



الوحدة الرابعة

المهارات الانتقالية

المستوى (أ)



الوحدة الرابعة المهارات الانتقالية « المستوى (أ) »

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة فى الدروس

مشى، جرى، وثب، حجل .
أجزاء الجسم (نعل القدم، وجه القدم، سمانة الساق، كعب القدم، طول الخطوة، ميل الجذع، بداية مؤثرة، توقف مؤثر، لف حاد، إيقاع، السيطرة على الهبوط، توافق).

ثانياً : أهداف الوحدة

بعد ثلاثة دروس ومن خلال المفردات المستخدمة فى الوحدة الرابعة، فإن الأطفال يظهرون دلائل على فهمهم لما يلي :

١- فيما يتعلق بالوعى بالجسم

• استقبال تغذية راجعة من مختلف أجزاء أجسامهم (المفاصل مراكز الحركة . . . إلخ).

٢- فيما يتعلق بطريقة تدرك الجسم

• التحرك خلال الفراغ باستخدام مهارات الانتقال مثل المشى، والجرى، والوثب، والحجل .

• الارتقاء للحصول على قوة دفع للحركة الانتقالية .

• الاستجابة الصحيحة لإيقاع معين أو حدث .

٣- فيما يتعلق بالطرق التى يمكنه بواسطتها السيطرة على الجسم

• الجرى فى خط ثم تنفيذ دوران جيد، والعودة للمكان الأسمى .

• الوثب والهبوط بخفة .

• الوقوف بفاعلية مع قبض جيد للمفصل لخفض مركز الثقل فوق

القاعدة، وتقليل ميل الجسم .

٤ - فيما يتعلق بطرق التعاون مع زميل

- لعب ألعاب غير تنافسية بدون محاولة تحويلها إلى ألعاب تنافسية.
- لعب الألعاب التي تتطلب الدوران فردياً.
- لعب ألعاب تتضمن إعلان الفائز.

ثالثاً: نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة/الأخصائية

- هذا الدرس يقدم أربع مهارات انتقالية هي المشي، والجري، والوثب، والقفز، ربما شاهدت كل طفل من أطفالك يستخدم هذه المهارات، لكن التركيز اليوم سيكون على الوعي بالحركة وكفاءتها.
- سيكون من الضروري أن يصبح كل طفل قادراً على أداء المهارات جيداً في نماذج حركية أكثر تعقيداً (مثال ذلك: استخدام الحواجز، حركات القدمين في رياضة التنس).



شكل رقم (١٠)

الوثب لأعلى

الدرس رقم (١) من الوحدة الرابعة

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

المشى، الجرى، خطوة سريعة (السيطرة على القوة)، بداية مؤثرة، أجزاء القدم (مقدم النعل، كعب القدم، كرة)، توقف مفاجئ. الوعى بالجسم (الظهر مستقيم، نقطة تحديد اتجاه القدم، مرجحة الذراع، جزء القدم الملامس) حجم الخطوة.

٢ - مفاهيم المراجعة

أجزاء الجسم، معدل السرعة، دفع، كمية القوة، العلاقة بين أجزاء الجسم، النقطة المقصودة، الاتجاه، المستوى.

ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

• المشى والجرى من أول المهارات الانتقالية، ويبدو أنهما من أسهل هذه المهارات. هذا الدرس يزيد بعض درجات الصعوبة بالتركيز على بعض نقاط الأداء المرموق ومن خلال ربط هذه المهارات بمهارات ومفاهيم أخرى. على سبيل المثال، المقدرة على البدء والتوقف بسرعة من خلال بعض الألعاب الشيقة.

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- خطوط للسير عليها وخط للبدء وخط للنهاية حوالى من ٢٠ إلى ٣٠ ياردة. ويلاحظ إتقان استبدال الخطوط بالأحبال وأركان الملعب يمكن استخدام الأقماع فى تشييدها.
- يمكن تنفيذ هذا الدرس على أرضية صلبة أو خضراء.
- ثلاثة أعلام بألوان أحمر، أخضر، أصفر.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

- تحديد خطوط متوازية تبعد عن بعضها بمسافة مناسبة مع تحديد خط بداية وآخر للنهاية.
- تعتمد المعلمة / الأخصائية إلى تنظيم الأطفال بحيث يجلسوا في مجموعة واحدة داخل مسافة النشاط المحددة.

