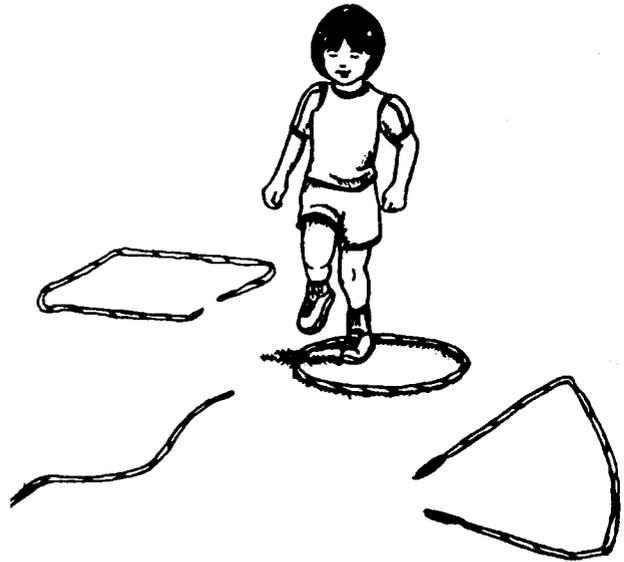


الوحدة الثالثة

الوعي بالجسم والسيطرة

المستوى (جـ)



الوحدة الثالثة الوعي بالجسم والسيطرة « المستوى (ج) »

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدروس

- مسار الحركة (مستقيم، منحني، متعرج، مباشر، غير مباشر).
- كم القوة (أقصى قوة، كبيرة، متوسطة، قليلة).
- نقطة التمحور، النقطة المقصودة.
- كفاءة الحركة (ناعمة، متابعة، منزلقة، متقلبة، متخبطة، مهتزة).

ثانياً : أهداف الوحدة

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

١ - فيما يتعلق بالوعي بالجسم

- التحرك في مسارات مختلفة.
- استخدام كميات قوة متعددة.
- استخدام درجات مختلفة من كفاءة الحركة.

٢ - فيما يتعلق بالسيطرة على الجسم أثناء الحركة

- التحرك في مسار تم تحديده ذاتياً دون ملامسة أى شخص آخر.
- التحرك باستخدام معدلات كميات قوة أكبر دون فقد السيطرة على الجسم.

- الاختيار والتحريك المباشر تجاه النقطة المقصودة.

٣ - فيما يتعلق بتخيل الأشياء وكفاءة الحركة المرتبطة بها

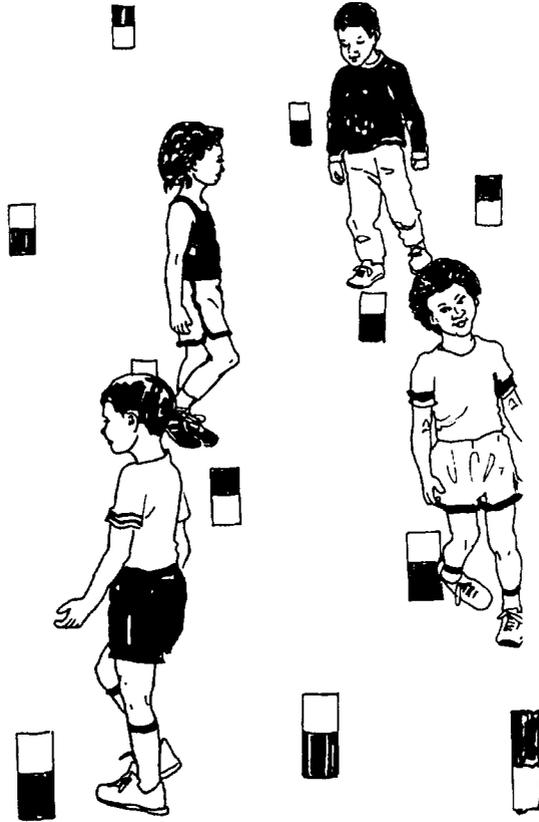
- تسلق المرتفعات المتخيلة ذات الدرجات المختلفة في الصعوبة والراجعة إلى درجة الانحدار والعوائق.

