الفصل الخامس

وسائل الاستخدام المنظم

- حاجز الألومنيوم.
- لوح المهمات.
- ركيزة الأهداف.
- الشرائط الملونة.

الفصل الخامس

وسائل الاستخدام المنظم

يعد برنامج التربية الرياضية التمهيدى والذى يساعد التلاميذ على تنمية المهارات الحركية واليدوية ومحركات الإدراك الحسى والذى تمت مناقشته فى الفصول السابقة صعب جزئياً وذلك بسبب زيادة كثافة الفصول والأماكن المحدودة والوسائل المحدودة فى الشكل والكمية. وعند حدوث واحد أو أكثر من هذه المواقف، تبدأ مشاكل التنظيم، وفقد الوقت المخصص للتعليم مع وجود وسط غير آمن.

وللتغلب على هذه المشاكل يجب على معلم التربية الرياضية اتباع الخطوات التنظيمية الآتية:

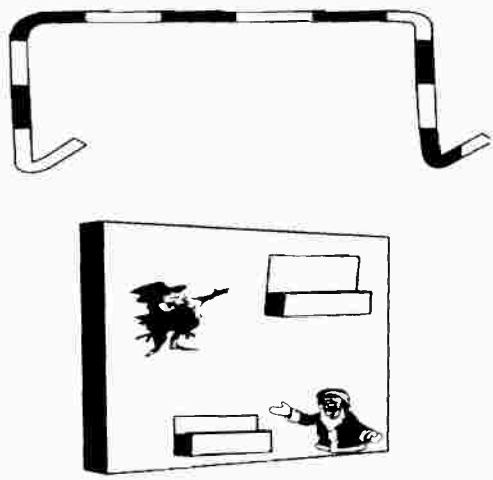
- الاستخدام الفعال للمساحة المتاحة.
- الاجتهاد لمشاركة ١٠٠% من التلاميذ.
- الاستخدام الفعال للوسيلة.

ويشرح هذا الفصل ١٦ قطعة من الوسائل سهلة الصنع والتى صممت لمساعدة المعلم فى الالتزام بهذه الإرشادات التنظيمية. وخاصة أن الوسيلة تعمل على تجميع التلاميذ بسهولة (على سبيل المثال، الحصائر الهندسية، والبيتى (القميص الرياضى الملون)، والتعليمات الفردية (مثل مقياس القفز وكروت المهمات)، وفرص أكبر لتنمية المهارات مثل: (ركيزة الأهداف ومقياس حبل القفز).

حاجز الألومنيوم:

القفز والوثب وعبور شئ قفزاً هى ثلاثة مهارات حركية يحتاج التلاميذ لتعلمها. ويمكن تعليم هذه المهارات باستخدام وسيلة أو بدونها، ولكن لمساعدة التلاميذ لتعلم هذه المهارات الحركية وتطوير علاقة مع

وسيلة كبيرة وغير يدوية يكون استخدام الحاجز مثالياً. والحواجز الجاهزة الصنع مكلفة كما إنها مرتفعة جداً عن مستوى التلاميذ فى سن المدرسة التمهيدية، ويمكن عمل حاجز عملى، وخفيف الوزن ومتعدد الاستخدامات من مواد غير مكلفة كما أنها متاحة فى محلات المعدات الثقيلة. ويمكن عمل حاجز ارتفاعه ٦٠سم وعرضه ٩٠سم من أنبوبة من الألومنيوم طولها ٣٠٠سم وسمكها من ٧,٥ إلى ١٠سم.



شكل (٧١)

حاجـــز الألومنيـــوم

كما يلزم آلة ثنى المواسير لعمل الأربعة زوايا الـ٩٠ درجة. ويلزم تقريباً واحد ونصف قدم من الأنبوبة لتعمل كمساند لأن وزن الحاجز الخفيف سيجعله يسقط بسهولة عند ضربه وذلك لتقليل خطر الإصابة وخوف التلاميذ من القفز أو الوثب أو عبوره. ويمكن استخدام الحواجز فى ملعب أو فى ساحة، أو فى مواضع العوائق. ولعمل الحركات فى أنشطة السباقات. وكوسيلة غير يدوية عندما يتحرك التلاميذ فوقها أو تحتها أو حولها، ولعمل حاجز أكثر جاذبية يمكن تغطيته بشريط بلاستيكى ملون.

لوح المهمات :

"ماذا سنفعل اليوم؟" "هل سنكون بالداخل أم بالخارج؟"، ربما يكونا هذين السؤالين هما أكثر الأسئلة تكراراً على مسامع معلمى التربية البدنية للمرحلة التمهيدية يومياً. ويمكن استخدام لوح المهمات للإجابة على هذه الأسئلة إما بالأنشطة الداخلية أو بالأنشطة الخارجية وما تمثل الأنشطة. ويمكن عمل اللوح من لوح الملصقات ويتم لصقه إلى لوحة البلاغات أو البيانات أو من لوح خشبى ٧٥سم يتم لصقه إلى الحائط. ويمكن طلاء اللوح ولفت النظر إليه باستخدام الألوان أو برسم شخصيات معروفة. كما يلصق جيبين، واحد لتحديد الموقع والثانى لتحديد النشاط مع وضع لوح المهمات فى مكان مركزى.

وباستخدام اللوح سيتمكن كلاً من التلاميذ والمعلمين من معرفة مكان نشاط التربية الرياضية فى ذلك اليوم.

