

برنامج للتدريب على المهارات الحركية للأطفال " المعاقين ذهنياً "



مقدمة ووصف البرنامج :

كما ذكرنا سابقاً أن الأطفال ذوى " الإعاقات الذهنية " قد يظهر لديهم تأخر فى بعض جوانب النمو الجسمى أو بعض علامات التأخر فى التناسق الحركى لذا كان لزاماً على أى برنامج تربوى - حتى يكون متكاملًا - أن يشتمل على أسس محددة و بعض البرامج أو التدريبات المخصصة لتنمية التناسق الحركى سواء كان ذلك بالنسبة للحركات الكبيرة أو الحركات الدقيقة بعض الشيء ، البرنامج الحالى الذى يتم عرضه فى الفصل الحالى يتضمن العديد من الأنشطة الرياضية و الحركية التى تقدم للأطفال ذوى " الإعاقات الذهنية " فى صورة مبسطة كى تتناسب مع قدراتهم العقلية و التى قد تكون مصالحة ببعض الأنشطة الأخرى مثل الموسيقى أو غيرها من المثيرات التى تعمل على جذب الأطفال إلى مثل هذه الأنشطة التى تهدف إلى التربية البدنية الصحيحة لهذه الفئة من الأطفال ، و فى نظرة عامة لمحتوى هذا البرنامج نجد أن حوالى (٤٥ ٪) من الأنشطة التى يشتمل عليها تعد أنشطة متكررة ، و حوالى (١٠ ٪) تعد من أنشطة البراعة و "التشقلب" و التى تستلزم فى أدائها الاستعانة ببعض الأدوات مثل حبل القفز أو عوارض التوازن ، بالإضافة إلى (٤٠ ٪) من الأنشطة النمطية ، و حوالى (٥ ٪) من الأنشطة التى تهدف إلى تنمية بعض المهارات المحددة مثل الرمى و الالتقاط .

و فيما يلى عرض لمجموعة الأنشطة المقترحة للتربية البدنية لهؤلاء الأطفال :

التقاط الكرة

الهدف العام :

تنمية الانتباه البصرى و التناسق البصرى الحركى و المهارات الحركية اللازمة لرمى و التقاط الكرة .

الهدف الخاص :

- ١ - تنمية مهارة رمى الكره و اليدين تحت مستوى الكتف .
- ٢ - تنمية مهارة التقاط باستخدام اليدين معاً .
- ٣ - تنمية مهارة رمى الكرة بدقة فى مكان محدد .
- ٤ - إكساب الأطفال بعض المفاهيم الخاصة ببعض السلوكيات الاجتماعية الصحيحة مثل : انتظار الدور ، البقاء فى وضع معين لفترة زمنية محددة ، اتباع تعليمات القائد .

التجهيزات :

كره ملعب لكل (٦) - (٨) أطفال بالإضافة إلى كره أخرى إضافية .

الإجراءات :

- ١ - خذ الأطفال إلى الملعب .
- ٢ - ابدأ فى الأنشطة الاستعدادية للعب :
(أ) اجعل الأطفال يقومون بالجري فى المكان .
(ب) اجعل الأطفال يلمسون أصابع القدم بحيث يبدءون و الأيدى على الأرجل من أعلى .
- ٣ - وضع للأطفال طريقة الرمى والالتقاط التى سيتم استخدامها .
- ٤ - اجعل إحدى المجموعات توضح النشاط كمثال عملى .

- ٥ - وزع المجموعات على الأماكن المخصصة لهم ، ثم اجعلهم يبدئون اللعب .
- ٦ - مر على المجموعات لتقديم المساعدة إذا لزم الأمر .
- ٧ - أعط قدرا أكبر من التوجيه للأطفال الذين يحتاجون إلى مساعدة معينة .

قائمة لمراجعة الاحتياطات اللازمة للحفاظ على أمان الأطفال :

- ١ - التأكد من خلو المكان المخصص للعب من الزجاج المكسور ، و الصخور الحادة أو أى مصادر خطر أخرى .
- ٢ - علم الأطفال أن يتلامسوا برفق .
- ٣ - علم الأطفال أن يتلامسوا بيد واحدة .
- ٤ - اجعل المسافة كافية بين مجموعات الأطفال بعضها وبعض .
- ٥ - حاول الاستعانة بمراقب مساعد لملاحظة الأطفال أثناء اللعب .
- ٦ - قم بوضع أنظمة ممرورية محددة وحاول التأكيد على الأطفال لمعرفة هذه الأنظمة .
- ٧ - تأكد من إحكام أربطة الحذاء لكل طفل .
- ٨ - حدد أماكن آمنة للأطفال الذين ينتظرون دورهم للعب بحيث يمكنهم الجلوس أو الوقوف فى حدود هذه الأماكن فقط .
- ٩ - حافظ على حماية النظارات التى قد يرتديها بعض الأطفال .
- ١٠ - قم بوضع إجراءات مدرسية لحمل الأطفال اللذين قد يصابون أثناء اللعب .

فترة التمرين التى تسبق اللعب (التسخين) أو الأنشطة التكيفية :

يحتل الاستعداد الجسمانى لأى نشاط من أنشطة التربية البدنية نفس القدر من الأهمية فى نجاح الأطفال فى النشاط ذاته ، مثله فى ذلك مثل معرفة

الأطفال قواعد هذا النشاط ، حيث تقوم فترة التمرين التى تسبق اللعب (التسخين) أو التمرينات التكيفية بجعل الجسم جاهزاً ليتحرك بطريقة أكثر فعالية فى النشاط التعليمى الجسمانى المحدد و المخطط له ، و تعتبر تمارين الانحناء و التمدد و القفز و الجرى فى المكان من أكثر التمارين شيوعاً لهذا الغرض .

أمثله على أنشطة التسخين :

- القفز فى الهواء :

وضع البدء :

اجعل الطفل يقف منتصباً و الأرجل مبتعدة بعضها عن بعض قليلاً والأيدى فوق الرأس .

الحركة :

اطلب من الطفل عند سماعه العد تنازلياً بدءاً بالرقم (١٠) أن يتحرك ببطء إلى الوضع التام للقفز مع ثنى الجسم للأمام ، مع وضع الرأس بين الركبتين بحيث تكون الأذرع محيطة بالركبتين بإحكام ، ويتم الوصول إلى هذا الوضع مع الوصول إلى الرقم (صفر) أثناء العد التنازلى ، و عند هذه النقطة يقفز الطفل لأعلى نقطة قدر الإمكان ، ثم الهبوط مرة أخرى إلى نقطة البدء .

- الجرى فى المكان :

وضع البدء :

اطلب من الطفل أن يقف منتصباً .

الحركة :

اطلب من الطفل عند سماعه العد برقم (١) أن يمشى ببطء فى مكانه ، وعند سماعه العد برقم (٢) أن يضاعف درجة السرعة ، وعند سماعه كلمة

(أرنب) أن يقوم برفع الركبتين عالياً ويحرك الأذرع بشدة ، وعند سماعه لكلمة (سلحفاة) أن يبطئ درجة السرعة التي يتحرك بها .

