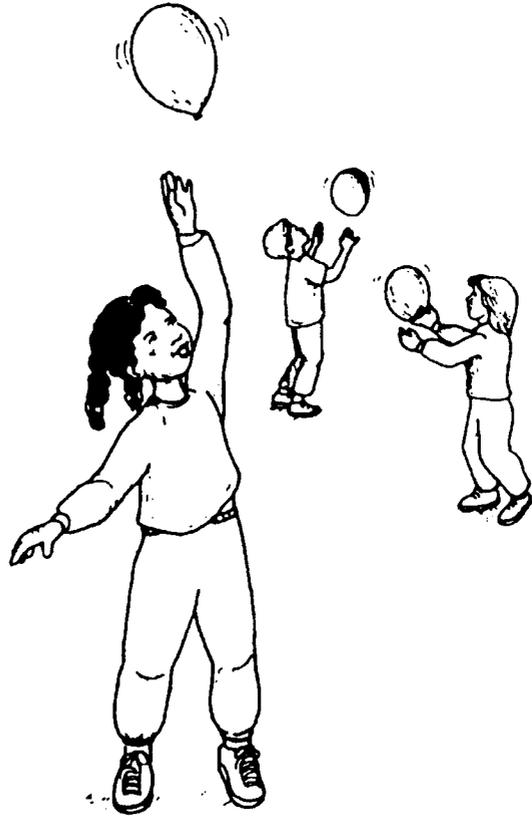


الوحدة السابعة

الحركات الابتكارية



الوحدة السابعة الحركات الابتكارية

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدروس

تلخيص التفكير، ربط كفاءة الحركات المختلفة بالأشياء، سكون، الاستمرارية، هز، تغيير شبه الصوت، التحول بسرعة إلى شكل ثم التوقف، رؤية شيء والتحرك بالعلاقة معه، التحول إلى شكل مع الاستمرار في الحركة.

ثانيا : أهداف البرنامج

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

١ - فيما يتعلق بالوعي بالجسم

• رؤية الأشياء، والتفكير في شيء، وإعادة إخراج حركة في أجسامهم.

٢ - فيما يتعلق بالطرق التي تتحرك بها أجسامهم

• استخدام مدى واسع يتسم بالاختلاف في مفاهيم المهارات في التعبير عن فكرة.

• عزل وتحريك أجزاء من الجسم.

• استمرار أداء الحركة خلال تغيير الإيقاع، والحجم، والشكل.

٣ - فيما يتعلق بطرق السيطرة على أجسامهم

• الوصول في الوقت المحدد للسكون.

• التحرك بحرية خلال التعبير عن فكرة دون الاصطدام بأى فرد آخر.

٤ - فيما يتعلق بالتعاون مع الآخرين

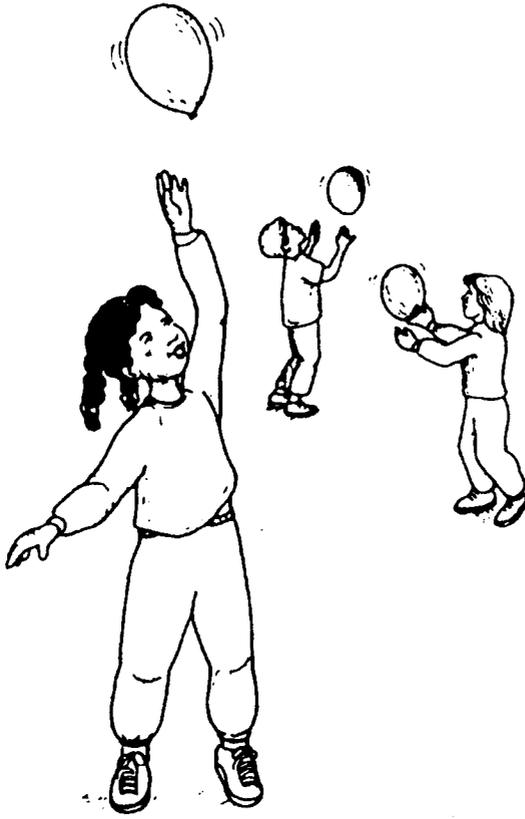
- إصدار أصوات دون تداخل مع ما يركز فيه الآخريين .
- التحرك كأفراد لإلقاء أجزاء من قصة كبيرة .