خامساً: أنشطة التعلم

- تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الإخصائية حديثها للأطفال كما يلي :
- من يستطيع أن يخبرني بعدد الأجزاء من القدم التي يمكن تسميتها؟ كم عدد المفاصل فيها؟ (أشيرى إلى كل من مفصل الفخذ، والركبة، والقدم، والأصابع).
 - ما هو اسم مكان أسفل القدم؟ (نعل القدم) ما هو اسم قمة القدم (وجه القدم).
 - ما هذا؟ (الإشارة إلى كعب القدم).
 - هذا يسمى حافة نعل القدم (أشيرى إلى المنطقة أسفل أصابع القدم). إن هذا الجزء هام لأننا حين نخطو فإن وزن الجسم يقع عليه لبعض الوقت.
 - على كل منكم أن يجد فراغا شخصيا لنفسه، قف مفرد / مفردة الظهر. اجعلونى أرى الآن أفضل أسلوب للمشى خلال تحركك فى الفراغ الكبير. بينما أنت تمشى يجب أن تفكر فى الظهر، هل هو مستقيم ومفرد.
 - أبحث عن خط ولنرى إذا ما كان بإمكانك المشى فوقه. لاحظ قدميك، هل هى تشير للأمام باستقامة؟ هل من الضرورى أن تنظر إلى قدميك لمعرفة ما إذا كانت مستقيمة؟ هل تشعر أنها تشير للأمام؟
 - أين يجب أن تنظر / تنظرى؟ يجب أن تختار / تختارى النقطة المقصودة فى نهاية الخط الخاص بك، ثم تمشى باستقامة فى اتجاهها.

هل تستطيع / تستطيعى المشى فى مسار غير مباشر وتنظر / تنظرى حولك لرؤية باقى الأطفال. مستعدون؟ دعونا نحاول المشى باستقامة تجاه النقطة المقصودة. لنبدأ.

• هذه المرة سوف نسير باستقامة للخلف مع مرجحة الذراعين خلال التحرك (يجب مراجعة الأطفال للتأكد أن ليس هناك أيدي موضوعة فى الجيوب أو إيدي متساقطة).

• هل تستطيع / تستطيعى المشى أسرع؟ هيا... حسنا.

• دعونا الآن نعرف أى أجزاء القدم تهبط على الأرض أولاً أثناء المشى؟ (كعب القدم) دعونا نجرب هذا.

• ما هو الجزء من القدم الذى لامس الأرض بعد مقدم النعل (خارج النعل) وما هو الجزء الذى لامس الأرض بعد ذلك؟ (مقدم النعل).

• دعونا نجرب المشى بسرعة عالية مرة أخرى. تأكدوا من أن مقدم النعل يهبط إلى الأرض أولاً. مستعدون؟... هيا نبدأ (تقولى: «بسرعة، بسرعة، بسرعة» بينما يمشى الأطفال بسرعة).

• من يستطيع أن يمشى فى اتجاهات مختلفة؟ (للخلف، للجانب). بكم طريقة يمكن المشى للجانب؟ (المشى بالقدمين معاً، خطوة ثم تقاطع). هل تستطيع / تستطيعى المشى للخلف إلى خط البدء.

• هل تعتقد / تعتقدى أن بإمكانك المشى فى مستوى مرتفع، وأن تخفض / تخفضى جسمك لأسفل... لنستعد! لنبدأ. إذن فلنعود للخلف مرة أخرى ولكن فى مستوى متوسط.

• لنرى الآن أكبر خطوة يمكن لكل منكم أخذها أثناء المشى. مستعدون... هيا... أكبر خطوة!! من يستطيع أن ينفذ خطوات قصيرة؟ هيا... لنبدأ... (تشجيع للأطفال مع إصدار صوت ينم عن التوقيت أثناء الأداء).

