

وسائل وأنشطة لتنمية المهارات اليدوية

البالونات.

الصولجان.

الكرات المغزولة.

الفصل الثالث

وسائل وأنشطة لتنمية المهارات اليدوية

تتطلب المهارات اليدوية استخدام الجسم للتناول، وللتحكم، أو قذف شئ ما ومعظم الأشياء التي يستخدمها التلاميذ الصغار يدوياً عادة هي الكرة، كيس الفول، والأطواق. وبالإضافة إلى هذه الوسائل فإن هذا الفصل يشرح ١٠ قطع إضافية من الوسائل المستوحاة والمصنوعة منزلياً والمصممة لرفع تنمية الخمس مهارات اليدوية الأساسية التالية:

- القذف. • التسديد. • المسك.
- الضرب. • الركل.

ويجب تنمية هذه المهارات في سن مبكر فكما أن المهارات الحركية الأساسية تظل القاعدة لمهارات حركة أكثر تعقيداً والمستخدمه لاحقاً في الحياة، فإن هذه المهارات اليدوية تزود بأساس لتنمية المهارات المستقبلية. ويحتوى هذا الفصل على شرح واف للأنشطة الفردية، الثنائية والجماعية كذلك الألعاب والمسابقات لاستخدام الوسيلة وبالإضافة إلى تنمية المهارات اليدوية، فإن هذه الأنشطة ترفع من تنمية توافق اليد مع العين وتوافق القدم مع العين.

البالون:

يعد البالون وسيلة مثالية لتنمية كلاً من المهارات اليدوية ومهارات الإدراك الحسى. ويمكن شراء البالونات بتكلفة مخفضة أو يمكن الحصول عليها بدون تكاليف من الصناعات المحلية أو هدايا من بعض المحلات، وتعد البالونات المستديرة التي يبلغ مقاسها من ١٧ - ٢٢ سم أفضل في الاستخدام. ومع ذلك فإن البالونات التي على شكل مستطيل أو على شكل كمثرى تزود بخبرة وتحديات أكثر. ويمكن نفخ البالونات بواسطة التلاميذ

أو بواسطة مضخة الهواء. وإذا ملأ البالون بالهواء من النصف إلى الثلاث أرباع ثم تم ربطها بشريط فإن البالون بذلك يمكن تفريغه، وتخزينه، وإعادة استخدامه. وهناك طريقة أسفل للحفاظ على البالون ممتلئ بالهواء أثناء الاستخدام ومفرغ من الهواء خلال التخزين ويلزم هذا الغطاء السحب والدفع البلاستيكي الموجود على معظم زجاجات المنظفات اقطع من النصف إلى الثلاثة أرباع من الغطاء باستخدام مقص أو منشار، قم بصنفرة الحافة المقطوعة بلطف، ثم قم بإدخال السدادة داخل البالون. واملأ البالون، اسحب صمام الغطاء للخارج، ثم انفخ إلى أن تصل للمقاس المطلوب، ثم ادفع الغطاء لإغلاقه. ولتفريغه، اسحب صمام الغطاء للخارج. (ملحوظة وزن الغطاء المضاف سيغير من جودة انطلاق (طفو) البالون.

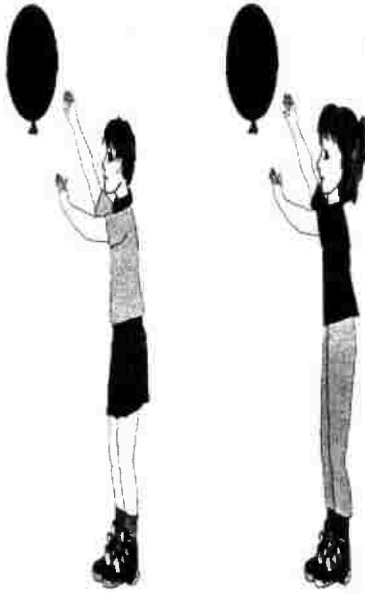
اشرح للتلاميذ أن البالون هش وسهل التحطم إذا تم التعامل معه بخشونة. وعند مشاركة التلاميذ إما الفردية أو الثنائية، فيفضل تكوين شكل عشوائي أو متفرق. وفعلياً فإن كل الأنشطة المذكورة يمكن تعديلها بإضافة وزن للبالون مثل وضع أنبوبة طولها (١٠ سم) خارج البالون. وهناك أنشطة إضافية يمكن تنفيذها باستخدام البالونات المليئة بالهيليوم. ويمكن شراء الهيليوم تجارياً بتكاليف أقل حيث يزود الهيليوم بالإثارة والتحفيز والمتعة في أداء الحركات.

وهناك أهداف معينة من استخدام البالون تتضمن تنمية الآتى:

- المسك. • الضرب. • القذف.
- الركل. • توافق اليد مع العين، وتوافق القدم مع العين.
- الإدراك البدنى. • التجنيب والتوجيه. • مهارات حركية.

الأنشطة الفردية :

- ١- اضرب البالون ضرباً خفيفاً في الهواء باستخدام اليد اليمنى، اليسرى، أو كلتا اليدين أو بتبادل الأيدي أثناء الوقوف، أو الجلوس، أو الاستلقاء على الأرض.



شكل (٢١)

الإبقاء على البالون في الهواء باستخدام أجزاء الجسم المختلفة

- ٢- اضرب البالون ضرباً خفيفاً في الهواء باستخدام القدم اليمنى، اليسرى، أو كلتا القدمين أو بتبادل القدمين أثناء الوقوف، الجلوس، أو الاستلقاء على الأرض.
- ٣- قم بلكم البالون باستخدام قبضة اليد، الأنف، أو المرفق.
- ٤- اضرب البالون باستخدام كل أجزاء الجسم والتي تتضمن اليد، الرسغ، المرفق، الكتف، الأذن، الجبهة، والذقن.
- ٥- اقفذ البالون ثم امسكه باستخدام اليد اليمنى واليد اليسرى.
- ٦- اركل ثم امسك البالون باستخدام القدم اليمنى والقدم اليسرى.
- ٧- حاول على إبقاء البالون في الهواء دون لمسه.

٨- اضرب على البالون ضرباً خفيفاً لأعلى فى الهواء ثم اعمل تمارين مختلفة قبل أن تلمس الأرض، مثل خمسة قفزات، أو خمسة مرات يجلس فيها التلميذ منتصباً، أو الجرى فى المكان عشرة مرات باستخدام الخطى الواسعة.

• تكرر الخطوات السابقة، مع أداء مهام فردية مثل غسل الأسنان، تمشيط الشعر، غسل اليدين قبل أن يلمس البالون الأرض.

٩- اضرب على البالون ضرباً خفيفاً فى الهواء ثم قل الحروف الهجائية أو قم بعد الأرقام لأقصى حد ممكن قبل أن يصل البالون إلى الأرض.

١٠- اضرب على البالون ضرباً خفيفاً فى الهواء ثم انزل على الأرض فى وضع مشية السرطان ثم تحرك فى محاولة لأن ينزل البالون على البطن.

١١- اضرب على البالون ضرباً خفيفاً فى الهواء، ثم انزل على الأرض فى وضع الزحف ثم تحرك فى محاولة لأن ينزل البالون على الظهر.

١٢- اتران البالون على يد واحدة مع أ) القيام من وضع الجلوس. ب) أداء مهارات حركية مختلفة مثل المشى، الجرى، والقفز.

١٣- اضرب على البالون باستخدام نسب مختلفة من القوة.

١٤- مرر البالون حول محيط الجسم وذلك بضرب البالون ضرباً خفيفاً فى الهواء وذلك باليد اليمنى، والقدم اليمنى، والقدم اليسرى، واليد اليسرى، ثم الرأس على التوالى. ويمكن تنفيذ هذا النشاط فى وضع الوقوف أو فى وضع الجلوس.

١٥- قم بتنفيذ الأنشطة المذكورة باستخدام نطاق اليد مثل مضرب التنس، عصا اللومى أو مسطرة.

١٦- يمكن تنفيذ الأنشطة المذكورة باستخدام بالونتين أو ثلاثة أو أكثر.

١٧- يمكن تنفيذ الأنشطة المذكورة مع الحركة على سكوتر.

١٨- شجع التلاميذ على الإبداع وراقب مختلف الأشياء التي يمكنهم فعلها باستخدام البالون.

الأنشطة الشنائية :

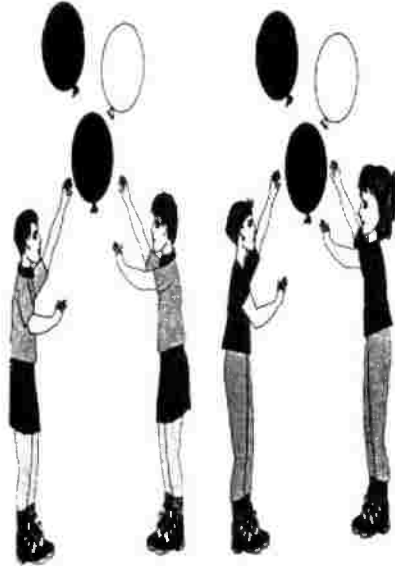
١- تضرب الكرة ثم تعاد باستخدام يد واحدة، أو باستخدام اليدين، وأجزاء الجسم الأخرى.

٢- ركل الكرة باستخدام القدم اليمنى أو اليسرى.

٣- ضرب البالون باستخدام يد واحدة ثم باستخدام اليدين.

٤- ينزلق التلاميذ بالطول على الأرض مع الحفاظ على البالون بين الأيدي، أو الرؤوس أو الظهر.

٥- الإبقاء على بالونتين أو ثلاثة أو أكثر في الهواء بصفة مستمرة.



شكل (٢٢)

متسابقين يبقون ثلاثة بالنونات في الهواء

٦- الإبقاء على البالون فى الهواء دون لمسه.

٧- تمرير البالون حول محيط الجسم وذلك بضرب البالون ضرباً خفيفاً فى الهواء باستخدام اليد اليمنى ثم القدم اليمنى للتلميذ إلى القدم اليسرى ثم اليد اليسرى ثم الرأس ثم اليد اليمنى ثم اليد اليسرى للتلميذ الآخر ثم تعود الكرة إلى القدم اليسرى ثم اليد اليسرى ثم رأس التلميذ الأول.

٨- يمكن تنفيذ الأنشطة المذكورة باستخدام نطاق اليد مثل مضرب التنس، عصا اللومى أو مسطرة.

أنشطة ألعاب ومسابقات :

كرة قدم البالون: وتعديل فيها القواعد القياسية المطلوبة.

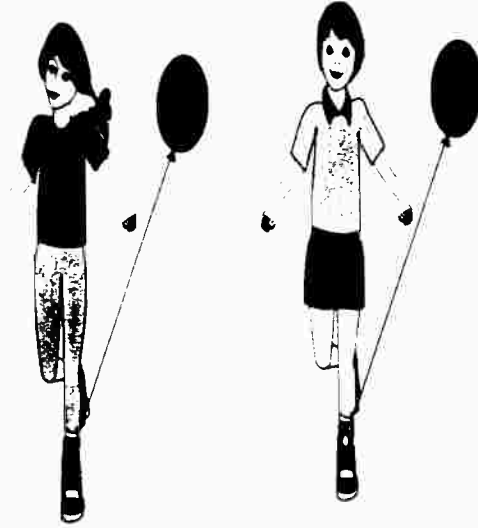
كرة البالون الطائرة: وتعديل فيها القواعد القياسية المطلوبة.

مطارد البالون: ويمسك فيها التلميذ الذى تم اختياره البالون ويستخدمها فى مطاردة التلاميذ الآخرين.

مسابقة المعطف والبالون: يقف التلاميذ فى جماعة، ويجب على كل تلميذ أن يضرب ويعيد الكرة باستخدام يد واحدة أو باستخدام اليدين مع الحركة عبر أرضية الصالة. وعند الوصول إلى نقطة العودة وإبقاء البالون فى الهواء، يجب أن يضع التلميذ معطف أو الفانلة الرياضية (انظر ص ٨٩) ثم يعود التلميذ إلى خط البداية وهو يضرب ويعيد الكرة ثم يخلع الرداء، ويلبس الرداء التلميذ التالى. ويكرر هذا التتابع حتى يحصل على عضو فى الجماعة على دوره.

أنشطة البالون المليئة بالهيليوم :

١- يربط البالون إلى كاحل التلميذ بخيط، مع أداء مختلف الأنشطة الفردية المذكورة من قبل.



