

# مرفقات البحث

السيد الأستاذ الدكتور / حسين كامل بهاء الدين

وزير التربية والتعليم

زخية طيبة وبعد ،

في ظل سياستكم التعليمية الحكيمة ودوركم الرائد للنهوض بمستوى التعليم في مصر ، وإيماناً منا بجهود سيادتكم نحو الأرتقاء بالمستوى العلمي للمعلم ونحسين اوضاعه المهنية والاجتماعية .

نتشرف بأن نخاطب سيادتكم باعتباركم رائدا للعلم وراعياً لأبنائكم الباحثين .

فيما يتعلق بقيام الباحث / عماد مصطفى السيد العزباوي بدراسة تجريبية لتطوير مستوى معلمي التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي . وذلك ضمن متطلبات الحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية حيث تشمل هذه الدراسة علي برنامج تدريسي يحتوي علي متغير تجريبي يتمثل في المكونات المعرفية لتدريس التربية الرياضية والتي تتكون من جانبين أحدهما مرتبط بالاطار النظري لموضوعات التدريس والجانب الآخر في التطبيقات العملية لتدريس التربية الرياضية ونظراً لضرورة تطبيق اجراءات البحث وبرنامج الدراسة نرجو من سيادتكم التكرم بالموافقة علي :

١- تطبيق برنامج الدراسة علي عينة قوامها أربعون معلم ومعلمة من معلمي التربية الرياضية خريجي دور المعلمين والمعلمات المشغولين بتدريس مادة التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي بالمدارس الرسمية التابعة لكل من ادارتي حلوان ، مايو والتبين التعليمية . من خلال محاضرات نظرية وتدريبات عملية مجمعة لعينة البحث المختارة ، ولمدة شهرين بواقع ثلاث محاضرات اسبوعياً علي أن يبدأ التطبيق بعد الانتهاء من امتحانات الفصل الدراسي الثاني لتلاميذ المرحلة وبمقر إحدى القاعات أو الفصول وكذلك احدي الملاعب التابعة لاحدي مدارس أي من الإدارتين .

٢- ترشيح عدد أربعون معلم ومعلمة بواقع عشرون لكل منهما من خريجي دور المعلمين والمعلمات شعبة تربية رياضية والقائمين بتدريس مادة التربية الرياضية بمدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بكل من ادارتي حلوان ، مايو والتبين التعليمية لتكون بمثابة عينة للبحث يتم تطبيق برنامج الدراسة عليهم والتكرم بتفرغهم خلال فترة التطبيق .

٣- تطبيق أدوات البحث من خلال القياسات القبلية والبعديّة لمعلمي التربية الرياضية المختارين بغرض قياس مستواهم قبل وبعد تنفيذ برنامج الدراسة علي المستوى العملي من خلال استمارة تقييم مستوى الأداء الغني للمعلم في التطبيقات العملية لتدريس التربية الرياضية أثناء قيامهم بالتدريس العملي لتلاميذ المرحلة في حصص التربية الرياضية من واقع جداولهم الدراسية في مدارسهم القائمين بالتدريس فيها وعلي المستوى النظري من خلال استمارة قياس الحاصل المعرفية للمعلم في مجال تدريس التربية الرياضية .

٤- الاستعانة بأحدى القاعات أو الفصول التابعة لأحدى مدارس أبي من ادارتي حلوان ، ومايو والتبين التعليمية وذلك لألقاء المحاضرات النظرية وكذلك الاستعانة بأحدى الملاعب ليتنفيذ التدريبات العملية وذلك خلال فترة تنفيذ برنامج الدراسة .

٥- القيام بعدة مقابلات شخصية مع كل من :

- معلمي التربية الرياضية المختارين كعينة للبحث .

- السادة مديري ونظار المدارس الابتدائية المسحوب منها عينة البحث .

- السادة موجهي التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية .

ونظراً لما تساهموا به سيادتكم من مساهمة فعالة لها قطعاً الاثر الايجابي علي نتائج هذه الدراسة يأمل الباحث من سيادتكم مساندة هذا البحث حتي يخرج الي حيز الوجود ويتمكن الباحث من تحقيق نتائجه المرجوة .

وفتكم الله وسدد خطاكم وجعلكم عوناً لرفعة هذا الوطن .

وتفضلوا ر سيادتكم بقبول فائق التقدير والاحترام ،

المشرف علي البحث

أ.د. / زينب علي عمر : أستاذ بقسم طرق التدريس

أ.د. / ناهد محمود سعد : أستاذ بقسم طرق التدريس

عميد الكلية

أ.د. نجاة التهامي



وزارة التعليم العالي

رئيس الإدارة المركزية لشئون  
مكتب الوزير

مرفق ( ٢ )

السيد المهندس / محمد أحمد الهريدي  
المشرف على مكتب الوزير

تحية طيبة وبعد .

فأتشرف بأن أرفق مع هذا الخطاب الوارد من السيدة الاستاذة الدكتورة عميد  
كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان بشأن تسهيل مأمورية الباحث/ عماد  
مصطفى السيد الغرباوى الذى يقوم بدراسة تجريبية لتطوير مستوى معلمى التربية  
الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى .  
برجاء التفضل بالتوجيه نحو اتخاذ اللازم والافاده .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

وكيل أول الوزارة  
لشئون مكتب الوزير

( عادل شعبان )

مرفق ( ٣ )

السيد الاستاذ / وكيل أول وزارة التربية والتعليم لمحافظة القاهرة

( توجيه عام التربية الرياضية )

تحية طيبة ومعذ /

فنتشرف بأن نرفق لسياد تكم صورة ماورد الينا من السيد الاستاذ / المهندس

وكيل أول الوزارة المشرف على مكتب السيد الاستاذ الدكتور / وزير التربية والتعليم والسيد

الاستاذ الدكتور / وكيل أول الوزارة رئيس قطاع الخدمات .

بشأن تسهيل مأمورية الباحث/ عماد مصطفى السيد الغرماوى الذى يقوم بدراسة

تجريبية لتطوير مستوى مجلس التربية الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى

برجاء التفضل بالتوجيه نحو اتخاذ اللازم طبقا للتأشيرات الموضحة والواردة الينا

شاكرين عظيم اهتمام سياد تكم وتعاونكم معنا من أجل النهوض بالمعطية التعليمية

كما نرجو التفضل والتكرم بالتوجيه بافادتنا

وتفضلوا بقبول وافر التحية

المدير العام

( دكتور / حامد أنور الديسب )

مرفق (٤)

قائمة بيانات أفراد عينة البحث من المعلمين خريجي دور المعلمين والمعلمات  
شعبة تربية رياضية والمشتغلين بتدريس مادة التربية الرياضية بالحلقة  
الأولى من التعليم الأساسي بإدارة حلون التعليمية

| م  | الاسم                       | تاريخ الميلاد | المؤهل وتاريخه  | عدد سنوات الخبرة في مجال تدريس التربية الرياضية | الدرجة الوظيفية | المدرسة الابتدائية التابع لها |
|----|-----------------------------|---------------|-----------------|---|-----------------|-------------------------------|
| ١  | أحمد عبد الحميد مرسال       | ٦٨/٣/١٢       | دبلوم معلمين ٨٨ | ٦   | الرابعة         | حدائق حلوان                   |
| ٢  | أحمد هاشم إبراهيم على       | ٧٠/٤/١٧       | دبلوم معلمين ٩٠ | ٥   | الرابعة         | الرشاد                        |
| ٣  | أسامة كامل مولود            | ٦٦/١/١٢       | دبلوم معلمين ٨٦ | ٧   | الثالثة         | ناصر                          |
| ٤  | إسماعيل محمد إسماعيل        | ٦٨/٣/٢١       | دبلوم معلمين ٨٩ | ٦   | الرابعة         | عمر بن الخطاب                 |
| ٥  | السيد عبد الحفيظ محمد       | ٧١/٦/١٣       | دبلوم معلمين ٩٠ | ٤   | الرابعة         | محمود سامي البارودي           |
| ٦  | جمال سعد إسماعيل            | ٦٦/٥/١٧       | دبلوم معلمين ٨٦ | ٨   | الثالثة         | الإسكان                       |
| ٧  | خالد أحمد سيد               | ٦٩/٣/١٤       | دبلوم معلمين ٩٠ | ٥   | الرابعة         | كفر العلو                     |
| ٨  | خالد خميس إبراهيم           | ٧١/٢/٨        | دبلوم معلمين ٩١ | ٣   | الرابعة         | أنس بن مالك بالمعصرة          |
| ٩  | رفقى عبد العال بدوى         | ٧٠/٤/٦        | دبلوم معلمين ٩١ | ٣   | الرابعة         | الخلفاء الراشدين              |
| ١٠ | سيد عبد السلام محمد         | ٦٨/٣/٨        | دبلوم معلمين ٨٨ | ٦   | الرابعة         | خالد بن الوليد                |
| ١١ | عادل عبد الحكيم محمد        | ٧١/١/٢٧       | دبلوم معلمين ٩٠ | ٥   | الرابعة         | عمار بن ياسر بالمعصرة (١)     |
| ١٢ | عادل عبد السلام أحمد الدالى | ٧٠/١٢/٢٦      | دبلوم معلمين ٩١ | ٤   | الرابعة         | أم المؤمنين                   |
| ١٣ | عبد الناصر أحمد عبد الحميد  | ٦٧/١٢/١١      | دبلوم معلمين ٨٨ | ٦   | الرابعة         | أبو بكر الصديق                |
| ١٤ | عربى مدبولى محمد أحمد       | ٦٩/٤/٩        | دبلوم معلمين ٩٠ | ٤   | الرابعة         | حلوان البلد                   |
| ١٥ | عصام محمد محمد مصطفى        | ٦٩/٤/١        | دبلوم معلمين ٨٩ | ٥   | الرابعة         | عمار بن ياسر بالمعصرة (٢)     |
| ١٦ | على عبد اللطيف على          | ٦٧/٨/٢٥       | دبلوم معلمين ٨٧ | ٧   | الرابعة         | الإمام محمد عبده              |
| ١٧ | فرج فرج حسن                 | ٦٨/٣/٢٦       | دبلوم معلمين ٨٨ | ٦   | الرابعة         | حلوان الجديدة المشتركة        |
| ١٨ | ماهر عطية أحمد              | ٦٦/٧/٥        | دبلوم معلمين ٨٧ | ٧   | الرابعة         | عمار بن ياسر بالمعصرة (١)     |
| ١٩ | محمد سيد عويس الفولى        | ٧١/٣/٢٩       | دبلوم معلمين ٩٠ | ٤   | الرابعة         | عثمان بن عفان (١)             |
| ٢٠ | محمد عبد الحافظ محمد        | ٦٦/٤/٣        | دبلوم معلمين ٨٧ | ٧   | الرابعة         | محمد حسنى مبارك               |
| ٢١ | محمد عبد الحميد محمد        | ٦٧/٢/١٦       | دبلوم معلمين ٨٧ | ٦   | الرابعة         | النصر                         |
| ٢٢ | محمد على عبد الكريم         | ٦٨/٣/١٥       | دبلوم معلمين ٨٩ | ٥   | الرابعة         | النجاح                        |
| ٢٣ | مصطفى موسى عتريس            | ٦٩/١٠/٢٢      | دبلوم معلمين ٩١ | ٣   | الرابعة         | أساماء بنت أبى بكر            |
| ٢٤ | ناجى السيد رضوان            | ٧٢/٦/٦        | دبلوم معلمين ٩٢ | ٣   | الرابعة         | المعصرة البلد                 |
| ٢٥ | نبيل واصف جورجى             | ٦٥/٤/٣٠       | دبلوم معلمين ٨٥ | ٩   | الثالثة         | عرب راشد                      |

مرفق (5)

قائمة بيانات أفراد عينة البحث من المعلمات خريجي دور المعلمين والمعلمات  
شعبة تربية رياضية والمشتغلين بتدريس مادة التربية الرياضية بالحلقة  
الأولى من التعليم الاساسى بإدارة حلون التعليمية

| م  | الاسم                      | تاريخ الميلاد | المؤهل وتاريخه  | عدد سنوات الخبرة فى مجال تدريس التربية الرياضية | الدرجة الوظيفية | المدرسة الابتدائية التابع لها  |
|----|----------------------------|---------------|-----------------|---|-----------------|--------------------------------|
| ١  | الهام محمد حنفى الطاهر     | ٦٨/٨/١٢       | دبلوم معلمات ٨٨ | ٧   | الرابعة         | زهراء حلوان (١)                |
| ٢  | الهام عامر السيد عامر      | ٧٠/٣/٣        | دبلوم معلمات ٩٠ | ٤   | الرابعة         | محمد حسنى مبارك                |
| ٣  | امانى على أحمد أحمد        | ٧١/٧/٤        | دبلوم معلمات ٩١ | ٣   | الرابعة         | حلوان الجديدة المشتركة (١)     |
| ٤  | أمل عبد الحفيظ عبد الباسط  | ٦٨/٨/٢٥       | دبلوم معلمات ٨٩ | ٥   | الرابعة         | عمار بن ياسر (١) بالمعصرة      |
| ٥  | أميمة أحمد توفيق محمد      | ٦٨/٣/٢٥       | دبلوم معلمات ٨٨ | ٦   | الرابعة         | أسماء بنت أبى بكر (١)          |
| ٦  | إيمان عبد السلام محمد أيوب | ٧١/٣/١٢       | دبلوم معلمات ٩١ | ٤   | الرابعة         | حلوان الجديدة المشتركة (٢)     |
| ٧  | إيمان عوض عبد الله         | ٧٠/١٠/٢١      | دبلوم معلمات ٩٠ | ٤   | الرابعة         | ناصر                           |
| ٨  | إيمان مبروك محمود أحمد     | ٧٢/٦/٢١       | دبلوم معلمات ٩٢ | ٣   | الرابعة         | النهضة                         |
| ٩  | جيهان ابو رحاب أحمد حسين   | ٧٠/٢/١٧       | دبلوم معلمات ٩١ | ٤   | الرابعة         | عمر بن عبد العزيز (٢)          |
| ١٠ | جيهان مصطفى مصطفى أحمد     | ٦٩/٢/٢٥       | دبلوم معلمات ٨٩ | ٥   | الرابعة         | العبور (١)                     |
| ١١ | حنان صابر عبد السلام       | ٧٢/٣/١٣       | دبلوم معلمات ٩٠ | ٤   | الرابعة         | المعصرة المحطة بنين (١)        |
| ١٢ | ذكية حسين حسن سيد          | ٧٢/٥/٢١       | دبلوم معلمات ٩٢ | ٣   | الرابعة         | أسماء بنت أبى بكر (٢)          |
| ١٣ | رضا أحمد على الوكيل        | ٧٢/٩/٢٤       | دبلوم معلمات ٩٢ | ٣   | الرابعة         | المحافظة على القرآن الكريم (٢) |
| ١٤ | زينب محمد المسلماتى        | ٦٦/٨/٦        | دبلوم معلمات ٨٦ | ٨   | الثالثة         | زهراء حلوان (١)                |
| ١٥ | زينب محمود عبد السلام      | ٦٥/٨/٢٤       | دبلوم معلمات ٨٦ | ٧   | الثالثة         | أحمد عربى                      |
| ١٦ | سلوى محمد عبد الحليم       | ٧٢/١/٢٢       | دبلوم معلمات ٩١ | ٤   | الرابعة         | العبور (٢)                     |
| ١٧ | سمية أحمد سالم             | ٦٨/٢/٣        | دبلوم معلمات ٩٠ | ٤   | الرابعة         | المعصرة المحطة بنين (٢)        |
| ١٨ | سهير محمد محمود الطوخى     | ٧٢/٢/٤        | دبلوم معلمات ٩٢ | ٣   | الرابعة         | حلوان الجديدة بنين             |
| ١٩ | شاهيناز محمد سليمان شاهين  | ٦٩/٦/١٨       | دبلوم معلمات ٩٠ | ٤   | الرابعة         | عمر بن عبد العزيز (١)          |
| ٢٠ | عزة محمد محمد السيد        | ٦٨/٧/١٣       | دبلوم معلمات ٨٨ | ٦   | الرابعة         | عبد العزيز مروان               |
| ٢١ | لبنى محمد أبو النصر        | ٧١/٦/١٢       | دبلوم معلمات ٩١ | ٣   | الرابعة         | عرب راشد (١)                   |
| ٢٢ | مرفت ابراهيم ابراهيم حجي   | ٦٦/٤/٤        | دبلوم معلمات ٨٨ | ٦   | الرابعة         | العبور (٢)                     |
| ٢٣ | مرفت أحمد عبد الموجود      | ٧١/٣/٨        | دبلوم معلمات ٩١ | ٣   | الرابعة         | عرب راشد (٢)                   |
| ٢٤ | منال بدوى ذكى محمد         | ٦٨/١١/١١      | دبلوم معلمات ٨٨ | ٦   | الرابعة         | سوازن مبارك بالمعصرة           |
| ٢٥ | ناهد محمد جمعة النجبرى     | ٦٥/١/١٨       | دبلوم معلمات ٨٥ | ٩   | الثالثة         | المحافظة على القرآن الكريم (١) |

مرفق (٦)

أسماء السادة خبراء التربية الرياضية الذين شاركوا في إبداء الرأي نحو تحديد مكونات برنامج الدراسة وتحديد مدى مناسبة مكونات كل من استمارة قياس الحاصل المعرفية واستمارة تقييم مستوى الأداء التدريسي

| م  | الأسم                      | الوظيفة   |
|----|----------------------------|---|
| ١  | أ.د. حسن سيد معوض          | أستاذ دكتور متفرغ بقسم أصول التربية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة                                      |
| ٢  | د. عنايات محمد فرج         | أستاذ دكتور متفرغ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة                                |
| ٣  | د. زينب على عمر            | أستاذ دكتور بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية ورئيس القسم سابقا بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة |
| ٤  | أ.د. ناهد محمود سعد        | أستاذ دكتور بقسم طرق التدريس ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة لشئون التعليم والطلاب                  |
| ٥  | أ.د. مسعد سيد عويس         | أستاذ دكتور بقسم أصول التربية ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة لشئون المجتمع والبيئة                 |
| ٦  | أ.د. حسنى عز الدين         | أستاذ دكتور بقسم الالعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة   |
| ٧  | أ.د. محمد صبحى حسنين       | أستاذ دكتور بقسم أصول التربية ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة للدراسات العليا والبحوث               |
| ٨  | أ.د. سعيد خليل الشاهد      | أستاذ دكتور بقسم طرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة   |
| ٩  | أ.د. أسامة كامل راتب       | أستاذ دكتور بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة                             |
| ١٠ | أ.د. جلييلة مصطفى السويركى | أستاذ دكتور بقسم طرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة   |

مرفق (٧)

أسماء السادة موجهى التربية الرياضية بإدارة حلوان التعليمية  
الذين شاركوا كمحكمين فى تقييم مستوى الأداء التدريسي  
لأفراد عينة البحث من المعلمين والمعلمات

| م  | الاسم                            | الوظيفة               | نوع المرحلة        |
|----|----------------------------------|-----------------------|--------------------|
| ١  | السيدة / فاطمة حنفى أحمد         | موجه أول تربية رياضية | مديرة توجيه البنات |
| ٢  | السيدة / حكمت حسن محمود حمادة    | موجه تربية رياضية     | مرحلة ابتدائية     |
| ٣  | السيدة / بثينة حسين ذكي الخشاب   | موجه تربية رياضية     | مرحلة ابتدائية     |
| ٤  | السيدة / ليلي جرجس يوسف          | موجه تربية رياضية     | مرحلة ابتدائية     |
| ٥  | السيدة / منجدة الانغيش فتيحة     | موجه تربية رياضية     | مرحلة ابتدائية     |
| ٦  | السيدة / كوثر محمود سليمان       | موجه تربية رياضية     | مرحلة ابتدائية     |
| ٧  | السيدة / ماجدة محمود السيد محمود | موجه تربية رياضية     | مرحلة ابتدائية     |
| ٨  | السيد / محمد حسن أحمد            | موجه اول تربية رياضية | مدير توجيه البنين  |
| ٩  | السيد / محمد محمد الحبشى         | موجه تربية رياضية     | مرحلة ابتدائية     |
| ١٠ | السيد / سعيد حسين سعيد           | موجه تربية رياضية     | مرحلة ابتدائية     |
| ١١ | السيد / حسن صالح محمود           | موجه تربية رياضية     | مرحلة ابتدائية     |
| ١٢ | السيد / محمد إيهاب الفقى         | موجه تربية رياضية     | مرحلة إعدادية      |
| ١٣ | السيد / حسن يوسف فخرى            | موجه تربية رياضية     | مرحلة إعدادية      |

# برنامج الدراسة

المعد لتطوير مستوى معلمي التربية الرياضية  
بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي

## الصفحة

## المحتويات

|     |       |   |
|-----|-------|---|
| ١٧  | ..... | ثانياً: الكفاءة الادراكية الحركية           |
| ١٧٠ | ..... | * تعريف الادراك الحركي .                    |
| ١٧  | ..... | * عوامل الادراك الحركي .                    |
| ١٨  | ..... | * جوانب تدريس الكفاءة الادراكية الحركية .   |
| ١٨  | ..... | - أولاً: الوعي بالجسم .                     |
| ١٨  | ..... | - ثانياً: الوعي بالفراغ ويتضمن              |
| ١٩  | ..... | الوعي المكاني                               |
| ١٩  | ..... | الوعي الاتجاهي                              |
| ١٩  | ..... | الوعي بالمستوي والمسار الحركي               |
| ٢١  | ..... | - ثالثاً: التوافق الحركي                    |
| ٢١  | ..... | - رابعاً: التصور الجسمي او التكيف           |
| ٢١  | ..... | - خامساً: التصميم الزمني (الوعي الزمني)     |
| ٢١  | ..... | # تحضير وتسجيل الدرس بأسلوب التربية الحركية |
| ٢٢  | ..... | - شكل تحضير الدرس بأسلوب التربية الحركية    |

## ثانياً: التطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية

|    |   |
|----|---|
| ٢٥ | مقدمة   |
| ٢٥ | • أولاً: التطبيقات العملية لتدريس المهارات الحركية الأساسية |
| ٢٥ | • أولاً: في مجال التحرك والانتقال وتتضمن:                   |
| ٢٥ | أ- تعزيز قدرات المشي  |
| ٢٦ | ب- تعزيز قدرات الجري  |
| ٢٦ | ج- تعزيز قدرات الوثب  |
| ٢٧ | د- تعزيز قدرات الحجل  |
| ٢٨ | هـ- تعزيز قدرات وثبة الفجوة                                 |
| ٢٨ | • مهارات الانتقال والتحريك باستخدام أدوات صغيره             |
| ٢٨ | - الاحبال   |
| ٣٠ | - الاطواق   |
| ٣٠ | ثانياً: في مجال التحكم والسيطره وتتضمن:                     |
| ٣٠ | أ- تعزيز قدرات الرمي واللقف                                 |
| ٣١ | ب- تعزيز قدرات الركل وايقاف الكرة                           |
| ٣٣ | ج- تعزيز قدرات تنطيط ولقف الكرة                             |
| ٣٤ | د- تعزيز قدرات درجة الكرة                                   |
| ٣٤ | هـ- تعزيز قدرات ضرب او خيط الكرة                            |
| ٣٦ | • مهارات التحكم باستخدام الادوات الصغيره                    |
| ٣٦ | - اكياس الحبوب  |
| ٣٧ | - الاطواق   |
| ٣٧ | ثالثاً: في مجال الحركات غير الانتقالية وتتضمن:              |
| ٣٧ | أ- تعزيز قدرات الانثناء ( التكور )                          |
| ٣٨ | ب- تعزيز قدرات الامتداد                                     |
| ٣٨ | ج- تعزيز قدرات اللفت  |
| ٣٩ | د- تعزيز قدرات الدوران                                      |
| ٣٩ | هـ- تعزيز قدرات المرجحة                                     |
| ٤٩ | رابعاً: في مجال ثبات واتزان الجسم وتتضمن:                   |
|    | أ- تعزيز قدرات الاتزان (الثابت)                             |
|    | ب- تعزيز قدرات الاتزان المتحرك                              |
|    | ج- تكوين قدرات متزايدة لإكتساب القدرة علي الاحتفاظ بالاتزان |
| ٤٠ | • أنشطة التوازن باستخدام الأدوات الصغيرة                    |
|    | - مكعبات الاتزان  |
| ٤١ | - احبال التوازن   |
| ٤١ | - الاطارات الداخليه (اطارات السيارات الداخليه) اكياس الحبوب |
| ٤٢ | - أنشطة التوازن باستخدام الادوات الكبيرة                    |
| ٤٢ | - عارضة التوازن المنخفضة                                    |



## المحتويات

## الصفحة

|    |  |
|----|--|
| ٤٣ | المقاعد السويدية .....   |
| ٤٤ | التطبيقات العملية لتنمية الخصائص الحركية المساهمة في الارتقاء بمستوي الاداء الحركي للمهارات الحركية الاساسية وتدعم طرق تدريسها ..... |
| ٤٤ | ١- الخبرات الحركية لتنمية الاحساس بزمن الحركة .....  |
| ٤٤ | ٢- الخبرات الحركية لتنمية الاحساس بالجهد المبذول لانتاج الحركة .....   |
| ٤٤ | ٣- الخبرات الحركية لتنمية الاحساس بأنسيابيه الحركة .....   |
| ٤٤ | ٤- الخبرات الحركية لتنمية الاحساس بشكل الجسم .....   |
| ٤٥ | ٥- الخبرات الحركية لتنمية علاقات الطفل الحركية مع الاشياء .....  |
| ٤٥ | ٦- الخبرات الحركية لتنمية علاقات الطفل الحركية مع الاخرين .....  |
| ٤٥ | ثانياً: التطبيقات العملية لتدريس جوانبها الكفاءة الادراكية الحركية .....   |
| ٤٥ | ١- الخبرات الحركية لتنمية وعي الطفل بجسمه .....  |
| ٤٥ | ٢- الخبرات الحركية لتنمية وعي الطفل بالفراغ وتتضمن .....   |
| ٤٥ | * خبرات لتنمية وعي الطفل بالمكان .....   |
| ٤٦ | * خبرات لتنمية وعي الطفل بالاتجاه ومستوي ومسار الحركة .....  |
| ٤٧ | ٣- الخبرات الحركية لتنمية التوافق الحركي لدي الطفل .....   |
| ٤٧ | ٤- الخبرات الحركية لتنمية التصور الجسمي او التكيف .....  |
| ٤٨ | ٥- الخبرات الحركية لتنمية وعي الطفل بزمن الحركة .....  |
| ٥٠ | نماذج من تحضير الدرس بأسلوب التربية الحركية .....  |



**الاطار النظري  
للتدريس  
بأسلوب التربية الحركية**

## Teaching through Motor education

### مفهوم التدريس بأسلوب التربية الحركية

التدريس بأسلوب التربية الحركية رؤية ومعالجة جديدة في التربية الرياضية بقصد اخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية من أنشطة المنهج المدرسي وطرق التدريس الي صيغ أكثر ايجابية وفاعلية تتناسب مع خصائص النمو بالمراحل السنوية ومتطلباتها من النشاط الحركي . وأنت التربية الحركية لتصحح الصورة التقليدية لتدريس التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية وتعيد التوازن لها فأتخذت حركة الجسم مدخلاً ونقطة بداية وحرصت علي النمو السليم لهذا الجسم بكل ما فيه من عقل ووجدان وكل ما ينبغي أن يرشح فيه من قيم . ومن هذا المنظور لا تكون التربية الرياضية الحركية إلا جزءاً لا يتجزأ من التربية الحركية التي ينبغي ان تكون النظرية الموجهة للحياة المدرسية بمرحلة التعليم الابتدائي وتوجيه انشطته المنهجية الي الوجهة الصحيحة .

وبهذا يكون التدريس بأسلوب التربية الحركية موجهة خصيصاً لتلامذ المرحلة الابتدائية من اجل تحقيق الاشباع الحركي للأطفال الذين يفتقدون الممارسات الحركية المناسبة والتغلب علي جوانب النقص في الانشطة الرياضية الموجهة اليهم .

ويقوم هذا النوع من التدريس علي اكساب الاطفال بنية حركية متنوعة تساعدهم علي مواجهة متطلبات الحياة المدرسية والبيئة ككل وكذلك اعطائهم بنية حركية اساسية تؤهلهم لمرحلة الممارسة المهارية المتخصصة في الالعاب الرياضية التي ستأتي في مرحلة لاحقة في برنامج التدريس الموجه لمراحل التعليم التالية .

ويقوم برنامج التدريس بأسلوب التربية الحركية علي موضوعين رئيسيين هما المهارات الحركية الاساسية والكفاءة الادراكية الحركية . ويندرج تحت هذين الموضوعين مهام وأعمال حركية يقوم بها الطفل من خلال مواقف التدريس عن طريق استكشافه لامكانياته وقدراته الحركية أثناء ممارسته للألعاب الحركية المكونة لموضوع التدريس بطرق وأشكال متعددة حتي يصل بها الي مرحلة الاتقان والثقل ( ٥ : ٢٢ ، ٢٥ ) .

ويتم تدريس محتوى تلك الموضوعات بطريقة حل المشكلات الحركية من خلال استكشاف الطفل لقدرات جسمه علي الاداء والتعرف بذاته علي خطوات سير الحركة وصولاً للاداء الحركي المطلوب .

وعن طريق المهارات الحركية الاساسية وجوانب الكفاءة الادراكية الحركية التي يكتسبها الطفل في برنامج التدريس تقوي الحركة عنده وتسهل وتستقيم مما يجعلها جزءاً من شخصيته وكثيراً ما يستخدمها في محيطه وبيئته لاكتساب كثيراً من المعارف والخبرات التي تفيد جوانب نموه الاخرى فضلاً عن نموه الجسمي والحركي ( ١٥ : ٤١ ) .

كما تتيح مواقف التدريس الحركية للطفل اكتشاف امكانيات جسمه الحركية مادام هو يتحرك حول نفسه ومن حوله هذا فضلاً عن قدرته علي السيطرة علي جهازه الحركي وكذلك قدرته علي الادراك والفهم والاتصال المحكم والدقيق بزمامته والاشياء المادية الموجودة في بيئة التعلم .

ومن خلال تدريسنا للمهارات الاساسية بما تتضمنه من حركات انتقالية وغير انتقالية وحركات تحكم وسيطرة وحركات ثبات واتزان الجسم يستطيع الطفل ان يقوم بالمزيد من هذه الحركات بمختلف اشكالها وانواعها . وعلينا ان نتيح الفرصة للتعرف علي هذه الحركات وعلي فهمها وعلي ادائها . وان يكون محور اهتمامنا هو تمكين الأطفال من اتقان اكبر تشكيلة من هذه الحركات بأتماطها المتعددة .

كما تقوم عملية التدريس لجوانب الكفاءة الادراكية علي مساعدة الطفل علي تنمية وعيه الادراكي بعالمه المكاني والاتجاهي وعالمه الزمني وتنمية وعيه باجزاء جسمه وتكوين علاقة ارتباطية بينها اثناء الاداء الحركي والاحساس بوضع الجسم وحركته . وتكيفية مع بيئة التعلم بما تتضمنه من ممارسات حركية وأدوات وأجهزة كما تتيح له فرص التحرك في بيئته التعليمية واكتشاف اناقها والتزود بأصناف من الانشطة الادراكية الحركية بمكوناتها المختلفة كأنشطة الوعي بالجسم والوعي بالفراغ الذي يتحرك فيه والاحساس بمستوي ومسار الحركة . وانشطة التوافق الحركي - والتصور الجسمي او التكيف والوعي الزمني .

ويشار الي تلك النشاطات بأنها جوانب ارتقائية تمثل المستويات الادائية العليا في تعلم الحركة وتساعد علي نمو وتطور الطفل حركياً وعقلياً وتنمي لديه احساس عالي المستوي ببيئة التعلم بمكوناتها والتفاعل الايجابي لما يحيطها من مؤثرات .

ومن هذا المنطلق تصاغ موضوعات الحركة في اطار تدريس مستحدث من حيث نوعية المحتوى وتنظيمه واخراجه وطريقة تدريسه من خلال وحدات من الدروس .

وفي التدريس بأسلوب التربية الحركية يتعلم المدرس دوراً جديداً أساسه القيام بالحفز والارشاد والتوجيه والاخذ والعطاء مع الاطفال بدلا من الفرض والاملاء والتسلط .

ويتعلم المدرس كيف يتعامل فردياً مع الأطفال ويعني طرق تدريسية فردية جديدة بدلا من التعليم الجماعي الذي درج عليه في تدريس المحتوى واستخدام الطرق التقليدية .

وعليه تقع مسئولية تصميم مواقف حركية يقدم فيها فكره وابتكاراته حتي يمكنه ان يتناول الموضوعات الحركية بشكل هادف ومثمر من خلال تقديم النشاطات الحركية في شكل سلسلة متصلة من الاداءات الحركية المتنوعة التي تسري مواقف تدريس موضوعات الحركة ، كما يقع علي عاتقه تقديم الانشطة

الحركية في مواقف تعليمية وتدريبية تساعد علي تنمية قدرة الطفل علي التفكير السليم وحل المشكلات الحركية المقدمة اليه . وهذا يتطلب من المعلم التخطيط الجيد لانشطته التي يقوم بتدريسها في اطار بنية اسلوب التربية الحركية حتي يصل الطفل الي ممارسة اناط حركية ناضجة من خلال التعلم الاستكشافي.

( ١٥ : ٢ ، ٦٠ ) .

فن التدريس باسلوب التربية الحركية

هناك بعض الاعتبارات الفنية للتدريس باسلوب التربية الحركية والمبادئ التالية تعتبر هامة للغاية لكل من يقوم بتدريس المكونات المعرفية للتربية الحركية .

#### ١- المهرة الحركية يجب ان تكون ذات معنى للطفل

يجب ان تشتت اغراض البرنامج التعليمي في التدريس باسلوب التربية الحركية من اهتمامات واحتياجات واستعدادات الطفل فهي المحركات الاساسية في اختيار الأنشطة ويساعد في ذلك المساحات المناسبة . والأجهزة والأدوات المتوفرة والتعليم الوافي المدعم بالوسائل التعليمية السمعية والبصرية - والوقت الكافي الملائم لتعلم الأنشطة الحركية .

#### ٢- إعداد الأنشطة الحركية للطفل يكون من خلال فرص التحدي والمتعة

إذ يجب علي المعلم أن يعمل علي تنوع الأنشطة الحركية لتلائم كافة المستويات واضعاً في اعتباره عوامل تقسيم الاطفال أثناء الممارسة من حيث السن والطول والوزن والجنس والحالة الصحية ومستوي القدرات البدنية والحركية والمويل والرغبات حتي يأتي التنافس والتحدي في ضوء مراعاة تلك العوامل لتحقيق فرص متساوية بين التلاميذ لممارسة الأنشطة الحركية ويجد كل طفل ما يشبع هواياته ويحقق المتعة في ممارساته الحركية . كما يجب ان تقدم الأنشطة الي التلاميذ في ضوء المبادئ العامة للتدريس كالتدرج من البده بالسهل وصولاً الي الصعب ومن المعلوم الي المجهول ... الخ . والاستخفاف بالقدرات الحركية للطفل يعني عزوله عن الاندماج والفعالية وتحرمه من التحدي ، كما أن الأنشطة الصعبة فوق تحمله يلاقي نفس المصير وتحرم الطفل من الاستمتاع .

#### ٣- يجب أن يراعي الحمل في العمل مع الاطفال :

يجب ان تقدم الأنشطة الحركية للأطفال في ضوء عاملين اساسيين هما الكم والكيف ، حيث يشير الكم الي حجم العمل او النشاط الذي يقوم به الطفل ويقع علي كاهله اثناء ممارسته للأنشطة الحركية ، ويشير الكيف الي نوعية الأنشطة التي يمارسها بالاضافة الي خصائص الأنشطة الممارسة من حيث صعوبة وتعقيد الاداء الحركي او سهولته وببساطة .

ولذا يجب أن يقدر حجم النشاط في ضوء ما وصل اليه الاطفال من مستوي بالاضافة الي تنفيذ وحدة الممارسة بطريقة متدرجة المستوي مراعيًا التبادل الصحيح بين الحمل والراحة وفي توافق مع امكانيات الاطفال الجسمية وما يحدث من تغيرات فسيولوجية في الاجهزة العضوية للجسم . ولذا يجب علي المعلم ملاحظة التغيرات التي تطرأ علي احوال الاطفال نتيجة للممارسة وهو يستشعر ما يستطيع ان يتحملة كل طفل بمن يقوم بالتدريس له حتي يقدم له اناسب حجم للممارسة وفترات الراحة اللازمة ولذلك يجب ان يتم تحقيق التوازن بين الحمل والراحة في كافة الأنشطة الحركية . وفي بعض الاحيان يجب تغيير معدل النشاط أو حجم النشاط وقد يكون من الضروري ايقاف النشاط مثلاً .

#### ٤- إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل طفل

يجب أن يتيح برنامج التدريس تنوعات مختلفة من الأنشطة الحركية بحيث يجد كل طفل ما يناسبه ويتفق مع استعداداته وقدراته وميوله نحو تلك الأنشطة . وهذا يتيح للطفل ان يحصل علي فرص المشاركة والممارسة التي تتفق مع مستواه وخصائصه الحركية لمرحلة السنية . ولذا يجب وضع الأنشطة الحركية في مستويات متعددة ومتدرجة . حتي يستطيع الاطفال البده من المستوي المناسب لهم والانتقال من مستوي الي آخر في ضوء ما اكتسبوه وقا لديهم من خبرات وما طرأ عليهم من تغيرات في نموه الحركي وبذلك نستطيع ان نشرك الطفل بصورة ايجابية في برنامج تدريسه . ويعتبر عزل الاطفال خلال الأداء الحركي شيئاً غير مناسب إلا في حالات نادرة تتطلبها اجراءات الامان مثلاً . ولا يجب عزل بعض الاطفال لانهم يفتقدون المستوي الملائم للاستمرار في الممارسة وهذا خطأ شائع ولذا يجب التحلي بالصبر مع الاطفال .

#### ٥- ارتباط المهرة الحركية بالأنشطة المدرسية واحتياجات المعيشة

الخبرات الحركية المرتبطة بالمعيشة وبالبيئة هي أنسب الخبرات لتعلم الطفل وذلك من خلال مفهوم تقديمي يدعو إلي التكيف والنمو مع البيئة المدرسية والنشاط السلوكية المرتبطة بحياة التلاميذ ، كما أنه من الملائم الربط بين خبرات المواد الدراسية والمهرة الحركية . فإن ذلك أدعي للفهم والمعرفة العريضة ويتيح فرص التبصر والادراك والتعلم المستمر .

#### ٦- يجب إبراز خبرة النجاح وعناصر الدافعية في النشاط :

فإن تقديم (وجبات حركية متمعة ) متنوعة ومتفاوتة في المستوي يتيح للقدرات المتباينة عند الأطفال أن تنال حقها من خبرة النجاح باعتبارها خبرة سيكولوجيا هامة في تشكيل مفهوم الذات وصورة الجسم ، وذلك باعتبار ان التنوع الكافي في الأنشطة سيقول من احتمالات الفشل في الأداء . وبالتالي يجب ان يراعي المعلم الجوانب التربوية في تعاملاته مع الاطفال وتوفير جو من الالفة بينه وبينهم وأشاعة جو من المرح . وكذا يجب توفير عوامل الامان والسلامة

لتجنب وقوع الاطفال في خيرات فشل نتيجة حدوث اصابة .