- والآن لتسير بخطوات ضخمة ضخمة جدا... اجعلوها طويلة... وبطيئة... طويلة وبطيئة. ثم غيروها إلى خطوات قصيرة جدا.
- من يستطيع أن يجرى بخفة في الفراغ داخل منطقة النشاط?... نعم... هذا أسرع... ماذا يجعلكم تتحركون أسرع؟ (ميلى إلى الأمام وادفعى الأرض بالقدمين أقوى). لنحاول الجرى مرة أخرى وعليكم التفكير فيما يحدث للقدمين. هل مقدم النعل يهبط إلى الأرض أولاً؟ هل تشعرون بأن مقدم النعل يدفع الأرض بقوة أكبر؟ هل تستخدموا الذراعين للمساعدة فى الجرى أسرع؟ هل هى مثنية أم مفرودة؟ (مثنية) هل هى تتأرجح للأمام أم أنها تلف حول جسمك؟ (يجب أن تتأرجح للأمام قليلا إلى الداخل).
- كيف يمكنك البدء بالجرى السريع؟ أجعلونى أرى كيف تعد القدمين عندما تبدأ السباق. نعم أننى أرى بعض منكم قد جعل أحد قدميه تتقدم إلى الأمام. ماذا ستفعلون فى الركبتين؟ هل سوف تثنيهما؟ سنرى إذا ما كان كل منكم سوف يميل للأمام?... هل أنتم مستعدون?... لنبدأ.
- هيا... علينا الاستعداد مرة أخرى لنبدأ الجرى بسرعة. فلنراجع القدمين والركبتين هل ستستخدمون الدفع بأى من أجزاء الجسم?... نعم بنعل القدم وستدفعون بقوة وبسرعة. لترى المحاولة... مستعدون?... لنبدأ.
- هل فى إمكان كل منكم أن يتوقف بصورة مفاجئة؟ مستعدون?... لنبدأ... والآن... قفوا! (إطلاق صافرة). ما هو وضع قدميك؟ هل هى بجانب بعضها أم متباعدة؟ هل أى منكم حاول أن يتوقف بسرعة وقدماه بجانب بعضهما؟ هل هذا صحيح؟ (لا).
- والآن ولأن من الأهمية عند محاولة التوقف أن تكون القدمان متباعدتين فلنحاول أن نجعلهما متباعدتان فى أوضاع مختلفة...

أى منها تؤدي المهمة أفضل؟ (حينما تكون القدمان على بعد مناسب).

- ماذا يحدث إذا ما انحنيت للأمام عند محاولتك التوقف؟ (سوف يستمر الجسم فى الاندفاع للأمام). هذه المرة حينما تتوقف عليك أن تجذب الظهر للخلف بذراعيك.
- هل تفعل / تفعل على أى شىء خاص بالركبتين ليساعد على التوقف؟ (نعم، يجب ثنيهما بحيث يكونا فى مستوى منخفض).
- دعونا نجرب محاولة التوقف مرة أخرى وعلى كل منكم تذكر أن تجعلوا قدما فى الأمام والأخرى فى الخلف وعلى مسافة مناسبة... مستعدون... هيا... لتتوقف.

سادسا: مستويات أداء راقية للتحدي

- دعونا نلعب لعبة «التوقف»... سوف تقفوا على الخط على بعد مناسب من بعضكم (تبدأ اللعبة بأربعة أطفال فى كل مجموعة بحيث تكون المسافة بين كل منهم والآخر مناسبة لعدم الاصطدام) على كل منكم محاولة الجرى فى اتجاه الخط المقابل ثم التوقف فوقه: (التأكد من أن الأقدام خلف الخط)... هل أنتم مستعدون؟ لنبدأ... (التعليق على الجرى والتوقف، ثم تبدأ مجموعة أخرى من الأطفال فى الاستعداد للأداء).
- والآن سوف نلعب لعبة «الإشارة الحمراء»... ماذا يعنى الضوء الأحمر فى إشارة المرور؟ ماذا يعنى الضوء الأخضر؟... ماذا يعنى الضوء الأصفر؟ عليكم الاستماع جيدا لأن ألوان الأضواء تتغير. فإذا ما رأيتم العلم الأحمر عليكم التوقف بأسرع ما يمكن، وتبقوا فى أماكنكم، فإذا ما رأيتم العلم الأصفر فهذا يعنى الانتباه جيدا لأن العلم سيتغير، وإذا ما رأيتم العلم الأخضر فعليكم الانطلاق بالجرى.

• مستعدون (رفع العلم الأصفر)... تبدأ مجموعة الأطفال (أربعة أطفال) فى الاستعداد للجرى... (رفع العلم الأخضر... لينطلق الأطفال بالجرى رفع العلم الأحمر... يتوقف الأطفال. التعليق على التوقف الجيد، ولا يفضل إعلان الفائز أو الفائزة. يستعد أربعة أطفال آخرين للأداء حتى الانتهاء من المجموعة كلها، ثم عودة كافة الأطفال إلى مكان البدء، ويراعى أن الأطفال الذين ينتهوا من الجرى والتوقف يتنحوا جانبا حتى لا يكونوا فى طريق الأطفال الذين سينطلقون بعد ذلك).

