



الوحدة الأولى

الوعي بالجسم والسيطرة

المستوى (أ)



الوحدة الأولى

الوعي بالجسم والسيطرة

«المستوى (أ)»

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة فى دروس الوحدة

فراغ شخصى، فراغ مشترك، خطوط الحدود، أجزاء الجسم، العلاقة بين أجزاء الجسم، أسطح الجسم، اتجاه، السرعة، المستوى، أحجام، السيطرة على الجسم، الثبات فى المكان.

ثانياً: أهداف الوحدة

بعد ثلاثة دروس ومن خلال مفاهيم الحركة المستخدمة فى البرنامج الأول سوف يظهر الأطفال دلائل على فهمهم لما يلي:

١- فيما يتعلق بالوعي بالجسم

- لمس وتسمية أجزاء محددة.
- لمس وتسمية أسطح محددة من الجسم.
- تسمية أسطح أجزاء الجسم التى تقود الحركة.
- تسمية أجزاء الجسم فى مستويات مختلفة.
- تحديد العلاقة بين أجزاء الجسم.

٢- فيما يتعلق بالفراغ الخاص

- تحديد الفراغ الشخصى الخاص بهم.
- التحرك خلال الفراغ الذى تم تحديده بواسطة خطوط الحدود.
- التحرك خلال الفراغ المشترك دون ملامسة أى طفل آخر.

٣- فيما يتعلق بطريقة تدرك الجسم

- التحرك فى كل من الاتجاهات الأمامى والخلفى والجانبى وتسميتها.

- التحرك بسرعة عالية وبطيئة وتسميتهما .
- بقاء وتحريك أجزاء الجسم فى مستويات مختلفة .
- عمل واستخدام أحجام مختلفة .
- الربط بين مفهومين فى إطار حركة واحدة (مثال : الاتجاه والسرعة) .

٤ - فيما يتعلق بالسيطرة على أجسامهم أثناء أداء حركة معينة

- التوقف عند سماع إشارة معينة (مثال : الثبات فى المكان ، التوقف) من خلال طبله أو صافرة .
- التوقف عند صدور إشارة داخلية لتجنب الاصطدام بطفل آخر حينما يكون هناك فراغ مشترك يتم التحرك خلاله .
- تغيير المستوى لتجنب الاصطدام .
- تغيير الاتجاه لتجنب الاصطدام .

ثالثا : نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة/الأخصائية فى هذه الوحدة

- هذا البرنامج والدروس الثلاثة التابعة له صممت كى تقدم مفاهيم تطبيقية حول الجسم ، وأجزاءه ، واستخدام الفراغ .
- الأطفال سوف يعرفوا أجزاء أجسامهم وأسطحها ، وعليهم استكشاف الفراغ الخاص بأجزاء أجسامهم .
- من الضرورى أن يتعلم الأطفال الفراغ المشترك مع الآخرين خلال تحركهم فى اتجاهات ومستويات وسرعات مختلفة .



شكل رقم (١)

ملامسة أجزاء الجسم والإشارة إليها من مفاهيم الوعي بالجسم

الدرس رقم (١) من الوحدة الأولى

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

المفاهيم الجديدة:

خط الحدود، أجزاء الجسم، حجم، شكل جزء الجسم، الفراغ الشخصى، الفراغ المشترك، الاتجاه، الثبات، السيطرة، توقف.

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- هذا الدرس سوف يعين الطفل على التعرف بدرجة أكبر على جسمه/ جسمها والإحساس بالحركة بطرق غير معتادة.
- يجب تشجيع الطفل على الشعور بالحرية خلال أداء الحركات في الاتجاهات المختلفة خلال الفراغ المتاح، وكذلك التوقف عند سماع الإشارة.
- يجب أن تقدم الخبرات للأطفال بدون توتر بل من خلال المتعة.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحة المطلوبة

- ٤ أقماع بلاستيكية، زجاجات بلاستيكية أو أشرطة لاصقة ملونة لتحديد مساحة النشاط. عجينة تشكيل (صلصال).
- مساحة مناسبة تعتمد على عدد أطفال الفصل.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

- ينظم الأطفال بحيث يجلسوا في منتصف حدود المستطيل المبين بواسطة الأشرطة اللاصقة الملونة، أو الأقماع.