#### ٧- توفير الوسط الملائم للتعلم الحركي

وذلك يتطلب الشرح الملائم من قبل المعلم وإتاحة فرص التصور والادراك السليم للحركة مع الأخذ في الإعتبار توفير عوامل الامان والسلامة من خلال توفير الاشرطاط والمواصفات الفنية والقانونية في الادوات والاجهزة والمساحات المخصصة للممارسة مع توفير وسائل امان مساعدة علي تدريس الأنشطة الحركية المقررة وكذلك القيام بطرق السند المساعدة لأداء الأطفال .

كما يجب توفير الوسائل السمعية والبصرية - ويتيح من خلالها الرؤية البصرية لمادة التعلم وكذلك الايقاعات والتوجيهات المختلفة التي من شأنها تحقيق أفضل نواتج التعلم الحركي . مع إتاحة الفرصة للطفل أن يدرك ويكتشف ويتصور طرق الأداء ، وذلك من خلال طرق التعلم والادراك الحركي ، وكلما كانت الأنشطة الحركية مقدمة الي الاطفال بدرجة عالية من الوضوح والفهم كلما كانت استجابة الاطفال لمادة النشاط تتم بدرجة كبيرة من الكفاية والفاعلية .

#### ٨- توفير الامكانيات والتسهيلات وكفاءة استخدامها

يجب الاستفادة من كافة الامكانيات والادوات والاجهزة والمساحات المتاحة الي اقصى درجة وكذا استغلال موارد البيئة الطبيعية بالمدرسة للتغلب علي نقص الامكانيات ، كما يجب استغلال الادوات البديلة في عملية التدريس . ومن الأهمية ان تكون الادوات والاجهزة المستخدمة مناسبة لحجم الطفل وقدرته الحركية العمرية وكذلك يجب ان تكون المساحات المكانية المخصصة للممارسة مناسبة لقدرات التحرك والانتقال لدي الطفل . كما يجب أن تستغل الأدوات والاجهزة الي اقصى درجة من خلال استخدامها والعمل عليها من خلال التنوعات المختلفة لأنماط الحركة الواحدة وهذا يتيح للطفل كفاءة استخدام الأداة والتعامل معها بكافة جوانب الحركة الممارسة والمستخدم لتلك الادوات أو ذاك الجهاز وهذا يعطي للطفل خبرات حركية متنوعة باستخدام الادوات والاجهزة .

#### ٩- يجب تجنب عمل مقارنات بين مستويات الأطفال :

يتفاوت الأطفال في (معدلات التعلم الحركي ) تبعاً لمبدأ الفروق الفردية ، وقد ينجح في أداء واجب حركي معين وقد يفشل في أداء واجب آخر ، وبذلك لن يجدي نفعاً عمل مقارنات بين الاطفال بعضهم ببعض فقد تحدث إستجابات انفعالية سلبية كالقلق والتوتر والخوف أو حتي العدوانية . بالاضافة لأهتزاز مفهوم الذات لدي الطفل . ( ٣ : ٦٣ - ٦٥ )

المبادئ التي ينبغي الاسترشاد بها في تخطيط وتنفيذ

برنامج التدريس بأسلوب التربية الحركية

- ١- ايجابية الطفل وتأتي عن طريق استشارة ميوله والبدء بخبرة الطفل ويكل ما هو مألوف لديه في بيئته ويحكم تعرضه للخبرات الحركية لمواقف تبدأ من واقعهم وقدراتهم وحفزهم علي التعلم ويقدر ما يكون الطفل ايجابيا يكون تحمسه للتعلم .
- ٢- ان للطفل مستوي نضج يعبر عن نفسه في استعدادات وقدرات ومستوي نمو بدني .. وان هذه الاستعدادات والقدرات والمستوي لايد من التعرف عليها وعمل حساب لها وتوظيفها .
- ٣- في التدريس للتربية الحركية لا يمكن الوقوف عند حدود الحركة البدنية الصماء ، فكل حركة لا يمكن أن تبدأ أو تقاس أو تتقن بغير ادراك عقل (النمو العقلي ) وبغير ميل وتذوق ( النمو الوجداني ) وبغير قيم ( النمو الخلفي) وبغير اخذ وعطاء مع الآخرين ( النمو الاجتماعي ) .
- ٤- الفهم الصحيح لعمل الجسم كاساس حيوي في مجال تدريس الحركة وامكانياته وكييفية ترشيده للحصول علي اعلي مستوي ممكن (تبعاً لطاقت وقدرات كل طفل ) من الاداء الحركي بأقل مجهود ممكن وتجنب التعب للوصول الي الفائدة المرجوه والابداع الحركي .
- ٥- ان كل حركة بدنية تبدأ بمخاطبة المخ عن طريق (عصب حسي) يبدأ من الجزء المراد تحريكه ويتم تنفيذها بأمر من المخ عن طريق (عصب حركي) ينتهي عند هذا الجزء وكل تكرار لهذه الحركة يعي تدريباً لهذين النوعين من الاعصاب المتصلين بالجزء المراد تحريكه من الجسم الي الحد الذي يجعل فعلها طبيعة ثابتة في الفرد وصاحب هذه الحركة . لذا يجب ان تكون الحركة وتكرارها سليمتين من البداية والا تضاعف الوقت والجهد للالزام لمحورها واستبدال حركة اخري بدلا منها .
- ٦- ان تطور الحركة من حيث الشكل والدقة والمستوي في الطفل مرتبط بالنمو العصبي له مثلما هو مرتبط بمستوي نضجه العقلي والفرص التي تتاح له لممارسة مجالات الحركة وانماطها المتعددة .
- ٧- ان كل حركة يحددها (مدي حركي ) يحكمه طبيعة تكوين ومرونة المفصل موضوع الحركة وقوة وخصائص العضلات التي تعمل علي هذا المفصل ويتبغي مراعاة هذا المدي عند اختيار الحركة المتضمنه في المهمة الموكولة الي الطفل والتدريب عليها . ( ١٥ : ٣٢-٣٧ )

اطار عام لتدريس الأنشطة الحركية

يقترح روبرت اليس Robert Elis سبع خطوات فنية في تدريس الأنشطة الحركية ويرى ان عملية التدريس تتضمن عدة مراحل متميزة .

أولاً : تعتبر الخطوة الأولى في تدريس الأنشطة الحركية هي :

الحركية في مواقف تعليمية وتدريبية تساعد علي تنمية قدرة الطفل علي التفكير السليم وحل المشكلات الحركية المقدمة اليه . وهذا يتطلب من المعلم التخطيط الجيد لانشطته التي يقوم بتدريسها في اطار بنية اسلوب التربية الحركية حتي يصل الطفل الي ممارسة انماط حركية ناضجة من خلال التعلم الاستكشافي.

( ١٥ : ٤٣ ، ٦٠ ) .

فن التدريس باسلوب التربية الحركية

هناك بعض الاعتبارات الفنية للتدريس باسلوب التربية الحركية والمبادئ التالية تعتبر هامة للغاية لكل من يقوم بتدريس المكونات المعرفية للتربية الحركية .

#### ١- الخبرة الحركية يجب ان تكون ذات معنى للطفل

يجب ان تشتمل اغراض البرنامج التعليمي في التدريس باسلوب التربية الحركية من اهتمامات واحتياجات واستعدادات الطفل فهي المحكات الاساسية في اختيار الأنشطة وساعد في ذلك المساحات المناسبة . والأجهزة والأدوات المتوفرة والتعليم الوافي المدعم بالوسائل التعليمية السمعية والبصرية - والوقت الكافي للملازم لتعلم الأنشطة الحركية .

#### ٢- إعداد الأنشطة الحركية للطفل يكون من خلال فرص التحدي والمتعة

إذ يجب علي المعلم أن يعمل علي تنوع الأنشطة الحركية لتلائم كافة المستويات واضعاً في اعتباره عوامل تقسيم الاطفال أثناء الممارسة من حيث السن والطول والوزن والجنس والحالة الصحية ومستوي القدرات البدنية والحركية والهيول والرغبات حتي يأتي التنافس والتحدي في ضوء مراعاة تلك العوامل لتحقيق فرص متساوية بين التلاميذ لممارسة الأنشطة الحركية ويجد كل طفل ما يشبع هواياته ويحقق المتعة في ممارسته الحركية . كما يجب ان تقدم الأنشطة الي التلاميذ في ضوء المبادئ العامة للتدريس كالتدرج من البده بالسهل وصولاً الي الصعب ومن المعلوم الي المجهول ... الخ . والاستخفاف بالقدرات الحركية للطفل يعني عزوله عن الاندماج والفعالية وتحرمه من التحدي ، كما أن الأنشطة الصعبة فوق تحمله بلاقي نفس المصير وتحرم الطفل من الاستمتاع .

#### ٣- يجب أن يراعي الحمل في العمل مع الاطفال :

يجب ان تقدم الأنشطة الحركية للأطفال في ضوء عاملين أساسيين هما الكم والكيف ، حيث يشير الكم الي حجم العمل او النشاط الذي يقوم به الطفل ويقع علي كاهله اثناء ممارسته للأنشطة الحركية ، ويشير الكيف الي نوعية الأنشطة التي يمارسها بالإضافة الي خصائص الأنشطة الممارسة من حيث صعوبة وتعقيد الاداء الحركي او سهولته وببساطة .

ولذا يجب أن يقدر حجم النشاط في ضوء ما وصل اليه الاطفال من مستوي بالإضافة الي تنفيذ وحدة الممارسة بطريقة متدرجة المستوي مراعيًا التبادل الصحيح بين الحمل والراحة وفي توافق مع امكانيات الاطفال الجسمية وما يحدث من تغيرات فسيولوجية في الاجهزة العضوية للجسم . ولذا يجب علي المعلم ملاحظة التغيرات التي تطرأ علي احوال الاطفال نتيجة للممارسة وهو يستشعر ما يستطيع ان يتحملة كل طفل ممن يقوم بالتدريس له حتي يقدم له تناسب حجم للممارسة وفترات الراحة اللازمة ولذلك يجب ان يتم تحقيق التوازن بين الحمل والراحة في كافة الأنشطة الحركية . وفي بعض الاحيان يجب تغيير معدل النشاط أو حجم النشاط وقد يكون من الضروري ايقاف النشاط مثلاً .

#### ٤- إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل طفل

يجب أن يتيح برنامج التدريس تنوعات مختلفة من الأنشطة الحركية بحيث يجد كل طفل ما يناسبه ويتفق مع استعداداته وقدراته وميوله نحو تلك الأنشطة . وهذا يتيح للطفل ان يحصل علي فرص المشاركة والممارسة التي تتفق مع مستواه وخصائصه الحركية لمرحلته السنية . ولذا يجب وضع الأنشطة الحركية في مستويات متعددة ومتدرجة . حتي يستطيع الاطفال البده من المستوي المناسب لهم والانتقال من مستوي الي آخر في ضوء ما اكتسبوه وغا لديهم من خبرات وما طرأ عليهم من تغيرات في فؤهم الحركي وبذلك نستطيع ان نشرك الطفل بصورة ايجابية في برنامج تدريسه . ويعتبر عزل الاطفال خلال الاداء الحركي شيئاً غير مناسب إلا في حالات نادرة تتطلبها اجراءات الامان مثلاً . ولا يجب عزل بعض الاطفال لانهم يفتقدون المستوي الملازم للاستمرار في الممارسة وهذا خطأ شائع ولذا يجب التحلي بالصبر مع الاطفال .

#### ٥- ارتباط الخبرة الحركية بالأنشطة المدرسية وباحتياجات المعيشة

الخبرات الحركية المرتبطة بالمعيشة وباليبيئة هي أنسب الخبرات لتعلم الطفل وذلك من خلال مفهوم تقديمي يدعو إلي التكيف والنمو مع البيئة المدرسية والنشاط السلوكية المرتبطة بحياة التلاميذ ، كما أنه من الملازم الربط بين خبرات المواد الدراسية والخبرة الحركية . فإن ذلك أدعي للفهم والمعرفة العريضة ويتيح فرص التبصر والادراك والتعلم المستمر .

#### ٦- يجب إبراز خبرة النجاح وعناصر الدافعية في النشاط :

فإن تقديم (وجبات حركية متمعة ) متنوعة ومتفاوتة في المستوي يتيح للقدرات المتباينة عند الأطفال أن تنال حقها من خبرة النجاح باعتبارها خبرة سيكولوجيا هامة في تشكيل مفهوم الذات وصورة الجسم ، وذلك باعتبار ان التنوع الكافي في الأنشطة سيققل من احتمالات الفشل في الأداء . وبالتالي يجب ان يراعي المعلم الجوانب التربوية في تعاملاته مع الاطفال وتوفير جو من اللفة بينه وبينهم وأشاعة جو من المرح . وكذا يجب توفير عوامل الامان والسلامة

لتجنب وقوع الاطفال في خبرات فشل نتيجة حدوث اصابة .

#### ٧- توفير الوسط الملائم للتعلم الحركي

وذلك يتطلب الشرح الملائم من قبل المعلم وإتاحة فرص التصور والادراك السليم للحركة مع الأخذ في الإعتبار توفير عوامل الامان والسلامة من خلال توفير الاشرطيات والمواصفات الفنية والقانونية في الادوات والاجهزة والمساحات المخصصة للممارسة مع توفير وسائل امان مساعدة علي تدريس الأنشطة الحركية المقررة وكذلك القيام بطرق السند المساعدة لأداء الأطفال .

كما يجب توفير الوسائل السمعية والبصرية - ويتيح من خلالها الرؤية البصرية لمادة التعلم وكذلك الايقاعات والتوجيهات المختلفة التي من شأنها تحقيق أفضل نواتج التعلم الحركي . مع إتاحة الفرصة للطفل أن يدرك ويكتشف ويتصور طرق الأداء ، وذلك من خلال طرق التعلم والادراك الحركي ، وكلما كانت الأنشطة الحركية مقدمة الي الأطفال بدرجة عالية من الوضوح والفهم كلما كانت استجابة الأطفال لمادة النشاط تتم بدرجة كبيرة من الكفاية والفاعلية .

#### ٨- توفير الامكانيات والتسهيلات وكفاءة استخدامها

يجب الاستفادة من كافة الامكانيات والادوات والاجهزة والمساحات المتاحة الي اقصى درجة وكذا استغلال موارد البيئة الطبيعية بالمدرسة للتغلب علي نقص الامكانيات ، كما يجب استغلال الادوات البديلة في عملية التدريس . ومن الأهمية أن تكون الادوات والاجهزة المستخدمة مناسبة لحجم الطفل وقدرته الحركية العمرية وكذلك يجب ان تكون المساحات المكانية المخصصة للممارسة مناسبة لقدرات التحرك والانتقال لدي الطفل . كما يجب أن تستغل الادوات والاجهزة الي اقصى درجة من خلال استخدامها والعمل عليها من خلال التنويعات المختلفة لأنماط الحركة الواحدة وهذا يتيح للطفل كفاءة استخدام الأداة والتعامل معها بكافة جوانب الحركة الممارسة والمستخدم لتلك الادوات أو ذاك الجهاز وهذا يعطي للطفل خبرات حركية متنوعة باستخدام الادوات والاجهزة .

#### ٩- يجب تجنب عمل مقارنات بين مستويات الأطفال :

تفاوت الأطفال في (معدلات التعلم الحركي ) تبعاً لمبدأ الفروق الفردية ، وقد ينجح في أداء واجب حركي معين وقد يفشل في أداء واجب آخر ، وبذلك لن يجدي نفعاً عمل مقارنات بين الأطفال بعضهم ببعض فقد تحدث إستجابات انفعالية سلبية كالقلق والتوتر والخوف أو حتي العدوانية . بالإضافة لأهتزاز مفهوم الذات لدي الطفل . ( ٣ : ٦٣ - ٦٥ )

المبادئ التي ينبغي الاسترشاد بها في تخطيط وتنفيذ

#### برنامج التدريس بأسلوب التربية الحركية

١- ايجابية الطفل وتأتي عن طريق استثارة ميوله والبدء بخبرة الطفل وبكل ما هو مألوف لديه في بيئته وبحكم تعرضه للخبرات الحركية لواقف تبدأ من واقعهم وقدراتهم وحفزهم علي التعلم ويقدر ما يكون الطفل ايجابيا يكون محسسه للتعلم .

٢- ان للطفل مستوي نضج يعبر عن نفسه في استعدادات وقدرات ومستوي نمو بدني .. وان هذه الاستعدادات والقدرات والمستوي لابد من التعرف عليها وعمل حساب لها وتوظيفها .

٣- في التدريس للتربية الحركية لا يمكن الوقوف عند حدود الحركة البدنية الصماء ، فكل حركة لا يمكن أن تبدأ أو تمارس أو تتقن بغير ادراك عقل (النمو العقلي ) وبغير ميل وتذوق ( النمو الوجداني ) وبغير قيم ( النمو الخلفي) وبغير اخذ وعطاء مع الآخرين ( النمو الاجتماعي ) .

٤- الفهم الصحيح لعمل الجسم كأساس حيوي في مجال تدريس الحركة وامكانياته وكيفية ترشيده للحصول علي اعلي مستوي ممكن (تبعاً لطاقتهم وقدرات كل طفل ) من الاداء الحركي بأقل مجهود ممكن وتجنب التعب للوصول الي القائد المرجوه والابداع الحركي .

٥- ان كل حركة بدنية تبدأ بمخاطبة المخ عن طريق (عصب حسي) يبدأ من الجزء المراد تحريكه ويتم تنفيذها بأمر من المخ عن طريق (عصب حركي) ينتهي عند هذا الجزء وكل تكرار لهذه الحركة يعي تدريباً لهذين النوعين من الاعصاب المتصلين بالجزء المراد تحريكه من الجسم الي الحد الذي يجعل فعلها طبيعية ثابتة في الفرد وصاحب هذه الحركة . لذا يجب ان تكون الحركة وتكرارها سليمتين من البداية والا تضاعف الوقت والجهد اللازمان لمحوها واستبدال حركة اخري بدلا منها .

٦- ان تطور الحركة من حيث الشكل والدقة والمستوي في الطفل مرتبط بالنمو العصبي له مثلما هو مرتبط بمستوي نضجه العقلي والفرص التي تتاح له لممارسة مجالات الحركة وانماطها المتعددة .

٧- ان كل حركة يحددها (مدي حركي ) بحكمه طبيعة تكوين ومرونة المفصل موضوع الحركة وقوة وخصائص العضلات التي تعمل علي هذا المفصل وينبغي مراعاة هذا المدي عند اختيار الحركة المتضمنه في المهمة الموكولة الي الطفل والتدريب عليها . ( ١٥ : ٣٢-٣٧ )

اطار عام لتدريس الأنشطة الحركية

يقترح روبرت اليس Robert Elis سبع خطوات فنية في تدريس الأنشطة الحركية ويرى ان عملية التدريس تتضمن عدة مراحل متميزة .

أولاً : تعتبر الخطوة الأولى في تدريس الأنشطة الحركية هي :

اعطاء المتعلم الفهم الواضح للهدف من الأداء فموضوع الهدف يجلب الاقتناع لدي المتعلم خلال فترة الممارسة الأولى .

ثانياً : اعطاء نماذج توضيحية وامثلة للواجب الحركي المطلوب اداءه :

سواء كان ذلك باستخدام الصور أو الافلام أو العرض البطني للحركة من خلال السينما مع ملاحظة أنه عند أداء النموذج يجب توفير عوامل الرؤية الجيدة للأطفال .

ثالثاً : شرح النواحي الفنية للأداء :

فالطفل الذي يتعلم رمي الكرة لأبعد مسافة يجب ان يشرح له أهمية رمي الكرة في قوس لزيادة مسافة الرمي مع عدم الافراط في الشرح النظري وانما التركيز يكون علي النقاط الهامة وبأيجاز والاهتمام بمعدلات الممارسة الايجابية دون اضاءة للوقت وتعتبر النواحي الفنية للاداء الحركي هي المحددات التي تيسر علي المتعلم عملية اكتساب الاداء الحركي بالشكل المطلوب .

رابعاً : وعند الممارسة الأولى للواجب الحركي فإن الطفل غالباً ما يقع في بعض الأخطاء .

وهنا يتعلم عن طريق المحاولة والخطأ ، وهو أمر يتيح للطفل تجنب الاستجابات غير المرغوب فيها ، وغالباً ما يحدث توتر عظمي يجب العمل علي تخفيفه وبخاصة في الاعضاء غير المنوطة بالواجب الحركي ، والواجب علي المعلم ان يعمل جاهداً علي حل المشاكل والصعوبات التي تعترض المتعلم .

خامساً : يمنح الطفل فترة مناسبة للممارسة والتطبيق :

حيث يتيح ذلك للمعلم أن يتعرف علي أخطاء الطفل التي تحتاج لاصلاح ، حيث يقدم للطفل طبيعة الأخطاء ويوضح له كيفية اصلاح هذه الأخطاء وهي محاولة في غاية الأهمية لأن المرحلة التالية هي التثبيت ، فلا ينبغي ان نثبت أداء خاطئ ، وقد يحتاج الامر مزيداً من التوضيح فور اعطاء النماذج للأطفال ومتابعة التوجيه في ضوء محاولات الأطفال المستمرة والمتكررة لتعلم الحركات موضوع التدريس .

سادساً : يتميز الأداء في المراحل السابقة بأنه غير دقيق وفتح :

ومع استمرار الممارسة واصلاح الأخطاء يتكيف الأداء حتي يصير مقبول المستوى ، إلا أن الممارسة هامة في تعزيز ما يحصل عليه الطفل من أداء .

سابعاً : يجب تنظيم الممارسة علي فترات زمنية

للمحافظة علي المهارة المكتسبة ان تستمر الممارسة حتي يصبح التقدم في الأداء عدداً يعادل الجهد المبذول ( ٣ : ٦٥-٦٧ )

طريقة التدريس المتبعة في أسلوب التربية الحركية

يعتمد التدريس بأسلوب التربية الحركية علي طريقة حل المشكلات وفيها يقوم المعلم بتقديم عمل حركي للتلاميذ في صورة مشكلة . وتحدد طبيعة المشكلة بمستوي نضج التلاميذ وخبراتهم السابقة بالإضافة إلي أهداف البرنامج المطلوب تحقيقها . وتؤثر هذه العوامل في درجة تعقيد المشكلة وتكون المشكلة معدة في خطوات سير الحركة كي تحمل بواسطة المتعلم من خلال التجربة والاستكشاف حيث أن التلميذ يتعلم من خلال مجهوده الذاتي حل المشكلة أكثر من ادائه الاستجابة وفقاً للمعلومة التي يده بها المعلم مباشرة وهذا ما يميز طريقة التدريس للتربية الحركية في ايجابية المتعلم عنها في الطرق التقليدية الاخرى . فمثلاً يكون العمل مع الأطفال كالتالي : كيف تنتقل من مكان لآخر بدون مشي أو جري ؟

وفي محاولة حل هذه المشكلة يبحث الاطفال انواعاً متعددة من الحركات من خلال الاستكشاف الحركي فبعضهم يحجل علي قدم واحدة وبعضهم يحجل بالقدمين معا والبعض الآخر يشب او يكون لديه تخيلاً أكبر فيقفز قفزة الأرنب أو يؤدي الدرجة الأمامية لدفع جسمه الي مكان جديد .

التدريس من خلال استكشاف الحركة Movement exploration

ان استكشاف الحركة هو شكل من أشكال حل المشكلة . وهذه الطريقة تهتم اساساً باستكشاف الحركات التي يكون الجسم قادراً علي أدائها ، وتشجيع حب الحركة الغريزي اللازم للطفل . ولا يوجد معيار محدد لتنفيذ الحركة الاستكشافية بشكل صحيح يمكن اعتباره كمحرك تجاه ما يجب أن يعمله التلميذ فالحركة الصحيحة تعتمد كلية علي الفرد وعلي الموقف المعين ، وتعتبر المشكلة أنه قد تم حلها بشكل مرضي عندما يكون التلميذ قد أدى عدداً من المحاولات لحلها وأنجز حركة يشعر بالرضا تجاهها ويقتنع بها .

وطريقة التدريس من خلال الاستكشاف الحركي يمكن تلخيصها في خمسة خطوات متتابعة هي :

- ١- تحديد مهمة حركية مناسبة تكون جزء من موضوع في التربية الحركية كحركات التحكم والسيطرة وتتضمن الاقاط التالية الرمي - اللقف - الركل - التنظيط - درجة الكرة .
- ٢- استكشاف الاطفال للأساليب المختلفة للقيام بهذه الحركات تنفيذاً للمهمة المطروحة واختبارهم لقدراتهم فيها .
- ٣- اختيار الاطفال للحركات والأساليب التي يمكن بمقتضاها حسن الاداء في نطاق المهمة المطلوب منهم القيام بها .
- ٤- التكرار والتدريب في جمل حركية انسيابية متسلسلة لمجموع الحركات التي تم اختيارها .
- ٥- الصقل والأتقان لما يحرزوه ويتدربوا عليه والخروج بدروس مستفادة تزيد من قدرتهم علي الاستكشاف وعلي الاختيار وعلي التدريب وعلي اتقان المهمة الحركية .

وفي كل هذه المراحل يكون دور المعلم هو الحفز والاستشارة والتوجيه والمساعدة الفردية والجماعية من اجل تمكين الأطفال من الاستكشاف والاختيار والتدريب والانتقان في احسن صورة . ( ٥ : ٢٦ )

### خطوات تنمية (المشكلة الحركية) : Movement Problem

يقترح (بانجرازي : ديور ) الخطوات الخمس التالية لمساعدة المدرس علي تطوير الدرس الحركي وتوسيع وتنوع الأنماط الحركية :

١- تحديد المشكلة أو المسألة الرئيسية أو ما يطلق عليه (تشكيل التحدي) فقد يكون تركيز الواجب الحركي علي مهارة معينة ، وقد يكون التركيز علي تشكيل التحدي من خلال الاستكشاف الحركي حيث نلاحظ ما سوف يفعله الطفل بأداه كالكرة أو الصولجان ، وعلي ضوء ذلك يتحدد النموذج الأساسي للمشكلة من خلال إعداد إجابات للأسئلة الآتية :

- ماذا يفعل الطفل (مهارات اساسية - مهارات ادراكية حركية )

- كيف يعمل (فردى - زوجي - جماعي)

- بأي شئ يؤدي ( كرة - مضرب - صولجان - بدون شئ ) .

- أين يتحرك ( الإتجاه - المستوي - المسار ) .

- ما هي الأجزاء الجسمية المستخدمة في الحركة (الذراعين والرجلين - الجذع - الرأس - تشكيل بهم ) .

٢- الخطوة الثانية للتقدم تعتمد علي توسيع الأداء وتشكيل التحدي لقدرات الأطفال الإبتكارية في محاولة لتدعيم الحركة لاعطاء عمق للخبرة الحركية حول الواجب الحركي والعمل علي تشجيع تنوع الإستجابة واعطاء اهتمام لتنوعية الحركة من خلال الفرص التربوية إلا أن الأمر يتطلب الملاحظة الفعالة والتحليل العقلي الناقد من قبل المدرس .

٣- وضع أنماط حركية في بناء متتابع مع التركيز علي الأنسياب المستمر من فط لآخر مع إتاحة الفرصة للطفل في بناء حركات معينة مارسها من قبل فيربط بينها في تتابع وإنسياب وتوظيف .

مثال: تنطيط الكرة في المكان - تنطيط الكرة من خلال الحركة - تنطيط الكرة من خلال الحركة وتغيير الإتجاهات - تنطيط الكرة من الجري وتغيير الإتجاهات ثم التوقف فجأة والسيطرة علي الكرة .

٤ - التركيز علي الأداء الفني السليم من خلال محاولة تحسين نوعية الأداء كالتركيز علي الشكل الجيد والأداء (التكنيكي) للمهارة أو الحركة وفي هذه الخطوة يجب التركيز علي التغذية المرتدة من خلال تدعيم الموقف التعليمي بالتشجيع اللفظي كما أن الوسائل السمعية البصرية تلعب دوراً هاماً في التحسين النوعي للأداء ، وتعديل وتصحيح المعلومات يل الدفاعية والميرل نحو تحسين أداء الواجب الحركي .

٥- وهي خطوة تتمثل في الممارسة الفعلية للحركة المتعلمة من خلال مواقف اللعب الحقيقي والتي تأخذ شكل منافسة أو تتابع أو مسابقة ... الخ . هذا وقد يحدث إختلاف في تتابع تنفيذ الخمس خطوات السابقة ، وقد يحدث أن يتضمن الدرس الواحد علي الخمس خطوات ثم يكررها المدرس في درس لاحق مع مزيد من التعميق والتركيك .

وملخص طريقة المسألة الحركية هي أن يعمد المدرس الي إستراتيجية خلق موقف توتر أو تحدي للطفل وذلك عن طريق إقتراح مشكلة حركية يجب علي الطفل حلها عن طريق الاستكشاف الذي يعتمد علي إعادة تنظيم مفاهيم الطفل الراهنة أو ما يطلق عليه الجشطالتيون (إعادة البناء المعرفي) .

### كيف يمكن تشكيل التحدي أو تصميم المشكلة الحركية

إن إستشارة فعالية الحركة لدي الأطفال يعتمد علي الطريقة التي يقدم بها المدرس المشكلة الحركية ، وقد يكون التشكيل أو الصياغة في هيئة جمل أو

أسئلة مثل :

- دعني أري كيف تتحرك علي الأرض أو كيف يتحرك التمساح علي الأرض.

- هل رأيت الأرنب وهو يقفز ؟

- يكم طريقة يمكنك الوثب بالحبل ؟

- كيف تتمكن من تغيير اليدين أثناء تنطيط الكرة ؟

- هل تستطيع إكتشاف خمس طرق لتمرير الكرة علي الحائط ؟

- أعتقد أنه يمكنك الإحفاظ بإحد القدمين مرفوعة من الأرض أثناء تنطيط الكرة وقد تصاغ الأسئلة بطريقة أكثر تحديداً مثال :

- حاول الوثب لأعلي بغير الطريقة السابقة .

- أرتني أقصي مسافة تصل إليها إصابع يدك من الوثب العالي .

- هل تتمكن من الألتفاف نصف دورة أثناء الوثب عاليا .

- حسنا ، أعتقد أنك تستطيع الآن الربط بين الوثب عاليا والدوران للمس الحائط في أعلي مسافة ، بالطبع ستقف وأنت مواجه ظهرك للحائط .

- هي ياتري في إمكانك أداء الحركة السابقة مع زميل فهو سيفك خلفك رافعا ذراعيه ، فهل ستتمكن من لمس كفيك بالوثب من الدوران >
- هل تعتقد أنك تنجح في أداء الواجب السابق وأنت مغمض العينين .
- هل تعتقد أنك تنجح في أداء الواجب السابق مع إشارتي بالصافرة ؟

( ٣ : ١٤٨ - ١٥١ )

#### صياغة الأهداف التعليمية في التدريس بأسلوب التربية الحركية

أنسب طرق صياغة الأهداف التعليمية في التربية الحركية هي الطريقة السلوكية الاجرائية ، وهي طريقة قدم لها كل من ميجر (Mager) ، جانيه (Gagne) وقد عبرا عنها من خلال الأفكار التي اقترحها جيلبرت (Gilbert) وملخص هذه الأفكار :

١- صياغة الأهداف التعليمية هي مجموعة من الكلمات أو الرموز التي تصف مقصدا من المقاصد التعليمية (أي التي تصف سلوك الطفل المتعلم لا التي تصف سلوك المعلم ) .

٢- التعبير بالأهداف من السلوك المراد تعلمه عن طريق الوصف لأنواع السلوك (نتاج التعلم ) .

٣- وصف السلوك النهائي (نتاج أداء الطفل) وهذا يتطلب :

(أ) تمييز (تسمية) السلوك الكلي الذي يظهر أثناء التعليم (مشي ، جري ، رمي) .

(ب) تعريف وتحديد أهم ظروف حدوث السلوك (الرمي بيد واحدة ، السقوط أماما) .

(ج) تحديد مقياس أو مستوى للأداء المقبول (جري ٥٠ م في ٧ ثوان) .

٤- كتابة عبارة منفصلة مكتملة لكل هدف تعليمي في التربية الحركية .

( ٣ : ٤٨ )

#### الموضوعات المكونة لبرنامج التدريس بأسلوب التربية الحركية

أولاً : المهارات الحركية الأساسية

### Fundamental basic Movement skills

#### - تعريف المهارات الحركية الأساسية

المهارات الأساسية هي المفردات الأولية الاصلية في حركة الطفل ويجب الاعتناء بها في برنامج التدريس من أجل اكتساب الأطفال حصيلة جيدة من مفردات تلك المهارات ، وفي سبيل الوعي والفهم الكافي لامكانيات الجسم الحركية فالطفل يتشغل باستكشاف قدرات جسمه الحركية . فهو يكتشف كيف يقوم بحركات ثابتة ومنتزعة واخرى متنقلة وثالثة متحركة ، كما يكتشف كيف يقوم بالعديد من هذه الحركات علي أفراد أو مترابطة بعضها مع بعض وقيل هذا ويعد كيف يستجيب حركيا في توافق وتكيف وبأساليب متعددة للمؤثرات من حوله . ولعل أهم القدرات الحركية الأساسية التي ينبغي تسميتها والتدريب عليها في هذه المرحلة (الحركات الانتقالية) كالمشي والجري والوثب والحجل والخطو (والحركات غير انتقالية ) كالدفع والشد والانحناء (وحركات التحكم والسيطرة ) كالرمي واللقف وركل وايقاف الكرة والتنظيط والضرب (وحركات ثبات واتزان الجسم ) [ كحركات الاتزان المحورية ] كالانثناء والفرود واللف والدوران والمرجة والاهتزاز والدفع<sup>١</sup> والاتزان القوامي الثابت والمتحرك] كالارتكاز المقلوب والدرجة والاتزان علي قدم واحدة والمشي علي عارضة التوازن ( ١٥ : ٤٥ ) .

وجدير بالملاحظة ان النمو الحركي للطفل في هذه الحركات يتأثر بدرجة كبيرة بالعوامل والمؤثرات البيئية ، فيجب علي المدرس ان يعمل علي خلق الظروف المناسبة والمواقف الملائمة من اجل تجريب الطفل لحركاته ويكتشف ذاته ويكتشف البيئة المحيطة وذلك عن طريق تشكيل المواقف التي تستثير وتحفز الطفل بحيث يشكل تحدياً لقدراته كي ينمي مصادره الحركية ( ٣ : ١٣٥ ) .

وان التأكيد من وجود قاعدة سليمة ودقيقة للقدرات في مرحلة المهارات الحركية الاساسية شئ ضروري للغاية للوصول الي التطور الحركي المنتز والموصول

به الي مستوي عالي ( ٥ : ١٣٢ )

أسس تدريس المهارات الحركية الاساسية وانماطها

- التكرار Repetition : يعتبر التكرار أساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة الأساسية يعد أمراً هاماً ، فهو يعتمد علي فطنة

المدرس وخبرته الي حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلي الملائمة لكل مرحلة سنية .

- التجريب experimentation : يجب إتاحة الفرصة لكل طفل أن يؤدي الواجب الحركي بأكبر قدر من الحرية بحيث يتمكن من تجريب

الأنماط والأشكال والطرق التي يحاول بها الطفل حل المشكلة الحركية ، وهذا أمر يتطلب وقتاً كافياً ومناسباً لكي يعمل كل طفل بمعدله الفردي الذي يتناسب وقدراته .

- فرص الإبتكار Innovation chance : يتيح الإستكشاف والتجريب فرصاً ملائمة للإبتكار والابداع ، وهي قيمة تربوية في حد ذاتها

تتيح للطفل القدرة علي إصدار أحكامه المعرفية وتنمي خياله وتذوقه الفني ، وتتيح له خبرة النجاح يبعدها السيكولوجي المؤثر .

- النموذج **Demonstration** : يشكل أداء المدرس للنموذج أهمية ضئيلة بالنسبة لبرنامج الحركة الأساسية ، إلا إذا كان المطلوب هو إكساب الأطفال السلوك التخيلي ، أما أداء نموذج من الأطفال أنفسهم فإن ذلك يشكل قيما عالية التأثير حيث يتيح قدرا ملائما من أفكار الأطفال نحو التنوع والتوسع .

- إمكانية الطفل **Child capability** : يجب التركيز علي إمكانيات الطفل وقدرته ، وهذا يتطلب منا تشجيع الأطفال وتحفيزهم لاجراج أقصى طاقاتهم في الأداء .

- مبادئ الحركة **Movement principles** : يجب أن يضع المدرس في إعتباره المبادئ العلمية التي تقود حركة الطفل كقوانين الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة ، فإن ذلك أدعي لضمان فو المهارة بشكل سليم ولا يكتفي بمستوي المعرفة أو الالمام لهذه المعلومات عند المدرس بل يجب أن يعمل علي توظيفها وتطبيقها في الدرس ما أمكن .

- نوعية التحدي **Challenge type** : يشكل التحدي عامل هام في تحفيز الأطفال نحو أداء الواجب الحركي ولكن لايد من عدم المبالغة في ذلك بحيث تعيق أداءه وفي نفس الوقت لا يجب أن نتساهل ونبسط الواجب الحركي فيمله الطفل ويستخف به .

( ٣ : ١٥١ ، ١٥٢ )

إعتبرات في برنامج تدريس الحركة الأساسية :

فيما يلي بعض الإعتبرات الهامة لأهداف برنامج الحركة الأساسية .

١- يجب أن يشتمل محتوى البرنامج علي خبرة واسعة متنوعة في الحركة الأساسية حتي يمكن للأطفال أن يتحركوا بسهولة ويسر وطلاقة في حدود إمكانياتهم .

٢- يجب أن يراعي البرنامج التعليمي للحركة الأساسية إحتياجات الأطفال الفردية وأن يتيح لهم فرص الأبتكار والاستكشاف والتعلم الذاتي **Self Learning** .

٣- يجب أن يعني الطفل بإمكانياته الحركية حتي ندفعهم الي التحرك بشقة ومهارة وبراعة في مختلف المواقف مع التأكيد علي الكفاءة في إدارة أجسامهم .

٤- يجب تنمية (المفردات الحركية ) للأطفال الخاصة بالمهارات الحركية وأقماطها لخدمة المهارات الخاصة والأكثر تعقيدا في الأنشطة الرياضية والتعبير الحركي .

٥- يجب الاهتمام بتنمية العضلات الكبيرة خلال البرنامج لرفع مستوي اللياقة الحركية وإصلاح العيوب القومية .

٦- يجب أن يتضمن الموقف التعليمي مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال وأن يسمح بأن يتحسن ويتعلم كل طفل بمعدله الشخصي من الوصول لمعدل مرضي في التحصيل .

٧- يجب أن نحتاط في التعامل مع الأطفال بالتزود بعوامل الأمان والسلامة وعدم إجبار الأطفال علي اداء واجبات حركية فوق إستطاعتهم .

٨- يجب أن ينمي وعي الطفل وإدراكه لمفاهيم مثل (الفراغ - الوقت - الجهد - الإنسيابية ) بالإضافة للعوامل الأخرى التي تحكم العمل أو الأداء الحركي .

