعات / صفارة / كرة جرس.
المكان/ فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأهداف:

- أن يتمكن التلميذ من تحديد اتجاه الصوت والتحرك نحوه.
- أن يستمتع التلميذ بأدائه ويقدر أداء الآخرين.
- أن يشعر التلميذ بحرية الحركة والانطلاق.

التهيئة:

- الجري المنظم والمتدرج السرعة والمتغير.
- الجري الحر في الملعب وعند سماع الصفارة التصفيق.

الإعداد البدني:

- (وقوف) الوثب الارتدادي في المكان لمدة (15) ثانية.
- (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوقوف على قدم واحدة.
- العمل في مجموعات / دحرجة الكرة واستقبالها من جانب الزميل / رمي الكرة لأعلى ولقفها / الحجل في المكان.

عرض النشاط:

- يتم اختيار تلميذين أحدهما يقوم بتقليد أحد القطط التي ضلت عن صاحبها حيث يتم وضعها في أحد جوانب الحجرة او الملعب بينما يقوم التلميذ الآخر بدور صاحب القططة الذي يبحث عنها حتى يجدها ثم يتم تبادل الأدوار وبعد الانتهاء من العمل يكرر بواسطة تلميذين آخرين وهكذا حتى يؤدي الجميع النشاط.
- يتم اختيار أحد التلاميذ ليجلس على الأرض بأحد أركان الحجرة ويتم وضع صندوق على مسافة مناسبة من التلميذ بداخله منبه وقم بتشغيله أمام التلميذ ليتعرفوا على صوته. وضح للتلميذ أنك سوف تخفيه وعليه أن يجده عندما يطلب منه

ذلك ضع المنبه فوق الصندوق وبداخله، ثم قم بتشغيله واطلب من التلميذ أن يحدد مصدر الصوت ويتحرك نحوه ليجد المنبه يتم اختيار تلميذ آخر وهكذا حتى آخر تلميذ.

• التدريب السابق باستخدام ساعة مع وضعها في مستوى أذن التلميذ وعلى بعد (3) متر منه بحيث يتم وضعها داخل صندوق ويطلب منه البحث عنها حتى ينجح في ذلك. (استخدام ساعة ذات صوت مرتفع اولاً / ثم منخفض / باعد المسافة وضعها في مستويات مختلفة من الأذن).

• اخترا تلميذ واجعله يقف أمام منضدة عليها مجموعة من الساعات التالفة بينهما ساعة سليمة ذات صوت مرتفع واطلب منه البحث عنها وإيجادها من خلال الاستماع إلى الصوت الصادر منها.

النشاط الختامي:

دائرة من التلاميذ وذلك لأداء لعبة أحسن تمثال. يطلب المدرس من تلاميذه الوقوف على هيئة تمثال لاختيار أحسن شكل.

الاصطفاف - الاغتسال - ارتداء الملابس - العودة للفصل



تنمية روح المنافسة من أهم أهداف التربية الرياضية للمكفوفين

النشاط الثاني عشر:

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: (2)

الأدوات: صفارة / كرة جرس / كرسي / شخيلية / صاجات / طبلية.
المكان/ فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأهداف:

- أن يتمكن التلميذ من معرفة صاحب الصوت.
- أن يشعر التلميذ بالبهجة والسرور.
- أن يفرح بأدائه ويحترم أداء الآخرين.

التهيئة:

المشي مع التصفيق عاليا وأسفل كل أربع خطوات.

الإعداد البدني:

- (وقوف) الوقوف صف واحد ثم الحجل على قدم واحدة.
- (:) دحرجة الكرة (كرة جرس) على الأرض بينهم.
- (وقوف) المشي مع رفع العقبين على الأرض لمسافة (10) متر.
- (جلوس على أربع) المشي على أربع للأمام.
- (وقوف) الجري ثم الوثب بالقدمين معا عند سماع نداء المدرس.

عرض النشاط:

- دائرة من التلاميذ ويقوم التلاميذ بالجلوس على الأرض ثم يقوم المدرس بتدريب التلاميذ على التعرف على أصوات الحيوانات التي سوف يستخدمها في النشاط مثل صوت البقرة، الكلب..... إلخ.
- يتم اختيار أحد التلاميذ ليقف في منتصف الدائرة بمساعدة المدرس ويتم اختيار تلميذ آخر ليقوم بتقليد صوت الحيوان المكلف به من ضمن الأصوات التي تم التدريب عليها من قبل هذا التلميذ لابد أن ينتظر حتى يقول التلميذ الواقف في وسط الدائرة " أين كذا الآن " قبل أن يصدر أي صوت.
- ويتعين على التلميذ الموجود في وسط الدائرة أن يشير إلى الاتجاه الذي يصدر منه الصوت وإذا تم التعرف على مصدر الصوت فإنه ينضم إلى التلميذ الموجود في منتصف الدائرة وهكذا.