لوح المهمات اليومى :

ركيزة الأهداف :

تتكون ركيزة الأهداف من قاعدة متصلة بوتد لإسناد الكرة عليه. وتوفر الركيزة الفرصة للتلميذ بضرب كرة ثابتة والتى تكون الخطوة الأولى فى تطوير تعليم الضرب للتلاميذ الصغار وتتضمن الخامات اللازمة للعمل:

- صفيحة كبيرة بغطاء.
- من ١ ك إلى ١,٥ك من الحصى أو الرمل.
- أنبوبة جولف بلاستيكية. • لوح مربع ٦٠سم وسمكه ٧,٥سم.

ضرب كرة على ركيزة :

ولعمل الركيزة: ثبت الصفيحة إلى مركز اللوح باستخدام مسامير الخشب ذات مقاس ١٢٥سم. املأ الصفيحة بالحصى أو الرمل، ثم ضع الأنبوبة البلاستيكية فى مركز الصفيحة. بعد عمل ثقب فى الغطاء البلاستيكى والذى له (الثقب) نفس قطر الوتد، يلصق الغطاء إلى الصفيحة باستخدام الصمغ. ولجعلها أكثر جاذبية، يمكن طلاء اللوح أو تغطيتها بورق لاصق. ويفضل عمل ركائز ذات أطوال مختلفة، من ٦٠ إلى ٩٠سم وتعتمد على أطوال التلاميذ.

الشرائط الملونة :

عادة ما يشارك تلاميذ المرحلة الابتدائية فى التربية الرياضية فى أنشطة الفرق أو المجموعات الصغيرة. وللتأكد من أن التلاميذ على دراية، والأهم، متذكرين أى الفرق التى ينتمون إليها، تستخدم القمصان الملونة أو البينى. ولكن هذه الجاكتات غير مريحة للتلاميذ الصغار لأنها تكون كبيرة فى الحجم والتى تعيق الأداء. فالشرائط الملونة تعد وسيلة غير مكلفة كما أنها تساعد التلاميذ على تمييز فريقهم. ويجب أن تكون الشرائط ملونة بألوان زاهية وتبلغ مقاساتها من ١٠ إلى ١٥ × ٩٠ إلى ١٢٠ويعتمد ذلك على عمر التلاميذ. وتخيط حافة صغيرة حول محيط الشريط لمنع تهتكه.

شكل (٧٢)

الشرائـــط الملونـــــة

ويمكن ارتداء الشرائط بحيث تكون فضفاضة حول الخصر، أو الذراع، أو الرقبة، عند ممارسة الأنشطة الجماعية. كما يمكن حملها فى اليد أو انزالها على الرأس أو تحت ذراع واحد وذلك لتمييز (المطارد) فى أنشطة المطاردة. ويمكن ثنى الشرائط على الأحزمة فى لعب كرة القدم.

شكل (٧٣)

تلميذ يرتدى شريط فى أنشطة المطاردة

وبالإضافة إلى ذلك فإن الشرائط الملونة يمكن استخدامها لتشجيع التعبير عن الذات لدى التلاميذ وذلك بالطلب منهم استخدام الشرائط بطرق مبتكرة وبمختلف الأنشطة الشكلية والتى يقترحها المعلم.

مرمى الهوكى الأرضى:

ويمكن عمل مرمى الهوكى الأرضى للاستخدام الداخلى وغير مكلف من أنبوبة بلاستيكية ٢,٥سم، وخشب من ٧,٥- ١٠ إلى ٢,٥سم،

حافتين قائمتين بزاوية ٩٠ درجة وللعمل. اقطع الخشب ثم ضع أنبوبة بلاستيكية طولها ١٢٠سم بين الحافتين. ثم الصق الحافتين بالقائمتين إلى الخشب المقطوع من قبل بمسامير الخشب مقاس نصف بوصة. ويمكن تعديل ارتفاع وعرض المرمى حسب عمر التلاميذ أو المستوى المهارى لهم. ولعمل مرمى يبدو شكله أكثر واقعية، يمكن تثبيت شبكة إلى الأنبوبة باستخدام شريط بلاستيك وتثبت للخشب باستخدام الرزة.

آثار طبعات الأقدام:

وتستخدم آثار الأقدام عادة بالمشاركة مع أنشطة أخرى لتزود بالاتجاهات البصرية وأوضاع القدم. ويمكن رسمهم أو طلاؤهم على الأرض أو على سطح خارجى. أو أن تقطع من بلاستيك ثقيل أو مطاط، مثل سجادة السيارة ويجب أن يكون طول الطبعة على الأقل ٣٠سم وعرضها من ٧,٥سم إلى ١٠سم. وللأطفال فى سن الروضة، يمكن تلوين القدم اليمنى أو اليسرى لتسهيل التعرف عليها.

شكل (٧٤)

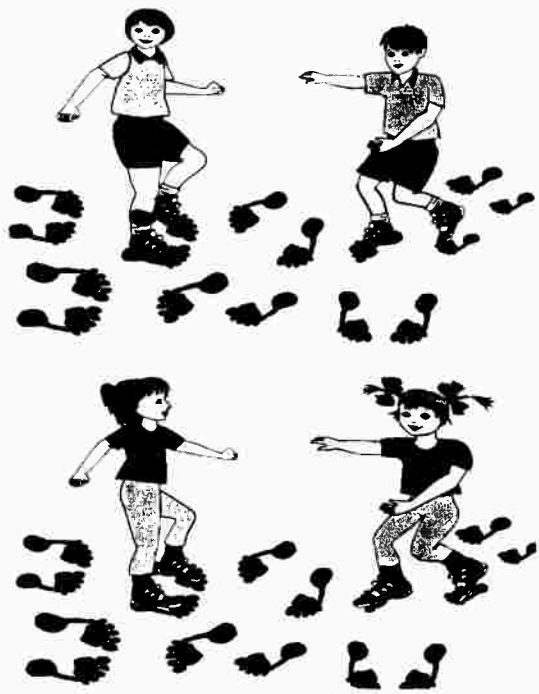
آثـــــار الأقــدام

ويمكن استخدام نصف أثر كأطراف القدم أو الكعب، وذلك لتوضيح أن التلميذ يجب أن يتزن، أو يخطو، أو يثبت وهكذا باستخدام جزء واحد من القدم.