شكل (٢٣)

بالون ملىء بالهيليوم مربوط إلى الكاحل

٢- تحريك البالون حول الجسم، بين الأرجل، تحت قدم واحدة، وهكذا مع استخدام مضرب تنس.

٣- تعلق البالونات بخيوط مربوطة إلى أكياس الفول بارتفاعات مختلفة (مستوى العين - مستوى الخصر - مستوى الركبة) مع ضرب البالون باليد أو باستخدام مضرب تنس.

- تكرر الخطوة السابقة باستخدام البالون كأهداف حيث يقذفها التلاميذ بقطعة قماش أو اسفنج أو الكرات المعزولة.

- تكرر الخطوة السابقة باستخدام البالون كحواجز للتلاميذ للجرى، الوثب من نقطة إلى أخرى، أو الجرى حولها.

أكياس الفول:

ربما لا توجد أى وسيلة يدوية أخرى تستخدم بكثرة فى المدارس التمهيدية والمدارس الابتدائية مثل أكياس الفول. لأن كيس الفول لا يرتد سريعاً (مثل الكرة) كما أنه أسفل فى المسك. ويمكن شراء أكياس الفول تجارياً أو عملها بسهولة دون تكلفة. وعمل أكياس الفول يعطى الفرصة فى التنوع فى المقاس، والشكل، واللون والخامة المستخدمة.

ولعمل كيس الفول. اقطع خامة متينة (مثل الدنيم، قماش قطنى متين) إلى مستطيلات تبلغ 15×30 سم. ثم اثنى كل مستطيل نصفين لتصبح مربع من ستة بوصات. خيط إلى الجانبين، ثم اقلبها للخارج، ثم املاها من نصف إلى كوب بالفول المجفف (لا تملأ الحيز كله) ثم خيط الجانب المتبقى.

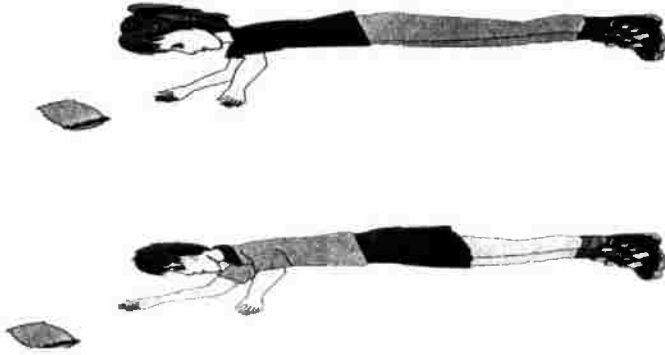
يجب عمل أكياس الفول بألوان متنوعة، فيمكن ملؤها بمتنوع من المواد بخلاف الفول مثل الذرة، الأرز، أو الحصى الصغير، وكيس الفول المشروحة طريقته هنا يبلغ ستة بوصات ولكن يمكن عملهم كأصغر أو أكبر. وفى الواقع، فإن تنوع المقاسات تضيف أبعاد مختلفة للأنشطة المذكورة. وبالإضافة إلى أكياس الفول المربعة الشكل، فإن هناك أشكال هندسية أخرى، أو أشكال حروف، أرقام، أو حيوانات يمكن عملها. كما يمكن استخدام أكياس الفول فى سباقات الحواجز. وللحصول على متانة أكبر، أصنع أكياس الفول بطبقات قماشية مزدوجة وقم بحياكتهم حياكة مزدوجة على ماكينة الخياطة.

وهناك أهداف معينة من استخدام أكياس الفول تتضمن تنمية الآتى:

- القذف. • المسك. • توافق اليد مع العين.
- الإدراك البدنى. • التجنيب والتوجيه. • مهارات حركية.

أنشطة فردية :

- ١- اَقْذِفْ كَيْسَ الْفُولِ فِي الْهَوَاءِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى أَوْ الْيُسْرَى ثُمَّ امْسِكْهُ بِيَدٍ وَاحِدَةٍ أَوْ بِاسْتِخْدَامِ الْيَدَيْنِ.
- تَكَرَّرِ الْخَطْوَةَ السَّابِقَةَ مَعَ قَذْفِ كَيْسِ الْفُولِ فِي الْهَوَاءِ بِاسْتِخْدَامِ مِشْطِ الْقَدَمِ الْيُمْنَى أَوْ الْيُسْرَى.



شكل (٢٤)

تَلْمِيزُ يَقْذِفُ ثُمَّ يَمْسِكُ كَيْسَ فُولٍ

- ٢- اَقْذِفْ كَيْسَ الْفُولِ فِي الْهَوَاءِ، ثُمَّ صَفِّقْ بِالْأَيْدِي مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ وَهَكَذَا ثُمَّ امْسِكْ الْكَيْسَ مَرَّةً أُخْرَى بِاسْتِخْدَامِ يَدٍ وَاحِدَةٍ، أَوْ بِاسْتِخْدَامِ الْيَدَيْنِ.
- ٣- اَقْذِفْ كَيْسَ الْفُولِ فِي الْهَوَاءِ ثُمَّ عُدْ إِلَى خَمْسَةٍ أَوْ إِلَى عَشْرَةٍ أَوْ إِلَى أَقْصَى رَقْمٍ مُمْكِنٍ قَبْلَ مَسْكِهِ مَرَّةً أُخْرَى.
- تَكَرَّرِ الْخَطَوَاتِ السَّابِقَةَ، مَعَ قَوْلِ الْحُرُوفِ الْهَجَائِيَّةِ بِأَقْصَى قَدْرِ مُمْكِنٍ قَبْلَ مَسْكِ الْكَيْسِ.
- تَكَرَّرِ الْخَطَوَاتِ السَّابِقَةَ، مَعَ تَهْجِي كَلِمَاتٍ مَعِينَةٍ قَبْلَ مَسْكِ الْكَيْسِ.

- تكرر الخطوات السابقة، مع تهجى الاسم الأول أو الأخير قبل مسك الكيس.
- تكرر الخطوات السابقة، مع الخطو بخطوة كبيرة أو اثنين أو أكثر قبل مسك الكيس.
- ٤- يقذف الكيس من يد إلى أخرى، مع زيادة الارتفاع تدريجياً.
- ٥- قذف الكيس تحت الساق اليمنى أو اليسرى ثم مسكها.
- ٦- قذف الكيس فى الهواء ثم الجرى فى المكان بأقصى عدد خطوات ممكن قبل مسكها.
- ٧- قذف الكيس فى الهواء مع عمل عدد من التمارين مثل ثلاث قفزات أو أن يلمس التلميذ مشط قدميه مرتين قبل مسك الكيس.
- تكرر الخطوة السابقة، مع عمل مهام فردية مثل غسل الأسنان، تمشط الشعر، وغسل اليدين قبل مسكها.
- ٨- قذف ومسك كيس الفول مع المشى للأمام وللخلف.
- ٩- قذف ومسك كيس الفول مع الجرى، الوثب من مكان إلى مكان، العدو، أو الوثب.
- ١٠- قذف كيس الفول فى الهواء ثم مسكه على ظهر اليد (ويقوى هذا النشاط مفهوم امتصاص القوة).
- ١١- قذف كيس الفول فى الهواء ثم مسكه على مختلف أجزاء الجسم مثل الكوع، أو الركبة، أو القدم.
- ١٢- من وضع مشية السرطان، اقذف كيس الفول فى الهواء بيد واحدة ثم امسكه باليد الأخرى.

١٣- استخدام مختلف أجزاء الجسم لقذف كيس الفول ومسكه (على سبيل المثال، قذف كيس الفول باستخدام المرفق الأيمن ثم مسكه بالأيسر).

١٤- من وضع الزحف على اليدين والركبتين، يوضع كيس الفول على الظهر، مع محاولة تحريك كيس الفول للخارج، دون تحريك اليدين أو القدمين.

١٥- تمرير كيس الفول من يد إلى أخرى أمام الجسم، حول الجسم، حول الساقين، وهكذا.

- تكرر الخطوة السابقة مع المشي حول المكان.

١٦- ائزان الكيس على بعض أجزاء الجسم مثل الرأس، القدم، خلف الرقبة مع الحركة حول المكان.

١٧- الوقوف على القدم بحيث تصبح القدمين بمحاذاة عرض الكتف، ثم إسقاط كيس الفول على الظهر حتى تصل إلى الساقين ثم النقاطها.

١٨- الاستلقاء على الأرض مع وضع كيس الفول على الجبهة، ثم الوقوف بدون إسقاط كيس الفول، ثم عكس الوضع.

١٩- وضع كيس الفول عشوائياً على الأرض، الجرى، القفز، الوثب من نقطة إلى أخرى ثم الوثب بينهم.

٢٠- تنفيذ الأنشطة المذكورة، باستخدام كيسين فول.

- تكرر الخطوة السابقة، مع الاستلقاء أو الجلوس على الأرض.

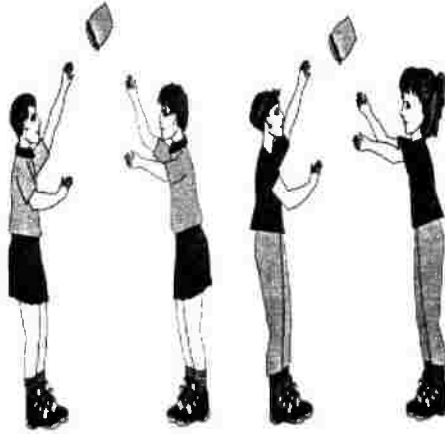
- تكرر الخطوة السابقة، مع غلق العينين.

٢١- تستخدم أكياس الفول مع وسائل أخرى تذكر لاحقاً في هذا الفصل مثل المجارف، الزجاجة البلاستيكية، أو الجريات، أو عصا اللاكروس.

٢٢- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الأشياء التي يمكنهم أدائها باستخدام أكياس الفول.

الأنشطة الثنائية

- ١- تنفيذ الأنشطة الفردية المذكورة مع تلميذ آخر.
- ٢- لعب المساقة (لعبة تقذف فيها الكرة وتلتقط) مع المشى حول المكان.
- ٣- يقف التلاميذ بحيث يواجه ظهر أحدهما الآخر مع تمرير كيس الفول بين الساقين وإعادته من فوق الرأس.
- ٤- يستلقى التلاميذ على الأرض بحيث يكون رأس كلاً منهما للآخر ويمسك أحد التلميذين كيس الفول على قدميه. ويضع التلميذين قدميهما بمحاذاة الرأس ثم يمرر التلميذ كيس الفول إلى التلميذ الآخر.



شكل (٢٥)

تلميذين يلعبان المساقة باستخدام كيس فول



شكل (٢٦)

تلميذين يمرران كيس الفول باستخدام القدمين

بجلوس تلميذين على الأرض ويبعد كلاً منهما عن الآخر مسافة من ١٠ إلى ١٥ قدم.

١- يتدحرج كيس الفول للخلف وللأمام باستخدام اليد اليمنى أو اليسرى أو كلتا اليدين.

٢- دحرجة كيس الفول للخلف وللأمام، مع تهجي كلمات معينة، بحيث ينطق التلاميذ حرفاً في كل مرة يمسك فيها الكيس.

٣- يتدحرج كيس الفول للخلف وللأمام، مع تهجي الاسم الأول والأخير لكل تلميذ.

٤- يتدحرج كيس الفول للخلف وللأمام، مع العد من ١ إلى ١٠ وبالعكس من ١٠ إلى ١.

٥- تنفيذ الأنشطة المذكورة، مع قذف كيس الفول في الهواء.

- تكرر الخطوات السابقة أثناء الوقوف.
- تكرر الخطوات السابقة مع زيادة المسافة تدريجياً بين التلاميذ.
- تكرر الخطوات السابقة في مجموعات مكونة من ثلاثة تلاميذ.

الأنشطة الجماعية (في شكل دائرة) :

١- يمرر كيس الفول حول الدائرة إلى اليسار أو إلى اليمين (يستخدم كيس واحد لكل ثلاثة تلاميذ).

- تكرر الخطوة السابقة مع تمرير الكيس أسفل الساق اليمنى أو اليسرى.

- تكرر الخطوة السابقة، مع تمرير الكيس خلف الظهر.

- تكرر الخطوة السابقة، مع تغيير الاتجاه عند إشارة معينة.