سابعاً: المراجعة

- ما هى الاتجاهات المختلفة التى يمكنك التحرك إليها خلال المشى؟
- أين يجب أن توجه نظرك عند محاولتك المشى فى خط مستقيم؟ (للأمام) هل تتذكر / تتذكرى ماذا يسمى هذا المكان؟ (النقطة المقصودة).
- عند المشى بسرعة فهل هذا يعنى أنك تجرى؟ (لا، إذا ما كانت الألعاب تهبط إلى الأرض أولاً فهذا يعنى أنك ما زلت تمشى).
- ماذا يحدث للركبتين عند التوقف من الجرى؟ (تنثنى)
- ماذا يجب أن تكون عليه القدمين... متباعدتين للأمام أم بجانب بعضهما... إذا ما أردت التوقف سريعاً؟ (متباعدتين للأمام).

الدرس رقم (٢) من الوحدة الرابعة

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة فى الدرس

١ - المفاهيم والمفردات الجديدة

الوثب بخطوة، دوران حاد، القدم المتقدمة

٢ - مفاهيم ومفردات المراجعة

كمية القوة، مسار حركى، مشى، جرى، معدل سرعة، توقف مفاجئ بدء سريع، طول الخطوة، النقطة المقصودة، الفراغ المشترك، المستوى.

ثانياً : النقاط الرئيسية التى يركز عليها الدرس

• كثيراً من الأطفال يؤدون الجرى ببطء وقد يرجع السبب فى ذلك إلى عدم تطبيقهم للمبدأ الخاص «بأقصر مسافة بين نقطتين»... إن هذا الدرس سوف يعمل على تحسين مقدرة الجرى المستقيم تجاه هدف وبعد ذلك تنفيذ دوران حاد للعودة لنقطة البدء مرة أخرى.

• أن مفاهيم ومفردات كل من البدء، والجرى المستقيم، والدوران الحاد، والتوقف السريع المسيطر عليه سوف تستخدم فى لعبة «المحرك الصاروخى».

• الوثب لأعلى بالخطوة الواسعة للأمام سوف يتطور طبيعياً من الجرى.
• المجسمات ذات الارتفاعات المختلفة سوف تساعد تماماً وتعمل على الوصول إلى الأداء الجيد فى الوثب.

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- قمعان أو طبقان بلاستيك لكل طفل.
- كيس حبوب لكل طفل.

• عددًا من المجسمات المرتفعة مربعة الشكل طول ضلعها ما بين ١٢ : ١٨ بوصة لكل طفل، وقد يؤدي الأطفال في أزواج ثم التبديل مع الزميل / الزميلة.

• عوائق بلاستيكية منخفضة.

• مساحة مناسبة لتنفيذ النشاط طبقاً لعدد الأطفال.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

• يطلب من الأطفال أن يجد كل منهم فراغا شخصيا مناسباً.

خامساً: أنشطة التعلم

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

• من يستطيع أن يجرى بسرعة قليلة خلال الفراغ الكبير داخل منطقة النشاط؟ (تشير إلى المنطقة المحددة للنشاط). على كل منكم أن يغير مسار حركته ثم يبدأ في المشى.

• ما هو الجزء من القدم الذى تشعر أنه يلامس الأرض أولاً؟ هل فى إمكان كل منكم أن يسير أسرع؟ بأى سرعة يمكنك المشى؟ هل مازالت كعوب أقدامكم تلامس الأرض أولاً؟

• الآن سوف نغير سرعة المشى إلى الأبطأ، وعلى كل منكم أن يأخذ خطوة أكبر... و... توقف... من يتذكر منكم كيفية التوقف المفاجئ؟ على الجميع أن يجعلنى أرى كيف يؤدي؟... مستعدون؟... «هيا»... و... توقف!! (أنى أرى الأقدام متباعدة، والركب مثنية، والأطفال ظهورهم للخلف) هذا أداء جيد! فلنحاول ذلك مرة أخرى.

• هل تتذكرون كيف يمكن تنفيذ بدء سريع؟ كيف يجب أن تكون الركبتين خلاله؟ وماذا عن القدمين؟ هل تملون بأجسامكم للأمام كى

تتمكنوا من الدفع بالقدمين؟ هل أنتم مستعدون؟... «هيا»...
و... توقف!! هل أنتم مستعدون مرة أخرى؟... هيا... و...
توقف!!

