

الفصل الثاني

رعاية النمو الجسمي
والحركي لدى طفل الروضة

الفصل الثانى

رعاية النمو الجسمى

والحركى لدى طفل الروضة

النمو الجسمى هو التغييرات التى تحدث فى الطول والوزن، ويرتبط بها السلوك الحركى والحسى.

وتنمو المهارات الحركية بالتقدم فى السن، ودراسة هذا الجانب تساعد على تفهم عملية نمو المهارات الإدراكية.

فإدراك الفرد لمظهره العام وبناء جسمه من حيث طول القامة أو قصرها وقوة العضلات وضعفها ونحافة البدن أو السمنة أو استقامة العمود الفقري أو انحنائه وطول الأطراف أو قصرها، أو وجود تشوهات خلقية أو عدم وجودها، وعلى الجانب الآخر إدراك الفرد أن جسمه يتكون من مجموعة أعضاء، لكل منها وظيفة خاصة ... كل هذه المظاهر تقع فى إطار النمو الجسمى.

وقد اهتمت الأبحاث فى هذا المجال بدراسة العلاقة بين المفهوم الموجب للذات الجسمية، وما يكتسبه الفرد من مهارات، وما تكون عليه صفاته المزاجية.

وقد أوضح الطبيب النفسى الألمانى (كريشمير) نظاماً يهدف وصف التراكيب الجسمية والمورفولوجية فى علاقتها بكل من الصفات المزاجية والشخصية، حيث أشار إلى النمط البدين والنمط النحيل والرياضى والشاذ.

ووضع شيلدون نظريته فى الأنماط التكوينية، وجعل لكل نمط جسمى صفات مزاجية تختلف عن النمط الآخر.

وقد أيدت دراسة قام بها شيلد (CHILD) ما توصل إليه شيلدون، وكشفت عن علاقة بين النمط الجسمى وتقدير الذات.

وتشير كلوجر (79 Klauger) إلى العلاقة بين تدهور النمو الجسمى وظهور بعض السمات الانفعالية والاجتماعية، مثل: الخجل والانطواء، وعدم الثقة بالنفس، والتقاعس عن أداء ما يطلب من واجبات، أو عدم المشاركة فى الألعاب الجماعية.

وقدم هيرلوك دراسة عن العلاقة بين المفهوم الموجب للذات الجسمية لدى الأثنى والعناية بجسدها، والحرص على الظهور فى أحسن صورة، والذات الموجبة للذكر تجعله ميالاً للسيطرة وأداء الحركات الصعبة (زكريا الشريينى، ١٩٩٨).

وترتبط هيئة الجسم بالتغذية، وكلما توافرت للطفل التغذية السليمة، ساعد ذلك على تشكيل جسمه بطريقة أفضل.

كما أن التدريبات الحركية كالجرى والقفز والتسلق والرمى، وغير ذلك من التمارين الرياضية تقوى الجسم بشكل عام.

ويؤثر عدد ساعات النوم الكافى لراحة الجسم، وشكل الأسرة فى النمو الجسمى. ولوحظ فى الطفولة المبكرة انحناء العمود الفقرى إلى الأمام، واتجاه أطراف القدمين لأعلى، وتسطح الأقدام. وتزول هذه المظاهر عند بلوغ الطفل السابعة، كما لوحظ تغيير نسبى فى أبعاد الجسم، فالجذع والأطراف تنمو بسرعة، والعمود الفقرى لا يسير بالسرعة نفسها. وفى السادسة يصبح طول رجل الطفل مساوياً لنصف طول جسمه، وتصبح عظامه أصلب وتتكامل أسنانه اللبنية وتنمو عضلاته الكبيرة بسرعة، ويصل وزن رأسه إلى ٧٥٪ من وزنه لدى الراشد فى سن ٥ سنوات. التنفس يُطىء عن المرحلة السابقة، ضغط الدم يرتفع نسبياً.

وينتطلب النمو الجسمى فى هذه المرحلة ما يلى:

- ضبط حركات الجسم والمحافظة على التوازن، ومعرفة وظيفة كل عضو من أعضائه الخارجية، وإتقان هذه الوظيفة إلى حد كبير.

- الصحة العامة والتغذية المتوازنة المناسبة لسن الطفل فى إطار ما يلى:

١ - تبدأ كفاءة الجهاز الهضمى؛ خاصة المعدة والأمعاء فى بلوغ كامل وظيفتها، فيستطيع الطفل تناول بعض الأغذية الجافة.

٢ - بينما تكون حاسة التذوق ما زالت ضعيفة.. فتنمو حاسة التذوق بين السنة الأولى والثانية من العمر.

٣- وتقل معدلات النمو نسبياً بالمقارنة بمعدل النمو السريع فى السنة الأولى.

٤- تزداد كمية العضلات تدريجياً.

٥- بين سن ٥ - ٧ سنوات، تأخذ الزيادة فى الطول معدلات أكبر من الزيادة فى الوزن.

تغذية الطفل خلال مرحلة العمر من ٦.٢ سنوات

* كما سبق القول بعد انقضاء العام الأول، يبدأ التخطيط للتحويل.

* من الغذاء السائل إلى الصلب، فالاستمرار فى تقديم الطعام السائل أو المهروس يؤدي إلى ضعف اللثة وصعوبة البلع وفقد الشهية؛ ولذلك تبعد الرضاعة الصناعية باستخدام الزجاجاة بعد السنة الأولى.

* ويتم تقديم اللبن - أو الحساء أو العصائر بالفنجان.

* مع ظهور الضروس الأولى فى العام الثانى، يتعود الطفل المضغ، وتكون كل من المعدة والأمعاء قادرتين على هضم الأطعمة الكاملة الدسم.

- فيقدم للطفل عند بلوغه العام الثانى معظم الأطعمة، التى يتناولها بقية أفراد الأسرة، ويتم سحب أطعمة الأطفال الجاهزة المهروسة بالتدريج.

* فيتناول البطاطس - الخضروات - اللحوم دون هرس، وإنما مقطعة قطع صغيرة.

* يفضل الإبتعاد عن الأطعمة الصعبة المضغ خلال العام الثانى والثالث - مثال الكرنب - البقوليات - السلاطة - الخس - الخبز الأسمر مع اللحم.

* يقلل الملح والبهارات المضافة للأكل. حيث أن كمية الملح العادية التى تضاف لطعام البالغين تعتبر شديدة الملوحة بالنسبة للأطفال فكمية الملح العالية ضارة للأطفال.

* لا يجب الإحتفاظ ببقايا الأكل المتخلفة من الطفل وإعادة تقديمها له فى الوجبة التالية.

* يكتفى بإعطاء الطفل من ربع - نصف لتر من اللبن المبستر أو المغلى والمعبأ U HT معدل لنسبة دهن ٥, ٣٪. يجب عدم إعطاء الأطفال اللبن المعقم والمعبأ؛ حيث يفقد بعض الفيتامينات.

في حالة وجود لبن طازج من المزرعة.. يجب غليه جيداً، ثم تبريده قبل إعطائه للطفل.

بعد السنة الأولى، تعلم الأم الطفل أن يتناول ثلاث وجبات رئيسية، ووجبتين إضافيتين بين الوجبات الرئيسية.

النقاط الاثنتي عشرة المهمة الواجب مراعاتها عند تغذية الأطفال وتطورهم:

- ١ - لا يوجد بديل للبن الأم من حيث الكفاءة الحيوية العالية لتغذية الرضع.
- ٢ - مراعاة النظافة الشديدة عند تجهيز وجبات الرضع، هي خير حماية له من كثير من الأمراض.
- ٣ - المقياس الذي يجب الاعتماد عليه هو وزن الطفل بصفة دورية، ومقارنة الوزن بالأوزان القياسية المرادفة للسن.
- ٤ - تجهيز الألبان البقرية بعد التخفيف بمعدل يناسب الرضيع.
- ٥ - لا يتحمل الرضيع التغير الفجائي في مكونات الوجبات.
- ٦ - يمنع إضافة النشا للوجبات الجاهزة المقدمة للأطفال، حيث إن ذلك يؤدي إلى بدانة الأطفال.. التي تعرض الطفل للمخاطر في حياته المستقبلية.
- ٧ - إعطاء فيتامين (د) للطفل على فترات منتظمة يقيه من الكساح، كما أن الإسراف في إعطاء فيتامين د مضر.
- ٨ - الأطفال الرضع الذين تقدم لهم الألبان الصناعية.. يجب إعطاؤهم الخضروات والفواكه الغنية بفيتامين (أ)، (ج) في سن مبكرة عن أقرانهم من الأطفال الرضع على لبن الأم.
- ٩ - يجب التخلص من بقايا الخضروات الخضراء كالسبانخ والقرنبيط المتبقية من وجبة الطفل؛ بمعنى عدم تقديمها للطفل في الوجبة التالية.

- ١٠- يجب تحريك الطفل الرضيع لبدء التمرينات الجسدية.
- ١١- الرعاية الصحية عند عمر: (٤ أسابيع - ٤ شهور - ٩ شهور) بالعرض على الطبيب بالوحدة الصحية أو المستشفى.
- ١٢- ثبات وزن الطفل لمدة طويلة أو نقصه، أو إصابته بالإسهال أو التقيؤ هي مؤشرات لحالات مرضية، تستحق سرعة عرضه على الطبيب.

الهدف من التغذية الصحيحة:

- تنشئة طفل سليم البدن ممشوق القوام وغير بدين.
- الإفراط في تغذية الطفل لا ينمي لياقته الجسمية ولا العقلية، وإنما يؤدي إلى ترسب الدهون على الجسم بصورة غير مرغوب فيها.
- باستخدام نظام غذائي يراعى فيه استخدام البدائل ذات العناصر الغذائية العالية والشهية، يمكن تجهيز وجبات غذائية متوازنة للأطفال، خلال جميع مراحل العمر.
- يجب أن تتم تربية وتنشئة الأطفال على عدم الشره أو الإفراط في تناول الطعام.
- يتناول الطفل طعامه على المائدة مع بقية أفراد الأسرة، مع الحفاظ على مواعيد الوجبات.
- تناول وجبة إفطار متكاملة ومتنوعة قبل التوجه إلى المدرسة كفيل بيده اليوم الدراسي بيقظة ونشاط وتركيز، على أن يكون الطفل قد أخذ كفايته من النوم الليلة السابقة.
- بالنسبة لوجبة إفطار التلميذ، تكفى شريحة إلى اثنتين من الخبز عليها طبقة من الجبن، بالإضافة إلى فاكهة الموسم.
- لإطفاء عطش الطفل ينصح بإعطائه شيئاً خفيفاً يساعد على إطفاء العطش، وينصح أن تتراوح كمية اللبن ٣٠٠ - ٥٠٠ سم ٣ يومياً.
- ويمكن أيضاً أن يكون في صورة زبادى أو لبن بالكاكاو.