وهناك أهداف معينة من استخدام آثار الأقدام تتضمن تنمية الآتى:

- الاتزان.
- توافق العين مع القدم.
- التجنيب والتوجيه.
- المهارات الحركية.

ويمكن استخدام الآثار لأغراض تعليمية وتنظيمية لتنمية المهارات الحركية ضع من ١٠ إلى ١٥ وحدة من الآثار على الأرض، ويقوم التلميذ (أو تلميذين) بالتحرك على هذه الآثار مع تنفيذ بعض المهارات تتضمن المشى، الوثب، والقفز.



شكل (٧٥)

إتباع مجموعة من آثار الأقدام

شكل (٧٦)

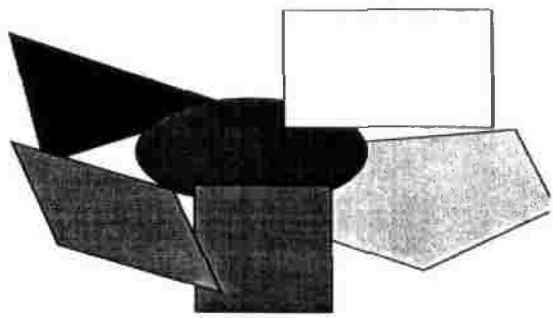
تلميذين يتبعان آثار الأقدام

ويمكن تعديل النموذج أ) بزيادة المسافات بين الآثار. ب) تدوير أطراف الأقدام للأثر للداخل أو للخارج. جـ) وضع أشياء، مثل حاجز أو دعامة اتزان أو حصيرة للألعاب إما على التتابع أو غيره، والتى يمكن من خلالها تحديد طرق لإتباعها فى السباقات ومواضع الحواجز، أو ثقوب أو موقف للعمل أو وضع من ثلاثة إلى خمسة آثار على التوالى على الأرض. ولتطوير مهارة الاتزان يمكن رسم آثار الأقدام على ألواح الاسيتات وعرضها للفصل من خلال السبورة الضوئية.

الحصائر الهندسية :

وتعد الحصائر الهندسية مثالية للحفاظ على الوقت التنظيمى (أنظر شكل ٥- ١٢) ويمكن قطع الحصائر من خامة متينة ولكن غير قابلة للانزلاق ويفضل حصيرة السيارة المطاطية. اصنع حصائر كافية، وقم

بتقطيعها إلى دوائر، مربعات، مثلثات ومستطيلات بحيث يكون هناك حصيرة لكل تلميذ.



شكل (٧٧)

حصائر هندسية من مختلف الألوان

ويجب أن يكون حجمها من ١٥ إلى ٢٠سم. وفى الفصل يجب وضع الحصائر على صفوف بحيث تبعد مسافة ١٢٠سم. ثم يصدر المعلم التعليمات إلى التلاميذ بالوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء على الشكل ومن هذه النقطة يعد من السهل ابتكار من ٤ إلى ٥ فرق للتسابق إما بالخطوط أو بالصفوف. كما يمكن عمل سباق آخر باستخدام الأشكال الهندسية. إذا كانت الحصائر مختلفة الألوان فيمكن استخدام نظام رابع للفريق، وباستخدام الحصائر كوسيلة تنظيمية، يمكن توجيه التلاميذ فى الأنشطة الاستهلالية (التمارين) أو أداء حركات معينة أو أنشطة أخرى. (على سبيل المثال، عند شكل المثلث، يكون القفز على الحبل، عند شكل الدوائر يكون الجرى فى المكان، وعند المربعات يكون المشى على دعامة الاتزان، وعندما يكون إعادة التجمع ضرورياً وتصدر التعليمات للتلاميذ إلى العودة إلى حصائرهم الأصلية.

كما يمكن استخدام الحصائر كنقطة بداية للأغراض التنظيمية، فيمكن للتلاميذ من على حصائرهم التحرك بسهولة وبسرعة دون تقليل من التعليمات والتوجيهات كما يمكن تحقيق نفس المستوى التنظيمى وذلك بطلاء الأشكال على الأرض بألوان مختلفة باستخدام الغراء.

مقياس نط الحبل:

يعد نط الحبل باستخدام حبل صغير (كما هو موضح بالفصل الثانى) نشاطاً معروفاً لكل من المعلمين والتلاميذ، كما أن القفز باستخدام حبل طويل أيضاً نشاطاً معروفاً ولكنه أقل عملية وذلك لأنه يتطلب ثلاثة تلاميذ. وبالإضافة إلى ذلك، فإن التلاميذ الصغار يجدوا صعوبة فى تدوير الحبل فى نفس الوقت مع التلميذ الآخر.

