



الوحدة العاشرة

الحركة على الأجهزة

الوحدة العاشرة الحركة على الأجهزة

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الوحدة

الاستكشاف والتطبيقات للمهارات الأساسية على الأجهزة ومفاهيمها،
التعامل مع جملة حركية (الانتقال، الاتزان، الانتقال والتخطي).

ثانياً: أهداف الوحدة

بعد ثلاثة دروس ومن خلال المفردات المستخدمة والتطبيقات في الوحدة
سوف يظهر الأطفال دلائل على فهمهم ومقدرتهم على أداء لما يلي:

١ - فيما يتعلق بالوعي بالجسم

- وصف الإحساس بحركات معينة.
- إجراء إحماء لأجزاء معينة من الجسم.

٢ - فيما يتعلق بطريقة تحريك الجسم

- تنفيذ أداء المهارات ومفاهيمها على الحركة فوق الأجهزة.
- تخطي الأجهزة ذات الارتفاعات المختلفة.

٣ - فيما يتعلق بالسيطرة على الجسم

- الانتقال ثم الاتزان على أحد الأجهزة.
- الاتزان لفترة زمنية محددة.
- الوثب والهبوط بخفة من فوق ارتفاعات مختلفة على الأجهزة.

٤ - فيما يتعلق بالتعاون مع الآخرين

- المشاركة في استخدام الأجهزة من خلال انتظار طفل آخر يقوم بالأداء عليها.
- مشاركة الزميل / الزميلة في الهبوط بأمان.

٥ - فيما يتعلق بالحركات الابتكارية

- التحديد المسبق لتتالى الحركة قبل تنفيذها، ثم تنفيذها فعلا.
- استخدام حركة على قطع مختلفة من الأجهزة.

٦ - فيما يتعلق باستخدام مبادئ الحركة

- ضبط موقع الذقن للوصول إلى أشكال عامة للجسم.
- حمل أثقال على اليدين.

ثالثا: نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة/الأخصائية

- سوف تركز الوحدة على مهارات الاتزان، والوثب والهبوط من على الأجهزة، والدحرجة.
- من المهم استخدام نظام المحطات فى هذه الوحدة حتى يتمكن كل طفل من أخذ الفرصة للتطبيق على كل جهاز من الأجهزة بدلا من الانتظار لفترة طويلة كى يأخذ دوره.
- عليكى أن تتخذى مكان خارج مركز المساحة المحددة للأداء حتى تتمكنى من رؤية كافة الأطفال.

الدرس رقم (١) من الوحدة العاشرة

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة فى الدرس

١ - المفردات والمفاهيم الجديدة

استكشاف الجهاز، تطبيقات المهارات الأساسية ومفهوم الأداء على الجهاز.

٢ - مفاهيم المراجعة

محطة أداء، وثب هبوط، اتجاه، مستوى، إيقاع، مواجه، نقطة معينة، شكل الجسم، إحماء.

ثانياً : النقاط الرئيسية التى يركز عليها الدرس

• هذا الدرس سوف يقدم الأجهزة للأطفال والتي سوف يستخدمونها للعديد من المرات.

• شجعى الأطفال على استكشاف طرق تطبيق المهارات ومفاهيمها التى يعرفونها.

• أكدى على الهبوط الجيد، وشكل الاتزان، والاستخدام الآمن للأجهزة، نوكد عليكى مرة أخرى الاستخدام الآمن للأجهزة.

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

• يفضل استخدام مساحة مغطاة لأداء هذا الدرس .

• جهاز «التسلق» ذو ثلاث عوارض .

• من ٢ : ٤ عوارض اتزان منخفضة .

• عدد مناسب من المراتب للهبوط .

• صناديق تخطى من الفلين .

رابعاً: التنظيم والإجراءات

- يفضل استخدام الأجهزة بعد وضعها في أماكن استخدامها لأكثر من فصل واحد في اليوم الواحد إذا أمكن ذلك، حيث سيوفر هذا لك الكثير من الوقت والجهد.
- جهاز التسلق ذى الثلاث عوارض يجب ضبطه بحيث تكون العارضة الأولى الأقل ارتفاعاً، ثم العارضة الوسطى هي الأكثر ارتفاعاً، فالعارضة الثالثة فى الارتفاع المتوسط مع مراعاة أن يكون أعلى ارتفاع مناسب جداً للأطفال.
- عند ترتيب الأجهزة يجب وضع النقاط التالية فى الاعتبار:
 - * وبرى فراغا كافيا للهبوط.
 - * اجعلى كل اقتراب للجهاز إما فى اتجاه عقارب الساعة أو عكس اتجاه عقارب الساعة.
 - * لا تجعلى هناك أى تداخل فى طريق أداء أى محطة.