- التدريب السابق دون إخبار الآخرين باسم الحيوان المطلوب تقليده وعلى تلميذ الدائرة أن يخمن اسم هذا الحيوان.
- يتم اختيار احد التلاميذ ليجلس على كرسي ثم يجلس تلميذين آخرين على كل من جانبي التلميذ الأيسر والأيمن وعلى مسافة مناسبة منه دون أن يتعرف على أماكنهم ثم يطلب المدرس من هذا التلميذ أن يصغى جيدا إلى الأصوات الصادرة وعندما يسمع التلميذ أحد الأصوات الخاصة بالحيوانات يتعين عليه أن يشير إلى المكان الذي صدر منه الصوت وإذا تعرف عليه فيجب على صاحب الصوت أن يقلد الصوت الذي يطلب منه ثم يتبادل الأدوار مع زميله.
- اختر تلميذ واجعله يجلس في وسط الحجرة وضع بعض الألعاب التي تصدر أصوات في أماكن متفرقة في الحجرة وقم بتشغيلها بصورة متتابعة واطلب من التلاميذ واحد تلو الآخر تحديد مصدر الصوت بالإشارة إليه.

النشاط الختامي:

لعبة بطل الدائرة

دائرة من التلاميذ وعند سماع إشارة المدرس يقوم التلاميذ بعملية العد الخفي ومن يخطئ يستبعد وهكذا حتى آخر تلميذ.

الاصطفاف - الاغتسال - ارتداء الملابس - العودة للفصل



التلميذ الكفيف قادر على النشاط والحركة الذاتية

النشاط الثالث عشر:

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: (2)

الأدوات: كرة جرس / صفارة / حبل / بكرة / ألعاب تصدر أصواتاً
المكان/ فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأهداف:

- أن يتمكن التلميذ من تحديد مصادر الأصوات.
- أن يشعر التلميذ بالانطلاق.
- أن يفرح بأدائه ويحترم أداء الآخرين.

التهيئة:

- الجري في المكان مع تقليد صوت السيارة.
- الجري عكس نداء المدرس.

الإعداد البدني:

- (وقوف) مسابقة بين التلاميذ في الوثب ثم الحجل.
- (وقوف) الحجل أماما مع مسك القدم الحرة.
- (وقوف مواجه. تشبيك الذراعين مع الزميل) محاولة شد الزميل.
- (وقوف) المشي أماما مع تغيير الاتجاه عند سماع نداء المدرس.
- (وقوف. ثبات الوسط) ميل الجذع أماما.

عرض النشاط:

- دائرة من التلاميذ ويتم اختيار تلميذ ليقف وسط الدائرة مع أحد أفراد الدائرة كرة جرس عند سماع صفارة المدرس يقوم أفراد الدائرة بتسليم وتسلم الكرة مع بعضهم وعند سماع صفارتين متتاليتين يتوقف التلاميذ عن تمرير الكرة حيث يقوم التلميذ الذي معه الكرة بتحريك الكرة بين يديه لإصدار صوت (3) مرات والتوقف وعلى تلميذ الوسط أن يشير إلى التلميذ الذي يعتقد أنه أصدر الصوت وإذا نجح في ذلك يتبادل مكانه مع هذا التلميذ وإذا فشل يكرر العمل مرة أخرى.