٥ - فيما يتعلق بالحركات الابتكارية

- التحرك بطرق تؤدي إلى توصيل رسالة .
- التوفيق بين أداء عدد من المهارات والمفاهيم .
- التحرك بشكل متصل خلال الحركات المتصلة .

ثالثاً : نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة / الأخصائية

- لا تجعلى أنشطة الرقص الابتكارى تثيرك أو تضايقك أو أن تخرج بك عن الإطار المحدد لها . لكن عليكى التركيز على تطبيق المهارات المختلفة التى تعلمها الأطفال ويؤدونها فعلا .
- حاولى ألا تتوترى واجعلى الأطفال يشعرون بالحرية التى هى جزءاً هاماً وضرورياً لأنشطة الرقص الابتكارى .



شكل رقم (١٩)



شكل رقم (٢٠)

الدرس رقم (١) من الوحدة السابعة

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

التغيير المتدرج في الإيقاع، سكون، تلخيص التفكير، ربط حركات ذات كفاءات مختلفة بأشياء معينة، تنعيم الحركات على قصة، أجزاء الجسم (براحة اليد).

٢ - مفاهيم المراجعة

مسار حركي، حجم، شكل، شدة، مستوى، إيقاع، اتجاه، أجزاء الجسم، إدراك تعبيرات ذات كفاءة خاصة (يطفو، ينطلق، يصطدم، يدور في دوامة).

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- الأطفال سوف يكونوا أكثر ثقة برؤيتهم لبعضهم وهم يؤدون الحركات، لذا فإنه سوف يكون عليكى تشجيعهم على الحركة كل بطريقته الخاصة.
- عليكى ألا تشعرى الأطفال أبداً بأى ضغوط.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- قاعة هادئة مناسبة لعدد الأطفال المشاركين أو قد يكون البديل هو منطقة خضراء مناسبة المساحة.
- قد يكون من الأفضل أن يكون الأطفال حفاة القدمين داخل القاعة مع مراعاة شروط الأمن والسلامة.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

تطلب المعلمة / الأخصائية من الأطفال الانتشار لمسافات قريبة بالقاعة بحيث يتخذ كل طفل لنفسه فراغاً شخصياً مناسباً.

خامسا: أنشطة التعلم

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

- على كل منكم أن يتخيل أن معه بالون .
- هل يمكن لكل منكم أن ينفخ بالونة؟
- تذكروا أن كل منكم يجب أن يبذل جهداً كبيراً في بداية نفخه للبالون!
- هل بإمكانكم النفخ في البالون بأقصى قوة؟
- ما هو حجم بالونة كل منكم الآن؟
- هل بإمكان كل منكم أن يجعله أكبر؟
- والآن فلنترك الهواء يخرج من البالون .
- ماذا يحدث حينما يخرج الهواء من البالون بسرعة جداً؟
- حدد مساراً حركياً في الهواء بيدك بين الطريق الذي سيسلكه البالون حينما يخرج منه الهواء بسرعة؟
- هل هذا المسار سيكون مباشراً ومستقيماً أم أنه سيكون غير مباشر ومنحنى؟
- عليكم استخدام أجسامكم لتبينوا مسار البالون لحظات اندفاع الهواء منه .
- هل يتحرك البالون أثناء ذلك بسرعة؟ (لا ، فبينما يخرج الهواء من البالون تدريجياً فإنه يخرج ببطء ثم يصبح أكثر بطئاً) .
- دعونا نحاول ذلك مرة أخرى .
- هل بإمكان كل منكم استخدام مستويات مختلفة؟
- ليتخيل كل منكم أن بالونه قد انفجر . بينوا بأجسامكم كيف يحدث ذلك؟