-برنامج الأنشطة الإيقاعية :

تتضمن الإيقاعات الأساسية تلك الأنشطة الإيقاعية التي تتيح فرصة الخبرة والتدريب للأشكال الأساسية للحركات الرتمية و غير الرتمية و التي يمكن تدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " عليها .

حيث تشمل الحركات الرتمية مجموعتين من الأشكال :

١ - الأشكال المنتظمة للحركات الرتمية مثل : المشى ، الجرى ، الحجل ، الوثب و القفز .

٢ - الأشكال غير المنتظمة للحركات الرتمية مثل : الانزلاق ، العدو و التزلج .

كما تشمل الحركات غير الرتمية مجموعتين من الأشكال :

(أ) الحركات البسيطة مثل : الانحناء ، الالتفات ، الالتواء ، الاهتزاز ، التأرجح ، الهبوط .

(ب) الحركات التقليدية مثل : الدفع ، الضرب ، الرفع ، الرمي ، الشد .

حيث يمثل برنامج الأنشطة الأساسية للحركات الإيقاعية مجموعة من الحركات القابلة للتعلم بسهولة و يسر تناسب قدرات الأطفال " المعاقين ذهنياً " مستخدماً في ذلك الإيقاع كوسيلة من خلال الاستعانة ببعض الآلات المصاحبة مثل الطبل أو المسجل أو البيانو .

و فيما يلي سوف يتم عرض لبعض نماذج الحركات الإيقاعية الرتمية الأساسية :

-المشى :

أثناء المشى نجد أن وزن الجسم ينتقل من الكعب إلى مشط القدم ، ثم

ينتقل بعد ذلك إلى الأصابع من أجل الدفع للخطوة التالية ، و تهتز تبعاً لذلك الأذرع بحرية من الكتفين بمحاذاة القدمين فى عكس الاتجاه ، و فى هذه الحالة نجد أن الجسم يكون متزناً والأعين مركزة للأمام و فى مستوى النظر .

و يمكن توظيف عملية المشى هذه لتمثل تدريبات تكسب الأطفال "المعاقين ذهنياً" بعض المهارات و القدرات اللازمة لهم فى النمو على سبيل المثال :

١ - أن نطلب من الطفل أن يمشى فى اتجاه واحد عدد (٨) خطوات ثم تغيير الاتجاه متضمناً تغيير الاتجاه فى كل مرة .

٢ - نطلب من الطفل أن يستخدم خطوات عالية خلال مرة واحدة وخطوات منخفضة فى المرة التالية .

٣ - ثم نطلب من الطفل أن يمشى فى اتجاه واحد مع أخذ خطوات جانبيه ، ويمكن أن تكون الخطوة الجانبية ذات رتم معين .

-الحجل :

فى الحجل نجد أن الجسم يرتفع ثم ينخفض أثناء الخطوة الواحدة ، و يكون الجسم أكثر مرونة ، كما تساعد الأذرع و القدمان على اتزان الجسم ، و هنا يجب أن ننبه إلى أن حجل الأطفال على قدم واحدة ينبغي ألا يستمر لفترة طويلة بل على الأطفال أن ينتقلوا إلى استخدام القدم الأخرى بعد قليل .

و فيما يلى عرض لبعض أساليب الحجل التى يمكن تدريب الأطفال "المعاقين ذهنياً" عليها :

١ - الحجل مثل الكرة ، و يكون الحجل فيه لأعلى فى البداية ثم الخفض تدريجياً .

٢ - الحجل على خط محدد ومرسوم على الأرض للخلف على نفس الخط عدة مرات .

٣ - الحجل فى أشكال هندسية مختلفة مثل : دائرة ، مربع ، مثلث ، أو غير ذلك.

٤ - الحجل على قدم واحدة عددا معيناً من المرات ثم النقل على القدم الأخرى.

٥ - التحرك دائرياً أثناء الحجل فى نفس المكان .

.الإيقاعات الإبداعية :

بالنسبة لبرنامج الإيقاعات الإبداعية فإنه يمكن أن يقسم إلى نوعين :
الإيقاعات المتماثلة و الإيقاعات الدرامية .

.الإيقاعات المتماثلة :

القاعدة العامة فى هذا النوع من الإيقاع هى المحاكاة أو فكرة التقليد ، حيث يقوم الطفل بأداء حركات معينة محددة من خلال إيقاعات رتمية مصاحبة ، وقد يقوم الطفل بتقليد بعض الحركات الخاصة بموضوعات محيطة به فى البيئة ، على سبيل المثال :

* الحيوانات : الفيل ، البط ، الدجاج ، عجول البحر ، الأرنب .

* البشر : جنود ، هنود ، مهرجون ، رجل الإطفاء ، البحارة .

* موضوعات لعب : الاهتزاز ، الإبحار ، المراكب ، الكرة .

* الماكينات : القطارات ، الطائرات ، العربات ، المصاعد .

.الإيقاعات الدرامية :

فى الإيقاع الدرامى يتبع الأطفال فى حركاتهم فكرة أو قصة معينة ، و من أمثلة الأفكار التى يمكن استخدامها و اتباعها للإيقاعات الدرامية هى :

* بناء : منزل ، جراج ، برج حمام .

* عمل لعبة من الثلج أو الطين الصلصل .

* عمل طائرة ورق .

* تكوين قصص تتضمن أنشطة محددة و تمثيل هذه القصص .

و هنا يجب أن نذكر أنه فى الإيقاع المنتظم ينبغى أن يستمع الأطفال إلى الموسيقى ، ثم يحدوا صفات تلك الموسيقى - من خلال التوجيه - ثم بعد ذلك يمثلون من خلال الحركات ما يشعرون به .

استخدام و توظيف المسرحيات القصصية فى التدريب على الحركات الجسمية الهادفة :

إن الأطفال بطبيعتهم سواء كانوا عاديين أو " معاقين ذهنياً " يحبون الاندماج فى القصص مع تتبع حركات جسدية و نماذج حركية درامية ، حيث تتيح المسرحيات القصصية خبرة مشابهة للإيقاع الإبداعي من حيث التنفيذ أو أثر هذه الأنشطة فى إكساب الأطفال التناسق الحركى العضلى المناسب ، و من أجل ذلك يفضل اتباع مجموعة من الإجراءات المتدرجة فى تعليم الأطفال " المعاقين ذهنياً " تلك الحركات الإيقاعية من خلال الأنشطة المسرحية ، و تتمثل هذه الإجراءات فى : تعليم الأطفال الكلمات أولاً ، ثم تعليمهم الحركات المصاحبة مع الكلمات ، ثم تعليمهم الكلمات و الحركات مع الموسيقى .