٢- يقذف كيس الفول حول الدائرة إلى اليمين أو إلى اليسار.

- تكرر الخطوة السابقة، مع قذف الكرة أسفل الساق اليمنى أو اليسرى.

ألعاب كيس الفول:

الخطوة الواحدة: يقسم التلاميذ إلى أزواج. يقف كل تلميذين مواجهين لبعضهم البعض وعلى مسافة ٣ خطوات من بعضهم البعض. وعند إشارة معينة، يقذف أحد التلميذين الكرة من أسفل إلى التلميذ المواجه. ومع كل مسكة، يرجع كل تلميذ خطوة للخلف. ويستمر هذا إلى عدد معين من القذفات أو حتى يصل التلميذ إلى خط معين، ويمكن تعديل اللعبة بحيث أ) يقذف

التلاميذ الكرة لأعلى أو بين الساقين، أو بطريقة أخرى. ب) يقذف التلاميذ الكرة بتبادل الأيدي. ج) مسك الكيس باليد اليمنى أو باليد اليسرى. د) دحرجة كيس الفول خلال ساقى التلميذ الآخر.

جولف كيس الفول: انثر من ٩ إلى ١٢ طوق، أو إطار داخلى أو إطار (أنظر الفصل الثانى) على الأرض لتستخدم كثقوب، وترقم الثقوب ويقف فريق من التلاميذ مكون من ٢ أو ٣ أو ٤ فى مختلف الثقوب. ويمسك كل تلميذ بكيس فول ويقف بجانب الثقب المرقم، ويحاول كل تلميذ أن يقذف كيس الفول فى الثقب التالى (الطوق، الإطار الداخلى، أو الإطار) وإذا أخطأ التلميذ تكون الرمية التالية من عند آخر نقطة صحيحة، وتستمر اللعبة حتى يكمل كل تلميذ السباق. ويمكن تعديل سباق الجولف ليصبح أكثر تعقيداً وذلك بوضع أهداف مثل هذه قطع من الحصير، كراسى أو صناديق حول الملعب، وفى كل مرة يلمس فيها كيس الفول هذه الأهداف، تضاف نقطة إلى المقدار.

الكرة الهدف: حدد على الأرض مربع يبلغ من ٦٠٠ إلى ٩٠٠ سم، وقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات متساوية بحيث تستقل كل مجموعة خلف واحد من أضلاع المربع. ويمسك كل فريق بخمسة من أكياس الفول وتوضع كرة طائرة فى مركز المربع. وعند الإشارة يقذف كل فريق أكياس الفول الخاصة به على الكرة المركز فى محاولة لدفعها خلال الفريق الآخر. وغير مسموح لأحد تجاوز الخط أو لمس الكرة. وبذلك تصبح الوسيلة الوحيدة لجعل الكرة تعبر الخط هى ضربها إلى الاتجاه الآخر. وفى كل مرة تعبر فيها الكرة الخط لفريق، تضاف نقطة إلى هذا

الفريق، وبعد مرور وقت معين (من ٤ إلى ٨ دقائق) يفوز الفريق الذى يحصل على أقل نقاط. ويسمح فقط للتلاميذ عبور الخط عند استرجاع أكياس الفول. ويمكن تعديل اللعبة بحيث: أ) يطلب من التلاميذ قذف الكيس بطريقة معينة. ب) استخدام أنواع مختلفة من الكرات (الكرات المغزولة، كرة الملعب، أو كرة الشاطئ).

الأطواق:

يعد الطوق واحد من أكثر الوسائل متعددة الجوانب التى يمكن أن يستخدمها التلاميذ الصغار. ويمكن شراء الأطواق تجارياً أو عملها بتكلفة أقل وتعد الأطواق المصنوعة منزلياً أكثر متانة ويمكن عملها بمختلف المقاسات. وتتضمن الخامات اللازمة لعمل الطوق أنبوبة بلاستيكية مرنة تبلغ نصف بوصة (أنبوب مياه أو خرطوم حدائق) ومن نصف إلى ١٢,٥ - ٢٠ سم قطع وتد، ومن ٧,٥ إلى ١٠ سم للطول. تقطع الأنابيب البلاستيكية إلى أطوال ٧٥ سم للطوق بقطر يبلغ ٦٠ سم، وطول ٢٨٢,٥ سم يبلغ قطره ٩٠ سم. ولعمل الطوق، ادخل نصف الود إلى نهاية الأنبوبة. ثم ادفع الناحية المفتوحة إلى قطعة الود المفتوحة وثبتها باستخدام شريط بلاستيكي. وإذا لم ينزلق الأنبوب لداخل الود بضغط معتدل، ضع الأنبوب فى ماء ساخن لمدة من ٢ دقيقة إلى ٣ دقائق ثم حاول مرة أخرى. وإضافة شرائط ملونة للطوق يجعله أكثر جاذبية.

وقبل بداية أنشطة الطوق، ناقش مع التلاميذ احتياطات الأمان باستخدام الأطواق، وخاصة عند قذف الأطواق ومسكها.

أيضاً قم بزيادة المسافات بين كل تلميذ وآخر أثناء ممارسة الأنشطة ولتحسين مستوى الإدراك، فيجب على المعلم أن يسأل التلاميذ أثناء ممارسة أنشطة الطوق، أسئلة مثل: لماذا لم يرجع الطوق عندما

قذفته؟ وما هو لون الطوق الخاص بك؟ وكيف يمكن أن تجعل دوران الطوق الخاص بك أطول؟ ويمكن تنفيذ العديد من الأنشطة الفردية أو الثنائية المذكورة باستخدام أطواق صغيرة مصنوعة من أنابيب المياه أو خراطيم الحدائق، أو من ٣ أغشية بلاستيكية لصفائح القهوة. ولصنع أطواق أصغر، اقطع الخرطوم تقريباً قدر ٣ مرات أطول من القطر المطلوب. فعلى سبيل المثال، الطوق الذى يبلغ ٢٠سم يتطلب خرطوم طوله ٩٢,٥سم، والطوق الذى يبلغ ٣٠سم يتطلب خرطوم طوله ٩٢,٥سم ولبناء طوق من الغطاء البلاستيكي لصفائح القهوة اقطع مركز الغطاء، مع ترك حلقة يبلغ عرضها من ٣,٧٥ إلى ٥سم وهذه الأطواق الصغيرة يمكن استخدامها كحلقات لأنشطة المهام المتنوعة.

وهناك أهداف محددة من استخدام الأطواق تتضمن تنمية الآتى :

- القذف. • المسك. • المهارات الحركية.
- توافق اليد مع العين. • الإدراك البدنى. • التجنيب والتصويب.

أنشطة فردية :

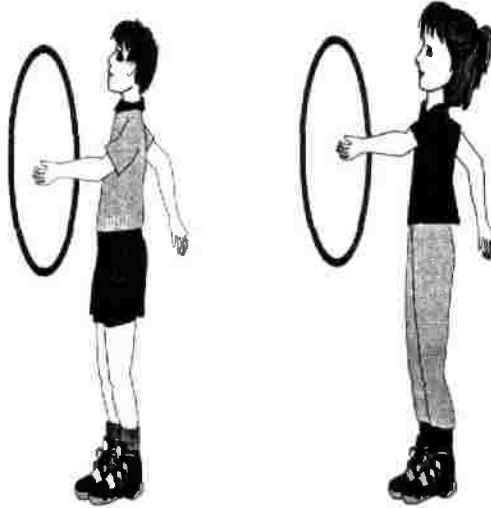
١- تدوير الطوق باتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة حول مختلف أجزاء الجسم منها: العنق، الذراع، الرسغ، الخصر، الساق، والكاحل.

- تكرر الخطوة السابقة مع المشى، والوثب وهكذا.

- تكرر الخطوة السابقة مع ركل وتسديد كرة.

٢- قم بلف الطوق، ثم أجرى وراؤه ثم امسكه.

- ٣- قفز لطوق كما لو كان حبلًا.
- ٤- تدوير الطوق للأمام وللخلف مع المشى، الجرى، أو الوثب من نقطة إلى أخرى بجانب الطوق.
- ٥- قد بتدوير الطوق وسدد الكرة مع الحركة بجوار الطوق.
- ٦- تدوير الطوق ثم الزحف خلاله أثناء الحركة.
- ٧- تدوير الطوق فى دائرة.
- ٨- تدوير الطوق، مع عكس التدوير حتى يمكنه الرجوع.



شكل (٢٧)

- لف طوق مع اتجاه عقارب الساعة باستخدام الذراع اليمين
- ٩- اقفذ الطوق فى الهواء ثم امسكه باستخدام اليد اليمنى أو اليد اليسرى.
- ١٠- اقفذ الطوق فى الهواء بحيث ينزل حول القاذف.
- ١١- اقفذ الطوق فى الهواء ثم عمل دورانه و امسكه مرة أخرى.

١٢- تدوير الطوق ثم عمل بعض الأنشطة مثل القفز، الجلوس والقيام ثم الجرى فى المكان حتى يستقر الطوق تماماً على الأرض.

• تكرر الخطوات السابقة مع الجرى حول الطوق بأقصى قدر ممكن قبل أن يقف.

١٣- استخدام الطوق كقاعدة، والوقوف أمامه، خلفه، داخله، خارجه، يمينه، يساره، أو فوقه.

١٤- استخدام الطوق كقاعدة، ثم المشى، الجرى، الوثب من نقطة لأخرى، أو الوثب حوله، يمكن التحرك بخطوات صغيرة أو عادية أو كبيرة.

١٥- استخدام الطوق كوسيلة للاتزان بحيث أ) وجود جزء من الجسم داخل الطوق. ب) جزء من الجسم خارج الطوق. جـ) جزئين من الجسم (بحيث يكون أحدهما داخل الطوق والآخر خارج الطوق).

١٦- استخدام الطوق كقاعدة ثم تسديد كرة وركلها للداخل، أو للخارج أو حول الطوق.

١٧- استخدام الطوق كهدف ثم قذف أكياس فول إليه لأعلى أو لأسفل.

١٨- تنفيذ بعض الأنشطة المذكورة على إيقاع موسيقى.

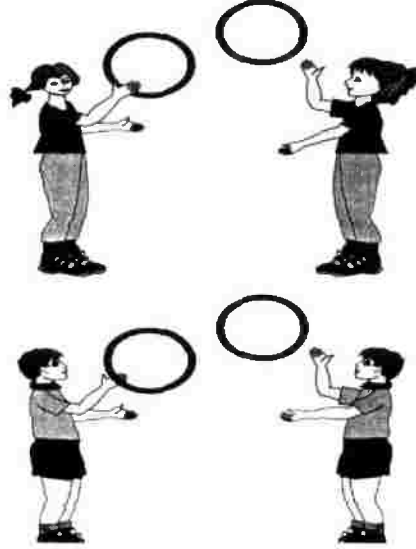
١٩- وضع من ١٠ إلى ١٥ طوقاً عشوائياً على الأرض ثم الجرى، العدو، الوثب من نقطة إلى أخرى أو القفز بينهم.

٢٠- تنفيذ الأنشطة المذكورة باستخدام طوقين.

٢١- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الأشياء التى يمكنهم عملها باستخدام الطوق.

الأنشطة الشئانية :

- ١- يمك أحد التلميذين الطوق بحيث يكون الطوق قائماً ثم يزحف أو يخطو التلميذ الآخر من خلاله أ) باستخدام الرأس. ب) بالقدم اليمنى. جـ) بالمفعدة. د) بالقدم اليسرى، وهكذا.
- ٢- يلعب التلميذين المساقة، بتدوير أو قذف طوق واحد أو طوقين.



شكل (٢٨)

تلميذين يلعبان المساقة باستخدام طوقين

- ٣- يلعب التلميذين المساقة، بتدوير أو قذف أربعة أطواق (طوقين لكل تلميذ).
- ٤- يلعب التلميذين المساقة، بتدوير أو قذف ٣ أطواق (طوقين لأحد التلميذين وطوق واحد للتلميذ الآخر).
- ٥- يقوم أحد التلميذين بتدوير الطوق لمسافة معينة ويجرى التلميذ الآخر وراء الطوق.
- ٦- تدوير الطوق ثم تسديد كرة للأمام وللخلف خلاله أثناء الجرى.