٩- تنمية القدرة علي التحليل الناقد سواء لحركات الطفل ذاته أو لحركات الآخرين .

( ٣ : ١٥٨ )

جوانب الارتفاع بفاعلية تدريس المهارات الحركية الأساسية

Factors of raising the effectiveness of teaching basic motor skills

يمكن تدريس الحركة الاساسية من خلال الجوانب التالية :

أولاً : غرض برنامج الحركة الاساسية : **Purpose of Basic Movement program**

ينظر برنامج تدريس التربية الحركية الي الحركة الاساسية بإعتبار أنها وسيلة تطوير الكفاءة الحركية لدي كل طفل ، إلا أن الهدف عنصر هام بالنسبة للحركة ، فالطفل يجب أن يوجه نحو الهدف من الحركة ، كما أن نوعية الكفاءة الحركية المطلوبة تتحدد وفقاً لما هو مطلوب من برنامج التدريس القائم علي الحركة الاساسية ، فعندما يكون الهدف هو كفاءة السيطرة (إدارة الجسم ) فإن البرنامج يتطلب المزيد من أداء الحركات الحرة والحركات الاستكشافية وإعطاء اهتمامات خاصة لمهارات استخدام الأجهزة فإن المقدرة الاستكشافية نجد مناخ ممتاز لتطويرها في ظل العمل مع الأجهزة والأدوات . كما أنه عند ثبات البرنامج علي حركات التحكم والسيطرة فيجب ان تهدف الانشطة المكونة للبرنامج علي انماط حركية تحقق ذلك النوع من النشاط .

ثانياً : الحركة الاساسية ومجالات الأداء **Basic Movement and performance fields**

وتعني العلاقة بين الطفل وحركاته في البيئة الحركية والخاصة بالمسافات المخصصة للممارسة وهي المجال الذي يتحرك فيه الطفل ، كما تعني العلاقة بين الطفل والأدوات أو الأجهزة هل هي صغيرة أو كبيرة ، كثيرة أم قليلة وتعني أيضاً أسلوب الأداء من ناحية عدد المشتركين هل يعمل الطفل بمفرده أو مع زميل أو مع زملاء وتمثل مجالات أداء الحركة في الاتي :

(أ) العمل الفردي : حيث يتعلم الطفل كيف يتحرك ببراعة وكفاءة وأن يدير حركات جسمه من خلال الأجهزة وعليها والتعامل مع الأدوات دون إشتراك بينه وبين الأطفال الآخرين .

(ب) العمل مع الزميل : وهو أسلوب للأداء يشارك الطفل زميل في أداء واجب حركي معين يتطلب المشاركة الزوجية ، إلا أن ذلك يتطلب أن يتعلم الطفل أولاً الأداء ويشكل مقبول بمفرده .

(ج) العمل الجماعي : يتمكن الطفل من خلال طريقة العمل الجماعي من أن يعمل بفاعلية كعضو في الجماعة ، ويتعود علي تقدير الآخرين ، كما أن خبرات المشاركة وإصدار الأحكام لمختلف المواقف التي يتعرض لها الطفل تؤدي الي تحسين خبراته الاجتماعية . ( ٣ : ١٤٦ ، ١٤٧ ) .

### Basic Movement

### ثالثاً : كفايات الحركة الاساسية

عندما نتساءل عن كيفية الحركة فإننا نقصد الخصائص والصفات المعينة للحركة في الانسان متضمنه الزمن Time الانسانية Folow الجهد Ef fort بالإضافة لعوامل اخري مثل شكل الجسم Body shupe وأيضاً العلاقة بين الجسم وأجسام الناس والاشياء المحيطة والتي تؤثر في حركة الجسم .

#### ١- الزمن Time :

يرتبط الزمن بسرعة أداء الحركة وقد يتنوع ويتفاوت ما بين حركات تتميز بالمعدل السريع للأداء بالنسبة للزمن الي الحركات البطيئة جداً ، وقد تتطلب الواجبات الحركية تنوع الزمن ما بين سريع ويطي في اطار الاداء لمهارة معينة .

#### اهداف وحدة التدريس القائمة علي الاحساس بزمن الحركة

- تنمية مقدرة الطفل علي التمييز بين السرعات المختلفة .
- تنمية مقدرة الطفل علي التحكم في سرعة أدائه بالزيادة أو النقصان .
- تعويد الطفل علي الأداء بسرعة منتظمة والاحساس بالتوقيت .
- تنمية مقدرة الطفل علي الربط بين الوعي بجسمه والفراغ مع زمن الاداء الحركي وفيما يلي تدريبات مقترحة لتنمية مفهوم الزمن .

#### ٢- الجهد Effort

هو امكانية الطفل في التغلب علي مقاومة ، سواء كانت مقاومة الجسم أو اشياء أخرى وهي في العادة ناتجة عن الانقباض العضلي . وأداء الواجبات الحركية يتطلب درجات متنوعة من القوة ، كما يجب بذل القوة المناسبة في التوقيت (الزمن) المناسب . ويمكن أن تتراوح درجة القوة ما بين ( مرتفعة - عادية - خفيفة - متنوعة) ويتوقف ذلك تبعاً لنوع الحركة ، فالطفل الذي يركل أو يضرب الكرة لمسافة ٢٥ متر يحتاج الي بذل قوة أكثر عما اذا كان يقوم بركل الكرة لمسافة ١٠ أمتار فقط .

#### اهداف وحدة التدريس القائمة علي تغيير الجهد في إخراج القوة

- تعليم التمييز بين القوة من حيث الدرجة .
- تعويد الطفل علي الاقتصاد في الجهد (بذل انقباض عضلي يناسب المقاومة المحددة) .
- تنمية مقدرة الطفل علي بذل درجات متباينة من القوة بفاعلية .
- تنمية مقدرة الطفل علي الربط بين الزمن ودرجة القوة في الواجب الحركي .
- وفيما يلي تدريبات مقترحة لتنمية مفهوم الجهد أو القوة .

#### ٣- الانسيابية Flow

تعني الانسيابية استمرارية الأداء بتوافق الحركات ، وتتطلب الانسيابية التحكم والسيطرة علي القوي الداخلية والخارجية حتي يتم الانتقال السليم بين الحركات المختلفة في الواجب الحركي ، والانسيابية نوعان .

(أ) أنسياب حر Free flowing (ب) انسياب مقيد Bound Flowin والانسياب الحر في الحركة يعني أنها مستمرة ، في حين أن الانسياب المقيد يعني قطع الحركة مع عدم الاخلال بالتوازن العام للحركة .

#### اهداف وحدة التدريس القائمة علي انسيابية الحركة

- تنمية مقدرة الطفل علي التمييز بين نوعي الأنسياب في الحركة أو المهارة .
- جعل الطفل قادراً علي أداء الحركات بانسياب .

#### ٨- نوعيات الحركة :

- (أ) نمط الحركة : من حيث (الثني - المد - الجري - المشي - الرمي - اللفف - الاتزان الثابت أو المتحرك)  
(ب) من حيث القوة (خفيفه - ثقيله). (صعبة - سهلة). (قوية - ضعيفة)  
(ج) اتجاه الحركة : يميناً - يساراً - أماماً وخلفاً - للجانب  
(د) سرعة الحركة (سريعة أو بطيئة).  
(هـ) من حيث التعبير (سعيد - حزين) . (مع الكلام - صامتة) ، (ناثر - هادئ) .  
(و) الشكل المحدد للحركة : من حيث الاستقامة أو الانحناء أو التكور أو التقوس  
(ز) من حيث التقليد (تقليد حيوانات - تقليد الشخصيات ، تقليد الآلات).  
(ح) مدى الحركة (كامل وغير كامل )

#### ٩- عوامل بدنية وتنقسم الي

- (أ) الشكل أو التجسيد (طول - قصير) . (واسع - ضيق) (مستقيم - منثني).  
(ب) حمل الوزن (إستخدام ثقل الجسم كله) ، (إستخدام أجزاء جسمه) ، (أثقال خارجية) .  
(ج) تنفيذ الحركة (تؤدي لجانب واحد ، تؤدي لجانبين) ، (تقاطع جانبيين من الجسم) .  
(د) توجيه مركز الثقل : تحريك أجزاء من الجسم (بعيداً) أو (قريباً) من مركز الجسم .  
(هـ) مناطق الجسم (أمام الجسم - خلف الجسم - جانب الجسم - فوق الرأس).  
١٠- تنوع العمل علي الأجهزة (يمكن للاعتبارات التالية أن تفيدي تنوع العمل علي الأجهزة) :  
(أ) تنظيم الأجهزة في (تتابعات - تركيبات - أعداد) مختلفة .  
(ب) تنوع حمل الأداء علي الجهاز نفسه (بسيط - متوسط - عالي) .  
(ج) تنوع اتجاهات الأداء علي الأجهزة (فوق الجهاز - تحت الجهاز - بين الجهاز). ( ٣ : ١٥٢-١٥٤ )

#### تقسيم المهارات الحركية الاساسية

#### والخبرات المعرفية لتدريسها

#### ١- المهارات الحركية الانتقالية : Locomotor skills

وتتضمن الحركات الانتقالية التي تستخدم تحرك الجسم من مكان الي آخر أو انطلاق الجسم لأعلي ومن أمثلة ذلك المشي والجري والوثب بانواعه المختلفة والحجل والخطو .

#### المشي Walking

يحدث المشي عن طريق إحداث اختلال في توازن الجسم ثم استعادة ثباته . ويتم ذلك بتحريك الساقين علي التوالي واستغلال قوة دفع الجسم للامام . ويبدأ المشي من وضع الوقوف من مفصل القدمين ويتم التحرك من خلال دفع اصابع القدم الخلفية للخلف أثناء ثني مفصل القدم وتتم الحركة اماماً نتيجة استناد القدم علي الارض - والتي تعتبر سطح المقاومة - مع الدفع إلي الخلف تتحرك الرجل الحرة إلي الامام حتي يلامس الكعب الارض خفيفاً ثم ياتي أجزاء القدم . وبذلك تستمر القدم برهة في استناد مزدوج يساعد علي حفظ توازن الجسم . وفي أثناء الاستناد يتحرك الجسم إلي الامام في تضاد المقاومة وتبدأ من اللحظة التي يلمس فيها الكعب سطح الأرض وتتحرك كل من الذراعين حركة عكسية بالنسبة للساقين وتؤدي حركة المشي بطريقة الية إلا أنه يمكن للفرد أن يغير من سرعة المشي وسعة الخطوة ووضع الجسم وفقاً لمتطلبات الموقف .

#### الخبرات المعرفية لتدريس الأنشطة التي تتضمن المشي

- حركة ثني الركبة هي التي تختص صدمة ملامسة القدم للأرض .  
- يقل أثر التعب عن طريق المشي الصحيح .  
- يزداد مقدار الجهد اللازم لحركة المشي في حالة تباعد الذراعين جانبا عن الجسم حيث تؤدي إلي بعض التمايل للمقعدين في الحركة .  
- اطالة خطوة المشي تؤدي إلي القيام بحركات في مدي علوي وسفلي اكبر كما تؤدي إلي حركة لف الجزء العلوي من الجسم .  
- عند المشي لأعلي منحدرأ أو صعود درجات سلم فان الجسم يتحرك الي اعلي وإلي الامام مما يستلزم قوة اكبر عنه بالنسبة للمشي علي سطح أفقي . وبناء علي ذلك يكون الدفع بالقدم قظريا (اماماً عالياً) .  
- عند المشي لأسفل منحدر أو هبوط درجات سلم فان الجسم يميل قليلاً للخلف وذلك يجعل مشط القدم تلامس الارض قبل لحظة انزال الكعب .  
- عند المشي عكس اتجاه الريح يميل الجسم الي الامام ، بينما عند المشي اتجاه الريح فإنه يحتفظ بوضع رأسي للجسم أو يميل خلفا ضدها ويتوقف ذلك

علي شدة الريح .

- عند المشي فوق سطح زلق تقصر الخطوة حتي تقل الحاجة إلي الدفع كثيراً للخلف وبما يسمح لكلتا القدمين بأن تظلا ملامستين لسطح الأرض لزمن أطول .

- عند المشي فوق سطح املس يتم زيادة مقدار احتكاك القدمين علي الأرض.

### الجرى : Running

يعتبر الجري امتداداً طبيعياً لاداء حركة المشي حيث يكون مصدر القوة اللازمة للجري عن طريق مد الساق المرتكز عليها كما يتم الدفع من اصابع القدم، ثم ينقل الجزء العلوي من الجسم بعد ذلك إلي الساق الأخرى التي يكون قد انتهى مداها وتمتص صدمة الهبوط علي الأرض - بعد طيران الجسم في الهواء - عن طريق ثني مفاصل القدم والركبة والفخذ .

كما تتأرجح الذراعان كل بعكس الساق في ناحياتها ويتيح ثني المرفقين تحريك الذراعين في سرعة أكبر . ويراعي عدم امتداد حركة أرجحة الذراعين للجسم أكثر من اللازم حتي لا تحدث مبالغة في لف الكتفين جانباً .

ومن الملاحظ أن هناك برهة في أثناء الجري يكون فيها الجسم غير مستند علي الأرض . ولا توجد لحظة للاستناد والمزدوج علي الأرض كما يحدث في المشي وفي الجري السريع يلمس مشط القدم الأرضي أولاً .

#### المحبرات المعرفية لتدريس الأنشطة التي تتضمن الجري

- ميل الجذع إلي الأمام يعمل علي سرعة إحداث اختلال التوازن مع الاندفاع أماماً .

- الجري في خطه دائري يكون أكثر صعوبة من الجري في خط مستقيم حيث يتأثر بالقوة الطاردة المركزية . ولذلك يجب أن يميل الجسم نحو مركز الدائرة ليوازن القوة الطاردة المركزية كما ان الدفع من الساقين يكون للخارج قليلاً وكذلك إلي أسفل وللخلف .

- الميل بالجسم نحو مركز الدائرة يعمل علي تقصير قوس الجري .

- يقل احتمال الإصابة بسبب الزحلقه إذا زاد مقدار الاحتكاك ولذلك يجب لبس الاحذية الكاوتشوك خاصة ذات النعل السليم لتزويد مقدار الاحتكاك بين القدمين وسطح أرض الملعب .

- يمكن استغلال جانب أكبر من القوة إذا كان معامل الاحتكاك بين القدمين وسطح الجري كبيراً .

### الوثب : Jumping

هناك نوعين من الوثب هما الوثب الطويل والوثب العالي .

ويتم دفع الأرض في الوثب الطويل بقدم واحدة أو بالقدمين معاً . ويساعد الاحتفاظ بطيران الجسم أطول فترة ممكنة علي تحقيق مسافة أبعد ، ولذلك فإنه من الأفضل أن تكون زاوية الارتقاء حوالي ٤٥° . ويراعي تباعد القدمين قليلاً عند الارتقاء ويكون الجسم مائلاً للأمام قليلاً وتثني الساقان عند الهبوط للتخفيف من حدة الاصطدام بالأرض .

وفيما يختص بالوثب العالي تجمع القوي اللازمة للاداء إلي أعلي وليس للأمام وقمرجح الذراع او الذراعين لأسفل قبل رفعهما مع توجيه قوة او أرجحتها الي أعلي ويراعي حفظ الذراعين بجانب الجسم مع ثني المرفقين قليلاً . ويتم الدفع بقدم واحدة أو بكلتا القدمين معا بحيث تكون مفتوحتين بما لايزيد عن عرض الحوض حتي لا يفقد شيء من القوة .

#### المحبرات المعرفية لتدريس الأنشطة التي تتضمن الوثب

- ثبات الجسم عند الهبوط يساعد التلميذ علي متابعة الحركات التالية في الملعب . ويتم ذلك بتوسيع قاعدة الارتكاز في اتجاه القوة المستخدمة .

- ثني مفاصل القدمين والركبتين والفخذين عند الهبوط بمرونة لامتناس صدمة الهبوط .

- يجب أن يكون هناك توافق بين حركات الذراعين والجذع والساقين لتحقيق أكبر مسافة في الوثب من الوقوف .

- الجري الذي يسبق الوثب يساعد علي زيادة مسافة الوثب علي أن تتم خطوات الجري بأقصى سرعة .

### الحجل : Hopping

ويتم الارتقاء في حركة الحجل بإحدى القدمين من الأرض لأعلي وللأمام مع نقل ثقل الجسم في نفس الاتجاه . ويحدث الهبوط علي نفس قدم الارتقاء ثانية .

#### المحبرات المعرفية لتدريس الأنشطة التي تتضمن الحجل

- يمكن إضافة قوة أكبر في أداء الحجلة وذلك برفع الذراع والساق العكسية لها لأعلي .

- يعمل فرد الجذع في أثناء دفع الجسم لأعلي علي مزيد من الارتقاء .

- ثني مفاصل القدمين والركبتين والفخذين عند الهبوط يساعد علي امتصاص صدمة الهبوط .

- وقوع مركز الثقل فوق القدم التي تؤدي بها الحجلة يعمل علي حفظ التوازن .

## المخطو : Stepping

يتم الارتقاء في حركة الخطو بإحدى القدمين مع طيران الجسم في الهواء والهبوط علي القدم الأخرى . ويحدث بالدفع بالقدم المرتقبة لأسفل وخلفاً وتؤرجع الساق الاخرى اماماً وعالياً أثناء طيران الجسم في الهواء .

### المجهرات المعرفية لتدريس الانشطة التي تتضمن المخطو :

- فرد الجذع أثناء الطيران يساعد علي الارتقاء .
- ميل الجذع اماماً يساعد علي اتساع مسافة الخطو .

## ٢- المهارات الحركية غير الانتقالية Nonlocomotor skills

وهي تلك الحركات التي تؤدي في المكان ، أي بدون انتقالية من مكان لآخر ومن أمثلة هذه الحركات : الرفع والانحناء - والدفع والشد - الانثناء والامتداد - اللفت - الدوران - المرجحة .

## الرفع : Lifting

تحتاج بعض مواقف التدريس للأنشطة الحركية إلي رفع الأشياء وتترقب طريقة رفع الشيء علي حجمه وشكله وعلي المسافة والهدف المطلوب الوصول اليه.

وتتم حركة الدفع بمواجهة الفرد للاتجاه الذي ينوي رفع الشيء اليه للتقليل من الجهد المبذول . يقف التلميذ في وضع المشي (قدم متقدمة علي الأخرى) لزيادة مساحة قاعدة الارتقاء ، وبذلك يصبح مركز ثقل الشيء المطلوب رفعه واقعا بالقرب من مركز ثقل الجسم . ويوزع هذا الشيء علي جانبي الجسم بالتساوي للاحتفاظ بالقوام المعتدل للجسم وفي حالة رفع شيء ما بإحدى الذراعين فإنه يجب فرد الذراع الحرة جانباً موازنة الثقل واعتدال القامة .

### المجهرات المعرفية لتدريس والانشطة التي تتضمن الرفع

- طريقة الرفع الحافظة غالباً ما تؤدي إلي اصابة عضلات الظهر
- حركة الجذع أثناء الرفع قد تؤدي الي اصابة الظهر.
- يؤثر الاحتكاك بين القدمين وسطح الارض في حركة الرفع ولذلك يجب ان يكون نعل الاحذية خشن الملمس.

## الانحناء bowing

يلزم التلميذ الانحناء كلما احتاج الي رفع شيء ما أو الامساك به عند مستوي سطح الارض مثل التقاط (كرة مدرجة أو رفع كرة طبية) وتؤدي حركة الانحناء من الوقوف فتحاً بميل الجذع اماماً ويحدث الميل في ثني من مفصل الفخذ فقط أو قد يضاف إليه ثني في فقرات العمود الفقري للأمام ويقع الجهد عادة علي عضلات الساقين وقد تشترك عضلات الظهر.

### المجهرات المعرفية لتدريس الانشطة التي تتضمن الانحناء

- الوقوف فتحاً قبل الانحناء يعمل علي زيادة مساحة قاعدة الارتكاز وبالتالي يساعد علي ثبات الجسم .
- فرد مفصلي الركبتين يزيد من درجة مرونة المفاصل الاخرى العاملة (مفصلي الفخذين ومفاصل العمود الفقري)
- ميل الجذع للأمام قليلاً يحتاج الي جهد اقل من الاحتفاظ بالجذع في وضع رأسي بسبب اختلاف درجة مقاومة جاذبية الارض.

## الدفع والشد Pushing and pulling

تتوقف طريقة الدفع والشد علي عدة عوامل أهمها الوزن والشكل والحجم والاتجاه والسرعة حتي يمكن تحديد كمية المجهود اللازم لتحريك الشيء . ويتوقف اتجاه الدفع مع اتجاه القوة الموجهة الي الشيء . ويتوقف اتجاه الدفع مع اتجاه القوة الموجهة الي الشيء بمعنى ان القوة تستخدم في اتجاه الحركة وتوجه القوة المستخدمة في دفع الشيء الي مركز ثقله إذا كان الهدف هو تحريكه في خط مستقيم أما إذا كان الهدف هو تدوير الشيء فيجب أن توجه القوة الدفع بعيداً ما أمكن عن مركز ثقله يتم وقوف التلميذ في وضع وقوف المشي مع ميل الجسم في اتجاه الشيء وفي الاتجاه المطلوب تحريكه اليه.

وعندما يقوم التلميذ بشد شيء ما فإنه يجب أن يتخذ وضع الوقوف مواجهاً لاتجاه السحب مع تباعد القدمين واتجاه اصابعها اماماً.

### المجهرات المعرفية لتدريس الانشطة التي تتضمن الدفع والشد :

- كبير مساحة قاعدة الارتكاز يعمل علي زيادة ثبات الجسم وبالتالي تصبح القوة المستخدمة في الدفع أو الشد أكثر فاعلية.
- اشتراك عمل الزراعين والجذع والرجلين في اتمام حركة الشد أو الدفع يجعل الاداء يتم بفاعلية.

( ٤ : ٢٦٨ - ٢٧٥ )

## ٣- المهارات الحركية للتحكم والسيطرة Motor skills for control and domination

يحدث النضوج في حركات التحكم والسيطرة في وقت متأخر

عن مهارات التحرك والانتقال ومهارات الاتزان ويرجع ذلك الي ان المهارات في مجال التحكم والسيطرة تتطلب قدراً ليس بالقليل من التوافق بين اطراف الجسم المختلفة والعين، حيث يتطلب هذا المجال توافقاً بين العين واليدين، والعين والرجلين أكثر ماتطلبه في المجالات الاخرى.

وتتضمن مهارات التحكم والسيطرة إعطاء وامتصاص قوة من أداة باستخدام اليدين أو القدمين. وإعطاء قوة لأداة يتطلب أنشطة تتحرك فيها الأداة بعيداً عن الجسم، كالرمي والركل والخط ودرجة الأداة وتحدد هذه الحركات مع مجموعة من حركات التحرك والانتقال المختلفة مثل الدوران والخط، والامتداد، والمرحاة، أما استقبال القوة من أداة أو امتصاص القوة فيتطلب وضع الجسم وأجزائه المختلفة في وضع يستطيع فيه إيقاف أو تخفيض سرعة الأداة المتحركة في اتجاه الجسم ويتمثل الامتصاص في حركات اللقف والإيقاف، وينتج عنه مجموعة متحدة من حركات الثني والخطو.

وتزيد المهارات في مجال التحكم والسيطرة من التوافق بين العين واليدين والرجلين، ومن خلال حركات التحكم والسيطرة يستكشف الأطفال الأداة المتحركة في الفراغ بالنسبة لاتجاه حركتها، والمسافة، وسرعة الحركة، ودقة الحركة، وحجم الأداة. وباستمرار التدريب علي هذه المهارات يكتسب فرصاً أكبر لتكوين أنماط حركية ناضجة في هذا المجال ويجب أن يعطي هذا المجال وقتاً كافياً للاستكشاف وحل المشكلات، حتي يتسني التركيز علي مهارات اللعب الخاصة ويجب أن يوضع في الاعتبار أن المهارات التي يقوم بها الطفل في شكل العاب في نهاية الدرس لا بد وأن تكون مرتبطة ومتدرجة ومأخوذة من الأنماط الحركية التي تعلمها في أول الدرس.

وأن قدرة الطفل علي التحكم والسيطرة وبالتالي إتقانه للحركات التحكمية يعتمد بدرجة كبيرة علي التوافق بين الجهازين الحسي والحركي في تكوينه اليدي وعند استخدام الكرات الصغيرة بالنسبة للأطفال، يجب أن نختار الكرة ذات الحجم والوزن المناسب للطفل وتعتبر الكرات (٢/١ ٨ بوصة) الكاوتشوك أسهل للقف بالنسبة للأطفال عن الكرات الأصغر من هذا الحجم، مثل كرات التنس أو الكرة الناعمة أما استخدام الكرات البلاستيك والبالونات وغيرها من الكرات الخفيفة فيسهل علي الأطفال استخدامها وهي تجنبهم خطورة الخطب أو الضرب بها ثقلة وزنها، ولكن في هذه الحالة لن ينمي الطفل رد الفعل المناسب لتلقي الأداة والتي تتطلبها مهارات اللقف وفيما يلي بعض المقترحات لأسلوب حل المشكلات لتنمية بعض القدرات الخاصة في مجال التحكم والسيطرة ويجب عند تطبيق هذه المهارات أن نضع في الاعتبار تطبيق خصائص ونوعية الحركة كالقوة، والزمن، والانسحاب والاتجاه، ويقترح أيضاً التدريب علي مجموعة من أشكال واحجام الكرات المختلفة متي كان الطفل مستعداً لذلك . (١٥: ٢٠٨، ٢٠٩) .

ومن أمثلة المهارات الحركية (الحركات الدفع) الرمي والضرب والركل والتنطيط.  
أما من أمثلة المهارات الحركية (الحركات الامتصاص) وتتمثل في بشكل اساسي  
في القف وإيقاف الأداة

### الرمي: Throwing

غالباً ما يكون الهدف من الرمي هو الدقة أو الدقة المرتبطة بالسرعة أو المسافة وهناك نوعان من الرمي الرمي من أعلي والرمي من أسفل.  
ويتوقف نوع الرمي علي حجم الأداة وشكلها ووزنها ولكل رمية من الرميات طريقة أداء خاصة بها من حيث وضع الجسم وطريقة مسك الأداة أو الشيء المراد رمية واتجاه الحركة وسرعتها وقوتها.

### المهارات المعرفية لتدريس الأنشطة التي تتضمن الرمي

- استغلال لف الجذع مع حركة مرجحة الذراع خلفاً يحقق سرعة ومسافة أكبر في الرمي كما يمكن إضافة خطوة أو أكثر في اتجاه الرمي.  
- يتوقف تحديد المسافة التي تنطلق إليها الكرة أو الأداة علي سرعتها وعلي زاوية مسارها في لحظة تركها بيد الرامي فكلما زادت السرعة زادت المسافة إذا افترضنا أن العوامل الأخرى متساوية.  
ويساعد مسك الأداة باطراف اصابع اليد مع ثنيها علي زيادة سرعة الرمية حيث تطول ذراع الراقعة فكلما زادت ذراع الراقعة كلما أمكن الوصول الي سرعة أكبر.

- عند الرمي يتم فرد المرفق ويعقبه ثني الرسغ ثم ثني الاصابع.  
- يجب أن تتحرك الكرة بأسرع ما يمكن في لحظة انطلاقها الذي يجب أن يتم قبل أن تبدأ الذراع واليد في الإبطاء.  
- يتحقق الرمي لأكبر مسافة إذا كانت زاوية الانطلاق قريبة من ٤٥°  
- تؤثر الرياح علي مسافة الرمي وتختلف قوة ومقاومة الهواء باختلاف وزن وحجم وشكل الأداة المقذوفه وكلما كانت الأداة خفيفة كلما كان تأثيرها بالرياح كبيراً.

- الأدوات الثقيلة تحتاج الي قوة أكبر عند رميها فيما عدا الأدوات الخفيفة جداً كالبالونة.  
- إذا كان المطلوب لسرعة في الرمي فقد يكون من الضروري الاستغناء عن المسافة ويتطلب كثير من مواقف اللعب سرعة رمي أكثر من مسافة.  
- تصل الأداة أسرع إذا سارت الرمية في خط مستقيم عنه في شكل قوس.  
- يكون التحكم في الأداة أكبر إذا استخدمت الاصابع عنه بالنسبة لاي جزء من أجزاء اليد  
- العوامل التي تؤثر في طيران الأداة بعد انطلاقها هي اتجاه الرياح وسرعته وتأثير الدوران عليها والمجاذبية الأرضية.  
- يجب تخفيض زاوية انطلاق الأداة عند الرمي ضد الريح وعلي العكس من ذلك في حالة الرمي في اتجاه الريح،  
- الدوران الأمامي للأداة يزيد مسافة الرمي حيث يستمر طيرانها في الهواء فترة أطول.

- الدوران الخلفي للاداة يزيد سرعة الرمي الا ان طيرانها في الهواء يستمر فترة اقصر.
- اذا زادت القوة المستخدمة لرمي الاداة علي احد جانبيها فانها تتأثر بدوران جانبي يجعل مسارها في قوس دائري عكس اتجاه الرمي حيث ان عامل الدوران الجانبي يسبب وجود مقاومة هواء اكبر عند احد جانبي الاداة واقل من الجانب الاخر وفي الاتجاه الذي تأخذه في الطيران.
- يكون ارتداد الكرة المكتسبة دورانا مختلف عن الارتداد العادي فالكرة التي تتأثر بعامل الدوران الجانبي الي اليمين ترتد الي اليسار بدرجة اكبر والعكس بالعكس والكرة التي تتأثر بالدوران الخلفي ترتد الي ارتفاع اكبر من تلك التي تتأثر بالدوران الناتج عن اصطدام اداة الضرب بالكرة كما تكون الكرة اكثر بطئا وقصرا وهذا الارتداد المختلف للكرة قد يكون مطلوبا في بعض الالعاب مثل التنس وتنس الطاولة.

### الضرب Striking- Striking withan Lmplement

يشابه الضرب باليد مع الرمي في اسسه التي تتم الحركة بمقتضاها من حيث الدوران وزاوية الانطلاق والدقة والسرعة والمسافة ويتدخل الضرب في كثير من مواقف التدريس الحركية وقد يكون الضرب اما باليد مباشرة او بواسطة استخدام احدي ادوات الضرب كالعصا او المضرب كما قد يكون الضرب لاداة ثابتة او متحركة.

#### الخبرات المعرفية لتدريس الانشطة التي تتضمن الضرب:

- كلما طال ذراع الرافعه بسبب الامسك بأداة والجسم مفرد كلما امكن تجميع قوة اكبر عند نهايتها ولذلك فانه منذ الافضل استخدام مضارب اكثر طولا.
- تكون القوة المستخدمة في حالة استعمال اداة الضرب جسم متحرك اكبر من القوة المؤثرة في الجسم ذاته.
- تضاف حركة جسم الضارب للامام عند استخدام اداة ضرب حتي يتسني توجيه القوة للأمام وحتى يتمكن الضارب من تلافي مقاومه الاحتكاك.
- تستخدم ادوات اصغر وأخف وزناً في حالة صعوبة استخدام الاداة
- تتأثر سرعة الضربة واتجاهها وفقاً لتركييب وشكل الجسم المضروب
- أو الاداة المستخدمة في الضرب (زاوية الضرب ومقدار الانحناء في سطح الكرة)
- يتحدد مسار الطيران الي حدها بالوضع الذي تكون عليه أداة الضرب بالنسبة الي الحجم المضروب حيث يرتد الجسم المضروب عادة في اتجاه عمودي لسطح الاداة التي تتولد عنها القوة.
- إذا ضربت الكرة في اتجاه مقابل لمركز ثقلها فإن طيرانها يسير في خط مستقيم.
- إذا ضربت الكرة أسفل مركز ثقلها فإنها تتأثر بفعل الدوران الخلفي ولهذا فإنه يتجه طيرانها الي اعلي.
- اذا ضربت الكرة فوق مركز ثقلها فانها تتأثر بفعل الدوران الامامسي و تكون النتيجة زيادة مقدار الانخفاض في طيرانها.
- تكون معظم القوة المستخدمة اكبر اثرأ اذا وجهت الي الجسم المضروب وعند زاوية مقدارها ٦٠ بالنسبة للاداة المستخدمة.
- يجب ان يكون سطح اداة الضرب جامداً وكذلك أجزاء جسم الضارب المتصلة بها.

#### الركل Kicking:

يشابه مع الضرب باليد ويستهدف الضارب عادة الارتفاع او المسافة او الدقة او بعضها او كلها معاً وبغير التحكم في مسافة الركل وقوته واتجاه امر ضروري وخاصة في الاداء مع الزميل.

#### الخبرات المعرفية لتدريس الانشطة التي تتضمن الركل

- يجب مراعاة عامل مقاومة الهواء عند ركل كرة الي مسافة بعيدة وذلك بتوازنه مع القوة الممكن استخدامها.
- نقل مسافة الكرة اذا ركلت في اتجاه مضاد للريح.
- أنسب زاوية انطلاق للكرة لحظة ملامستها هي حوالي ٤٥° لمقاومه الهواء وتقل هذه الزاوية عند القيام بالضرب في اتجاه الريح.
- يجب ايجاد التوافق بين حركات اجزاء الجسم التي تؤدي علي التوالي حتي يمكن نقل السرعة من جزء الي اخر وفي النهاية الي الكرة.
- يجب تتناسب زاوية الركل مع وضع الهدف لضمان دقة الاصابة فالسطح الذي يستخدم في الركل يجب ان بوجه الكرة في زاوية قائمة بالنسبة الي المسار المطلوب.
- يجب استغلال اضافة حركة من مفصل القدم ومن مفصل الركبة الي حركة الفخذ حتي تكون السرعة اكبر مايمكن بالنسبة للقوة الممكن احداثها عند نقطه التلامس مع الكرة.

## التنطيط Bounce

### تنطيط الكرة باليدين

#### تنطيط الكرة بيد واحدة

ويعتبر تنطيط الكرة بيد واحد وباليدين فط من افاط المهارات الحركية الاساسية وتعتبر مهارة التنطيط عملاً معقداً يتطلب اتقانه حكماً دقيقاً مع المسافة والقوة والاتجاه كما تتطلب أيضاً عمق الادراك والتركيز على المساحة المكانية المستخدمة وكذلك ضبط اتجاه متابعه الكرة، ويظهر التنطيط بيد واحدة من خلال دفع الكرة دفعاً متكرراً في اتجاه الارضي بحركة متابعة من الذراع ورسغ اليد والاصابع ويتم هذا الدفع بعد كل ارتدادة. وتكون الحركة في اتجاه مائل قليل للامام والي جانب الجسم المقابل لليد الدافعة حتي لا تعوق الطفل عند التقدم للامام كما يظهر التنطيط باليدين في شكل حركة دفع بكلتا الكفين معا.

من فوق لاسفل تجاه الارضي وبعد كل ارتدادة ويختلف بالتالي حجم الكرة المدفوعة في حالة التنطيط بيد واحد واليدين معا. ويلعب الرسغ دوراً هاماً في استقبال ودفع الكرة عن طريق ثني الرسغ لحظة استقبال الكرة وفردة لحظة الدفع، ويكون الجذع مائلاً قليلاً للامام ويكون النظر موجهاً للامام لرؤية الكرة وتحديد اتجاهها وموضع دفعها وارتدادها علي الارض ويتم التنطيط اما من الثبات او من الحركة وفي حالة الحركة يتم التنطيط بمصاحبة المشي أو الجري ويكون التحرك بالتنطيط اما في خط مستقيم او في تعرج أو التحرك بين الزملاء .

#### المجربات المعرفية لتدريس الانشطة التي تتضمن التنطيط

- نبدأ بتعليم الطفل التنطيط من خلال اسقاط الكرة تجاه الارض ثم لقفها باليدين وبيد واحدة.
- يتحدد سرعة وارتفاع ارتداد الكرة بمقدار القوة المبذولة من الذراع الدافعة.
- يتوقف تحديد مسار الكرة بموضع الدفع علي سطح الكرة وكلما كان دفع الكرة من مركز ثقلها كلما كان تحرك الكرة في خط مستقيم.
- يتطلب التنطيط التوافق بين عمل الذراعين والرجلين والجذع والنظر.
- يزداد أهمية ادراك الطفل للحميز المكاني الذي يتحرك فيه ووعيه باتجاهات الحركة وكذلك موقع الزملاء وموقع الادوات التي تصاحب تطور مهارة التنطيط.

## اللقف : Caching

حركة اللقف قد تكون الامسك بكرة ما أوأداة ما ، وقد ترتبط بتلقي الطفل لقوة دفع أداة موجّهة اليه من شخص اخر او من شيء اخر كالحائط مثلاً والمقدرة علي لقف الكرة تعتبر علي جانب كبير من الاهمية لعدد كبير من الالعاب.

وعند القيام بحركة اللقف فانه يجب ان يتحرك الجسم بحيث يصبح في مستوي مع الكرة المطلوب لقفها او يركز النظر علي الكرة طوال الوقت وتوجه أصابع اليدين اما الي أعلى او الي اسفل عند الامسك بالكرة وتسحب الذراعان نحو الجسم او الي الخلف قليلاً لتقليل اثر الدفع الواقع علي الكرة لتحقيق اصطدامها باليدين كما ينتقل ثقل الجسم من القدم الامامية الي الخلفية وهذه الحركة تساعد علي زيادة مدي سحب الذراعين للخلف وبالتالي لتخفيف الصدمة.

#### المجربات المعرفية لتدريس الانشطة التي تتضمن اللقف

- كلما زادت المسافة التي تسيرها الكرة بعد ضربها كلما قل الجهد الحركي المطلوب للقفها.
- يزداد ثبات الجسم عند اللقف كلما كان وضعه في خط مستقيم مع اتجاه الرمية وكلما زادت مساحة قاعدة الارتكاز.
- تتوفر مساحة أكبر لتلقي الكرة اذا استخدمت راحتي اليد او سطح الاصابع، الا أن الاصابع توفر سطحاً أكثر مرونة عند مواجهة القوة التي تكون عليها الكرة.
- لتلاقي الاصابع او اثر الارتداد فانه يجب العمل علي تخفيض قوة تحرك الكرة بالتدرج وذلك ثني الذراعين في لحظة الامسك بالكرة مع نقل ثقل الجسم علي القدم الخلفية.
- في كثير من المواقف يتطلب الامر لقف كرة ماتكون قد ارتدت بعد ملامسة الارض ولذلك من الافضل ان يتم لقف الكرة المرتدة عندما تصل الي ابطاً سرعة لها أي عندما تكون في اعلي نقطه بعد ارتدادها من الارض وذلك حتي يقل اصطدام الكرة باليدين الي اقل حد ممكن.
- في عملية اللقف تلعب الحركة التي تعقب المسك مباشرة دوراً علي جانب كبير من الاهمية حيث يمكن اعتبارها مرحلة استعداد للقيام بالرمي ولذلك فانه يجب ان تسحب الكرة بالذراع التي ستؤدي بها الرمية التالية للخلف.

( ٤ : ٢٧٥ - ٢٨١ )

## ٤- المهارات الحركية لثبات واتزان الجسم

### Motor skills for body stability and balance

يتضمن الاتزان القدره علي احتفاظ الفرد بعلاقته مع قوة الجاذبية الارضية ويعتبر تطور وتحسين قدرات الاتزان الاساسية اهم عنصر من عناصر تعليم

الحركة .