- يفضل عدم تعويد الطفل الحلاوة الزائدة - أو الملح المركز أو البهارات الكثيرة بالأكل.

- الحلوى - الآيس كريم - الجاتوهات - ما هي إلا أغذية ترفيحية، يراعى تقديمها وتناولها في أضيق الحدود بعد الوجبات الرئيسية.

- التركيز على أطعمة محدودة، والامتناع الكلى عن تناول بعض الأطعمة يجب أن يؤخذ بمحمل جاد؛ حيث قد يؤدي في المستقبل لأعراض نقص بعض العناصر الأساسية؛ فمثلاً الإمتناع عن تناول السمك كلية قد يؤدي إلى ظهور أعراض نقص اليود، ويمكن تعويض ذلك بتقديم التونة المعلبة أو السردين.

- المنبهات كالقهوة - والشاي الغامق يجب عدم تقديمها للأطفال.

- يجب مراعاة أن الطفل يحتاج للحركة يومياً لمدة لا تقل عن ساعتين في مكان رحب من هذه اللعب، التي تنمى التوازن المركب كركوب الدراجة ولعب الكرة.

السلوكيات الواجب اتباعها أثناء تناول الطعام.

١ - الحفاظ بقدر الإمكان على مواعيد تناول طعام الإفطار والغداء والعشاء؛ حيث إن تناول الأكل بين الوجبات يمنع الأطفال من ضبط الشهية، أثناء تناول الوجبات؛ فالطفل يتناول طعامه بهدوء عندما يكون جائعاً.

٢ - يجب الحفاظ على الهدوء أثناء الوجبات؛ أي عدم الشجار سواء بالنسبة للوالدين، أو عدم توجيه اللوم باستمرار.

يجب التنبيه على الأطفال بعدم اللعب أثناء الأكل، أو بالرمح والجري بين الحجرات وما إلى ذلك.

٤ - يجب أن ينال الطفل كفايته من اللعب ومن النوم قبل الأكل.

٥ - عدم ملء الطبق وإجبار الطفل على تناول جميع الأصناف.

بل توضع كميات محدودة .. وعندما يفرغ الطفل من تناوله، توضع كميات إضافية إذا رغب في ذلك.

فالضغط على الطفل ليأكل فوق شهيته ستسفر عن تعوده هذه العادة؛ مما سيسبب له مشاكل البدانة عندما يكبر.

التدريب على العادات الطيبة أثناء تناول الطعام على المائدة

يمكن تجنب كثير من الأخطاء، عندما يجلس الأطفال مع بقية أفراد العائلة، أثناء تناول الطعام.

فيتدرب الطفل بسرعة على أداء المائدة - مع افتراض أن رب وربة الأسرة قدوة بالنسبة لأداء الأكل، وعلى أن تسود روح الهدوء والمودة جميع أفراد الأسرة.

وإذا انتهى الطفل قبل الآخرين .. فيمكن التقاط طبقه في هدوء، على أن يراعى بدء الأكل في المرات التالية متأخراً بعض الشيء؛ لينتهي جميع أفراد الأسرة من الأكل في وقت واحد.

ويوجد بعض التفاوت في الكميات المتناولة من الطعام.

فبعض الأطفال يكثرون من تناول الطعام، والبعض الآخر عكس ذلك. ويلاحظ أن معدل تناول الأطفال قصار القامة للطعام أقل من أقرانهم. وهذا لا يدعو للقلق مادام النمو مستمر وغير متوقف؛ فالأطفال المتميزون بمعدلات مرتفعة في النمو، يزداد تناولهم لكميات الطعام، بالمقارنة بأقرانهم من العمر نفسه المتميزين بقصر القامة.

- ويتميز الأطفال المتوترون ذهنياً بانخفاض معدلات تناولهم للطعام.

وتوضح بعض الدراسات العربية التي تناولت معايير النمو الجسمي، مثل:

• دراسة عبدالعزيز (١٩٧٢)؛

العلاقة بين أمراض سوء التغذية والخصائص الجسمية بقياس الوزن والطول ومحيط الرأس ومحيط الذراع والصدر وعرض الرأس. والمسافة وعرض الرسغ وسمك طبقة الجلد.

• وأوضحت دراسة ملازن (١٩٨٣)؛

تأثير زواج الأقارب على قياسات النمو (الوزن - الطول - مدى الذراعين - محيط

الرأس - عرض الرأس - سمك الجلد) - الطبقات المتوسطة اجتماعيًا، بالنسبة للأطفال فى أعمار من ٥ - ١٠ سنوات، وتمت دراسة مقارنة للأطفال من الطبقة المتوسطة والعالية بالجيزة، وأخذت القياسات الجسمية السابقة.

-دراسة القليوبى (١٩٨٧):

أجريت على ٨٤٦ طفلاً من الإسماعيلية ومنطقة قناة السويس فى أعمار من (٦ - ٩, ٥) سنوات، وأطفال الريف (٤٧١ طفلاً) و(قورنت الخصائص الجسمية بالإضافة للفحوص المعملية، مثل: (نسبة الهيمجلوبين - الماغنسيوم - البوتاسيوم - معامل هيدروكى بروتين).

-وكشفت دراسة معهد التغذية بالقاهرة (١٩٦٢م):

فى محاولة لإرساء منحنيات قومية للأطفال المصريين، بالإضافة إلى تقييم حالة التغذية فى المدارس، وبعد ١٣ عاماً أى فى عام ١٩٧٥ تم إعادة التقييم نفسه. واشتملت الدراسة على تقييم إكلينكى والقياسات الجسمية والفحوصات المعملية.

-ودرست ملكة الرفاعى (١٩٩١):

أثر برنامج لتعليم المهارات الأساسية للجذباز على تحسين القدرات الحركية لطفل ما قبل المدرسة.

-وقدمت دراسة رضا عبد الحميد عامر (١٩٩٦):

تأثير برنامج مقترح فى التربية الحركية على الوعى الحركى والتفكير الابتكارى لمرحلة رياض الأطفال.

-وأشارمقبل السيد حسن (١٩٩١):

تأثير نوع التغذية على الاستعداد ذهنى والتحصيل الدراسى لدى الأطفال.

-وعرض محمد رمضان (١٩٨٢):

تأثير برنامج تدريس حركى على الإدراك الحركى واللياقة الحركية للأطفال ما قبل المدرسة.

وقد أمكن اشتقاق معايير للنمو الجسمى والحركى فى دراسة مصرية باستخدام المقاييس الخاصة بالوزن والحجم والطول ومحيط الرأس، وكانت نتائج هذه الدراسة ما يلى:

المتغيرات المتعلقة بمعايير(*) نمو الطفل الجسمى. هى:

(١) جنس الطفل؛

يعد جنس الطفل من المتغيرات الأساسية، التى يجب وضعها فى الاعتبار، عند اختبار عينة الدراسة، التى تتعلق بالتوصل على معايير لنمو الطفل لضمان الموضوعية وعدم التحيز.

(٢) عمر الطفل؛

تم تحديد المدى العمر كل ستة شهور.

(٣) ترتيب الطفل بين إخوته؛

لارتباطه بمتغيرات، أخرى تمت معالجة البيانات باستخدام مقياس «راش»، الذى يعد مناسباً للدراسة المصرية وأمكن التعديل بالنسبة لهذه الفئة العمرية للمقاييس المستخدمة؛ حيث يمكن تحقيق خطية التدرج وأحادية القياس.

(٤) يوفر وحدة قياس مشتركة، ويحقق تدرج مقاييس النمو؛

التى تسهل تفسير النتائج حيث المعايير التائية والترتب المتبقية لمقابلة التقديرات المختلطة للقدرة المقدرة بوحدة منف، وكذا نسبة النمو.

ونظراً لأن معايير النمو الجسمى تؤثر فى النمو الحركى، لذلك أعتبرت مستويات الحركة دالة النمو الجسمى (**).

النمو الحركى؛

يهتم المجال الحركى بالحركات التأذرية للعضلات الكبيرة (***) والصغيرة

(*) جدول (١) بالفصل السابع من هذا الكتاب.

(**) جدول (١) بالفصل السابع من هذا الكتاب.

(***) جدول رقم (٢).

بالجسم، والتي يشار إليها بالمهارات الحركية الغليظة. ومن الأمثلة على الحركات الكبيرة: الجلوس، الزحف، المشى، الجرى، إلقاء الكرة.

أما المهارات الحركية الدقيقة فهي حركات العضلات الدقيقة، والتي تعتبر أحياناً تحسينات على المهارات الحركية الكبيرة وصقلها، مثال ذلك تغير السلوك الذي يقوم به الطفل من الضرب العشوائي العنيف على الأشياء الصغيرة إلى توجيه اليد ككل للإمساك بها، وأخيراً استخدام الأصابع للإمساك بهذه الأشياء.

وهذه المهارة في استخدام الأصابع للإمساك بالأشياء هي مهارة حركية دقيقة مهمة، وهي من المتطلبات الأساسية لمعدي من المهام مثل استخدام القلم، وتجميع أجزاء الصورة، والمهارات السلوكية الحركية مهمة لسبيين: الأول لأنها تقدم طرقاً لإظهار المهارات في المجالات النمائية الأخرى، والثاني هو أنه من المعتقد أن تلك الحركات تعد أساساً للنمو المعرفي واللغوي.

وقد اقترح المتخصصون في النمو الحركي عدداً من المهارات الحركية ذات الأهمية الخاصة؛ فالتوازن، واتخاذ الوضع يشكلان قاعدة للحركة وفهم البيئة، فبغير الثبات، وبغير القدرة على المحافظة على وضع معين، يواجه الطفل صعوبات في تعلم حركات جديدة، أو في فهم علاقات الأشياء المحيطة بالذات.

يتحرك الطفل لاكتشاف الموضوعات المحيطة به ولاكتشاف العلاقات بينها، وهذه الحركة والاتصال التي تتم مع الموضوعات مثل الإمساك بها، ورفعها، وتشغيلها تساعد في فهم طبيعة الموضوع ذاته، ويحتاج الطفل أيضاً إلى أن يعرف كيف يتعامل مع الموضوعات كما تقدم إليه.. كيف يدفعها.. يمسكها.. يفتحها.

وما لم يكن الطفل قادراً على اتخاذ وضع معين والمحافظة على ذلك الوضع، بما يمكنه من التعامل مع موضوع معين بدقة وإيجابية، فسواجه الطفل مشكلة صعوبة التعلم بالنسبة للأشياء التي نحاول تعليمها له، فمعاونة الطفل على تنمية وتخطيط حركاته تسمح بمزيد من الحرية والاستقلالية في الحركة بغير إشراف أو توجيه، وحرية الحركة في الجرى أو الرسم شيء أساسي لنمو الطفل.