و فيما يلى أمثلة لبعض الأنشطة المسرحية التى يمكن الاستعانة بها فى هذا المجال من التدريبات الحركية :

الركن البعيد :

التكوين :

يكون الأطفال مجموعات من (٤ - ٨) أزواج ، و يكون الأولاد فى خط واحد و البنات فى خط آخر على يمين الأولاد وجها لوجه .

ثم يتم تقديم المجموعة التالية من المقاطع (أو النصوص) المصاحبة للموسيقى ، و فى حالة الأطفال الأصغر فى العمر الزمنى يمكن استخدام

اللغة العامية :

١ - المقطع (النص) الأول :

أين ... أين توجد نيللى الصغيرة الحبيبة !؟

إنها توجد فى الركن البعيد .

٢ - المقطع (النص) الثانى :

هيا يا أولاد ... هيا يا بنات فلنبحث عنها ...

٣ - المقطع (النص) الثالث :

اجثوا عنها هنا ... اجثوا عنها هناك ... اجثوا عنها فى الركن البعيد .

وصف الحركات المصاحبة :

١ - المقطع الأول : تقف إحدى البنات فى مقدمة خطها ثم تستدير يمينا ، ثم

تقفز دائرياً حول المجموعة بالكامل ، ثم تعود إلى مكانها بينما باقى الأطفال يبقون فى أماكنهم و يغنون معها .

٢ - المقطع الثانى : تستدير الفتلة التى فى المقدمة مرة ثانية و تتبع نفس

حركات وخط المرور المتبع فى المرة الأولى ، و فى هذه المرة يتبعها الخط الذى به الأولاد بالكامل و يشيرون بعضهم إلى بعض .

٣ - المقطع الثالث : يشبك الأطفال أيديهم و يقفزون حول الدائرة إلى اليمين

متبعين الزوجين الأماميين ، و عندما يصبح الزوجان الأماميان عند بداية الخط فهم يكونون مجموعة كبيرة يمر من خلالها المجموعات الباقية ، و يقفزون ليعودوا إلى أماكنهم الأصلية ليتحرك زوج جديد من الأطفال .

ثم تعاد الرقصة بالكامل حتى يأخذ كل زوج من الأولاد و البنات فرصة أن يكونوا فى المقدمة .

* (ملحوظة : بدلاً من استخدام الاسم " نيللى " يفضل استخدام اسم الفتلة التى فى الأمام من خط الأغنية) .

القمح :

التكوين :

يكون الأطفال مجموعات من (٣) أطفال فى خط واحد مع تكوين خطوط تدور حول دائرة .

مهارات يمكن تعلمها خلال هذا التدريب :

١ - المشى المتناسق مع إيقاعات الموسيقى .

٢ - القفز المتناسق مع إيقاعات الموسيقى .

٣ - الرقص مع باقى أطفال المجموعة .

الإجراءات :

أولاً : تمشى المجموعات للأمام حوالى (١٦) خطوة .

ثانياً : الطفل الموجود فى وسط أطفال المجموعة يشتبك بالكوع مع الطفل الموجود على يمينه و يقفز حوله للخلف حتى يصل إلى مكانه ، ثم يشتبك نفس الطفل مع الطفل الذى على يساره و يقفز حوله و للخلف إلى مكانه .

ثم يكرر التدريب مع إعطاء الفرصة ليصبح كل طفل فى الوسط بالنسبة لباقى أطفال مجموعته .

* ملحوظة : بعد توضيح التعليمات للأطفال يفضل أن تكون المجموعات بحيث يكون ولد بين اثنتين من البنات أو بنت بين اثنين من الأولاد ، ثم يتم شرح الجزء الأول من التدريب و تمرين الأطفال عليه .

جرى الكلب الصغير :

فى هذا التمرين يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن يضع يديه على الأرض ، و يشنى الأذرع و الأرجل بهدوء ، ثم يمشى و يجرى فى حركات تشبه الكلب الصغير ، ويجب على المدرس أن يتأكد من أن الأطفال ينظرون أمامهم أثناء

هذا التمرين ، مع الحفاظ على الرأس عالياً فى وضع جيد و الرقبة ممتدة لأعلى وللأمام،(ربما يستخدم التلاميذ أيضاً نفس الوضع لتقليد قطة) .

المشى كالجمال :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن ينثنى للأمام و يلمس الأرض بيديه الاثنتين ، ثم يطلب من الطفل أن يتحرك ببطء للأمام بواسطة تحريك اليد مع القدم التى على نفس الجانب معاً و ذلك بتحريك اليد اليمنى و القدم اليمنى معاً ثم اليد و القدم اليسرى معاً .

قفزة الأرنب :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن ينثنى الركبتين مع وضع اليدين على الأرض أمام القدم ، ثم يطلب من الطفل أن يتحرك للأمام أولاً بواسطة اليدين ثم تحريك القدمين إلى الأمام فى اتجاه اليدين - و تسمى هذه قفزة أكثر من كونها حجلة لأن القدمين يتحركان معاً فى نفس اللحظة .

المشى كالفيل :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن ينحنى للأمام ، مع تجميع اليدين معاً لتكوين شكل خرطوم (زلومة) الفيل ، ثم يطلب من الطفل أن يمشى للأمام ببطء و يتحرك بحركات كبيرة مع المحافظة على كون الأرجل للأمام مع هز (الزلومة) من جانب لآخر .

المشى كالغوريلا :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن ينثنى الركبتين بهدوء مع رفع اليدين للأمام و جعلهما على جانبي الجسم ، ثم المشى بأصابع القدمين على الأرض مع كل خطوة للأمام ، ثم يطلب من الطفل أن يقفز لأعلى على القدم اليمنى ثم يسير عدة خطوات ثم يقفز لأعلى على القدم اليسرى و هكذا .

تدريبات الاتزان الجسدى :

فيما يلي مجموعة من التدريبات الرياضية التى يمكن الاستعانة بها لتدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " على التوازن العضلى الحركى ، إذ إنه كما سبق الإشارة فإن غالبية هؤلاء الأطفال ينقصهم التناسق العضلى الحركى الذى قد يتوافر لدى الأطفال العاديين ، ولتدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " من أجل إكسابهم تلك المهارات الحركية و العضلية فإن هناك مجموعة من التجهيزات التى يجب أن تتوفر فى مكان التدريب علماً بأن كل هذه التدريبات يتم بصورة فردية ، أى يقوم أخصائى التأهيل الحركى بتدريب كل طفل عليها منفرداً لأنها تحتاج إلى الكثير من العناية والحذر من أجل إنجاح عملية التدريب هذه ووصولها لهدف ، وفيما يلي عرض لما تشتمل عليه هذه المجموعة من التدريبات.

التدريبات على جهاز الوثاب :

يقوم أخصائى التأهيل الحركى بتدريب كل طفل للوثب على جهاز الوثاب حيث يطلب من الطفل أن يقوم بعمل الآتى :

- ١ - وثبات بسيطة غير مرتفعة .
- ٢ - الالتفات نصف المسافة أثناء القفزة .
- ٣ - أن يقفز قفزات متعددة و أثناء هبوطه يقوم بضرب الركبتين بكفيه بخفة .
- ٤ - الوثب غير المرتفع مع السقوط على المقعدة .
- ٥ - الوثب غير المرتفع مع السقوط على المقعدة و السيقان متلاقية .
- ٦ - الوثب غير المرتفع مع السقوط على المقعدة و السيقان على جانب واحد .