حيث انه بدون القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن يصبح من الصعب اداء مهارات الانتقال والتحرك ومهارات التحكم والسيطرة.

وهناك نوعين أساسيين من اتزان الجسم

الاتزان الثبات والاتزان المتحرك (الديناميكي)

**ويعني الاتزان الثابت Static Balance**

بالقدرة التي تسمح للطفل بالبقاء في وضع ثابت او القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط او اهتزاز عند اتخاذ اوضاع معينة كما هو الحال عندما

يطلب من الطفل الوقوف علي مشط القدم او الوقوف علي عارضه بمشط القدم.

**كما يعني بالاتزان المتحرك Dynamic Balance**

ويقصد بالاتزان المتحرك (الديناميكي) القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء اداء حركي معين، كما هو الحال عندما يطلب من الطفل المشي علي

عارضه التوازن او مقعد سويدي مقلوب ويجب ان تشمل الخيارات الحركية الاساسية لثبات واتزان الجسم علي الانشطة التي تؤدي سواء علي الارضي او علي

الاجهزة باستخدام ادوات او بدون استخدامها. ( ٣ : ١٩٧ ، ١٩٨ ) .

واطفال المرحلة الابتدائية الذين يمارسون حركات متنوعة ويضعون في مواقف حركية مختلفة، يمكنهم تكوين قدرات اتزان بقدر قليل من الصعوبة.

والاتزان هنا لايعني فقط الاتزان الثابت أو المتحرك فقط، ولكن أيضاً القدرة علي ادراك تغير اجزاء الجسم المختلفة التي تعمل علي تغيير اتزان الفرد

وبالتعويض السريع السليم لهذه التغيرات بحركات تعويضية سليمة للمحافظة علي الاتزان.

ولذلك فإن الاتزان يعني الاتزان الغير متحرك والاتزان المحوري والاتزان المتحرك لاضاع الجسم المختلفة، والتي يكون التركيز الاساسي فيها علي القدرة

علي الاحتفاظ بالتوازن بمعنى الاحتفاظ بالتحكم في الجسم ويحتاج الاطفال الي فرص كثيرة ومتعددة للاستكشاف والتدريب علي الحركات المتعددة التي تتطلب

الانواع المختلفة من الاتزان

( ١٥ : ٢٢١ ، ٢٢٥ )

ولذلك فأن كل مهارات التحرك الانتقالي ومهارات التحكم تتضمن في مرحلة من مراحلها حركات اتزان.

وتعتبر الحركات المحورية والاتزان القوامي الثابت والمتحرك مكونات أساسية للاتزان فالحركات المحورية (أو التحرك الثابت) حركات توجيهية للجذع او

الاطراف أثناء وضع من اوضاع الثبات

اما الحركات القوامية فهي اوضاع جسميه اخري تحل محل الحركة الاولي عند الحصول علي الاتزان اثناء وضع ثابت او متحرك ويعتبر الوقوف والجلوس

والارتكاز المقلوب والدرجة والتوقف والمحاورة والهبوط والمشي علي العارضة والتوازن بالعصا والتوازن علي قدم واحدة، اتزان قوامية متحركة وثابتة.

**الحركات المحورية:**

الحركات المحورية هي حركات الجذع والاطراف التي توجه الجسم اثناء بقائه في وضع ثابت. وتعتبر حركات الانثناء والفرد واللف والدوران والمرجحة

والاهتزاز والرفع حركات محورية. وهذه الحركات عادة تنضم الي حركات اخري لتكوين حركات ومهارات حركية مركبة ومتعددة وكانضمامها الي حركات الانتقال

المختلفة وحركات التحكم والسيطرة .

( ١٥ : ٩٦ ، ٩٧ ) .

**الارتكاز المقلوب Reversed**

الارتكاز المقلوب يعتبر من الحركات القوامية والذي يتخذ فيه الجسم وضعا مقلوبا لعدة فون قبل ان تنتهي الحركة ويتبع مركز ثقل الجسم والاحتفاظ بخط

الجاذبية- اللذان يعملان علي قاعدة الارتكاز بنفس الاسلوب المتبع في وضع الوقوف العادي، ويستخدم الارتكاز القوامي المقلوب اما باليدين او الرأس او الجبهة او

الجزء العلوي من الذراعين (او مزج من جزئين او اكثر ) كقاعدة الارتكاز ويظهر ذلك في الوقوف علي الراس والوقوف علي اليدين كمثل هذه المهارات الاساسية

للارتكاز المقلوب.

**الدرجة Rolling**

درجة الجسم، ولوانها حركة انتقاليه بطبيعتها ولكنها تتطلب قدرا كبير من التحكم في اتزان الفرد ويسبب حدوث اضطراب في السائل الموجود في

القنوات الهلامية نتيجة حركات الدرجة فانها تعتبر من مهارات الاتزان الاساسية.

ودرجة الجسم يمكن ان تتضمن الدرجة الامامية، الدرجة الجانبية او الدرجة الخلفية وفي كل نوع منها ينقلب الجسم وقتيا ولا بد بان يحتفظ

بالتحكم المكاني أثناء تحركه في الفراغ.

الاتزان علي قدم واحدة

يعتبر الاتزان علي قدم واحدة بوجه عام المقياس العادي لقدرات الاتزان الثابت ويؤدي الاتزان علي قدم واحدة بفتح او غلق العينين وبالذراعين بمفردوين

للجنب او مضمومين أو علي عظم الحوض. ( ١٥ : ١٠١ - ١٠٧ ) .

## ثانياً جوانب تدريس الكفاءة الإدراكية الحركية Motor perception competence

### تعريف الإدراك الحركي Motor perception

الإدراك هو لب النشاط العقلي واحد العمليات العقلية الذي يفسر الفرد علي أساسية العالم الخارجي ويؤثر هذا التفسير علي نوع السلوك وعلي توجيهه، وهو ينمو مع المراحل المختلفة للنمو ويبدأ الإدراك بالإدراك الحسي أي اعطاء معني للمحسوسات أو المتغيرات المختلفة ويعتبر الجهاز الحسي والجهاز العصبي هما الاجهزة المتخصصة في هذه العملية وهي تختلف وفقاً لمستويات النضج الحسي وقومها تبعاً لنمو الطفل وتطورة. وتنتقل المثيرات الحسية عبر قنواتها الحسية الي الجهاز العصبي فيصدر الاستجابات المختلفة . وحين ترقى أجهزة الاستقبال الحسي بحيث تصبح أبنيتها اكثر دقة ووظائفها أكثر مرونة فإنه يمكنها ان تحصل من المثير علي بيانات أكثر عن حجمه وشكله وحركته.

إن القدرات الإدراكية الحركية هي قدرات تعليمية تعتمد علي الحركة كوسيلة لان يأخذ التعلم مكانة ولذلك يجب ان يكون هناك تفاعلا بين البيانات الحركية والبيانات الإدراكية بحيث يمكن ان تنمو كلا القدرتين جنباً الي جنب لدي الطفل ويعتمد اداء حركة الطفل علي نقطتين هما دقة الإدراك، والقدرة علي تفسير هذه المدركات وترجمتها الي مجموعة من الافعال الحركية التوافقية. فالطفل عند تعلمه حركة مألديه العديد من المدخلات الحسية التي يجب ان تكيف وتصنف ويعبر عنها في الفعل الحركي النهائي المدرك فإذا كان ادراكه دقيقاً كان قادراً علي ان يضمها معاني تسلسل توافقي وينجح في الاداء . اما اذا لم يكن كذلك فإنه لا يستطيع النجاح

( ٤ : ٢٤٧ ، ٢٤٨ ) .

وتقتل الكفاءة الإدراكية الحركية المستويات العليا من التعلم الحركي ومن أجل هذا كان من الضروري إتاحة الفرص الكافية للأطفال لتكوين قاعدة عريضة من الخبرة الحركية حتي يمكن لهذه المستويات العليا أن تنمو نمواً سليماً .

إذا في الوقت الذي يساعد فيه الطفل علي تنميته الحركية ، يتيح لهذا الطفل بالحركة تنمية الكفاءة الإدراكية - الحركية وكلما زادت حصيلة الطفل من الخبرات التعليمية الحركية والإدراكية اتسعت الفرصة أمامه لتحقيق الملائمة الإدراكية الحركية ولتكيف استجاباته للمواقف الحركية المختلفة .

وهذا بدوره يعود فيؤثر علي قدرات الطفل الحركية فتزيد دقة وبصراً وإتقاناً ويبلغ التفاعل بين الأثنين الحركة والأدراك - حد التفاعل والاندماج فيما يعرف باسم الإدراك الحركي . والقدرات الإدراكية الحركية . ( ١٥ : ١٣٨ )

### عوامل الإدراك الحركي : Motor perception factors

تعتمد الكفاءة الإدراكية الحركية علي العديد من العوامل الحركية التي تساعد علي تحديد ونمو القدرات الإدراكية الحركية ، ويعني امتلاك الطفل لهذه العوامل أنه يمتلك الكفاءة الإدراكية الحركية وهذه العوامل هي :

#### ( أ ) التوافق العام : General compatibility

وهو مفهوم يشمل مقدرة الطفل علي التحرك بإيقاع جيد علي السيطرة علي عضلات جسمه من خلال أدائه للحركات الأساسية كالوثب والمجمل والجري الخ .

كما يتضمن مقدرة الطفل علي استخدام الجوانب المختلفة لاجزاء الجسم سواء منفصلة أو مجتمعة ، وايضا مقدرة الطفل علي التغيير من نمط حركي معين الي آخر مع نمو التتابع الحركي .

#### ( ب ) التوجيه الفراغي : Space direction

ونعني به نمو القدرة علي التوجيه في الفراغ ، وبالطبع يتطلب ذلك وعي بالفراغ ، والقدرة علي التوجيه الفراغي نوعان : توجيه فراغي داخلي يتضمن مفهوم أجزاء اليمين والشمال أما الخارجي فيتضمن الاتجاهات بعني منخفض - متوسط - عالي .

#### ( ج ) الاتزان : Balance

يجب أن يكون لدي الطفل المقدرة لإظهار سيطرة جيدة علي مركز ثقله من خلال حالات الاتزان الثابت والمتحرك .

#### ( د ) مفهوم الذات الجسمية : Bodily ego concept

تعتبر معرفة الطفل لإجزاء جسمه من العوامل الهامة في كفاءته الإدراكية الحركية ، ولذلك يكون لديه القابلية للتحرك وفقاً لمختلف التوجيهات التي تعطى له ، كما أن ذلك يساعده على تخيل الحركة عندما تعرض عليه بشكل مرئي من خلال فيلم أو صورة أو بكلمات توضيح أو شرح .

#### ( هـ ) تأزر اليد والعين ، والتقدم والرجوع : Hand-eye and Foot-eye conjunction

وتتضمن متابعة الأشياء - بنجاح في الرمي والساك والركل ، والمتابعة البصرية - تعبير مهارة هامة في ادراك علاقة الطفل بالاداة والهدف والزملاء

## ( و ) التمييز السمعي : Auditory discrimination

يجب ان يكون في مقدور الطفل التحرك بسهولة وفقا لايقاع معين ، كما يجب ان يتمكن من تمييز تلك الايقاعات ويستجيب حركيا للمدلول السمعي الصادر من المدرس او اجهزة الاتصال التعليمي ويتضمن حده سمعيه وتتبع سمعي وذاكرة سمعيه ويمكن للطفل أن يميز الاصوات الناتجة عن الحركات أو الافراد المشتركين في الممارسة والتكيف معها وفقا لأهميتها ( ٤ : ٣٥ )

## ( ذ ) الادراك الشكلي : Shape recognition

يجب ان يتوافر لدي الطفل قدرة التعرف علي الاشكال المختلفة فالحجم والملامح والتفاصيل الشكلية من الامور الهامة في التعليم ، عن طريق الحركة .

## ( ح ) التمييز اللمسي : Tactile discrimination

من المؤكد ان الأطفال يحصلون علي خبرة الاحساس باللمس خلال أداء الانشطة الحركية ويرى البعض ان التدريس للثريية الحركية تفوق التدريس للثريية الرياضية باعتبارها برامج مختصة في الحركة بأبعادها كلها . ( ٣ : )

## التمييز البصري Visual diserimination

ويتضمن حده بصريه وتتبع بصري وذاكرة بصرية اذ يستطيع الطفل ان يميز الحركة المرئية وتفسير محتواها والتوافق معها والتكيف لها ( ٤ : ٣٥ )

### جوانب تدريس الكفاءة الإدراكية الحركية

اولا - الوعي بالجسم

ثانيا - الوعي بالفراغ ويتضمن الوعي المكاني والوعي الاتجاهي والمستوي والمسار الحركي

ثالثا - التوافق الحركي

رابعا - التصور الجسدي او التكيف

خامسا - التصميم الزمني

### اولا - الوعي بالجسم Body Awareness

ويسمى بصورة الفرد عن جسم Body image أو خريطة الجسم ، وفي كل الأحوال فإن التعبير يدل علي القدرة المتزايدة للطفل في تمييز أجزاء جسمه بمزيد من الدقة والوضوح . وتبدو هذه القدرة علي تمييز أجزاء الجسم وزيادة فهم طبيعته في ثلاث مجالات هي :  
أ - معرفة أجزاء الجسم والمقصود بها قدرة الطفل علي تحديد مكان أجزاء جسمه وأجزاء أجسام غيره . وان يفهم العلاقة بين أجزاء جسمه بعضها ببعض بالجسم ككل .

ب - معرفة الطفل لما يمكن لأجزاء هذا الجسم أن تقوم به . وهنا يكون التركيز علي أجزاء حركة من الحركات وقدرة الجسم العضلية علي أدائها .

{ - معرفة الطفل لكيفية رفع كفاية أجزاء الجسم في أداء حركة من الحركات . وهنا تكون قدرة الطفل علي إعادة تنظيم أجزاء جسمه لأداء حركة من الحركات . أو مهمة حركية ، وأداء هذه الحركة أو المهمة بالفعل . وهذا النوع من الوعي يمكن تنميته من خلال دروس في الترتيب الحركية قوامها لمس أجزاء الجسم بحسب التعليمات التي تصدر الي الطفل ومناقشته في وظائف كل جزء من هذه الأجزاء ودعوة الطفل الي القيام بحركات خاصة متصلة بهذا الجزء . أو ذاك « المس ركبتيك بأذنك » أو صفق بقدميك . . . . . « البسي حلقا » . . . . . « أركل الكرة . . . » أو « اثني جزعك » هز أكتافك الخ . . . . . ( ٥ : ١٣٩ ) .

### ثانيا : الوعي بالفراغ Spatial Awareness

هو معرفة الطفل لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم أثناء حركته وعلاقة الجسم بهذا الفراغ وقدرة الطفل علي تكوين صورة سليمة لهذا الجسم في الفراغ الخارجي .

وهناك نوعان أساسيان من الفراغ هما :

فراغ شخصي وفراغ عام

( أ ) الفراغ الشخصي ( هو اكبر فراغ متاح للطفل في موقف سكن ) وهو يتضمن الفراغ الذي يستطيع الطفل ان يصل اليه بالامتطاط أو الالتواء او

الثني مثلا .

( ب ) الفراغ العام : ( هو كل المساحة التي يتحرك خلالها طفل أو عدة أطفال ) داخل المساحات المخصصة للممارسة ، ويؤثر حجم الفراغ المتاح وعدد الافراد في فراغ معين علي إمكانيات وإحتمالات الحركة .

ويجب أن يدرك الطفل مفاهيم الفراغ وأنواعه فهي تؤثر في المستقبل الحركي للطفل وينصح في هذا الصدد صياغة عبارات أو تلميحات للاطفال لبدء الحركة وتوقفها من خلال مساحة فراغية محددة مع العمل .

علي تأسيس وعي امني أثناء الحركة سواء في الفراغ الشخصي او الفراغ العام بتشجيع عدم اللمس أو الاصطدام بالزملاء ( ٤ : ٢٣ ، ٢٤ ) ويتضمن الوعي الفراغي أربعة جوانب ادراكية حركية

١ - الوعي المكاني

٢ - الوعي الاتجاهي

٣ - المستوي

٤ - المسار

١ - الوعي المكاني : Place consciousness

كل الحركات تتم في الفراغ وتستخدم الحيز المكاني خلال عملية الاداء

والوعي بالفراغ يشتمل علي معرفة الطفل لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم وعلاقة الجسم بالأشياء الخارجية . يمكن تسميتها عن طريق مجموعة من الانشطة الحركية . وعن طريق ممارسة هذه الانشطة يستطيع الأطفال من تحديد مواقع الأشياء المحيطة بهم قياسا الي مواقعهم هم وهو ما يعرف بالتحديد المكاني الذاتي وكذلك تكوين صورة موضوعية عن مواقع الأشياء والأشخاص بعضها الي بعض او هو ما يعرف بالتحديد المكاني الموضوعي ( ١٥ : ١٤٠ ) .

ويجب تدريب الطفل علي الوان من النشاط تنمي فيه القدرة علي معرفة الصلة بين مكان الاشياء والأشخاص وبين الطفل ذاته ( الوضع المكاني للطفل )

والقدرة علي ايجاد الصلة بين كل من مكان الأشياء والاشخاص مستغلا عن الطفل ذاته ( الوضع المكاني للأشياء والأشخاص ) ( ٤ : ٢٥٣ )

٢ - الوعي الاتجاهي Directionality

يقصد بالوعي الاتجاهي بكيفية تحديد الطفل لذاته بالنسبة للمكان والأشياء في بيئته الذاتية مباشرة من حيث ابعاد الأرتفاع والاتساع والعمق كما تشير

الي قدرة الطفل علي تحديد الاتجاه الحركي لاداء وادراك اتجاه حركة الأشياء والأشخاص المحيطين به وتكوين علاقة اتجاهية بينه وبينهم ( ٤ : ٢٥٢ )

وهذه القدرة تعني مضمون مفاهيم مثل يمين يسار أمام خلف فوق تحت داخل وخارج ومثل هذه المفاهيم يمكن تسميتها عن طريق ألوان من النشاط

والتدريبات التي تركز علي الاتجاه وواضح من هذا التعريف للوعي الاتجاهي أنه علي جانب كبير من الاهمية كعنصر اساسي في تدريس الحركة

( ١٥ : ١٢ ) .

٣ - المستوي : Level

هو ذلك الجانب الذي يشير الي اداء الحركة وفقا لارتفاعات مختلفة إرتباطا بالاداء والتوجيه الحركي الصادر من الجسم واجزائه ويتحرك الجسم من خلال

مستويات افقية مختلفة

فقد تكون عالية أو متوسطة أو منخفضة . والمستويات موجودة في الفراغ الشخصي وفي الفراغ العام وفي كل الحركات ( انتقالية او غير انتقالية

( ويقترح في تدريس المستوي )

- التنوع في مستويات التحرك ( عالي - متوسط - منخفض )

- القدرة علي تغير مستويات الحركة خلال الاداء .

- القدرة علي تغير المستويات خلال تغير الاتجاهات خلال الفراغ الشخصي

٤ - المسار Pathway

المسار هو خط الحركة من مكان لآخر في الفراغ المنوح . ويشير الي اذا كانت الحركة تودي في خط أفقي او رأسي اودائري .

وقد تكون حركة الأجسام الكلية في الفراغ ، أو حركة جزء من الجسم خلال الفراغ الشخصي . ومسار الحركة من الأمور المعرفية التي توضح للطفل ، أحد

الأبعاد الفنية في الاداء

( ويقترح في تدريس مفهوم المسار الحركي )

- توضيح وزيادة وعي الاطفال بمتغيرات المسار الذي يتحركون خلاله .

- تنمية قدرات الجسم علي التحرك من خلال مسارات متعددة .

- الزام الاطفال بالتحرك خلال مسار حركي محدد ( ٣ : ٢٥ - ٢٧ )

### ثالثاً : التوافق الحركي Coordination

يقصد بالتوافق الحركي القدرة علي ضم أو جمع الجسم مع الرؤية بطريقة توافقية مثل التوافق بين العين واليد أو بين العين والقدم. وهذه القدرة تتطلب علاقة عمل بين العينين والجهاز العصبي العضلي: وتتطلب معظم المهارات الحركية التوافق الحركي ( ٤ : ٢٥٦ )

بين العين واليد والعين والرجلين، وضعف التوافق بين هذه الاجزاء من الموضوعات الهامة التي يجب علي مدرس التربية الحركية ملاحظتها والتي قد يكون نتيجة لأسباب اخري اكثر من كونها ضعف في الرؤية أو الابصار وعلي سبيل يعتبر عدم مقدرة الطفل علي مسك الكرة نتيجة ضعف الاحساس الحركي لديه، أو بطئ رد الفعل، أو قصور في إدراك العمق، ضعف التركيز، وهي كلها أسباب أكثر من كونها نتيجة ضعف في رؤية الكرة .

( ٣ : ٢١٧، ٢١٨، ٢٥٦ ) .

#### رابعاً : التصور الجسمي والتكيف bodsimase (conceptualization)

يقصد بالتصور الجسمي بقدرة الطفل علي الاحساس بوضع جسمه وامكانيات الحركية ومعرفة اجزاء الجسم علي العمل التفاعلي مع الادوات والاجهزة المستخدمة في ممارساته الحركية وكيف يستطيع ان يجعل تلك الاجزاء ان تعمل بكفاءة في مواجهة مشكلات النماذج الحركية (نقل الحركة وتقليدها) والاحساس بالحيز المكاني الذي يشغله الجسم كما يشير الي تكيف الجسم للاشياء الموجودة في بيئة التعلم ويظهر التصور الجسمي من خلال استخدام الموانع وكيف يستعمل الطفل كل جسمه أو اجزاء منه عندما يمشي أو يعبر أو يزحف أو يمر في داخل اشياء أو في مشاهات ضيقة دون لمس حدودها وتعتمد قدرة الطفل علي حل مشكله هذه النماذج بتجاح علي قدرته الجيدة علي التكيف أي فهم المشكلة والانهجاء العضلي العصبي لها .

ومن الضروري ان يتضمن برنامج تدريس التربية الحركية علي العديد من الانشطة التي تنمي هذا النوع من القدرات الادراكية

( ٤ : ٢٥٨ )

#### خامساً : التصميم الزمني Tempeora (projection)

( الوعي الزمني )

التصميم الزمني هو نمو البناء أو التكوين الزمني في داخل الطفل وبالرغم من ان القدرات الادراكية التي سبق ذكرها تنمي البناء المكاني لدي الطفل الا ان كل حركة من الحركات لا بد وان يكون لها بناءً زمنياً تبدو في صورة مثلي من الاداء ولكل حركة محافظة بداية ونقطة هاية زمنية ومن المهم ان يتقن الاطفال العمل بكفاءة في هذه المسافة الزمنية مثلما يتعلمون في المسافة الزمنية وكلا البعدين (الزمني والمكاني) متمم للاخر ضروريان للاداء الجيد

والاطفال يبدؤن التمييز الزمني عن طريق سمعهم قبل بصرهم وان الانتقال يحدث من السمع الي البصر وليس العكس. وهناك ثلاث مظاهر للبناء الزمني يجب ان تتوافق معاً لإدراك زمني فعال في الحركة وهي.

#### (١) التزامن (التوافق الزمني) Synchronong

اي العمل الهارموني لجميع اجزاء الجسم معاً وهي تتطلب التوازن وتغير الاتجاه وسرعة الحركة.

#### (ب) الأيقاع rythm

اي الاداء المقصود لتزامن المتكرري بحيث يعمل في تتابع منظم كما هو الحال في المشي والجري والحركة الايقاعية نفس النتائج المتناغم للاحداث في مسافة معينة هو شرط للاداء الجيد وهنا تأتي اهمية استخدام لمدرسي عند التدريس للاطفال.

#### (ج) التعاقب أو التوالي (Sequence)

ويقصد به خطرت التقدم المتتالية الصحية في اداء العمل الحركي ويتطلب التعاقب الصحيح للحركة قدرة علي تنظيم الواقع او النتائج المختلفة في ترتيب منطقي ويمكن لانضمامها في التعاقب الصحيح لمراجعة الذراع في ضربة الارسال في التنفس وايضاً في حركة الذراع والرجل في مهارة التصويب علي الهدف. ( ٤ ) : ( ٢٦ ) .

#### تحضير (تسجيل) الدرس بأسلوب التربية الحركية

ان التحضر يجعل المدرس يعايش الموقف التعليمي بكل ظروفه ويجعله يعد نفسه لهذا الموقف ويعامه يمكن ان نعدده أهم فوائد التحضير فيما يلي:

- ١- مدعاة لمعايشة المدرس لدرسه وما يتطلب من ادوات لتنفيذ الدرس .
- ٢- تجعل درسه مرتبطة بخطة التدريس المقررة لهذا الصف وان يقف منها، ماذا الهجز وماذا عليه ان ينجح في المستقبل.
- ٣- يعطي صورة واضحة علي ما يحصل عليه تلاميذه من خبرات وما اكتسبوه من مهارات

٤-يساعد المدرس علي عدم نسيان ماأعد من دروس ، أن يرجع اليها وقت الحاجة وخاصة في حالة المدرسين المبتدئين.  
٥- يعطي صورة واضحة للأخرين عن جهد المدرس يتعلم من تقويته ومساعدته وتوجيهه وكذلك تتيح الفرصة للمدرس نفسه أن يقوم بجهود من خلال تحضير دروسه.

٦- تدريب للمدرس علي تسجيل أعماله ومن ثم إمكانية كتابة التقرير عنها إذا طلب منه ذلك.  
٧- يكون حافزا للمدرس في تنوع دروسه من المهارات الحركية الاساسية وانشطة الوعي الادراكي والعباب صغيرة وكذلك التنوع في نوعية الادوات واستخدامه تبعاً لتغير محتوى النشاط الحركي بالاضافة لتنوع مجالات وأنماط الحركة علي الاداة الواحدة مما يشكل الاستغلال الامثل لاستخدام الاداة من خلال تلك التنوعات الحركية. ( ٦ : ١٠٤ ) .

وعند تحضير الدروس التي تقدم علي اسلوب التربية الحركية ، يأخذ المدرس نقطة انطلاقاً من المنهج المحدد لهذه المرحلة دليل لتحديد خطة عمله للوصول بالطفل الي تعلم المهارات الحركية التي سبق استعراضها بمكوناتها التفصيلية حيث تشييد تلك الخبرات الحركية الي أنماط تنوعت ممارستها وطرق واساليب تدريسيها ومن هذا المنطلق يختار المدرس منها مايناسبه مرحلة وصفوقه الدراسي في ضوء مبادئ تدريس المحتوي من السهل للصعب ومن البسيط الي المركب من الجزء الي الكل ومن المعلوم الي المجهول فحيرة الطفل مع تناول هذه الانشطة بتنوع مجالات الحركة مع وضع تصورات ومقترحات اخري في مجال متنوع تلك الحركات في ضوء الخبرات المعرفية الموضحة لتدريس محتوي كل منها وبدلاله مفهوم كفايات تدريس الحركة وعوامل اشاعتها وتنوعها . وكذلك وضع أنشطة تقابل العوامل المحددة للادراك الحركي ومن هذا المنطلق يجد المعلم مساحة عريضة من الانشطة الحركية التي تقابل احتياجات كل صف دراسي ويوجد تنوعاً في درسة فيتمكن من تحضير دروس هدفها تنمية مهارات التحرك غير الانتقالية واخري هدفها اكساب وتنمية مهارات التحكم والسيطرة وثبات واتزان الجسم ودروس تعتمد علي أنشطة حركية نتيجة عوامل الادراك الحركي لدي الطفل كانشطة الوعي بالجسم وبالذراع والامعاء والمكان والمسار والمستوي والتوافق الحركي والتصور الجسمي وضبط زمن الحركة . كما يدعم تلك الدروس بالالعاب الصغيرة المحببة الي نفوس التلاميذ والتي تقابل متطلبات تطبيق تلك الخبرات الحركية وتقابل اشباع حاجات الاطفال الحركية والنفسية والعقلية والاجتماعية . كما يتمكن ايضا من اعداد دروس تربط بين تلك الخبرات الحركية جميعاً في صورة تبادلية بين مكوناتها المختلفة لتحقيق مزيج من الانشطة المحققة لتنمية قدرات الطفل في مختلف مجالات النشاط الحركي لهذه المرحلة السنية والتي تشكل البناء الحركي للطفل الذي يؤهله لاستقبال المهارات الحركية الرياضية المتخصصة والتي تقدم له في برنامج تدريس التربية بالمرحل التاليه من التعليم ممتتلاً في مرحلة التعليم الاعدادي والثانوي .

#### شكل تحضير الدروس باسلوب التربية الحركية

يختلف شكل تحضير الدروس باسلوب التربية الحركية عن الاشكال التقليدية المتبعة في دروس التربية الرياضية المتعارف عليها وذلك بالنسبة لكل من تنظم مادة النشاط ونوعيتها وطريقة تدريسها .

حيث يبدأ التحضير بتسجيل البيانات التالية ،

١ - تاريخ تنفيذ الدرس

٢ - الصف الدراسي

٣ - رقم الدرس

٤ - صياغة الاهداف العامة للدرس

وقد يشتمل الدرس علي هدف واحد او هدفين او مجموعة اهداف ويتم توضيح الهدف من حيث المجال الذي تدور حوله الانشطة الحركية موضوع التدريس

تموذج من الاهداف العامة للدرس

- تنمية قدرات التحرك والانتقال الخاصة بالجري والوثب والحجل

- تنمية الوعي المكاني والاتجاهي

- تنمية وعي الطفل لجسمه

- تنمية الاتزان الثابت والمتحرك والوعي الاتجاهي

- تنمية الوعي الزمني في الرمي واللقط

- تنمية مهارة وحرية الكرة والرمي والركل

- تنمية علاقات الطفل بالاشياء وعلاقاته بالآخرين

٥ - تحديد الادوات والاجهزة التي سوف تستخدم لتدريس الانشطة الحركية المكونة للدرس .

وتكتب البيانات السابقة في اعلا صفحة التحضير

ثم يأتي تسجيل المكونات التفصيلية لمحتوي الدرس وفيها يتعلق بكتابة العناوين الرئيسية للمحتوي حيث يتم وضعها في تتابع رأسي علي النحو التالي

١ - ويتم وضع أجزاء الدرس في ثلاث صورة رئيسية تتمثل في الآتي :

الجزء التمهيدي وزمنه ٧ دقائق - والجزء الرئيسي وزمنه ٣٥ دقيقة - الجزء الختامي وزمنه ٣ دقائق

٢ - المحتوي :

وفي هذا الجزء يتم ترجمة الهدف العام للدرس الي تنوعات من الانشطة الحركية المحققة للهدف المراد تحقيقه من اجزاء الدرس

أ - حيث يتضمن الجزء التمهيدي علي أنشطة الجماعة لتهيئة الجسم لممارسة النشاط وللجزء التمهيدي عدة اغراض من أهمها:  
الاجراض الفسيولوجية للجزء التمهيدي

١ - تهيئة العضلات للعمل المطلوب عن طريق تنبيهها وزيادة مطايطتها حتي لا تتعرض للتمزقات العضلية نتيجة الجهد المفاجيء ، والذي يزيد عن طاقتها في الأحوال العادية .

٢ - العمل علي زيادة مرونة المفاصل وذلك عن طريق إطالة العضلات المحيطة بهذه المفاصل وكذلك الأربطة ، وعدم تعرض هذه الأربطة للتمزقات .

٣ - التقليل من لزوجة الدم وبالتالي سرعة جريانه في الأوعية الدموية وما ينتج عن ذلك من سرعة الامداد بالمواد الغزائية والأكسجين وكذلك سرعة التخلص من الفضلات وغاز ثاني أكسيد الكربون .

٤ - تهيئة القلب للعمل المطلوب وبالتالي سرعة النبض وما ينتج عنه من زيادة الكمية المدفوعة من الدم لتفي بحاجة العضلات من الغذاء والأكسجين وكذا سرعة التخلص من الفضلات .

٥ - تنبيه الجهاز التنفسي وزيادة عملية التنفس للوفاء بحاجة الجسم من الأكسجين .

٦ - وصول الفرد الي حالة التكيف المطلوبة للجهازين الدوري والتنفسي فيما يعرف بحالة النفس الثاني أو النفس الصديق - وهي تلك الحالة الفسيولوجية التي يحس فيها اللاعب بالراحة والقدرة علي بذل الجهد بعد أن أوشك علي التعب في بداية النشاط - حتي وصلت أجهزته الي حالة التكيف المطلوبة .

٧ - تهيئة اللاعب عصبيا عن طريق تنبيه الجهاز العصبي واثارة الممرات العصبية المطلوبة للحركات - والذي يفسر خطأ اللاعب في محاولاته الأولى

للأداء حتي تتعمق الممرات العصبية المطلوبة ويحدث التوافق العضلي والعصبي السلبي لأداء المهارات المختلفة .

٨ - تنبيه مجموعات عضلية ووحدات حركية داخل العضلات لم تكن عاملة في الظروف العادية للدخول في مجال الحركة والنشاط .

٩ - زيادة الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم ( عظمي - عضلي - دوري - تنفسي - عصبي - إخراجي ) .

الأغراض النفسية للجزء التمهيدي :

يلعب الجزء التمهيدي للدرس دورا أساسيا في التهيئة النفسية للتلميذ قبل الدخول في أنشطة الدرس وتتمثل أهمية هذا الجزء فيما يلي :

١ - زيادة درجة التشويق للممارسة الرياضية لما يغلب علي الجزء التمهيدي للدرس من طابع المرح .

٢ - إزالة التوتر والقلق لدي التلميذ بمجرد دخوله في دائرة النشاط فهر هنا يجب أن ينسي ما يمكن أن يكون قد مر به بخبرات سيئة في دروس سابقة

٣ - زيادة دافعية التلميذ نحو الممارسة الرياضية والإقبال علي أجزاء الدرس الأخرى لما يغلب علي هذا الجزء من طابع تنافسي تروحي .

٤ - زيادة التماسك بين أفراد الفصل وتنمية عوامل الولاء للجماعة الصغيرة في الفصل والحرص علي توفير عوامل الفوز لها .

٥ - التهيئة الذهنية والعقلية للنشاط الرياضي وما يشملها من مهارات حركية وقوانين ومعلومات . ( ٦ : ٥٨ - (٦) .

ب - ويتضمن الجزء الرئيسي علي المهارات الحركية الاساسية من مهارات انفعالية ومهارات تحكم وسيطرة ومهارات لثبات واتزان الحجم

كما يتضمن علي جوانب تنمية المهارات الحركية الاساسية والارتقاء بانماطها الحركية من أنشطة لتنمية الاحساس بزمن الحركة والجهد اللازم لانتاج الحركة والانسبايه وشكل حركة الحجم المعلومات الحركية للطفل بهيئة التعلم .

كما يعتمد التدريس للجزء الرئيسي من الاولي علي تنمية القدرات الادراكية الحركية كأنشطة الوعي بالحجم والوعي بالفراغ كالوعي المكاني والاتجاهي والاحساس بمسار ومستوي الحركة وتنمية التوافق الحركي المقصود - الجسمي وتكيفه والوعي بزمن الحركة حيث تمثل هذه القدرات في مضمونها المستويات العليا من الاداء الحركي للمهارات الحركية التي يتقنها ببرنامج التدريس للحركات الاساسية .

ج - الجزء الختامي

بأني الجزء الختامي للدرس بعد جزئية السابقين وبعد الجهد المبذول فيهما . لتعيد التلميذ لسابق حالته من الاستقرار النفسي والبدني والوظيفي ، حتي يتمكن من مواصلة يومه الدراسي وهو في أحسن حالاته من الحيوية والنشاط والسرور ولعلنا لا نحتاج الحقيقة اذا قلنا أن هذه الفترة تكون مناسبة جيدة للمدرس أن يحقق فيها عددا من الأغراض أهمها :

أ - يعيد التلاميذ الأدوات والأجهزة التي استخدموها في دروسهم الي مكانها ويرتب ، فتكون عادة لديهم أن يعيدوا أدواتهم ويرتبوا أماكنهم بعد أن يفرغوا من أغراض إستخدامها .

٢ - يتعاون التلاميذ في ذلك فتصبح عادة حميدة لديهم .

٣ - يجب علي المدرس في هذه الفترة تقويم جهود تلاميذه فيثني علي المجتهدين والممتازين منهم ويرفع من معنويات الضعفاء ، أو ينقد ويلوم بعض المشاغبين فتكون فرصة جيدة للتربية .

٤ - توجيه التلاميذ الي العناية بنظافة أجسادهم والاعتسال بعد الأنصراف وإرتداء ملابسهم حتي لا يصابون بنزلات البرد وتغيير المبتل منها وهي فرصة

ب - أغراض بدنية ووظيفية :

حيث يجب علي المدرس أن يعيد التلميذ الي حالة بدنية ووظيفية عادية حيث يعود النبض والتنفس الي حالتها الطبيعية ومعدلها الطبيعي قبل النشاط أو قريب منه . وكذلك حالة العضلات من حالة التوتر الي حالة من الاسترخاء . (٦ : ٩٣٠٩٢) .

ويتضمن الجزء الختامي علي أنشطة التهدئة والاسترخاء .

٣ - الاهداف الخاصة بكل جزء : وتشير الي الاهداف النوعية الخاصة بكل نشاط حركي علي حدث فعلي سبيل المثال : عندما يكون الهدف العام للدرس

هو تنمية الاحساس بشكل الجسم وتنمية علاقة الطفل بالاشياء التي يتعامل معها في مواقف التعلم

تكون الاهداف الفرعية الخاصة بالنشاط الحركي المدون لتحقيق هذين الهدفين كالآتي

أولا بالنسبة لتنمية الاحساس بشكل الجسم اثناء الحركة فتكون الاهداف الخاصة علي النحو التالي .

- تنمية المقدرة علي التعبير بشكل الجحيم لدي الطفل .

حيث يكون المحتوي في هذه الحالة حركات تعبيريه بالحجم كتقليد الحيوانات أو الالات . . . الخ

ثانيا : بالنسبة لعلاقات الطفل بالاشياء المرتبطة بموضوع التدريس فتكون الاهداف الخاصة عل النحو التالي :

- جعل الطفل قادرا علي السيطرة في التعامل مع الأشياء بمفرده كالرمي والركل وبانماطهم

- تنمية مقدرة الطفل علي التكيف حركيا مع الأشياء والشخصيات التي تعترضه .

٤ - الخبرات المعرفيه لتدريس المحتوي وتمثل النقاط الفنية والتوجيهات الهامة التي تيسر وتعزز وتضبط التعلم الحركي للمهارات موضوع التدريس

فعلي سبيل المثال عند تعليم وتنمية الرمي فتصاغ الخبرات المعرفية لتدريس الرمي علي النحو التالي

- استغلال لف الجزع مع مرجحه الذراع خلفا يحقق سرعة ومسافة اليد في الرمي كما يمكن افاقه خطوة .