وعلى الرغم من أن بعض المهارات الحركية الدقيقة(*) تعتمد على المهارات الحركية الكبيرة، فإن عديداً من الحركات الدقيقة والحركات الكبيرة تنمو مستقلة عن بعضها .. فكلها مهام جسمية تتطلب، درجات متنوعة من التحكم العضلي والتأزر بين العين واليد، واعتبرتاً في قائمة المراجعة متسلسلتين ومتداخلتين.

خصائص النمو الحركي للطفل دون سن الخامسة:

تعتبر السنوات الأولى من حياة الطفل من أهم مراحل نموه.. فيها يعيش منفرداً في عالمه، حرّاً في حركاته، طليقاً متحرراً في كل ما يتصل بنموه. ومن أجل ذلك تعد المنتزهات والملاعب والحدائق متنفساً لإطلاق الطاقات؛ حيث يلعب الطفل دون قيد أو شرط، فيحضر في الرمال وينزلق ويتأرجح ويجرى ويشب، ويتحرك هنا وهناك، دون ترتيب أو تنظيم أو إعداد سوى الرغبة الملحة في الحركة.

وتفريغ الطاقة الزائدة التي لا تجد لها متنفساً سوى عملية نموه وحركته.

ونحن نعلم أنه إذا اتاحت الأم للوليد الحديث فرصة تحريك ذراعيه ورجليه بحرية.. فإنه بعد ثلاثة شهور من ولادته، يستطيع أن يمد ذراعيه ورجليه بقوة. وفي نحو الشهر السابع، يستطيع الزحف على ظهره وجنبه وبطنه، ثم يحاول الوقوف بالاستناد على الأشياء فالوقوف بمفرده. وعندما يصير عمره سنة تقريباً، يزداد نشاطه وشوقه للحركة والانتقال من مكانه فيحاول المشي. ويبدأ جري الطفل بعد حوالي ستة عشر شهراً. وفي هذه السن أيضاً يستطيع أن يرمى بالأشياء، ويضرب الكرة بقدميه، غير أن حركاته تكون طائشة تعوزها الدقة والثبات.

وبعد السنة والنصف، يحاول الطفل الوقوف على مشطى القدمين للوصول إلى الأشياء العالية، كما يحب الجرى في دوائر حول نفسه، وإلقاء نفسه على الأرض، وبعد ذلك يشب من فوق الوسائل والمقاعد. وهو في كل ذلك يدرّب نفسه بنفسه، وتزداد قدرته على ضبط حركاته تدريجياً.

وفي سن الثلاث سنوات، يبدأ الطفل في تقليد حركات الكبار، فيحاكي والديه

(*) جدول رقم (٣).

في مشيتهما، ويقلد الكلب والقط والحصان وغيرها مما يراه، وتكون حركاته شاملة لجميع عضلات الجسم الكبيرة.

ويشعر الطفل بحاجته إلى أقران في حوالى سن الخامسة، وهو الوقت الذى يلتحق فيه عادة برياض الأطفال حيث يصبح اللعب أكبر وسائل تربيته. وتكون ألعابه كثيرة الحركة، خالية من التعقيد، سهلة الفهم، تبدأ بالحركات الاعتيادية، ونلاحظ الفروق الفردية بين الأطفال من حيث النحافة والامتلاء والطول والقصر، ويتميزون بالحركة الزائدة والقدرة على الجرى والتسلق.

وعلى ذلك يتصف الطفل حتى سن الخامسة بما يأتى:

١ - شدة التعطش للحركة، فهو لا يستقر له قرار إلا عند نومه.

٢ - ضعف القدرة على ضبط حركاته، ولذا كانت كلها من النوع الشامل غير الدقيق الذى تعمل فيه العضلات الكبيرة. وأحسن حركاته ما اتبع التوقيت أو صحبه غناء.

٣ - حب الاستطلاع فهو يريد أن يرى ويسمع ويعرف كل شىء بنفسه، ويريد أن يحل الأشياء ويفكها ويركبها، وأن كان لا يستطيع تركيز انتباهه طويلاً لأى شىء.

٤ - القدرة على التقليد فهو يحاكي كل ما يراه ويسمعه.

٥ - الإنفرادية فى اللعب فهو يلعب وحده، أو يلعب بمفرده مع الجماعة، لأنه لا يعرف معنى الجماعة ولا روحها ونظمها، وكذلك لا يدرك معنى التعاون وأساليبه فهو يتسم بالذاتية، يريد أن يستأثر بكل شىء تقع عليه عينيه أو يضع عليه يديه.

٦ - حب المطاردة والجرى وراء أصحابه أو الهرب منهم.

٧ - الميل الشديد لسماع القصة.

وتكون برامج الأطفال قاصرة على الجرى والمطاردة والتأرجح والتعلق ومحاولة رمى الكرات باليد والقدم.

لذلك يجب أن تتفق لعب الطفل وتلك القدرات، وتستخدم الكرات المطاط الخفيفة الملونة ومكعبات الخشب الملونة والأراجيح بأنواعها، وأدوات حفر الرمل. وتكون من بين الأدوات المستخدمة البيانو والدف.

ويشترط أن يعد مكان اللعب إعداداً جيداً؛ بحيث تتوافر فيه النظافة والتنسيق وسلامة الأدوات، كما يشترط متابعة المعلمة للأطفال ومعاملتهم بالعطف والحنان، ويتطلب ذلك منهم الصبر وأناة والتحمل.

النمو الحركي للطفل من الثالثة إلى الخامسة:

لكي نستطيع تكوين فكرة عامة عن نزعات الأطفال ومقدار ميلهم للعب في هذه المرحلة ونوع الألعاب التي يحبونها، ينبغي أن نتركهم وحدهم قليلاً في ملعب كى يتحركوا وفقاً لرغباتهم ويجرون هنا وهناك، فيظهر لنا مدى حاجتهم للحركة وقدرتهم على استخدام خيالهم. فالعصا تصبح حصاناً والوسادة جبلاً، والحجر كرسياً، والكرسى عربة. وتدعم القوة الدافعة لتلك المظاهر حاجتهم الفطرية للحركة، وقدرتهم على التخيل وسعادتهم أثناءها.

ويمكننا أن نلخص صفات الطفل ومميزاته الحركية في هذه المرحلة فيما يأتي:

١ - التعطش للحركة إلا أن القوة البدنية تنقصه، ولذلك يتعب بسرعة؛ وخاصة وأن الأسنان الدائمة تظهر حوالى السنة السادسة، وبسببها قد يعتل جسمه وتنقص حيويته.

٢ - حب الاستطلاع والقدرة على التقليد، ويعتبر الخيال وحب الاستماع للقصة من أبرز صفاته.

٣ - الميل الشديد للمطاردة وألعاب الصيد والاختفاء والحركات التوقيتية.

٤ - ضعف التوافق الحركي والعجز من ناحيتي المهارة والدقة؛ ولذا كانت الحركات شاملة بسيطة خيالية من التعقيد ودقة الوضع.

أهمية الأنشطة البدنية لطفل الروضة:

يشكل النمو العقلي والمعرفي أساساً مهماً لإنماء المهارات الحركية للطفل، إن

الأنشطة البدنية لا تلقى كثيراً من الاهتمام والتقدير فى برامج الروضة، على الرغم من أن الأنشطة البدنية والحركية لابد أن تحظى بكثير من الاهتمام والتقدير، ولكى نحقق النشاط للأطفال.. فلا بد من تشجيعهم وإثارتهم، وتحقيق الاستمتاع أثناء ممارسة الأنشطة البدنية؛ ليكونوا فى حالة حركة مستمرة.

وتعطى للحركة هذه الأهمية عن طريق:

- ١ - توفير مساحات اللعب الحركى الشامل المتكامل داخل الروضة.
 - ٢ - تخصيص مكان لممارسة الحركة فى أوقات محددة ضمن برنامج النشاط.
- ويفترض الخبراء قديماً أن الحركة تحدث بطريقة طبيعية وتلقائية فى الفسحة ووقت الراحة، وبعد انتهاء اليوم الدراسى.
- وكان يعتقد قديماً أن الأنشطة البدنية تعتبر تنفسيّاً للطاقة، وبالتالي لم يوفر لها وقت كافٍ ضمن الأنشطة لممارستها (هوايت هيد ١٩٩٢).

وقد نبه بياجيه إلى أسباب إهمال اللعب، والتي تعزو إلى اتجاه الأطفال إلى لعب الأدوار كنوع من الدلالة الوظيفية، حيث نرى الأطفال فى الأنشطة خارج الفصل فى الفسحة يتسلقون أدوات اللعب الكبيرة فى الفناء. وفى الحقيقة أن مجال اللعب الحركى المتكامل لم ينل اهتماماً متوازياً، مع ما يتم من تخطيط لبرامج الأنشطة الأخرى التى تبذل فيها الجهود للتصميم والملاحظة والتقييم، وتأتى الصعوبة فى الإعداد المناسب لتصميم الأنشطة الحركية إلى عدم وجود مساحات كافية، تناسب الأجهزة والمعدات، التى تساهم بفعالية فى ممارسة الأنشطة الحركية (جالاهو ١٩٨٩).

إن ملاحظة وتقييم حركات الأطفال ومدى تفاعلهم الإيجابى يعطى فرصاً إيجابية لنمو المهارات الاجتماعية والانفعالية والإدراكية والجسمية. وعندما تنجح الروضة فى تهئية المساحات المتاحة والأجهزة المناسبة، يكون دور المعلمة إشرافياً أثناء ممارسة الأنشطة الحركية واستمرارها، وضماناً لعدم وقوع الحوادث للأطفال.

العوامل المؤثرة على تنمية الأنشطة البدنية:

نظراً لأن الكبار يستطيعون اكتشاف الكثير عن الأطفال أثناء اللعب والحركة، فإن اللعب الحر التلقائي لا يساعد دائماً على تنمية الثقة والكفاءة لدى الأطفال؛ إذ تستطيع المعلمة أن تقوم بدور حاسم في توجيه الأطفال واحتوائهم والتفاعل معهم؛ لتنمية ثقتهم بأنفسهم في مواقف عديدة متنوعة، تمنحهم الفرصة للتخيل والإبداع الحركي.

وتوجب الضرورة إعداد برامج خاصة ومناسبة للطفل في مرحلة رياض الأطفال ضمناً للتقدم في النمو البدني للأطفال، ونحن نعلم أن الأطفال متساوون ومتشابهون في الحركات النمائية في مرحلة الطفولة المبكرة من زحف ومشى وجرى وقفز، فهذه المهارات ترتبط بالنضج الجسمي والعظمي والعضلي للأطفال، في ضوء ما يقدم في الأسرة من تعزيز لتنمية هذه المهارات (مالينا ١٩٧٣).

ويأتي بعد ذلك دور الخبرة والممارسة، فقد تقف مستويات الحركة عند بعض الأطفال عند مهارات المشي والجرى فقط (جالاهو ١٩٨٩).