- قسم التلاميذ إلى فريقين أو أكثر (يفضل أن يؤدي النشاط بصورة فردية) حيث يتم وضع ساعة ذات صوت مرتفع داخل صندوق موضوع أمام كل فريق واطلب منهم البحث عن الساعة احسب الزمن الذي يستغرقه كل فريق في إيجاد الساعة.
- دائرة من التلاميذ الذين يجلسون على الأرض ومع كل تلميذ مصدر من مصادر الأصوات ويتم اختيار تلميذ ليجلس في وسط الدائرة وقم بمساعدة وتوجيه التلاميذ إلى إصدار الأصوات حين يأتي دورهم، واطلب من هذا التلميذ الإنصات إلى الأصوات الصادرة والإشارة إلى مصدرها بعد الاستماع إليها.
- وإذا نجح يقوم بتبديل مكانه مع صاحب الصوت وإذا فشل يكرر العمل مرة أخرى.
- يتم توزيع أربعة تلاميذ على أركان الملعب كل تلميذ في ركن ويتم اختيار تلميذ ليقف في وسط الملعب ثم يقوم المدرس بتوجيه التلاميذ لإصدار الأصوات حين يأتي دورهم وأطلب من تلميذ الوسط أن يشير إلى اتجاه الصوت ويتحرك نحوه ثم قم بتبديل الأماكن والأدوار بصورة مستمرة.

النشاط الختامي:

انتشار حر ثم يقوم التلاميذ بمرجحة الذراعين جانبا عاليا من الثبات، ثم يصطف التلاميذ لتحية المدرس والانصراف.



الحركة والنشاط من أهم احتياجات المكفوفين

النشاط الرابع عشر:

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: (2)

الأدوات: منضدة / علبة بلاستيك / مجموعة من الأزرار / جهاز تسجيل
المكان/ فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأهداف:

- أن يتمكن التلميذ من محاكاة الصوت الذي يسمعه.
- أن يشعر التلميذ بالمرح والسرور.
- أن يفرح بأدائه ويحترم أداء الآخرين.

التهيئة:

دائرة من التلاميذ مع تشبيك الذراع مع الزميل وعند سماع صفارة المدرس الدوران جهة اليمين وعند سماع صفارتين متتاليتين الدوران جهة اليسار من يخطئ يستبعد.

الإعداد البدني:

- (جلوس على أربع) المشي أماما بعد سماع نداء المدرس.
- (جلوس على أربع) القفز أماما بعد سماع نداء المدرس.
- (وقوف على القدم اليمنى) رفع الذراعين جانبا عاليا ثم يكرر بالقدم اليسرى.
- (وقوف. فتحا. عاليا) ثني الجذع أماما أسفل.
- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا.

عرض النشاط:

- يجلس التلاميذ حول منضدة وأمام كل تلميذ علبة بلاستيك بها مجموعة من الأزرار ثم اطلب من تلاميذك الاستماع إلى الأصوات التي سوف تصدرها ومحاكاة تلك الأصوات بواسطة العلبة التي لدى كل واحد منهم بإتباع نفس النظام.
- التشكيل السابق مع وضع علتين أمام كل تلميذ تصدر أصواتا مختلفة عن بعضهما يقوم المدرس بإصدار بعض الأصوات بواسطة إحدى العلبتين اللتين بحوزته مع توضيح أن هذا هو الصوت الصادر من العلبة الاولى او الثانية.

- حض التلاميذ على أن يقلدوك في إصدار بعض الأصوات بواسطة اللعبة التي تتطابق مع علبته.
 - انتشار حر (الفراغ العام) يقوم المدرس باختيار أحد التلاميذ حيث يطلب منه الإصغاء لأصوات زملائه وفق ترتيب معين متفق عليه ثم يطلب من التلميذ ذكر أسماء أصحاب تلك الأصوات وفق هذا الترتيب.
 - يقف التلاميذ على هيئة صف مواجه لجهاز التسجيل المسجل عليه مجموعة من الأصوات الخاصة بوسائل النقل ثم يقوم بتشغيل الجهاز وبعد الانتهاء من سماع الأصوات يطلب من كل تلميذ على حدة أن يذكر أسماء وسائل النقل التي يمكن أن يسمعها مع تقليد صوتها ويقوم المدرس بتصحيح الأخطاء بعد الانتهاء من الأداء.
- النشاط الختامي:**

يقف التلاميذ على هيئة صف واحد مواجه للمدرس وعند سماع نداء المدرس يقوم التلاميذ برفع الذراعين عاليا مع رفع العقبين.

الاصطفاف - الاغتسال - ارتداء الملابس - العودة للفصل



التدريب على الأجهزة من الأشياء المحببة للمكفوفين

النشاط الخامس عشر:

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: (2)

الأدوات: منضدة/ جرس / صفارة / شخيلية / حبل / أطواق.

المكان/ فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأهداف:

- أن يتمكن التلميذ من تعزيز ذاكرته بالأصوات والاحتفاظ بها.
- أن يشعر التلميذ بقدرته على محاكاة الأصوات.
- أن يفرح بأدائه ويحترم أداء الآخرين.