- هل بإمكانكم أن تستخدموا أذرعكم للتعبير أكثر عن انفجار البالون؟... مستعدون؟ «هيا».
- على كل منكم أن يكون مستعداً الآن لأن يترك الهواء يخرج من البالون الخاص به / بها. أريد منكم الآن أن تبيينوا بأجسامكم ماذا يحدث. مستعدون... «هيا».
- أننى أرى بعض البالونات تطير عالياً وتنخفض ثم ترتفع عالياً مرة أخرى. أننى أرى بعض منها يسير فى دائرة بسرعة بينما الهواء يخرج منها.
- ماذا يحدث إذا ما خرج منها كل الهواء؟ (سوف تسقط على الأرض وتسكن).
- دعونا نرى الآن مرة أخرى المسار الذى يتخذه البالون. هل يكون دائرياً أم متعرجاً؟ أم منخفضاً ثم عالياً؟.. هل أنتم مستعدون؟... «لنبدأ».
- نعم أننى أرى البالونات تطير فى مسارات حركية متعددة ومختلفة.
- أرى بعض البالونات تطير بسرعة كبيرة ثم تبطأ سرعتها وتبطأ أكثر.
- هل تشعرون بأن كل الهواء الموجود داخل البالون يخرج منها تدريجياً؟
- أننى أرى الآن البالونة وقد هبطت على الأرض ساكنة... عملاً جيد.
- (كلمات رقيقة) فى هذه المرة سوف ننفخ فى البالونات ثم نربطها حتى لا يخرج منها الهواء.
- عليكم الآن أن تتخلوا أجسامكم كالبالونات المنفوخة.
- إن البالونات تتحرك فى الفراغ الآن.

- أنها تأخذ مساراً حركياً منحنيًا. (استكمال الشرح بينما يتحرك الأطفال).
- إن البالونات تتحرك للأمام في بعض الأحيان، ثم للخلف، وها هي تتحرك إلى الجانب، إنها تتحرك عاليًا ثم تهبط، ثم تسكن على الأرض. (اجعلى الأطفال يرقدون هادئين لزمن يتراوح ما بين ٢٠ : ٣٠ ثانية مع ملاحظة أن لا يطول الوقت حتى لا يفقدوا تسلسل القصة. ثم الاستمرار).
- (يستمر الأطفال فى التخيل). الأطفال يرون الآن بالونات ذات ألوان زاهية، على كل منكم أن يلتقط بالون بيديه ثم يضربها إلى الهواء.
 - هل بإمكانكم ضربها بالركبة وباليدين، وبالرفق وبالرأس؟
 - هل بإمكان كل منكم ضرب البالون خلال طيرانه فى الهواء؟
 - هل يمكنكم ضربها قبل أن تلامس الأرض مباشرة؟
 - سنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يمكس البالون وهى فى طريقها إلى الأرض.
 - هل بإمكان كل منكم أن يدور حولها أثناء نزولها على الأرض؟
 - من يستطيع أن يمكس بالبالون ويرميها بعيداً جداً فى الهواء؟
 - إن البالون صعبة الرمي، وسوف لا تطير مستقيمة فى مسار حركى، لكنها بدلا من ذلك سوف تدور.
 - على كل منكم أن يجرى خلف بالونه والإمساك به.
 - دعونا نحاول اللف بالبالون حول أنفسنا.
 - فلنمسك الآن بالبالون ونجلس على الأرض.
 - يمكس كل منكم بالونه، ولكن عليه / عليها القبض عليها بقوة حتى لا يأخذها الهواء بعيداً.

- على كل منكم الآن أن يخرج الهواء منها ببطء .
- ماذا يحدث للبالون خلال خروج الهواء منه؟
- فليحاول كل منكم الاسترخاء والتمدد على الأرض بجانب بالونه .