- المشى فوق رمال مبتلة والإحساس بالمقاومات .
 - تخيل البحر عندما يكون هادئاً أو مرتفع الأمواج .
 - تخيل التشابه بين الوثب وبين الطيران فى الهواء .
- ٤ - فيما يتعلق بطريقة التحرك بخصائص معينة

- التحرك مثل أشياء حية وأشياء غير حية .
- استخدام الأحجام أو الأشكال لنقل الرسائل .
- التحرك بكميات مختلفة من القوة .
- استخدام كفاءة حركة خاصة بحيث تشير إلى الإحساس، أو الاستجابات أو الوصف .

ثالثاً : نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة / الأخصائية

- يقدم هذا البرنامج بعض المفاهيم والمفردات للحركات المختلفة فى الكفاءة، أو بالتوافق مع القوة والزمن .
- إن المقدرة على إدراك وإظهار الحركة وكفاءتها يعتبر أمراً ذا أهمية كبيرة فى تنفيذ الأطفال لهذا الدرس .
- سوف يرى الأطفال ويتحركوا فى مسارات مختلفة على الأرض، وسوف تقود أجزاء أجسامهم هذه المسارات فى الهواء .
- لقد سبق تقديم النقطة المقصودة .



شكل رقم (٨)

المشى بين الأدوات البلاستيكية والخشبية

الدرس رقم (١) من الوحدة الثالثة

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدروس

١ - المفاهيم الجديدة :

مسار الحركة : أرضى وفى الهواء (مستقيم ، منحنى ، متعرج ، مباشر ، غير مباشر) ، النقطة المقصودة ، نفص ، الاتصال خلال الحركة .

٢ - مفاهيم المراجعة :

الاتجاه ، قاعدة الارتكاز ، المستوى ، معدل السرعة .

ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس :

• سوف يعد الأطفال مسارات حركية بواسطة الأحبال ، وسوف يتحركون باستخدام كميات مختلفة من القوة ، ومن خلالها سوف يطبقون أفكاراً تخيلية .

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- حبل وئب قصير لكل طفل .
- أربعة أشرطة ملونة لتحديد المساحة .
- مساحة مناسبة لعدد الأطفال .

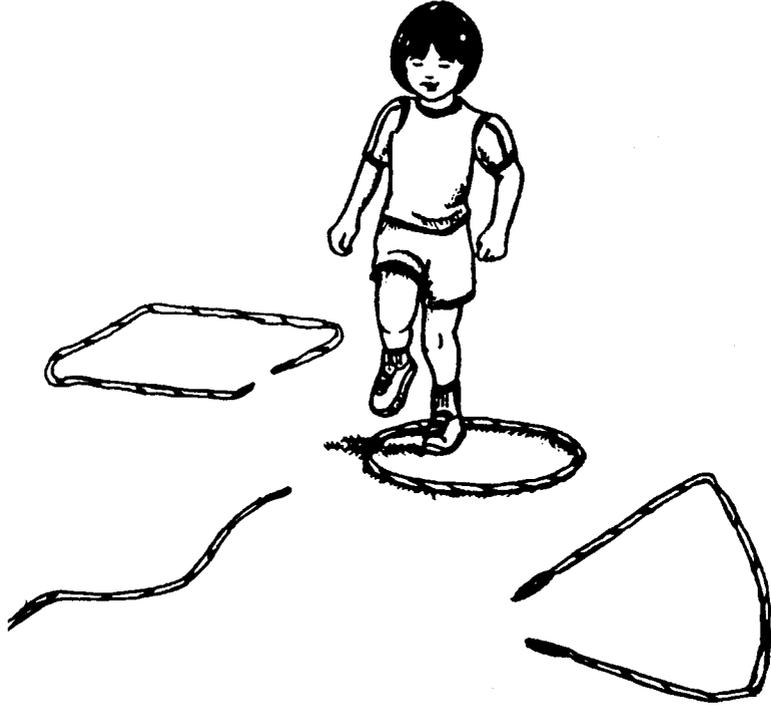
رابعا : التنظيم والإجراءات

• توزع الأحبال على الأطفال ، ويطلب منهم أن يبحث كل واحد منهم عن فراغ شخصى ويجلس فيه .

خامسا : أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الأنشطة بأن تتحدث المعلمة / الأخصائية إلى الأطفال كما يلي :

• هل يمكنك / يمكنكى استخدام حبل الوئب لعمل مسار مستقيم على الأرض .