• من يستطيع الجرى فى خط مستقيم؟ دعونا نرى هذا؟ (ملاحظة مسارات الحركة). دعونا نضع بعض الأشياء داخل مساحة النشاط للتحديد (وضع أكياس الحبوب واحد على خط وآخر على الخط المقابل له على مسافة مناسبة. ويقف كل طفل خلف الخط وخلف أحد أكياس الحبوب).

• حينما أقول «لنبدأ» فإن على كل طفل منكم الجرى إلى كيس الحب المقابل له فى الجانب الآخر، ولنعتبر كيس الحب فى الجانب الآخر كدليل (مرشد) عليك بالنظر إليه أثناء الجرى ليساعدك على الجرى المستقيم... مستعدون؟... «لنبدأ».

• هذه المرة عليك التركيز على كيس الحب الخاص بك والجرى إليه، وحينما تصل إليه عليك بالدوران الحاد والنظر إلى كيس الحب الآخر. وحينما تراه عليك بالجرى السريع المستقيم فى اتجاهه... مستعدون... «لنبدأ»... تذكروا... الدوران الحاد! نعم، أداء جيد... لقد رأيت أطفالا يركزون على أكياس الحب الخاصة بكل منهم خلال تنفيذهم للجرى.

• هل كان هناك صعوبة فى أن تحدد / تحددى مكان كيس الحب الخاص بك عند الدوران؟

• أى نوع من الدوران تم تنفيذه خلال الجرى؟ هل استخدمتم مسار حركى منحنى أم مسار حركى حاد الزاوية (الحاد أكثر فائدة وتأثيراً) لنحاول ذلك مرة أخرى، ولنرى إذا ما كان بالإمكان توليد سرعة أكثر خلال الدوران (تجميع أكياس الحبوب).

• (ينظم الأطفال بحيث يقف كل منهم على الخط مواجهها الخط الآخر). الآن سوف نلعب لعبة «المحرك الصاروخي»، أنه يعمل بسرعة عالية، ويجرى في مسار مستقيم، ويؤدى دوران حاد، وأيضا يتوقف توقف مفاجئ.

• سنقف الآن على الخط فى مجموعات من أربعة أطفال... ليتخيل كل منكم أنه يقود «المحرك الصاروخي» حينما ينادى قائد الصواريخ على رقمك فإنك تنطلق / تنطلقى بصاروخك للأمام بأقصى سرعة، وبمجرد الوصول إلى الخط (القمع البلاستيكى) عليك بالدوران الحاد للعودة إلى محطة «المحرك الصاروخي» بأسرع ما يكون. والفائز الأول سوف يصبح هو قائد المحركات الصاروخية... مستعدون... (يبدأ اللعب).

• يتخذ كل منكم فراغا شخصيا له (يوزع كيس حب على كل طفل). من يستطيع أن يجد طريقا للجرى ثم يعود إلى كيس الحب الخاص به؟ هل بإمكان كل منكم أن يعلو (يرتفع) ويهبط على قدم واحدة أثناء المشى؟ ألا يشبه ذلك خطوة كبيرة من الجرى؟ إن هذا يسمى الوثب بخطوة.

• الآن سوف يجرى كل منكم فى فراغه الشخصى ثم يثب بخطوة بجانب أحد أكياس الحبوب ويجب التأكد من أنك لا تتوقف عند الهبوط، بل عليك الاستمرار فى الجرى فى الفراغ الشخصى حتى تجد كيسا آخر من الحبوب لثب بخطوة بجانبه...

• إلى أى ارتفاع يمكنك أن تثب بخطوة؟ إلى أى مدى ارتفعت قدمك التى تقود حركة الوثب بخطوة؟، هل شعرت بقيادة قدمك الأمامية لحركة الجسم أثناء الوثب بخطوة؟ هل الركبتين ارتفعتا عن الأرض؟ وإلى أى ارتفاع؟

• الآن على كل منكم أن يعود إلى كيس الحب الخاص به، عليك إحضاره لاستبدله بشئ أكبر قليلا (يختار من الأشياء المختلفة الارتفاعات). خذ الأداة إلى فراغك الشخصى السابق، وسرى إذا ما كان بإمكانك الوثب بخطوة فوقه. حاول ذلك عدة مرات. هل ركبتك مرتفعة؟ هل تهبط برفق؟

• والآن دعونا نتحرك فى الفراغ المشترك. بعد أن تثب بخطوة فوق الأداة الخاصة بك عليك بالاستمرار فى الجرى فى الفراغ والوثب بخطوة فوق الأدوات الأخرى (يراعى مناسبة ارتفاع الأدوات لقدرات الأطفال).