سادسا: المراجعة

- ماذا شعرتم حينما تحركتم مثل البالون خلال خروج الهواء بسرعة منه؟
- هل كانت مشاعرکم مختلفة حينما كنتم تنفذون نفخات خفيفة في البالون؟ هل يمكن لكل منكم أن يخبرني بهذا الشعور؟
- ماذا تشعر بجسمك حينما يكون مسترخيا؟ (ناعم، مستريح) .

الدرس رقم (٢) من الوحدة السابعة

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

تلخيص التفكير، تغيير الحركات طبقا لأفكارك، الاستمرارية (التغيير من سرعة إلى أخرى دون توقف، من حجم إلى آخر، من شكل إلى آخر).

٢ - مفاهيم المراجعة

التأرجح، مستوى، إيقاع، حجم، الوعي بأجزاء الجسم، العلاقة بين أجزاء الجسم، شكل.

ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- هذا الدرس سوف يأخذكم إلى الغوص في أعماق البحر.
- سوف يستكشف الأطفال الحركة التي تشبه الأسماك الصغيرة المنطلقة في أعماق البحر، وأيضا النباتات البحرية المتأرجحة مع تيارات المياه في قاع البحر، مثل القواقع التي تغير أحجامها والتي تفتح أجسامها ثم تغلقها.

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- قاعة هادئة، كما يمكن تنفيذ الدرس على أرض خضراء.
- يفضل عمل خلفية لقاع البحر بما يحويه من مختلف الأسماك والمحارات والقواقع والنباتات الورقية مدلاة من سقف القاعة بخيوط مختلفة الارتفاعات.
- جهاز تسجيل لإخراج أصوات هادئة توحى بجو أعماق البحر.

رابعا : التنظيم والإجراءات

يوزع الأطفال في القاعة بحيث يتخذ كل منهم فراغا شخصيا مناسباً خاصة به.

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

- هل رأى أحد منكم فيلما سينمائيا أو زار متحفا للأحياء البحرية ولاحظ الأسماك والمحارات والنباتات تحت المياه؟
- هل الأسماك والمحارات والنباتات تتحرك تحت المياه بنفس السرعة؟
- هل كافة الأسماك والمحارات والنباتات بنفس الحجم؟ ونفس اللون؟
- هناك العديد من النباتات تعيش تحت الماء مع الأسماك والمحارات. هل شاهدتموها من قبل؟
- هل النباتات تحت الماء ساكنة دون حركة؟ (لا).
- ماذا يجعل النباتات تتحرك تحت المياه؟ (تيارات المياه وحركة الأسماك من حولها).
- ما الذى يجعل النباتات خلفكم وفوقكم تتحرك؟ (الهواء).
- دعونا نرى إذا ما كان بإمكان كل منكم تخيل أنه هبط إلى قاع البحر. ولكن على كل منكم أن يراعى استرخاء جسمه وأن يجعله مرنا.
- حينما تدفعكم المياه فى قاع البحر فإن على كل منكم أن يتمايل معها.
- هل بإمكان كل منكم أن يتأرجح مع المياه بتحريك أقدامه.
- هل من الضرورى أن تكون أذرعكم مشدودة؟ أم من الأفضل أن تكون مسترخية عليكم أن تسمحوا للذراعين بالتحرك طبقا لحركة المياه باسترخاء. وأكتافكم ورؤوسكم.
- يجب أن يشعر كل منكم بالاسترخاء وهو تحت الماء.
- هل بإمكان كل منكم أن يتحرك فى مستويات مختلفة.
- هل تشعرون بالهدوء تحت مياه البحر؟

- هل تستمتعون بالمناظر الجميلة للأسماك والمحارات والنباتات؟
- من يستطيع وصف المحارات الموجودة تحت المياه؟ أن لها جزئين مستديرين صلبين هما بيتها الذى تعيش فيه .
- هل كل منكم أن يتصور أنه / أنها يقف أمام محارته . ماذا تشبه محارتك؟

- هل بإمكانك فتح المحارة ثم غلقها برفق؟
- هيا لنسمح للماء أن تدفعا إلى أسفل، فلنمشى فى المياه... ما هو سطح الجسم الذى يقودنا أثناء السير تحت الماء .
- ما هى الأحياء الأخرى التى تعيش تحت الماء؟ الأسماك الصغيرة؟
- كيف تسبح الأسماك الصغيرة تحت الماء؟ (بسرعة)
- هل لاحظتم سرعة تغيرها لاتجاهاتها؟ أنها تتخذ مسارات حركية متعرجة بحثا عن الغذاء .
- لنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم السباحة بسرعة، وتأكلون شيئا، ثم تسبحون للخلف فى الاتجاه الآخر .