وهناك حل وهو استخدام مقياس لقفز الحبل منزلى الصنع وتشمل الخامات اللازمة للعمل:

- لوح مربع ٦٠ سم، وسمكه ٥ سم.
- عمود مربع طوله ٩٠ سم وسمكه ٥ إلى ٧,٥ سم.
- ٤ زوايا مساند ١٧,٥ سم.
- ٤ رتاجات ٢,٥ – ١٠ سم.
- أربع خطافات للربط ٧,٥ سم.
- ٥٦ قدم من حبال الغسيل.
- ٢٤ مسمار للخشب مقاس ٣,٧٥ سم.

مثلث القفز:

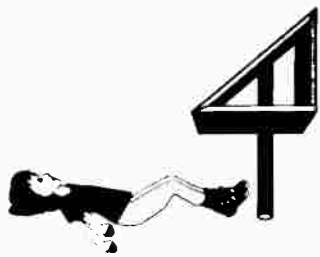
وهى وسيلة رأسية للقفز يمكن عملها من لوح ٢,٥× ١٥ سم ويبلغ طوله ٣٦٠ سم (أنظر الشكل ٥- ١٤). ويجب قطعه إلى ثلاثة أجزاء منفصلة، ٩٠، ١٢٠، ١٨٠ سم طولاً. ويوضع الثلاث ألواح معاً لتكوين شكل مثلث ويلصق بالصمغ ومسامير التثبيت، ويكون الجزء الذى يبلغ

١٢٠ سم هو قاعدة المثلث، والجزء الذى يبلغ ١٢٠ سم يصنع فيه ثقوب بفواصل ١٠ سم تقاس من القاعدة. ويجب أن تكون هذه الثقوب كبيرة بالقدر الكافى للسماح بمرور وتد خمسة أقدام أو عصا مكنسة، والتى يبلغ محيط قطرها ٣,٧٥ سم. قم بصنفرة المثلث والوتد، ثم قم بطلائهما باستخدام الورنيش قبل الاستخدام.

شكل (٧٨)

مثـــلث القفـــــز

يقف التلميذ على جانب واحد من الوتد ثم يقفز أو يقوم بالوثب على الوتد إما بمواجهة الوتد أو يكون على أحد الجانبين، ويستخدم الثقب الأول أو أكثر ثقب انخفاضاً أولاً، وعندما ينجح التلميذ فى أداء تقنيات القفز أو الوثب يمكن أن يرفع الوتد إلى الثقب التالى ويمكن استخدام مثل القفز أ) كحاجز. ب) فى مواضع الحواجز. جـ) كوسيلة للحركة فى أنشطة السباقات. ء) كوسيلة غير يدوية للحركة حيث يتحرك التلاميذ فوقها وتحتها وحولها.



شكل (٧٩)

القفز جانبياً على وتد

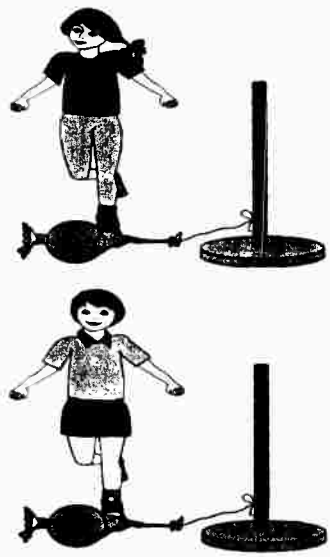
مقياس الركل:

عند تعليم تلاميذ المرحلة الابتدائية مهارات الركل، يضيع الكثير من الوقت فى مطاردة الكرة واسترجاعها مرة أخرى. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الكرات الشاردة كثيراً ما تعطل باقى التلاميذ، وبالتالى فإن وضع كرة فى مقياس للركل يساعد على التخلص من مطاردة الكرة ويقلل من الارتباك. والوسيلة المستخدمة لاتباع الكرة إلى المقياس مصنوعة من الخامات التالية:

- إطارين داخليين لدراجة.
- زوج من بنطلون الجوارب.
- رباط حقيبة بلاستيكى.

يربط قدمى بنطلون الجوارب معاً مع عمل عقدة مربعة، ثم توضع الكرة خلال منطقة الخصر للبنطلون. ثم تربط برباط الحقيبة البلاستيكى تزال السدادة من كل إطار داخلى ثم يقطع خلال كلاً منهما. تربط الإطارات معاً بعمل عقدة. تربط أحد أطراف الإطارات الداخلية إلى قدمى الجورب المربوطتين ثم يربط الطرف الآخر للإطارات الداخلية إلى المقياس كعمود لمجال الكرة، مقياس الكرة الطائرة أو إطار السيارة ويمكن ركل الكرة الآن دون الاضطرار إلى ملاصقتها.

ولأن الإطارات الداخلية مطاطية، فإن الكرة سترتد مرة أخرى بعد ركلها. ولتوفير مسافة كبيرة لارتداد الكرة مرة أخرى، يجب أن يكون طول الإطارات الداخلية المربوطة من ٢٤٠ إلى ٣٦٠ سم. وبناء على مقاس الإطارات الداخلية، فربما يلزم أكثر من إطارين داخليين ليربطوا معاً باستخدام عقد مربعة.



شكل (٨٠)
ركـــل الكـــــرة

ويمكن استخدام وسيلة ركل الكرة لعمل كرة للقذف أو الكرة اللاحقة، كما تعرف فى أوروبا بإزالة الإطارات الداخلية. والكرة اللاحقة هى كرة جلدية أو مطاطية مربوطة بحبل ذو حلقة. وصممت كرة القذف لتقذف أثناء رمى قرص، ولكن المعلم المبتكر يمكن استخدامها فى أشياء متنوعة. فإذا استخدمت كشئ إضافى فى الملعب، فيجب تعليم تقنيات رمى القرص.