أما بقية الأنماط الأخرى، فتحتاج إلى العناية والرعاية لتحقيقها؛ وتعتبر استراتيجيات التوقيت والمشاركة الجماعية مهمة في النمو الإيجابي لحركات الأطفال واندماجهم في ممارسة الحركات والإحساس بالكفاءة. وعندما يصل الطفل إلى مستوى فهم التأزر الحركي العقلي.. ففى تلك اللحظة التي يستطيع فيها الطفل إدراك الترابط والتأزر العقلي والحركي، فإننا نستطيع أن ندربه على الحركات الدقيقة، ويكون بإمكانه تنفيذ وإنجاز الحركات بمهارة (لازالو ١٩٨٥).

على سبيل المثال: الحركات المتبعة في ارتداء الملابس - ركوب الدراجة - البدء في الكتابة والرسم والتلوين.

والنمو الجسمي والحركات البدنية - شأنها شأن أى جانب من نمو الأطفال - تحتاج إلى الممارسة والتدريب والتعديل؛ حتى يمكن تحقيق التكيف المناسب للسلوك. والأفراد بصفة عامة لا يشعرون بأهمية النمو الحركي إلا إذا واجهتهم مشكلة تكامل

العوامل الحركية والعقلية (كقيادة السيارة اللعبة - إتمام بعض المهام التي تتطلب كفاءة في الحركة)، أو عندما يرون آخرين عاجزين عن القيام بحركات معينة (هولت ١٩٨٤).

وعندما نريد تحقيق النمو والرعاية البدنية الشاملة.. فإننا نواجه بضرورة اكتساب مهارات خاصة كالمهارات الإدراكية التقليدية كالدرجة للأمام، والإمساك، والرمى. وهنا توجب الضرورة تقسيم موضوعات المحتوى إلى أنشطة منفصلة، وقد يتم تعزيز ذلك عن طريق برنامج النشاط البدنى الحركى؛ حيث يتم تركيز الاهتمام على نوعية الخبرات التربوية للنمو العقلى والإدراكى والانفعالى والبدنى؛ لتحقيق الإنجاز بكفاءة في هذه المهارات.

وهذه المهارات تأخذ شكلاً تنافسياً، وعندما يفشل الأطفال في تأديتها فإنهم قد يرفضون ممارستها في المرات التالية، لذلك يؤخذ في الاعتبار أن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة لا يدرّبون؛ لكي يكونوا لاعبين دوليين أو لتحقيق النجاح الرياضى في المستقبل، ولكن الأنشطة البدنية في هذه المرحلة يجب أن تتفق وحاجات الطفل إلى الاستمتاع باللعب، وهى: الاستطلاع والاستكشاف والتفاعل الاجتماعى وتكوين علاقات إيجابية مع رفاق اللعب؛ أى تحقيق التوافق الاجتماعى والصحة النفسية (Kane 76).

ونظراً للفروق الفردية الواضحة بين الأطفال واختلاف اهتماماتهم؛ فالطرق المستخدمة فى التربية البدنية تبنى على أساس الطفل المتوسط فى إنجاز الحركات، ويعتبر تعليم التقنيات جزءاً مهماً وحيوياً بالنسبة لتعليم المهارات، وكذلك اتباع الأوامر (امسك الكرة - اقفز - اجر...) وتأخذ المعلمة المجموعة التى أدت الحركة (المهارة) كمثال.

وتتحكم طبيعة الأطفال التلقائية فى إصابة بعضهم بالإحباط؛ نتيجة القيود على الممارسة، فالطفل الذى اعتاد اتباع التوجيهات والتعليمات يألف هذا النمط ويعتاده. لذلك يجب أن يؤخذ فى الاعتبار مساعدة الطفل على الاستقلال والتفكير بمرونة فى مواقف الحركة، مع وجود النموذج المحدد سلفاً لما يجب أن يكون عليه الأداء، وحقيقى أن الأطفال سوف يواجهون صعوبة، وقد يقولون (لا نستطيع) ولا نعرف.

وللتقليل من هذه الصعوبات يجب أن نضع في اعتبارنا طبيعة الأطفال الاستكشافية في هذه المرحلة والمعالجة اليدوية للأشياء، والتي عن طريقها يتم التناسق بين اليد والعين - والمفاهيم الزمانية والمكانية - مع الأخذ في الاعتبار أن المهارات التنافسية لا تناسب الأطفال في هذا السن (جالاهو ١٩٨٩).

ولأن المهارات يجب أن تتفق مع احتياجات الطفل واهتماماته؛ لذلك، فإن نظام الدروس المتتابعة المعدة سلفاً لا تتفق مع المناهج المطورة للأطفال.

إن مهارة الحركة واكتساب اللياقة هي سبل مهمة، يمكن بواسطتها زيادة الثقة بالنفس لمعظم الأطفال بصفة خاصة؛ لأن عديداً من خبراتهم اليومية في الحياة مركزة حول الحاجة للحركة الكافية والفعالة. ويستطيع النشاط الحركي أن يزيد أو يحدد تطور مفهوم الذات لدى الأطفال؛ لأنه أساسى فى حياتهم ولأن كفاءتهم فى الأنشطة الحركية هي عامل جوهري فى مفهوم الذات.. فالأطفال الذين يجدون صعوبة فى أداء عدد من المهارات الأولية الأساسية للأداء البارع فى الألعاب والرياضات، يواجهون فشلاً متكرراً فى خبراتهم اليومية فى اللعب؛ ولذلك فهم يرون أنفسهم كأفراد غير ذوى قيمة.

ولذلك يحتاج المربون وأولياء الأمور إلى تحديد كيفية الاستفادة من الأنشطة الحركية للأطفال؛ لتشجيع تكوين مفهوم الذات الإيجابى المستقر من خلال ما يلي:

بعد سن الثالثة، تزداد قدرة الطفل على استخدام اليد فى التعامل مع الأشياء مثل الجاروف أو الأقلام بدرجة كبيرة، وحينما يجرى بين أطفال آخرين، فإنه يستطيع أن يقدر المسافات والسرعة بأفضل من ذى قبل، ويكون أقل عرضه للاصطدام بهم أو التعثر أو السقوط، إذا لامسه الآخرون فى أثناء جريهم. وتستمر مع الطفل متعته بالنشاط البدنى كالجرى والقفز والتسلق، ولكنه يتمتع بقدرة أعظم فى أداء الحركات الأكثر دقة باليد والعين حينما يتعامل يدوياً مع أشياء أصغر وأدق، وتصبح النشاطات أكثر تنوعاً فيستطيع أن يلعب بعدة أشياء فى وقت واحد ويجمعها حول معانٍ محدودة ويستطيع أن يستجيب للتغيرات فى الموقف الخارجى استجابة أسرع وأشمل.

فالحياة الاجتماعية النشيطة مع الآخرين: تعطيه الثقة فى النفس، وفوق هذا.. فإنها تعطيه روح الاتساق والتوافق، فاللعب مع الأطفال الآخرين يولد فى الطفل الثقة فى نفسه وفى أصحابه الصغار، ويساعده ذلك على تقليل شعوره بالعدوانية نحوهم والشك فيهم، ويقلل من اعتماده على الكبار، ويوفر متعة المشاركة النشيطة، ويساعد على تحقيق مطالبه العملية أو الخيالية مع الآخرين، ويضع الأسس لحياة اجتماعية تعاونية.

فيجب ألا تتم التربية النفسحركية بصورة عشوائية وغير منظمة، بل يجب أن تمثل بالنسبة للطفل أداة حقيقية للنمو الكامل الشامل.

ولكى يتم النمو النفسحركى، يجب أن تتوفر لدى الطفل أداتان أساسيتان تكمنان على التوالي فى اللعب التلقائى، ثم فى تقليد الكبار والأقران. وهذه الأنشطة التى لاغنى عنها تتطلب اكتمال نمو الطفل الحسى والبدنى، ويتسبب أى قصور فى مراحل حياة الطفل المبكرة فى عواقب وخيمة، تؤثر سلباً فى كل مظاهر حياة الطفل. وتلخص عواطف إبراهيم (١٩٩٣) سمات النشاط الحركى لطفل الروضة على النحو التالى:

- يتميز طفل الرابعة بمزاج زئبقى، وهو يريد عادة تأكيد ذاته، وكثيراً ما يتجاوز حدود قدراته الحركية، ولكن مستوى أدائه الحركى أعلى من سلوكه الكيفى، ويرجع ذلك إلى أنه يكتشف مجالات جديدة للتعبير الشخصى.

- وعلى الرغم من حبه للمناشط اليدوية المتنوعة، إلا أنه لا يستطيع الجلوس لفترة طويلة والانشغال فى عمل يدوى يهمله، ويتطلب شيئاً من الهدوء.

- أما طفل الخامسة فالترابطات وفكرته عن ذاته تكون أكثر وضوحاً، إذا قارناه بطفل الرابعة، فيبلغ النشاط الحركى عند طفل الخامسة قدراً معقولاً. ومع أنه قد يطأ الأرض بمقدمة بطن القدم دائماً.. فإنه يستطيع السير فى خط مستقيم، وينزل السلم مبدلاً بين قدميه، ويثب على إحدى قدميه ثم الأخرى على التبادل. وإمكانية التبديل عنده تستخدم فى كثير من ألوان السلوك، وهو يحب دراجته ثلاثية العجلات وماهر فى ركوبها، ويتسلق الأشياء فى ثبات، ويتنقل من جسم لآخر.

- واقتصاد طفل الخامسة في الحركة يبدو واضحاً عن طفل الرابعة، فهو يحافظ على وضع واحد لجسمه فترات أطول، ولكنه يتململ ويتحول من الجلوس للوقوف للقفصاء في تسلسل. ويجلس ابن الخامسة وجذعه قائم، وشغله وأدواته أمامه مباشرة، وقد يتحرك قليلاً نحو اليمين أو اليسار ليعدل من وضع جسمه، وقد يقف ويستمر في عمله، ومقدرته على تأدية العمل بالعين واليد معا تبدو كمقدرة الكبار البالغين.

ومهارة طفل الخامسة في استعمال يديه، تزداد ويحب ربط حذائه بنفسه، ويستخدم الصوف بواسطة تمريره في ثقوب لوحة من الكرتون، وهو يستغل قدراته في القيام بواجباته اليومية: الاغتسال، ارتداء ملابسه بنفسه، أداء بعض خدمات بسيطة للكبار. ويتحدد تغليب استعمال طفل الخامسة لإحدى يديه وتستقر عند الخامسة، وهو يستطيع أن يختار اليد التي يستعملها في الكتابة، أما في حالة البناء فهو يستخدم اليدين بالتبادل، وإن كانت يده المفضلة تستعمل أكثر من الأخرى، ويصدق هذا عندما يشير إلى الصور أيضاً.

- وعند بلوغه السادسة، تتساقط الأسنان اللبنية، وتقل مناعته ولياقته البدنية عما كان عليه في الخامسة.. إلا أنه نشيط، وكأنه يعتمد أن يوازن جسمه في الفراغ في كل الأوضاع.