سادسا: المراجعة

- إذا ما أردت الجرى فى مسار مستقيم، فأين يجب أن تنظر / تنظرى؟ (إلى النقطة المقصودة).
- إذا ما أردت الوثب بخطوة عالياً، ماذا سوف تفعل / تفعلى بقدمك؟ (الدفعة بقوة لأعلى).
- كيف يمكن للركبتين والذراعين مساعدتك فى الارتفاع عالياً؟ (برفعهما).



شكل رقم (١١)
القفز من مهارات الانتقال

الدرس رقم (٣) من الوحدة الرابعة

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم والمفردات الجديدة

الوثب بخطوة لمسافة، الحجل، إطلاق صفارة للتوقف، التحرك بإيقاع خاص، العلاقات (داخل، خارج).

٢ - مفاهيم ومفردات المراجعة

توقف، دفع، ميل الجسم، طول الخطوة، جزء القدم، شكل، كمية القوة، الاتجاه، مسار حركي، قاعدة ارتكاز.

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- إذا لم تكن إخصائية التربية الحركية أو المعلمة قد استخدمت الصافرة خلال أنشطة الأطفال السابقة فإن هذا الدرس يمكن أن يكون بداية تقديمها إلى الأطفال.
- سوف يراجع الأطفال على أداء الوثب بخطوة لارتفاع، ثم ينالون خبرة الوثب بخطوة لعبور «النهر».
- سوف يشعر الأطفال خلال هذا الدرس بأهمية الوقت خلال أداء الحجل. بعد تقديمه وتعليمه للأطفال سيكون بالإمكان تحويره إلى نماذج مختلفة من الحجل المتعارف عليه.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- حبل صغير لكل طفل.
- صافرة.
- مساحة خضراء (نجيل) تصلح لأداء الأطفال للوثب بخطوة، وتناسب عددهم.

• أطواق بلاستيكية (هولاهوب).

• أكياس جبوب.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

• يتخذ كل طفل لنفسه فراغا شخصيا في المساحة المحددة للنشاط.

خامساً: أنشطة التعلم

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

• على كل منكم أن يجرى ببطء في الفراغ مع مراعاة أن يتحرك كل منكم في أكبر عدد ممكن من الفراغات المختلفة لداخل مساحة النشاط توقف .

• في الوقت الذي أريدكم أن تتوقفوا فيه . . . سوف أنفخ في الصافرة لأحدث صوتا قصيراً . . . الآن جهزوا أقدامكم للعدو السريع . . . مستعدون؟ . . . هيا . (تطلق الصافرة مرة أخرى في أقل من ١٠ ثوان). راجعوا أقدامكم . . . هل توقفتم بحيث كانت قدم في الأمام وأخرى في الخلف؟ هل ثنى كل منكم ركبتيه؟ . . . دعونا نحاول مرة أخرى . مستعدون؟ . . . لنبدأ . . . (صافرة) أفضل كثيرا الآن . . . إلخ .

• حينما أطلب منكم أن يأتي كل طفل ليأخذ جبلا فإن عليه أن يفعل ذلك ثم يذهب ليمثل فراغا شخصيا . كل الأطفال الذين يرتدون سترة (لون محدد) يأتون ويأخذ كل منهم جبلا . . . وهكذا (بأى ألوان السترات) . ليضع كل منكم حبله على خط مستقيم فوق النجيل .

• على كل منكم الآن أن يتخيل الأحبال وكأنها عوائق! هل بإمكان كل منكم أن يجرى في الفراغات ثم يثب فوق العائق (الحبل) الخاص به دون أن يرتطم بأى فرد آخر؟ مستعدون . . . لنبدأ . . . توقفوا (أو صافرة) .