خامساً: أنشطة التعلم

- تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها للأطفال كما يلى:
- هل تتذكرون كيف نجري الإحماء. هيا بنا ننفذ ذلك، هل تتذكرون تمرينات الإحماء للرجلين والظهر حينما جعلتم أصابع أيديكم «تسير» على أرجلكم لأسفل فى اتجاه أصابع القدمين؟ دعونا نجرب ذلك مرة أخرى. الأصابع تتحرك لأسفل فى اتجاه القدمين فى اتجاه جانب... فى الوسط... فى اتجاه الجانب الآخر.
 - على كل منكم أن يهز رجله ليجعلهما مسترخيتين فى هذه المرة لنجعل الرجلين مفرودتين إلى الخارج فى الأمام، ولكن عليكم أن تجعلوا الأقدام تدور فى حركة دائرية، فى اتجاه، ثم إلى الاتجاه الآخر.

• على الجميع الوقوف ثم الهرولة فى المكان. مستعدون؟ (الجرى فى المكان لمدة ٣٠ ثانية، وراحة ١٠ ثوان، والجرى فى المكان مرة أخرى ٣٠ ثانية، ثم الراحة لمدة ٢٠ ثانية). على الجميع أن يأتوا ويجلسوا. (اجعلى الأطفال يجلسون فى مكان واحد يمكنهم جميعا رؤية الأجهزة من خلاله).

• اليوم لدينا أربع محطات (سوف يكونوا خمسة إذا ما استخدمتى سلم وثب أو أى جهاز يؤدي نفس الوظيفة). والآن جاء الوقت كى تستكشفوا الأجهزة، وتعرفوا طرق استخدامها. إن القواعد بسيطة، ومنها أن كل طفل عليه أن يعمل على الجهاز لفترة زمنية ما عدا جهاز التسلق، حينما يكون هناك طفل فى منتصف الطريق فإن التالى له سوف يبدأ فى الأداء. على كل منكم أن يستمر فى الأداء خلال المحطة المخصصة له، وعليه أن يلاحظ جيداً، ويستكشف طريقة استخدام الجهاز، حتى سماع الصفارة (أو أى إشارة أخرى)، حينئذ عليكم إيقاف الأداء والنزول من على الجهاز. وعندها سوف أخبر كل مجموعة إلى أين تتخذ مسارها الدائرى للمحطة التالية.

• دعونا جميعا نلقى نظرة سريعة على كل محطة. المحطة الأولى تحتوى فقط على المراتب. فى هذه المحطة يجب تطبيق أى نوع من أنواع الدحرجة أو الاتزان التى أديناها من قبل. وإذا ما أراد أحدكم مساعدة، فإن عليه أن يرفع / ترفع اليد لأعلى، وسوف آتى لألقى نظرة عليه / عليها.

• على كل منكم التأكد قبل البدء من أن لديه الفراغ الشخصى الكافى للأداء بأمان، وعند الانتهاء يجب النزول من على الجهاز بسرعة.

• المحطة الثانية تحتوى على جهاز عوارض التوازن المنخفضة. أتذكرون ما يجب أن يكون عليه الظهر عند محاولة الاتزان؟ هل تذكرون

التدريب على المشى المستقيم فوق الخط؟ أى اتجاه كنتم تتوقعون أن تهبط عليه القدم؟ أين كانت تتجه أنظاركم؟ من منكم يتذكر اسم هذا المكان؟ (النقطة المقصودة). إلى أى مسافة تستطيعوا المشى على العارضة حتى تهبطوا من عليها هبوطاً اصطرارياً؟ هل بإمكان كل منكم أن يسير فى اتجاهات مختلفة؟ وفى مستويات مختلفة؟ هل بإمكان كل منكم أن يلمس العارضة بيده؟ وبالركبة؟ هل من الممكن الدوران والعودة على عارضة التوازن. (قدمى للأطفال استفسارات متعددة مما سبق كلما شعرت أن الأطفال فى حاجة لاستخدام تخيلاتهم ومقدوراتهم).