- ٧- التحرك الحر حول المنطقة باستخدام مهارات حركية متنوعة بحيث يمسك التلميذين نفس الطوق بيد واحدة.
- ٨- التحرك الحر حول المنطقة مع استخدام مهارات حركية متنوعة بحيث يمسك التلميذين الطوق ويقفا داخله جنباً إلى جنب، أو ظهراً إلى ظهر أو مواجهين لبعضهم البعض.
- ٩- محاولة القفز أو الوثب داخل الإطار بينما يدرج التلميذ الآخر الطوق على الأرض.
- ١٠- يمسك كل تلميذ الطوق بكلتا يديه، مع الجلوس، ومحاولة عكس الوضع.

أنشطة جماعية :

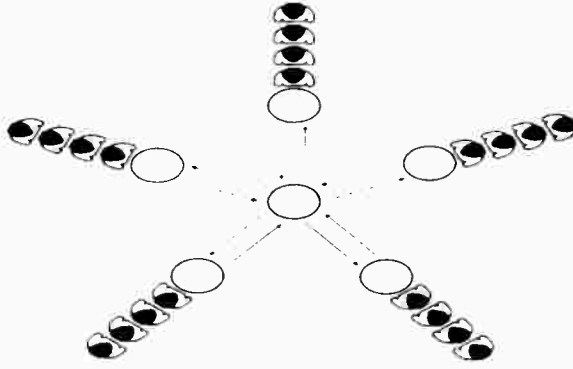
- ١- توضع ٣ أطواق أو أربعة أو خمسة فى مواضع معينة ومحاولة المشى، الوثب من نقطة إلى أخرى، القفز، والوثب، أو الجرى خلال هذه الأطواق.
- ٢- توضع ٣ أطواق أو ٤ أو ٥ فى أشكال متنوعة للحروف والأرقام أو أشكال هندسية مع تسمية هذه الأشكال.
- الأطواق الموسيقية (الكراسى):** يقسم التلاميذ إلى مجموعات من ٦ إلى ٨ تلاميذ وضع عدد من الأطواق أقل من عدد التلاميذ بواحد على شكل دائرى أو عشوائياً على الأرض. ويجب أن يستخدم التلاميذ طريقة ما للحركة حول أو بين الأطواق حتى تتوقف الموسيقى، وعند هذه النقطة، يخطو كل تلميذ داخل طوق. والتلميذ الذى لا يدخل الطوق يجب أن يجلس. وفى كل مرة تتوقف فيها الموسيقى، يزال طوق، وفى النهاية يتبقى تلميذ واحد. وهناك طريقة أخرى للأطواق الموسيقية وهى أن يدخل

التلاميذ أى طوق حتى ولو تم شغله. ويتم إزالة طوق واحد فى كل مرة تتوقف فيها الموسيقى. وفى النهاية، كل التلاميذ سيكونوا فى طوق واحد.

سباقات الطوق الطويلة: تقسم التلاميذ إلى فرق من ٥ إلى ٦ تلاميذ فى شكل عشوائى، ويقف كل تلميذ داخل الطوق الخاص به. ويمسك التلميذ الأول بطوق إضافى، وعند الإشارة يضع التلميذ الأول الطوق الإضافى على الأرض، ثم يخطو أو يقفز أو يثب داخل الطوق. ويكرر كل تلميذ من الفريق هذه العملية. وعندما ينتهى آخر تلميذ، يمرر الطوق للتلميذ الذى أمامه مباشرة وهكذا حتى يصل الطوق إلى التلميذ الأول، ثم تتكرر هذه المتوالية. وأول فريق يصل إلى خط النهاية هو الفريق الفائز.

سرقة جرة الكعك: وفى هذا السباق يتكون الفريق الواحد من ٤ إلى ٦ تلاميذ ويكون ترتيبهم. وهو سباق دائرى، يجرى فيه التلاميذ إلى المركز (خط العودة) ثم يعودوا إلى نقطة البداية، وعند الإشارة يجرى التلميذ الأول من كل فريق إلى الطوق المركزى (جرة الكعك)، ويأخذ كيس فول (كعكة) ثم يعود إلى نقطة البداية ويضع كيس الفول فى الطوق الخاص به ثم يلحق التلميذ التالى له فى الخط. ويستمر هذا تى يكمل كل تلميذ المهمة وتصبح جرة الكعك فارغة. ثم يجرى التلميذ الأول من كل فريق إلى أى طوق يختاره. ولا يجب على أعضاء الفرق الأخرى أن يمنعوا هؤلاء التلاميذ من أخذ أكياس الفول من أطواقهم. وتستمر اللعبة حتى يحصل فريق منهم على عدد أكياس أكبر من الفرق الأخرى بكيسين أو أكثر.

تمرير الطوق: يشبك ٥ أو ستة تلاميذ أيديهم ويقفوا على خط واحد ويمسك التلميذ في أحد الطرفين طوق في يده الحرة، وعند الإشارة يحرك التلاميذ الطوق عبر الخط حتى يصل إلى آخر الخط. ولإتمام ذلك يخطو كل تلميذ داخل الطوق ويمرره إلى أعلى الرأس ومع ذلك يجب أن يحافظ التلاميذ على تشابك أيديهم طوال الوقت.



شكل (٢٩)
تشكيل سباق سرقة الكعك

وبالإضافة إلى هذه الأنشطة المذكورة فإن الطوق أيضاً يمكن استخدامه:

- أ) كحبل للقفز بحيث تكون اليدين مضمومتين معاً.
- ب) تستخدم مع دعامات الاتزان بحيث يتطلب من كل تلميذ أن يخطو إلى داخل الطوق.
- ج) لرقعة الحجلة المنقولة.
- د) تستخدم مع الموسيقى بحيث يتطلب من التلاميذ أن يحركوا الطوق من يد إلى أخرى، ثم يقوموا بالخطو داخلها وخارجها وقذفها إلى تلميذ آخر في سرعة معينة.
- هـ) في سباقات الحواجز.

و) لتعديل مختلف الأنشطة والسباقات ويمكن الطلب من كل تلميذ أن يقوم بتقليد الطوق تحت إشراف المعلم حيث يطلب منه أن

يستلقى مثل الطوق أو ينزلق مثل الطوق أو يتميل مثل الطوق.
كذلك تعد مساند الأطواق وسيلة مفيدة فيمكن أن يستخدم الطوق
فى المسند كالأتى:

أ- كهدف لأكياس الفول أو الكرات.

ب- للخطو خلالها للأمام أو للخلف أو جانباً.

ج- فى السباقات ومواضع الحواجز.

ويمكن عمل مسند للطوق من صناديق من الورق المقوى بحيث
تقطع فى الصندوق بعمق نصف بوصة. أو من ثلاثة أجزاء من الخشب
بحيث يلصق الجزئين الآخرين على مسافة نصف بوصة على الجزء
الثالث، مع السماح للطوق بأن يدخل بطريقة محكمة. ويمكن وضع الطوق
فى المسند رأسياً أو أفقياً.

عصا اللاكروس:

يمكن عمل عصا اللاكروس من البلاستيك وزجاجة مياه غازية
تبلغ سعة ٢ لتر، و١٧,٥ - ٢٠ سم × ٩٠ سم من وتد أو عصا مكنسة.
وللعمل، أقطع نصف ثلثى الزجاجة السفلى، ثم الصق الوتد إلى منطقة
السدادة فى الزجاجة وضع عليها شريط بلاستيكي.

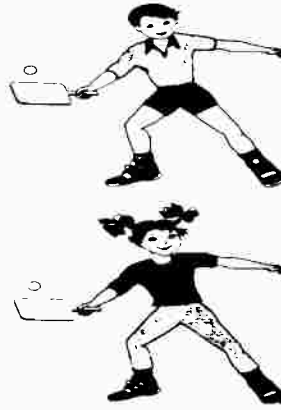
وهناك العديد من الأشياء التى يمكن استخدامها مع عصا
اللاكروس مثل كرة التنس، والكرة الاسفنجية، وأكياس الفول. ويجب
صنفرة اليد جيداً ودهانها إما باستخدام الورنيش أو الطلاء لمنع الانزلاق.
ويمكن ربط شريط ملون طوله ٥ × ٣٠ سم حول السدادة وذلك للتفريق بين
المجموعات. ويمكن عمل عصا أكبر باستخدام البلاستيك، وعلبة لبن سعة
١ لتر.

وهناك أهداف محددة لاستخدام عصا اللاكروس تتضمن تنمية الآتى:

- القذف.
- المسك.
- توافق اليد مع العين.

الأنشطة الثنائية (باستخدام كرة تنس ووضع كلتا اليدين على العصا):

- ١- قذف الكرة ومسكها من ناحية تكون فيها راحة اليد ممالة في اتجاه اليد (وضع الفور هاند) (خاص بلعبة التنس). أو ناحية ظهر اليد.
- تكرر الخطوة السابقة مع الحركة لأسفل.



شكل (٣٠)

قذف كرة تنس باستخدام المضرب

- تكرر الخطوة السابقة مع القذف والمسك.
- تكرر الخطوة السابقة فوق الشبكة.
- تكرر الخطوة السابقة مع السماح للكرة بالارتداد.

- تكرر الخطوة السابقة مع زيادة المسافة تدريجياً بين التلاميذ.
 - تكرر الخطوة السابقة مع عد المسكات الناجحة، أو تهجى الحروف، أو تهجى كلمات معينة.
- ٢- يجرف أحد التلاميذ الكرة ثم يقوم بتدويرها إلى أن تصل لتلميذ آخر.

- ٣- تنفيذ بعض الأنشطة باستخدام كرتين، كرة لكل تلميذ.
- ٤- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الطرق التي يمكنهم بها استخدام عصا اللاكروس.

الأنشطة الثنائية :

اللاكروس الداخلي: ويتكون الفريق لهذه التلميذة من ٦ تلميذين للفريق الواحد (المركز والذي يمكنه التحرك بحرية في الملعب، واثنان مهاجمين واثنان مدافعين وهم مقيدون في نصف الملعب، وحارس المرمى). ويمكن إضافة عدد من التلاميذ اعتماداً على مساحة الملعب والمساحة الملائمة للعب هي ملعب كرة سلة للعب الداخلي ونصف ملعب كرة قدم للعب الخارجي. وتشمل الأدوات اللازمة: أ) عصا لأكروس لكل تلميذ. ب) عدد ٢ مرمى (يعد مرمى الهوكي ملائماً). ج) كرة طائرة أو كرة اسفنجية. وتشبه هذه اللعبة لعبة الهوكي الأرضي الداخلي فيما عدا أن هذه اللعبة تتضمن استخدام عصا لأكروس في قذف ومسك الكرة. وتتضمن اللعبة قذف الكرة في مرمى الفريق المنافس باستخدام العصا والدفاع عن مرمى الفريق نفسه ضد محاولات الفريق المنافس، ويمكن تحديد عدد أهداف معين تنتهي عنده اللعبة أو تحديد وقت معين للعبة.

وتوضع الكرة فى الملعب عند خط نهاية أحد الفريقين ليبدأ كل منتصف وبدء اللعب بعد الهدف. ويسمح للتلميذ المهاجم فقط ثلاث خطوات ليضرب الكرة أو يمررها لأحد أعضاء فريقه (ويكون الجزاء هو فقدان الاستحواذ).

عصا اللومى:

سواء كانت تسمى عصا اللومى، أو العصا الإيقاعية، أو الهراوة، فإن هذه العصا تزود بالمتعة للأنشطة. وعصا اللومى هى عصا خشبية مستديرة يبلغ قطرها من ٣,٧٥ إلى ٥ سم ويبلغ طولها من ٢٥ إلى ٣٠ سم. ويمكن شراؤها بمختلف الألوان أو صنعها بتكلفة مخفضة. وتعد أوتاد الستائر الخشبية التى تم التخلص منها أو عصا المكنسة ملائمة تماماً لعمل عصا اللومى. بعد تقطيع العصا للطول المناسب، يجب أن تصنفر بعناية، ولا يعد ضرورياً تشطيبها بدهان ولكن إذا تم ذلك فيجب طلاؤها بألوان مبهجة

وصممت عصا اللومى أساساً للاستخدام مع الموسيقى، كما يمكن استخدامها فى عدد كبير من الأنشطة الفردية والثنائية. واعتماداً على السرعة المطلوبة، يتحرك التلاميذ، أو ينقروا، أو يقذفوا، أو يقلبوا أو يضربوا العصاوات معاً أو على الأرض فى نفس الوقت مع سماع الموسيقى.