- يطرد نمو المهارات الحركية لدى أطفال هذه المرحلة بسرعة.. فتراه يسابق ويحجل ويشب حيث يعمل جهازه الحركي كله في توازن جيد، إلا أنه في الخامسة بالذات يقل في توفقه فإذا ما هم بركل كرة بقدميه.. فإنه يجمع بين الدفع والركل في آن واحد، وهو كذلك أكثر معقولية في حركاته، كما يمثل التسلق تحدياً حركياً كبيراً في هذه الفترة.

- وأوضحت دراسات بومروي، ومور أن رد فعل الطفل يتزايد بصفة خاصة في اختبارات توافق اليد والعين، وكذلك في البراعة اليدوية في هذه المرحلة.

- كما أوضحت دراسات جيزل أن هذه المرحلة العمرية تتميز بنمو الرشاقة وسهولة

حركة الرجلين، وأن طفل الأربع سنوات يستطيع الاحتفاظ بالانزان على قدم واحدة من ٤ - ٨ ثوان، كما أن في إمكانه أن يثب (٢٨) بوصة بالقدمين معاً، ويتمكن كذلك من حمل كوب من الماء، دون سقوط الماء من الكوب، ويستطيع استخدام فرشاة الأسنان.. فهو يظهر مهارات أكثر تقدماً لمسك الأشياء؛ خاصة مع الأشياء ذات الحجم الصغير.

كما يشير أمين الخولى إلى دراسة قامت بها جرتيدبرج بدراسة تفصيلية، شملت (٢٠٠٠) طفل، وتوصلت إلى أن مهارة الطفل تمر بأربع مراحل لنمو المهارة الحركية هي:

- ١ - لا يظهر الطفل أى محاولة لممارسة النشاط الحركى بل يتجنبه.
 - ٢ - يقدم على اتخاذ محاولات فجأة للاشتراك فى نشاط معين، مفتقداً المهارات الأساسية.
 - ٣ - يؤدى المهارات الأساسية التى تتميز بالسهولة والتوافق والدق النسبية.
 - ٤ - يؤدى المهارات بدقة مستخدماً أجزاء جسمه، وينجح فى الربط والتكامل بين الأنشطة والمهارات الحركية التى اكتسبها حديثاً، وتلك التى سبق أن اكتسبها.
- لذلك يجب أن يوضع فى الاعتبار ما يلى:**

- ١ - عدم إخبار الأطفال مسبقاً عن المهارات التى سوف يؤدونها - لأن من الاستراتيجيات المهمة أن نساعد الطفل على التفكير ونشجعه على المبادرة والتلقائية، ونقلل من الاعتماد على تكرار أنماط محددة يقوم بتقليدها، أو ينتظر كل طفل دوره للأداء أو لتنفيذ التعليمات الموجهة إليه؛ لذلك يجب أن تعطى المعلمة الفرصة لابتكار الحركات والمرونة فى أداء الأطفال.
- ٢ - يشكل المكان أهم المتغيرات والعوامل التى تؤثر على فعالية الحركات وتطبيقها فى الروضة، فلا ينبغى أن يتخذ الفصل كمكان لأداء الحركات والأنشطة الحركية.
- ٣ - يجب أن يتم التناوب بين ممارسة الألعاب بالأدوات الصغيرة للعب (كالكرات -

الأطواق - أكياس الحبوب - أدوات التصوير) والمعدات والأجهزة الكبيرة (أجهزة التسلق - الدحرجة والتزحلق) ويشكل التنسيق مع فصول المدرسة والتنظيم مع الأنشطة الأخرى صعوبة تواجه ممارسة المهارات الحركية، وكذلك زيادة عدد الأطفال الذين تقوم المعلمة بالإشراف عليهم، والذي قد يصعب معه السيطرة عليهم.

٤ - تعد شروط الأمن والسلامة من الضوابط المهمة لأداء الأنشطة الحركية، وقد تعمل المعلمة إزاء هذا الشرط على ضرورة التزام الطفل بالاستجابة بدقة لكل التعليمات، وهذا يتنافى مع المدخل الفردي؛ إذ إن الارتكاز على طرق مناسبة للطفل في هذه الفترة العمرية يقلل من التحديات، التي قد تقابل تطبيق الأنشطة الحركية.

٥ - تشكل الأماكن الواسعة أهم عوامل نجاح النشاط البدني للأطفال.. لذلك فإن الأنشطة الحركية التي تمارس خارج الفصل تساعد على النمو الحركي وتؤدي إلى اللياقة البدنية.

٦ - يجب تأكيد تحقيق المتعة للطفل أثناء ممارسة الألعاب والمهارات الحركية، فمن خلالها يستطيع الطفل أن يكتشف ذاته ويبتكر في حركاته، ويكون شغوفاً ليوسع مدى حركاته، ويختبر ذاته وقدرته على التوازن والارتزان من خلال السير على ارتفاعات مختلفة - أو السقوط من ارتفاع محدد، فالحركة تكسبه التعلم عن نفسه وعن عالمه الطبيعي.

- إن اللعب الحر والنشاط البدني يكسب الطفل المعرفة عن ذاته الجسمية وكفاءته الحركية، ودور المعلمة هو تحفيز الطفل واستثارته لاستخدام جسمه من خلال أنشطة متنوعة في ظروف مختلفة، وإفساح المجال أمام الطفل من خلال حركات الارتزان والاسترخاء والسيطرة على الجسم، من خلال أداء حركات تبدو في ممارسة أعمال المهن (كالدهان - والحفر والجري للحاق بالأتوبيس).

- يدرك الطفل من خلال الحركة مفاهيماً ترتبط بالاتجاهات والمكان، وهي تفيد

فى الإعداد للكتابة والقراءة ، لذلك تشكل أنشطة الحركة الإدراكية الحسية مدخلاً مهماً فى الرعاية المتكاملة لأطفال ما قبل المدرسة.

- تعتبر الأنشطة الحركية وسطاً مباشراً للتعليم، يوفر تغذية فورية، لا تعتمد على الكلمات والألفاظ، ولكن الطفل يحصل على الناتج الفورى لأدائه وفاعليته فى اكتشاف نفسه وبيئته.

وتمثل أنشطة التسلق داخل وخارج الصناديق اختباراً لأوضاع الجسم فى مواقف عديدة. وهذه المهارة تنمى مفاهيم عن المسافة والارتفاع والوزن والسرعة وتقدير الشكل والحجم والطول، وهذه المفاهيم تعد أساساً لتعليم المفاهيم الهندسية، والحساب فى التعليم الأكاديمى اللاحق.

وقد أشار عديد من الدراسات إلى أن الطفل الذى لا يستطيع أن ينمى حركاته بدرجة كافية، يكون وعى الذات لديه ضعيفاً، ويواجه صعوبات فى التكيف الشخصى والاجتماعى - فصورة الذات يمكن تدعيمها من خلال القدرات الحركية ونحن نعلم أن الكثير من مهارات الحياة اليومية تركز حول الحركة الفعالة المؤثرة.

- أثناء ممارسة الطفل للأنشطة الحركية، نستطيع أن نستدل على درجة التفاعل والتكيف الاجتماعى والانفعالى للطفل؛ فالمسئولية الاجتماعية يمكن ملاحظتها من خلال قيام الطفل بالمهارات فى الأنشطة الجماعية وكذلك انتمائه لمجموعة اللعب، واكتشاف ميول وبوادر وسمات القائد أو الانبساط والانطواء. والأطفال فى سن ما قبل المدرسة لا تستهويهم الألعاب التى يكون محورها المقارنة فى الأداء، ويحبون الألعاب التلقائية بسبب ميلهم الطبيعى لكل جديد، فهم فضوليون بطبيعتهم.

- إن استخدام الكلمات التلقائية أثناء اللعب وبمصاحبة الحركات ينمى المهارات اللغوية، كما أنهم يتكرون كلمات تعبر عن الحركة وتسهل أدائها، وقد يترغون بالكلمات المنغمة المصاحبة للحركة، وهذا يشجع الإبداع اللغوى لدى الأطفال.

عما تقدم.. نستطيع أن نؤكد أن الأنشطة الحركية تعتبر أساساً للنمو المتكامل، ومن خلالها نستطيع أن نكسب الطفل الرعاية المتكاملة المرتبطة بالنمو الاجتماعي والإنفعالي والمعرفي، مع الأخذ في الاعتبار ضرورة التركيز على ممارسة الحركة والأنشطة البدنية المتمثلة في:

- الطرق الاستكشافية.

- حل المشكلات.

- الفكاهة والمرح.

- تهيئة الموقف - توافر الثقة - النمو - الفرص المتاحة).

دور المعلمة:

- إتاحة الفرصة لتوسيع مدارك وخبرة الأطفال بصفة عامة.

- إتاحة الفرصة للمبادأة والتخيل والاستقلال في الأداء.

- تقديم التوجيه وتعديل الخطأ وقت حدوثه.

- استخدام التشجيع الإيجابي بطريقة هادفة.

- أن تكون المهام في حدود قدرات الطفل وإمكاناته؛ حتى لا يشمر الطفل

بالإجباط، عندما تكون صعبة الأداء - كما أن إحساس الطفل بالنجاح في إنجاز

المهارات يعزز المفهوم الإيجابي للذات (وهذا يمثل التقييم الواعي للأداء).

- التنوع في الأدوات والمواقف والأفكار الخاصة بالمهارات الحركية.

- الملاحظة الجادة والتفاعل الحساس عند الاشتراك معهم، والحفاظ على النشاط

والحيوية.

الأدوات المستخدمة والأجهزة(*)؛

على المعلمة أن تستغل خامات البيئة المستهلكة بقدر الإمكان في تنمية وتدريب

جسم الطفل، فمثلاً:

(*) شكل (١) بالملاحق في آخر الكتاب.

يمكن استخدام إطارات السيارات المستعملة فى الجذب والدفع والدحرجة والسير فيها والقفز والبناء (التركيب).

كما تستغل الصناديق الفارغة وعلب الأجهزة الكهربائية الكبيرة فى استخدامها كسيارات وكمنازل وكبارى، أو تفتح بها فتحات دائرية كبيرة للدخول والخروج وفى التمثيل الخيالى والدرامى - وتنمى جوانب نمو أخرى من خلال الألعاب كالسلوك الاجتماعى والتعاون فى البناء واللعب الخيالى.

أسس برامج الأنشطة الحركية لطفل الروضة:

ويتميز البرنامج ببساطته وسهولته؛ فهو.. يشمل القصص الحركية والتمارين التمثيلية والحركات الشاملة التوقيتية التى يصحبها غناء أو موسيقى، وسباقات الجرى وألعاب المطاردة. وكلها من النوع الطبيعى الذى لا يتقيد بوضع زمنى ولا يتحدد بشكل الحركة أو طريقته.