التدريبات على عارضة التوازن :

يجب أن يتم إجراء هذه التدريبات على عارضة التوازن بالنسبة للأطفال القادرين فقط و يمكن استبدالها بجبل مشدود على الأرض بالنسبة للأطفال غير القادرين حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل أن يقوم بعمل

الآتى :

- ١ - السير على عارضة التوازن على كلا القدمين .
- ٢ - السير على عارضة التوازن و اليدان متشابكتان على الرأس .
- ٣ - السير على عارضة التوازن مع الالتفات يمينا و يساراً قليلاً على اللوحة .
- ٤ - السير على عارضة التوازن متبعاً إيقاعاً رتمياً معيناً .
- ٥ - السير على عارضة التوازن على قدم واحد ثم على القدم الأخرى .
- ٦ - السير على عارضة التوازن واضعاً أى شىء خفيف على الرأس .
- ٧ - السير على عارضة التوازن قفزاً على الساقين .
- ٨ - السير على عارضة التوازن على أطراف أصابع القدم أعلى و أسفل .
- ٩ - السير على عارضة التوازن على الكعبين .
- ١٠ - الجلوس على عارضة التوازن مع مد الأذرع و السيقتان ، و مس أطراف أصابع القدمين بأطراف أصابع اليدين .

السير على الطاولة ذات الاوعية المعدنية :

يجب أن يتم إجراء هذه التدريبات على الطاولة بالنسبة للأطفال القادرين فقط ويمكن استبدالها بمربع مرسوم على الأرض بالنسبة للأطفال غير القادرين حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل أن يقوم بعمل الآتى :

- ١ - السير على الطاولة من بدايتها إلى نهايتها مع حمل مجموعة من الأوانى .
- ٢ - السير على الطاولة للخلف .
- ٣ - السير إلى الأمام إلى نقطة ما ، ثم الوقوف ، ثم السير للخلف .
- ٤ - السير على الطاولة بالقرب من الجوانب فى كل اتجاه .
- ٥ - الوقوف على القدم اليمنى و العد حتى الرقم (١٠) .
- ٦ - الوقوف على القدم اليسرى و العد حتى الرقم (١٠) .

٧ - القفز على القدم اليمنى .

٨ - القفز على القدم اليسرى .

٩ - السير لمسافة محدودة ، والأعين معصوبة .

التدريبات على السلم الخشبي الأفقى على الأرض :

يستخدم فى هذه التدريبات سلم خشبى (متنقل) بحيث يتم وضعه أفقياً على الأرض ، حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالتدريبات الآتية:

١ - السير على السلم إلى الأمام بأقدام تتبادل درجات السلم .

٢ - أن يكرر التدريب السابق و لكن السير يكون إلى الخلف .

٣ - السير إلى الأمام بقدم على كل درجة حيث تتبادل الأقدام على كل درجة.

٤ - أن يكرر التدريب السابق و لكن مع السير إلى الخلف .

٥ - السير إلى الأمام على السلم و الأقدام على جانبى السلم .

٦ - أن يكرر التدريب السابق و لكن مع السير إلى الخلف .

٧ - السير بنفس طريقة القطة إلى الأمام و الأقدام على جانبى السلم .

٨ - السير بنفس طريقة القطة إلى الخلف ، والأقدام على جانبى السلم .

٩ - السير بنفس طريقة القطة والأقدام على جوانب السلم أولاً من اليسار إلى

اليمين ، ثم من اليمين إلى اليسار .

١٠ - القفز بالأقدام على جانبى السلم فى اتجاه الأمام .

١١ - القفز بالأقدام على جانبى السلم فى اتجاه الخلف .

تدريبات التنقل والتحريك :

من خلال مجموعة التدريبات الخاصة بالتنقل ، والتحريك ، والتى يمكن تدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " عليها يمكن إكساب هؤلاء الأطفال بعض

المهارات الحركية الدقيقة كما أنها تساعدهم على التحكم الإرادي فى عضلاتهم - سواء كانت عضلات الجزء العلوى أو السفلى من الجسم - بصورة أكثر مهارة وإتقاناً و على المدرب أو أخصائى التأهيل الحركى أن يقدم هذه التدريبات لكل طفل بنفس الدرجة من التركيز و الاهتمام حتى يمكن لكل طفل اكتساب تلك المهارات المراد إكسابها لهم .

و فيما يلى عرض مبسط لتلك المجموعة من التدريبات :

الجرأو السحب الثانى :

فى هذا التدريب يرقد الطفل على الأرض ، ووجهه متجه لأسفل ، ويرفع رأسه كما لو كان ينظر إلى نقطة ثابتة على بعد مسافة أمامه ، ثم يعمل على أن يحرك ذراعيه و يجذب نفسه فى اتجاه هذه النقطة الثابتة ، و هنا على أخصائى التأهيل الحركى أن يتأكد من أن كلا جانبي الطفل يعملان فى توازن و تواز.

أيضاً يجب أن تظل أيدى الطفل متماسكة ومتصلة ، كما يجب أن يكون عموده الفقرى مستقيماً ، و هنا نجد أنه لو أن تمرکز الطفل مناسب و كلاً من جانبي جسمه يعملان معاً فالملاحظ الذى يقف خلف هذا الطفل يستطيع أن يرى عموده الفقرى كما لو كان سهماً معتدلاً بمجرد أن يدفع الطفل يديه للأمام ويسحب أرجله من الخلف .

هذا التدريب يساعد الطفل على التمييز بين قمة الجسم وأسفله ويساعده على تنمية التوازن بين الجانبين .

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ - أن يسحب جسمه من نقطة إلى نقطة أخرى فى خط مستقيم ، ثم الاستدارة، ثم أن يسحب جسمه من نقطة النهاية فى اتجاه الخلف حتى يصل إلى النقطة الأخرى.

٢ - أن يسحب جسمه متتبعاً شكل دائرة كبيرة فى اتجاه عقارب الساعة ، ثم

يعكس اتجاه الحركة ليصبح عكس عقارب الساعة .

٣ - أن يسحب جسمه متتبعاً الشكل (8) على أن يكون تحرك الطفل فى الاتجاهين .

٤ - أن يرقد على ظهره ، ثم يستخدم يديه كى يدفع جسمه للخلف فى الفضاء.

٥ - أن يؤدى الأنشطة (١ ، ٢ ، ٣) مع غلق العين أثناء القيام بهذه الأنشطة ، إذ من شأن هذه المرحلة الأخيرة من التدريب أن تساعد الطفل على أن يصبح أكثر وعياً بجسمه وعلاقة أعضائه المختلفة بعضها ببعض .