شكل رقم (٩)

رسم مسارات هندسية بالأحبال والسير عليها

- سنرى إذا ما كان بإمكان كل فرد منكم أن يقف عند نهاية أحد طرفي الحبل ثم التحرك في اتجاه نهاية الحبل الأخرى... لاحظوا أن بإمكانكم النظر إلى القدمين للتأكد من أن كلاهما تشير إلى خط مستقيم.
- هل يستطيع أى منكم المشى في مسار مستقيم فيما بعد الحبل... هل تستطيعوا أن تنفذوا ذلك في اتجاهات مختلفة؟... (إننى أرى البعض يتحرك للخلف... كما أن البعض يتحرك إلى الجانب).
- ترى ما هي المسارات الأخرى التي يمكنك / يمكنكى رسمها بالحبل الخاص بك / بك؟... نعم دعنا نجرب المنحنى!
- هل تعتقد / تعتقدى إن بالإمكان التحرك إلى ما بعد الحبل باستخدام ثلاث قواعد ارتكاز؟ فلنحاول...

- والآن هل يمكن لكل منكم أن يجعل من حبله مساراً متعرجاً؟ سوف نرى إذا ما كان بإمكانكم التحرك فى مسار متعرج بزوايا حادة!! هل يمكنكم أن تجعلوا أذرعكم تتحرك فى مسار متعرج أيضاً؟؟ إن ذلك يسمى مسار فى الهواء. على كل منكم أن يحاول تحريك اليد والقدم فى مسار متعرج فى نفس الوقت.
- عليكم الآن لف الحبل ليكون دائرة صغيرة على الأرض ثم اجلس / اجلسى بجانبه. وحينما أقول «هيا» فإننى أريد من كل منكم أن يختار مكان داخل حدود المساحة ويسير إليه مباشرة. فإذا ما كان أحد الزملاء الزميلات فى مسارك فإن عليك / عليكى الانتظار حتى يذهب / تذهب، ثم بعد ذلك أكمل السير فى المسار. لا أريد أحد أن يغير مساره أو أن يجبر آخر على تغيير مساره.
- هل يعرف كل منكم إلى أين يتجه؟ أشر إلى المكان الذى تريد / تريدى الذهاب إليه واحتفظ / احتفظى بالنظر إليه..... هل أتم مستعدون؟ «هيا»!... نعم لقد كان ذلك عملاً جيداً.
- إن المكان الذى كنتم تركزون عليه يسمى النقطة المقصودة، لأن ذلك هو المكان الذى كانت عينك / عيناكى تنظر إليه أثناء السير. هيا اجعلونا نحاول ذلك مرة أخرى... اختر / اختارى نقطة مقصودة أخرى وانظر / انظرى إليها. مستعدون؟ فلنبدأ.
- والآن على كل منكم أن ينظر إلى الحبل الخاص به للحظة. والآن، بدلا من السير مباشرة إليه علينا التجول أولاً خلال الفراغ الكبير الموجود داخل مساحة النشاط.
- أخيراً إذا ما قرر كل منكم الذهاب إلى الحبل، فإن عليه أن ينظر إليه ثم يسير إليه. بدلا من أن نتجه إليه مباشرة، فإن عليكم الذهاب إليه بصورة غير مباشرة.
- من منكم يستطيع أن يؤدي حركة مباشرة بواسطة ذراعه / ذراعها؟

(خلال أداء الأطفال للحركات عليكى أن تؤدى عدداً من متغيرات الحركة بيدك). على سبيل المثال، حركتها فى خط مستقيم إلى خارج وأمام الصدر وكذلك حركتها باستقامة للجانب، أو باستقامة لأعلى.

• والآن فلتحاول أن تحرك يداً فى أماكن مختلفة فى الفراغ. انفض يديك كما لو كان يوجد عليهما ماءً... هل كان مسار الحركة فى يديك مباشراً أم غير مباشر؟ (غير مباشر). انفض/انفضى اليدين من أعلى... ومن أسفل... وللخارج من الأمام... للخارج من الجانب.

• بكم طريقة يمكنك تحريك يدك وذراعك فى سرعة بطيئة؟ من يستطيع أن يتحرك ببطء فى خط مستقيم، ومسار مباشر بواسطة يد واحدة؟ نفذوا نفس الحركة المستقيمة، والمباشرة، ولكن هذه المرة بسرعة عالية.