شكل (٨١)
الاستعداد لقذف الكرة اللاحقة

يقف التلميذ بحيث يكون ظهره لخط الرمى. وتكون الكرة على الأرض ويمسك التلميذ الحلقة بكلتا يديه، بحيث يكون الذراعين مفرودين، وبتدوير الفخذين، يتمحور التلميذ على القدم اليسرى، مع الخطو باستخدام القدم اليمنى ثم ترك الكرة، ويمكن رمى كرة القذف أيضاً باستخدام يد واحدة والذراع.

وهناك نوع أصغر من الكرة اللاحقة ويسمى الصغيرة، ويمكن صنعها من جورب طويل نايلون أو قطن، جورب طويل مطاطى وكرة تنس. توضع الكرة فى مقدمة الجورب وتربط بعقدة.

شكل (٨٢)
الكرة الصغيرة

لـوح لعبة السلم :

ولعبة السلم هى نشاط تنافسى ملائم للأنشطة الفردية والثنائية. وتتطلب من ٧ إلى ١٢ متشارك فى العدد، توضع أسماءهم على درجات السلم إما عشوائياً أو وفقاً لمعيار معين مثل الأسبق فى الأداء أو المهارة. والهدف من اللعبة هو الوصول إلى أعلى مركز فى السلم يتحدى التلاميذ الآخرين. وعند الوصول إلى أعلى مركز يحاول التلميذ أن يظل هناك حتى تنتهى اللعبة.

ويمكن عمل لوح لعبة السلم بسهولة من لوح خشبى ودبابيس، ويمكن أن تتنوع أبعاد اللوح وفقاً لعدد المتنافسين. ولكن لوح المتوسط الحجم. ويكون من ١٢,٥× ٦٠ سم، وتوضع مسامير التثبيت على مسافة من ٥ إلى ٧,٥ سم، تقطع أوراق بالأسماء من ورق ملصق قوى أو يمكن شراؤهم بسعر رمزى.

لوح خشبى للعبة السلم :

وللحصول على أفضل النتائج عند استخدام لعبة السلم، يفضل إتباع الخطوات الآتية:

- السماح للتلميذ بأن يتحدى التلميذ الذى يعلوه فقط بمستوى واحد أو اثنين.
- إذا فاز المتسابق بالمحاولات (مثال إذا قذفت كيس الفول على كل النقاط، أو أن تزيد الرميات الحرة عن عشرة) يتبادل التلاميذ الأماكن على السلم، وإذا فاز التلميذ المتنافس، يظل باقى التلاميذ فى أماكنهم الأصلية.
- فى اليوم الأول تبدأ المسابقة مع التلميذ الذى يوجد موقعه أسفل السلم ويلعب حتى يعلو على السلم. وفى اليوم التالى تبدأ المنافسة مع التلميذ الثانى لينزل درجات السلم.

- تحديد عدد المنافسات إلى ٢ أو ٣ فى اليوم الواحد ويعتمد ذلك على وقت الحصة، والمساحة وعدد المتنافسين، وهكذا.
- قم بتحديد تاريخ اللعبة، مع السماح بوقت كافى للتلميذ الأخير بأن يصل إلى أعلى السلم.

(القميص الرياضى الملون) :

يستخدم البينى أو القميص الملون لتمييز التلاميذ فى الأنشطة الثنائية أو الجماعية الصغيرة أو الأنشطة الفرق. ويمكن عمل البينى العملى على طراز المعطف من الخامات المتبقية أو من الفوط الزائدة عن الحاجة.

قميص ملون:

ولتلاميذ المدرسة الابتدائية يجب أن يكون عرض القميص مناسباً لحجم تلاميذ هذه المرحلة ويجب حياكة الحواف لمنعها من التهتك وتخيط قطعة من المطاط بطول من ٣٧,٥ إلى ٤٥ سم حول البينى أمامياً وخلفياً على ارتفاع ١٥ سم من أسفل، مع ترك ٥ أو ٧,٥ سم دون خياطة على كل جانب وللاستخدام يضع التلميذ رأسه وذراعيه خلال الفتحات ويسحب البينى لأسفل ليكون مناسباً حول الخصر.

شكل (٨٣)

متنافسين فى كرة القدم يرتديان القميص

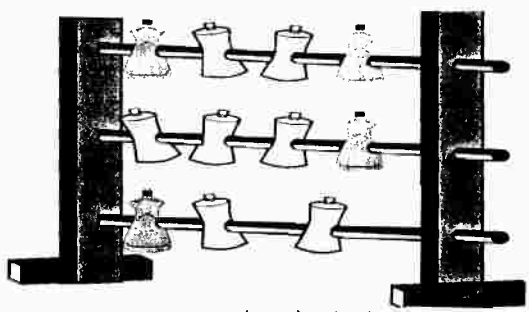
أهداف الدوران السريع :

ويمكن عمل هدف للدوران السريع اقتصادياً من الخامات الموجودة فى المنزل. وهى تعمل كأداة لتنمية السرعة والدقة فى الرمى فى الأنشطة الفردية أو الثنائية أو أنشطة المجموعات الصغيرة أو أنشطة الفرق.

وتتضمن الخامات المستخدمة للعمل:

- لوحين ٢,٥× ١٠× ١٢٠ سم.
- لوحين ٥× ١٠× ٦٠ سم.
- من ١٠ إلى ١٥ زجاجة منظف أو شامبو.
- طوق بلاستيك.
- ثلاثة أوتاد ١٢,٥ – ٢٠× ٩٠ سم.
- ٤ رتاجات ٧,٥ سم.