• المحطة الثالثة ستكون الصندوق. كم طريقة يمكنكم التوصل إليها للصعود فوق الصندوق؟ هل بإمكانكم أن تضعوا أيديكم فوق الصندوق ثم الصعود على ركبكم؟ ثم الأقدام؟ ابحثوا عن طريقة كى تثبوا من على الصندوق ثم تهبطوا على الأرض بخفة على القدمين مع ثنى الركبتين «برفق». سنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يتخذ جسمه أشكالاً مختلفة خلال «طيرانه» فى الهواء. هل يستطيع أى منكم الدوران فى الهواء؟

• المحطة التالية هى الرابعة وتسمى «التسلق» (لاحظى تناسب ارتفاعات عوارض الجهاز كما أكدنا سابقاً للأمان). فكم طريقة يمكنكم الصعود على المتسلق من هذا الجانب والتحرك إلى الجانب الآخر؟ من يستطيع أن يستخدم التحرك على عارضتين؟ (واحدة فى كل مرة). من يستطيع أن يتحرك على ثلاث عوارض (واحدة فى كل مرة). حينما تهبط / تهبطى من فوق العارضة فى نهايتها عليكم التأكد من الهبوط على القدمين «برفق» مع ثنى الركبتين وذلك فوق المرتبة (يراعى الأمان والسلامة).

- (قسمى الفصل إلى أربع مجموعات. بعد «استقرار» جميع الأطفال فى مجموعاتهم، اسمحي لهم بالبدء. حاولى أن تجعلهم هادئين خلال الأداء حتى يتم تجنب تلك الحركات التى من شأنها إرباك الأداء. قسمى زمن الأداء إلى خمسة أقسام واجعلى المجموعات تدور على المحطات طبقا للزمن المحدد. واستخدمى القسم الأخير من الزمن فى المراجعة).

سادسا: المراجعة

- أى المحطات الأربع تفضلها / تفضلينها أكثر؟ ولماذا؟
- هل يكون من الصعوبة الهبوط بخفة من أماكن عالية؟ هل قمت بتغيير أى شىء خاص بوثباتك وهبوطك؟
- لماذا يكون من الصعب الاتزان فى أماكن مرتفعة؟
- ما الذى تعلمته حول التوازن اليوم ولم تكن تعرفه من قبل؟

الدرس رقم (٢) من الوحدة العاشرة

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

جملة حركية: انتقال اتزان انتقال .

٢ - مفردات ومفاهيم المراجعة

إحماء، اتزان، دوام، إيقاع، شكل الجسم، قواعد ارتكاز، مستوى حركي، دحرجة، انتقال، علاقات، اتجاه.

ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- سوف نستخدم في هذا الدرس جملة حركية للإحماء في كل محطة من المحطات .
- سوف يطلب من الأطفال الانتقال، ثم الاتزان، ثم الانتقال مرة أخرى .
- شجعي الأطفال على استكشاف طرقا أكثر صعوبة للاتزان والانتقال .
- ركزي على قواعد ارتكاز، وأشكال جسم، ومستويات حركة مختلفة ومتعددة .

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- سوف تستخدم نفس الأجهزة الكبيرة التي استخدمت في الدرس الأول السابق باستثناء محطة الهبوط (يمكنك الإبقاء على / استبعاد سلم الوثب إذا ما كنتي قد استخدمته في الدرس السابق).
- يجب خفض ارتفاع عوارض جهاز «التسلق» إلى منخفض، ومتوسط، مرتفع طبقا لقدرة الأطفال .

• ستستخدم الأدوات الصغيرة التالية :

- * مكعبان من فلين (يمكن زيادة ارتفاعها من خلال وضع اثنين منها فوق بعضهما).
- * حاجزان بلاستيكيان.
- * كيسان من الحبوب.
- * طوق للمرور من خلاله.
- * حبل للمرور من تحته.

رابعاً :التنظيم والإجراءات

توضع الأجهزة كما في الدرس السابق ويوزع الأطفال على الفراغات المتاحة .

خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها إلى الأطفال كما يلي :

- على كل منكم أن يجد شكلاً يتخذ خلاله وضعاً للاتزان هل يمكن لكل منكم البقاء فيه لثلاث ثوان؟ بيضاء كوروا أجسامكم و نفذوا الدرجة برفق في أى اتجاه تجدون فيه فراغاً. قفوا واتخذوا وضع الاتزان مرة أخرى على كل منكم أن يبقى متزناً لثلاث عدات التكور ثانياً والدرجة وقفوا.
- دعونا نكرر ذلك مرة أخرى، لكن في هذه المرة حينما تتخذون وضع الاتزان هل يكون بمقدور كل منكم أن ينخفض إلى مستوى متوسط؟ مستعدون؟ تكور ثم درجة ثم عودة مرة أخرى إلى اتزان في مستوى متوسط وابقوا فيه تكور ودرجة مرة أخرى إلخ.