خامساً: أنشطة التعلم

يبدأ تعلم الأنشطة بأن تتحدث المعلمة / الأخصائية إلى الأطفال كما يلي:
* من يستطيع أن يخبرنا.. أين حدود المكان الذي نجلس به؟ سوف نرى إذا ما كان الجميع يستطيع أن يبقى داخل حدود هذا المكان أثناء عملنا اليوم.

- * هل تستطيع أن تشير إلى كتفك؟ إلى مرفقك؟ إلخ
- * ما هي أسماء أجزاء الجسم هذه؟ (على المعلمة/ المعلم أن تشير إلى رقبته، قدمها... إلخ، وعليها أيضا الانتظار حتى يسمى الأطفال أجزاء الجسم).
- * امسك / امسكى بقطعة من العجينة (الصلصال)، شكّل منها كرة متوسطة الحجم. دور العجينة (الصلصال) فى يديك، شكّل منها أى شكل تريده.
- * ما هو طول الشكل الذى صنعته بالعجينة (الصلصال)؟ ما هو اتساعه؟ هل هو مسطح أم أنبوى؟ هل يمكنك أن تشير إلى يديك كى توضح لى ماذا يشبه الشكل الذى صنعته (إن هذا الشكل الذى صنعته طويل، أو رفيع، أو مستدير، أو أنبوى الشكل).
- * حاول / حاولى إضافة جزء أكبر من العجينة (الصلصال)، والعمل على تشكيل كرة أكبر، وهى بذلك سوف تشغل فراغ أكبر.
- * والآن علينا جميعا أن نشارك فى الفراغ الموجود، فلنرى إذا ما كنا نستطيع التحرك داخل المستطيل المحدد بدون أن يلمس أى فرد زميله. إذا ما كنت تلبس / تلبسى شيئا أحمر اللون (أزرق، أخضر إلخ)، عليك / عليكى بالتحرك فى الفراغ.
- * انظر / انظرى إلى الفراغ المتاح والذى يمكنك التحرك خلاله بحرية.
- * تأكد / تأكدى من أنك داخل حدود المستطيل.
- * تحرك جيداً... والآن قف.
- * والآن على الجميع التحرك فى نفس الوقت... ودعنا نرى أن الجميع يتحرك دون ملامسة أى فرد للآخر حتى لو كان هناك ازدحام.
- * والآن قف / قفى.. عند سماع قف / قفى. سوف نرى إذا ما كان بإمكانك التوقف تماما أم لا.

* دعونا جميعا نحاول ذلك مرة أخرى .. هل أنتم جاهزون؟؟ فلنبدأ .
عليكم بالتحرك فى كافة أرجاء الفراغ المشترك داخل المستطيل ،
تأكدوا من أنكم جميعا داخل حدود المستطيل ، عليكم النظر إلى
الفراغ المتاح ، والآن قف/ قفى... واسترخاء... لقد كان ذلك أداء
جيد جداً (طبعاً إذا ما كان الأداء كذلك).

* لقد استطاع كل فرد منكم التحرك إلى الأمام داخل حدود المستطيل
فى الفراغ المتاح ، هل يستطيع/ أو تستطيع أى منكم تسمية أى اتجاه
آخر؟؟... نعم إلى الجانب... وإلى الخلف... ، فلنرى الآن
إذا ما كان بإمكانك استخدام واحدة من هذه الاتجاهات والتحرك دون
ملامسة أى فرد آخر .

* هل أنتم مستعدون؟... فلنبدأ... أننى أرى البعض منكم يتحرك
إلى الخلف... وبعضاً آخر يتحرك للجانب... والآن...
قف... لقد أدى أكثركم أداءً ممتازاً ونظرتهم إلى الفراغات من
حولكم ، ولم يرتطم أحد بآخر .