يبدأ بسرعة بطيئة حتى يستطيع التلاميذ أن يوفقوا حركاتهم. ويستخدم التلاميذ عصا اللومى - أثناء عمل بعض التمرينات مثل القفز، أو لمس مشط القدم، وتمارين الجلوس والنهوض مما يزود بفرصة أخرى للالتمية الإيقاعية. تأكد من وجود مسافة كافية بين كل تلميذ وآخر على أن يقف التلاميذ فى شكل دائرى. وكل الأنشطة المذكورة هنا يمكن أن يؤديها مجموعات تتكون من أربعة تلاميذ للمجموعة. على سبيل المثال نشاط

فريق التحدى الصغير يتطلب من التلاميذ أن يشتركوا فى أداء أربع حركات مختلفة بحيث تكرر كل حركة إما ٨ أو ١٦ مرة. كما أن التسجيلات التى تحتوى على رقصات التلاميذ الموسيقية باستخدام عصا اللومى متاحة^(١). كما يفضل أيضاً الحركات الراقصة على الموسيقى المعاصرة. وهناك ثلاث مسكات ممكنة لمسك عصا اللومى. أ) المسك بأطراف الأصابع. ب) مسك نهاية العصا. ج) مسك منتصف العصا. ويعتمد مسك العصا على النشاط المستخدم. كما يجب التأكد من وضع اليد الصحيح أثناء المسك وذلك لضمان الأمان وخاصة عند ضرب إحدى العصوات بالأخرى. ومعظم الأنشطة المذكورة هنا يمكن أدائها باستخدام أكثر من مسكة.

وهناك أهداف محددة من استخدام عصا اللومى تتضمن تنمية الآتى:

- الضرب.
- توافق اليد مع العين.
- الإدراك البدنى.
- التجنيب والتوجيه.



شكل (٣١)

ثلاث طرق لمسكة عصا اللومى

- إدراك الحيز.
- الإيقاع.

الأنشطة الفردية (الجلوس ومسك عصا لومى فى كل يد):

^(١) هناك تسجيل مفضل لأنشطة عصا اللومى المبسطة من مركز كيمبو التعليمى. ب. ف عليه رقم ٤٧٧. لونج برانش. ن. ج. ٤٧٧.

- ١- ضرب أحد العصوات أو كلاهما إلى الأرض.
- ٢- ضرب العصوات ببعضهم البعض.
- ٣- ضرب باستخدام العصا اليمنى مع مسك العصا اليسرى. ثم عكس الوضع.
- ٤- ضرب الرؤوس معاً بحيث تكون العصوات موازية للأرض.
- تكرر الخطوة السابقة مع ضرب أسفل العصوات معاً.
- تكرر الخطوة السابقة مع ضرب أعلى العصوات وأسفل العصوات معاً في ضربات متبادلة. (مع استخدام مسكة منتصف العصا).



شكل (٣٢)

ضرب عصا لومي إلى الأرض

- ٥- اضرب على الأرض بحيث يكونا الذراعين متقابلين.
- ٦- اضرب على الأرض ثم الإشارة إلى أجزاء الجسم مثل الرأس، الكتف الأيسر، الكاحل الأيمن وهكذا.

٧- اضرب لأعلى ولأسفل، لليمين ولليسار، ثم الأمام ولخلف الجسم.

٨- اقلب العصا بنصف دورة تجاه الجسم ثم امسك أعلى العصا.

• تكرر الخطوة السابقة مع استخدام عصا.

٩- تقلب العصوات لدورة كاملة باتجاه الجسم ثم امسك أسفل العصا.

• تكرر الخطوة السابقة مع مسك كلتا العصوين معاً.

١٠- يباعد ما بين الساقين بحيث تصبح بمحاذاة الكتفين ثم انقر بين أو خارج الساقين.

• تكرر الخطوة السابقة مع ضرب العصوين لخارج الساق لليمين أو الساق اليسرى.

• تكرر الخطوة السابقة بحيث يتقابل الذراعين مع الضرب بين أو خارج الساقين.

• تكرر الخطوة السابقة بحيث تكون الذراعين متقابلين مع الضرب باتجاه كل ساق منفصلة.

١١- تنوع القوى المستخدمة فى النقر قوية أو متوسطة أو ضعيفة.

١٢- اضرب العصوات فى نفس الوقت، بمسكهم فى كلتا اليدين.

١٣- اجمع أى من هذه الأنشطة المذكورة لتشكيل لعبة جديدة مثل النقر على الأرض، ثم النقر أعلى العصوين معاً.

١٤- تشجيع التلاميذ على الإبداع وأن يستوحوا أنظمة وتشكيلات أخرى.

الأنشطة الفردية (الوقوف فى تشكيل دائري) :

- ١- نقر العصوين فوق الرأس وقرب القدمين.
- ٢- النقر أمام الجسم وخلفه.
- ٣- النقر بين الساقين بحيث تكون إحدى العصوين أمامية والأخرى خلفية.
- ٤- ضرب الرؤوس معاً بحيث تكون العصوات موازية للأرض.
 - تكرر الخطوة السابقة مع ضرب أسفل العصوات معاً.
 - تكرر الخطوة السابقة مع ضرب أعلى العصوات وأسفل العصوات معاً فى ضربات متبادلة. (مع استخدام مسكة منتصف العصا).
- ٥- اضرب على الأرض بحيث يكونا الذراعين متقابلين.
- ٦- اضرب على الأرض ثم الإشارة إلى أجزاء الجسم مثل الرأس، الكتف الأيسر، الكاحل الأيمن وهكذا.
- ٧- اضرب لأعلى ولأسفل، لليمين ولليسار، ثم الأمام ولخلف الجسم.
- ٨- اقلب العصا بنصف دورة تجاه الجسم ثم امسك أعلى العصا.
 - تكرر الخطوة السابقة مع استخدام عصا.
- ٩- تقلب العصوات لدورة كاملة باتجاه الجسم ثم امسك أسفل العصا.
 - تكرر الخطوة السابقة مع مسك كلتا العصائيتين معاً.

- ١٠- يبعد ما بين الساقين بحيث تصبح بمحاذاة الكتفين ثم انقر بين أو خارج الساقين.
- تكرر الخطوة السابقة مع ضرب العصائتين لخارج الساق اليمنى أو الساق اليسرى.
 - تكرر الخطوة السابقة بحيث يتقابل الذراعين مع الضرب بين أو خارج الساقين.
 - تكرر الخطوة السابقة بحيث تكون الذراعين متقابلين مع الضرب باتجاه كل ساق منفصلة.
- ١١- تنوع القوى المستخدمة فى النقر قوية أو متوسطة أو ضعيفة.
- ١٢- اضرب العصوات فى نفس الوقت، بمسكهم فى كلتا اليدين.
- ١٣- اجمع أى من هذه الأنشطة المذكورة لتشكيل لعبة جديدة مثل النقر على الأرض ثم النقر أعلى العصائتين معاً.
- ١٤- تشجيع التلاميذ على الإبداع وأن يستوحوا أنظمة وتشكيلات أخرى.

الأنشطة الفردية: (الوقوف فى تشكيل دائرى):

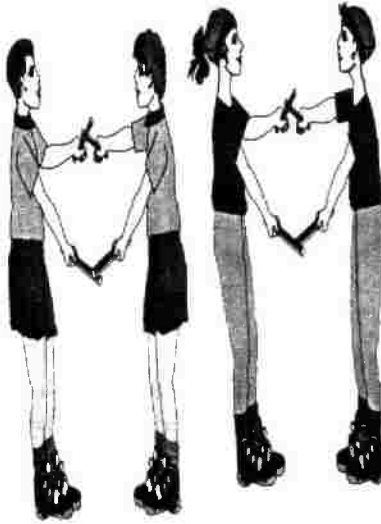
- ١- نقر العصائتين فوق الرأس وقرب القدمين.
- ٢- النقر أمام الجسم وخلفه.
- ٣- النقر بين الساقين بحيث تكون إحدى العصائتين أمامية والأخرى خلفية.
- ٤- انقر تحت الساق اليمنى أو اليسرى بعد رفعها من على الأرض.
- ٥- انقر بالجهة المقابلة للقدم بعد رفعها من على الأرض.

٦- انقر العصائيتين مع الانزلاق، القفز، الوثب من نقطة إلى أخرى، أو الوثب حول دائرة.

الأنشطة الثنائية: (يجلس التلميذين أو يقفا في مواجهة أحدهما الآخر مع أداء الأنشطة في نفس الوقت):

١- انقر على عصا التلميذ الآخر اليمنى أو اليسرى.

٢- انقر كلتا العصائيتين.



شكل (٣٣)

تلميذين ينقران عصوات بعضهما

٣- انقر وبادل العصا اليمنى أو اليسرى.

٤- انقر وبادل كلتا العصائيتين.

٥- دع المشاركون يؤدون حركاتهم وأنظمتهم.

الصحف:

تعد الصحف وسيلة متاحة فعلياً وغير مكلفة ويمكن استخدامها لتنمية المهارات اليدوية ومهارات الإدراك الحسى واللياقة البدنية. يفضل

استخدام الجرائد الكاملة والمزدوجة للأنشطة التالية. ويوجد عيب واحد لاستخدام الجرائد مع التلاميذ، أن آثار الطباعة ستلوث أيديهم. ولذلك فيتطلب تنظيف اليدين بعد التمرين. والصحف النظيفة أو غير المطبوعة يمكن الحصول عليها بأسعار رخيصة أو مجاناً من مكاتب الصحف المحلية ويفضل التنظيم العشوائي للسماح بوجود مسافات للحركة والأمان. ويمكن استخدام الجرائد لتنمية الحركات الإيقاعية، يصفق التلميذ بسرعة معينة بحيث تكون الصحيفة بين يديه. كما يمكن استخدام الصحف استخدامات مدمجة مثل أن يقرأ تلميذ صحيفة بينما يؤدي التلميذ الآخر حركات إبداعية. ومناقشة مقدمة عن الصحف سيكون وثيق الصلة بالموضوع.

صحيفة مزدوجة الصفحات:

وهناك أهداف محددة من استخدام الصحف تتضمن تنمية الآتى:

- المسك. • القذف. • توافق اليد مع العين.
- القوة العضلية. • التحمل العضلى. • المهارات الحركية.

أنشطة فردية (يدوية) :

- ١- تنفيذ مهارات حركية متنوعة مثل المشى، الجرى، القفز مع الحفاظ على منع الجريدة من لمس الأرض.
 - تكرار الخطوة السابقة باستخدام كلتا اليدين.
 - تكرار الخطوة السابقة باستخدام يد واحدة.
 - تكرار الخطوة السابقة بدون استخدام أيدي.
- ٢- تنفيذ مهارات حركية متنوعة مع وضع الصحيفة على الرأس، اليد، الذراع، وهكذا.

٣- اقفذ الصحيفة في الهواء ثم امسكها بين اليدين، تأكد من عدم تمزقها.

- تكرر الخطوة السابقة مع مسك الصحيفة فوق الرأس.
- تكرر الخطوة السابقة مع مسك الصحيفة في الناحية اليمنى أو اليسرى من الجسم.
- تكرر الخطوة السابقة مع مسك الصحيفة خلف الظهر.
- تكرر الخطوة السابقة مع مسك الصحيفة بين ظهري اليد، أو بين الرسغين، المرفقين، وهكذا.
- تكرر الخطوة السابقة على الرأس على اليد، تحت الذراع وهكذا.

٤- اقفذ الصحيفة في الهواء ثم ضع قدمك على الأرض في المكان الذي تتوقع سقوطها فيه.



شكل (٣٤)

قفذ صحيفة في الهواء

٥- اَقْذِفِ الصَّحِيفَةَ فِي الْهَوَاءِ وَقُمْ بِتَنْفِيزِ أَنْشِطَةٍ مُتَّوَعَةٍ قَبْلَ أَنْ تَلْمَسَ الْأَرْضَ، مِثْلَ خَمْسِ قَفْزَاتٍ، لِمَسِّ مِشْطِ الْقَدَمِ خَمْسَ مَرَّاتٍ، وَعَشْرَ حِجَلَاتٍ أَوْ الْعَدَدِ الْمُنَاسِبِ لِمَسْتَوَى التَّلَامِيزِ.

٦- اَقْذِفِ الصَّحِيفَةَ فِي الْهَوَاءِ ثُمَّ انْزِلْ إِلَى الْأَرْضِ فِي وَضْعِ الزَّحْفِ، مَعَ الْحَرَكَةِ بِحَيْثُ تَنْزِلُ الصَّحِيفَةُ عَلَى الظَّهْرِ.