• هل يمكنكم الاحتفاظ بالجل فى مستوى منخفض وتحركه فى مسار غير مباشر؟ (مثل «الثعبان») هل يمكنكم تنفيذ ذلك ببطء؟ هل يمكنكم تنفيذ ذلك بسرعة؟ (تطلب إحصائية التربية الحركية أو المعلمة جمع الأحبال فى مكان محدد).

• والآن عليكم جميعاً أيها الأطفال التحرك فى الفراغ فى مسار منحنى من خلال نقرة خفيفة. هل بإمكان كل منكم التحرك بخفة كبيرة بحيث لا يسمعك أحد أثناء هذه الحركة؟ والآن... توقفوا.

• والآن فلنستخدم مزيداً من الطاقة من أجل مزيد من القوة لتنفيذ الحركات الصعبة خلال تحرككم فى مسار منحنى.

• استمروا فى استخدام قوة كبيرة، ولكن من خلال تحرك فى مسار آخر.

سادساً: مستويات أداء راقية للتحدى

• هل أتاحت لك الفرصة ذات مرة لأن تسير فى الشارع لمسافة طويلة؟.. هل الطرق دائماً مستقيمة؟... لا، بعضها متعرج، وبعضها الآخر منحنى، وبعضها مستقيم.

• الآن دعنا نتصور أننا جميعاً نصعد طريق إلى مرتفع جبلى . سلاحظ أن مسار الطريق مستقيم فى أول الأمر وسهل الصعود الأمر الذى يجعلك تستخدم / تستخدمى كمية قليلة من القوة. (يسمح للأطفال بالسير بحرية وصعود المرتفعات كل طبقاً لأسلوبه. ولا ينصح بمحاولة تصحيح أو تنظيم حركاتهم فى مجموعات).

• والآن علينا جميعاً تخيل أننا وصلنا إلى قمة المرتفع، وأمامنا العديد من الأشجار فوقه، حيث نحتاج إلى أن نتحرك فى مسار متعرج . علينا الاستمرار فى التحرك فى مسار متعرج .

• والآن لقد وصلنا إلى قمة المرتفع! دعونا نتوقف ونلقى نظرة على الأشجار المحيطة، انظروا لقد اقتربنا من السحاب!

• والآن رحلة الهبوط من فوق المرتفع من خلال مسار متعرج. ولتخيل أن أمامنا الآن جذوع من الأشجار تعترض طريقنا... هل لنا أن نعبر من فوقها أو من تحتها؟

• والآن اقتربنا من الجزء المرتفع حيث الطريق منحنى هيا نسير فيه!! بعد أن انتهينا من هذا الجزء من الطريق أصبح الآن الطريق مستقيماً. لقد وصلنا... كم كانت رحلة طيبة... هيا ولنجلس.

سابعاً: المراجعة

• ما هى أشكال المسارات (الطرق) التى استخدمناها اليوم فى الصعود والهبوط من المرتفع؟ أيهم كان حاداً؟

• إذا ما أردت / أردتى أن تنظفى أسنانك، هل تحتاج / تحتاجى إلى قوة كبيرة، أم إلى قوة متوسطة، أم إلى قوة قليلة؟

• إذا ما كان بينك وبين زميل / زميلة تنافس فى العدو، هل ستجربى فى خط مستقيم وفى مسار مباشر أم فى مسار غير مباشر؟ (مباشر).

الدرس رقم (٢) من الوحدة الثالثة

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس
١ - المفاهيم والمفردات الجديدة

كفاءة الحركة (متابعة، مناسبة، هادئة، مضطربة، متخبطة)، إدراك الكفاءة الخاصة للحركات، يسحب .

٢ - مفاهيم ومفردات المراجعة

مسارات، مقدار القوة، مستوى، اتجاه، معدل سرعة.

ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- هذه رحلة تخيلية أخرى، لكن اليوم ستكون رحلة إلى الشاطئ!!
العديد من الأطفال قد مروا بخبرة المشي فوق الرمال المبتلة ولاحظوا الآثار التي يمكن أن تتركها أقدامهم من الخلف .
- قد يفكر الأطفال في سبب اضطراب البحر بعض الوقت، وفي وقت آخر يكون مستويا. إن هذا التناقض سوف يناقش ويستخدم في الحركة .
- سوف يقدم للأطفال نشاط يعطى لديهم الإحساس بالسباحة على لوحة الطفوف. وسوف يحاولوا دفع المياه بذراعيهم وأرجلهم، وسيستمتعوا، بالتغلب على الأمواج .