* عليك الآن باختيار الاتجاه الذى لم تستخدموه من قبل... هل أنتم
جاهزون؟ عليكم التأكد من أن كل منكم يستخدم الفراغ... تحرك
جيد... والآن توقفوا... وعليكم بالاسترخاء .

سادساً : مستويات أداء راقية للتحدى

* هل يمكنك التحرك داخل حدود المستطيل ثم التوقف فى عدتين (١) ،
(٢) . ثم تلمس جزئين من الجسم ، ثم تتحرك مرة أخرى؟ دعنا
نحاول تنفيذ ذلك ، هل أنتم مستعدون؟ والآن... تحرك
للأمام... وتوقف... واحد... اثنان... لمس الأنف... لمس
الأذن... مستعدون؟... تحرك للخلف... وتوقف... واحد
اثنان... لمس الركبة... لمس المرفق... مستعدون؟... تحرك
للجانب... إلخ... هذا أداء جيد جداً (إذا كان كذلك).

سابعاً: المراجعة

لنجعل الأطفال يتجمعون، ويجلسون، تقوم المعلمة/ المعلم بتوجيه الحديث إليهم:

• نشكركم على أدائكم الطيب وما فعلتموه اليوم، لقد استمتعتم بالأداء والآن:

* ما هي الاتجاهات التي تحركتم خلالها اليوم؟؟

* ما هي أنواع الفراغات؟؟

* ما هي أسماء أجزاء الجسم هذه؟ (الإشارة إلى قدمك، كتفك أو مرفقك . . . إلخ).



شكل رقم (٢)

تسمية أجزاء الجسم بلامستها للبالونات أو أدوات ماثلة

الدرس رقم (٢) من الوحدة الأولى

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

المفاهيم الجديدة:

مسطحات الجسم، سطح قيادة الحركة، سرعة، معدل.

مفاهيم المراجعة:

أجزاء الجسم، الفراغ الشخصي، خط الحدود، الاتجاه، الفراغ المشترك.

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

• سوف تلاحظ المعلمة/المعلم أن هناك بعض التطبيقات من الدرس السابق، لذا فإن عليها إبراز ذلك خلال الدرس الحالي وتشجيع الأطفال على استخدام المفردات اللغوية الخاصة بذلك خلال هذا الدرس.

• يلاحظ أن الدرس الحالي سوف يقدم أسطح أجزاء الجسم، وأيضاً مفاهيم أجزاء الجسم التي تقوم بقيادة حركته، وأيضاً سوف يقدم السرعات المختلفة لحركة أجزاء الجسم، وكذلك كيفية الانتقال بسهولة من حركة إلى أخرى.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

• أربعة أشربة لاصقة ملونة لتخطيط الحدود.

• كرات من الخيط لكل طفل.

• مساحة مربعة تناسب مع عدد الأطفال.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

• ينظم الأطفال بحيث يجلسوا في منتصف المساحة المحددة.

• يتم توزيع الكرات البلاستيكية على كل طفل.

خامساً: أنشطة التعلم

يبدأ تعلم الأنشطة بأن تتحدث المعلمة/الأخصائية كما يلي:

- هل يمكنكم تذكر أسماء بعض أجزاء الجسم؟؟ ... بأى سرعة يمكنكم ملامسة الركبة بواسطة الكرة؟.... وبأى سرعة يمكنكم ملامسة المرفق؟... إلخ (على الأخصائية أو المعلمة أن تفعل هى أيضا ذلك وكأنها فى مسابقة مع الأطفال، وعليها أن تتحكم فى أداء سرعة الحركة خلال ملامسة الجزء المطلوب على جسمها وذلك بعد أن يؤدى الأطفال المحاولة).
- عليكم الآن أن تلامسوا الجزء الأمامى من الجسم بواسطة الكرة، نفذوا ذلك على كل الجزء الأمامى.... وجهك، والجزء الأمامى للعنق، الصدر.... إلخ.
- تخيلوا أنكم تحت الدش فى الحمام، عليكم الآن أن تنظفوا جانبي الجسم بالكرة.
- على الجميع أن يحك جانب الرأس بالكرة، وكذلك الأذن، ثم العنق، وأيضا الكتف.... إلخ (على المدرسة أو إخصائية التربية الحركية أن تسمى أجزاء الجسم خلال الإشارة إليها).
- هل يمكنكم تنفيذ ما سبق على جانب الجسم الآخر؟؟ عليكم بتنفيذ ذلك مع تسمية أجزاء الجسم التى تلامسونها.
- على كل طفل أن يجد له زميل (يلاحظ أن المعلمة/ الأخصائية يمكن أن تنظم دائرة من ٤ أو ٦ أطفال).
- استخدم/ استخدمى الكرة فى حك السطح الخلفى لجسم الزميل / الزميلة، أبدأ بالسطح الخلفى للرأس، ثم العنق، ثم الأكتاف، ثم السطح الخلفى للذراعين، ثم الظهر، ثم الساقين، ولا تنسوا كعوبهم!!!
- كم عدد الأسطح المختلفة التى حككمونها اليوم؟؟ (ثلاثة.... أمام، جانب، خلف..). (اجمعوا الكرات).
- هل تتذكرون الفراغ الشخصى والفراغ العام، على كل فرد أن يجد لنفسه فراغ ويجلس فيه... هل يمكنكم تنفيذ ذلك قبل أن أعد من ١:٣؟ مستعدون؟.... هيا... واحد.... اثنين... ثلاثة!

- لقد رأيت اليوم أن هناك كثيرين منكم متذكرين الفراغ الشخصى، والفراغ العام! لقد أدبتم اليوم أداءً طيباً، ولم يرتطم أحد بآخر خلال التنفيذ! (أو) البعض منكم تحرك بسرعة وأمكنه إيجاد فراغ خاص به بعيداً عن الآخرين.
- هيا بنا لبحث كل واحد منا عن فراغ شخصى آخر... هل أنتم مستعدون؟... نفذوا... لقد كان ذلك أداءً طيباً (إذا ما كان هناك فعلاً أداءً طيباً).
- ما هى الاتجاهات التى تحركتم فيها فى المرة الأخيرة؟... على كل منكم اختيار واحد... وعندما أقول «نفذوا!!»، على الجميع أن يبدأوا المشى إلى مكان داخل حدود المساحة... هل أنتم مستعدون؟ «نفذوا».
- أننى أرى البعض يتحركون للأمام... وللخلف... وللجانب... قفوا! (على الإحصائية أو المدرسة التأكد من أن كل طفل قد توقف فى مكانه عند قولها قفوا).
- انظروا حولكم، هل احتفظ كل واحد منكم بفراغ جيد له؟ تذكروا دائماً أن عليكم التحرك إلى فراغ كبير كاف.
- عليكم الآن باختيار اتجاه لم تستخدموه وعليكم بمحاولة ذلك مرة أخرى.
- أثناء تحرككم للأمام، أى أسطح الجسم قامت بقيادة اتجاه الحركة؟؟ هل هو جانب الجسم؟... ظهرك؟... هل هو السطح الأمامى؟
- على الجميع أن يتحرك للخلف... وتحديد أى سطح من أسطح الجسم قد قام بقيادة الحركة (الظهر).
- والآن عليكم بمحاولة الجانب... إلخ.
- لقد تحرك كل واحد فيكم بسرعة متوسطة، هل تستطيعوا التحرك بسرعة أكثر قليلاً دون أن يلامس أحد منكم الآخر؟... مستعدون؟ هيا!! (خلال تحرك الأطفال علقى على مناسبة الفراغات التى يتحرك فيها الأطفال)... والآن قفوا!