- تَكَرَّرِ الْخُطُواتِ السَّابِقَةَ مَعَ النُّزُولِ عَلَى الْأَرْضِ فِي وَضْعٍ مَشِيَّةٍ الْحِصَانِ مَعَ الْحَرَكَةِ بِحَيْثُ تَنْزِلُ الصَّحِيفَةُ عَلَى الْبَطْنِ.

٧- كُورِ الصَّحِيفَةَ بِحَيْثُ تَصْبِحُ عَلَى شَكْلِ كُرَةٍ ثُمَّ نَفِذْ مُخْتَلَفَ الْأَنْشِطَةِ الْمَذْكُورَةِ لِلْكُرَاتِ الْمَغْزُولَةِ وَأَكْيَاسِ الْفُولِ فِي هَذَا الْفَصْلِ.

٨- اقْطَعْ الْجَرِيدَةَ إِلَى نِصْفَيْنِ، وَضَعْ يَدَ كُلِّ نِصْفٍ، ثُمَّ حَرِّكْهَا بَعْشَوَائِيَّةً مَعَ تَحْرِيكِهَا عَلَى الْأَرْضِ.

- تَكَرَّرِ الْخُطُوَّةَ السَّابِقَةَ مَعَ تَحْرِيكِ الْيَدَيْنِ مَعَ اتِّجَاهِ عِقَارِبِ السَّاعَةِ مَرَّةً وَعَكْسَ اتِّجَاهِ عِقَارِبِ السَّاعَةِ.

- تَكَرَّرِ الْخُطُوَّةَ السَّابِقَةَ مَعَ تَحْرِيكِ يَدٍ مَعَ اتِّجَاهِ عِقَارِبِ السَّاعَةِ وَالْيَدِ الْآخَرَى عَكْسَ اتِّجَاهِ عِقَارِبِ السَّاعَةِ.

- تَكَرَّرِ الْخُطُواتِ السَّابِقَةَ، مَعَ تَحْرِيكِ الْيَدَيْنِ بِأَشْكَالٍ مُعَيَّنَةٍ (مِثْلُثٍ، مَرْبَعٍ، حُرُوفٍ، أَرْقَامٍ).

- تَكَرَّرِ الْخُطُوَّةَ السَّابِقَةَ مَعَ تَحْرِيكِ الْيَدَيْنِ لِهَجَاءِ كَلِمَاتٍ مُعَيَّنَةٍ.

٩- تَنْفِيزُ الْأَنْشِطَةِ الْمَذْكُورَةِ بِاسْتِخْدَامِ صَحِيفَتَيْنِ.

١٠- تَشْجِيعُ التَّلَامِيزِ عَلَى الْإِبْدَاعِ وَمُرَاقَبَةِ مُخْتَلَفِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي يُمْكِنُهُمْ عَمَلُهَا بِاسْتِخْدَامِ الصَّحَفِ.

الأنشطة الفردية (الغير يدوية) :

١- توضع الصحيفة على الأرض، مع وضع جزء من أجزاء الجسم عليها.

- تكرر الخطوة السابقة مع الوقوف أمامها، إلى اليمين، إلى اليسار، أو خلف الصحيفة.

- تكرر الخطوة السابقة مع الوقوف فوق الصحيفة على جزئين، ثلاثة، أربعة، أو خمسة أجزاء من الجسم.

- تكرر الخطوة السابقة مع الوقوف بحيث يكون جزء واحد من الجسم على الصحيفة وجزئين خارجها، ثم جزئين على الصحيفة وجزئين خارجها وهكذا.

- تكرر الخطوة السابقة باستخدام وسائل حركة متنوعة بين الصحف على الأرضية.

٢- ضع إحدى القدمين على الصحيفة ثم انزلق بها حول الملعب.

الأنشطة الثنائية (اليدوية) (بمواجهة كل تلميذ لآخر) :

١- تنفيذ مختلف المهارات الحركية، بآتران صحيفة على يد واحدة أو بين اليدين.

٢- لعب المسافة باستخدام صحيفة واحدة أو صحيفتين.

٣- عمل منافسة بين التلاميذ ومراقبة أى التلاميذ يمكنه قذف الجريدة لأعلى، ثم يرميها لمسافة أبعد وهكذا.

٤- تقذف الصحيفة إلى الهواء ثم يمسكها التلميذين براحة اليد بحيث يستخدم التلميذ يد واحدة.

- تكرر الخطوة السابقة مع مسك الصحيفة فوق الرأس.
- تكرر الخطوة السابقة مع مسك الصحيفة خلف الظهر.
- تكرر الخطوة السابقة مع مسك الصحيفة بين ظهر اليدين، أو المرفقين، وهكذا.
- تكرر الخطوة السابقة مع مسك اليدين أو يد واحدة والتحرك بحيث تنزل الصحيفة عليهما.

الأنشطة الجماعية :

نظف ملعبك: يقسم التلاميذ إلى فريقين ويقف كل فريق على جانبي خط. ويصنع التلاميذ كرة بصحيفتهم. عند الإشارة، يحاول كل تلميذ أن يخرج الكرة من خلال الخط إلى الناحية الأخرى من الخط. هذه اللعبة لها وقت محدد (من ١٥ إلى ٣٠ ثانية) والفريق الذي يصبح ملعبه أنظف (به أقل عدد من الجرائد) هو الفريق الفائز. يمكن ممارسة هذا النشاط مع التلاميذ أ) بقذف كرات الصحف إلى أسفل وإلى أعلى. ب) استخدام اليد اليمنى أو اليد اليسرى. جـ) الركض. د) وضع الجلوس. هـ) وضع الحصان. و) من على سكوتر.

مزق ثم نظف: تقطع الجريدة إلى أ) قطعتين أو أربع أو ثمان قطع متساوية. ب) ٧ قطع. جـ) ١٣ قطعة وأخيراً. د) بأكثر عدد ممكن من القطع. وحتى يعد المعلم إلى خمسة ثم قم بعد قطع الجرائد مع مراقبة أى فريق يصبح الأول فى وضع كل القطع فى سلة المهملات والموجودة فى المنتصف.

المجداف :

يمكن عمل المجداف المصنوع منزلياً من سمك ربع بوصة من أجزاء من ألواح الخشب. ويجب أن يحتوى تصميم المجداف على ٢٠ × ٢٥ سم للسطح، ١٢,٥ × ٥ سم للذراع. ويجب تدوير الحافات للأمان كما يجب صنفرتة ودهانه بالورنيش أو بالطلاء. وستكون التعليمات أسهل على المعلم إذا تم دهان سطحي المجداف بلونين مختلفين. فعلى سبيل المثال يمكن أن تتطلب التعليمات الموجهة للتلميذ بأن يركل الكرة: (أ) باستخدام السطح الأحمر فقط. (ب) باستخدام السطح الأحمر مرتين والسطح الأصفر مرة أخرى.

مجداف من الخشب يبلغ سمكه نصف بوصة :

يمكن عمل ثقب في الذراع حيث يدخل من خلاله رباط حبل يبلغ طوله من ٢٠ إلى ٣٠ سم وذلك لحياكته وربطه، ويزود هذا (أ) سواء للأمان وذلك لمنع المجداف من قذفه. (ب) كوسيلة لتسهيل تخزين المجداف على خطاف في الحائط.

ويمكن عمل مجداف أكثر مرونة من شماعة ملابس معدنية، جورب نايلون، وشريط لاصق ملون. ويتم تغيير شكل الشماعة لتصبح مثل الماس أو الدائرة. ثم يوضع عليها الجورب بطريقة ملائمة. ويتم سحب الجورب جيداً حتى يغلف الشماعة حتى النهاية. ويتم ربط الطرف ولفه بشريط. ويمكن عمل مجداف أكثر صلابة باستخدام شماعتين. ويمكن استخدام المجداف النايلون لتعديل العديد من الألعاب مثل تنس الريشة باستخدام الفلين أو الكرة الاسفنجية ويمكن عمل مجداف طاولة التنس فردي^(١) من نصف بوصة من الخشب وقطعة واحدة من الخشب مقاس ٢٠ × ٣٠ سم مع ١٢,٥ × ٥ سم للذراع.

(١) الأنشطة الحركية للأطفال ص ٣٦، ماريان توربيرت، ١٩٨٠، انجليوود كليفر. ن. ج

مجداف طاولة التنس فردي :

وهناك أهداف محددة من استخدام المجداف وتتضمن تنمية الآتى:

- الضرب.
- التسديد.
- توافق اليد مع العين.

أنشطة فردية باستخدام كرة خفيفة الوزن (كرة تنس طاولة، كرة مغزولة، أو كرة جوارب) :

- ١- اتران الكرة على المجداف باستخدام اليد اليمنى أو اليسرى.
 - تكرر الخطوة السابقة مع المشى، الجرى، الوثب من نقطة إلى أخرى حول المكان وهكذا.
 - تكرر الخطوة السابقة باستخدام السطح الأمامى أو الظهر الخلفى للمجداف.
- ٢- ضرب الكرة فى الهواء بصورة مستمرة باستخدام اليد اليمنى أو اليسرى.

ضرب كرة مغزولة بصورة مستمرة باستخدام مجداف :

- تكرر الخطوة السابقة مع استخدام الجانب الأمامى أو الجانب الخلفى للمجداف.
- تكرر الخطوة السابقة مع استخدام ضربة أمامية وضربة خلفية.
- تكرر الخطوة السابقة لعدد معين من المرات أو لطول معين من الوقت.
- تكرر الخطوات السابقة مع العد، ونطق الحروف الهجائية، ونطق كلمات معينة.
- تكرر الخطوة السابقة مع تغيير المجداف من يد إلى أخرى.

- ٣- ضرب الكرة باتجاه الحائط، باستخدام اليد اليمنى أو اليسرى.
- تكرر الخطوة السابقة مع استخدام الجانب للأمامى أو الخلفى من المجذاف.
- ٤- تنفيذ الأنشطة السابقة فى وضع الجلوس.
- ٥- تنفيذ الأنشطة السابقة مع وجود مجذاف فى كل يد.
- ٦- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الطرق التى يمكنهم بها استخدام المجاديف.

الأنشطة الثنائية :

- ١- إطلاق الكرة للأمام وللخلف باستخدام اليد اليمنى أو اليد اليسرى.
- ٢- إطلاق كرتين فى نفس الوقت.
- ٣- إطلاق الكرة مع المشى، الجرى، الانزلاق على الأرض وهكذا.
- ٤- يضرب أحد التلميذين الكرة بينما يمسكها التلميذ الآخر باستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين أو من خلف الظهر، أو من فوق الرأس بحيث تكون قريبة من الأرض بأقصى وقت ممكن وهكذا.
- ٥- يضرب أحد التلميذين الكرة بينما يحاول التلميذ الآخر مسكها على أعلى مجذافة.
- ٦- تنفيذ الأنشطة المذكورة من وضع الجلوس.
- ٧- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع استخدام مجذاف فى كل يد.

الأنشطة (باستخدام الكروت ذات الحروف) :

- ١- بوضع الكروت ووجهها لأسفل، التقط أحد الكروت ثم أذكر الحرف.
- ٢- التقاط حرف محدد.

٣- التقط كروت لحرف ما كبيراً وصغيراً.

٤- بعد النظر لكلمة بها حرف ناقص مثل C- T، يلتقط التلميذ الحرف الناقص لإكمال الكلمة.

٥- التقاط حروف الاسم الأول أو الأخير.



شكل (٣٥)

التقاط الحروف المصقولة باستخدام اللاقطات على القدم

٦- التقاط الحروف الهجائية بالترتيب، كلا الحروف الكبيرة والصغيرة.

٧- التقاط حروف كلمة معينة.

٨- التقاط حروف لتهجى ثمان كلمات والمذكورة في سلسلة الصوتيات.

٩- التقاط كروت لأول وآخر حرف من كلمة معينة.

١٠- بعد سؤال معين مثل (عاصمة مصر) يلتقط التلميذ الحرف الأول من الإجابة.

أنشطة (باستخدام الكروت الملونة):

- ١- التقاط أحد الكروت وذكر اللون.
- ٢- التقاط لون معين.
- ٣- السؤال عن لون شئ ما مثل الموز، الليمون، عربة الإطفاء)، ويلتقط التلميذ اللون الملائم.
- ٤- التقاط أحد الكروت وذكر شئ له نفس اللون.
- ٥- بعد الإطلاع على اللون المكتوب يلتقط التلميذ اللون الملائم.