- يتوقف تحديد المسافة التي تنطلق ايها الكرة أو الاداء علي سرعة وعلي زاوية مسارها في لحظة تركها ليد الرامي فكلا زادت السرعة زادت المسافة

- يساعد مسك الاداء باطراف اصابع اليد مع ثنها علي زيادة سرعة الرمية حيث تطول ذراع الرافعة فكلما زادت ذراع الرافعة كلما امكن الوصول الي

سرعة البدء

وغيرها من الخبرات المعرفية لتدريس الرمي

**التطبيقات العملية لبرنامج التدريس بأسلوب  
التربية الحركية**

**أولاً : التطبيقات العملية لتدريس المهارات الحركية الأساسية  
وجوانب الارتفاع بفاعليتها**

**ثانياً : التطبيقات العملية لتدريس جوانب الكفاءة الإدراكية  
الحركية**



## ثانياً : التطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية

وفي هذه التطبيقات نستعرض الممارسات والخبرات العملية لتدريس مجالات وأنماط المهارات الحركية الأساسية متمثلتاً في المهارات الانتقالية-المهارات غير الانتقالية-مهارات التحكم والسيطرة-مهارات ثبات واتزان الجسم ، وكذلك استعراض الخبرات الحركية لتنمية الخصائص الحركية المساهمة في الارتفاع بمستوي الاداء الحركي للمهارات الحركية الأساسية-وتدعم طرق تدريسها والتي تتمثل في زمن الحركة والجهد المبدول لانتاج الحركة وانسيابية الحركة وشكل الجسم وعلاقات الطفل الحركية مع الأشياء المستخدمة في مواقف الممارسة الحركية وكذلك علاقاته الحركية مع الآخرين في برنامج التعلم ، كما نستعرض في تلك التطبيقات الخبرات الحركية لتدريس جوانب الكفاءة الإدراكية الحركية من خلال عرض نماذج من الأنشطة الحركية لتنمية الكفاءة الإدراكية الحركية لدى الطفل والخاصة بتنمية وعيه بجسمه ووعيه بالفراغ المحيطة به كالوعي المكاني والوعي الاتجاهي والوعي بمستوي ومسار الحركة وتنمية الاحساس بالتوافق الحركي وتنمية التصور الجسدي والتكيف وتنمية وعية بزمن الحركة .

### أولاً: التطبيقات العملية لتدريس المهارات الحركية الأساسية :

ويتم عرض نماذج مختلفة من الحركات الأساسية بفرض تنمية قدرات الاطفال وتعزيز خبراتهم في مجموعة متنوعة من المهارات الأساسية في مجال التحرك والانتقال والحركات الغير انتقالية والتحكم والسيطرة وثبات واتزان الجسم . ولهذه التطبيقات العملية لمجالات الحركة الأساسية وأنماطها . أهداف خاصة بكل مجال من هذه المجالات تحققها الخبرات الحركية الخاصة بكل منها والتي يتم التدريب عليها من خلال المحاضرات العملية لتنفيذ برنامج الدراسة علي المستوي العملي . وسوف نتناول هذه التطبيقات لبعض المهارات المختارة لكل من هذه المجالات والتركيز علي اهدافها الخاصة ، وتنوعت ممارستها الحركية وامكانية تعليم بعض جوانبها بأسلوب حل المشكلات وذلك بطرح نماذج من هذا الاسلوب لكل منها .

### أولاً) في مجال قدرات التحرك والانتقال

وتتلخص الأهداف الخاصة لمجال التحرك والانتقال تنمية وتعزيز القدرات والخبرات الحركية التالية :

ا- تعزيز قدرات المشي

ب- تعزيز قدرات الجري

ج- تعزيز قدرات الوثب

د- تعزيز قدرات الحجل

هـ- تعزيز قدرات وثبة الفجوة

وهناك إمكانات لاحتواء لها للأنشطة التي تعلم في مجال التحرك والانتقال فيتنوع خصائص وتنوع الحركة التي تركز علي قوة وانسياب وزمن الحركة بجانب النواحي البيئية يستطيع المدرس تكوين مجالات كثيرة لتحدي قدرات الطفل باستخدام الأنشطة المناسبة والمتطورة .

ومن المناسب ان يبدأ المدرس في التركيز علي مهارات التحرك والانتقال بالجري او الوثب كلاً علي حده ثم بعد ذلك يربطها مع حركات اخري من حركات الانتقال مثل ربط خمس خطوات من الجري مع ثلاث وثبات او ربط ثلاث وثبات مع ثلاث خطوات من الحجل وهكذا . وهذا الاسلوب من تعليم المهارة علي حده ثم يربطها مع مهاره اخري يساهم في عملية التطور السليم للأنماط الحركية المطلوبة . وعندما يستطيع الطفل التحرك بطريقة سليمة وأكثر دقة يستطيع المدرس تقديم أنواع مختلفة للربط بين المهارات التي تم تعلمها .

ويختلف اسلوب الربط ودرجة تطوره باختلاف مستوي وقدره أداء الطفل كل علي حدي

وفيما يلي بعض التطبيقات العملية لتعليم بعض الخبرات الحركية المختارة في مجال التحرك والانتقال من خلال مجموعته من الممارسات المقترحة التي

تمكن الطفل من اتقان وتكوين انماط حركية متنوعة لكل من هذه المهارات سواء كانت حركات حرة او حركات باستخدام ادوات صغيرة

### \*الخبرات الحركية :

#### ١-المشي

- المشي في انحاء الملعب بدون لمس اي زميل او اي شيء مع :

ا- رفع الذراعين عالياً اثناء المشي

ب- الذراعين منخفضتين اثناء المشي

ج- تغيير مستوي ارتفاع الجسم

د- تغيير مستوي ارتفاع الجسم (المشي بثقل-المشي الخفيف)

- هـ- المشي في حجم العملاق او القزم  
 و- المشي أماماً ، خلفاً ، جانباً ، مائلاً  
 ز- المشي ببطيء ثم بسرعة متوسطة  
 ح- المشي مع تدوير اصابع القدم في اتجاهات مختلفة اي الاتجاهات التي تستطيع تدويرها  
 ط- المشي بين صولجانات كور طيبة والعمل علي تفادي الاصدام بهم .  
 ماهي اسهل طريقه للأداء ، اي اتجاه يبدو اجمل؟  
 ك - المشي علي أجزاء مختلفة من القدم -محاولة المشي السريع علي أجزاء مختلفة من القدم - المشي البطيء بنفس الطريقة  
 ل - المشي مع ثني بعض أجزاء من الجسم  
 م- اتبع زميل وامشي كما يمشي . ماهي الطرق المختلفة التي يستطيع المشي بها غير الاماكن ودع الزميل يتبعك .  
 ن - المشي مع زميل آخر -تغيير الزملاء . كيف تختلف خطوات الزملاء  
 ع - المشي علي القدمين او القدمين واليدين مع ثني الجسم او اجزاء منه بحيث يبقي الجسم مفرداً او منثنياً عريضاً او ضيقاً . ويمكن تقليد شكل ومشي الحيوانات الكبيرة والصغيرة في المشي والشكل والحجم (الفيل-الأرنب-الحصان-الكلب-الدودة-الضفدعة-كلب البحر . الخ) وهذا يصلح لطفل الرياض في جميع مراحلها .  
 غ - المشي بمظهر الغضبان او البهجة او بأي تعبير اخر مناسب .

## ٢-الجرى

### ١- هل تستطيع :

- ا- تجنب التخطئ مع الزملاء اثناء الجري في الملعب ؟  
 ب- الجري ثم التوقف عن سماع الأشاره  
 ج- اختيار مكان في الملعب ، الجري الي ذلك المكان ثم الرجوع اليه بدون التخطئ مع الزملاء في الملعب ؟  
 د- الجري بخفة وبدون صوت ؟  
 هـ- بدء الجري من مستوي منخفض وفرد الجسم بالتدرج للوصول الي المستوي العالي للجسم مفرداً ؟  
 و- الجري بالسرعة البطيئة والمتزايدة ؟  
 ز- الجري حول وبين الادوات في الملعب ؟  
 ح- الجري للخلف وللجانب ؟  
 ط- الجري مع الزميل ؟  
 ك - الجري بين عوائق (كرات طيبه -صولجانات مقاعد سويديه)

### ٢- الجري كأشخاص ، او اشياء او في أماكن :-

- ا- الجري كحيوان سريع  
 ب- الجري كشخصية رأيتها (تصلح وتناسب طفل الرياض)  
 ج- تخيل الجري علي شاطئ البحر  
 د- تخيل الجري في المطر  
 هـ أدوات يمكن استخدامها في الاستكشاف الحركي للجرى :-

ا- الاطواق

ب- الكرات الصغيره

ج- الاحبال

### ٣- الوثب

ا- هل تستطيع :-

- ا- الـوثب بطرق مختلفة في أنحاء الملعب ؟
- ب- الـوثب في اتجاهات مختلفة ؟
- ج- الـوثب الي أبعد مسافة ممكنة ؟
- د- الـوثب في المكان ولكن بسرعات مختلفة ؟
- هـ- الـوثب مع دوران الجسم في الهواء ؟
- و- الـوثب مع تحريك الرجلين في الهواء ؟
- ز- الـوثب مع تقاطع الرجلين ؟
- ح- الـوثب برجل للأمام والآخرى للخلف ؟
- ط- الـوثب مع الهبوط بخفة ؟علي أي جزء من القدم حدث الهبوط ؟
- ك- الـوثب مع الهبوط بشقل ؟علي أي جزء من القدم حدث الهبوط هذه المرة ؟
- ل- الـوثب اعلي مايمكنك ؟محاولة الـوثب اعلي من ذلك ؟كيف بدأت الـوثب عندما اردت ان يكون الـوثب اعلي مايمكن ؟
- م- الـوثب مع الامتداد بجميع اجزاء الجسم الي الخارج ؟
- ن- الـوثب للخلف مع محاولة عدم لمس الزميل ؟علي أي بعد تستطيع الـوثب ؟
- ع- الـوثب مع الزميل ؟ هل تستطيع الـوثب معاً بنفس السرعة والارتفاع ؟
- غ- المحاولة مع الزميل بطرق اخرى ؟
- \*ادوات يمكن استخدامها في الاستكشاف الحركي للوثب**

ا- الاحبال

ب- الاطواق

ج- الكور الطبية

#### ٤- الـهـجـل

١- هل تستطيع :-

- ا- اخذ خطوه ثم النط اعلي نفس القدم ؟استخدام القدم الاخرى ؟ماهي الحركة التي اكتشفتها ؟
- ب- محاولة تكرار هذا العمل الهجلي في اتجاهات مختلفة ؟
- ج- محاولة تكرار هذه الخطوات للخلف ؟ الـهـجـل للخلف ؟
- د- الـهـجـل للجانب في كلا الجانبين كيف تقاطعت قدماك ؟هل تستطيع الـهـجـل للجانب بطريقة اخرى ؟
- هـ- تأدية الـهـجـل وعمل اشكال معينة ؟ماهو الشكل الذي تحركت فيه ؟ كم حجلة ادبتها لتكوين هذا الشكل ؟
- و- الـهـجـل عالياً ، الـهـجـل منخفضاً ؟
- ز- الـهـجـل بسرعة ؟
- ح- الـهـجـل مع تنظيط الكرة ؟
- ط- الـهـجـل مع نط الـهـجـل ؟
- ي- الـهـجـل عالياً ؟ انظر الي يديك ؟كيف استطعت الـهـجـل لمستوي اعلي ؟
- ك- الـهـجـل بسرعة ؟اجعل خطواتك صغيره جداً في الـهـجـل ولكن استمر في السرعة .
- ل- الـهـجـل ببطء ؟استخدم خطوات كبيرة جداً في الـهـجـل .
- م- الـهـجـل مع وضع اليدين فوق الرأس ؟
- ن- الـهـجـل مع وضع الذراعين للجانب ؟
- ع- الـهـجـل مع تحريك الذراعين ؟ماهي اسهل طريقة للـهـجـل باستخدام الذراعين ؟

• كيف تساعد هذه الطريقة علي الحبل بسهولة؟

غ- الحبل مع الزميل؟

س- محاولة عمل حركات اخري بالجسم او اليدين اثناء الحبل؟

**وثبة الفجوة : (Leap)**

تعتبر وثبة الفجوة حركة جري مبالغاً فيها ، وتكون مرحلة الطيران مدتها اطول وعادة تكون وثبة الفجوة مقرونة بالجري وذلك لصعوبة تكرار نمط الحركة

في تتابع مستمر .

**هل تستطيع :-**

ا- اداء وثبة الفجوة في الهواء اعلي مايمكن؟ جرب اداها بالقدم الاخري؟ماذا فعلت قبل اداء وثبة الفجوة؟

ب- اداء وثبة الفجوة لمسافة قصيرة؟ كيف هبطت منها ؟

ج- الجري وأداء وثبة الفجوة الطويلة؟ هل هناك مهارة اخري مماثلة لها؟كيف تختلف عن الجري؟ كيف تتشابه مع الجري؟

د- اداء وثبة الفجوة بسرعة بطيئة؟

هـ- اداء وثبة الفجوة مع تحريك جزء اخر من الجسم؟

و- اداء وثبة الفجوة للجنب؟

ز- اداء وثبة الفجوة لتعدية خطين او خيلين علي الأرض؟

ح- اداء وثبة الفجوة من فوق أده؟

ط- اداء وثبة الفجوة مع رمي كرة؟

ي- اداء وثبة الفجوة مع لقف كرة؟

ك- الجري، ثم الجري وأداء وثبة الفجوة ، يكرر ذلك عدة مرات، بادئاً بقدم ثم بالأخرى؟

**• حركات الانتقال والتحرك باستخدام ادوات صغيرة :-**

هناك مجموعة كبيرة من الانشطة يمكن ممارستها باستخدام ادوات صغيرة مثل الحبال والاطواق واكياس الحبوب والمراتب الصغيرة . الخ والتي يمكن استخدامها لتعزيز قدرات التحرك الأساسية . وباستخدام هذه الادوات يمكن إضافة عنصر التشويق والتنوع للدرس كما أنها تضيف عنصر التحدي بالنسبة للطفل لممارسة وإتقان المهارات المختلفة . ويمكن ان نستخلص الأهداف الخاصة لهذا النوع من الأداء كالآتي :-

١- تعزيز قدرات التحرك الأساسية

٢- تعزيز التوافق بين العين واليد والعين والقدم

٣- تعزيز الأداء الحسي الحركي

وتتناول هنا بعض الادوات الصغيرة المختارة وإمكانية استخدامها في مجال التحرك والانتقال .

**١- الأحبال : (Ropes)**

وتعتبر الأحبال من الادوات الصغيرة الغير مكلفة التي يمكن ان نحصل عليها لكل طفل في الفصل، كما أنها تضيف عنصر التحدي لقدرات

الطفل . ويمكن أن تستخدم الأحبال في أنشطه كثيرة متنوعة بدءاً من حركات الاستكشاف الي حركات النمط المختلفة .

١- حركات الاستكشاف باستخدام الأحبال :-

ا- هل تستطيع تحريك الحبل أماماً وخلفاً مع الوثب فوقه؟

ب- هل تستطيع تحريك الحبل حول جسمك بيد واحدة ؟ باليد الاخري؟من فوق الرأس؟علي جانب الجسم الأيمن؟علي جانب الجسم الايسر؟

ج- هل يمكن تحريك الحبل تحت القدمين باستخدام يد واحدة؟

د- هل يمكن عمل دائره بالحبل والتحرك داخل هذه الدائره وخارجها؟

هـ- هل يمكن تدوير الحبل والوثب فوقه؟

و- هل يمكن تدوير الحبل والوثب فوقه والتحرك حوله علي الارض؟

ز- هل يمكن تحريك الحبل في اتجاهات مختلفة والوثب فوقه؟

- ح- هل يمكن الوثب بالقدمين معاً؟  
 ط- هل يمكن الوثب علي الحبل اثناء دورانه؟  
 ي- هل يمكن تقاطع اليدين اثناء تدوير الحبل وتستمر في الوثب؟  
 ك- هل يمكن الوثب اكثر من مره مع كل دورانه واحده للحبل؟  
 ل- كيف تستطيع تغيير الوثبات بالحبل؟ تقاطع القدمين؟ بفتح القدمين؟ الوثب بقدم للأمام وقدم للخلف؟  
 م- هل تستطيع التحرك للأمام باستخدام خطوات مختلفة؟ للخلف؟ للجانب؟  
 ن- هل تستطيع رسم رقم 8 باللغة الانجليزية اثناء الوثب علي الحبل؟  
 ع- هل تستطيع اداء ماسبق مع زميل؟

#### ٢- استخدام الحبل الثابت المرتفع :

- ا- الوثب من قدم واحدة والهبوط علي القدمين معاً.  
 ب- الوثب علي قدم واحدة والهبوط علي نفس القدم.  
 ج- وثبة الفجوة من قدم واحدة والهبوط علي الاخرى.  
 د- وثبة الفجوة من قدم واحدة والهبوط علي نفس القدم.  
 هـ- الوثب بالقدمين معاً والهبوط بهما معاً.  
 و- يكرر مع زميل او زميلين.

#### ٣- استخدام الحبل المتحرك بندولياً :-

يمكن اداء جميع مهارات استخدام الحبل الثابت باستخدام الحبل المتحرك بندولياً.

#### ٤- مهارات باستخدام الحبل الطويل بالدوران :-

- ا- المرجحة الأمامية : يدور الحبل بعيد عن الفرد بعد لمسه بالأرض.  
 ب- المرجحة الخلفية : يدور الحبل في اتجاه الفرد بعد لمسه الأرض.  
 ج- الجري من خلال الحبل.  
 د- الجري للحبل ، وثبة واحدة ثم الخروج من نفس الجانب.  
 هـ- الجري للحبل ، وثبة واحدة ، ثم الخروج من الجانب الآخر.  
 و- الجري للحبل ، وثبة واحدة مع عمل نصف دوران والخروج بالظهر.

#### المهارات الفردية للوثب بالحبل :-

- ا- الحجل : الوقوف علي القدم اليمنى والوثب بها ، وتعديتها الحبل من أسفلها يكرر بالقدم اليسرى .  
 ب- الجري : الجري من المكان لتعدية الحبل تحت القدمين بدون استخدام الوثب .  
 ج- الوثب الثنائية : الوثب بالقدمين معاً مع تقيير الحبل تحت القدمين بعد كل وثبتين .  
 د- الوثبة المفردة : الوثب بالقدمين معاً مع تعديتها الحبل .  
 هـ- الوثب علي قدم واحدة : الوثب علي واحدة وتعديتها الحبل من تحتها مع رفع القدم الاخرى من علي الارض .  
 ز- الوثب لمسافة علي قدم واحدة مع رفع القدم الاخرى من علي الارض مع استخدام الحبل .  
 ح- خطوه التمرجح : ضع قدماً امام الاخرى . الوثب علي كل من القدمين بالتناوب .  
 ح- الحجل او الوثب خلفاً : يبدأ بوضع الحبل امام الجسم والوثب خلفاً باستخدام الحجل او الوثب بقدم او قدمين معاً .  
 ط- الوثب ضمناً ، الوثب فتحاً مع استخدام وثبة صغيره بين كل مره واخرى .  
 ي- الوثبة الثنائية مع تقاطع الذراعين : عمل وثبة ثنائية ، ثم تقاطع الذراعان بالحبل اثناء وجوده لاسفل ، ثم الوثب فرقه ، يكمل الوثب بفك تقاطع اليدين عند استكمال وجوده لأعلي . يمكن تكرار ذلك باستخدام الحبل للخلف .

- ك- الدوران الثنائي : دوران الحبل تحت القدمين مرتين اثناء الوثب في الهواء .  
 ل- بتقاطع وفك تقاطع القدمين : الوثب مرة بالقدمين بدون تقاطع ، ثم عمل تقاطع بالقدمين والوثب مع أخذ وثبة صغيرة بين الوثبات .  
 م- مسك طرفي الحبل بيده واحدة - دوران الحبل علي الارض تحت القدمين والوثب فوقه مع التكرار .

## الأطواق

تستخدم الأطواق في أنشطة كثيرة متنوعة لتعزيز مهارات التحرك والانتقال .

### ١- الانتقال الفردي للطوق :

- ا- ماهي الطرق المختلفة التي يمكن ان تتحرك بها باستخدام الطوق؟  
 ب- هل يمكن ان تتحرك داخل الطوق اثناء تحركه؟  
 ج- هل يمكن التحرك حول الطوق اثناء ثباته اثناء تحركه؟  
 د- هل يمكن دحرجة الطوق والتحريك اسرع منه؟  
 هـ- هل يمكن دحرجة الطوق والتحريك للدخول والخروج منه اثناء تحركه؟  
 و- هل يمكن الوثب بالطوق كالوثب بالحبل ؟

### ٢- استخدام الطوق مع الزميل

- ا- مع مسك الزميل للطوق ، هل يمكن الدخول والخروج من الطوق؟  
 ب- هل يمكن التحرك اسفل الطوق الذي يمسه الزميل؟  
 ج- هل يمكن الوثب خلال الطوق الذي يمسه الزميل؟  
 د- هل يمكن ان يدحرج الزميل الطوق والآخر يجري للدخول والخروج منه اثناء حركته؟  
 هـ- هل يمكن ان يدحرج احد زملاء الطوق ويجري الزميلان للدخول والخروج من الطوق قبل توقفه .  
 و- هل يمكن التحرك فوق واسفل خط من الأطواق يمسه عدة افراد بدون لمس هذه الأطواق؟

### ثانياً) في مجال التحكم والسيطره

وتتلخص الأهداف الخاصه بمجال الحركات الاساسية للتحكم والسيطره في تنمية تعزيز القدرات والخبرات الحركية والتالية :

- ا- تعزيز قدرات الرمي واللقف  
 ب- تعزيز قدرات الركل وايفاف الكرة  
 ج- تعزيز قدرات تنطيط ولقف الكرة  
 د- تعزيز قدرات دحرجة الكرة  
 هـ- تعزيز قدرات ضرب او خبط الكرة

### الخبرات الحركية

#### ١- الرمي واللقف :-

تبدأ مهارات الرمي في التكوين في وقت مبكر منذ الطفولة، ولكن لن تصبح انماطها ناضجة الا اذا تواجدت هناك فرص كافية لممارسه هذه الخبرات ، والرمي اما ان يكون باليد من أعلي او باليد من اسفل . اما بالنسبة لمهارات اللقف فإنها تتكون في مرحلة متأخرة عن مرحلة الرمي حيث تتطلب قدراً من التوافق ، ويعتمد اللقف على نوع وحجم الاداه المستخدمة . وفيما يلي بعض الأنشطة التي تستخدم بالنسبة لأنماط الرمي واللقف .

١- هل تستطيع رمي الكرة بطرق مختلفة؟

- ا- بيد واحدة .  
 ب- باليدين .  
 ج- باليد من أعلي .  
 د- باليد من أسفل .  
 هـ- باليد جانبياً .

٢- هل تستطيع رمي الكرة من مستويات مختلفة؟ في اتجاهات مختلفة؟

ا- من الجلوس

ب- من وضع القرفصاء

ج- من الوقوف

د- الرمي أماماً

هـ- الرمي خلفاً

و- الرمي جانباً

٣- هل يمكن ان ترمي الكرة بسرعات مختلفة؟

ا- ببطء

ب- بسرعة متوسطة

ج- بسرعة عالية

٤- هل يمكن رمي انواع مختلفة من الكرات ؟

ا- كرة إسفنجية .

ب- كرة تنس طاولة .

ج- كرة ناعمة .

د- كرة كاوتشوك .

هـ- كرة قدم .

٥- هل يمكن رمي الكرة ولقفيها ؟

ا- من يد الي اخري .

ب- باليدين معاً مستخدماً كرة كبيره .

ج- رميها بيد واحدة ولقفيها بنفس اليد .

٦- هل يمكن لقف الكرة باتخاذ اوضاع مختلفة للجسم؟

ا- من الجلوس .

ب- من الركوع .

ج- من جلوس القرفصاء .

د- من الوقوف .

٧- هل تستطيع لقف الكرة في مستويات مختلفة؟

ا- في مستوي متوسط .

ب- في مستوي الركبة .

ج- في مستوي العين .

د- في مستوي فوق الرأس .

ب- الركل وإيقاف الكرة :-

تتكون مهارات الركل في وقت متأخر عن الرمي وذلك مما يتطلبه من قدرات توافقية اعلي . اما إيقاف الكرة فهو القدرة علي إيقاف الكرة بدون استخدام

اليدين او الذراعين .

١- هل يمكن ركل الكرة بأجزاء مختلفة من القدم؟

ا- بأصابع القدم .

ب- ببطن القدم .

- ج- بالجزء الخارجي للقدم .  
 د- بكعب القدم .
- ٢- هل يمكن ركل الكرة في اتجاهات مختلفة ؟  
 ا- للأمام .  
 ب- للخلف .  
 ج- للجانب .  
 د- مائلاً
- ٣- هل يمكن ركل الكرة من مستويات مختلفة؟  
 ا- من الوقوف .  
 ب- من جلوس القرفصاء .  
 ج- من الجلوس .  
 د- من الجلوس علي أربع .
- ٤- هل يمكن الركل علي اشياء مختلفة؟  
 ا- علي الحائط .  
 ب- علي هدف محدد .  
 ج- بين ادايتين (مقعدين - كرسيين) .  
 د- الركل في خط مستقيم .
- ٥- هل تستطيع ركل الكرة ؟  
 ا- بأقصى قوة ممكنه .  
 ب- بأقل قوة ممكنه .  
 ج- يقدم ثم بالآخري .  
 د- لأبعد نقطة .  
 هـ- ركلها لزميل .  
 و- رمي الكرة ثم ركلها .
- ٦- هل تستطيع ركل انواع مختلفة من الكرات؟  
 ا- كرة ثابتة .  
 ب- كرة متدرجة .  
 ج- كرة قدم .  
 د- كرة اسفنجية .  
 هـ- كرة جلدية .  
 و- كرة كاوتشوك
- ٧- هل يمكن إيقاف الكرة بأجزاء مختلفة من الجسم؟  
 ا- ببطن القدم .  
 ب- بالجزء الامامي من الساق .  
 ج- بالبطن .  
 د- بالصدر .  
 هـ- بالجزء الخلفي من الجسم .

و- بالمقعدة .

٨- هل يمكن إيقاف الكرة من أوضاع مختلفة للجسم؟

ا- باليدين والركبتين .

ب- من وضع الجلوس علي أربع .

ج- من الجلوس .

د- اتية من اتجاهات مختلفة .

هـ- اتية من مستويات مختلفة .

ج- تنطيط ولقف الكرة

تنطلب مهارة التنطيط قدرات توافقيه للجسم ككل وبخاصه بين العين واليد والعين والقدم . وأن يكون هناك علاقه تحكيمه في توجيه الكرة من خلال الذراع الدافعه .

كما تنطلب مهارة التنطيط متابعه بصريه لاستمرارية دفع الكرة في المكان والاتجاه المطلوب ويتم تنطيط الكرة اما بيد واحدة او باليدين معاً . اما مهاره اللقف فهي القدره علي استقبال من خلال القبض عليها باستخدام اليدين او بيد واحدة .

وفيما يلي نماذج لبعض الأنشطة الخاصه بتنطيط ولقف الكرة :

١- هل يمكن تنطيط الكرة؟

ا- في مساحة محدوده .

ب- في المكان .

ج- اثناء التحرك اماماً ، خلفاً ، جانباً .

د- اثناء اتخاذ وضع معين للجسم .

هـ- باستخدام يد ثم استخدام الاخرى .

و- التحرك بالكرة بدون التخطيط مع اي زميل .

ح- باستخدام اليد اليمني ثم اليسري في اشكال مختلفة .

ط- تنطيط الكرة حول الجسم .

ك- تنطيط الكرة عدد ٢٠ مرة ثم ٥٠ مره من غير توقف .

٢- هل تستطيع ؟

ا- تنطيط الكرة في المكان .

ب- تنطيط الكرة من المشي .

ج- تنطيط الكرة من الجري بسرعات مختلفه .

د- التنوع بين التوقف المفاجئ والجري خلال التنطيط بالجري .

٣- هل تستطيع ؟

- ا- تنظيط الكرة مع خط مستقيم علي خط متعرج-علي خطوط .
- ب- تنظيط في دوائر مرسومه علي الارض او داخل الاطواق .
- ج- تنظيط الكرة حول او بين الادوات .

٤- هل يمكن خبط الكرة علي الارض ولقنها عن ارتدادها باتخاذ اوضاع مختلفة للجسم؟

- ا- من وضع الجلوس .
- ب- من وضع الركوع .
- ج- من وضع القرفصاء .
- د- من وضع الانثناء للأمام .
- هـ- من وضع الوقوف .
- و- من وضع الوقوف علي اطراف الاصابع .

٥- هل يمكن خبط الكرة ولقنها عن ارتدادها في مستويات مختلفة للجسم؟

- ا- مستوي منخفض
- ب- مستوي متوسط
- ج- مستوي مرتفع

٦- هل يمكن خبط الكرة وانت في مستوي معين ثم لقنها مع تغيير المستوي (الوقوف ثم الجلوس) ؟

- ا- خبط وارتداد الكرة في مستوي ارتفاع متوسط، لقنها في نفس المستوي .
- ب- خبط وارتداد الكرة في مستوي منخفض، لقنها مع ثني الجذع اماماً .
- ج- خبط وارتداد الكرة في مستوي عال، لقنها في وضع الجلوس (قرفصاء او الركوع) .

٧- هل تستطيع خبط وارتداد الكرة ولقنها اثناء التحرك في اتجاهات مختلفة؟

- ا- اثناء المشي للامام ، للخلف ، للجانب .
- ب- اثناء الوثب اماماً ، خلفاً ، عالياً .
- ج- اثناء الوثب العالي الحاد اماماً ، خلفاً .
- د- اثناء الزحقة الجانبية .
- هـ- اثناء الحدجل اماماً وخلفاً .

درجة الكرة: (للأطفال والصغار)

وفيما يلي بعض التحديات للأنشطة التي يمكن ان يؤديها الاطفال الصغار:-

١- هل يمكن درجة الكرة باتخاذ اوضاع مختلفة للجسم؟

- ا- من وضع الجلوس فتحاً .
- ب- من وضع جلوس التربع .
- ج- من وضع القرفصاء .
- د- من وضع الوقوف فتحاً .
- ضرب او خبط الكرة :-

١- هل يمكن خبط كرة باليد او بقبض اليد؟

- ا- خبط بالون .
- ب- خبط كرة من كرات الشاطي .
- ج- كرة الملعب (حجم ٨ بوصة)

٢- هل يمكن خيط كرة بأحجام مختلفة باليد او بقبضة اليد؟

ا- كرة شاطئ كبيرة.

ب- كرة ملعب حجم ٨ بوصة.

ج- كرة ملعب حجم ٥ بوصة.

د- كرة اسفنجية حجم ٦ بوصة.

هـ- كرة من الصوف.

و- كرة تنس طاولة.

٣- هل تستطيع خيط الكرة باليد او بقبضة اليد؟

ا- من اوضاع مختلفة للجسم.

ب- لسرعات مختلفة.

ج- من اتجاهات مختلفة.

٤- هل تستطيع خيط كرة الشاطئ بمضرب تنس طاولة او بمضرب تنس (مع تقصير اليد)؟

ا- باستخدام الحيط من الجنب ، واليد من اعلي ، واليد من اسفل.

ب- تنظيف الكرة بالمضرب.

ج- تنظيف الكرة علي المضرب بصورة متكررة.

د- تنظيف الكرة ثم ضربها.

هـ- ضرب الكرة علي الحائط.

و- ضرب الكرة علي الحائط مع زميل بالتبادل.

٥- هل يمكن ضرب الكرة بالاسلوب السابق مع استخدام احجام مختلفة من الكرات؟

ا- كرة تنس طاولة.

ب- كرة تنس.

ج- كرة ملعب صغيره.

٦- هل يمكن خيط الكرة باستخدام عصا طويلة؟

ا- ضرب كرة من علي اداة منخفضة علي الارض.

ب- ضرب كرة مقذوفة.

ج- خيط كرة معلقة ثابتة.

د- خيط كرة معلقة متحركة.

هـ- خيط كرة ثابتة علي الارض.

و- خيط كرة متحركة.

٧- هل يمكن خيط بالون باليد او بأداة.

ا- باستخدام اليد لاعلي.

ب- باستخدام اجزاء مختلفة من الجسم.

ج- خيط الكرة من اوضاع مختلفة للجسم.

د- خيط الكرة بأجزاء مختلفة من الجسم.

هـ- خيط الكرة بقوة مختلفة.

و- خيط الكرة لزميل.

ز- خيط الكرة للزميل مع استمرار وجودها لأعلي اكبر فترة ممكنه.

٨ - هل يمكن خيط الكرة باستخدام مضارب وكرات معينة.

١- مضرب وكرة تنس البيسبول .

ب- كرة ناعمة ، وكرة البيسبول .

ج- تنس ، ريشة طائرة ، المضرب الخشبي .

د- كرة اليد .

• مهارات التحكم باستخدام الأدوات الصغيرة :-

يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الادوات الصغيره لتعزيز مهارات التحكم عند الاطفال الصغار . والهدف الخاص من استخدامها يمكن تلخيصه في

الاتي :-

١- لتعزيز قدرات التحكم الشاملة وتطبيقها بشكل متنوع .

٢- لتعزيز قدرات التحكم الدقيقة وتطبيقها بشكل متنوع .

٣- لتعزيز التوافق بين العين واليد .

• المهارات الحركية :-

وفيما يلي بعض الاستخدامات المقترحة لبعض من الادوات الصغيره التي يمكن استخدامها في هذا المجال .

١- اكياس الجيوب :-

تعتبر اكياس الجيوب من الادوات الهامة التي يمكن تنفيذها بأقل التكاليف وهي اداة ممتازة للتدريب علي مهارات الرمي واللقف ،ومن الواجب ان توجد

كمية وافيه من هذه الاكياس في كل فصل بحيث تكفي لكل طفل من اطفال الفصل .

١- هل تستطيع رمي كيس الجيوب؟

١- اماماً ،خلفاً ، جانبياً .

ب- في خط مستقيم لأعلي .

ج- فوق حبل معلق .

د- علي الحائط .

هـ- علي الحائط في مكان عال او في مكان منخفض .

و- علي هدف محدد .

ز- داخل سلة الورق او صندوق الكرات .

ح- بسرعات مختلفة .

ط- تكرار كل ماسبق باليد الاخرى .

٢- هل تستطيع لقف كيس الجيوب؟

١- باليدين معاً .

ب- بيد واحده .

ج- من مستويات مختلفة .

د- من اوضاع مختلفة للجسم .

هـ- من سرعات مختلفة .

و- عندما تأتي من اتجاهات مختلفة .

ز- بأجزاء مختلفة من الجسم .

٣- هل تستطيع رمي ولقف كيس الجيوب؟

١- رمي الكيس بإحدي اليدين ولقفه بالآخري .

ب- رمي الكيس بإحدي اليدين ولقفه بنفس اليد .

- ج- رمي الكيس عالياً ولقفه بواسطة صندوق صغير.
- د- رمي الكيس عالياً ولقفه باليدين.
- هـ- رمي الكيس لزميل.

#### ٤- الأطواق :-

- ١- هل يمكن درجة الطوق؟
- ١- اماماً ، خلفاً ، في دائره .
- ب- في خط مستقيم .
- ج- لزميل .
- د- درجة الطوق بحيث يرجع اليك مره اخري .
- هـ- مع مسك عصا صغيره بجانب الطوق لمحاولة استمرار الطوق في الدرجة .
- و- درجة الطوق علي عارضه التوازن .

#### ٢- هل يمكن دوران الطوق؟

- ١- حول جسمك عند الخصر .
- ب- حول كف اليد .
- ج- حول الرقبه .
- د- حول القدم .
- هـ- حول احدي القدمين والوثب داخله بالقدم الاخرى .

#### ٣- هل يمكن رمي ولقف الطوق؟

- ١- رميه لأعلي ثم لقفه .
- ب- رميه بيد واحدة ولقفه بنفس اليد .
- ج- رميه بيد واحدة ولقفه باليد الاخرى .
- د- رمي الطوق لزميل .
- هـ- رمي الطوق لزميل في اثناء رميه لطوق اخر لك .
- و- رمي طوقين ولقفهم في نفس الوقت .

#### (ثالثاً) في مجال الحركات غير الانتقالية

وتتلخص الاهداف الخاصه بمجال الحركات الاساسية غير الانتقالية في تعزيز القدرات والخبرات الحركية التالية:

- ١- تعزيز قدرات الانثناء (التكور) .
- ب- تعزيز قدرات الامتداد .
- ج- تعزيز قدرات اللفف .
- د- تعزيز قدرات الدوران .
- هـ- تعزيز قدرات المرجحة .

#### \*الخبرات الحركية :-

#### ١- الانثناء (التكور) :-

ويتطلب الانثناء تقريب جزء من اجزاء الجسم الي جزء اخر بحركه تكويرية تنتج عن اجزاء الجسم المختلفة . وفيما يلي نماذج لبعض الانشطة الخاصه بالانثناء بأسلوب حل المشكلات .

- ١- كم طريقه من الطرق يمكنك استخدامها للانثناء؟
- ب- كم جزء من اجزاء جسمك يمكن ثنيه لاسفل؟

ج- حاول ثني اكبر عدد ممكن اجزاء جسمك لاعلي؟

د- هل تستطيع ثني اجزاء من جسمك اثناء :-

١- الجلوس .

٢- الرقود علي الوجه .

٣- الرقود علي الظهر .

٤- الرقود علي الجنب .

٥- الركوع .

٦- المشي .

هـ- كم عدد الطرق التي يمكن بها ثني الرأس؟ كم عدد اجزاء الجسم التي يمكن لمسها بالرأس عند ثنيها؟

و- كم عدد الطرق التي تستطيع به ثني الذراعين ،رسغ اليد ، الاصابع،الارجل،الركبتين ،رسغ القدم،اصابع القدم؟

ح- هل تستطيع الانثناء من اعلي ومن اسفل في نفس الوقت؟

ط- هل تستطيع الانثناء علي جانب واحد ،وعل الجانب الاخر؟

ك- هل تستطيع تشابك اعضاء جسمك مع بعضها اثناء الانثناء؟

ل- هل تستطيع تصغير جسمك بواسطة الانثناء؟

٢- الامتداد :-

ويتطلب الامتداد حركة فرد للمفاصل حيث تتحرك المفاصل لفرد اعضاء الجسم المختلفة لاعلي او للجانب او لاسفل في حركات فرد مختلفة .ويعتبر

الامتداد عكس الانثناء والتكوير .

ا- كم جزء من أجزاء جسمك تستطيع فرده؟

ب- هل تستطيع فرد ذراعيك لاعلي ،لاسفل ،للجنب؟

ج- ماهي اعلي نقطه يمكن الوصول اليه بفرد جسمك (هل تستطيع ان تكون اطول مايمكن)؟

د- هل تستطيع ان تكون اعرض ما يمكن باستخدام الذراعين-اليدين-الارجل؟

هـ- كم عدد الطرق المختلفة والاتجاهات المختلفة التي تستطيع به فرد جميع اجزاء جسمك في نفس الوقت؟ - ما هي مساحة الارض التي تغطيها اثناء

الامتداد؟

ز- هل تستطيع ان تجعل جزئين من جسمك يتلامسا عن طريق الامتداد؟

ح- هل تستطيع الجمع بين حركة امتداد وحركة انثناء في نفس الوقت بأجزاء مختلفة من الجسم؟كيف يختلف الامتداد عن الانثناء؟

ح- هل تستطيع الجمع بين حركة امتداد وحركة انثناء في نفس الوقت بأجزاء مختلفة من الجسم؟كيف يختلف الامتداد عن الانثناء؟

٣- اللفت : (حركة المعصر) التدوير :-

يتطلب اللفت تدوير جزء من أجزاء الجسم بالنسبة لجزء اخر . وهذا يعني ان يحدث تدوير كلي او جزئي لجزء من أجزاء الجسم في اتجاه معاكس اثناء بقاء

اجزاء الجسم الاخرى في وضع ثابت .