ويتميز النشاط بوجه عام بالحركة والحرية وبالطرق غير الشكلية؛ فيحوى النشاط الألعاب الحركية والتخمينية والتقليدية والتمارين التمثيلية، التى تختار بحيث تستلزم مجهودا جسمانيا وعقليا مناسباً لقوى الأطفال، أو أنها تدرّبهم على الملاحظة أو السرعة أو الجرأة أو سرعة التلبية والنظام والطاعة.

وتمتاز الألعاب بأنها من النوع الشامل البسيط الخالى من قيود أو ضاع اللاعبين، وما يتطلب اللعب من مهارة فنية، بل يكون أغلبها من النوع الغنائى التوقيتى الذى يلعب فى دوائر.

وقد يكون الدرس قصة واحدة (أو قصتين)، يؤخذ موضوعها مما يعرفه الطفل أو يقرأه، فهى تناسب سنه وقوته الجسمانية ومقدرته العقلية. ولدى المعلم أو المعلمة محصول وافر من هذه القصص؛ لأن كل ما يراه الطفل أو يتعلمه يمكن أن يحول إلى حركات تمثيلية، فتكون حركات الجذع مثلاً شاملة للثنى فى اتجاهات متعددة وفى مدى واسع فلا تقتصر على جزء محدد منه، وتشبه فى ذلك حركات الفلاح فى

فلاحتة لأرضه أو بذره للحب، أو حركات الصلاة فى الانحناء والمد، أو حركة الدابة فى انتقالها على أربع. وتشبه حركة الرجلين جرى الحصان أو حركة بندول الساعة على الجانبين أو مشية الغراب. وتكون حركات الذراعين كجناحي الطائر أو الطائرة أو دوران الطاحونة.

إلا أن تمثيل القصة حركياً. وتقليد الإنسان أو الحيوان أو النبات يجب ان يتماشى مع خيال الطفل وقدرته على تصوير الأشياء، وأن يساير أحداث القصة زمنياً. وينبغى أن يصحب الحركة الموسيقى والغناء والدبابة والتصفيق؛ لأنها من الوسائل المهمة فى تعليم التوقيت، فضلاً عن أنها تبعث على السرور والمرح.

ويحسن أن يشترك المعلم أو المعلمة فى النشاط لكى تصبح الحركة ممتعة وذات قيمة، ولكى يصبح التقليد سهلاً. ويستثير المعلم المهمة والنشاط بكلمات التشجيع؛ بشرط أن تكون تعبيراته أيضاً متفقة مع خيال الطفل، لا يفسدها النداء الشكلى ولا النظم المعقدة، ففى دوران الذراعين كطاحونة الهواء يوحى إلى الأطفال أنه كلما طال جناح الطاحونة (الذراع)، كلما تمكنت الرياح من إدارتها بسرعة وقوة عزق الأرض. وأنه كلما ارتفعت الذراعات عاليا وامتدت الركبتان كانت ضربة الفأس أقوى... أو أن الطفل يجلس كالزهرة الذابلة ثم المتفتحة النضرة، أو يقف على قدم واحدة كالجمعة أو معتدلاً كالجندي أو يحرك رأسه عاليا وأسفل كالحصان، أو يتحرك بخفة كالقط أو يدب كالدب وهكذا.

والمباراة ظاهرة أخرى تعمل فى النشاط عمل الخيال، فلا يحتاج المعلم إلا أن يقول (سنرى أيكم الأول أو أى قطار سيفوز) حتى يبدو الاهتمام على الوجوه ويزداد الحماس للتلبية. ويشترط فى تلك المباريات على الرغم من بساطتها وعدم تعقيدها أن يراعى فيها حسن التنظيم وسلامة التلاميذ ودقة الحكم وحسن التعرف؛ حتى يعتاد الصغار كل الصفات الاجتماعية الحميدة.

وفى مثل هذه الدروس يعطى الطفل قسط كبير من الحرية، فهو يتحرك هنا وهناك أكثر من حركته فى دروس التربية الرياضية بالمراحل المتقدمة، ويتقيد بالطوابير المعروفة والقطارات، ولكن لا بد أن نعوده النظام والطاعة وسرعة تلبية الأوامر، مع عدم إرهاقه - أى تكلفته بما لا يطبق - لأن عملية نموه تستنفذ جل طاقته.

ويتم تنفيذ الأداء الحركى على النحو التالى:

أولاً. التمرينات البدنية:

أ - الأوضاع الأصلية للجسم وأهمها الجلوس والجثو والوقوف.

ب - الحركات الشاملة للعضلات الكبيرة.

ج - المشى والجرى مع التوقيت.

ثانياً. الألعاب:

أ - ألعاب المطاردة والألعاب التى تدرّب الحواس.

ب - الألعاب التى تدرّب على الرمى.

ج - سباقات يظهر فيها المجهود الفردى.

د - الألعاب الشعبية البسيطة.

ويكون لهذه المرحلة أجهزة التسلق والتعلق وبعض المقاعد الرياضية وعارضة التوازن والكرات الصغيرة وأكياس الحبوب والأطواق والحبال، ولكن المعلم/ المعلمة تستطيع أن تستغنى عن هذه الأدوات - إذا لم توجد بالروضة الأدوات المدرسية الأخرى كالموائد والمقاعد، وقد تغنى قطعة الطباشير عن كثير من هذه وتلك، فترسم بها خطوطاً ودوائر تمثل الأنهار والبحيرات والصخور والجبال.

ويجب أن يكون فناء المدرسة نظيفاً منسقاً، وأن يغطى معظمه أو كله بطبقة من الأسفلت؛ حتى يستطيع الطفل التخطيط عليه والكتابة والرسم، مما يميل إليه عادة، فضلاً عن التخطيط الدائم لبعض الألعاب البسيطة، وتكسو الأرض الحشائش حتى لا يصاب الأطفال عند الاصطدام بالأرض.

الطفل من سن الرابعة إلى السادسة:

لا يزال الطفل متأثراً فى هذه المرحلة بميوله، التى كان يتمتع بها فى الدور السابق فقدرته على التصور والتخيل لا تزال ظاهرة قوية، والحركة أهم نواحي حياته.

وليس الغرض من دروس التربية الرياضية فى هذه المرحلة زيادة القوة العضلية،

بل غرضها إشباع ميل الطفل للحركة، وتدريبه على الصفات الاجتماعية وقواعد السلوك الصحيح يكون له أثره في حياته. وتثير الحركات الكبيرة نشاط الطفل؛ خاصة إذا صحبها صوت كالصغير والتصفيق، أو إذا ما كان هادئاً يستدعى الحذر والانتباه كالمشى على المشطين بخفة.

وأكثر ما يميل إليه الطفل في هذه السن التعلق والتسلق، والحركات التي تستخدم فيها اليدين والقدمان. ونظراً لأن قدرة الطفل على ضبط حركاته تكون أقوى مما كانت عليه في المرحلة السابقة - وإن كانت لا تزال محدودة - فإنه يستطيع العمل بيديه وقدميه أفضل من ذي قبل، ويبدأ في تعلم الرمي والتسديد واللف على أصول صحيحة.

ولذا تحوى الدروس الأولى التمرينات البسيطة الشاملة، وتأخذ الألعاب قسطاً كبيراً من النشاط. ثم ينتقل المعلمة/ المعلم تدريجياً من القصة الحركية إلى التمرينات التقليدية، فالتمرينات النظامية التي لا يقتصر الغرض منها على مجرد الحركة، بل يمثل اعتدال القامة والتدريب على مهارات.

ويمكن أن يشترك البنون والبنات في الدروس في هذه المرحلة وسابقتها، ويكون عادة أكثر نشاطاً وأميل إلى إظهار جرأتهم، في حين تسعى البنات لتقليد البنين في مواصلة الجهد والمباراة معهم على قدم المساواة.

وعلى ذلك يمكن أن يشمل البرنامج للصفوف الأولى في المدرسة الابتدائية ما يأتي:

أولاً: التمرينات البدنية؛

أ - الأوضاع الأصلية للجسم، وبعض أوضاع الذراعين والرجلين المشتقة - والحركات البسيطة منها.

ب - الحركات الشاملة لعمل العضلات الكبيرة، وذلك يظهر خلال الحركة. كما أنه سوف يلاحظ - إذا ما تعب الأطفال من نوع خاص من التمرين العضلي - أنهم يشبعون حاجتهم للراحة والحركة عن طريق ممارسة تمرينات أخرى - وبذلك

تستخدم كل عضلات الجسم. كما أن خيالهم يظهر نفسه، ويخرج للوجود على أشكال ودوافع سعيدة.

الخيال والتخيل؛

يعتبر الخيال إحدى كبريات المزايا التي اكتسبها الإنسان؛ فمن طريقه تتأثر الطاقة البدنية والنشاط العقلي فينموان ويكبران، وإذا كان خيال الطفل صحيحاً.. فإنه يظهر في شكل دوافع طيبة تضطره إلى التحول للناحية الحركية، والرغبة في التعبير عن الأفكار عند الأطفال عن طريق الحركة أمر قوى جداً؛ فخيال الطفل يحول ما يحيطه من أشياء إلى صور تتناسب مع أحلامه عن العالم المحيط به، فتتغير الأشكال والنسب المرتبطة بها تغييراً كلياً، فتصبح الموائد والمقاعد. في مدارس الحضانة.. مثلاً نجد جبلاً وودياناً، وتصبح العرائس والدمى أناساً أحياء، وتدب الحياة في كل شيء لتساهم بنصيبتها في هذا العالم الواسع.

وينطبق هذا القول أيضاً على ألعاب الخلاء فتري أن الأطفال يتخيلون أنهم يلعبون في الحدائق والغابات والبحيرات بما فيها من كائنات حية.

وعن طريق الألعاب التي تتطلب الشجاعة والعزم، تنمو القوة وتزداد خبرة الأطفال ويكبر العالم أمامهم وتزداد حدة الملاحظة فيهم. لذلك يجب علينا إذاً ألا نعوق اضطراد نمو هذه النواحي، بل يجب علينا أن نشجعها وأن نميها في الطريق السليم؛ حتى لا نفقد أثرها على ثقافة الطفل وتربيته. ودون التخيل، يفتقر الطفل إلى كل عمل يحتاج لذكاء عقلي أو اكتشاف الحقائق والأشياء.

ولا يكفينا في الأطفال الفهم السريع، فالشجاعة في ترك الطرق القديمة واكتشاف طرق أخرى جديدة، إنما تأتي فقط عن طريق التخيل. والرجل العبقري مثله كمثل الطفل الذي يغلق الباب وراءه ليخرج العالم حيث يواجه آلاف الاحتمالات.