التدريب على الحركة المتجانسة أو المتماثلة :

المرحلة التالية للتحرك فى الفراغ هو التحرك المتماثل ، حيث نجد أنه فى النشاط السابق فان الطفل يفرق بين أعلى جسمه و أسفله لكن فى تدريبات الحركة المتماثلة فهو يفرق بين الأعلى و الأسفل ، و أيضاً بين اليسار و اليمين.

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

أن يرقد على بطنه ويكون ذراعه وقدمه اليمنى لأعلى وتكون الرأس مستديراً جهة اليمين ، وفى هذا الوضع يستقبل الطفل المثيرات من خلال عينه و أذنه اليمنى لأن الأرض تغلق جزئياً العين و الأذن اليسرى ، و بمجرد أن يدفع برجله ويجذب بيده ليمشى فى الفراغ فانه ينمى العلاقة بين أعلى الجسم و أسفله ، وهنا نؤكد على أن حركة الرجل واليد يجب أن تكون حركة تبادلية وفى نفس الاتجاه .

الزحف :

بمجرد أن ينمى الطفل مستوى عالياً - أو مناسباً - من التوازن بين جانبي جسمه فإنه يصبح مؤهلاً للتدريب على رفع جذعه بعيداً عن الأرض بغرض تعلم التحكم فى حركة الجذع حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من

الطفل أن يرفع جسمه بعيداً عن الأرض و يمشى لمسافة على يديه و ركبتيه -
فى البداية قد لا نتوقع منه التمكن من تحقيق مستوى عال من التوازن بين كلا
الجانبين ، و لكن يمكن مساعدته على تعلم تحقيق التوازن من خلال الاستفلة
من مكونات الجهاز البصرى .

حيث يتم تعليم الطفل الحركات التى تتضمنها عملية الزحف من تحريك
أحد اليدين مع الرجل التى على الجانب الآخر فى نفس الوقت فهما يرتفعان
لأعلى وينزلان لأسفل فى نفس الوقت ، ثم يتم تحريك اليد و القدم الأخرى ،
و هكذا بالتبادل ، و من خلال تدريب الطفل على هذه الحركات يستطيع أن
يكتسب التحكم و التوازن التام حول منتصف جسمه .

وهنا على أخصائى التأهيل الحركى أن يؤكد على أن تكون حركة الجسم
غير مترددة أو متذبذبة أو مهتزة .

ويمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من
الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ - الزحف من نقطة إلى أخرى فى خط مستقيم ، ثم يغير اتجاهه كى يزحف
مرة أخرى إلى النقطة الأولى .

٢ - الزحف على شكل دائرة كبيرة فى اتجاه عقارب الساعة ، ثم فى اتجاه
عكسها.

٣ - الزحف على شكل (8) فى كلا الاتجاهين .

٤ - أن يكرر الخطوات السابقة مع غلق العين أثناء القيام بهذه الأنشطة .

المشى :

يمثل المشى تحريك الجسم فى الفراغ ارتكازاً على الأقدام بحيث تشير
الأقدام باستقامة إلى الأمام و يكون وزن الجسم محملاً على مؤخرة القدم مع
نقل و تحريك الأقدام إلى الأمام .. القدم تلى الأخرى ، و حدوث هذه العملية

بتناسق و انسجام يشير إلى التناسق العضلى الحركى الجيد إلا أنه فى بعض حالات الأطفال " المعاقين ذهنياً " نجد أنهم يحتاجون إلى تدريبات مناسبة لإتقان هذا التحكم العضلى الحركى المتمثل فى عملية المشى .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

- ١ - المشى فى المكان للأمام ، ثم فى الاتجاه الجانبي ، ثم فى اتجاه الخلف .
- ٢ - المشى مع جعل أصابع القدم متجهة للخارج ، ثم للدخل ، ثم للأمام .
- ٣ - المشى على أطراف أصابع القدمين .
- ٤ - المشى على الكعبين .
- ٥ - المشى بسرعة ، ثم ببطء ، ثم التوقف المفاجئ ، ثم المشى ببطء ، ثم بسرعة .
- ٦ - المشى و الأرجل متصلة و مشدودة بدون ثنى الركبتين .
- ٧ - المشى على أطراف أصابع قدم ، وكعب القدم الأخرى .
- ٨ - المشى ببعض الخطوات الواسعة ، ثم بعض الخطوات الضيقة .
- ٩ - المشى بجوار شريك (طفل آخر) مع محاولة ضبط الخطى للطفلين معاً .
- ١٠ - المشى على السلم نزولاً و صعوداً بدون مساعدات .
- ١١ - المشى مع محاولة تثبيت حركة الأذرع .
- ١٢ - المشى مع حمل إناء به قليل من الماء أو حمل شعبة موقدة .
- ١٣ - المشى مع حمل ثقلين متساويين خفيفين فى اليدين .
- ١٤ - المشى والثقل فى يد واحدة مع محاولة المحافظة على النموذج الثابت .
- ١٥ - المشى مع تغيير الثقل من يد إلى اليد الأخرى .
- ١٦ - المشى أثناء ربط بعض الأثقال الخفيفة على الرجلين . و هنا نجد أن مثل هذه الأثقال مفيدة جداً فى تعليم الطفل التوازن أثناء المشى لأنها تجعل

الطفل أكثر دراية بحركة يديه ورجليه ، فعندما يبدأ الطفل فى الاهتزاز أو الحركة غير المعتدلة فإن الثقل سوف يساعده على الاستقرار مرة أخرى و فى نفس الوقت يعد الثقل بمثابة منبه قوى للطفل بأن هذه الحركة ليست على اتفاق كاف مع نموذج المشى الطبيعى أو المعتاد .

١٧ - الانتقال من المشى على الكعب إلى الأصابع و بالعكس على كل قدم .

١٨ - تكرار الخطوات السابقة ولكن والأعين مغلقة ، وهذا من شأنه أن يزيد من وعى الطفل بنفسه ، ويزيد من قدراته على التذكر البصرى المكانى .

المشى مع الانتباه لمثير آخر :

يقصد بالتدريب على هذه المجموعة من التدريبات تنمية الانتباه لأكثر من مثير فى نفس الوقت خاصةً أثناء المشى ، وذلك للتدريب على المشى خارج المنزل بغرض تدريب الطفل على الانتباه إلى المثيرات التى قد توجد من حوله بقصد توفير درجة أكبر من الأمان للطفل .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ - المشى أثناء وثب الكرة (تنطبق الكرة على الأرض) .

٢ - المشى أثناء قذف الكرة لأعلى فى الهواء ومسكها مرة أخرى .

٣ - المشى تجاه شخص آخر مع قذف الكرة على الأرض ثم التقاطها عدة مرات أثناء المشى .

٤ - المشى فى طريق وعرة تتطلب من الطفل أن يأخذ خطوة لأعلى وينزل لأسفل وللأمام ، ومن خلال العديد من العقبات يطلب من الطفل المحافظة قدر الإمكان على نموذج مشى ثابت .