اصنع ثلاثة ثقوب حجم الواحد ١٢,٥– ٢٠ سم فى كل من الألواح ١٢٠ سم بحيث تفصل بينهم مسافة ٣٧٥ سم بدءاً من أسفل. أدخل الأوتاد داخل الثقوب فى أحد ا لألواح. ويمكن لصق الألواح بثبات أو بمسمار حتى يمكن فكها لسهولة التخزين. يقطع الطوق البلاستيك إلى قطع من ٤ إلى ٦ أجزاء.



شكل (٨٤)

أهـــداف دوارة

وباستخدام مقص صغير، تصنع ثقوب على جانبى كل زجاجة بلاستيكية فوق خط المنتصف وتكون كافية للدوران بحرية ولكن ليست صغيرة بالدرجة التى تسمح لها بالانزلاق على أجزاء الطوق ١٠ إلى ١٥ سم. املأ كل وتد بتبادل وضع الزجاجات مع أجزاء الطوق. ادخل الأوتاد إلى اللوح الثانى ١٢٠ سم، ومرة أخرى تستخدم إما الصمغ أو الدبابيس. ويثبت كل لوح إلى قاعدة ٧,٥ سم.

وهذه الأهداف مثالية لتنمية مهارات الرمى لأعلى أو لأسفل وتوافق العين مع اليد. وبعد اتقان وسيلة أهداف الدوران، يمكن وضع أرقام، حروف، ألوان، كلمات، وهكذا على الزجاجات. وهى يمكن إزالتها بسهولة اعتماداً على المفاهيم التى يتم تدريسها. ويجب تنظيف الزجاجات جيداً قبل الاستخدام. وإذا تم استخدام أغطية الزجاجات فيجب لصقها لمنع التلاميذ من إزالتها.

مربعات المهمات :

وهو هدف متحرك لتحسين وتنمية الدقة فى القذف ويمكن عمله من:

- كرتونة خشبية للمشروبات الغازية.
- رتاج ربع بوصة وصمولة، يبلغ طولها نصف بوصة.

شكل (٨٥)

هدف من كرتونة مشروبات غازية وعلبة قهوة

كروت المهمات :

وتصف كروت المهمات نشاطاً أو حركة أو تمرين للتلاميذ ويمكن أن يحتوى الكارت على جزءً من المهارات (مثل المهارات الحركية، لعبة أساسية، أو لعبة رياضية)، أو تمارين تطويرية ولياقة بدنية، أو أفكار صغيرة مثل الوسائل المنزلية الصنع كما فى الفصول (٢، ٣، ٤).

ويمكن رسم أو كتابة كروت المهمات على ورق عادى، أو ألواح كبيرة من ورق الملصقات أو أنواع الاسيتات لاستخدامها فى السبورة الضوئية. ويكون الكارت إما موجهاً لتلميذ واحد أو لجميع التلاميذ لرؤيته واستخدامه.

ويمكن استخدام مفهوم كارت المهمات لخلق مناخ من المسئولية والاعتماد على النفس بين التلاميذ فى وجود متنوع من أنشطة التربية الرياضية، ويمكن تطوير الكروت لتحسين تعلم النقاط الأساسية الجارية أو للسماح بالتدريب على مهارات أكثر والتى تم تعلمها فى سنين سابقة. ويمكن توضيحها فى صالة الألعاب الرياضية بتدريس مواقف لعمل أنشطة تمهيدية ودروس للتلميذ الموجه.

ويمكن تنمية استخدام الفصل من خلال (مراكز التعليم) أو (أركان النشاط) وذلك لتزويد الحافز للاكتمال المبكر أو كمتمم للنشاط بين الموضوعات النظرية. ولعمل كروت المهمات اتبع هذه التعليمات:

- تصنيف الكروت بعناوين.
- استخدام الشرح لتعليمات بسيطة وجذابة.
- أن تكون التعليمات بسيطة.
- أن تكون كروت المهمات محدودة بحيث تكتمل من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية لتلاميذ المدرسة الابتدائية.

كروت المهمات :

- **كروت المهمات ذات الكلمة الواحدة:** وتزود كروت الكلمة الواحدة بالفرصة الإبداعية للتلاميذ الصغار. فهى مثالية لتنمية المهارات الحركية واكتشافات حركية لبعض أجزاء الجسم تشمل الإدراك الوقتى بالحيز والإدراك البدنى. ويتطلب النشاط من كل تلميذ أن يتحرك عند رؤية كارت ذو كلمة واحدة. وهناك مثال من الكلمات (الأفعال) التى صممت لترشيح حركة استجابة وهى:

- البحث.
- الرج.
- الاختباء.
- التربص.
- التسلق.
- العدو.
- السباحة.
- الاختفاء.
- المشى على مهل.
- ابتكار حيل.

ويمكن إضافة كلمة أخرى لإضافة حركة استجابة أخرى مثل:

- البحث بسرعة.
- الاختباء بتوتر.
- السباحة بعدائية.
- الاهتزاز ببطء.