الطفل غير العادي؛

ونحن إذا ما تحدثنا عن الألعاب في هذا المقام، إنما نقصد ألعاب الطفل النامي نمواً طبيعياً - أما أولئك الأطفال غير العاديين أو الناقصين في النمو فتختلف - معاملاتهم،

حيث يظهر نقصهم البدنى فى صورة من الحركات غير المتزنة الثقيلة - ويظهر نقصهم العقلى فى عدم الحماس والخمول وعدم الرغبة فى التفكير وفى الخوف، وفى نواحٍ أخرى مشابهة.

وكل هذه مميزات لا تناسب مع النشاط واللعب التلقائى . ويمكننا أن نكتشف هؤلاء الأطفال بسهولة - وهم غالبا أقل من المستوى من حيث الطول، فى حين أن أجسامهم قد تكون كبيرة مع افتقارهم للنمو المتزن. فيظهر القوام مائعاً والحركات على غير طبيعتها خالية من عضوى السهولة والخفة. ويقول الأخصائىون فى هؤلاء الأطفال أنهم يحتاجون لنشاط بدنى رياضى معدل ولدرجة أكثر من الأطفال الآخرين الأصحاء؛ لكى نزودهم بالأساس السليم الذى يعتمد عليه التعليم العقلى.

الحركات البدنية المناسبة:

يجب بصفة عامة أن توضع الحركات الرياضية والبدنية، وتختار بقدر الإمكان للتعويض عن أنواع النشاط التى يفتقدها الأطفال فى حياتهم؛ خاصة أولئك الأطفال الذين يعيشون فى المدن الكبيرة والمناطق المزدحمة. وأغلب النظريات التى تتناول التربية الرياضية للأطفال تعتبر فقيرة، فهى متأثرة إلى حد كبير بالنظريات الخاصة بالكبار، ومنصبة فى اهتمامها على التمرينات النظامية، وليس هناك أى دليل قاطع للوسيلة التى يمكن بها للتربية الرياضية أن تشكل لتناسب الأطفال الصغار؛ فالنداءات الشكلية الجافة للتمرينات الصناعية لن تبعث الشوق والحماس فى نفوس الأطفال، بل سوف تعوق هذه التمرينات. ويمكن التعويض عن الحركات التى تنقص الأطفال فى حياتهم اليومية.

وقد يحتاج للأطفال الذين يشاقون - للحركة من هذا النوع - إلى التمرينات النظامية لفترة قصيرة من الزمن، ولكن سرعان ما يملونها إن آجلاً أو عاجلاً، بل وقد تكون هى السبب فى كراهيتهم للتربية الرياضية عامة، وقد تستمر الفجوة فى نفوسهم طوال حياتهم، فنكون بذلك قد خسرنا المعركة.

من المهم استشارة الأطفال للتمرينات البدنية عن طريق فهم اشتياق الطفل العادى الطبيعى للنشاط والحركة - تلك الحرية التى لا تفتقر إلى النظام - وإنما الحرية التى

يمكنها أن تكون تعبيراً عن مرح الحياة، والتي تبعد عن القواعد والنظم والعوائق الشديدة الجائزة. ولا بد أن يأتي الانتقال من الألعاب والتمرينات التي على شكل ألعاب إلى التمرينات النظامية أو الشكلية المصطنعة تدريجياً، ودون أن يشعر الأطفال، ولن يتم هذا إلا إذا كان المدرس مسترشداً في عمله بطبيعة الطفل نفسه، فيتركه يعيش في عالم يرتبط به، وفي الوقت نفسه، يتذكر أن كل درس يعطى للأطفال يجب أن يشمل عنصرى التربية الرياضية والعقلية.

ونحن إذا وضعنا هذه الحقائق أمام أعيننا، لوجدنا أن دروس التربية الرياضية للأطفال يجب أن تجرى أساساً على تمرينات جذابة على شكل ألعاب أو قصص حركية من النوع، الذي يدرّب كل الجهاز العضلي. وتحتاج مثل هذه الألعاب إلى مدرس يفهم طبيعة الأفراد، عنده خيال واسع - وفي الوقت نفسه يمكنه أن يضبط النظام في أثناء قيادته للأطفال في ألعابهم ونشاطهم الحر.

إن الخبرة التي مرت بكثير من المدرسين تدفعني إلى أن أقرر أن المدرس - الناشئ يمكنه بسرعة أن يتدرّب على قيادة هذا النوع من الدروس، وأنه سوف يلمس فيها بنفسه طريقاً مهنياً لتربية الأطفال وإعدادهم للمستقبل.

التمرينات على شكل ألعاب والقصص الحركية:

ولكى نتحاشى سوء الفهم أو الخلط، فمن الضروري أن نذكر الفرق بين تمرينات الأطفال التي على شكل ألعاب والقصص الحركية؛ فالقصة الحركية يجب أن تكون كاملة بنفسها - ومع أن كل جزء من الدرس يعتبر قائماً بذاته، إلا أنه يجب أن تكون له علاقة وارتباطا بالدرس كله، وأن يختار ليتناسب مع المبادئ العامة للتغيير ودرجة الصعوبة.

أما درس التمرينات التي على شكل ألعاب - وهي موضوع هذا الكتاب - فيستخدم فيه كل تمرين مستقلاً عن الآخر، ولو أنه لا يخرج أيضاً عن القاعدة العامة للتقدم والتغيير في الحركات.

وعلى العموم.. فسواء أكان التدريس يشمل قصة حركية أم تمرينات على شكل ألعاب؛ فوضع قاعدة ثابتة لشكل القصة أو التمرينات يعتبر أمراً غير ضروري؛

فيمكن للمدرس أن يرتب التمرينات بالنسبة لأفكاره متذكراً أن الأطفال يجب أن ينالوا حركات كافية وتدريباً متغيراً. وفي الوقت نفسه، يجب أن تعطى التمرينات الفرص لنمو الناحيتين البدنية والعملية.

وبالمثل .. يمكن أن نقول عن ترتيب التمرينات نفسها، فليست هناك ضرورة لوضعها في ترتيب خاص؛ إذ إنها تتوقف على فكرة المدرس وقتئذ، وعلى الأدوات المسورة. ولكن يجب ملاحظة ألا تتوالى التمرينات العنيفة، بل يجب أن يفضلها عن بعضها فترات راحة أو حركات هادئة مناسبة. وإذا كان في الإمكان أن يعمل الأطفال في وقت واحد .. فإن ذلك يكون أفضل، وإذا اختيرت التمرينات التي تستخدم فيها بعض الأدوات، فيجب أن ترتب بحيث يمكن للأطفال العمل عليها بأنفسهم ودون خطورة. وإذا كانت هناك تمرينات أكثر صعوبة، فيجب أن يتدرب الأطفال عليها الواحد بعد الآخر متتابعين وعلى التوالي، وتحت إشراف وإرشاد المدرس ومساعدته.

عوامل تساعد على المهارة الحركية:

١. التحكم العضلي:

ليس القوة العضلية هي العامل المهم في هذا الموضوع، وإنما هو التحكم العضلي بالإضافة إلى المميزات البدنية الأخرى؛ فتنمية الصفات النفسية كالجرأة وحضور الذهن تدعو إلى تحسن صفة المرونة وسهولة الحركة.

وفي كل هذه الاعتبارات، يجب أن يكون المدرس هو الباعث الموجه. وعن طريق المثل الصالح والخبرة والبشر والسرور الذي ينبعث من جانب المدرس، يمكنه أن يقود النشاط في ملعبه أو ساحته، كما يمكنه أن يعلم الأطفال كيف يكتشفون نواحي الجمال الطبيعي بأنفسهم.

٢. عوامل طبيعية:

لابد للمدرس أن يستغل تلك العوامل الطبيعية كأشعة الشمس المجددة للحياة، وصفاء الربيع وجماله الذي ينقى الهواء ويلطفه، وأن يجعل منها مصادر يستغلها في بعث خيال الأطفال.

٣. شكل الحركات:

ليس من الضروري أن يدرك الأطفال أول معنى للشكل الصحيح للحركات في التمرينات البدنية عن طريق النوع المعروف بالتمرينات الشكلية؛ إذ إنهم يمكنهم أن يدركوا ذلك بأنفسهم بوسيلة أفضل، عن طريق بعث عنصر التمثيل في نفوسهم - ومثال ذلك:

اجعل الأطفال يلعبون جنوداً، فإنهم سرعان ما يربطون فكرة الجنود بفكرة استقامة القوام والقوة، كما أنهم سيحاولون عن طريق الأوضاع التي يأخذونها إظهار تلك القوة في كل حركاتهم.

٤. التشويق والحماس:

ولكى نبعث عنصر التشويق للأداء في الأطفال، يجب علينا أن نراعى اعتبارات خاصة تساعد عليها: فإذا كان المدرس يرغب مثلاً في تمرين الأطفال الهبوط من مكان عال بالجرى لأسفل، بشكل صحيح من على مقعد مثبت على عقل أو جهاز آخر.. فإنه يسأل من من الأطفال يمكنه الجرى لأسفل ثم الوثب لقاع هذا «البئر»؟، ويضيف قائلاً إن الأطفال الذين يستطيعون عمل الوثبة الصحيحة بهدوء، جاعلين من أنفسهم أصغر ما يمكن (يحسن أن يرى الأطفال الوضع الصحيح) - وسوف يتركون أحراراً، أما أولئك الذين يفشلون، فسوف يبقون في «البئر»؛ حتى يتم جميع زملائهم الوثب. وهنا يمكن للطفل الجبان أو الضعيف أن يكون إنساناً كبقية الأطفال، إذا ما أخذ محاولة ثانية، ووثب فيها وثبة صحيحة، فبهذه الطريقة - طريقة استخدام بعض ألفاظ التشجيع وبعث الحماس - يمكن للأطفال الذين يفشلون في أوائل فترة مراقبة زملائهم المهرة وملاحظتهم، وفهم ما ينقصهم من عناصر الحركة الصحيحة.

وعند المدرس من الفرص المتعددة - في أثناء اللعب - ما يمكنه من إصلاح شكل الحركات، وبعث الشوق والحماس، وتقدير جمال الطبيعة وما شابه عن طريق الألعاب التي تظهر بها التمرينات الشكلية العادية. ويسر الأطفال أن يلبسوا طلبات مدرستهم؛ خاصة إذا ما كانت بسيطة في ميسور طاقتهم وحدود قواهم وفهمهم.

وليست حالة اضطراب الحركات وعدم اتزانها - التي غالبا ما يتميز بها الأطفال غير الثابتين أو الذين يخجلون - أمرا يستعصى علاجه، بل العكس فمن الميسور مقاومتها وتعديلها وتحولها تدريجياً إلى مرونة وحيوية وسرعة، وخاصة التمرينات التي نحصل على نتائجها العملية عن طريق التخيل، والأمثلة على ذلك كثيرة حيث يمثل الأطفال الفرسان الفخورون بأنفسهم الذين يختالون كبرياء على خيولهم المطهمة الجميلة، أو جنود المطافئ الأشداء الذين يقاومون النار، أو الطيور الخفيفة السريعة التي تنتقل من مكان إلى آخر في أسرع من لمح البصر إلخ.