الحجل على القدمين :

فى هذا التدريب نجد أن حركة الحجل تمثل دفع الجسم لأعلى بعيداً عن

الأرض ثم النزول مرة أخرى على أطراف أصابع القدمين ثم الاستقرار على القدم كاملاً، ويمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائي التأهيل الحركي من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ - الحجل على كلا القدمين من نقطة لأخرى ، مع تعليم الطفل رفع ذراعيه لأعلى أثناء القفز لأعلى كي يساعد على رفع جسمه و تحريكه في الفضاء .

٢ - الحجل للأمام ، ثم للخلف ، ثم في اتجاهات الجانبين .

٣ - الحجل أثناء إلقاء الكرة على الأرض ثم التقاطها ، على أن يكون الوثب لارتفاع عالٍ ثم خفض هذا الارتفاع بالتدريج ، ثم عكس هذا الإجراء .

٤ - الحجل والطفل ممسك بيديه معاً .

٥ - إبعاد القدمين قليلاً بعضهما عن بعض ، ثم الوثب في الفضاء ، مع التأكد من أن كلا القدمين يثبان لأعلى ويعودان إلى الأرض في وقت واحد .

٦ - الحجل أثناء وضع اليدين على الرأس ، ثم على الفخذين .

٧ - تأرجح اليدين في دائرة كبيرة والحجل في الفضاء .

٨ - الحجل في طريق يشمل عدة عقبات ويتطلب تغيير الاتجاه أثناء الحجل .

٩ - أن يعيد الخطوة السابقة على أن تكون الحركة للخلف بدلاً من كونها للأمام .

١٠ - القفز عدة مرات في المكان مع ازدياد الارتفاع في كل مرة .

١١ - القفز مع عمل استدارة كاملة في الهواء .

الحجل على قدم واحدة :

يعد هذا التدريب استكمالاً للتدريب السابق حيث إنه يعد أكثر تعقيداً منه كما أنه يساعد على إكساب الأطفال مهارات التوازن و السيطرة و التحكم الإرادي في حركات الجسم بشكل أفضل .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائي التأهيل الحركي من

الطفل اتباع الخطوات الآتية :

- ١ - القفز متتبعاً خطاً مستقيماً على كل قدم خمس مرات .
- ٢ - القفز إلى اليمين و إلى اليسار بين خطين مرسومين على الأرض .
- ٣ - أن يقفز على قدم واحدة ، ثم ينحني لأسفل مع لمس الأرض ، ثم يكرر هذا التدريب بالقفز على القدم الأخرى .
- ٤ - القفز للخلف من خلال ارتفاع بسيط .
- ٥ - القفز والأعين منغلقة بالتناوب على القدمين لقفزات عديدة على كل قدم.
- ٦ - القفز على قدم واحدة عدة مرات متتبعاً إيقاعاً موسيقياً معيناً .
- ٧ - القفز ممسكاً بأيدي شريك أولاً و هو يقف جانباً ثم مواجهاً له .

الوثب :

يعد الوثب من بين الأنشطة المحببة إلى الأطفال سواء العلايين أو " المعاقين ذهنياً" ، هذا وتوجد طرق متنوعة للوثب حيث يمكن أن يثب الطفل ، وهو يضم كلا ذراعيه بعضهما لبعض أو يحركهما أثناء الوثب ، أيضاً فإن الوثب عبارة عن حركة مركبة مكونة من خطوة طويلة و قفزة قصيرة مع تناوب القدمين .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

- ١ - أن يقوم بأرجحة القدم اليمنى للأمام ويخطو للأمام مع النزول على القدم اليمنى - الثقل يجب أن يكون على أصابع هذه القدم - ثم القفز على القدم اليمنى و يقوم بأرجحة القدم اليسرى للأمام مجهزاً للخطوة التالية .
- ٢ - أن يثب من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع أرجحة الذراعين فى الفراغ.
- ٣ - أن يثب من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع تثبيت الذراع الأيمن .

٤ - أن يثب من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع تثبيت الذراع الأيسر.

٥ - أن يثب من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع تحريك الذراعين فى شكل دوائر واسعة أثناء الوثب حتى يشعر برفع الذراعين للجسم .

تدريبات حركية متدرجة :

يختلف الأطفال " المعاقون ذهنياً " فى قدراتهم الحركية ، حيث تظهر بينهم فروق فردية عديدة ، فبعض الأطفال يُظهرون صعوبة فى استخدامهم لأجزاء جسمهم المختلفة أو تحكمهم فيها ، فهم ربما يتحركون ببطء ، أو بطريقة عشوائية أو يتجهون ناحية أشياء محدد مع تجنب الأنشطة التى تتطلب تناسقاً كلياً .

أيضاً نجد أن هؤلاء الأطفال يجدون صعوبة فى تقليد حركة مكررة من تلك الحركات التى تتطلب أى مهارة أو قدرات خاصة و يظهر عليهم الارتباك .

و هنا نجد أنه من خلال الأنشطة الحركية الإيقاعية تنمو المهارات الحركية للطفل بشكل أكثر تطوراً ، فإدراكات الطفل الخاصة بالزمن و الفراغ و النظم المحددة أو التعليمات المحددة أو على الأحرى بالعالم من حوله تكون فى هذه الحالة بصورة أفضل.

و مجموعة الأنشطة التالية تساعد الأطفال " المعاقين ذهنياً " على تنمية القدرة على التحكم الإرادي فى أجزاء الجسم المختلفة :

تدريبات للرأس والعنق :

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

أولاً : أن يرقد الطفل على ظهره على الأرض ثم :

١ - يرفع رأسه و يحركها من جانب إلى الجانب الآخر مع التركيز على أجزاء محددة لكل جانب من الرأس .

- ٢ - يرفع الرأس ثم ينكسها على أن يلمس صدره بذقنه .
٣ - يقوم بتحريك كرة مدلاة من أعلى حركةً متأرجحة بأنفه ثم بعد ذلك بذقنه.

٤ - يرفع الرأس ثم يحركه حركة دورانية عدة مرات .

ثانياً : أن يرقد على بطنه على الأرض ثم :

- ١ - يرفع رأسه و يحركها من جانب إلى الجانب الآخر مع النظر إلى نقطة محددة مرتفعة لأعلى .
٢ - يرفع رأسه ثم ينكسها ملامساً صدره بذقنه .
٣ - أن يقوم بأرجحة الكرة المعلقة من اليمين إلى اليسار عالياً خلف الرأس بينما يحرك رأسه من جانب لآخر .

أن يقف الطفل ثم :

- ١ - نضىء مصباحاً أعلى رأس الطفل و نجعله يحرك رأسه و ذلك لأن الشعاع القادم من المصباح يرسم نماذج متنوعة على الحائط على سبيل المثال نطلب من الطفل أن يرسم أحرفاً معينة أو أشكال هندسية بسيطة .
٢ - أن يحرك الجسم مع عدم تحريك الرأس و الاحتفاظ بالنظر مركزاً على شيئاً محدد .