ا- هل تستطيع لفت الرأس بدون استخدام اي جزء اخر من اجزاء الجسم؟

ب- هل تستطيع لفت الكتفين بدون تحريك الحنجر؟

ج- هل تستطيع لفت الجزء الاعلي من الجسم دون لفت الجزء الاسفل من الجسم؟

د- هل تستطيع لفت الذراعين ،الارجل ،رسغ القدم،الاصابع،اصابع القدم؟

هـ- تستطيع لفت وتدوير الذراعين حول بعضهما؟

هل تستطيع لفت وتدوير الرجلين حول بعضهما؟

هل تستطيع لفت وتدوير الذراعين والرجلين حول بعضهما؟

و- هل تستطيع لفت وتدوير اجزاء الجسم مثل حركة الملفك؟

- ز- هل تستطيع اللفت اثناء الوقوف علي قدم واحدة؟  
 هل تستطيع اللفت اثناء الرقود علي الظهر ،علي الجنب ،علي البطن؟  
 ط- هل تستطيع لفت اجزاء الجسم المقابلة مثل اجزاء الجسم التي يستخدمها الزميل؟  
 ك- هل تستطيع اداء حركات اللفت بسرعة وببطء؟

#### الدوران:-

الدوران هي حركة الجسم ككل حول محوره الرأسي او الافقي اثناء وجود الجسم في وضع الفرد او الثني وتعمل الرأس في هذه الحركة كعامل موجه للحركة.

- ١- هل تستطيع الدوران بجسمك لرسم دائرة؟
- ٢- هل تستطيع الدوران بالجسم لرسم نصف دائرة؟
- ٣- هل تستطيع الدوران بسرعه؟ باستخدام الذراعين وتغيير مكانهم؟ كيف اثر هذا في حركة الدوران؟
- ٤- هل تستطيع الدوران بدون تحريك الرأس؟
- هل تستطيع دوران الرأس بدون تحريك الجسم؟
- ٥- من الرقود علي الارض ماهي الطرق المختلفة التي تستطيع بها الدوران؟
- ٦- من وضع الركوع، ماهي الطرق المختلفة التي تستطيع بها الدوران؟
- هل تستطيع ذراعاك المساعدة في عملية الدوران؟
- ٧- اثن ودور جسمك لجهة اليمين، ثم لجهة اليسار، اي الجانبين اسهل؟

#### المرجحة:-

تعتبر المرجحة حركات بندولية حيث يكون احد اطراف الجسم ثابتاً اثناء تحرك الاجزاء الاخرى بحرية اما خلفاً او للجانبين مكونة شكل قوس او اقواس.

- ١- كم جزء من اجزاء جسمك يمكن مرجحتها؟
- هل تستطيع مرجحتها في اتجاهات مختلفه؟
- ٢- هل تستطيع المرجحة بسرعه- هل تستطيع المرجحة ببطء؟
- ٣- حاول مرجحة ذراع واحدة ورجل واحدة، هل تستطيع مرجحتها في اتجاهات مختلفة؟
- ٤- هل تستطيع مرجحة جسمك في مستويات مختلفة؟ اثناء الوقوف، اثناء الثني؟
- ٥- هل تستطيع المرجحة من وضع التعلق علي عقلة؟
- ٦- هل تستطيع المرجحة من وضع التعلق علي عقلة ثم الهبوط في اخر العقلة؟
- ٧- هل تستطيع التحرك علي سلم افقي اثناء التعلق منه والمرجحة؟
- ٨- هل تستطيع التعلق من عقلة والمرجحة اماماً خلفاً للانتقال الامامي ثم تهبط اثناء المرجحة للأمام؟

#### رابعاً:-

##### في مجال ثبات واتزان الجسم

وتتلخص الاهداف الخاصه بمجال الحركات الاساسية لثبات واتزان الجسم في تعزيز القدرات والخبرات الحركية التالية:

- ا- تعزيز قدرات الاتزان المتحرك.
- ب- تعزيز قدرات الاتزان الثابت.
- ج- تكوين قدرات متزايدة لاكتساب القدرة علي الاحتفاظ بالاتزان.

#### الهبوط:-

يعتبر الهبوط حركة من الحركات التي تتطلب استعادة التوازن بعد فترة وجيزة من الطيران في الهواء، وتقع القوة علي جزء القدم الامامي وعلي رسغي

القدمين، والركبتين بحيث ينثني مفصل الفخذ عند الارتقاء بالارض.

- ١- كم طريقة من الطرق تستطيع بها الهبوط بعد الوثب؟

- ٢- هل تستطيع الهبوط في كل مرة بدون الوقوع؟
- ٣- هل تستطيع الهبوط بالقدمين مضمومتين معاً-بالقدمين فتحاً؟أيهما أسهل؟
- ٤- هل تستطيع الهبوط بدون الانثناء؟ هل من الأسهل الانثناء عند الهبوط؟
- ٥- هل تستطيع الهبوط واستعادة توازنك بوضع الذراعين بجانب الجسم؟بهدم للجانب ، او رفعهم في الهواء؟ أيهما أسهل؟
- ٦- هل تستطيع الهبوط علي قدم واحدة واستعادة الاتزان؟
- ٧- هل تستطيع الهبوط علي القدمين واليدين؟
- ٨- هل تستطيع عمل دوران في الهواء قبل الهبوط؟

الدرجة:-

الدرجة هي حركة من الحركات التي تؤدي في الفراغ إما أماماً ، أو خلفاً ، أو جانباً بحيث يكون الجسم مقلوباً في لحظة من اللحظات .وتعتبر الدرجة نوعاً من انواع حركات الاتزان لان العنصر الاساسي فيها هو قدرة الفرد علي الاحتفاظ بالتوازن اثناء اداء الحركة .

- ١- كم طريقة يمكنك بها الدرجة (اماماً ، خلفاً ، جانباً) ؟
- ٢- هل تستطيع ان تجعل نفسك صغيراً ثم تتدرج او كبيراً ثم تتدرج؟
- ٣- هل تستطيع الدرجة بالارجل مفروده ، والارجل منثنية وبالارجل مفتوحة؟
- ٤- هل تستطيع تغيير وضع الذراعين ،الراس او الجسم بعد الانتهاء من الدرجة؟
- ٥- هل تستطيع الوقوف بعد الدرجة؟هل تستطيع الوقوف ثم الدوران للخلف بعد الدرجة؟
- ٦- هل تستطيع الدرجة وانت تمسك بالكرة الصغيرة؟
- ٧- هل تستطيع اداء عدة درجات متتالية؟
- ٨- هل تستطيع الدرجة مع زميل بحيث تكون الحركتان متطابقتين؟
- ٩- هل تستطيع اداء درجة امامية وخلفية وجانبية في جملة حركية؟

الارتكاز المقلوب:-

يتطلب الارتكاز المقلوب حمل الجسم في وضع مقلوب لمدة ٣ثواني علي الاقل .وعموماً فإن في وضع الارتكاز المقلوب تكون الكتفين فوق قاعدة الارتكاز بينما تكون الارجل والقدمان فوق الكتفين اعلي من الكتفين .

- ١- هل تستطيع ايجاد طرق مختلفة للتوازن بحيث تكون القدمان فوق الكتفين (اعلي من الكتفين)
- ٢- هل تستطيع الارتكاز علي ٣نقط في شكل مثلث (تكون الرأس واليدان مثلث ،ثم الاتزان علي هذه النقاط والجسم في وضع تكور؟
- ٣- هل تستطيع رفع الجسم لأعلي من وضع القرفصاء بحيث تضغط الكوعان للخارج علي الركبتين ،ويميل الجسم اماماً ،ثم يتزن في هذا الوضع؟
- ٤- هل تستطيع الاتزان علي الرأس واليدين (الوقوف علي الرأس)؟
- ٥- هل تستطيع ايجاد طرق اخري للوقوف علي الرأس؟
- ٦- كم طريقة يمكنك بها الاتزان في وضع مقلوب؟

• أنشطة التوازن باستخدام الأدوات الصغيرة :-

هناك العديد من الادوات الصغيره المختلفه التي يمكن استخدامها في تعزيز مهارات التوازن .وبالرغم من ان بعض الادوات الصغيره مثل اكياس الحبوب والحبال تستخدم في مهارات التحكم والتحرك ،فإنه من السهل استخدام هذه الادوات في مهارات الاتزان وهي عديده ولا حصر لها .وقيما يلي عينه من هذه المهارات باستخدامات الادوات الصغيره . ولاهد في هذا المجال من تحديد القدرة الحركية المراد تعزيزها ثم اختيار الانشطه المناسبه لها وليس العكس .

الأهداف الخاصة :-

- ا- تعزيز قدرات الاتزان الاساسية .
- ب- تعزيز قدرات الاتزان الثابت .
- ج- تعزيز قدرات الاتزان المتحرك .

• الخبرات الحركية :-

## مكعبات الاتزان :-

وهي مكعبات من الخشب يمكن ان تكون مختلفة الاحجام معتمده علي سن ومستوي قدرات الطفل ،وتتراوح المقاسات بين ١٢ بوصة طولاً، عرض ٤ قدم، او عرض ٢ قدم وسمك ٢ قدم .ويجب ان تستخدم هذه المكعبات علي سطح مستوي وليس منزلقاً.

١- هل تستطيع الاتزان علي التقديم معاً؟

٢- هل تستطيع الاتزان علي قدم واحدة؟

٣- هل تستطيع لمس اجزاء مختلفة من الجسم اثناء الاتزان؟

٤- هل تستطيع الاتزان في مستويات مختلفة؟ (مستوي عال-متوسط-منخفض)؟

٥- هل تستطيع الاتزان مع مسك كرة؟

٦- هل تستطيع الاتزان مع رمي ولقف الكرة بنفسك؟

٨- هل تستطيع الاتزان مع زميل؟

٩- هل تستطيع الدوران اثناء الاتزان؟

١٠- هل تستطيع ايجاد طرق جديدة للتوازن؟

## أحبال التوازن :-

يمكن ان تخدم الحبال اذا ما وضعت علي الارض كوسيله لتنمية المعرفة عن التوازن بدون خوف من الطفل .ويستحسن عند التوازن علي الحبل ان يكون الطفل حافي التقديم ،وذلك لتعزيز تنبيه اللمس عند الطفل .ويمكن ان يوضع الحبل في اشكال متعددة (خط مستقيم-اقواس-دائره-دوائر متداخلة) .

١- هل تستطيع المشي في عدة اتجاهات (اماماً-خلفاً-جانباً)؟

٢- هل تستطيع المشي في مستويات مختلفة (عال-متوسط-منخفض)؟

٣- هل تستطيع المشي من حبل الي اخر؟

٤- هل تستطيع الوثب من حبل الي اخر؟

٥- هل تستطيع ايجاد طرق للمشي والاتزان علي الحبل؟

٦- هل تستطيع ايجاد طرق اخري للمشي والاتزان علي الحبل؟

## الإطارات الداخلية (إطارات للسيارات الداخلية)

ويستحسن استخدام إطارات السيارات الكبيره مع التأكد من احكام محبس الامان لعدم تفرغ الهواء منها حفظاً علي الامن والسلامة .

١- هل تستطيع المشي حول الاطار؟

٢- هل تستطيع التحرك في اتجاهات مختلفة،مستويات مختلفة،بسرعات مختلفة.اثناء المشي حول الاطار؟

٣- هل تستطيع الوثب لاعلي علي الاطار ثم الهبوط (يجب ان يكون هناك مجال للسند)؟

٤- هل تستطيع الوثب الي الاطار ثم الوثب في منتصف الاطار ،ثم الوثب ثانياً علي الاطار والنزول من الجهة الاخري؟

٥- هل تستطيع تكرار النقطه السابقه باستخدام انماط حركية اخري متنوعه؟

٦- هل تستطيع الجلوس علي الاطار وتثب علي الاطار في هذا الوضع؟

٧- هل تستطيع الاتزان علي الاطار اثناء اهتزازة؟

٨- هل تستطيع الوثب بركبتيك علي الاطار؟هل تستطيع الوقوف بجانب الاطار،ثم الوثب علي الاطار بالركبتين ثم الرجوع الي الوقوف-يكرر عدة

مرات؟

٩- هل تستطيع الوثب علي الاطار بالتقدمين،الوثب مع ثني الركبتين قليلاً ،يمكن استخدام الذراعين للامام .ولاعلي ويمكن اداء ذلك بمساعدة اولاً؟

١٠- هل يمكن الهبوط علي المقعدة بعد الوثب علي الاطار؟الوقوف علي بعد قدمين من الاطار بحيث يكون خلفك، ارفع الرجلين واهبط علي الاطار

بمساعدة اليدين بجانب المقعدة،ارجع مرة اخري الي وضع الوقوف .

١١- هل تستطيع الوثب مع الزميل؟مع الزميل اثناء مسك اليدين،الوقوف علي الاطار وجهاً لوجه.الوثب معاً حول الاطار من جهة اليمين والرجوع من

جهة اليسار .

## أقياس الحبوب :-

- تعتبر أقياس الحبوب من الادوات الصغيره المناسبه لتعزيز قدرات الاتزان .
- ١- هل تستطيع ان ترمي الكيس امامك ثم تلتقطه بدون تحريك الرجلين؟
- ٢- هل تستطيع ان ترمي الكيس امامك ثم تلتقطه بدون ثني الركبتين؟
- ٣- هل تستطيع ان ترمي الكيس علي مسافة أبعد امامك وتحاول التقاطه وذلك بفرد الجسم للأمام؟ وبدون تحريك القدمين؟
- ٤- هل تستطيع تحريك الكيس حول جسمك بدون ان يقع علي الارض؟
- ٥- ماهي الطرق التي تستطيع بها الاتزان اثناء وجود كيس الحبوب علي جزء من اجزاء الجسم ثم علي جزء اخر؟
- ٦- هل تستطيع ان تبقي كيس الحبوب علي جزء من اجزاء الجسم اثناء التحرك؟
- ٧- هل تستطيع تحريك كيس الحبوب من مكان الي اخر علي الجسم بدون ان يقع علي الارض؟
- ٨- هل تستطيع تحريكه باستخدام جزء اخر من الجسم؟
- ٩- هل تستطيع تحريكه من قدمك الي يديك؟
- ١٠- هل تستطيع تحريكه من قدمك الي يديك؟
- ١١- هل تستطيع تحريك كيس الحبوب من جزء من اجزاء جسمك ثم نقله الي نفس الجزء من جسم زميل لك بدون استخدام يديك؟

## \* أنشطة التوازن باستخدام الأدوات الكبيرة :-

بالنسبة لرياض الاطفال او المدرسة الابتدائية، فإن الادوات الكبيره تكون محدوده عنها في المدارس الاعدادية او الثانوية . فالادوات الكبيره الاكثر شيوعاً في هذه المراحل هي عارضة التوازن المنخفضة، المقاعد السويدية-السلام الافقيه الارضية والمعلقة -والترامبولين الصغير وبعض ادوات اخري تتوقف علي امكانيات كل مدرسة . وفيما يلي بعض الاستخدامات كعينة من كيفية استخدام هذه الادوات لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية .

## \* الأهداف الخاصة :-

- ١- تعزيز مهارات وقدرات الاتزان الاساسية علي مجموعة من الادوات الكبيره .
- ٢- تعزيز قدرات الاتزان المتحرك علي مجموعة من الادوات الكبيره .

## \* المحركات الحركية :-

## عارضة التوازن المنخفضة :-

تعتبر عارضة التوازن من اهم الادوات الكبيره لتعزيز مهارات وقدرات التوازن .

## ١- المشي علي عارضة مفردة :-

- ١- المشي اماماً وخلفاً مع وضع الذراعين في اوضاع مختلفه (اماماً-جانباً-فوق الرأس خلف الجسم، علي الرأس . .)
- ب- اخذ خطوات جانبية والذراعين في اوضاع مختلفه . استخدم الخطوات الجانبية المفتوحة ،خطوات تقاطع القدمين اماماً، تقاطع القدمين خلفاً ،التقاطع للأمام وللخلف بالتبادل .
- ج- المشي الي منتصف العارضة بخطوات معينة ،تكملة المشي علي العارضة بنوع اخر من الخطوات .
- د- المشي مع ثني احدي الركبتين ثنياً عميقاً، ثم المشي وثنى الاخري بالتبادل .
- هـ- المشي اماماً وخلفاً ،ثني احدي الركبتين ،الركوع بركبة واحدة علي العارضة اثناء فرد الرجل الاخري للأمام علي العارضة ،الوقوف ثم تكملة المشي .
- و- اخذ خطوة ثم الوثب العالي الحاد بالرجل اليميني او اليسري علي طول العارضة -يمكن التنوع بالوثب العالي الحاد الي منتصف العارضة ثم الدوران والتكرار بالقدم الاخري . ثم الوثب العالي الحاد خلفاً .
- ز- المشي الي منتصف العارض ، والاتزان علي قدم واحدة ثم المشي خلفاً لتكملة العارضة .
- ح- المشي جانباً علي العارضة الي المنتصف ثم الدوران وتكملة المشي جانباً لنهاية العارضة .
- ط- مع تربع الذراعين خلف الجسم، المشي اماماً ثم الدوران والمشي خلفاً .
- ي- ضع شيئاً صغيراً علي منتصف العارضة . المشي علي العارضة، الركوع علي ركة واحدة ، والتقاط هذا الشيء ، ووضعه علي الرأس ، وتكملة المشي خلفاً علي العارضة . يمكن التكرار مع المشي جانباً .

ك- ضع شيئاً صغيراً علي ظهر اليدين المفردتين اماماً، وامشي الي نصف العارضة ثم الدوران والمشي خلفاً بقية العارضة.  
ل- المشي الي منتصف العارضة، الاتزان علي قدم واحدة ورفع الرجل الاخرى خلفاً والميل بالجذع اماماً.  
م- وضع عصا طول ١٥ بوصة فوق العارضة ووضع شيء صغير علي الرأس، المشي اماماً خلفاً-جانباً جهة اليمين ووجهة اليسار مع التنخيط كل مرة فوق العصا.

ن- مسك العصا من زميلين علي ارتفاع ٣ اقدام فوق العارضة. المشي مع وضع الذراعين علي الخصر ثم التعديبة من تحت العصا وتكملة المشي.  
ع- ضع ورقة مثنية وضعها علي حافتها في منتصف العارضة. المشي والتقاط الورقة بالفم اثناء الارتكاز علي الركبة فوق العارضة-الوقوف وتكملة المشي.

غ- المشي اماماً-خلفاً-جانباً جهة اليمين او جانباً جهة اليسار والعينان مغلقتان .

ف- الوقوف بالقدمين معاً علي العارضة ،احدي القدمين اماماً قليلاً، والعينان مغلقتان.

ق- وقوف زميلين علي طرفي العارضة-المشي الي منتصف العارضة، تعديبة الزميل وتكملة المشي بقية العارضة.

٢- المشي مع زميل علي عارضتين متوازيتين :-

ا- المشي اماماً مع مسك اليدين الداخلتين ، المشي خلفاً.

ب- المشي جانباً مع مواجهة الزميل ومع مسك اليدين معاً.

ج- المشي جانباً مع مواجهة الزميل ومع مسك اليدين معاً مع اخذ خطوات تقاطع بالقدم اليمنى والقدم اليسرى.

د- المشي مع تقاطع القدمين مرة للأمام ومرة للخلف.

هـ- رمي ولقف الكرة اثناء اتزان علي العارضة.

٣- الرمي واللقف وتنطيط الكرة :-

ا- دحرجة كرة طائفة او كرة ملعب علي العارضة اثناء المشي .

ب- تنطيط الكرة علي العارضة اثناء المشي .

ج- تنطيط الكرة علي العارضة اثناء المشي مع ثني الجسم قليلاً للأمام وثني الركبتين.

د- رمي ولقف الكرة من والي زميل في نهاية العارضة.

هـ- خبط الكرة للزميل للقفها .

المقاعد السويدية :-

يمكن استخدام المقاعد السويدية بطرق عديدة لتعزيز قدرات التوازن .وفيما يلي بعض من إمكانية استخدام المقاعد بأسلوب حل المشكلات .

١- هل تستطيع المشي علي المقعد ؟

ا- اماماً - خلفاً - جانباً .

ب- علي اليدين والقدمين .

ج- استخدام اكياس الجيوب علي الرأس .

د- تنطيط ورمي الكرة من علي المقعد .

هـ- تعديبة زميل في منتصف المقعد وتكملة كلا منكما المشي علي المقعد .

٢- من وضع الرقود ، هل تستطيع :-

ا- شد جسمك علي طول المقعد باليدين والذراعين في وضع الرقود علي البطن؟

ب- من الرقود علي الظهر ، يتزن الجسم في وضع عمودي علي المقعد؟

ج- من الوضع السابق دحرجة الجسم علي طول المقعد؟

٣- من وضع الجلوس علي المقعد هل تستطيع :-

ا- جلوس الركوب علي المقعد، فرد الجسم والامتداد للجانب ابعد مايمكن للمس الارض بدون الوقوع من علي المقعد؟

ب- وضع ثقل الجسم علي اليدين من هذا الوضع؟

٤- هل تستطيع القفز بالسند علي المقعد وتعديته؟

٥- هل تستطيع اداء درجة امامية علي المقعد؟

٦- هل تستطيع اداء درجة خلفية علي المقعد والهبوط علي المقعد في وضع جلوس الركوب؟

٧- هل تستطيع ايجاد حركات اخري للتحرك والتوازن علي المقعد ؟

ثانياً : المهارات الحركية لتنمية المصانص الحركية المساهمة في الارتفاع بمستوي الاداء الحركي للمهارات الحركية الاساسية وتدعم طرق تدريسها

١- المهارات الحركية لتنمية الاحساس بزمن الحركة .

- الي اي درجة يمكنك ان تقطع هذه المسافة (محدده) ببطء مع الاحتفاظ بالرجلين تتحرك طول الوقت .

- الخطو بسرعة منتظمة والعودة بسرعة بطيئة (مسافة محددة) .

- المشي او الجري او الحجل مع تغير السرعة تبعاً لصوت الطبلة .

- يطلب من الطفل ان يقيس عدد خطواته في مسافة محددة بالمشي ثم بالجري .

- يطلب من الطفل الجري بأبطء مايمكن مع الاحتفاظ بمرحلة الطيران في الجري .

- تنطيط الجري لمسافة ١٥ متر بسرعة ثم العودة بسرعة بطيئة .

- هل تستطيع ان ترمج الذراعين ببطء ثم بأقصى سرعه من وضع الوقوف .

- من وضع الوقوف الذراعين (ثني عرضاً) امام الصدر تدوير اليدين تبعاً لسرعه نداء المدرس .

- الجري او المشي او الحجل باستخدام وسائل سمعية مختلفة الايقاعات والسرعات .

المهارات الحركية لتنمية الإحساس بالجهد المبذول لإنتاج الحركة .

- هل يمكنك المشي (بخفه) كبيره حول هذا الملعب؟

- يطلب من التلميذ ان يؤدي حركات قوية بالذراعين مقلداً مروحه الطائر مثلاً .

- يطلب من التلميذ الوثب عالياً في الهواء والهبوط (بخفه) مثل الريشه .

- هل يمكنك تدوير الكره بخفه وانسيابيه الي زميلك .

- هل يمكنك ركل الكره بأقصى قوه الي الحائط ثم تمررها بخفه ايضاً .

- هل يمكنك ضرب الكره لايعد مسافه ثم ضربها بخفه ايضاً لاقرب مسافه .

- هل يمكنك رمي كره التنس لمنتصف ملعب كره اليد وانت واقف عند خط الرمي ثم رميها لنهايه الملعب .

- يطلب من الطفل ان يتخذ شكل الدمية ويتصلب (يتخشب) بشكل متشنج ثم يعيد الوضع الي الاسترخاء التام .

المهارات الحركية لتنمية الإحساس بالانسيابية الحركة

- هل في استطاعتك ان تجعل جسمك مرتعشاً استمراراً؟

- الجري اماماً ثم عمل درجة ثم الاستمرار في الجري متحفظاً بالانسياب في الحركة .

- الدرجة الامامية او الخلفية للوصول لوضع الوقوف والثبات لمدة ٣ ثوان تكمله الدرجة .

- الوثب فوق ظهر الزميل او فوق المهر ثم الهبوط بثبات الذراعين جانباً .

- تمرير الكره من يد الي اخري مع تنوع الاتجاهات والمسافات .

- من وضع التعلق علي عقله اداء اكبر قدر من المرجحات مع تبديل وضع اليدين بدون توقف .

- ركل الكره لمسافة اصغر بالقدم اليمني ثم العودة بركلها بالقدم اليسري .

- تنطيط الكره باليد اليمني لمدة ٣ ث ثم تنطيطها باليد اليسري لمدة ٣ ث عمل متواصل مع التغير كل ٣ ث لمدة دقيقتين .

المهارات الحركية لتنمية الاحساس بشكل الجسم

- يؤدي الطفل اكبر عدد يتصوره من اشكال الجسم المنحنية والمستقيمه .

- تقليد مشية الرجل العجوز ومشية الغوريلا ومشية الحمال.
- يحاول الطفل المشي مع تنوع في طول قامته عن طريق ثني اجزاء جسمه.
- يؤدي الطفل اكبر عدد من الحركات التعبيرية بالجسم (اداء قشيلي).
- تنوع اشكال اداء الدرجة او الرمي.

#### \* المهارات الحركية لتنمية علاقات الطفل الحركية مع الاشياء

- الجري (اعلي واسفل) المقعد السويدي باستخدام تنوعات حركية واشكال مختلفة للجسم.
- تنطيط الكرة في شكل زجاج بين عصي او صولجانات بدون لمسها.
- اداء اكبر عدد من التمريرات بالكرة بين زميلين (تنوع في انماط الرمي)
- الجري بالكرة بين الاعلام او الصولجانات (تنوع في انماط ركل الكرة بالقدم)
- رمي الكرة لاعلي ثم لفتحها (وتنوع اتجاهات رمي الكرة)

#### \* المهارات الحركية لتنمية علاقات الطفل الحركية مع الاخرين

- التحرك لمسافة محدوده مع الزميل بحيث يؤديان واجبات حركية معاً كأن يؤدوا جملة تمرينات حركية بالموسيقى كتلك التي تستخدم في العروض الرياضية.

- زميل يؤدي واجبات حركية والاخر يعمل علي تقليده بدقه بسرعه تديبهه.
- يطلب من الاطفال اداء حركات معاً معتمدين علي بعضهم كالاهرامات البشرية او لتكوين اشكال هندسية باجسامهم وغيرها.
- العاب المسك واللمس والمطارده في مساحه محدوده بين عدد مناسب من الاطفال.

#### ثالثاً: التطبيقات العملية لتدريس الكفاة الادراكية الحركية.

- وسوف نتناول هذه التطبيقات لبعض الانشطة الحركية المرتبط بالجوانب المحدده للكفاة الادراكية الحركية.

#### المهارات الحركية لتنمية وعي الطفل لجسمه

- \* الجري الحر وعند سماع الصفارة الوقوف مع تقليد حركات المعلم وتتضمن تلك الحركات :
- حركات باستخدام طرف واحد من الجسم (حركات تتضمن تحريك احد الاطراف علي حدة)
- لتحريك الذراع الايمن او الايسر او الرجل اليمني او اليسري وهكذا
- حركات باستخدام طرفين (متضمنه حركة الذراع معاً او الرجلين معاً في نفس الوقت).
- حركات باستخدام طرفين متضادين (متضمنه حركة ذراع واحدة والرجل المضادة في نفس الوقت)
- الجري الحر وعند سماع الصفارة الوقوف مع عمل عكس حركة المعلم
- الجري بحرية ثم عند سماع اشاره معينه يشكلون الاطفال باجسامهم اوضاع الحروف المختلفة او اداء حركات تعبيريه باجسامهم لاوضاع وحركات الثنائيل او الحيوانات او يطلب منهم كتابه كلمه معينه باجسامهم علي الارض.

#### ٢- المهارات الحركية لتنمية الوعي الفراغي وتتضمن :-

- (ا) المهارات الحركية لتنمية وعي الطفل بالمكان.
- (ب) المهارات الحركية لتنمية وعي الطفل بالاتجاه ومستوي ومسار الحركة.

#### (ا) المهارات الحركية لتنمية وعي الطفل بالمكان

- يطلب من الطفل القيام بالاعمال الحركية التالية
- سر بين كرسيين.
- تسلق هذه السلالم.
- ازحف داخل هذه الاطواق.
- ماهو حجم يدك (رجلك - رأسك).
- قارن حجم قدمك بحجم الكرة.

- ارسم جسمك علي لوحة ورقية .
  - قدر عدد الخطوات التي تقطعها بين اول صالة الملعب واخره ثم امش هذه الخطوات بالفعل واحسب الفرق .
  - قلص جسمك الي اصغر حجم ومدة الي اكبر طول وافرد الي اكبر مساحة .
  - يوضع حبل علي الارض بشكل معين .يجرب الاطفال المشي علي الحبل بالعينين مفتوحتين ، ويكرر ذلك بالعينين مقفولتين .
  - يرسم شكل معين علي الارض ، يمشي الاطفال علي هذا الشكل بالعينين مفتوحتين ، ويكرر المشي علي الشكل بالعينين مقفولتين .
  - يرسم شكل بسيط مثل دائره او مربع او مثلث علي السبورة ، ثم يطلب من الاطفال تكرار هذا الشكل بالمشي علي الارض .
  - رسم دوائر او استخدام اطواق : التنقل داخل الدوائر بالحجل .
  - لعبة فك رباط حذاء الزميل داخل مساحة حدوده وتكن نصف ملعب كرة طائره .
  - الوثب من فوق ظهر الزميل (نطة الانجليز) من خلال مستويات ارتفاع مختلفة .
- (ب) - الحبرات الحركية لتنمية وعي الطفل بالاتجاه ومستوي ومسار الحركة .

#### ١- أوامر حركية بإستخدام تنبيهات عن الاتجاه :

- ا- قف امام او خلف الزميل او علي يمينه او يساره .
- ب- خذ خطوه للخارج بالقدم اليسري او القدم اليميني .
- ج- تحرك في اتجاه عقرب الساعة او ضد اتجاه عقرب الساعة .
- و- اجري بين او حول الكراسي .

#### ٢- التحرك في اتجاه مختلف :

- ا- التحرك اماماً
- ب- التحرك للجانب
- ج- التحرك للخلف
- د- التحرك في اتجاه مائل
- هـ- التحرك لليمين
- و- التحرك لأعلي
- ز- التحرك لأسفل

#### ٣- التحرك مع مجموعة

- ا- قف امام او خلف الصندوق المقسم
- ب- خذ خطوه تحت او (فوق) اذاه معينه
- ج- قف بالقرب من (او بعيداً عن) المقعد السويدي

#### ج - قف بين المقعد او الصندوق المقسم

- كل زميلان احدهما واقفاً والاخر يتحرك وفقاً لاشارة الخصم للوقوف امام الزميل (خلفه-يمينه-يساره-قريباً منه-بعيداً عنه) ثم يؤدي عكس اشارة المعلم .
- باستخدام بعض الادوات صندوق -حبال-حاجز-كرسي مقاعد سويدية-اطواق عارضه التوازن والتحرك فوقها واسفلها وحولها وداخلها وعلي جانب واحد وعلي الجانبين
- يغلظ الاطفال اعينهم ويذكر المعلم بعض الاشياء المألوفة في الملعب فيقف الاطفال في مواجهة هذا الشيء او يشيرون اليه (مثل الجرس-الشجرة-البوابه
- هدف كرة السله -القدم -موضع الصندوق -الكرور . الخ
- المشي في شكل دائري في اتجاه عقرب الساعة (عكس اتجاه عقرب الساعة)
- التحرك باستخدام اداة (طوق -كرة-عصا)
- ا- التحرك لليمين -لليسار باستخدام الاداة

ب- التحرك لاعلي- لاسفل باستخدام الاداة

ج- التحرك للخلف-للامام باستخدام الاداة

- توضع المراتب بشكل معين ويتخذ الاطفال القرار لاتباع الشكل والخروج منه بتحديد التحرك جهة اليمين او جهة اليسار اوللامام او للخلف
- يرسم شكل معين علي الارض ،يمشي الاطفال علي هذا الشكل
- بالعينين مفتوحتين ، ويكرر المشي علي الشكل بالعينين مقفولتين

### ٣- المهارات الحركية لتنمية التوافق الحركي وتتضمن :

( ا ) المهارات الحركية لتنمية التوافق بين العين واليد

(ب) المهارات الحركية لتنمية التوافق بين العين والقدم

#### (١) المهارات الحركية لتنمية التوافق بين العين واليد

- تنطيط الكرة علي الارض باستمرار (عمل فردي)

- رمي الكرة لأعلي ولقفا (عمل فردي)

- رمي الكرة للزميل وبينهما مسافة ٣ امتار مع تزويد المسافة تدريجياً (عمل ثنائي).

- تمرير مرتدة موجهة داخل طوق موضوع علي الارض مع لقف الزميل للكرة بعد الارتداد مرة واحدة (عمل ثنائي)

- تصويب الكرة علي صولجاناات او كور طبية

- التصويب علي رجل كرسي مقلوب باستخدام الاطواق الصغيره

- التصويب علي شكل مرسوم علي حائط ولقف الكرة بعد ارتدادها من الحائط مباشرة يمكن تصغير الاشكال او تبعيد المسافة تدريجياً.

- تنطيط الكرة علي الارض مع اخذ ٣خطوات مشي او جري ثم لقف الكرة وتصويبها علي شكل مرسوم علي حائط.

- رمي اكياس حبوب داخل صندوق من مسافة تبعد ما بين ٣-٥ امتار.

- رمي الكرة لاعلي وعند ارتدادها يتم لقفها وتكرر المحاولة ويمكن ترك الكرة ترتد عن الارض عدتان او اكثر ثم لقفها او يتم لقفها مباشرة قبل سقوطها علي الارض .

#### (ب) المهارات الحركية لتنمية التوافق بين العين والقدم

- الجري اماماً مع رفع الكرة بالقدم دفعات صغيره علي التوالي لمسافة محددة .

- دفع الكرة بالقدم لتوجيهها للزميل (عمل ثنائي).

- كل ثلاثة معاً في قاطره واحدة وبين كل طفل والاخر مسافة من ٣الي ٥ امتار تدفع الكرة بين اللاعب الاول الي اللاعب الثالث مع تصويبها علي قدمي اللاعب الاوسط الذي يقفد لأعلي ليتجنب ملامسه الكرة به .

- كالتمرين السابق الا ان الكرة تدفع من اللاعب الاول الي اللاعب الثالث مع قريرها من بين قدمي اللاعب الاوسط الذي يقفز فتحاتاً.

#### ٤- المهارات الحركية لتنمية التصور الجسمي والتكيف

\* جميع العاب المساقة.

\* العاب الموانع والمناهات مثل :

- ادوات (مرتبة-طوق عمودي-مقعد سويدي بالعرض-علم) توزع علي مسافة ٧ أمتار يقوم الطفل بالدرجة علي المرتبة ثم الزحف داخل الطوق، والوثب

لتعديده المقعد ثم الوصول الي العلم ورفعه لاعلي داخل الطوق،والوثب لتعديده المقعد،ثم الوصول الي العلم ورفعه لاعلي .

- ادوات (حبل علي ارتفاع ٥٠سم-حبل اخر علي ارتفاع متر-مرتبة -اربعة كراسي) موزعه علي مسافة ١٠ امتار-يقوم الطفل بتعديده الحبل الاول

والمرور اسفل الحبل الثاني ، ثم بالدرجة علي المرتبة ،ثم جري متعرج حول الكرسي ، والعودة للمكان بسرعة .

- ادوات (مرتبة -القطعة الاولى من الصندوق المقسم-مقعد سويدي -علم) موزعه علي مسافة ١٠ أمتار يقوم الطفل بالجري واجتياز الموانع بأي طريقه

يفضلها بأن يمر من اسفلها او يثب من فوقها ويرجع الي مكانه بسرعه .

- ادوات (مقعد سويدي بالطول-خطين متوازيين من الجير بينهما مسافة ٦٠سم -مرتبة -٦اطواق في شكل متعرج- قطع خشبيه ١٠×٢×٢سم)موزعه

علي مسافة ١٥ متراً المشي فوق المقعد ،الوثب لتعديده الفجوة (الخطين)-الدرجة علي المرتبة ،الوثب داخل الاطواق، المشي علي القطع الخشبيه علي التوالي دون

ملاسه الارض ،ثم العوده للمكان بسرعة .

- ادوات (اكياس حبوب موزعه علي مسافات -صندوق -حبل -مقعد سويدي متوازيان-شريط مدلي من حلقه كرة السله) موزعه علي مسافه ١٥ متراً .  
الجرى وجمع الاكياس ووضعها داخل الصندوق (او توزيع الاكياس باعادتها الي مكانها) .الوثب لتعديه الحبل ،الجرى الزجراجي حول المقعد السويدي .الوثب لاعلي للمس الشريط ،ثم العوده للمكان بسرعه .

- ادوات (كره داخل طوق-مقعد سويدي-رسم فجوه-حبل-٦ مكعبات خشبية -٥كراسي) موزعه علي مسافه ١٥ متراً .تنظيف الكره داخل الطوق ٣ مرات متتاليه وتركها داخله ،قفزه الارنب مع التحرك اماماً فوق المقعد السويدي ،الجرى وتعديه الفجوه ،المرور اسفل الحبل ،المشي علي المكعبات الخشبيه علي التوالي دون ملاسه الارض ،الجرى المتعرج حول الكراسي ، ثم العوده للمكان بسرعه .

- تكوينين متاهات مختلفه(اما برسمها بخطوط جيريه علي الارض ،او باقامه قوائم من الخشب في زوايا مختلفه وربطها من اعلي بحبال او باقامه سدود فيها بين طرق المتاهات من القماش او الحصير ، ويكون عرض طرق المتاهه ٦٠سم) والجرى بداخلها مع مراعاة عدم لمس حدودها .

#### ٥-الحبرات الحركية لتنمية وعي الطفل بزممن الحركة

- جميع الألعاب التي تستلزم ضرب شيء ثابت أو متحرك علي شكل بندولي إما باليد أو بالقدم أو باستخدام أداة (مضرب)

#### •الأنشطة التوقيتية (بمصاحبة)

-التحرك باستخدام ايقاعات مختلفه

- التحرك باستخدام قوي مختلفه

- التحرك باستخدام انماط توقيتيه مختلفه

- اداء المهارات الحركيه الاساسيه باستخدام الموسيقى

#### •الأنشطة باستخدام الكرة

- مرجه الكره-ضرب كره معلقه ثابتة-ضرب كره معلقه متحركة .

- ركل كره ثابتة -ركل كره متحركة .