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- مساحة مناسبة للنشاط تتناسب مع عدد الأطفال .
- أربعة أشرطة ملونة لاصقة أو أقماع لتحديد مساحة النشاط .

رابعا : التنظيم والإجراءات

ينظم الأطفال بحيث يجلسوا بالقرب من حدود مساحة النشاط .

تبدأ فعاليات أنشطة التعلم بأن توجه المعلمة / الأخصائية الحديث للأطفال كما يلي:

- أيها الأطفال دعونا نتخيل أننا فى رحلة إلى شاطئ البحر!!، ولانسى أن يأخذ كل منكم معه لوحة الطفو، وكذلك عوامات النجاة. سوف نضع أشياءنا فى مكان واحد ثم نهول على الشاطئ (البدء بهرولة سهلة فى مسار مستقيم).
- ليقف كل منا فى مكانه ولينظر حوله. هل يمكنك «رؤية» آثار الأقدام على الرمل المبتل؟ دعونا نهول للخلف وتأكدوا من أنكم تتحركون فى مسار مستقيم. . . . فليحاول كل منا الهرولة فى خط مستقيم.
- دعونا نتوقف ولننظر مرة أخرى، هل يستطيع كل فرد منكم أن يرى آثار أقدامه على الرمال؟ أنى أستطيع تخيل آثار قدمائى على الرمال.
- على كل منكم أن يجد لنفسه فراغ ويجلس فيه. فليرسم كل طفل على الرمال المسار الذى طبعته قدماءه على الرمال. والآن فلنرسم نفس المسار المستقيم فى الهواء بواسطة اليد. هل يستطيع أى منكم أن يرسم مساراً مستقيماً بجزء آخر من أجزاء جسمه؟
- والآن فليرسم كل منكم مساراً منحنياً على الرمال، هذا جيد. . . هل حاولتم تنفيذ ذلك أيضا فى الهواء؟ هل تشعرون أن حركاتكم منحنية وسهلة؟ عليكم الآن التحرك فى الفراغ من خلال مسارات حركية منحنية. كم عدد المساحات الفارغة التى يمكن أن تتحركوا خلالها فى مساحة النشاط؟
- الآن. . . توقفوا. . . من يستطيع أن ينفذ مساراً متعرجاً على الرمال؟ هل أركان المسار الذى نفذته حاد؟ على كل منكم أن يجد طريقاً يتحرك فيه فى مسار متعرج باستخدام أربعة قواعد ارتكاز على الرمال. هل وجد أى منكم صدفة أو محارة على الرمال؟

- (اجعلى مجموعة الأطفال تقترب من بعضها البعض). . والآن دعونا نجلس ونلاحظ شكل وحركة المياه قليلا. فى بعض الأحيان تكون المياه هادئة ومنسابة. . . . أنها تنساب بدون أى أمواج كبيرة. هل بإمكان كل منكم أن يودى حركة منسابة هادئة ببعض من أجزاء جسمه / جسمها؟ إن على كل منكم أن يستخدم كمية قليلة من القوة كى تصبح الحركة منسابة.
- من يستطيع منكم التحرك فى مسار منحنى باستخدام حركات هادئة ومنسابة؟ هل باستطاعة كل منكم تغيير مستواه الحركى؟ واتجاهها؟
- والآن اجلسوا. . . فى بعض الأحيان حينما تصطدم المياه معا أو بالشاطئ فإن بعضا منها يتطاير فى الهواء، هل بإمكانكم أداء حركات سريعة متقلبة تظهر قوة المياه؟ سنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يخبط المياه ليطيها فى الهواء. هل بإمكان أى منكم أن يودى حركة سريعة ومضطربة ليطي بها الماء.
- هل بإمكان كل منكم التحرك بانسيابية وهدوء كما تتحرك المياه. . . . هل بإمكان كل منكم أن يخبط المياه ليجعلها تتطاير سريعا فى اتجاه السماء؟