التهيئة:

انتشار حر (الفراغ العام) الجري حسب نداء المدرس مع التصفيق.

الإعداد البدني:

- رمي كرة صغيرة لأبعد مسافة ممكنة مع مراعاة المسافات بين التلاميذ.
- (وقوف أمام مجموعة من الأطواق موضوعة على الأرض) الوثب داخل الطوق من خلال توجيه المدرس.
- (انبطاح) تبادل مد وثني الذراعين.
- (كل اثنين مع بعض) دحرجة كرة الجرس بينهما من وضع جلوس الجنو.

عرض النشاط:

- يقف التلاميذ على هيئة صف واحد ومع كل تلميذ مصدر من مصادر الأصوات (جرس / صفارة / شخيلية / صاجات) يتم اختيار تلميذ ليصدر صوت منها ويطلب من تلميذ آخر ذكر اسم الأداة.
- التشكيل السابق ويتم اختيار تلميذ حيث يقوم زملاؤه بذكر أسماء معينة وعلى التلميذ أن يذكر هذه الأسماء.
- دائرة من التلاميذ وأطلب منهم أن يذكر كل تلميذ اسم وسيلة مواصلات ثم اطلب من أحد التلاميذ ذكر هذه الأسماء.

- النشاط السابق مع تقليد صوت الوسيلة.
- دائرة من التلاميذ ويقوم كل تلميذ بتقليد صوت حيوان ثم يطلب المدرس من أحد تلاميذه ذكر أسماء هذه الحيوانات.
- اطلب من كل تلميذ أن يقوم بذكر الأصوات التي تطرقت إلى أذنه من بيته حتى وصوله إلى المدرسة.

النشاط الختامي:

(وقوف. الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما أسفل.

النشاط السادس عشر:

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: (2)

الأدوات: جهاز كاسيت / حبال: منضدة / صفارة.
المكان/ فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأهداف:

- أن يتمكن التلميذ من التمييز بين الأصوات.
- أن يتعرف التلميذ على الأصوات المختلفة.
- أن يفرح بأدائه ويحترم أداء الآخرين

التهيئة:

انتشار حر (فراغ عام) ثم يقوم التلاميذ بالجري في المكان عند سماع رقم (1)
والوثب في المكان عند سماع رقم (2) والجلوس على أربع عند سماع رقم (3)
والدوران في المكان عند سماع رقم (4).

الإعداد البدني:

- (وقوف) الجري في المكان لمدة (15) ثانية.
- (جثو أفقي) المشي أماما لمسافة (15) متر.
- (انبطاح) تبادل مد وثني الذراعين.
- (رقود. الذراعان عاليا) رفع القدمين عاليا.

عرض النشاط:

- دائرة من التلاميذ ثم يتم اختيار تلميذ ليقف في وسط الدائرة ويقوم المدرس بتشغيل جهاز التسجيل المسجل عليه مجموعة من الأصوات المختلطة والمنبعثة منه في وقت واحد مثل صوت إنسان / حيوان / وسيلة نقل / إلخ ويطلب من تلميذ معين أن يميز بين هذه الأصوات / يؤدي جميع التلاميذ هذا النشاط.
- يقف التلاميذ على هيئة صف واحد مواجه لجهاز التسجيل المسجل عليه مجموعة من الأصوات الخاصة بوسائل النقل ثم يقوم بإدارة الجهاز وبعد الانتهاء من سماعها يطلب من كل تلميذ ذكر أسماء هذه الوسائل مع تصحيح الأخطاء بعد الانتهاء من الأداء.
- يقف التلاميذ على هيئة مربع ناقص ضلع ويتم اختيار تلميذ يقف أمامهم ويقوم كل تلميذ موجود في التشكيل بتقليد صوت متفق عليه ثم يطلب المدرس من التلميذ الذي تم اختياره أن يذكر اسم صاحب الصوت بقوله سمعت صوت كذا يتم التبديل بين التلاميذ مع تغيير الأماكن باستمرار.

النشاط الختامي:

(وقوف. الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما أسفل ثم مده عالياً.

الاصطفاف - الاغتسال - ارتداء الملابس - العودة للفصل



من أهم خصائص المكفوف التحرك بطريقة جماعية

النشاط السابع عشر:

الزمن: 90 دقيقة. عدد الحصص: (2)

الأدوات: ورق شجر جاف / كرة جرس / صفارة / شخيلية / حبل.
المكان/ فناء المدرسة / حجرة التربية الرياضية.