- هذه المرة سنرى إذا ما كان بالإمكان أن يأخذ كل منكم خطوة كبيرة فوق العائق (الحبل) . . . مستعدون؟ . . . «هيا» (صافرة).
- ماذا يمكن أن نسمى الخطوة الكبيرة التي نفذتموها الآن؟ . . . أنها وثب بخطوة.
- اليوم أدى كل منكم وثب بخطوة ورأيتم طول الخطوة التي أمكن لكل منكم أن ينفذها.
- في المرة الأخيرة كل طفل منكم أمكنه الوثب بخطوة لأقصى ارتفاع ممكن. والآن ليشكل كل فرد منكم الحبل الخاص به في شكل دائرة. هل يعتقد كل منكم أن بإمكانه الوثب بخطوة فوق الدائرة من جانب إلى آخر. دعونا نتحرك في الفراغ المتاح، وعلى كل منا أن يثب بخطوة فوق الحبل الخاص به . . . هل أنتم مستعدون؟ . . . لنبداً.
- والآن ليعود كل منكم إلى الحبل الخاص به ثم يقسمه إلى جزئين على الأرض. هل يستطيع كل منكم أن يشكل الحبل بحيث يصبح كحرف «V» (بالإنجليزية). هل تعتقد أن بإمكانك / بإمكانها الوثب بخطوة بالقرب من نقطة الثني؟ هل يمكن لكل منكم الوثب بخطوة من نهاية الحبل إلى النهاية الأخرى؟ هل يمكنك تنفيذ ذلك إذا ما تم إبعاد نهايتي الحبل قليلاً؟
- من يستطيع في فراغه الشخصي الوقوف باستخدام قاعدة ارتكاز واحدة؟ هل بإمكانك التحرك على قدم واحدة؟ القدم الأخرى؟ من يعرف اسم هذه المهارة؟ (حجل). أي جزء من قدمك يهبط عليه جسمك أثناء الحجل إذا ما حاولت الهبوط ببطء؟ حاول مرة أخرى. فلنرى إذا ما كان بإمكانك الحجل ببطء إلى أحد الجانبين . . . وإلى الجانب الآخر. ما هي الاتجاهات الأخرى التي يكون بإمكانك استخدامها؟ (للخلف). حاول بالقدم الأخرى.

- لنرى إذا ما كان بإمكانك الحجل فى مسار مستقيم. هل لأى منكم أن يجرب الحجل فى دائرة؟ أى المسارات الحركية التى يمكنكم تنفيذها بالقدم الأخرى.
- والآن... استمعوا إلى تصفيق يدي (إيقاع)... (يؤدى ببطء) دعونا جميعاً نصفق معاً على نفس المنوال. لنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يحجل على هذا الإيقاع. مستعدون (قولى): قدم واحدة... قدم واحدة... هوب... هوب) تكرر.
- ليجعل كل منكم الحجل مستقيماً على الأرض بعيداً عن باقى زملاءه. سنرى إذا ما كان كل منكم يستطيع أن يحجل من جانب إلى الجانب الآخر ذهاباً وإياباً. هل بإمكانكم استخدام القدم الأخرى.
- من يستطيع أن يحجل للخلف ثم للأمام عبر الحجل؟ هل بإمكانك استخدام القدم الأخرى؟
- على كل منكم أن يجرب شكل آخر للحجل. هل بإمكانك الحجل حول الشكل؟ كوّن / كوّنى شكلاً آخر بحيث يكون له مساحة داخلية (مثل مربع) بحيث يكون كافياً للحجل داخله. جرب للحجل داخله ثم خارجه. استخدم / استخدمى القدم الأخرى فى الحجل إلى الداخل إلى الخارج.
- هل تعتقد / تعتقدى أنه كان بإمكانكم الحجل بالأنواع المختلفة فوق الشكل؟ هل بإمكان كل منكم الهبوط برفق. حاولوا ذلك مرة أخرى لأرى إذا ما كان بإمكانكم الارتفاع فى الهواء أم لا.
- (تجميع الأحبال) يمكن تعليم أنواع مختلفة من الألعاب التى يستخدم فيها الحجل، ولكن يجب مراعاة عدم تشجيع التنافس، مع التركيز على استمتاع الأطفال.

- كم قدم تستخدم / تستخدمى أثناء الحجل؟
- على أى جزء من القدم يجب الهبوط عند الحجل؟
- أى اتساع للخطوة يجب أن تنفذه / تنفذه إذا ما أردت الوثب بخطوة بعيداً؟
- هل ميل الجسم للأمام سوف يساعدك على الوثب بخطوة لمسافة كبيرة؟