#### •أنشطة إيقاعية باستخدام الكرة

-تنظيف الكرة باستخدام الموسيقى

- رمي ولقف الكره مع الموسيقى

- رمي الكره للزميل ولقفها مع الموسيقى

- ضرب الكره باليدين لاعلي عدة مرات متتاليه باستخدام البالونات

- تربط حركات التنظيط والرمي واللقف باستخدام الموسيقى

### تلخيص

ان كل ماتقدم من تطبيقات عمليه للخبرات الحركيه المختلفه في مجال المهارات الحركيه الاساسيه وجوانب تنميتها وجوانب الكفاءه الادراكيه الحركيه انما هي عينه بسيطه بين العديد من الافكار التي يمكن ان يستخدمها المدرس بأسلوب حل المشكلات الحركيه والاستكشاف الحركي والذي يطرحها علي التلميذ لتعلم واتقان وتعزيز المهارات الحركيه المختلفه. وما تقدم يعتبر توضيحاً بسيطاً للعملية التعليميه. والتي يمكن ان يهتدي بها المدرس لتعليم هذه المهارات المختاره ضمن المهارات العديده التي يتعلمها الطفل في الثلاث المجالات الحركيه المختلفه ونود هنا القول بأن هذه المقترحات يمكن ان يبني عليها المدرس اساليب متعدده اذا تفهم طبيعه الطفل الذي يتعامل معه، للوقوف علي احسن واجدي الطرق الاستشاريه وحثه علي استخدام واستثمار جميع قدراته العقلية والجسميه والوجدانيه للوصول الي تعلم واتقان المهارة المطلوبه .

ويجب ان ندرك ان تعلم هذه الخبرات الحركيه في المجالات الثلاث ، لابد وان لاترك عند حد معين ،بل يجب ان لاينتقل منها المدرس الا بعد اتقان التلميذ لكل منها - وهنا ياتي دور المدرس في المرحلة الاخيره من العملية التعليميه، وهي مرحله التوجيه والارشاد ومساعدة التلاميذ علي استيعاب وتفهم الهدف من نتاج هذه المراحل التي يمر بها في مرحله التعلم، وان يصل بالطفل الي الهدف المرجو حتي يستطيع ادراك المعني ومفهوم الحركة والاداء السليم للمهاره المطلوبه .

والمهارات الحركيه الاساسيه التي يتعلمها الطفل ،يتوقف عليها تعلم واتقان المهارات والانماط الحركيه المختلفه المستخدمه في الالعاب والرياضات.لذا يجب ان لا ينتقل المدرس بالطفل من مرحله تعلم المهارات الحركيه الاساسيه الي مهارات الالعاب والرياضات الا بعد ان يتعلم الطفل ويصل الي درجة مقبولة او عالية من اتقان هذه المهارات الحركيه الاساسيه، ماراً بالمراحل المختلفه بدءاً من مرحله الاستكشاف الي ان يصل الي مرحله الاتقان بجانب الاهتمام والتركيز علي تدريس الخبرات الحركيه التي تمثل المستويات العليا في التعلم الحركي متمثلاً في جوانب تنميه المهارات الاساسيه والجوانب المحدده للكفاءه الادراكيه الحركيه حتي يصل الطفل الي اعلي مستويات الاداء الحركي لتلك المهارات الحركيه الاساسيه وفيما يلي نماذج توضيحيه لكيفيه تحضير محتوى الدرس بأسلوب التربيه الحركيه .

## نموذج رقم (١) لدرس بأسلوب التربية الحركية

الهدف العام للدرس : تنمية الاستكشاف الحركي للطفل من خلال المهارات الحركية الأساسية في مجال التحرك والانتقال وفي مجال التحكم والسيطرة  
الأدوات المستخدمة : اطواق - مقاعد سويدية - كرات طبية - صولجانات - حبل معلق على قوائم أو جهاز وثب عالي - كرات مختلفة الأحجام

| أجزاء الدرس والوقت المخصص لتنفيذها | محتويات الدرس  | الأهداف الخاصة بكل جزء  | الخبرات المعرفية لتدريس المحتوى  |
|------------------------------------|--|---|--|
| الجزء التمهيدي (احماء) (٧ق)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- المشى حول الملعب مع تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة .</li> <li>- تغير مستوى ارتفاع الجسم (المشى بثقل - المشى الخفيف) .</li> <li>- المشى في حجم العملاق أو القزم</li> <li>- المشى مع تقليد شكل وحركة الحيوانات الكبيرة والصغيرة (كالفيل - الأرانب - الحصان - الكلب - الدودة - الضفدعة - كلب البحر - القرد - الكنجرو .</li> <li>- المشى وعند سماع الصفارة التبديل للجري مع تقليد حركة الطائرة</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة أجهزة الجسم .</li> <li>- تنمية مقدرة الطفل على التحكم والسيطرة على أجزاء جسمه .</li> <li>- تنمية مقدرة الطفل على التعبير بشكل الجسم .</li> <li>- تنمية مقدرة الطفل التمييز بين السرعات المختلفة .</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>حركة ثنى الركبة هي التي تمتص صدمة ملامسة القدم للأرض .</li> <li>- يزداد مقدار الجهد اللازم لحركة المشى في حالة تباعد الذراعين جانباً عن الجسم حيث تؤدي الى بعض التمايل للمقعدة في الحركة .</li> <li>- اطالة خطوة المشى تؤدي الى القيام بحركات في مدى علوى وسفلى أكبر كما تؤدي الى حركة لف الجزء العلوى من الجسم .</li> </ul>  |
| الجزء الرئيسى (٣٥ق)                | <ul style="list-style-type: none"> <li>هل تستطيع</li> <li>- الجرى الحر داخل الملعب مع تجنب التخطي مع الزملاء .</li> <li>- اختيار مكان في الملعب ، الجرى الى ذلك المكان ثم الرجوع اليه بدون التخطي مع الزملاء .</li> <li>- الجرى بخفة وبدون صوت الجرى بثقل مع احداث صوت .</li> <li>- الجرى حول وبين الأوتار في الملعب .</li> <li>- الجرى بين عوائق (كرات طبية - صولجانات - مقاعد سويدية) .</li> <li>- الجرى للخلف وللجانب .</li> <li>- الجرى من مستوى منخفض وفرد الجسم بالتدرج للوصول الى المستوى العالى للجسم مفروداً .</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>تنمية علاقات الطفل الحركية مع الاخرين .</li> <li>- تنمية التميز بين القوة من حيث الدرجة .</li> <li>- تنمية مقدرة الطفل على التميز بين الاجسام والمساحات والاشكال والتعامل مع الأشياء .</li> <li>- تنمية مقدرة الطفل على التحكم فى سرعة ادائه بالزيادة أو النقصان .</li> <li>- تنمية احساس الطفل</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ميل الجذع الى الأمام يعمل على سرعة احداث اختلال التوازن مع الاندفاع للامام .</li> <li>- تحريك الذراعين عكس حركة الرجلين أثناء الجرى يساعد على احساس الطفل بالتوازن .</li> <li>- ثبات الجسم عند الهبوط يساعد الطفل على متابعة الحركات التالية فى الأداء .</li> <li>- ثنى مفصل القدمين والركبتين والخذلين عند الهبوط بمرونة يساعد على امتصاص صدمة الهبوط .</li> <li>- التساوق فى عمل الذراعين والجذع والرجلين يساعد على تحقيق أكبر مسافة</li> </ul> |

تابع نموذج رقم (١) لدرس بأسلوب التربية الحركية

| أجزاء الدرس والوقت المخصص لتنفيذها | محتويات الدرس   | الأهداف الخاصة بكل جزء  | الخبرات المعرفية لتدريس المحتوى  |
|------------------------------------|---|---|--|
|                                    | <p>هل تستطيع :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الوثب في اتجاهات مختلفة .</li> <li>- الوثب داخل الاطوال دون لمس حافتها الخارجية .</li> <li>- الوثب الى ابعد مسافة .</li> <li>- الوثب مع الامتداد بجميع اجزاء الجسم للخارج .</li> <li>- الوثب مع الهبوط بخفة ثم الوثب مع الهبوط بثقل .</li> <li>- الوثب من فوق الكرات الطيبة .</li> <li>- الوثب بين خطين مرسومين على الأرض المسافة بينهما ١٠ أمتار في أقل زمن ممكن .</li> <li>- استخدام الحبل الثابت المرتفع .</li> <li>- الوثب من قدم واحدة والهبوط على القدمين معاً .</li> <li>- الوثب على قدم واحدة والهبوط على نفس القدم .</li> <li>- الوثب بالقدمين معاً والهبوط بهما معاً .</li> <li>-- هل تستطيع رمي الكرات بطرق مختلفة ؟</li> <li>بيد واحدة - باليدين - باليدين أعلى - باليد من أسفل - باليد جانباً .</li> </ul> | <p>بعلاقة اجزاء جسمه ببعضها البعض أثناء الأداء الحركي .</p> <p>- تنمية قدرة الطفل على التعامل مع الأدوات المستخدمة .</p>  | <p>في الوثب .</p> <p>- الجري الذي يسبق الوثب يساعد على زيادة مسافة الوثب على أن تتم خطوات الجري بأقصى سرعة .</p>   |
|                                    | <p>- هل تستطيع رمي الكرة في مستويات مختلفة في اتجاهات مختلفة ؟</p> <p>من الجلوس - من وضع القرفصاء - من الوقوف - الرمي أماماً - الرمي خلفاً - الرمي جانبياً .</p> <p>- هل يمكن رمي الكرة ولقفها ؟</p> <p>من يد إلى أخرى - باليدين معاً مستخدمًا كرة كبيرة - رميها بيد واحدة ولقفها بنفس اليد .</p>   | <p>- تنمية احساس الطفل بالكرة .</p> <p>- تنمية احساس الطفل على ادارة اجزاء جسمه بكفاءة .</p> <p>- تنمية احساس الطفل بالاتجاه ومستوى الحركة .</p> <p>- تنمية احساس الطفل بأوضاع جسمه أثناء الأداء .</p> <p>- تنمية تحكم وسيطرة الطفل على الكرة باستخدام الذراعين .</p> | <p>- استغلال لف الجذع مع حركة الذراع خلفاً يساعد على تحقيق مسافة أكبر في الرمي .</p> <p>- عند الرمي يتم فرد المرفق ويعقبه ثني الرسغ ثم ثني الأصابع .</p> <p>- يساعد مسك الأداة بأصابع اليد مع ثنيها علي زيادة سرعة الرمية .</p> <p>- يتحقق الرمي لأكبر مسافة اذا كانت زاوية الانطلاق ٥٠ درجة .</p> <p>- تصل الاداة اسرع اذا سارت المية في خط مستقيم عنه في شكل قوس .</p> |

تابع نموذج رقم (١) لدرس بأسلوب التربية الحركية

| الجزء الدرس والوقت المخصص لتنفيذها | محتويات الدرس  | الأهداف الخاصة بكل جزء  | الخبرات المعرفية لتدريس المحتوى  |
|------------------------------------|--|---|--|
|                                    | هل يمكن لقف الكرة باتخاذ أوضاع مختلفة من الجسم ؟<br>من الجلوس - من الركوع - من جلوس القرفصاء - من الوقوف<br>هل تستطيع لقف الكرة في مستويات مختلفة ؟ في مستوى متوسط - في مستوى الركبة - في مستوى العين - في مستوى فوق الرأس .   | - تنمية مقدرة الطفل على أداء مهارة اللقف بانسياب .<br>تنمية التوافق الحركي بين العين واليدين والمتابعة البصرية للكرة .    | - تتوفر مساحة أكبر لتلقى الكرة اذا استخدمت راحتي اليد وسطح الاصابع .<br>- في عملية اللقف تلعب الحركة التي تعقب المسك مباشرة دوراً كبيراً في التحكم والسيطرة على الكرة .<br>- يزداد ثبات الجسم عند اللقف كلما كان وضعه في خط مستقيم مع اتجاه الرمية وكلما زادت مساحة قاعدة الارتكاز |
|                                    | هل يمكن تنطيط الكرة ؟<br>- في مسافة محدودة بدون التخبيط مع الزملاء - في المكان - أثناء التحرك أماماً وخلفاً وجانباً - أثناء اتخاذ وضع معين للجسم - باستخدام يد ثم استخدام الأخرى هل تستطيع ؟<br>تنطيط الكرة في خط مستقيم - على خط متعرج - على خطوط متداخلة - تنطيط الكرة في دوائر مرسومة على الأرض أو داخل الأطواق . | تنمية إحساس الطفل بالتحكم في توجيه الكرة وفقاً لمساحة اللعب<br>- تنمية الدقة في توجيه الاداء نحو هدف معين من خلال التنطيط | - يتحدد سرعة وارتفاع ارتداد الكرة بمقدار القوة المبذولة من الذراع الدافعة<br>- يتوقف تحديد مسار الكرة بموضع الدفع على سطح الكرة وكلما كان دفع الكرة من مركز ثقلها كلما كان تحرك الكرة في خط مستقيم .<br>- يتطلب التوافق بين عمل الذراعين والرجلين والجذع والنظر .                  |
| الجزء الختامي ( التهدئة )<br>٣     | (الوقوف)<br>شد الجسم - والتحرك أماماً مثل الانسان الآلى - ثم الاسترخاء والتكور الكامل لأسفل مثل الكرة .<br>عمل دوران بالذراعين لأعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة .  | - تهدئة الجسم ومحاولة العودة للاجهزة الوظيفية الى الحالة الطبيعية   |  |

## نموذج رقم (٢) لدرس بأسلوب التربية الحركية

الهدف العام للدرس : تنمية الكفاء الادراكية الحركية لدى الطفل فيما يتعلق ببعض الجوانب كالوعى الجسمى والوعى الفراغى .  
الأدوات المستخدمة : جهاز وثب عالى - مقاعد سويدية - كراسى - الصندوق المقسم - بالونات - كور .

| الاهداف الخاصة بكل جزء  | محتويات الدرس   | أجزاء الدرس والوقت المخصص لتنفيذها |
|---|---|------------------------------------|
| تهيئة الجسم لممارسة النشاط<br>- تنمية مقدرة الطفل على الاحساس بزمن الحركة والتمييز بين السرعات المختلفة<br>معرفة الطفل وفهم العلاقة بين هذه الاجزاء ومعرفة الطفل لاجزاء أجسام غيره.<br>تنمية علاقات الطفل الحركية مع الاخرين  | الجرى حول المقلب مع التصفيق باليدين المشى المتنوع : على أطراف الاصابع وعلى العقبين .<br>الجرى المتنوع : مع رفع الركبتين أماما أو لمس المقعدة للخلف .<br>- الحجل المتنوع بالقدم اليمنى - بالقدم اليسرى مع تبادل الحجل بالقدمين<br>- الجرى أو المشى فى جميع أنحاء المقلب وعند سماع الصفارة نسلم على أقرب زميل باليد اليمنى ثم باليد اليسرى ثم باليدين معاً .  | الجزء التمهيدي (احماء)<br>(٧ق)     |
| معرفة الطفل لاجزاء الرأس والجبهة<br>- معرفة الطفل لاجزاء جسمه المختلفة لذاته الجسمية ) .<br>- تنمية علاقات الطفل الحركية مع المعلم من خلال أجزاء الجسم .<br>- معرفة الطفل باجزاء اليد كفي اليد - ظهر اليد - الاصابع<br>تنمية مقدرة الطفل على الاحساس بزمن الاداء .<br>- معرفة الطفل لاقصى ارتفاع يصل اليه جسمه فى الهواء .<br>- تنمية الجهد اللازم لانتاج الحركة<br>- معرفة الطفل لاقبل ارتفاع لجسمه يمكنه من المرور .<br>- معرفة الطفل لما يمكن لاجزاء جسمه أن تقوم به . | استخدام جهاز الوثب العالى الجرى - الوثب لضرب البالون المعلق فى عارضة جهاز الوثب بالرأس<br>- الجرى مع صوت الدف - وعند التوقف .<br>- الاشارة الى جزء من الجسم الذى يعلنه المدرس .<br>- الجرى الحر وعند سماع الصفارة الوقوف مع عمل عكس حركة المعلم .<br>باستخدام البالونات - أو كرات بلاستيك صغيرة ضرب البالون لاعلى : بكف اليد اليمنى ثم اليسرى - بظهر اليد اليمنى ثم اليسرى بأصابع اليد اليمنى ثم اليسرى .<br>- ضرب البالون لاعلى - والوثب لاعلى لالتقاط البالون أثناء نزولها فى الهواء .<br>باستخدام جهاز الوثب أو أجزاء من الصندوق المقسم الجرى للتعدية من أسفل العارضة المنخفضة بدون اللمس<br>- تكرار الاداء ولكن بالوثب الي أعلى ارتفاع ممكن من فوق العارضة<br>- العمل مع الزميل :<br>مسك الطوق لادخاله فى يد الزميل اليمنى ثم اليسرى - فى رجل | الجزء الرئيسى (٣٥ق)                |

تابع نموذج رقم (٢) لدرس بأسلوب التربية الحركية

| الاهداف الخاصة بكل جزء  | محتويات الدرس   | أجزاء الدرس والوقت المخصص لتنفيذها               |
|---|---|--|
| <p>- معرفة الطفل لكيفية رفع كفاية أجزاء الجسم فى أداء حركات المرور من أسفل ومن أعلى باستخدام الادوات .</p> <p>- تنمية العلاقة بين أجزاء جسم الطفل بعضها ببعض وبالجسم ككل .</p> <p>- تنمية مقدرة الطفل على تحديد أجزاء أجسام غيره .</p> <p>- تنمية احساس الطفل بشكل الجسم وادراك الاشكال من حوله .</p>   | <p>الزميل اليمنى ثم اليسرى فى رأس الزميل - فى وسط الزميل - تمرير الطوق عبر جسم الزميل من أعلى الى أسفل ومن أسفل الى أعلى .</p> <p>- الجرى بحرية وعند سماع اشارة معينة يشكلون الاطفال باجسامهم أوضاع للحروف المختلفة ، أو أداء حركات تعبيرية باجسامهم لاوضاع وحركات التماثيل أو الحيوانات أو يطلب منهم كتابه كلمة معينة باجسامهم على الارض .</p>   |  |
| <p>تنمية الوعى المكاني لدى الطفل</p> <p>تنمية احساس الطفل بالفراغ الشخصى والفراغ العام .</p> <p>تنمية الوعى الاتجاهى لدى الطفل .</p> <p>تنمية وعى الحلفل بالمسار الحركى ومستويات الاداء أثناء الحركة</p> <p>تدريب الاطفال على اكتشاف الفراغ حول الجسم بالوصول الى كافة الاتجاهات باجزاء الجسم المختلفة .</p> <p>تنمية احساس الطفل بالفراغ العام من حوله</p> <p>- تنمية علاقات الطفل الحركية مع الاشياء</p> <p>العودة باجهزة الجسم الى حالتها الاولى</p> | <p>يطلب من الطفل القيام بالاعمال الحركية التالية :</p> <p>- سر بين كرسيين - تسلق هذه السلالم - ازحف داخل هذه الاطواق - قدر عدد الخطوات التى تقطعها من أول الملعب الى آخره - قلص جسمك الى أصغر حجم ومدته الى أكبر طول أو فرده الى أكبر مساحة .</p> <p>- التنقل داخل الاطواق بالحجل .</p> <p>- اعطاء أوامر حركية للطفل باستخدام تنويهاات عن الاتجاه</p> <p>- قف أمام أو خلف أو على يمين أو يسار الزميل عمل زوجى .</p> <p>- خذ خطوة بالقدم اليمنى أوالقدم اليسرى .</p> <p>- تحرك فى اتجاه عقرب الساعة أو ضد اتجاه عقرب الساعة .</p> <p>- أجرى بين أو حول الكراسى .</p> <p>- التحرك للامام - للخلف - للجانب - التحرك لاعلى - التحرك لاسفل .</p> <p>- باستخدام الصندوق - الحبل - الحاجز - الكرسي - المقعد السويدى - الأطواق - عارضة التوازن - التحرك فوقها وأسفلها وحولها وداخلها وعلى جانب واحد وعلى الجانبين .</p> |  |
|   | <p>- عمل مرجحات ودورانات بالذراعين والرجلين .</p> <p>- عمل حركات اهتزازية بالذراعين والرجلين والجذع .</p> <p>- الرقود على الظهر فى ٨ عدات ثم الرجوع للوقوف فى ٨ عدات تتم الحركة ببطى</p>  | <p>الجزء الختامى</p> <p>( تهدئة )</p> <p>٣ ق</p> |

## مرفق (٩)

استمارة قياس الحصائل المعرفية لمعلمي  
التربية الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم  
الاساسي في مجال التدريس بأسلوب  
التربية الحركية

## أعزائي ... معلمى التربية الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى

### أطيب تحياتى

هذه الاستمارة أعدت خصيصا لقياس الحصائل المعرفية لمعلم التربية الرياضية فى مجال التدريس بأسلوب التربية الحركية .

تحتوى بداخلها على عدداً من الاسئلة بغرض تحديد كم ومستوى المعلومات والمعرفة لدى المعلم فى مجال التدريس بأسلوب التربية الحركية .

صيغت تلك الاسئلة فى صورتين رئيسيتين من صور الاختبارات الموضوعية تمثلت فى :

**أسئلة الصواب والخطأ :** « وذلك بوضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات النصححة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة »

**وأسئلة المطابقة أو المزاوجة :** « وذلك باجراء مطابقة أو مزاوجة بين كل عبارة من عبارات قائمة الاسئلة ، وما يقابلها من عبارات قائمة الاسئلة » .

**برجاء اتباع الاتى عند وضع اجابتك**

- القراءة الجيدة لكل سؤال والتأكد من ما هو مطلوب الحصول عليه من اجابات فى صياغة المحتوى .

- حدد اجاباتك بوضوح تبعا لما هو مطلوب .

- عدم ترك أى سؤال بدون اجابة .

**برجاء ملئ البيانات التالية**

..... الاسم :

..... المدرسة :

١) أجب على العبارات التالية بوضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة

١- يحتوى برنامج التدريس بأسلوب التربية الحركية الموجه لتلاميذ المرحلة الابتدائية على الموضوعات الرئيسية التالية :

أ- ( ) المهارات الحركية الخاصة بالالعاب الرياضية المختلفة .

ب- ( ) المهارات الحركية الاساسية .

ج- ( ) جوانب الكفاءة الادراكية الحركية .

د- ( ) تمرينات الاعداد البدني

٢- ( ) يعتمد التدريس بأسلوب التربية الحركية على طريقة الاستكشاف الحركى كأحد أشكال التدريس بطريقة حل المشكلات .

-٣

( ) يعتمد التدريس القائم على المشكلة الحركية واستكشاف جوانب الحركة وطرق أدائها على توجيهات وجهد المعلم أكثر من المجهود الذاتى للمتعلم حيث يعتمد أداء الطفل على الاستجابة وفقا للمعلومة والنموذج الذى يده بها المعلم مباشرة .

( ) يعتمد التدريس بأسلوب التربية الحركية على خلق مواقف توتر أو تشكيل تحدى أمام الطفل من خلال مشكلات حركية يطلب منه اجتيازها واستكشاف حلول لادائها .

( ) من اعتبارات التدريس بأسلوب التربية الحركية يجب عمل مقارنات بين مستويات الاطفال فى الاداء .

٦- عند صياغة الاهداف التعليمية للتدريس :

أ- ( ) تصاغ الاهداف من خلال وصف سلوك المعلم .

ب- ( ) تصاغ الاهداف من خلال وصف سلوك المتعلم .

٧- ( ) ينحصر مجال الاداء أثناء التدريس للتربية الحركية على العمل الفردى .

٨- ( ) يقل أهمية العمل مع الزميل والعمل الجماعى بين الاطفال عند ممارستهم للأنشطة الحركية بغرض التركيز على قدرات الطفل الذاتية .

٩- ( ) يكثر استخدام المعلم للادوات والاجهزة فى التدريس بأسلوب التربية الحركية .

١٠- ( ) يقل إعطاء المعلم للنموذج الحركى التوضيحي أثناء تدريسه للأنشطة المكونة لبرنامج التدريس بأسلوب التربية الحركية .

٢) تقسم المهارات الحركية الاساسية الى أربع فئات رئيسية هي :

(ب)

(أ)

- حركات الوعى بالجسم .

١- الحركات الانتقالية .

- حركات التوافق الحركى .

٢-

- حركات التحكم والسيطرة .

٣- الحركات الغير انتقالية .

- حركات التصور الجسمى .

٤-

- حركات ثبات واتزان الجسم .

اكتب الحركات المنتمية الى المهارات الحركية الاساسية من الجانب رقم (ب) فى الموضع الخالى بالجانب رقم (أ) .

٣) حدد من بين المهارات الحركية التالية ما ينتمي الى تلك الجوانب الرئيسية :

- ١- المهارات الانتقالية .  
٢- المهارات الغير انتقالية .  
٣- مهارات التحكم والسيطرة .  
٤- مهارات ثبات واتزان الجسم .

على أن يتم تحديد المهارة المنتمية الى كل جانب من خلال وضع الرقم الدال على الجانب الرئيسي داخل الخانة الخاصة بنوع المهارة .

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| المشي - <input type="checkbox"/>                 | الركل - <input type="checkbox"/>            | الدوران - <input type="checkbox"/>        | الدرجة - <input type="checkbox"/>              |
| الرمي - <input type="checkbox"/>                 | الحجل - <input type="checkbox"/>            | الوثب الطويل - <input type="checkbox"/>   | الخطو - <input type="checkbox"/>               |
| الارتكاز المقلوب - <input type="checkbox"/>      | الجرى - <input type="checkbox"/>            | الانحناء - <input type="checkbox"/>       | المرجحة - <input type="checkbox"/>             |
| اللقف - <input type="checkbox"/>                 | الضرب - <input type="checkbox"/>            | الرفع - <input type="checkbox"/>          | الاهتزاز - <input type="checkbox"/>            |
| الاتزان على قدم واحدة - <input type="checkbox"/> | الزحف - <input type="checkbox"/>            | القفز - <input type="checkbox"/>          | الشد - <input type="checkbox"/>                |
| اللفت - <input type="checkbox"/>                 | التسلق - <input type="checkbox"/>           | الدفع - <input type="checkbox"/>          | الميل - <input type="checkbox"/>               |
| التعلق - <input type="checkbox"/>                | تنطيط الكرة - <input type="checkbox"/>      | التقوس - <input type="checkbox"/>         | الوثب لأعلى وللأمام - <input type="checkbox"/> |
| الانشاء ( التكور ) - <input type="checkbox"/>    | الهبوط - <input type="checkbox"/>           | ايقاف الكرة - <input type="checkbox"/>    | الاتزان المتحرك - <input type="checkbox"/>     |
| وثبة الفجوة - <input type="checkbox"/>           | الوقوف على الرأس - <input type="checkbox"/> | الاتزان الثابت - <input type="checkbox"/> | الامتداد - <input type="checkbox"/>            |
| دحرجة الكرة - <input type="checkbox"/>           | التصويب - <input type="checkbox"/>          | المشي على مقعد - <input type="checkbox"/> | المشي على - <input type="checkbox"/>           |
|  |   | سويدي مقلوب - <input type="checkbox"/>    | مكعبات الاتزان - <input type="checkbox"/>      |

٤) مكونات الاتزان الاساسية هي :

- ١- حركات الاتزان المحورية .  
٢- حركات الاتزان القوامي ( الثابت والمتحرك )  
حدد من بين التعاريف التالية ما يرتبط بمفهوم الاتزان المحوري والقوامي على أن يتم التحديد من خلال وضع الرقم الدال على نوع الاتزان في الخانة المرفقة بكل تعريف .

( ) - هي أوضاع جسمية أخرى تحل محل الحركة الاولى عدد الحصول على الاتزان أثناء وضع ثابت أو متحرك .

( ) - هي حركات توجيهية للذراع أو الاطراف أثناء اتخاذ وضع من أوضاع الثبات .

( ) - هو القدرة على ادراك تغير اجزاء الجسم المختلفة التي تعمل على تغير اتزان الفرد وبالتعويض السريع السليم لهذه التغيرات بحركات تعويضية سليمة للمحافظة على الاتزان .

٥) الجوانب التالية تعبر عن الخصائص الهامة لتنمية المهارات الحركية الاساسية والارتفاع بمستوى أدائها الحركي متمثلة في :

- ١- الاحساس بزمن الحركة  
٢- الاحساس بمقدار الجهد اللازم لانتاج الحركة  
٣- الانسيابية  
٤- الاحساس بشكل الجسم  
٥- علاقات الطفل ببيئة التعلم

حدد من بين التعاريف التالية ما يرتبط بمفهوم تلك الجوانب من خلال كتابة اسم الجانب بكل تعريف .

----- : تعنى استمرارية الاداء بتوافق الحركات وتتطلب التحكم والسيطرة على القوة الداخلية والخارجية حتى يتم الانتقال السليم بين الحركات المختلفة في الواجب الحركي . وتنقسم الى نوعان احدهما ( حر ) ويعنى أن الحركة مستمرة ، والاخر ( مقيد ) ويعنى قطع الحركة مع عدم الاخلال بالتوازن العام للحركة .

----- : ويعنى وضع الجسم ونوع حركته أثناء الاداء الحركى .

----- : ويقصد به بسرعة أداء الحركة وقد يتنوع ويتفاوت ما بين حركات تتميز بالمعدل السريع للاداء أو المتوسط الى الحركات البطيئة وقد تتطلب الواجبات الحركية التنوع بين أداء سريع ومتوسط وبطيء فى اطار واحد عند أداء مهارة حركية معينة .

----- : ويشير الى امكانية الطفل فى التغلب على مقاومة سواء كانت مقاومة الجسم أو أشياء أخرى وهى فى العادة ناتجة عن الانقباض العضلى ، وأداء الواجبات الحركية يتطلب درجات متنوعة من القوة كما يجب بذل القوة المناسبة فى التوقيت المناسب ويمكن أن تتراوح القوة ما بين ( مرتفعة - عادية - خفيفة - عادية ) .

----- : وتشير الى العلاقة التى تربط المتعلم بالاشياء الموجودة فى بيئة التعلم ، من حيث المعالجة والتناول اليدوى للادوات والاجهزة المستخدمة فى تدريس النشاط الحركى أو التعامل معها بدون تناول ، كما تعنى علاقة الطفل بالافراد المحيطين به أثناء ممارساته الحركية لتحقيق نماذج وأنماط حركية منسجمة ومتوافقة مع المجموعة المشاركة فى الاداء الحركى .

٦) **العوامل المذكورة بالجانب (أ) تدعم طرق التدريس للحركات الاساسية حدد المحتوى المرتبط بكل عامل من الجانب (ب) على أن يتم تحديد كل محتوى ينتمى الى عامله من خلال الرقم الدال على نوع العامل .**

| (ب)  | (أ)   |
|--|---|
| - (حركات انتقالية - حركات تحكم وسيطرة - حركات ثبات واطزان الجسم) .<br>- ( تؤدى لجانب واحد - تؤدى لجانبين - تقاطع جانبين من الجسم ) .<br>- ( عالية - متوسطة - منخفضة )<br>- بطيئ - متوسط - سريع )<br>- ( حركات كبيرة - حركات صغيرة )<br>- ( طويل - قصير ) ( واسع - ضيق ) ( مستقيم - منحني )<br>- ( تحريك اجزاء الجسم ( قريبا ) أو ( بعيدا ) من مركز الجسم .<br>- ( مربعة - مثلثة - دوائر - أو على هيئة حروف )<br>- ( أفقية - رأسية - قطرية )<br>- ( التحرك يمينا - أو يسارا - أو أماما - أو خلفا )  | ١- حجم الحركات<br>٢- مسار الحركة<br>٣- مستوى الحركة<br>٤- أشكال الحركة<br>٥- تنوع السرعات<br>٦- الشكل والتجسيد<br>٧- تنوع الحركات<br>٨- اتجاه الحركة<br>٩- توجيه مركز الثقل<br>١٠- تنفيذ الحركة                           |
| (ب)  | (أ)   |
| - ( الاداء فوق الجهاز - تحت الجهاز - بين الجهاز - حول الجهاز )<br>- ( فى تتابعات - تركيبات - اعداد مختلفة )<br>- ( استخدام ثقل الجسم كله - استخدام أجزاء من الجسم - استخدام أفعال خارجية )<br>- ( العمل الفردى - العمل الزوجى - العمل الجماعى )<br>- ( سعيد - حزين ) ( مع الكلام - صامتة ) ( نائر - هادئ )<br>- ( تقليد الحيوانات - تقليد الشخصيات - تقليد الالات )<br>- ( أمام الجسم - خلف الجسم - جانب الجسم - فوق الرأس )<br>- ( من حيث الاستقامة أو الانحناء أو التكور أو التقوس )<br>- ( من حيث الثنى أو المد - الجرى - المشى - الرمي - اللقف - التنطيط - الاتزان الثابت والمتحرك )<br>- ( كامل - وغير كامل ) | ١- مناطق الجسم<br>٢- الشكل المحدد للحركة<br>٣- تنظيم الادوات<br>٤- تنوع اتجاهات الاداء على الاجهزة<br>٥- من حيث التعبير<br>٦- من حيث التقليد<br>٧- مجالات الاداء<br>٨- حمل الوزن<br>٩- مدى الحركة<br>١٠- نوع النمط الحركى |

٧) فيما يلي خمس أهداف تدريسية يندرج أسفلها مجموعة من الخبرات المعرفية تعبر في مضمونها جميعاً عن الجوانب الهامة التي يجب تنميتها عند تدريس المهارات الأساسية . ( حدد الخبرات المعرفية المرتبطة بكل هدف ) على أن يتم تحديد الخبرات المنتمية الى كل هدف من خلال الرقم الدال على نوع الهدف .

- ١- الاهداف التدريسية القائمة على تنمية الاحساس بتوقيت وزمن الحركة .
- ٢- الاهداف التدريسية القائمة على تنمية الاحساس بمقدار الجهد اللازم لانتاج الحركة .
- ٣- الاهداف التدريسية القائمة على تنمية انسيابية الحركة .
- ٤- الاهداف التدريسية القائمة على تنمية الاحساس بشكل الجسم .
- ٥- الاهداف التدريسية القائمة على تنمية علاقات الطفل ببيئة التعلم .

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| - تنمية مقدرة الطفل على التمييز بين السرعات المختلفة .  | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية الاحساس بالتمييز بين القوة المبذولة لاداء الحركة من حيث الدرجة .                          | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية مقدرة الطفل على التمييز بين نوعى الانسياب فى الحركة أو المهارة .                          | <input type="checkbox"/> |
| - اكساب الطفل المقدرة على التحكم والسيطرة على اجزاء جسمه ، للتغير من شكل الى آخر بخفة وانسيابية . | <input type="checkbox"/> |
| - جعل الطفل قادرا على السيطرة فى التعامل مع الاشياء بمفرده كالرمى والركل بأنماطهم .               | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية مقدرة الطفل على التكيف حركيا مع الاشياء أو العقبات التى تعترضه أثناء أداءه الحركى .       | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية المقدرة على التعبير بشكل الجسم لدى الطفل .  | <input type="checkbox"/> |
| - جعل الطفل قادرا على الاداء الحركى بانسياب وسلاسة .  | <input type="checkbox"/> |
| - تعويد الطفل على الاقتصاد فى الجهد ( بذل انقباض عضلى يناسب المقاومة المحددة ) .                  | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية مقدرة الطفل على التحكم فى سرعة أدائه بالزيادة أو النقصان .                                | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية العلاقة بين الطفل وبين الاخرين .  | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية المقدرة على أداء الحركات فى تتابع واستمرارية والتوقف المفاجئ للاداء .                     | <input type="checkbox"/> |
| - تعويد الطفل على الاداء بسرعة منتظمة والاحساس بالتوقيت المناسب للحركة .                          | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية المقدرة على الربط بين شكل الجسم وباقى المفاهيم الاخرى كالانسيابية والزمن .                | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية مقدرة الطفل على بذل درجات متباينة من القوة بفاعلية .                                      | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية مقدرة الطفل على الربط بين الزمن ودرجة القوة فى الواجب الحركى .                            | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية مقدرة الطفل على توجيه حركاته نحو هدف كما هو الحال فى التصويب .                            | <input type="checkbox"/> |
| - تنمية مقدرة الطفل على الربط بين الوعى بجسمه والفراغ مع زمن الاداء الحركى .                      | <input type="checkbox"/> |

٨) حدد من العوامل التالية ما يرتبط بتدريس أنشطة الكفاءة الإدراكية الحركية :

- |                  |                             |                  |
|------------------|-----------------------------|------------------|
| - الوعى بالجسم   | - الوعى المكاني             | - الوعى الزمنى   |
| - التوافق الحركى | - المستوى الحركى            | - التمييز السمعى |
| - الوعى الاتجاهى | - التصور الجسمى (أو التكيف) | - الادراك الشكلى |
| - المسار الحركى  | - التمييز اللمسى            | - التمييز البصرى |

٩) أجب على العبارات التالية بوضع علامة (١) (هام العبارات الصحيحة وعلامة (X) (هام العبارات الخاطئة .

- ١- ( ) يعتمد التدريس للكفاءة الادراكية الحركية بشكل أساسى على حواس الطفل .  
٢- ( ) يقل أهمية النشاط العقلى للطفل عند تدريس الجوانب المحددة للكفاءة الادراكية الحركية .  
٣- ( ) تنمو المهارات الحركية الاساسية منفصلة عن جوانب الانشطة الادراكية الحركية فى التدريس بأسلوب التربية الحركية .  
٤- ( ) يعتمد الاداء الحركى للطفل على دقة الادراك الحركى والقدرة على تفسير هذه المدركات وترجمتها الى مجموعة من الافعال الحركية التوافقية .  
٥- ( ) **الوعى بالجسم هل هو :**  
أ- ( ) معرفة أجزاء الجسم والمقصود بها قدرة الطفل على تحديد مكان أجزاء جسمه وأجزاء أجسام غيره ، مع فهم العلاقة بين أجزاء جسمه بعضها البعض وبالجسم ككل .

ب- ( ) معرفة الطفل لما يمكن لاجزاء جسمه أن تقوم به .

ج- ( ) معرفة الطفل لكيفية رفع كفاية أجزاء الجسم فى أداء حركة من الحركات مع قدرة الطفل على اعادة تنظيم أجزاء جسمه لاداء حركة من الحركات .

٦- **الوعى الفراغى**

يعرف الوعى الفراغى بأنه :

- أ- ( ) قدرة الطفل على معرفة حجم الفراغ الذى يشغله جسمه أثناء حركته وعلاقة هذا الجسم بالاشياء الخارجية المحيطة به .  
ب- ( ) قدرة الطفل على تكوين صورة سليمة لجسمه فى الفراغ الخارجى .

٢- ( ) ينقسم الوعى الفراغى الى نوعين ( الفراغ الشخصى ) ( الفراغ العام ) .

٣- ( ) يعرف الفراغ الشخصى : بأنه كل المساحة التى يتحرك خلالها الطفل أو عدة أطفال داخل المكان المخصص للممارسة .

٤- ( ) يعرف الفراغ العام : بأنه أكبر فراغ متاح للطفل فى موقف سكون وهو يتضمن الفراغ الذى يستطيع الطفل أن يصل اليه بالامتطاط أو الالتواء مثلاً .