الأهداف:

- أن يتمكن التلميذ من تحديد مسافة الصوت الصادر.
- أن يتمكن التلميذ من معرفة الأرصيات المختلفة من خلال الصوت الصادر منها.
- أن يفرح بأدائه ويحترم أداء الآخرين

التهيئة:

المشي والجري والتغيير للوثب بطول الملعب عند سماع نداء المدرس.

الإعداد البدني:

- (وقوف) الحجل على قدم واحدة حتى نهاية الملعب.
- (وقوف) المشي مع رفع العقبين على الأرض لمسافة (10) متر.
- (جلوس على أربع) المشي على أربع للإمام.

عرض النشاط:

- يتم اختيار ثلاثة تلاميذ من الفصل مع توزيعهم على مسافات متباعدة ويطلب المدرس من كل تلميذ ذكر اسمه كل على حدة ويتم اختيار تلميذ من الفصل ليحدد صاحب الصوت الأبعد او ترتيبهم وفقا لقرب او بعد الصوت.
- يتم اختيار أربعة تلاميذ يقفون على هيئة قطار المسافة بين كل واحد والذي يليه (3) متر ويتم توزيع الأدوات الآتية عليهم بنفس الترتيب جرس / كرة جرس / شخيلية / صفارة ثم يطلب من التلميذ الذي تم اختياره ترتيب الأدوات وفقا لبعده الصوت الصادر منها بذكر أسمائها فقط.
- اطلب من تلاميذك بصورة فردية المشي في محيط دائرة بحيث تكون الأرضية مغطاة بورق الشجر الجاف ثم السير خارج الدائرة وذكر الاختلاف ثم اتركه يتحسسها بيده.

- اختار تلميذا واطلب من باقي زملائه التحرك في مربع مختلف الأرضيات واطلب منه التعرف على هذه الأرضيات من الصوت الصادر منها.

النشاط الختامي:

دائرة من التلاميذ وذلك لأداء لعبة انتبه تكسب حيث يختار المدرس تلميذا ويطلب من باقي زملائه ترديد كل مل يقوله ومن يخطئ يستبعد. الاصطفاف - الاغتسال - ارتداء الملابس - العودة للفصل.

النشاط الثامن عشر:

الزمن: (90) عدد الحصص: (2).

المكان: حجرة التربية الرياضية / فناء المدرسة.
الأدوات: جهاز كاسيت / صفارة / حبال / عصي.

أهداف النشاط:

1. أن يدرك التلميذ مكانه في الفراغ العام.
2. أن تزداد ثقة التلميذ في نفسه.
3. أن يشعر التلميذ بالسعادة والسرور.
4. أن يعرف التلميذ معنى التوجه.

التهيئة:

من الانتشار الحر يؤدي التلاميذ لعبة الأسرع يكسب.

الإعداد البدني:

- الوقوف صفا واحدا على خط البداية ثم على قدم واحدة.
- كل اثنين مع بعض مع أحدهما كرة جرس دحرجة الكرة فيما بينهم.
- المشي مع رفع العقبين على الأرض لمسافة عشرة أمتار.
- الجري وعند سماع الصفارة الوثب بالقدمين.

عرض النشاط:

- دائرة من التلاميذ ثم يطلب المدرس من تلاميذه أداء الآتي مع تصحيح الأخطاء أولا بأول.