• أى المستويات لم تستخدمونها فى الأداء؟ (المرتفع) من يستطيع / تستطيع التفكير وتنفيذ الدرجة ثم النهوض فى وضع اتزان من مستوى عال؟ دعونا نحاول ذلك. مستعدون؟ تكور ثم درجة... ثم نهوض إلى مستوى عال! وابقوا فيه... (عمل جيد)... والآن تكوروا ببطء ثم تدرجوا... وقفوا إلى مستوى عال... إلخ.

• اجعلى الأطفال يجلسون فى مجموعة واحدة بحيث يرون جميعاً الأجهزة) اليوم سوف تستخدمون ثلاث محطات. لقد أحدثت تغييراً فى جهاز «التسلق» هل بإمكان أى منكم أن يخبرنى بما لاحظته من تغيير؟

• المحطة الأولى سوف تكون عوارض التوازن. وسرى إذا ما كنتم تستطيعون الانتقال على العوارض بأى طريقة تريدون، لكن حينما تكونوا فوق العارضة الوسطى فإن على كل منكم أن يتخذ وضع الاتزان عليك / عليكى البقاء فيه، ثم الاستمرار حتى نهاية العارضة. إن هذا مثل الإحماء حين انتقلتم ثم اتزنتم ثم انتقلتم مرة أخرى. وضعوا فى اعتباركم أنه بإمكان أى منكم استخدام أداة صغيرة تختارونها للمساعدة فى أن تكونوا أكثر اتزاناً، أو أن تتحركوا بشكل أكثر إثارة.

• المحطة الثانية هى الصندوق. ماذا تتوقعوا أن أطلب منكم فعله على الصندوق؟ هذا صحيح! الانتقال، والاتزان، الانتقال. من يستطيع أن يفعل ذلك على الصندوق؟ هل يستطيع / تستطيعى الوثب على الصندوق (راعى عوامل الأمن والسلامة) والاتزان بأى طريقة تريدها/ تريديها، ثم بعد ذلك تثب / تثبى من فوق الصندوق على المرتبة وقد تدرج / تدرجى بعدها.

• المحطة الثالثة هي جهاز «التسلق»، وعليه سوف نستخدم نفس الجملة الحركية أو الفكرة. هل بإمكان كل منكم أن يجد طريقة للانتقال على عارضة، ثم على عارضتين ثم على ثلاث عوارض، ثم الاتزان وينهى ذلك بالانتقال حتى النهاية؟ ثم الوثب بخفة على المرتبة، ثم التكور، ثم الدحرجة، ثم الوقوف فى وضع الاتزان.

• دعونا جميعا نقول ما هي الجملة الحركية اليوم هي «انتقال... اتزان... انتقال». (قسمى المجموعة إلى ثلاث محطات، وقسمى الزمن المتاح إلى أربعة أقسام، واستخدمى القسم الأخير من الزمن «للمراجعة» والعناية بالأجهزة).

سادسا:المراجعة

- ما هي جملتنا الحركية اليوم؟
- ما هي أصعب المحطات التى أديتم عليها الجملة الحركية اليوم؟ ولماذا؟
- على أى محطة من المحطات تعتقدوا أنكم أفضل أداء؟ هل باستطاعتكم تكرار ما أديتموه؟

الدرس رقم (٣) من الوحدة العاشرة

أولا : المفاهيم اللغوية الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

تخطى (الانتقال خلال حمل ثقل على اليد).

٢ - مفاهيم المراجعة

قواعد ارتكاز، مستويات، العلاقة بالأشياء (فوق، خلف وأمام)،
الوعي بالحركة (الوعي بشكل الجسم ووضعه)، الهبوط والذقن
عاليا، فراغ شخصي.

ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- اليوم سنستخدم جملة حركية أخرى، حيث سنتعامل مع التخطى، أو حمل ثقل في اليدين والانتقال فوق شيء، إن ذلك يتطلب دفع جيد باليدين، ورفع كلتا الرجلين في العادة للخارج إلى أحد الجانبين، والهبوط الخفيف على الجانب الآخر للجهاز.
- الإحماء سوف يمهّد للجملة الحركية أيضا.