١٠) الجوانب التالية تشكل فى مضمونها العناصر الرئيسية التى يقوم عليها تدريس الأنشطة الادراكية الحركية :

١- الوعى المكاني

٢- الوعى الاتجاهى

٣- الوعى بالمستوى الذى تؤدى فيه الحركة

٤- الوعى بالمسار الذى تؤدى فيه الحركة

٥- التوافق الحركى

٦- التصور الجسمى أو ( التكييف )

٧- الوعى الزمنى

حدد من بين التعاريف التالية ما يرتبط بمفهوم الجوانب الموضحة عالياً من خلال كتابة اسم الجانب أمام التعريف المنتمى اليه .

-----  
خط أفقى أو رأسى أو قطرى .  
هو خط الحركة من مكان لآخر فى الفراغ المنوح ويشير الى ما اذا كانت الحركة تتم فى

-----  
هو قدرة الطفل على تحديد مواقع الاشياء والاشخاص المحيطة به قياساً الى موقعه .

-----  
الىه فى مكان ما )  
هو قدرة الطفل على أن يعطى ابعاداً ذاتية ( موقع الاشياء أو الاشخاص بالنسبة

-----  
بعضهم لبعض ) .  
هو قدرة الطفل على أن يعطى أبعاداً موضوعية ( موقع الاشياء أو الاشخاص

-----  
كما يتضمن مقدرة الطفل على استخدام الجوانب المختلفة لاجزاء الجسم سواء منفصلة أو مجتمعة .  
هو القدرة على ضم أو جمع الحركات الصادرة من الجسم مع ارتباط ذلك بالرؤية البصرية

-----  
عالية أو متوسطة أو منخفضة .  
هو ذلك الجانب الذى يشير الى أداء الحركة وفقاً لارتفاعات مختلفة ارتباطاً بالأداء والتوجيه الحركى الصادر من الجسم وأجزائه ويستدل عليه من الحركة الأفقية للجسم على ارتفاعات مختلفة فقد تكون

-----  
يتضمن احساس الطفل بالزمن المناسب لانجاز الحركة .  
هو البناء أو التكوين الزمنى للحركة الذى يشكل نقطة البداية والنهاية للحركة المؤداه كما

-----  
الاشياء والاشخاص المحيطة به مع تكوين علاقة اتجاهية بينه وبينهم .  
ويعنى قدرة الطفل على ادراك اتجاهاته أثناء أداءه للحركات وكذلك ادراك اتجاه حركة

-----  
جسمه تعمل بكفاءة عند التعامل مع المواقف الحركية التى يطلب منه اجتيازها .  
ويعنى قدرة الطفل على الاحساس بوضع جسمه وامكانياته الحركية ومعرفة قدرات أجزاء الجسم على العمل التفاعلى مع الادوات والاجهزة المستخدمة فى ممارساته الحركية وكيف يستطيع أن يجعل أجزاء جسمه تعمل بكفاءة عند التعامل مع المواقف الحركية التى يطلب منه اجتيازها .

## مرفق (١٠)

استمارة تقييم مستوى الأداء التدريسي  
لمعلمي التربية الرياضية بالحلقة الأولى من  
التعليم الأساسي في التطبيقات العملية  
للتدريس بأسلوب التربية الحركية

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ / .....

موجه التربية الرياضية بالمرحلة .....

زعيبة طيبة وبعده ،

يقوم الباحث / عماد مصطفى السيد الغرابوي ببحث موضوعه دراسة تجريبية لتطوير مستوى معلمي التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وتحت اشراف كل من :

الأستاذ الدكتور / زينب عملي عمير      والأستاذ الدكتور / ناهد محمود سعد

حيث تشتمل هذه الدراسة على برنامج تدريسي يحتوي على موضوعات نظرية وتطبيقات عملية تدور حول التدريس بأسلوب التربية الحركية باعتباره محور برنامج الدراسة المعد لتطوير المستوى .

وفيما يتعلق بالتطبيقات العملية للبرنامج تم اعداد تلك الاستمارة ليتم تقييم مستوى افراد عينة البحث في تلك التطبيقات العملية حيث تعتبر هذه الاستمارة اداة القياس الرئيسية لتقييم مستوى معلمي التربية الرياضية الممثلين لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ برنامج الدراسة على المستوى العملي ولثقتنا الكبيرة في خبراتكم العملية في مجال التوجيه والإشراف الفني لتدريس التربية الرياضية . ونظراً لما تساهموا به سيادتكم من مساهمة فعالة لها قطعاً الأثر الإيجابي على نتائج هذه الدراسة قد وقع على سيادتكم الاختيار ضمن لجنة المحكمين الخاصة بتقييم مستوى الأداء التدريسي لعينة البحث والبالغ عددهم ٢٥ معلم ٢٥ معلمة وقد انحصرت الجوانب المقاسة بالاستمارة في ٤ محاور رئيسية يتضمن كل منها عدداً من البنود الفرعية والتي تمثل التطبيقات العملية لبرنامج الدراسة حيث تمثلت تلك المحاور الرئيسية في الآتي :

- ١- التطبيقات العملية لتدريس المهارات الحركية الأساسية (وتتضمن ٩ نماذج تدريسية) .
  - ٢- التطبيقات العملية لجوانب الارتفاع بفاعلية تدريس المهارات الحركية الأساسية (وتتضمن ٦ نماذج تدريسية) .
  - ٣- التطبيقات العملية لتدريس جوانب الكفاءة الإدراكية الحركية (وتتضمن ٦ نماذج تدريسية) .
  - ٤- الكفايات الأدائية للمعلم في التدريس بأسلوب التربية الحركية (وتتضمن ٨ كفايات أدائية) .
- حيث يشير انجاز المعلم لتلك المحاور وبنودها على مستوى أدائه التدريسي في التطبيقات العملية المكونة لبرنامج الدراسة ويتم التقييم من خلال وضع المعلم في مواقف تدريس متتالية يطلب منه في كل موقف اعطاء نموذج لكيفية تدريس بعض الآداءات التدريسية والتي تتمثل في المحاور والبنود المحددة بالاستمارة .

- وسيتم تقييم مستوى أداء المعلم من خلال درجة تحقيقه لتلك المحاور والبنود حيث يقابل كل محور وما يتضمنه من بنود عدد (٥) خانات يشير كل منها الى درجة محددة انحصرت بين (٥-١) حيث تمثل الدرجة (٥) أعلى مستوى لتحقيق البند المقاس وتمثل الدرجة (١) أقل مستوى لتحقيق البند المقاس ويتم احتساب الدرجة بوضع العلامة التالية (●) في الخانة الدالة على رقم الدرجة المعطاة ويتم احتساب المجموع الكلي للدرجات الأداء التدريسي للمعلم على محاور وبنود الاستمارة من خلال حساب عدد البنود المقاسة × أكبر وزن يمكن أن يعطى لأحسن مستوى لتحقيق البند = الدرجة الكلية لتقييم المستوى وعلى ذلك يكون عدد البنود

٢٩ × أكبر وزن ويمثل ٥ درجات = الدرجة الكلية وتمثل ١٤٥ درجة

استمارة تقييم مستوى الأداء التدريسي لمعلمي التربية الرياضية  
بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي في التطبيقات العملية  
للتدريس بأسلوب التربية الحركية

| درجة تحقيقها |   |   |   |   | رقم ومسمى الموضوع   | رقم ومسمى بند الأداء التدريسي المقاس   |
|--------------|---|---|---|---|---|--|
| ١            | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |   |  |
|              |   |   |   |   | أولاً : التطبيقات العملية لتدريس المهارات الحركية الأساسية        | ١ مجال التحرك والانتقال  |
|              |   |   |   |   |   | ١ الأداء التدريسي للمشي والجرى   |
|              |   |   |   |   |   | ٢ الأداء التدريسي للوثب والحجل   |
|              |   |   |   |   |   | ٣ الأداء التدريسي لبعض المهارات الإنتقالية باستخدام أدوات صغيرة                    |
|              |   |   |   |   |   | ٢ مجال الحركات غير الإنتقالية  |
|              |   |   |   |   |   | ١ الأداء التدريسي للأثناء والإمتداد  |
|              |   |   |   |   |   | ٢ الأداء التدريسي للمرجحة والدوران   |
|              |   |   |   |   |   | ٣ مجال التحكم والسيطرة   |
|              |   |   |   |   |   | ١ الأداء التدريسي للرمى واللقف   |
|              |   |   |   |   |   | ٢ الأداء التدريسي لركل وإيقاف الكرة  |
|              |   |   |   |   | ٤ مجال ثبات وإتزان الجسم  |  |
|              |   |   |   |   | ١ الأداء التدريسي للإتزان الثابت والمتحرك باستخدام أدوات صغيرة    |  |
|              |   |   |   |   | ٢ الأداء التدريسي للإتزان الثابت والمتحرك باستخدام أدوات كبيرة    |  |
|              |   |   |   |   | ١ الإداء التدريسي لتنمية احساس الطفل بزمن الحركة                  | ثانياً : التطبيقات العملية لجوانب الارتفاع بفاعلية تدريس المهارات الحركية الأساسية |
|              |   |   |   |   | ٢ الإداء التدريسي لتنمية احساس الطفل بالجهد اللازم لاننتاج الحركة |  |
|              |   |   |   |   | ٣ الإداء التدريسي لتنمية احساس الطفل بإنسيابية الحركة             |  |
|              |   |   |   |   | ٤ الإداء التدريسي لتنمية احساس الطفل بشكل الجسم                   |  |
|              |   |   |   |   | ٥ الإداء التدريسي لتنمية علاقات الطفل الحركية مع الأشياء          |  |
|              |   |   |   |   | ٦ الإداء التدريسي لتنمية علاقات الطفل الحركية مع الآخرين          |  |

تابع استمارة تقييم مستوى الأداء التدريسي لمعلمي التربية الرياضية  
بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي في التطبيقات العملية  
للتدريس بأسلوب التربية الحركية

| درجة تحقيقها |   |   |   |   | رقم ومسمى بند الأداء التدريسي المقاس   | رقم ومسمى الموضوع   |
|--------------|---|---|---|---|--|---|
| ١            | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |  |   |
|              |   |   |   |   | الأداء التدريسي لتنمية الوعي الجسمي لدى الطفل  | ١ ثالثاً : التطبيقات العملية لتدريس جوانب الكفاءة الإدراكية الحركية   |
|              |   |   |   |   | الأداء التدريسي لتنمية الوعي المكاني لدى الطفل   | ٢   |
|              |   |   |   |   | الأداء التدريسي لتنمية الوعي الإتجاهي لدى الطفل  | ٣   |
|              |   |   |   |   | الأداء التدريسي لتنمية الوعي بالمستوى والمسار الحركي   | ٤   |
|              |   |   |   |   | الأداء التدريسي لتنمية التوافق الحركي  | ٥   |
|              |   |   |   |   | الأداء التدريسي لتنمية التصور الجسمي أو التكيف   | ٦   |
|              |   |   |   |   | قدرته على تقييم مواقف تعليمية من خلال المهارات الحركية الأساسية بطريقة الإستكشاف الحركي                | ١ رابعاً : الكفايات الأدائية للمعلم في التدريس بأسلوب التربية الحركية |
|              |   |   |   |   | قدرته على تصميم مواقف حركية تتيح فرص التحدي والمتعة لدى الأطفال  | ٢   |
|              |   |   |   |   | قدرته على توظيف الأدوات والأجهزة والمساحات المخصصة للممارسة بما يتسق مع محتوى الأنشطة الحركية الممارسة | ٣   |
|              |   |   |   |   | صحة عبارات ومصطلحاته الفنية المستخدمة لتوجيه عملية التدريس بأسلوب التربية الحركية                      | ٤   |
|              |   |   |   |   | قدرته على التنوع والإبتكار في أساليب أداء الأنماط الحركية  | ٥   |
|              |   |   |   |   | موضوع التدريس  | ٥   |
|              |   |   |   |   | كفاحته في أداء النماذج الحركية التوضيحية   | ٦   |
|              |   |   |   |   | مراعاته لتوفير عوامل الأمان والسلامة في تدريسه   | ٧   |
|              |   |   |   |   | مراعاته للسند الوقائي للأداء الحركي للأطفال  | ٨   |

المجموع

٢٩

٤

بند

معاور

بسم الله الرحمن الرحيم

مرفق ( ١١ )

السيد الأستاذ / -----

بمدرسة / -----

بناءً على التوجيهات الصادرة من مكتب السيد الأستاذ الدكتور وزير التعليم حول تطوير مستوى معلمى التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى من خلال برنامج تدريسي يقوم به الباحث / عماد مصطفى السيد العزباوى المدرس المساعد بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية بالقاهرة .

لقد وقع على سيادتكم الاختيار للأشتراك فى برنامج التطوير من خلال حضوركم محاضرات نظرية وعملية تدور حول أحدث أساليب التدريس فى التربية الرياضية التى من شأنها تطوير المستوى المعرفى للمعلم والأرتفاع بمستوى الأداء الفنى فى التدريس العملى . ومواجهة متطلبات التدريس بالمرحلة الابتدائية من محتوى وطرق تدريس .

برجاء الحضور بمقر مدرسة الرشاد الابتدائية يوم السبت الموافق ١٥/٧/١٩٩٥م الساعة العاشرة صباحاً فى لقاء مجمع يضم كافة المشاركين فى البرنامج التدريسي من المدرسين والمدرسات وذلك للتعرف على برنامج الدراسة ومواعيد المحاضرات والمكان المخصص لتنفيذ البرنامج (بمقر مدرسة الرشاد)

واثقين من حسن تعاونكم لما فيه خير لكم ولأبنائكم تلاميذ المرحلة .

مع تحيات إدارة توجيه التربية الرياضية

بإدارة حلوان التعليمية

وكيل الإدارة التعليمية

موجه أول التربية الرياضية

موجه المرحلة

الأستاذ / عبد الفتاح محمد عبد السلام

الأستاذة / فاطمة حنفى

( )

( )

( )

## ملخص البحث باللغة العربية

## مقدمه ومشكله البحث

إن مناقشه التعليم من زاوية إعداد المعلم وتدريبه لا بد وأن تتناول اتجاهات السياسة يتبلور حولها الأهداف التي توجه العمل من أجل إعادة تأهيل المعلمين وتحسين اعدادهم المهني .

وأن تكامل عمليات إعداد المعلم مع عمليات التدريب أثناء الخدمة بغية الارتقاء بنموه المهني من العمليات الهامه لمواكبه التغيرات والتطورات الحديثه في مجال التدريس .

كما أن التغيير الذي طراء على دور المعلم جعل من الضروري ان يتغير المفهوم عن المكونات المعرفية لمنهجية الاعداد والتأهيل لمهنة التدريس وذلك لمواكبه السرعة في زيادة المعرفة وتراكمها وتجديدها .

وقد استلزم هذا أن يكون المعلم ملما بالقواعد والاصول الفنية للتدريس ولديه فهم عميق للادوار التقدمية التي تقوم عليها التربية الحديثه وبالتالي فرض المجتمع التربوي الحديث على المعلم مطالب عديدة .

فكان لزاما عليه أن يتعرف على اتجاهاته العمليه وفلسفاته التربويه ، والتعمق في مجال التخصص واتقان الطرق والاساليب والنظم الحديثه في عمليات التدريس وان يكون لديه ميولا عقليه وسعة وتعمق في الفهم تدفعه إلي البحث والاستزادة من المعرفة والمصادر العملية الجديدة واختيار المعلومات الهامة التي تساعد في إعداد مواقف التعلم ، وتفسير مادته وما تتضمنه من أنشطة منهجية في ضوء التطورات العملية الحديثه في مجال تدريس مادة التخصص . حتى تتحول العمليه التعليميه في النهايه الى خصائص سلوكيه عاليه المستوى تمثل في دلالتها تقنيات وجودة التعليم .

ولذلك كان لا بد من التصدي لتطوير مستوى المعلم واعادة النظر في اعداده وتأهيله المهني والكشف عن وسائل نموه سواء داخل مؤسسات الأعداد أو أثناء قيامه بالعمل بعد التخرج من أجل الارتقاء بالواقع التعليمي .

ولكن عندما نتطرق إلي سياسة اعداد المعلم في مصر نجد أنها لم تستطع ان تتخطى المنطق التقليدي في أي مرحلة من مراحل تطورها وخاصة فيما يتصل باعداد معلمى المدارس الابتدائية .

فقد استمرت النظرة إلى هذه المدارس تقوم على إنها أقل المراحل التعليمية أهميه وترتب على ذلك عدم الاهتمام بتطوير البرامج الدراسية الموجهه لاعداد معلم تلك المرحلة داخل المؤسسات التربوية المعينة بالاعداد .

وبذلك حرم معلم التربية الرياضية من التوجهات المعرفية الحديثة فى مجال التدريس بصفه عامه وفى مجال تدريس التربية الرياضية بصفه خاصه ، وكان لابد أن يكون اداء هذا المعلم ضعيفا وانعكس ذلك على مستوى اعداده وخبراته الفنية والتعليمية .

ولذلك لم ينال معلم المرحلة الابتدائية القدر الكافى من الاعداد والتأهيل الاكاديمى .

حيث كان نتاج اعداد يضم العديد من المقررات الدراسية دون التعمق أو التخصص فى أحداها ، فبذلك تأثير خريجى معاهد المعلمين والمعلمات بهامشيه المستوى المعرفى وعدم توفير التقنيات الحديثه المتعمقة فى طبيعة المادة الدراسية أو التخصص النوعى .

مما ابرز الحاجة إلى تطوير اعداد معلم تلك المرحلة واعادة تأهيله كاساس لهذا التطوير حتى يتمكن من الاستفادة من المعرفة العملية المتخصصة ذات المستوى الرفيع .

لذلك كان من الضرورى التفكير فى تنظيم برامج تأهيلية لاستكمال اعداد معلمى التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية وتطوير مستواهم العلمى والمهنى ، وهذا مما دفع الباحث للقيام بدراسه تجريبية لتطوير مستوى التربية الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى وذلك من خلال وضع برنامج تدريسى للمعلم لامداده بالموضوعات الحديثه فى مجال تدريسه لمادة التربية الرياضية يدور حول المكونات المعرفية المناسبة التى تقابل متطلبات النشاط المنهجى وطرق تدريسه بالمرحلة الابتدائية وكذلك مواجهه المتطلبات المعرفية والادائية لمعلمى التربية الرياضية بتلك المرحلة .

متمثلا فى مجال التدريس بأسلوب التربية التربيه الحركية باعتباره رؤية ومعالجة جديدة فى مجال تدريس التربية الرياضية بل ومن احدث اساليب التدريس الموجهه خصيصاً لمقابلة متطلبات التدريس لمعلم تلك المرحلة .

#### **أهداف البحث :**

سيقوم هذا البحث بتحقيق هدف عام يرتبط به اهداف فرعيه ففيما يتصل بالهدف العام يتحدد بوضع دراسه تجريبية لتطوير مستوى معلمى التربية الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى من خلال برنامج تدريسى نظرى وعملى يدور حول مجال التدريس بأسلوب التربية الحركية .

**أما عن الاهداف الفرعية التى ترتبط عضويا بالهدف العام تتمثل فى الآتى :**

١- التعرف على تأثير برنامج الدراسة علي مستوى الحصائل المعرفية لدى معلمى التربية الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى فى موضوعات التدريس بأسلوب التربية الحركية .

(متمثلة فى الاطار النظرى لبرنامج تطوير المستوى)

٢- التعرف علي تأثير برنامج الدراسه على مستوى الاداء التدريسي لدى معلمى التربية الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى فى التطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية (متمثلة في الجانب العملى لبرنامج تطوير المستوى ) .

### **فروض البحث :**

يرى الباحث أن مجال التدريس بأسلوب التربية الحركية بمكوناته المعرفية النظرية وتطبيقاته العملية من أنسب برامج التدريس الموجهه لتطوير مستوى معلمى التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الاساسى .

### **وعلى ذلك يفترض الآتى :**

١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الحصائل المعرفية لدى معلمى التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الاساسى فى موضوعات التدريس بأسلوب التربية الحركية المثلة ف الاطار النظرى لبرنامج تطوير المستوى ولصالح القياس البعدى .

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الاداء التدريسي لدى معلمى التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الاساسى فى التطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية المثلة فى الجانب العملى لبرنامج تطوير المستوى ولصالح القياس البعدى .

### **اجراءات البحث**

### **منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلى - القياس البعدى لمتغير تجريبي يتمثل فى المكونات المعرفية المكونة لبرنامج التدريس المعد لتطوير مستوى معلمى التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الاساسى . والذى يدور حول مجال التدريس بأسلوب التربية الحركية . حيث يتكون البرنامج التدريسي من جانبين احدهما يتمثل فى الاطار النظرى لموضوعات التدريس بأسلوب التربية الحركية . ويتمثل الجانب الآخر فى التطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية .

## عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وتمثل معلمى التربية الرياضية خريجي دور المعلمين والمعلمات المشتغلين بتدريس مادة التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى وسحبت من المدارس الرسمية التابعة لإدارة حلوان التعليمية . وتم تطبيق اجراءات وبرنامج الدراسة على عينه قوامها ( ٥٠ ) معلم ومعلمة بواقع (٢٥) لكل منهما . وكذلك الاستعانة بعينة استطلاعية قوامها عشرة معلمين ومعلمات بواقع خمسة لكل منهما وذلك لإيجاد المعاملات العملية لاستمارتى القياس .

## وسائل جمع البيانات :

تتطلب طبيعة هذه الدراسة استخدام عدة وسائل لجمع البيانات تمثلت فى الآتى :

١- **المقابلة الشخصية** : مع خبراء التربية الرياضية من اساتذة كلية التربية الرياضية - موجهى التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية بإدارة حلوان التعليمية .

٢- **السجلات الرسمية** : للحصول على بعض البيانات الخاصة بأفراد عينه البحث كتاريخ الميلاد - المؤهل الدراسى وتاريخه - عدد سنوات الخبرة فى مجال تدريس التربية الرياضية - الدرجة الوظيفية - المدرسة التابع لها كل من أفراد عينه البحث - الحالة الصحية .

٣- **الملاحظة المقننة** : لتتبع مستوى افراد عينه البحث اثناء تقييم مستوى أدائهم التدريسى .

٤- **استمارة قياس الحصائل المعرفية لدى معلمى التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الاساسى فى مجال التدريس بأسلوب التربية الحركية .**

٥- **استمارة تقييم مستوى الاداء التدريسى لمعلمى التربية الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى فى التطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية .**

## البرنامج التدريسى المعد لتطوير المستوى :

ويدور هذا البرنامج حول التدريس بأسلوب التربية الحركية بما يتضمن من إطار نظرى ويشتمل على الموضوعات التالية مقدمة عن التدريس بأسلوب التربية الحركية - مكونات برنامج

التدريس بأسلوب التربية الحركية متمثلاً (فى المهارات الحركية الاساسية - جوانب الارتفاع بفاعلية تدريس المهارات الحركية الاساسية - الكفاءة الادراكية الحركية) - تحضير وتسجيل الدرس بأسلوب التربية الحركية . كما يشتمل على التطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية والتي تقابل الموضوعات المطروحة فى الإطار النظرى للبرنامج التدرسى وقبل تطبيق البرنامج أجرى القياس القبلى لتحديد مستوى أفراد عينة البحث على المستوى النظرى والعملى نحو الموضوعات والتطبيقات المطروحة فى البرنامج ومن خلال الاستمارات التى اعدت لذلك .

وطبق برنامج الدراسة على عينة البحث وعلى هيئة محاضرات نظرية - وعملية على مدار اثنى عشر اسبوعاً بواقع محاضرتين اسبوعياً زمن المحاضرة ساعتين ويتطبيق البرنامج تمكن الباحث من اجراء القياس البعدى واستخلاص النتائج ومن ثم تحديد فاعلية البرنامج المعد لتطوير المستوى .

#### الاستخلاصات :

انطلاقاً من الدراسة الحالية وفى ضوء اهدافها وفروضها ومن خلال المعالجات الاحصائية ، وبدلالة النتائج التى توصل إليها الباحث وفى حدود تطبيق برنامج الدراسة توصل الباحث إلى ما يلى :

\* يشير الباحث أنه بناءً على الاتجاهات الفكرية الحديثه فى بناء مناهج النشاط بالمرحلة الأولى من التعليم وما يرتبط بها من طرق تدريس ، ومن واقع الاراء المقدمة من الخبراء المتخصصين فى مجال تدريس التربية الرياضية نحو بناء برنامج التطوير ، وبدلالة مستوى نتائج افراد عينة البحث نحو البرنامج التدرسى المعد لتطوير المستوى ، وما اشارت إليه من تقدم ملحوظ فى مستواهم المعرفى والأدائى يرى الباحث أن برنامج التدريس بأسلوب التربية الحركية بما يتضمنه من إطار نظرى وتطبيقات عملية من أنسب برامج التدريس الموجهة لتطوير مستوى معلمى التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية .

\* برنامج الدراسة يؤثر ايجابياً على مستوى الحاصلات المعرفية لدى عينة البحث من المعلمين فى الموضوعات النظرية المكونة للتدريس بأسلوب التربية الحركية (متمثلة فى الاطار النظرى لبرنامج تطوير المستوى) .

\* برنامج الدراسة يؤثر ايجابياً على مستوى الحاصلات المعرفية لدى عينة البحث من المعلمات

فى الموضوعات النظرية المكونة للتدريس بأسلوب التربية الحركية (متمثلة فى الاطار النظرى لبرنامج تطوير المستوى) .

\* برنامج الدراسة يؤثر ايجابياً على مستوى الاداء التدرسى لدى عينه البحث من المعلمين فى التطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية (متمثلة فى الجانب العملى لبرنامج تطوير المستوى) .

\* برنامج الدراسة يؤثر ايجابياً على مستوى الاداء التدرسى لدى عينه البحث من المعلمات فى التطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية (متمثلة فى الجانب العملى لبرنامج تطوير المستوى) .

\* اشارت النتائج عن تفوق عينه البحث من المعلمات على عينه البحث من المعلمين فى المستوى العام للحصائل المعرفية فى مجموع الموضوعات النظرية المكونة لبرنامج الدراسة .

\* اشارت النتائج عن تفوق عينه البحث من المعلمين على عينه البحث من المعلمات فى المستوى العام للاداء التدرسى لمجموع التطبيقات العملية المكونة لبرنامج الدراسة .

\* هناك ارتباط ايجابى بين نتائج افراد عينه البحث من المعلمين فى مستوى الحصائل المعرفية لموضوعات التدريس بأسلوب التربية الحركية ومستوى الاداء التدرسى للتطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية باعتبارهما مكونات البرنامج التدرسى المعد لتطوير مستوى عينه البحث .

\* هناك ارتباط ايجابى بين نتائج افراد عينه البحث من المعلمات فى مستوى الحصائل المعرفية لموضوعات التدريس بأسلوب التربية الحركية ومستوى الاداء التدرسى للتطبيقات العملية للتدريس بأسلوب التربية الحركية باعتبارهما مكونات البرنامج التدرسى المعد لتطوير مستوى عينه البحث .

### التوصيات :

فى ضوء ما قام به الباحث من دراسته وما توصل إليه من نتائج وما خلص إليه من استخلاصات فإنه فى حدود عينه الدراسة واجراءاتها يوصى بالآتى :

\* ادراج برنامج الدراسة المعد لتطوير مستوى معلمى التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الاساسى ضمن المقررات الدراسية لبرنامج تأهيل معلمى المرحلة الابتدائية للمستوى الجامعى .

\* ارسال نسخه من برنامج الدراسة إلى اللجته الدائمه لتطوير المناهج بوزارة التربية والتعليم وإلى الادارة العامة للتربية الرياضية لادراجه كنشاط منهجى يواجه متطلبات تلاميذ المرحلة الابتدائية من الممارسات المناسبة والضرورية لتلك المرحلة السنية .

\* ارسال نسخه من برنامج الدراسة إلى ادارة التدريب بوزارة التربية والتعليم وإلى مكتب وكيل أول وزارة التربية والتعليم للأخذ به كبرنامج تدريسى لتدريب المعلمين أثناء خدمه ووضع خطه لتطوير مستوى جميع معلمى التربية الرياضية بالحلقة الأولى من التعليم الاساسى علي مستوى الادارات التعليمية بمختلف محافظات مصر .

\* ضرورة تأهيل معلمى التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية إلى المستوى الجامعى من خلال كليات التربية الرياضية مع مراعاة الاخذ ببرنامج الدراسة ضمن مقررات برنامج التأهيل .

\* ضرورة عقد ندوات ودورات تدريبية لموجهى التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية على مستوى الادارات التعليمية . بمختلف محافظات الجمهورية لاطلاعهم على اتجاهات تحديث التدريس فى التربية الرياضية وخاصة فيما يتعلق بالتدريس بأسلوب التربية الحركية .

**ملخص البحث باللغة الانجليزية**

**HELWAN UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION  
FOR GIRLS IN CAIRO  
DEPARTMENT OF TEACHING METHODS,  
TRAINING AND PRACTICAL EDUCATION**

**An Experiential Study for the Standard  
Development of Physical Education Teachers  
in the First Circle of the Fundamental Education**

**A Research Presented By Assistant Teacher  
Emad Mostafa Al-Sayed Al Ezabawy**

Department of Teaching Methods , Training  
and Practical Education, Among the Requirements of  
Attaining the Doctorate Degree in Philosophy in Physical Education

**SUPERVISED BY**

**P.D. Zeinab Aly Omar**

The ex-Head of Department of Teaching  
methods, training and Practical Education  
Faculty of Physical Education for Girls in Cairo  
Helwan University

**P.D. Nahed Mohamed Saad**

Department of Teaching Methods, Training  
and practical education representative of  
girl's Faculty of Physical Education and  
Student's affairs - Helwan University

**CAIRO  
1416 - 1995**

## **Preface And Reserch Problem :**

It is inevitable that , tackling education from the aspect of training and preparing the teacher must deal with major directions, in which the targets are crystalized around, which direct work , aiming at the teacher's rehabilitation and improving their professional preparation . The integration of the teacher's preparation process with the training ones during the service with the aim of the promotion with his professional development are the important operation to go along with the changes and the recent developments in the teaching field . Besides, the change that occured on the teacher's role made it necessary for the concept of the conceptional componants of the rehabilitation and preparation methodicals of the teaching profession to be changed . This is done to go along with the speed in increasing knowledge , its accumulation, and restoration . This demands the teacher's familiarity with the rules and the technical origins of teaching; his deep understanding of the progressive roles which the recent education are based on .

Consequently, the recent educational community imposed several demands on the teacher who had to identify the community's scientific orientations and its educational philosophies ; delving into the specialization field , having a command of the recent systems and methods of the teaching processes .

Additionally, the teacher must have mental inclinations with capacity and deep understanding which motivate him to research with the choice of the important information that help in preparing the teaching situations, interpreting its substance and what is included from a methodical activities in the light of the updated scientific developments in the field of teaching the specialization subject . There upon , the educational process turns to a high standard of behavioural characteristics that indicate and signify the quality and the techniques . Thus , it is inevitable to confront and develop the standard of the teacher and reconsider his professional preparation and rehabilitation, discovering the means of its development whether inside the preparation institutions or during his work after the graduation in order to promote with the education fact .

However, when we tackle the teacher preparation policy in Egypt, we find that it would not surpass the traditional logic in any stage of its development , especially regarding the preparation of primary schools teachers . The prospect towards these schools had continued , relying on the fact that it is the least educational processes in educational programs for preparing the teacher of this stage inside the educational institutions intended with the preparation . Physical education teacher was thus deprived of the recent epistemic directions , generally in the teaching field and particularly in the physical education teaching field . It was inevitable that the teacher's performance was weak and this was

reflected on the standard of his preparation , his educational and technical experience . And that is why the primary stage teacher did not attain the enough amount of academic rehabilitation and preparation , where the product of preparation included several educational curriculums without the delving and the specialization in each of them . With this, the graduates of male and female teachers institutions are influenced by the marginal standard of knowlledge and the non-providing with recent teahniques penetrating into the nature of the educational subject or the diversional specialization . The need to the development of the teacher's preparation and his rehabilitation is highlighted as a base for this development so that he can benefit from the highly specialized standard of scientific learning .

Thus , it was essential to think of arranging rehabilitational programs to recontinue the preparation of the physical education teachers of the primary stage , developing their professional and scientific standard . This motivated the scholar to make an expremental study, developing their professional and scientific standard of physical education teachers of the first circle of the fundamental education . This is done through setting the teacher's teaching program to provide him with the recent subjects in the field of his study of his physical education subjects which centers around the suitable knowledge componants that coresponds with the methodical activity requirements and the way of teaching in the

primary stage, and the confrontation of the performance and knowledge requirements for physical education teachers of this stage likewise . For instance, the teaching field with the movement education method which is considered a new version and technique in the physical education teaching field oriented to go along with the teaching requirements for the teacher of this age .

### **The Objectives of the Reserch :**

This reserch will acheive a general purpose related with secondary obectives ; regarding the general purpose , it is specified by setting an expremental study for developing the standard of physical educationteachers of the first cricle of the fundamental education . This is done throughout a practical and theoretical educational program focuses on the teaching field with the movement education method . Regarding the sub-objectives which are organicy related with the general purpose , they are represented as the following :-

- 1- Identifying the influence of the study program on the standard of the knowledge product for physical education teachers of the first cricle of the fundamental education in the study subjects with the movement education method (represented in the theoretical aspect for the standard development program) .

2- Identifying the influence of the study program on the standard of the education performance of physical education teachers of the first circle of the fundamental education in the practical application for teaching with the movement education method (represented in the practical side of the development program) .

### **\* The Assumptions of the Reserch :**

The scholar views that the field of teaching with the movement education method , with its theoretical knowledge componants and its practical applications are the most suitable directed teaching programs for developing the stantard of physical education teachers of the first cricle of the fundamental education .Thereupon , the assumptions are as follows 1- There are differences , that are statistically indicated , between the preceeding and the succeeding measurement in the standard of the educational performance for physical education teachers of the first cricle of the fundamental education in the teaching subjects with the movement education method for the theoretical aspect for the standard program on the behalf of the succeeding measurement .

### **\* The Reserch's Procedures :**

The scholar used the expremental method with the one group

design by the preceeding - succeeding measurement , represented in the knowledge componants comprising the prepared study program for the standard development of sphysical education teachers of the first circle of the fundamental education . It centers around the field of teaching with the movement education method - The educational represented in the theoretical aspect of teaching subjects with the movement education method .The other one is represented in the practical application of teaching with the movement education method .

**\* The Reserch Sample :**

It was chosen with the delibrate class method . It represented the physical education teachers ; the graduates of male and female teachers teaching the physical education subject in the first circle of the fundamental education . The sample is taken out from the formal schools followed to the Educational Adminstration of Helwan . The procedures and the program of the study were emplementd on a sample in a number of (50) male and female teachers occuring at (25) for each . As such, there was an investigational sample of ten male and female teachers occuring at five for each , this is to find the scientific dealings for the two applications of measurement .

**\* Means of Data Collection :**

The nature of this study requires using several means to collect data which are represented as follows :

- 1- Personal Interview : With physical education experts ; i.e professors of Faculty of Physical Education , physical education directors of the first stage of the Helwn Educational Administrations .
- 2- Formal Records : For the aim of attaining data of the individuals of the reserch sample, like date of birth , qualification, Years of experience in the field of the physical education teaching - The occupation degree - The school that each of the individuals of the reserch sample are followed to - hygenics
- 3- The Skilled Observation : Aiming at following the standard of the reserch sample individuals during the assessment of the standard of the educational performance .
- 4- An application measuring the knowledge product for physical education teachers of the first circle of the fundamental education .
- 5- An application evaluating the standard of the educational perfomance for physical education teachers of the first circle of the fundamental education in the practical application of teaching with the movement education method .

**\* The prepared-education program for the standard development:**

This program centers around teaching with the movement education method , including the theoretical aspect which comprises the following subjects :-

- An introduction of teaching with the movement education method .
- The componants of the teaching program with the movement education method represented in (the basic movement skills - the movement realization effeciency - the height aspects with effectiveness of teaching the basic movement skills ) - preparing and recording the lesson with the movement education method .

This program comprise the practical applications of teaching in the movement education method , which corresponds to the presented subjects in the theoretical aspect of the educational program .

Before putting the program into effect , the preceeding measurement is conducted to specify the standard of the reserch sample individuals on the theoretical and practical level towards the subjects and the presented applications in the programs and throughout the prepared applications .

According to the study program on the research sample in the form of practical and theoretical lectures throughout 12 weeks occurring at two lectures a week, the time of the lectures is two hours and with putting the program into effect, the scholar has succeeded in conducting the subsequent measurement with the summing up of the results. Hence, the effectiveness of the prepared program for the standard development is specified.

**\* Deductions :**

Proceeding from the recent study, and in the light of its assumptions and objects, and throughout the statistical dealings and with the indication of the results which the scholar reached and in the limitations of implementing the study program, the scholar came up with the following items :-

The scholar points out that, according to the recent intellectual orientations in constructing the activity methods in the first stage of education and the related teaching methods, and from the reality of views presented from the specialized experts in the field of physical education teaching, towards, constructing the development program, with the indication of the result standards of the research sample individuals towards the prepared educational program for the standard development and what is indicated from a remarkable progress in their standard of knowledge and performance. The scholar views the program of teaching with the movement education

method including theoretical aspects and practical applications , as the most convenient teaching programs directed to develop the standard of physical education teachers of the primary stage .

- The study program affects positively on the standard of knowledge products for the research sample teachers in the theoretical subjects comprising teaching with the movement education method (represented in the aspect of the standard development program) .
- The study program affects positively on the standard of the training performance for the research sample teachers in the practical application of teaching in the movement education method (represented in the practical aspect of the standard development program) .
- The study program affects positively on the standard of the training performance for the research sample teachers in the practical application of teaching in the movement education method (represented in the practical aspect of the standard development program) .
- Results indicated the excellency of the research sample female teachers on the male teachers in the general standard of knowledge products in total of theoretical subjects comprising the study program.

- There is a positive relationship between the results of research sample individuals of male teachers in the standard of knowledge products of education subjects with the movement education method and the standard of teaching performance for the practical applications of teaching with the movement education method which are considered the components of the prepared educational program.

### **Re Commendations :**

In the light of the scholar's study with the reached results and the summed up deductions, it is in the limit of the study sample and its procedures , it is recommended as follows :

- Including the prepared study program for the standard development of physical education teachers of the first circle of the fundamental education , among the educational curriculum of the rehabilitation program of primary school teachers for the acadimec level .
- Sending a copy from the study program to the permanent committee for curriculum development in the ministry of education to the general administration of physical education to be included as a methodical activity confronting the primary stage pupil's requirements from the necessary and the convenient practices for this age .

- Sending a copy from the study program to the training administration of ministry of education and to the office of the prime agent of ministry of education to be taken as an educational program for the teachers training during the service , and setting a plan for the standard development of all the physical education teachers in the first circle of the fundamental education throughout the standard of the educational administration in Egypt's variant governorates .
- The necessity of rehabilitating physical education teachers of primary stage to the academic standard throughout Faculties of Physical Education , taking into consideration including the study program among the rehabilitation curriculum .
- The necessity of holding symposiums for physical education directors of the primary stage in the standard of the educational administration throughout the republic's governorates . This is to inform them about the aspects of updating the physical education teaching , especially related with the movement education method of teaching .