- هل يستطيع كل منكم أن ينام أسفل البحر ويسترخى تماما؟
- هل تستطيعون التحرك ببطء تحت الماء؟
- هل رأيتم من قبل السمكة التى بإمكانها أن تكبر حجمها؟ إن اسمها «التأقلمة» .

• تخيلوا أنكم هذه السمكة المتأقلمة ولكن ذات الحجم الصغير ولنسبح فى المياه حولنا .

- احترسوا... إن هناك سمكة كبيرة آتية نحوكم، عليكم الآن أن تغيروا من حجم أجسامكم إلى الحجم الكبير أيتها السمكة «التأقلمة» حتى لا تستطيع السمكة الأخرى أن تأكلك . ولنسبح الآن كالسمكة «التأقلمة» .

سادسا: مستويات أداء راقية للتحدى

- على كل منكم أن يقرر ما هو الشيء فى بيئة البحر تودى أن تكونى مثله؟ فهناك نباتات، ومحارات، وأسماك صغيرة، وأسماك تغير من حجمها.
- حينما أقول «ابدأوا» (أو حينما يصدر صوت الموسيقى من جهاز التسجيل) فإن على كل منكم التحرك فى الفراغ بالطريقة التى تؤدى بها سمكتك أو محارتك أو نباتك الذى تختارونه.
- دعونى أرى إذا ما كان يمكن لكل منكم الاختيار.
- إننى أرى محارة تتفتح، وأخرى تنغلق.
- أننى أرى نباتات تتحرك بتأرجح.
- وهناك أسماك صغيرة تتحرك بسرعة فى مسار حركى متعرج.
- هل لكل منكم أن يختار نوعا آخر من مخلوقات البيئة البحرية تحت المياه.
- دعونا نجرب ذلك مرة أخرى؟

سابعاً: المراجعة

- هل كل الأسماك تسبح بنفس السرعة؟ (واحدة تسبح بسرعة، وأخرى تسبح ببطء).
- هل تستطيع النباتات تحت الماء أن تتحرك؟ كيف ذلك؟
- إذا ما كان البحر ثائراً فكيف تكون حركة النباتات فيه؟
- هل بإمكانكم أن تسموا أى أحياء أخرى تعيش وتتحرك تحت مياه البحر بهدوء؟ (القواقع والمحارات).

الدرس رقم (٣) من الوحدة السابعة

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

هز الأدوات، هز أجزاء مختلفة من الجسم، حركات متموجة، أجزاء الجسم (راحة اليد)، إصدار أصوات ذات شدة مختلفة، عمل أصوات وحركات ذات مغذى معين.

٢ - مفاهيم المراجعة

الشدة، المستوى، الإيقاع، الاتجاه، أجزاء الجسم.

ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

• تساعد عملية تلخيص الحركة في تعلمها بصورة أفضل، كما أننا سنستخدم مبدأ انتقال الأثر في هذا الدرس، حيث سنستخدم الأصوات الصادرة من الأدوات (الزجاجات البلاستيكية التي بداخلها الحصى) في تنفيذ الهز.

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- قاعة مناسبة لعدد الأطفال المشارك في النشاط.
- زجاجة بلاستيكية لكل طفل (بها قدر مناسب من الحصى).

رابعاً : التنظيم والإجراءات

تطلب المعلمة / الأخصائية من الأطفال أن يتخذ كل منهم فراغا شخصيا له بعد أن يتناول زجاجة بلاستيكية بها حصى على أن تكون مغلقة جيداً.