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- جهاز «التسلق» بعارضتين (وثلاثة للصف الثاني).
- من ٣ : ٤ عوارض اتزان.
- من ٢ : ٣ مقاعد، صناديق من الفلين قصيرة.
- حبل وثب قصير لكل طفل.
- مساحة مناسبة للأداء.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

- نظمي عوارض جهاز «التسلق» في مستويين منخفض ومتوسط على هيئة درج سلم، وضعى المراتب تحت العارضتين وإلى الخارج للهبوط عليها بعد التخطي.
- تثبيت الصناديق جيداً بحيث لا تتحرك.
- نظمي عوارض الاتزان بحيث تكون بعيدة عن بعضها بحيث تسمح المسافة بهبوط الأطفال هبوطاً مريحاً بعد التخطي.
- يوزع الأطفال فى الفراغات المتاحة بعد أن يكون قد تم تنظيم الأجهزة مع مراعاة شروط الأمان.

خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية وحديثها للأطفال كما يلي:

- من باستطاعته الاتزان على قاعدتين من قواعد الارتكاز، ولكن لا يستخدم فيها اليدين معاً؟ (قدم ويد، ركة وركبة، وقدم ورأس... إلخ) هل تعتقدوا أنه بإمكانكم البقاء فى مستوى منخفض وتزنوا فقط على أيديكم؟ تأكدوا من رفع الذقون لأعلى، وإلا سوف تتدحرجوا مباشرة!

- (وزعى أحبال الوثب على الأطفال). شكلوا الحبل فى هيئة خط مستقيم وقفوا على أحد جانبيه. ضعوا اليدين مسطحتين على الأرض فى الجانب الذى تقفون فيه من الحبل. هل باستطاعتكم الدفع باليدين وأن تأرجحوا القدمين عالياً إلى الجانب الآخر؟ حركوا أيديكم إلى الجانب الآخر من الحبل، وكرروا الأداء من جانب إلى آخر.

• شكلوا الحبل على شكل دائرة هذه المرة، وعلى كل منكم أن يقف خارج الدائرة. هل بإمكان كل منكم أن يضع يديه داخل الدائرة ويأرجح ساقيه عاليا ليصل إلى الجانب الآخر؟ هل بالإمكان الهبوط بالقدمين في نفس التوقيت؟ سنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يدفع الأرض بقوة باليدين خلال أدائكم لذلك مرة أخرى. (تجميع الأحبال).

• اليوم نحن أمامنا ثلاث محطات هي جهاز «التسلق»، وعوارض الاتزان، والصناديق المنخفضة. في كل محطة من هذه المحطات سوف تكون جملتها الحركية هي التخطي أو الانتقال فوق أداة باستخدام اليدين.

• عندما نأتي إلى المحطة الأولى، وهي محطة عوارض الاتزان، سنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم الرجوع إلى الخلف والتقدم إلى الأمام فوق العارضة بينما أنتم تنتقلون من جانب إلى آخر. إن هذه الحركة تشبه تماما الانتقال فوق الحبل مع فارق بسيط هو أن التحرك سيكون في مستوى أعلى. جربوا طرقا مختلفة كي تتخذ أقدامكم أفضل وضع على عارضة التوازن، لكن مع التأكيد على أن يكون الهبوط برفق في كل مرة.

• المحطة التالية سوف تكون جهاز «التسلق». واليوم سوف تأتوا من جانب لتقفوا فوق العارضة الأولى من الجهاز (المنخفضة)، ثم تضعوا اليدين على العارضة الثانية (في مستوى متوسط)، ثم تدفعوا العارضة بالقدمين بقوة لتعبروا فوق العارضة ذات المستوى المتوسط لتهبطوا برفق فوق المرتبة. على كل منكم التأكد من أن يديه قد تركتا العارضة بمجرد أرجحة الرجلين! حينما يأتي دور كل منكم فإن عليه أن ينهض ليستعد للأداء.

- المحطة الثالثة هي الصناديق الفلين. سنرى إذا ما كان كل منكم بإمكانه أخذ خطوة ثم يضع يديه فوق الصندوق ثم يأرجح الرجلين عالياً ليهبط فوق المرتبة. لا تنسوا أن ترفعوا الذقن لأعلى.
- من الأهمية في كل محطة أن تستخدموا أيديكم كقواعد ارتكاز على قمة الأداء، ثم أرجحة الرجلين والهبوط بخفة فوق المرتبة. سوف يكون من المفيد اليوم أن تفردوا أجسامكم وتقوها أثناء التخطي.
- (التقسيم إلى ثلاث مجموعات تذهب إلى الثلاث محطات، ويقسم الزمن إلى أربعة أقسام).

سادساً: المراجعة

- في أي محطة يعتقد كل منكم أنه أنجز أفضل تخطي؟ لماذا تعتقد / تعتقد أنه كان أفضل في هذه المحطة؟
- ماذا كان شعور جسم كل منكم بينما أنتم تتخطون؟ ماذا يشبه شعور التخطي؟