- ٣ - أن يكرر النشاطين السابقين و هو يقف على لوحة التوازن إذا أمكنه ذلك.

تدريبات للكتفين :

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

أن يرقد الطفل على ظهره على الأرض ثم :

- ١ - يرفع الكتف الأيمن من على الأرض ، ثم يرفع الكتف الأيسر من على الأرض ، ثم يرفع الكتفين معاً لأعلى .

٢ - يرفع الكتفين إلى أعلى مع الدوران للأمام و الخلف ، ثم بعد ذلك يرفع أحد الكتفين فقط و يدور بنفس الطريقة .

٣ - يكرر نفس التدريبات و هو راقداً على بطنه .

أن يقف الطفل ثم :

١ - يرفع الكتفين ، أولاً يرفع الكتفين معاً ثم يخفضهما ، بعد ذلك يرفع أحد الكتفين فقط ثم يخفضه ، ثم يكرر ذلك بالكتف الآخر .

٢ - يدور بالكتفين للأمام و للخلف بعد رفعهما أولاً معاً ، ثم يكرر ما سبق ولكن مع كل كتف على حدة .

٣ - يحاول أن يمسك كتف واحد بيده الأخرى ، بينما يحاول أن يدير الكتف الأخرى .

٤ - يكرر هذه الأنشطة السابقة أثناء وقوفه على لوحة التوازن .

تدريبات للأذرع و الأقدام :

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

أن يرقد الطفل على ظهره على الأرض ثم :

١ - أن يحرك أحد الذراعين مع القدم فى نفس الجانب من الجسم لأعلى حركة دائرية ، ثم يحرك الذراع و القدم الأخرى بالتبادل .

٢ - لكى تنمو الاستجابة لدى الطفل سريعاً فإن ذلك يتطلب من الطفل أن يبدأ فى تحريك قدم معينة أو ذراع معينة فإذا لم يستطع أن يعرف اليمين من اليسار فإن على المعلم أن يشير إلى العضو المراد أن يقوم الطفل بتحريكه أو يقوم بلمس ذلك العضو .

٣ - الهدف هنا أيضاً أن تتوقف أو تبدأ حركة كل الأعضاء بكل سرعة ممكنة فعادةً ما يجد الأطفال صعوبة فى التوقف أو فى بدء تحريك ذراع أو قدم على الجوانب العكسية للجسم .

تدريبات لتقوية العضلات وتنشيط العضلات :

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

- ١ - الجلوس مع مد القدمين على الأرض .
- ٢ - مد الجسم للأمام و الإمساك بكاحل القدمين مع الاحتفاظ بمد القدمين على الأرض .
- ٣ - مد الجسم للأمام ، ثم لمس أطراف أصابع القدمين باليدين .
- ٤ - أن يتجه بيده اليمنى ملاساً بها قدمه اليسرى ، ثم يجلس و يلمس القدم اليمنى باليد اليسرى .
- ٥ - أن يجعل أنفه يلامس ركبته اليمنى أثناء ملاسة قدمه اليمنى بيده اليسرى .
- ٦ - أن يجعل أنفه يلامس ركبته اليسرى أثناء ملاسة قدمه اليسرى بيده اليمنى .

و هنا نلاحظ أنه عندما يطلب من الأطفال أداء مثل هذه التمرينات فإنهم يكونون فى غاية الإثارة ، فهم يقومون بمحاولة أداء التمرين و إكماله للنهائية ، هذا إذا ما استطاع أخصائى التأهيل الحركى أو المدرس تقديم عرض لمثل هذه التمرينات بنفسه أمام الأطفال إذ إن كثيراً من الأطفال يشكون قائلين " إننى لا أستطيع أن أفعل ذلك التمرين " و يختفون هرباً عندما يستمر أخصائى التأهيل الحركى أو المدرس فى تدريب أطفال المجموعة بالكامل فى نفس الوقت دون تقديم عرض نموذجى للتمرين أو للأداء المطلوب منهم القيام به .

تدريبات انبساط و قبض العضلات :

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

- ١ - أن يستلقى على الأرض ، ثم يحاول النهوض بسرعة قدر الإمكان .

- ٢ - البدء بوضع الاستلقاء على الأرض على البطن ، ثم يضع اليدين فى حالة اقتراب من الجسم على الأرض فى محاولة لمس الكتفين ، ثم يحاول دفع الأذرع لرفع الجسم عن الأرض إلى أعلى مع الإبقاء على الظهر ممتدا .
- فى البداية قد يستطيع الأطفال أن يقوموا بهذا التدريب و دفع الجسم لأعلى من الركبتين ، ثم بعد ذلك على أخصائى التأهيل الحركى أن يدفع الطفل ليجتهد ليقوم بهذه الدفعات من وضع القدم .
- ٣ - الاستلقاء على الظهر ، ومد القدمين ، ثم يحاول رفع القدمين معاً ببطء .
- ٤ - أن يوجه أطراف القدمين إلى أعلى قليلاً مع إبقاء الأرجل ممتدة .
- ٥ - أن يعيد القدمين إلى الأرض من الوضع السابق قدر الإمكان .
- ٦ - أن يرفع و ينكس القدم اليمنى فقط بنفس الطريقة السابقة عدة مرات .
- ٧ - يكرر هذا الوضع مع القدم اليسرى .
- ٨ - أن يرفع كلا القدمين ببطء من على الأرض ، ثم يمسكهما ، ثم ينكسهما ببطء إلى الأرض .
- ٩ - مع رقاد الطفل فى وضع مائل على ظهره و وجود كرة بين قدميه ، يمسك الطفل بالكرة بين قدميه بطريقة آمنة و يرفعها إلى أعلى فى الهواء بنفس الطريقة مع الاحتفاظ بالركبتين فى حالة امتداد .

تدريبات المد :

المد هو عبارة عن امتداد أجزاء الجسم بشكل إرادي من خلال مجموعة محددة من الأنشطة التى تساعد على تدريب الأطفال على ذلك .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

- ١ - مد الجسم طولياً أثناء الوقوف .
- ٢ - مد أصابع اليدين و الذراعين للخارج قدر الإمكان .