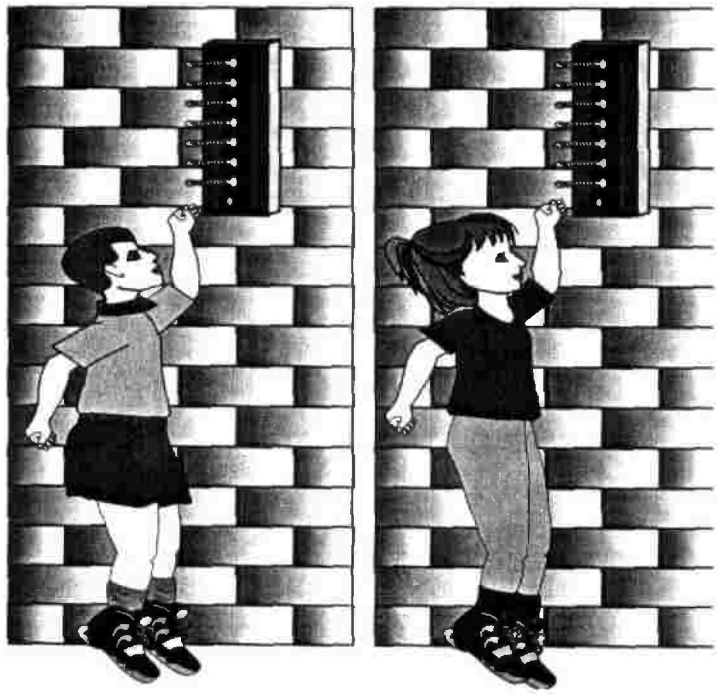
<u>لوح القفز العمودى :</u>

وصمم لوح القفز العمودى لمساعد قدرات التلميذ على القفز (القفز والوصول) ويصنع اللوح المتوسط من لوحين ٢,٥× ١٥سم، كلاً منهما ١٢٠ سم طولاً. ويقطع إحداهما إلى ثلاثة أجزاء بكل جزء ٥ سم باستخدام قاطعة الزاوية ٤٥ درجة.

لـــــوح القفــز العمــودى

ويركب اللوح بتثبيت الجزء الخارجى اليمين إلى القاعدة ٢,٥×١٥ سم باستخدام مسامير ٣,٧٥ سم. ومن مسافة ٤٥ سم عند كل طرف من الجزء الخارجى اليسار يثقب خرم مقاس ٧,٥ – ٢٠ سم. ويعمل شق ٧,٥ – ٢٠ سم، ١٢٥سم بالعرض فى لوح القاعدة لتنظيم الثقوب المخرومة فى الجزء اليسار الخارجى. ويستخدم مسمارين ذات صامولة مسطحة مقاس ٢ ونصف لتثبيت هذا الجزء الخارجى إلى القاعدة. ويترك الجزء المركزى للتحرك طولياً بين الجزئين الخارجيين، اعتماداً على كلاً من مستوى لوح القفز وعمر التلميذ الذى يمارس عليه. ويمكن تضييق الجزء المركزى بسحب الجزء اليسارى الخارجى بثبات ضده ثم غلق الصمولة. كما يمكن عمل عقدة فى الجزء المركزى لجعلها أسهل فى التحرك. ولتسهيل الحركة بإيقاف زنبرك الباب المرن على اللوح المركزى. ويوضع أول زنبرك للباب على مسافة ١٥ سم من القاعدة، وتوضع الأجزاء الباقية بفاصل ٢,٥سم. ويفضل استخدام ٢٤ زنبرك بترقيمهم. كما يجب وضع جزئين من الأركان الداخلية على شكل (L) يبلغ مقاسها ١٥سم إلى خلف القاعدة حتى يمكن تعليقها بسهولة إلى أعلى باب، أو اللوح الخلفى لمرمى كرة السلة، أو أشياء مماثلة.

وللاستخدام، يقف التلميذ على مسافة قدم بمواجهة اللوح. وتكون القدم مفرودة على الأرض ثم يدفع التلميذ مركز اللوح للأعلى لأقصى ارتفاع باستخدام كلتا يديه. وهذا يصل به إلى خط الصفر لأى تلميذ. ثم بعد ذلك يثبت لوح الوسط بتضييق الصواميل، ثم يدور التلميذ على الجانبين إلى الحائط وإلى اللوح. ثم يقفز التلميذ لأعلى ويلمس أعلى نقطة يمكنه أو يمكنها الوصول إليها.



شكل (٨٧)

استخدام لوح القفز العمودى

ويحاول التلميذ اقتراح أوضاع عشوائية ليستخدم ذراعيه، واستخدام التأرجح، أو الخطوات التمهيدية أو القفز المزدوج غير مسموح، ولكن القفز المسموح به هو القفز للوصول إلى أقصى درجة. والإحراز الفردى يوضح قدرة التلميذ على القفز العمودى بالسنتيمترات.

((المراجـــــع))

أولاً: المراجع العربية

١- **أحمد حامد منصور:** أساسيات تكنولوجيا التربية، المكتبة العصرية، ٢٠٠١م.

٢- **أحمد حسن اللقانى:** معالم تربوية الوسائل التعليمية والمنهج المدرسى، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٦م.

٣- **أحمد خيرى محمد كاظم:** الوسائل التعليمية والمنهج، دار المعارف، ١٩٧٠م.

٤- **أحمد محمد سالم:** المواد والأجهزة التعليمية فى منظومة تكنولوجيا التعليم، دار الزهراء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥م.

٥-**عبد الحافظ محمد سلامة:** مدخل إلى تكنولوجيا التعليم، دار الفكر العربى، ١٩٩٢م.

٦-**عبد الحميد شرف:** تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م.

٧-**عبد العظيم الفرجانى:** تكنولوجيا إنتاج المواد التعليمية، دار غريب للطباعة، ٢٠٠٢م.