سادسا: مستويات أداء راقية للتحدى

- على كل طفل أن يتخيل ارتداء طوق النجاة، ويأخذ لوحة الطفو. من يستطيع أن يجد طريقة ينساب بواسطتها بنعومة فوق سطح المياه. هل يشعر كل طفل منكم أنه ينساب بنعومة فوق المياه بواسطة حركات هادئة من ذراعيه / ذراعيها؟ دعونا نرى أن بإمكانكم سحب أنفسكم فى مسار مستقيم.
- هل يمكنكم أن تستخدموا كمية أكبر قليلا من القوة لسحب أنفسكم بسرعة أكبر فوق المياه؟ هل تشعرون بمدى قوة حركتكم. والآن عليكم أن تتحركوا بقوة وثبات أكثر من خلال استخدام حركة الذراعين للحركة فى الفراغ المحيط بكم.

- فليتحيل كل منكم أنه يسبح فوق موجة كبيرة هادئة حيث ترفعك بالطوافة إلى أعلى ثم إلى أسفل.
- هل أنت قادر / قادرة على الوقوف فوق الطوافة والتحرك فى الفراغ بنعومة وهدوء؟ أريد من كل فرد منكم أن يقبض على الطوافة جيداً ويتحرك فوق الموجة القادمة الهادئة. هل بإمكان كل منكم الدوران للخلف.
- على كل منكم أن يسبح مرة أخرى ويجد موجة أكبر وأكثر قوة. فلنرى إذا ما كان بإمكانكم التحرك بتعرج للخلف بقوة....
والآن... اجلسوا.

سابعاً: المراجعة

- على كل منكم أن يرسم مسار حركى بيده. والآن فيغلق كل منكم عينيه ويحاول «رؤية» نفس المسار الحركى. هل بإمكانك وصف المسار؟
- والآن فلتستخدم اليد الأخرى وترسم مسار حركى منحنى من خلال قوة خفيفة. ماذا تشعر يداك من خلال التحرك بنعومة.
- علينا الآن استخدام كلتا اليدين والذراعين فى رسم مسار باستخدام حركة قوية. هل تستطيع تذكر بعض المواقف التى تستخدم خلالها حركة الساقين بقوة كبيرة؟ (الركل).

الدرس رقم (٣) من الوحدة الثالثة

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم والمفردات الجديدة

كفاءة الحركة (مناسبة، ناعمة، هادئة، مستمرة، مباشرة، مفاجئة، متقلبة).

٢ - مفاهيم ومفردات المراجعة

فراغ مشترك، حجم، مستوى، معدل سرعة، مسار حركي، فراغ شخصي، نقطة مقصودة، كمية القوة.

ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- موضوع درس اليوم هو الطيران... ، الأطفال سوف يستخدموا بالخيال الطيران النفاث بالأجنحة والآلات ذات السرعة العالية في الهواء وما هو في حكمها.
- سوف تتم مراجعة بعض الألعاب ذات الخبرات المتضادة مثل انسيابية الحركة في مقابل مفاجئتها.

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- مساحة مناسبة لعدد الأطفال لمزاولة النشاط.
- أربعة أشرطة ملونة لاصقة أو أقماع لتحديد مساحة النشاط.

رابعاً : التنظيم والإجراءات

يجلس الأطفال في مركز المساحة المحددة للنشاط.

خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات أنشطة التعلم بأن توجه المعلمة / الأخصائية الحديث للأطفال كما يلي:

- سنعود مرة أخرى لنلعب لعبة «الطائرة النفاثة». (سنحاول أن نلعب ونتخيل أننا نظير كطائرة نفاثة فى الفراغ المشترك دون أن نصطدم بأى فرد آخر).
- كيف يستطيع كل طفل منكم أن يجعل نفسه يشبه طائرة نفاثة؟ (الأذرع تفرد جانبا مثل «الأجنحة»).
- هل تشعر / تشعرى أنك أصبحت / أصبحتى أكبر حجما برفع الذراعين للخارج؟ هل هذا يجعل الفراغ الشخصى أكبر؟ (نعم) ... دعونا نلعب مرة أخرى «الطائرة النفاثة». ماذا سيحدث إذا ما أردت أن تهبط إلى الأرض؟ (سوف تقلل السرعة؛ أو تتوقف، وتغير الاتجاه ومستوى المسار) هل أنتم مستعدون؟ ... «هيا نبدأ» (علقى على استخدام الأطفال للفراغ، والمستوى، والسرعة .. إلخ).
- تعالوا إلى هنا واجلسوا... هل شاهدت الطائرة النفاثة تطير والدخان الأبيض ينبعث من خلفها؟ هل هذا الخيط من الدخان الأبيض يشبه المسار؟ هل يمكن للطائرة أن تطير فى مسار منحنى أيضا؟ هذه المرة حينما نلعب «الطائرة النفاثة» فلنفكر فى المسار الذى تخلفونه وراءكم. فى بعض الأحيان سوف يكون هذا المسار مستقيما وفى البعض الآخر سيكون منحنيا... هل أنتم مستعدون؟ ... فلنبدأ.
- دعونا نسترح قليلا لبضع دقائق... فلنرقد على الأرض وننظر إلى السماء. لتتخيل أن هناك طائرة، ولكنها لا تحدث أى ضوضاء نظراً لأنه ليس بها محرك. أنها تسمى «الطائرة الشراعية» بمجرد أن تطير الطائرة الشراعية فى الهواء، فإن الهواء المصطدم بها يحركها. هل تعتقد أن الطائرة الشراعية سوف تطير فى مسار مستقيم، أم أنك تعتقد أنها سوف تطير فى مسار منحنى.

• على كل فرد منكم أن يقف ويتخيل أنه يطير كطائرة شراعية بدون محرك... هل أنتم مستعدون؟... لنبداً... حاولوا أن تجعلوا حركاتكم ناعمة مناسبة.

• فكروا فى الهدوء الحادث فى طيران الطائرة بدون محرك. هل بإمكان كل منكم الانسياب عالياً؟ منخفضاً؟ وفى مستوى متوسط؟

• فلنجعل الرياح تغيير مسار تحركك، بحيث تتحرك فى كل الفراغ الواسع.

• والآن هيا نجلس... هل يمكنكم التفكير فى أشياء تطير فى الهواء ليس بها محرك؟ (الأوراق، الريش... إلخ).

• اختر شيئاً من تلك الأشياء التى يمكن أن تطير فى الهواء وتخيل أنها أنت، وطير فى الهواء. هل تشعر بمدى نعومة التحرك من مكان إلى آخر... أحياناً عالياً... وأحياناً أخرى منخفضاً.

• الآن دعنا نفكر لدقائق فى الطيور التى تطير حولنا. أليس لديهم القدرة على الطيران هكذا؟ هل تعتقد / تعتقدى أن فى استطاعتها التحرك بسرعة إلى أماكن بعينها. أم أن عليها الانتظار للرياح؟ تخيل أنك طائر وعليك التركيز على مكان داخل حدود هذه المنطقة، وسنرى إذا ما كان بإمكانك الطيران مباشرة إليها. مستعدون؟... هنا اختر المكان. فلتطير... طيران جيد... والآن توقف (علقى على الحركات الجيدة التى رأيتها). فلنختار مكان آخر... مستعدون... هيا... هل تستطيع / تستطيعى تغيير المستوى الحركى أثناء الطيران.

سادساً: مستويات أداء راقية للتحدى

• هذه المرة سوف تستخدم كلا من الحركات المناسبة والناعمة والمفاجئة والمباشرة. فلنحدد أى الحركات التى نريد استخدامها أولاً. عندما أقول «هيا» يكون عليكم الاستمرار فى الحركة حتى أقول

«توقفوا»... مستعدون... «هيا»... و... توقفوا!! (لقد رأيت أطفالاً حددوا تماماً نوع الحركة التي صمموا أن يختاروها).
• والآن ليستخدم كل منكم نوع الطيران. فإذا ما كنت / كنتى تطير / تطيرى بنعومة فعليك / عليكى الطيران مفاجئة... مستعدون؟.. هيا.. و... توقفوا.

سابعاً: المراجعة

- حينما تحركتم بشكل مفاجيء.. هل استخدمتم قوة كبيرة أم قوة قليلة؟
- كيف تصف مسار الحركة المفاجئة للطيران؟
- ما هو إحساس عضلاتك حينما تستخدم قوة كبيرة (قوية، مشدودة).
- ما هو إحساس عضلاتك حينما تحتاج / تحتاجى كمية قليلة من القوة (خفة، نعومة، استرخاء).