- ٣ - التعلق ومد الجسم على حواجز محلدة .
- ٤ - أثناء الوقوف يمد قدما واحدة بينما يقوم بثنى الأخرى ، ثم تكرر ذلك للقدمين بالتبادل .
- ٥ - أن يرقد على ظهره على الأرض مع مد القدمين بقدر الإمكان .
- ٦ - أن يرقد على الأرض مع مد القدمين لأعلى ، ثم يفتحهما بعيداً بعضهما عن بعض مع تركيز ثقل الجسم على الكتفين .
- ٧ - أن يقفز لأعلى مع مد القدمين معاً للخارج ، ثم كل قدم على حدة .
- ٨ - الوقوف مع وضع اليدين على الكتفين ، ثم رفع اليدين أعلى الرأس ، ثم العودة إلى الوضع الأول ثم مد اليدين جانباً .
- ٩ - الوقوف مع فتح القدمين بحيث تكون الأذرع فى مستوى الكتفين ، ثم يطلب من الطفل أن يثنى جسمه للأمام ليلمس القدم اليسرى باليد اليمنى، ثم العودة للوضع الأول ثم يكرر لمس القدم اليمنى باليد اليسرى .
- ١٠ - أن يرقد على ظهره مع وضع اليدين جانباً ، ثم يدفع القدمين تجاه الرأس ومدهما لأعلى قدر الإمكان محاولاً أن تلمس القدمان الأرض .
- ١١ - أن يجلس على الأرض مع مد القدمين بعيداً بعضهما عن بعض ، ثم يميل إلى الأمام ناحية القدم و يلمس الكاحلين باليدين ، ثم يدفع الرأس إلى أسفل ناحية القدم مع الحفاظ على الوضع السطحي على الأرض .
- ١٢ - أن يرقد على الأرض ثم يرفع أحد القدمين إلى أعلى بقدر الإمكان مع الحفاظ على امتداد الركبة وتكون القدم الأخرى على الأرض ، ثم يعيد القدم المرفوعة إلى الأرض ، و يكرر هذا التدريب مرة أخرى و لكن بالقدم الأخرى .

تدريبات الثنى :

الثنى هو عبارة عن حركة بالمفصل بينما تتلاقى عظمتان معاً و فى حالة ما إذا كانت العظمتان كبيرتين أو صغيرتين فإن حركات الثنى يستطيع الطفل من

خلال التدريب أن يتقنها ، إن الثنى والمد غالباً ما يكونا معاً .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ - يطلب من الطفل أن يعرف كم من الأجزاء المختلفة لجسمه يقوم بشئها وذلك من خلال جعل الطفل يقوم بثنى أصابعه ، ركبتيه ، الكاحلين ، الذراعين ... إلخ مع جعله يعد هذه الأجزاء ليعرف عددها .

٢ - فى حالة الوقوف على القدمين يطلب منه أن يثنى الركبتين للأمام و إلى أسفل و يستمر فى هذا الوضع لفترة زمنية محددة .

٣ - أن يرقد على ظهره ، ثم يقوم بثنى الركبتين ناحية الصدر ثم يستمر فى هذا الوضع لفترة زمنية محددة .

٤ - و هو فى وضع الوقوف أن يقوم بثنى الركبتين لأسفل ثم يقفز عالياً قدر الإمكان .

٥ - أن يقف وقدماه متباعدتان وبداه خلف رأسه وأصابعه متشابكة ، ثم يقوم بثنى الجسم إلى اليمين بقدر الإمكان ثم يعود إلى الوضع الأول ، ثم ثنى الجسم إلى اليسار بقدر الإمكان ثم يعود إلى الوضع الأول .

٦ - يكرر التمرين السابق و لكن مع ثنى الجسم للأمام ثم للخلف .

٧ - و الطفل فى وضع الركوع ووزن الجسم مركز على القدمين إلى أسفل يطلب منه أن يقوم بثنى أجزاء الجسم العلوية حتى تلمس الرأس الركبة .

تدريبات الالتواء :

الالتواء هو دوران بعض أجزاء الجسم حول محوره طولياً و يمكن للدوران فقط أن يأخذ مكانه فى العمود الفقرى أو الرقبة أو الكتف أو راحة اليد .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

- ١ - أن يقوم بلىّ ذراع واحد فقط حول الجسم ، ثم لىّ الذراعين معاً حول الجسم .
- ٢ - فى وضع الوقوف يرفع قلما واحدة ثم يقوم بلىّها بعيداً قدر الإمكان .
- ٣ - أن يقوم بلىّ الرأس دائرياً أو تحريكها حركة دائرية من العنق .
- ٤ - أن يقوم بلىّ الجسم من اليمين إلى اليسار أثناء المشى .
- ٥ - أن يضع يده ممتلة فى مواجهة الحائط ثم يقوم بلف الجسم و الالتواء تحت ذراعه .
- ٦ - أن يمسك الرأس بثبات ثم يقوم بلىّ الكتفين للخلف بعيداً بقدر الإمكان.
- ٧ - من وضع الوقوف يقوم بلىّ الجسم مع وضع اليدين على الأرض فى اتجاه جانب الجسم الأيمن ، ثم يعود إلى وضع الوقوف ، ثم يقوم بلىّ الجسم مع وضع اليدين على الأرض فى اتجاه جانب الجسم الأيسر ، ثم يعود إلى وضع الوقوف .

تدريبات الشد والدفع :

الدفع هو عبارة عن حركة قوية تصنع لتحريك شىء ما بعيداً عن الجسم ، والشد أيضاً حركة قوية سوف يحرك من خلالها شىء ما ناحية الجسم .
فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

- ١ - أن يقوم بدفع شىء خفيف الوزن على الأرض ثم شىء ثقيل أيضاً ، ثم يكرر نفس الشىء بالنسبة للمشى .
- ٢ - أن يقوم بالدفع بيديه معاً ثم بيد واحدة .
- ٣ - أن يدفع بقدميه .
- ٤ - من وضع الركوع يلمس الأرض بجبهته ، ثم يقوم باستخدام يديه بدفع

الجسم لأعلى حتى يصل إلى وضع الجلوس .

٥ - أن يرقد بوجهه على الأرض ثم يدفع جسمه عالياً بيديه .

٦ - أن يقوم بتمثيل حركة الدفع المتكررة لبعض الأشياء مثل : الأرجوحة ،
المنشار .

٧ - أن يقوم بالجمع بين حركتين معاً مثل أن يستلقى على الأرض ثم يقوم
بتمثيل حركة الدفع بقدميه و الشد بذراعيه .

٨ - يجلس طفلان فى مواجهة بعضهما بعضا ، ثم يمسان بجبلين حيث يمسك
كل طفل نهاية الحبل فى كل يد ، ويقوم بشد الحبل و تحريك الجسم بطريقة
متناوبة بين الخلف و الأمام .

تدريبات الدوران :

هو عبارة عن حركة دائرية للجسم أو لأجزائه دائرياً فى الفراغ .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين
ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ - أن يحرك الجسم كله دائرياً و هو فى وضع الوقوف .

٢ - أن يقف على قدم واحدة ثم يحرك الجسم دائرياً بسرعة ثم ببطء عن طريق
دفع الجسم بالقدم الأخرى على الأرض .

٣ - أن يجلس على مقعده على الأرض ثم يقوم بدوران الجسم بسرعة ثم
ببطء عن طريق دفع الجسم بإحدى الأيدي على الأرض .

٤ - أن يرقد على ظهره ثم يدور بجسمه حول نقطة محددة .

٥ - أن يستلقى على بطنه ثم يدور بجسمه حول نقطة محددة .

٦ - أن يقوم بالدوران أثناء المشى حول شخص آخر يقف ثابتاً فى مكانه .