٨- **محمد السيد على:** تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية، دار الفكر العربى، ٢٠٠٢م.

٩- **محمد رضا البغدادى:** تكنولوجيا التعليم والتعلم، دار الفكر العربى، ٢٠٠٢م.

١٠- **محمد سعد زغلول:** تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٤م.

١١- **محمد سعد زغلول:** تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.

١٢- **محمد محمود الحيلة:** تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٢م

١٣- **مصطفى السايح محمد:** المنهج التكنولوجى وتكنولوجيا التعليم والمعلومات فى التربية الرياضية، دار لدنيا الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

١٤- **مصطفى حسن عبد الرحمن:** دليل استخدام الأجهزة التعليمية، إحياء التراث الإسلامى، ١٩٩١م.

١٥- **مصطفى حسن عبد الرحمن:** مفهوم الوسائل التعليمية والتكنولوجيا، إحياء التراث الإسلامى، ١٩٩١م.

١٦- **مصطفى عبد السميع محمد:** الاتصال والوسائل التعليمية قرارات أساسية للطالب المعلم، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م.

١٧- **مهدى محمود سالم:** تقنيات ووسائل تعليمية، دار الفكر العربى، ٢٠٠٢م.

١٨- **وفيقة مصطفى سالم:** تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

19- **Brandenburg, L. (1983, Fall):** New activities combining scooters and mats. Kansas association of Health, Physical Education, Recreation, and Dance Journal, 41- 43.

20- **Christian, Q.A. (1983):** The beanbag curriculum: A homemade approach to physical activity for children. Englewood, Co, Morton.

21- **Corbin, D.E. (1980, May):** Inexpensive equipment for learning, kicking and striking skills, Journal of physical education and recreation, 57.

22- **Dais, R.C., & Isaacs, L.D. (1983):** Elementary physical education, Growing through movement. Winston- Salem, NC, Hunter Textbooks.

23- **Delashmit, S. (1985, April):** Bright ideas. The Journal of the Mississippi Association for Health, physical education, Recreation and dance, 10.

24- **Fowler, J.S. (1981):** Movement education philadephia, Saunders.

25- **Gabbard, C. (1980, May/ June):** Donutball. The journal of physical education, 117.

26- **Gallahue, D.L. (1982):** Developmental movement experiences for children, New York, Wiley.

27- **Gozia, J. (1980, Janyary/ February):** Balloons. The journal of physical education, 67.

28- **Graham, G., Holt- Hale, S.A., McEwen, T., & Parker, M. (1980):** Children moving, A reflective approach to teaching physical education. Palo Alto, CA, Mayfield.

29- **Greene, L. (1980, November/ December):** Fitness ball tag. The journal of physical education, 42.

30- **Hall, J. (1985, Fall):** Jump rope standard kansas association of health, physical education, recreation, and dance journal, 20.

31- **Hall, H.T. Sweeney, N.H., & Esser, J.H. (1980):** Physical education in the elementary school. Santa Monica, CA, Goodyear.

32- Jeffcott, M. (1983, Fall): In- out sign. Kansas association of health, physical education, recreation, and dance journal, 41.

33- Jones, B. (1981, April): Relays, journal of physical education and recreation, 59.

34- Kirchner, G. (1985): Physcial education for elementary school children. Dubuque, IA, Wm. C. Brown.

35- Lingo, C. (1980, May/ June): Colored bands. The journal of physical education, 116.

36- Marston, R. (1980): Folk and disco parachute dances for elementary students. Cedar falls, IA, REM.

37- Mosberg, L. (1983, Fall): Line ball, kansas association of health, physical education, recreation, and dance journal, 40-41.

38- Moyer, J. (1980, October): Movement exploration activities with barrel staves. The physical education, 167.

39- Nichols, B. (1986): Moving and learning, the elementary school physical education experience, St. Louis, MO, Times Mirror/ Mosby.

40- Pangrazi, R. P., & Dauer, V.P. (1981): Movement in early childhood and primary education, Minneapolis, MN, Burgess.

41- Schurr, E.L. (1980): Movement experiences for children, A humanistic approach to elementary school physical education. Englewood cliffs, NJ: Prentice- Hall.

42- Smith, G. (1980, July/ August): Get on your spots, The journal of physical education, 139.

43- Stewart, M. (1980, October): Using plastic bottles, the physical education, 165.

44- Stillwell, J. (1980, September/ October): Summer activity calendar. The journal of physical education, 14- 15.

45- Stillwell, J. (1982, Fall): Movement in a word. Kansas association of health, physical education, recreation, and dance journal, 17.

46- Stillwell, J. (1984, Fall): Cardboard discs. Kansas association of health, physical education, recreation, and dance journal, 34.

47- Stillwell, J., & Stockard, J. (1983): Fitness exercises for children. Champaign, IL: Leisure Press.

48- Stinson, B. (1980, January/ February): Bread bag jump rope, The journal of physical education, 67.

49- Stinson, B. (1982): To move, to learn, to grow. Emporia, KS: Emporia state university press.

50- Stinson, B., & Stillwell, J. (1983, October): Task cards, Journal of physical education, recreation, and dance, 75.

51- Tillman, K.G., & Toner, P.R. (1984): What are we doing in gym today? New games and activities for the elementary physical education class, New York: Parker.

52- Torbert, M. (1980): Follow me. A handbook of movement experiences for children englewood cliffs, NJ: Prentice- Hall.

53- Westcott, W.L. (1980, March/ April): Target ball. The journal of physical education, 90.