أنشطة (باستخدام الكروت ذات الأرقام):

- ١- التقاط أحد الكروت وذكر الرقم.
- ٢- التقاط كروت ذو رقم معين.
- ٣- التقاط الكروت المرقمة على التوالي.
- ٤- التقاط حل مسألة حسابية معينة مثل: $٢ + ٤$ ، ٣×٢ وهكذا.
- ٥- التقاط خمسة أو ستة أو سبعة كروت تكمل مسألة معينة.
- ٦- بعد إعطاء سؤال معين، مثل عدد حروف الاسم الأول أو الاسم الأخير للتلميذ، يلتقط التلميذ الكارت المناسب.

الأنشطة الجماعية :

الكمبيوتر: يختار كل تلميذ حرف واحد أو أكثر من حرف ويقفوا جميعاً في ترتيب عشوائي أو حسب ترتيب الكمبيوتر. وبعد قراءة كلمة معينة، يتجهى التلاميذ هذه الكلمة مثل الكمبيوتر

تماماً. على سبيل المثال، إذا استخدمت كلمة قطة، فإن التلميذ صاحب الحرف (ق) يتقرفص كما لو تم دفعه بأصبع ضخم، وبعد قول الحرف يعود التلميذ إلى وضع الوقوف. ويعيد التلميذ صاحب الحرف (ط) نفس التابع ويليه التلميذ صاحب الحرف (ة). ويمكن جعل هذا النشاط تنافسياً يفصل التلاميذ إلى فريقين، ويفوز الفريق الذى يكمل الكلمة أولاً. ويجب أن يتأكد المعلم من استخدام كلمات كافية تسمح لكل التلاميذ بالمشاركة وهو نشاط أكثر إحماء وفيه يتعرف التلاميذ على الحروف الهجائية ويمكن تعديل هذا النشاط بحيث يمكن طباعة هذه الكلمة مثلاً ببطء أو بسرعة. ويمكن أداء هذا النشاط ثنائياً، بحيث يمسكا أيديهما، أو يشبكوا مرفقيهما، أو مواجهين لأحدهما الآخر، أو يقف أحدهما خلف الآخر.

الزجاجات البلاستيكية :

وتعد الزجاجات البلاستيكية (وهى زجاجات لبن سعة نصف لتر أو واحد لتر ومشروب غازى سعة ٢ لتر) غير مكلفة، وهى وسيلة مستوحاة لها العديد من الاستخدامات ويمكن الحصول عليها بسرعة بمساعدة التلاميذ. قبل الاستخدام، يجب تنظيف الزجاجات جيداً. والأنشطة المذكورة هنا تتضمن استخدام علب اللبن أو المشروب الغازى:

أ- كوسيلة يدوية. ب- كمجراف. ج- حواجز.

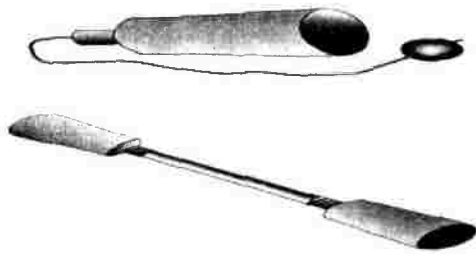
د- مساقات فردية. هـ- كتقطة (قضيبي في كل من طرفيه أقراص حديدية ويستخدم فى رياضة رفع الأثقال). و) دوار للمعصم.

ويمكن عمل المجرفة تنزاع قاعدة زجاجة اللبن إما بشكل رباعى أو بشكل مائل يماثل المجرفة. وتغطى الحافة الجديدة بشرط بلاستيك لأنها ربما تكون حادة وإذا تم استخدامها فى مواضع الحواجز أو فى

علامات السباقات، يجب تثقيفها بملئها إما بالماء، أو رمال. ويجب لصق السدادة وذلك لمنع التلاميذ من إزالتها. ويمكن جعل الزجاجات أكثر جاذبية وذلك بتغطيتها بورق لاصق أو بطلائها. كذلك يجب طلائها من الداخل لعدم تشويهها. بعد إحكام الغطاء، ضع نصف كوب من طلاء الغراء، داخل الكرتونة ثم قم بإزالة الغطاء للسماح لها بالجفاف. وتم تصميم الماسك الفردي لتنمية توافق اليد مع العين ويمكن عمله بإحداث ثقب في غطاء الزجاجاة، مع تمرير حبل أو خيط نايلون من الثقب يبلغ طوله ٤٥سم ويربط بعمل عقدة، ويربط في الطرف الآخر للخيط كرة بحجم كرة الجولف. ويمكن تعديل الماسك أ) بزيادة أو بتقليل طول الحبل. ب) استخدام كرات مختلفة المقاسات.

ماسك زجاجة بلاستيكي :

ويمكن عمل الثقلة من زجاجتين لين ووتد أو عصا مكنسة تبلغ طولها ٩٠سم ٣,١٢٥سم وللعمل، املاً كل زجاجة بنفس الكمية من الرمل أو الحصى. ثم الصق الوتد من الطرفين. ثم الصق شريط بلاستيك على كل طرف. ويمكن استخدام الثقلة لتعليم التقنيات المعتادة لتمارين البنش والرافعة وهكذا. ويمكن عمل الدمبل (كرتان حديدتان تربط بينهما قضيب (تمرن بهما العضلات). بوضع قضيب يبلغ طوله من ٢٠ - ٢٧,٥سم بين الزجاجتين).



شكل (٣٦)

ثقلة مصنوعة من وتد وزجاجتين بلاستيكيتين

وتعمل دوارة المعصم يلزم إحضار علبة (لبن أو مشروب غازى)، وتد يبلغ طوله ٣٠ سم حبل نايلون يبلغ طوله من ٦٠ إلى ٩٠ سم، اربط أحد طرفى الحبل إلى منتصف الوتد وعند الطرف الثانى إما أن تربط حلقة أو تصنع حلقة من الحبل. اربط خطاف إلى أعلى العلبة. ويكون العمل بها فردياً حيث يرفع التلميذ العلبة وينزلها، ويكون ذلك بوضع الحلقة فى الخطاف مع تدوير الوتد بعيداً عن أو باتجاه الجسم. كما يمكن استخدامها أيضاً فى المسابقات لعمل نشاط أكثر تعقيداً. ويفضل وضع كميات مختلفة من الرمل داخل العلبة (من ١ إلى ١٠ أرطال).



شكل (٣٧)

دوارة المعصم

وهناك أهداف محددة لاستخدام الزجاجات البلاستيكية تتضمن

تنمية التالى:

- القذف. • المسك. • الركل.
- توافق اليد مع العين. • القوة العضلية. • المهارات الحركية.

أنشطة فردية (باستخدام الزجاجة كوسيلة يدوية) :

- ١- قذف العلبة ومسكها باستخدام اليد اليمنى أو اليسرى أو كلتا اليدين.
- ٢- ضرب العلبة فى الهواء باستخدام اليد اليمنى أو اليسرى أو كلتا اليدين أو بتبادل اليدين.
- ٣- إبقاء زجاجتين فى الهواء وذلك بضربهما فى الهواء.
- ٤- ركل الزجاجة باستخدام أطراف الأصابع أو الكعب أو بطن القدم أو ظهر القدم.
- ٥- ركل الزجاجة بأكثر عدد ممكن من المرات خلال ١٥ إلى ٣٠ ثانية، باستخدام القدم اليمنى أو اليسرى.
- ٦- ركل أكبر عدد من الزجاجات لنفس التلميذ وللتلاميذ آخرين خلال ١٥ إلى ٣٠ ثانية.
- ٧- اتران الزجاجة على أجزاء الجسم المختلفة مع التحرك حول المنطقة.
- ٨- لعب المساقة مع تلميذ آخر باستخدام زجاجة واحدة أو زجاجتين.
- ٩- تشجيع التلاميذ على الإبداع ثم راقب مختلف الأشياء التى يمكنهم عملها بالحاويات.

أنشطة فردية (باستخدام الزجاجات كحواجز أو كعلامات فى السباقات) :

- ١- القذف أو الوثب فوق الزجاجات.

٢- اتران جزئين من أجزاء الجسم أو ثلاثة أو أربعة أو أكثر على الزجاجات.

٣- الدوران حول زجاجة أو أكثر باستخدام مختلف المهارات الحركية والتي تتضمن الجرى والوثب من نقطة إلى أخرى والعدو.

٤- يوضع ثلاثة أو أربعة أو خمسة أو أكثر من الزجاجات على خط مستقيم وتفصل بين كل زجاجة وأخرى مسافة من ٣٠٠ إلى ٤٥٠ سم. أ) يزحف التلميذ فوق الزجاجات. ب) المشى بخطى واسعة على الزجاجات كما لو كانوا حواجز. ج) المشى بخط متعرج (الزجاج) مع عمل متنوع المهارات الحركية، في وضع مشية الحصان، أو بمشية عجل البحر، أو بالمشى للخلف.

الخط المتعرج باستخدام حاويات اللبن :

٥- يقف تلميذين على زجاجة بمواجهة أحدهما الآخر ومتشاكبي الأيدي. وعند الإشارة يحاول كل تلميذ أن يدفع المنافس لتحريك الزجاجة باستخدام القدمين إما بالسحب أو بالدفع.

أنشطة فردية (باستخدام المجراف وكيس الفول أو كرة اسفنجية أو كرة تنس، أو كرة طائرة) :

١- قذف كيس الفول أو الكرة فى الهواء بأحد اليدين ثم مسكها باليد الأخرى.

٢- قذف الكيس أو الكرة فى الهواء من المجراف ومسكها.



- قذف ومسك كيس الفول باستخدام مجراف (زجاجة مفتوحة من أعلى)
- تكرر الخطوة السابقة مع تغيير الأيدي قبل مسك الكيس.
- تكرر الخطوة السابقة مع الانزلاق بدورانه قبل مسكها.
- تكرر الخطوة السابقة مع العد بأقصى عدد ممكن أو تهجي أكبر قدر ممكن من الحروف قبل مسكها.
- تكرر الخطوة السابقة مع مسك مجراف في كل يد.
- ٣- قذف الكرة باتجاه الحائط ومسكها عند الارتداد.

أنشطة فردية (باستخدام الماسك) :

- ١- تؤرجح الكرة لأعلى ثم تمسك في زجاجة اللبن باستخدام اليد اليمنى أو اليد اليسرى.
- تكرر الخطوة السابقة باستخدام كلتا اليدين.
- تكرر الخطوة السابقة في وضع الجلوس، أو الجلوس على الركبتين أو الاتزان على قدم واحدة.
- تكرر الخطوة السابقة مع غلق العينين.

- تكرر الخطوة السابقة مع الجرى فى المكان أو الجرى حول المكان.
- تكرر الخطوة السابقة بحيث يكون الماسك لأعلى الخصر أو لأسفل الخصر.
- تكرر الخطوة السابقة مع وجود ماسك فى كل يد.

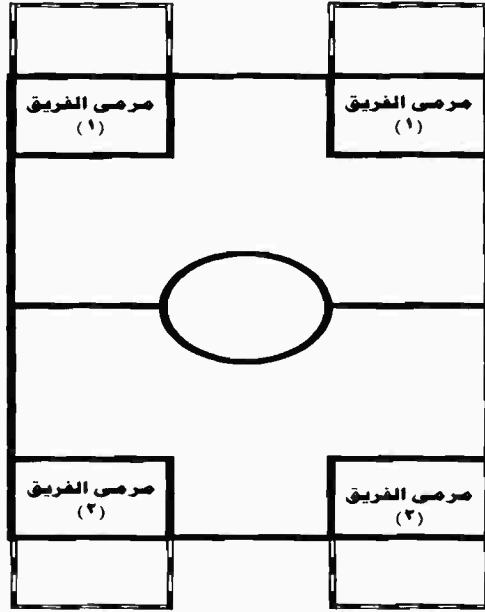
الأنشطة الثنائية (باستخدام المجراف) :

- ١- تدوير الكرة للأمام وللخلف ثم مسكها أمام الجسم أو بين الساقين أو خلف الظهر.
 - ٢- لعب المساقة باستخدام اليد اليمنى أو اليسرى، مع زيادة المسافة تدريجياً بين التلميذين.
- تكرر الخطوة السابقة مع القذف لأعلى أو لأسفل.
 - تكرر الخطوة السابقة مع تهجى الحروف أثناء لعب المساقة.
 - تكرر الخطوة السابقة مع لعب المساقة على شبكة.
 - تكرر الخطوة السابقة مع السماح للكرة بالارتداد.
 - تكرر الخطوة السابقة مع لعب المساقة بمسك مجراف فى كل يد.