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

- كم عدد الأصوات التي يكون بإمكان كل منكم أن يصدرها بالزجاجات البلاستيكية؟
- هل بإمكانكم إصدار صوتا مرتفعا؟ ...
- وصوتا منخفضا؟
- إذا ضربتم الزجاجات البلاستيكية بطرق مختلفة فهل تختلف الأصوات الصادرة منها؟
- لنحاول ضربها بقوة براحة اليد. وأيضا بالأصابع بخفة.
- لنحاول ضربها بأجزاء مختلفة من الجسم (الفخذ، الركبة، المرفق، القدم).
- ماذا استنتجت من ضرب الزجاجات البلاستيكية بالأجزاء المختلفة من الجسم؟
- والآن أريد من كل منكم أن يجعل الزجاجات البلاستيكية تتحرك بتموج حاد.
- هل تغير الصوت؟
- هل بإمكان أي منكم أن يجد طريقة أخرى لتحريك الزجاجات بحيث تعطى صوتا آخر؟
- على كل منكم أن يجعل الزجاجات البلاستيكية تصدر صوتا هادئا في مستوى حركي منخفض أمامه، وإلى الجانب، وفي الخلف.
- هل يمكنكم التحرك في هذا المستوى الحركي المنخفض مع المحافظة على استمرار إصدار الصوت؟
- ما هو شعور أجسامكم حينما تتحرك بهدوء ورفق؟

- والآن لنبداً إطالة الصوت قليلاً ورفعها قليلاً أيضاً.
- على كل منكم أن يهز الزجاجة البلاستيكية فى مستوى حركى متوسط . حاولوا ذلك مرة أخرى باليد الأخرى .
- من منكم يستطيع إصدار صوت قوى فى مستوى حركى عالٍ؟
- سنرى إذا ما كان بإمكانكم الوثب عالياً فى الهواء ورفع الصوت الصادر من الزجاجة البلاستيكية إلى أقصى مدى .
- (تجميع الزجاجات البلاستيكية)
- فليبدأ كل منكم بهز يداً واحدة ثم اليد الأخرى .
- هل بإمكانكم هز مرفق الذراع؟ والكتف؟ والرأس معاً؟
- ماذا عن هز القدم؟
- كم جزء من الجسم يمكنك هزها فى نفس الوقت؟

سادسا : مستويات أداء راقية للتحدى

- دعونا نتخيل أننا حبوب (مثل حبوب الذرة التى تستخدم فى صناعة «الفشار») موجودة فى وعاء فوق موقد . حينما تستمد الحبوب الحرارة الناتجة من نار الموقد فإنها تبدأ فى إصدار أصوات خفيفة، وتبدأ فى الحركة ببطء .
- أنى أريد منكم أن تحركوا أكتافكم حركة بطيئة مثل الحبوب وكذلك أيديكم وأيضاً أقدامكم .
- كلما زادت الحرارة كلمات تحركت الحبوب أسرع وأصدرت أصواتاً أقوى .
- والآن لنهز أيدينا، وأقدامنا، وأكتافنا أسرع فأسمع كلما زادت حرارة الموقد .

• إن الحب داخل الوعاء ربما يقفز قليلا لأعلى (إلى مستوى متوسط) وللخلف قليلا مع رفع الذراعين جانبا لاحتلال فراغات أكبر.

• وفجأة نجد حبة تقفز عاليا جداً . . . ثم تهبط لأسفل، وحبّة أخرى تهز جزءاً ببطء وتهز جزءاً آخر أسرع إلخ.

سابعاً: المراجعة

- ما هي أجزاء الجسم التي يكون بإمكان كل منكم أن يهزها؟
- هل بإمكانكم إيجاد طريقة تقليد صوت خفيف بأحد أجزاء أجسامكم أثناء تحرككم؟
- ماذا يشبه جسمك أثناء ارتفاعه عالياً في الهواء مثل الحبوب؟