1. (1 - 2) رفع الذراعان أماما (3 - 4) رفع الذراعين عاليا (5 - 6) خفض الذراعين جانبا (7 - 8) خفض الذراعين أسفل يكرر التمرين من (1 - 8) .
2. التمرين السابق مع تغيير الألفاظ المستخدمة مثل أمام ، فوق ، جنب ، تحت .
3. التمرين السابق باستخدام الموسيقى فقط مع تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ .
4. (1 - 2) رفع الذراع اليمنى أماما (3 - 4) رفع الذراع اليسرى أماما (5 - 6) رفع الذراع اليمنى عاليا .
(7 - 8) رفع الذراع اليسرى عاليا (9 - 10) خفض الذراع اليمنى جانبا
(11 - 12) خفض الذراع اليسرى جانبا (13 - 14) خفض الذراع اليمنى أسفل (15 - 16) خفض الذراع اليسرى أسفل .
5. التدريب السابق باستخدام الموسيقى مع تصحيح الأخطاء أولا باول في نهاية النشاط يكون التلميذ قد أدرك معنى أمام / أسفل / فوق / تحت من خلال قيام كل تلميذ بتحديد الاتجاهات التي تم تعلمها وذلك بشكل فردي وجماعي .
6. يقف التلاميذ على هيئة صف واحد مواجه لخط النهاية الذي يبعد (15) مترا مع تحديده بحبال ثم يطلب المدرس من التلاميذ الجري نحو خط النهاية بعد سماع الأمر.. الجري أماما .
7. التحرك في المكان من خلال المرجحات بالذراعين مع ثبات الجسم ثم الوقوف على قدم واحدة بعد سماع صفارة المدرس .
8. انتشار حر (الفراغ العام) ثم يقوم التلاميذ بأداء الآتي :
1. الوثب بالقدمين أماما / وخلفا .
2. الوثب في المكان مع فتح وضم القدمين .
3. الوثب بالقدمين أماما مسافة مناسبة ثم الوثب خلفا نفس المسافة .

النشاط الختامي:

- (وقوف. الذراعان عاليا. فتحا) ميل الجذع أماما أسفل .
(وقوف) رفع الذراعين مع رفع العقبين ثم العودة .
الاصطفاف - الاغتسال - ارتداء الملابس - العودة للفصل

النشاط التاسع عشر:

الزمن: (90) دقيقة

عدد الحصص: (2) .

المكان: حجرة التربية الرياضية / فناء المدرسة.

الأدوات: كرة سلة / كرة جرس / صفارة / حبال / عصي.

أهداف النشاط:

1. أن يشعر التلميذ بالسعادة والسرور.
2. أن يتمكن التلميذ من السيطرة على الكرة.
3. أن يتمكن التلميذ من التحرك بسهولة ويسر.
4. أن يتعرف التلميذ على مكانه وسط زملائه.

التهيئة:

يقسم التلاميذ مجموعتين كل مجموعة تقف على هيئة صف حيث تقوم كل مجموعة بالجري بطول الملعب ذهاباً وعودة لعدد (8) مرات.

الإعداد البدني:

1. (جلوس على أربع) المشي أماما بعد سماع نداء المدرس.
2. (جلوس على أربع) القفز أماما بعد سماع نداء المدرس.
3. (وقوف على القدم اليمنى) رفع الذراعين جانبا عاليا ثم يكرر بالقدم اليسرى.
4. (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا.

عرض النشاط:

- الوقوف قاطرات متساوية مع دليل كل قاطرة كرة جرس عند سماع صفارة المدرس تمرير الكرة من بين الرجلين للزميل التالي حتى آخر تلميذ ثم تمريرها من فوق الرأس. المجموعة التي تنهي السباق أولا تعتبر هي الفائزة.
- يقسم التلاميذ أزواجا مع أحدهما كرة جرس عند سماع صفارة المدرس يقوم بالتقوس خلفا ثم الرجوع لتمرير الكرة لزميله المقابل (على بعد 3 متر) ليكرر نفس العمل.

- يتم عمل حارات بالحبال إن أمكن ذلك ويتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين تقفان على هيئة قاطرتين في الحارة المخصصة لهم ثم يقوم اول تلميذ من كل قاطرة بالحجل ذهابا وعودة داخل الحارة الخاصة بمجموعته ثم يكرر زميله التالي نفس العمل حتى آخر تلميذ وتفوز المجموعة التي تنهي السباق اولاً.
- التشكيل السابق وعند سماع نداء المدرس التحرك أماما بالجري الخفيف حتى خط النهاية ثم النداء على زميله التالي ليكرر نفس العمل (ويمكن الاستعانة بتصفيق الزميل في حالة تعذر إقامة حارة بالحبال).
- صف واحد من التلاميذ على خط البداية وعند سماع نداء المدرس (1) الجري أماما وعند سماع رقم (2) الجلوس على أربع وعند سماع رقم (3)الوثب في المكان وعند سماع رقم (4) الحجل على قدم واحدة.
- يقف التلاميذ على هيئة صف واحد على خط البداية ومع كل تلميذ عصا يمتطيها كجواد مع مراعاة المسافة بين التلاميذ وعند سماع صفارة المدرس يقوم كل تلميذ على حدة بالجري أماما نحو خط النهاية والعودة مقلدا حركة ركوب الحصان.