أنشطة الألعاب (باستخدام المجراف) :

كرة المجداف: وتمثل هذه اللعبة لعبة اللاكروس المشروحة سابقاً فى هذا الفصل بخلاف استخدام المجراف بدلاً من عصا اللاكروس فى قذف ومسك الكرة أو أكياس الفول.

كرة المرمى: ويتطلب إحراز هدف فيها تمرير الكرة إلى تلميذ داخل منطقة من منطقتى المرمى. ويحسب الهدف بنقطة. ويمكن لعب الكرة داخلياً أو خارجياً. وعند ممارسة اللعبة داخلياً. فيمكن اللعب فى ملعب كرة سلة ومرسوم عليه مناطق المرمى. وتبدأ اللعبة بقفزة المنتصف ويمسك التلاميذ الكرة بالمجراف أو يضربها إلى أحد التلاميذ. ويمكن لتلميذ الذى يمسك الكرة التحرك جانبياً أو للخلف ولكن لا يمكنه التحرك للأمام. ويحرز الهدف عندما يمرر التلميذ الكرة إلى الهدف طائراً. ويمكن للفريق المنافس أن يمنعوا الهدف ولكن غير مسموح لهم دخول المرمى. والكرة التى تخرج خارج الملعب تحسب للفريق المنافس برمية فى نفس النقطة، والكرة التى تخرج فى محاولة لإحراز هدف تحسب برمية للفريق المنافس فى المنطقة التى تقع بين المرميين عند علامة (x) فى الشكل.



شكل (٣٩)

ملعب كرة الهدف ومناطق الهدف

ولا يمكن إحراز هدف من هذه المنطقة. وإذا لم تحتوى الصالة الرياضية على خطوط تقصيرية، فيمكن تجاهل خط الحدود ويمكن أن تقذف الكرة إلى الحائط وقد صممت اللعبة لعدد من التلاميذ من ٧ إلى ١٠ تلميذين، بحيث يقف تلميذين من كل فريق كحراس للمرمى. وإذا كان العدد خمسة تلميذين فلا يمكن استخدام حراس المرمى. وفي هذه الحالة يسمح لأى تلميذ دخول منطقة المرمى فى أى وقت لاستقبال تمريرة إلى الهدف. وإذا حدث أى انتهاك فإن الكرة تصبح مع الفريق المضاد ليصبح من حقهم رمية فى أقرب نقطة لخارج الحدود. والنقاط التالية هى مواضع الانتهاك:

- لمس الكرة بالأيدي.
- التحرك بالكرة للأمام.

• الاحتكاك بالمنافس. • ارتداد الكرة للتلميذ من نفس الفريق في الهدف.

• الخطو داخل مرمى المنافس.

وهناك أنشطة أخرى تتضمن استخدام المجراف تشتمل على تنويعات على كرة السلة، الكرة الطائرة وهكذا.

أنشطة اللعب (باستخدام علبة مشروب غازي):

الضرب لأعلى: وهى لعبة داخلية وخارجية صممت لفرق من ٦ إلى ١٢ تلميذ، وتتضمن الوسيلة اللازمة من ٨ إلى ١٢ زجاجة بلاستيكية ومن ٨ إلى ١٢ كرة ملعب يبلغ حجمها ١٧,٥سم. ضع الزجاجات بطريقة عشوائية على كل نصف من منطقة اللعب، بحيث لا تزيد منطقة الوسط عن ٦٠٠سم، وعند الإشارة، يقوم التلاميذ بتدوير الكرات باتجاه زجاجات المنافس للإطاحة بها. ويمكن استمرار اللعبة حتى يتم الإطاحة بكل زجاجات أحد الفريقين أو بتحديد وقت معين للعبة، ويمكن لتلميذين حماية الزجاجات بإيقاف الكرة باستخدام القدم. وغير مسموح لأحد العبور إلى خط الوسط، ويمكن تعديل اللعبة أ) بحيث يدور التلاميذ الكرات بيديهم بصورة مستمرة. ب) قذف وارتداد وركل الكرة. ج) دحرجة كرات الفول باتجاه الزجاجات.

الجرابات:

وهى قطع لوسيلة صغيرة تصنع منزلياً وتمنح الفرصة لمهارات القذف والمسك وتشتمل المواد اللازمة لعمل جراب واحدة قطعة مساحتها ٣٠ × ٤٠سم من الشيك أو من خامة متينة، شريطين من المطاط تبلغ

طول الواحدة ٣٠ × ٦٢٥ سم، ووتدين يبلغ طول الواحد ٣٠ × ١٢٥ سم. ولعمل الجراب، إطوى مسافة ٢,٥ سم من الجانبين اللذان يبلغ طولهما ٤٠ ثم قم بخياطة هذين الجانبين ليكونا كإطار، ثم اسحب شريطى المطاط خلال هذين الجانبين ثم قم بخياطة الأطراف. اطوى مسافة ٢,٥ سم ثم خيط بطول الحافتين الأقصر. ثم ضع الوتدين فى داخل هاتين الحافتين.

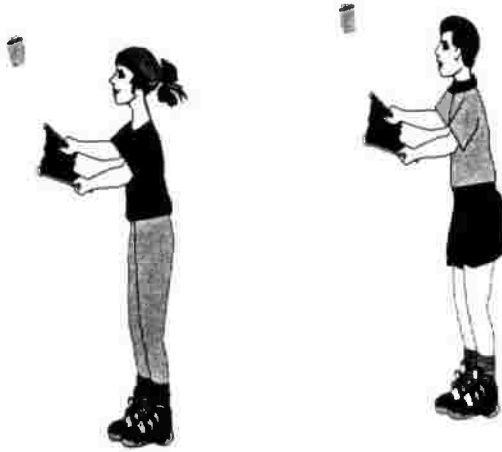
ويفضل عمل هذه الجرابات بألوان مبهجة ومتنوعة، وللحصول على أفضل النتائج يجب أن يكون لكل تلميذ الجراب الخاص به مما يزود بحيز أكبر للمشاركة. ويفضل مبدئياً أن يقف التلاميذ فى خط مع وجود مسافة بين كل واحد للسماح بالحركة ولتوفير الأمان. وفيما بعد يمكن أيضاً عمل شكل عشوائى. ويمكن استخدام أكياس الفول بالإضافة إلى الكرة الاسفنجية، كرة التنس والكرة الطائرة، ويمكن اللعب بالجرابات فى العديد من الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة، وكرة القدم، أو فى سباقات الحواجز ويمكن ممارسة أنشطة الجرابات داخلياً وخارجياً.

وهناك أهداف محددة من استخدام الجرابات تتضمن تنمية التالى:

- القذف. • المسك.
- الضرب. • توافق العين مع اليد.

الأنشطة الفردية :

- ١- قذف ومسك كيس الفول فى الجراب لعدد معين من المرات أو لمدة محددة من الوقت.
- ٢- قذف كيس الفول لارتفاعات مختلفة.
- ٣- قذف كيس الفول من مستوى الخصر، الركبة أو الرأس.



شكل (٤٠)

قذف ومسك كيس الفول باستخدام الجراب

- ٤- قذف ومسك كيس الفول بأقصى سرعة ممكنة.
- ٥- قذف كبيس الفول إلى أهداف معينة.
- ٦- قذف كيس الفول مع العد لأقصى حد ممكن قبل مسكه مرة أخرى.
- تكرر الخطوة السابقة مع نطق أكبر قدر ممكن من الحروف قبل مسكه مرة أخرى.
- تكرر الخطوة السابقة مع تهجى الاسم الأول أو الأخير أو أسماء معينة قبل مسكه مرة أخرى.
- تكرر الخطوة السابقة مع الجرى فى المكان لأكثر عدد ممكن من الخطوات قبل مسكه مرة أخرى.

- ٨- ضرب الكيس بضربات خفيفة ثم ارتدادها على الجراب باستمرار فى الهواء.
- ٩- ضرب الكيس بضربات خفيفة فى وقت معين وتسجيل الرقم القياسى.
- ١٠- ضرب كيسين فى الهواء ومسكهما مرة أخرى باستخدام الجراب.
- ١١- أداء الأنشطة باستخدام أسفل الجراب فى وضع أسفل راحتى اليد.
- ١٢- ضرب الكيس بضربات خفيفة مع تبادل جانبي الجراب، أولاً بالمضرب فى المقدمة ثم بالضرب فى أسفل الجراب.
- ١٣- أداء الأنشطة المذكورة فى وضع الجلوس.
- ١٤- أداء الأنشطة المذكورة مع غلق العينين.
- ١٥- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الطرق التى يمكنهم معها استخدام الجراب.

الأنشطة الشئائية :

- ١- لعب المساقة بوضع القذف لأعلى أو لأسفل مع القذف والمسك باستخدام الجراب.
- ٢- قذف كيس الفول بحيث يمسكها التلميذ الآخر خلف الظهر، بين الساقين، فوق الرأس، أو بأقرب وضع ممكن للأرض وهكذا.
- ٣- يطير التلاميذ كيس الفول للأمام وللخلف.
- ٤- لعب المساقة مع المشى، الانزلاق، الجرى على الأرض.
- ٥- لعب المساقة باستخدام كيسين فول، واحد لكل تلميذ.
- ٦- يقذف أحد التلاميذ كيس الفول بينما يحاول التلميذ الآخر أن يضربها بأن يطير كيس الفول الخاص به.

٧- تنفيذ الأنشطة المذكورة من وضع الجلوس.

٨- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع زيادة المسافة بين التلاميذ تدريجياً.

أنشطة الألعاب (باستخدام المجراف) :

كرة المجداف: وتماثل هذه اللعبة لعبة اللاكروس المشروحة سابقاً في هذا الفصل بخلاف استخدام المجراف بدلاً من عصا اللاكروس في قذف ومسك الكرة أو أكياس الفول.

القصاصات الطويلة :

تعد القصاصات وسيلة يدوية توفر تحدى فريد للحركة للتلاميذ الصغار، وتعمل القصاصات على ظهور استجابات حركية معينة والتي ربما لا توجد في برنامج التربية البدنية للتمهيديين. وتصنع القصاصات المتبنة من القماش كما يمكن عملها أيضاً من الصحف أو من الورق غير المطبوع أو من ورق الكريب الملون أو من الشرائط البلاستيكية. ويجب خياطة حواف القصاصات المصنوعة من القماش لمنعها من أن تنسل. ويجب أن تقطع هذه القصاصات إلى شرائط يبلغ عرضها من واحد ونصف إلى ٧,٥ سم ويبلغ طولها من ٣٠ إلى ٢٤٠ سم، ويمكن تثبيت القصاصات إلى عصا لومى (أو وتد) لتعمل كذراع. ويمكن أداء من الأنشطة الفردية والثنائية ومجموعات من ثلاثة أو أربعة.

وتستخدم القصاصات أثناء أداء الألعاب وتدريبات الذراع والكتف فى مقدمة تدريب التلاميذ على الرقص الإبداعى. وهو نشاط غالباً ما يقابل بالفهم، فيميل التلاميذ إلى أن يكونوا أقل خوفاً وأقل شعوراً بحركة الجسم عند استخدام وسيلة صغيرة. ويمكن استخدام قصاصات يبلغ طولها من ٦٠ إلى ١٢٠ سم وذلك للتمييز بين الفرق وذلك بربطها حول الخصر.

وهناك أهداف معينة من استخدام القصاصات تتضمن تنمية التالى:

- القذف. • المسك. • الاتزان.
- الإدراك البدنى. • التجنيب والتوجيه. • إدراك الحيز
- المرونة. • المهارات الحركية.

الأنشطة الفردية :

- ١- تحريك القصاصة دون أن تلمس الجسم أو الأرض.
- ٢- تحريك القصاصة فى الفراغ مع مسكها باليد اليمنى أو اليسرى.
- ٣- الاستمرار فى تحريك القصاصة مع تغييرها من يد إلى أخرى أمام الجسم، أو فوق الرأس، أو خلف الظهر، وهكذا.