- والآن دعونا نجرب التحرك فى سرعة بطيئة... مستعدون؟...
(انخفضى درجة الصوت، واجعليه ناعما وبيئيا)... ابدأوا. هذا
أداء جيد... هل يمكنكم التحرك فى اتجاه آخر ببطء؟ أيضا دعونا
نحرب التحرك إلى الجانب ببطء.
- دعونا نحرب التحرك إلى الجانب بسرعة... والآن نحرب التحرك
إلى الجانب الآخر... والآن... توقفوا.

سادسا: مستويات أداء راقية للتحدى

(لقد دخلنا الآن إلى بداية مفهوم استمرارية أداء الحركة دون انقطاع،
لذا يجب على المعلمة/الأخصائية التأكد من الكلمات التى تعكس هذا
الشعور والإحساس لدى الأطفال).

- على الجميع الآن أن يبدأوا التحرك إلى الأمام ببطء... عليكم
الحفاظ على التحرك ببطء... هل تستطيعوا الآن التحرك إلى الجانب
بدون توقف؟ وإلى الخلف؟... استمروا فى التحرك لكن عليكم
زيادة السرعة قليلا بالتدرج... غيروا اتجاهكم أثناء الحركة مع
الاحتفاظ بزيادة السرعة... غيروا اتجاهكم مرة أخرى... وعلينكم
تقليل السرعة... وتقليلها أكثر... فأكثروا... وتوقفوا...
تعالوا واجلسوا هنا.

سابعاً: المراجعة

بعد أن يجلس الأطفال، ومرور لحظات، توجه إليهم المعلمة/الأخصائية
الحديث:

- من يستطيع أن يسمى بعض أنواع السرعة التى استخدمتموها اليوم؟
- اجعل يدك تلامس السطح الجانبى لجسمك.
- حينما تتحرك للأمام، أى سطح من أسطح الجسم يقود حركته؟
(الأمام).



شكل رقم (٣)

التعرف بالإشارة إلى المرفق ، والركبة والرأس من مفاهيم الوعي بالجسم

الدرس رقم (٣) من الوحدة الأولى

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

المفاهيم الجديدة :

المستوى، العلاقة بأجزاء الجسم .

مفاهيم المراجعة :

فراغ شخصي، فراغ مشترك، اتجاه، حجم، قف، سرعة (عالية، متوسطة، بطيئة)

ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- يهدف هذا الدرس إلى تطوير الوعي لدى الأطفال مثل الوعي بالفراغ، فمعرفة إذا ما كان الجسم منخفضاً أو مرتفعاً يعتبر أمراً ضرورياً للإحساس بمستوى أجزاء الجسم في الفراغ .

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- أربعة شرائط لاصقة ملونة لتحديد مساحة النشاط .
- مساحة مناسبة لعدد أطفال الفصل .

رابعاً : التنظيم والإجراءات

- يجلس الأطفال داخل المساحة المحددة بالأشرطة الملونة .

خامساً : أنشطة التعلم

- تبدأ فعاليات الأنشطة بأن تتحدث المعلمة/الأخصائية إلى الأطفال كما يلي :
- على كل منكم أن يجد لنفسه فراغ ويجلس به داخل المساحة المحددة .
- هل تستطيع / تستطيعي أن تضع / تضعي يدك على الكتف؟
- كيف يمكن أن نضع المرفق على الركبة؟