النشاط الختامي:

1. الجري الخفيف أماما مع رفع الذراعين عاليا.
 2. (وقوف) رفع الذراعين عاليا مع رفع العقبين.
 3. (وقوف. فتحا. عاليا) ميل الجذع أماما أسفل.
- الاصطفاف - الاغتسال - ارتداء الملابس -العودة للفصل



النشاط العشرون:

الزمن: (90) عدد الحصص: (2).

الأدوات: حبال / عصي / صفارة / جهاز كاسيت.

المكان: حجرة التربية الرياضية / فناء المدرسة.

أهداف النشاط:

- أن يتمكن التلميذ من تتبع صوت الكرة وهي متدحرجة على الأرض.
- أن يتمكن التلميذ من تحديد اتجاهه بطريقة صحيحة.
- أن يتعرف التلميذ على الطريقة الصحيحة للجري.

التهيئة:

- الجري في المكان مع تقليد حركة الطائرة.
- الجري عكس نداء المدرس.

الإعداد البدني:

1. (وقوف) مسابقة بين التلاميذ في الوثب والحجل.
2. (وقوف) الحجل أماما مع مسك القدم الحرة.
3. (وقوف مواجه. تشبيك الذراعين مع الزميل) محاولة شد الزميل.
4. (وقوف. ثبات الوسط) ضغط الذراعين خلفا ثم ثني الجذع أماما أسفل والضغط.

عرض النشاط:

- دائرة من التلاميذ ويختار المدرس تلميذا يقف في وسط الدائرة ثم يقوم المدرس بإصدار صوت من أكثر من جهة ويطلب من كل تلميذ على حدة تحديد اتجاه الصوت.
- التشكيل السابق ويتم توزيع زملائه بطريقة رقمية على أركان الملعب ويطلب من هؤلاء التلاميذ إصدار أصوات من هذه الأركان ويطلب من تلميذ الوسط تحديد اتجاه الصوت.
- يقف التلاميذ على هيئة صف على خط البداية ثم يقوم المدرس بالنداء على تلميذ معين ويطلب منه اللحاق بالكرة التي يقوم بدحرجتها على الأرض تجاه خط النهاية قبل أن تقف او تخرج خارج حدود الملعب المحدد.

- التشكيل السابق ثم يختار المدرس تلميذا ويطلب منه تحديد ارتطام الكرة التي يمسكها بالأرض بعد أن يسقطها من يده او يقوم بعمل دربل في اتجاهات مختلفة مع تصحيح الأخطاء اولا باول من جانب المدرس

النشاط الختامي:

- انتشار حر ثم يقوم التلاميذ بمرجحة الذراعين جانبا من الثبات.
- يصطف التلاميذ لتحية المدرس ثم الانصراف.



مراجع الفصل الخامس

أولاً: المراجع العربية:

- 1 - احمد محمد علي آدم. " وضع منهاج للتربية الرياضية للتلاميذ للمكفوفين من سن 9 - 12 عام " رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم. جامعة حلوان: 2002م
 - 2 - أحمد ماهر أنور. أحمد محمد علي آدم. " التربية الرياضية للمكفوفين ". طبعة اولى. مكتبة الأنجلو. القاهرة: 2005
 - 3 - أمين أنور الخولى. جمال الدين عبد العاطي الشافعي: " منهاج التربية البدنية المعاصرة " طبعة ثانية. دار الفكر العربي. القاهرة: 2005
 - 4 - أسامة رياض. أحمد عبد المجيد: " القواعد الطبية لرياضة المعاقين " الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي. الطبعة الاولى. الرياض: 1988م
 - 5 - عبد الحكيم بن جواد المطر: " تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة ". اللجنة الفنية لرياضة المعاقين. مجلس التعاون لدول الخليج العربية: 2004م
 - 6 - عبد الرحمن إبراهيم حسين. " تربية المكفوفين وتعليمهم ". الطبعة الاولى. عالم الكتب. القاهرة: 2003م
 - 7 - ليلى عبد العزيز زهران. " الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية " دار زهران للنشر. القاهرة: 1991م
- ثانياً المراجع الاجنبية:

- 8- Pangrazi, R. Dauer, v.: Dynamic Physical Education for Elementary school, Allyn and Bacon, Boston, 1995
- 9- Zeigler, E., physical Education and Sport: An Introduction, Lea ,Fibger , phil., 1982