- هل تستطيعوا أن تضعوا أيديكم على الظهر؟
- فلنرى إذا ما كان فى وسع كل طفل منكم أن يلمس المرفق بالمرفق الآخر؟ . . . لقد استطعتم تنفيذ ذلك من الأمام، عليكم الآن محاولة تنفيذ ذلك من الخلف . . . هذا صعب . . . أليس كذلك؟
- هل يمكنكم أن تلامسوا أجزاء من أجسامكم بالقدم؟
- كم عدد أجزاء الجسم التى يكون فى إمكانكم أن تخفضوها لأسفل؟
- هل يمكن لأى طفل منكم أن يضع جزء واحد من أجزاء الجسم فى أعلى ارتفاع.
- إلى أى ارتفاع يمكنكم رفع أجسامكم؟ بعض منكم يبط جسمه لأعلى . . . (أنى أرى طفل آخر يثب لأعلى)
- فلنرى إذا ما كان بإمكان أى منكم أن يحرك يديه فى مستوى منخفض. والآن فى مستوى متوسط بالقرب من الوسط ، وأخيرا فى مستوى عال، ما هى أجزاء الجسم الأخرى التى يكون فى إمكانكم تحريكها فى مستوى منخفض، أو مستوى متوسط، أو مستوى عال.
- كيف يمكن التحرك فى مستوى منخفض؟ أبقوا كما أنتم فى المستوى المنخفض، لكن غيروا اتجاه تحركم.
- عليكم الآن بالتحرك بأى طريقة فى مستوى عال . . . هل أنتم مستعدون والآن . . . توقف!
- والآن هل يمكن لكل طفل منكم أن يجعل معظم أجزاء جسمه فى مستوى متوسط . . . ويتحرك إلى الجانب. دعونا نتحرك إلى الجانب الآخر أيضا . . . تأكدوا من أنكم تتحركون فى مستوى متوسط.
- على كل طفل منكم أن يجعل جسمه أكبر ما يكون . . . عليكم باحتلال أكبر قدر ممكن من الفراغ المتاح والآن على كل طفل منكم أن يتحرك خلال الفراغ المشترك (أنى أرى بعض منكم فى مستوى منخفض . . . وآخرين يتحركون للخلف إلخ).

- والآن لنرى إذا ما كان كل طفل منكم يستطيع أن يتحرك فى مستوى منخفض مثل القطة، هل تستطيعوا التحرك؟... دعونا نرى... لكن عليكم التأكد من أن أجزاء الجسم جميعها منخفضة... والآن... توقفوا... وانهضوا.

سادسا : مستويات أداء راقية للتحدى

- سنلعب الآن لعبة «الطائرة»، لكن عليكم جميعاً مراعاة أننا سوف نلعب داخل الحدود الميمنة، وعلى كل طفل منكم تخيل أنه «طائرة». على كل فرد منكم أن يطير فى أى مكان فى الداخل هنا، بحيث لا يلمس أى طفل آخر، وكن على استعداد للإبطاء من سرعتك أو حتى تتوقف بحيث لا تلامس أى طفل آخر، فإذا وجدت فراغ كبير عليك بالدوران فى سرعة أكبر والطيران خلاله بسرعة.
- كى نفعل ذلك بصورة أكثر صعوبة، فإن عليك رفع ذراعيك للخارج وكأنهما أجنحة الطائرة، وهو ما يعنى أنك سوف تحتل مساحة أكبر... هل أنتم مستعدون؟... هل الأجنحة فى الخارج... ومستعدون للطيران... ابدأوا الطيران.
- إننى أرى بعض منكم يطرون فى الفراغات كلها... وهذا يعنى أنهم يلاحظون ويراقبون جيداً... إلخ... والآن... توقفوا.
- لقد كان ذلك طيران جيد! هل تعرفون ما شاهدت؟... حينما كان هناك جناحان لطفلين مختلفين يقتربا من بعضهما، فإن أحدهما كان ينخفض والطفل الآخر كان يرتفع، وبذلك لم يحدث أى اصطدام بين الطائرتين.
- دعونا نكرر المحاولة مرة أخرى، ونرى إذا ما كان يمكنكم تغيير مستوى أجنحتكم فى هذه المرة... هل أنتم مستعدون؟... فلنبدأ! إلخ (على المعلمة/الأخصائية العمل على إيقاف الأطفال للتعليق على تغيير المستوى، والاتجاه، ومعدلات السرعة... إلخ).

- من يا ترى سيكون الأكثر ارتفاعاً، أوراق الشجر أم جذورها؟
- ما هي أجزاء الجسم التي تكون في مستوى متوسط حينما تسيرون؟ (الجذع، المقعدة، المعدة، القلب، الرئتين... إلخ).
- هل من الممكن أن تجعلوا القدم في أعلى مستوى، والرأس في أقل مستوى؟ اجعلوني أرى ذلك؟