توقيت الحركات:

يجب ألا نهمل التدريب على التوقيت، فأهميته لا تنكر، ويعتمد سرور الأطفال وانسراحهم إلى حد كبير على نمو القدرة على التوقيت عندهم، وكلنا قد لاحظ ولاشك أن كثيرا من الأطفال الذين افتقدوا هذه الصفة، وكيف أنهم يسرون متلكئين غير مسترحين، حيث يدل قوامه على نقص في الطاقة وقوة الإرادة والسعادة. ولا يمكن لشخص أن يجزم بأن مثل هذه الحالات العقلية، إنما حدثت عن الشعور بالخلل من كون الطفل يشعر بأنه بين زملائه.

ويمكن أن ترجع مثل هذه الحالة - في بعض الأحيان - إلى نقص في القدرة على التوقيت. وبمجرد أن يبدأ الطفل في متابعة خطوات زملائه الآخرين.. فإنه يتغير كلية، ويظهر هذا التغيير أثر التوقيت وسحره، فيصبح القوام حرا وتزداد مرونة الحركات، وينشط الانتباه ويبدو سرور الطفل واضحا، ولهذا السبب.. فإن التمرينات التوقيتية بصفة خاصة يجب أن تؤخذ مبكرا، وأن تكون تمرينات الألعاب مما يشغل عضلات الذراعين والجدع، مع الاهتمام دائما بعنصر التوقيت فيها.

ومن أمثلة ذلك:

المشى بخطوات قصيرة، مع طبع القدم على الأرض في العدة الثالثة أو في خطوة معينة، المشى مع التصفيق في العدة الرابعة، رمى الكرة باليد بعد أرجحة الذراع أمام الجسم وجانبه... إلخ.

جمال الحركات:

ليست هناك تمرينات خاصة بتنمية الجمال فى الحركة إذ إن الجمال الحركى يجب أن يأتى بنفسه ومن نفسه. ومثال ذلك: عند تمثيل الأطفال لحركات الملاك والنور الذى ينبعث منه، تبدو الحركات هادئة متزنة - وعندما يمثلون الحيوانات التى تشتهر بحركاتها السهلة الرشيقة كالبط والأبل تظهر رشاقة الحركة، أو حركات الجرى والوثب والقفز للخلف عند تمثيلهم لحياة القردة؛ حيث تبدو خفة الحركات والمهارة والتحكم.

أنواع التمرينات على شكل ألعاب:

هناك مئات من التمرينات على شكل ألعاب، ويمكن أن تعطى للأطفال أما على شكل قصص حركية أو كألعاب قائمة بذاتها - ويمكننا أن نسرد هنا بعضاً منها على سبيل المثال لا الحصر:

١. ألعاب الطبيعة:

العمل والحياة فى الهواء الطلق:

فى الربيع حيث نعمل فى الحدائق فنجمع الورود والأزهار، وفى الصيف حيث نركب القطار - لنذهب للمصيف أو نجمع للمصيف أو نجمع الفواكه أو نتسابق للصيد أو نذهب للبحيرة والنهر لنسبح ونجدف ونصيد السمك. وفى الخريف حيث نجمع الحبوب والفواكه أو نذهب للطاحونة لطحن الغلال (يمثل الطفل طاحونة الهواء أو الطاحونة القديمة ذات الحجرين). وفى الشتاء حيث تقطع الأشجار ونجمع الأخشاب ونحملها إلى المنزل أو المعسكر، أو هطول الأمطار وظهور البرق وسماع الرعد، أو بعض الأعمال المنزلية كالعجن وتجفيف الملابس أو صنع كعكة عيد الميلاد.... إلخ.

٢. ألعاب جغرافية:

رحلات استكشاف خارج المدينة، حياة الهنود، أعمال ومميزات الأمم المختلفة،

ألعاب الحرب كالجنود والفرسان، وألعاب عالم الحيوان وكمحركاته كالزحف والمشى والجري والحجل والوثب والتسلق والطيران ... إلخ.

٣. ألعاب المهن:

كالبحارة ورجال المطافئ والنجارين وصانعي الأحذية والخياطين والحدادين والرسامين... إلخ، وهناك ألعاب أخرى كثيرة كألعاب الرياضيين ولعبة بالكرات والوثب بالخيال.

٤. ألعاب الغناء:

تستخدم ألعاب الغناء كثيراً في هذه الأيام خاصة مع الأطفال الصغار، ولكن يحتاج الأمر إلى ضرورة تعرف كيف يستخدم الغناء فيها لتدريب الإحساس العضلي والتوقيت؛ خاصة إذا علمنا أنه لن يكون لهذه الألعاب أية قيمة تذكر، إذا ما تمت في توقيت خاطئ أو بعدت عن الحياة ولم تكن تلقائية. كما يجب ألا تكون عاطفية لا في كلماتها أو تنغمها.

هذا.. ومع تقدم التدريس، يجب أن تختار التمرينات على شكل ألعاب لتناسب المجموعات المختلفة للتمرينات البدنية، وربطها ما أمكن كي يتسنى إخراج بعضها على شكل قيمة حركية، أو جزء من قصة حركية، وبذلك يمكن أن تخدم التمرينات الشكلية الأطفال خدمة كبيرة.

التوجيه والتدريب الحر:

لا يمكن تحديد مدى الربط بين التوجيه والتدريب الحر.. فإذا كان جميع العمل يتم تخطيطه وتوجيهه من جانب المعلمة، فما على الأطفال سوى الإنصات والطاعة. وإذا تطلب العمل بصورة دائمة تلبية موحدة، فإن كثيراً من الأطفال قد يبذلون أقل درجات مجهودهم. أما إذا اكتفى المدرس بتزويد الإطار العام للعمل، ثم سمح للأطفال بعمل تجاربهم واكتشاف حقائق جديدة بطرقهم الخاصة، فلن يعنى ذلك أن المدرس قد أتاح لهم فرصاً من لون جديد فحسب، بل وإنه ينتظر منهم أيضاً نشاطاً وعملاً من لون آخر. وتحت مثل هذه الظروف، سوف نرى بعض الأطفال يقدمون

على العمل بحماس كبير، وسوف يعمل بعضهم بتؤدة، وسوف ينتقل آخرون من ناحية من نواحي النشاط إلى أخرى، دون بذل مجهود واضح. وقد قيل فى وقت من الأوقات إن ما على المدرس سوى إعداد الأجهزة والأدوات وتوجيه الفصل إليها ثم يأخذ بعد ذلك موقف منظم المرور، ولكن لو أن هذا حدث فعلا فسوف يقف التقدم، وتنمحي اللذة النابعة عن العمل بعد أشهر قلائل.

وتوجه المادة العامة للدرس من واقع خطة المدرس الموضوعة لهذا العام وللعام التالى. وفى أثناء تقدم العمل، يبذل المدرس جهده وخبرته فى محاولة اختيار الوقت الملائم الذى يعطى فيه المساعدة الضرورية، والوقت الذى يترك فيه الطفل لنفسه ليخطئ أو يبذل أقصى مجهود أو ليتبسط فى عمله. وعلى سبيل المثال، فقد يحاول أحد الأطفال رمى الكرة بطريقة رفع الذراع، ولكنه لا يستطيع الرمي لمسافة طويلة بسبب وضعه القدم الخاطئة إماماً - وقد يكون هذا الطفل من النوع الذى سرعان ما يدرك خطأه فيصلحه بنفسه، وفى هذه الحالة يكون من الأنسب أن يترك لنفسه - ولكنه إذا كان من النوع الذى لا يدرك أين الخطأ، فسوف يكون من الطبيعى التدخل وتصحيح خطئه وتوضيح الطرق السليمة. ويتعلم الأطفال كثيرا من أخطائهم، ولكن سوف يأتى الوقت الذى يتطلبون فيه مثلا معرفة كيف يشبون ارتفاعا أكبر وبطريقة خاصة.

استخدام المسافات:

إذ ما تطلب العمل من جانب الأطفال توحيد الحركة، فسوف يكون من الضرورى العمل فى تشكيلات معينة. أما إذا كانوا يعملون عملا متشابها بتوقيت فردى، فلن يكون للتشكيل أية قيمة.

ولابد وأن تتأثر العلاقة بين المدرس والفصل بالتنظيمات المختلفة التى يتخذها الأطفال، فإذا كان الفصل متخذا تشكيل القاطرات والمدرس أمامه - وخاصة إذا كان يقف على مكان أعلى من مستوى الأطفال - فإن العلاقة بينه وبين الفصل تكون ضعيفة. فى حين أن هذه العلاقة تتغير على التو عندما يتحرك الفصل، ويتخذ تشكيل

نصف الدائرة حول المدرس مثلا. أما إذا كان الأطفال يعملون عملا فرديا حرا.. فإنهم يحتاجون إلى الانتشار - حتى يجدون فسحة من المكان تساعد على تعلم التحرك بحرية مع تجنب بعضهم البعض الآخر. إن ذلك - يساعد على تجنب الإصابات في ظروف أخرى. وعلى سبيل المثال: إذا ما طلب من الأطفال الجرى بسرعة في مكان مزدحم، فسوف يكون من الأنسب أن يتحركوا في الاتجاه نفسه، كما أنه يمكن في بعض الأحيان - ملاحظة الحركة بسهولة إذا ما كان الجميع متخذين وجهة واحدة.

التدريب في جماعات:

كان الغرض الأول عند استنباط طريقة العمل في الجماعات هو تزويد الفصل بمتنوعات من النشاط، والمشاركة في استخدام الأداة أو الجهاز وتنمية الإحساس بالمسؤولية من جانب الأطفال. وكان التنظيم يصل دائما إلى تقسيم الفصل إلى أربع قاطرات طويلة، تعمل كل واحدة منها تحت إمرة أحد التلاميذ، الذي ينادى على الأطفال ليؤدي كل منهم الحركة أو النشاط الواحد بعد الآخر. ولكن أغلب المدرسين عدل الآن عن هذه الطريقة، حتى في حالة تقسيم الفصل إلى أربع أو ست جماعات - فأصبح الأطفال يعملون نشاطهم بطريقة فردية حرة، أو يتعاونون معاً في جماعات صغيرة، تتكون من ثلاثة أو أربعة تلاميذ. وبذلك أصبح كل طفل مسئولاً عن مجهوده الذاتي. وليس من الضروري أن يؤدي نفس النشاط بنفس الصورة التي يؤديها الأفراد الآخرون.. فهو يستطيع مثلا أن يزيد من ارتفاع الجهاز الذي يحاول الوثب فوقه، أو يغير المسافة التي يسدد منها على الهدف، أو يستخدم طريقته الخاصة في التسلق والقفز.

شكل الدرس:

الحركات الشاملة:

لابد وأن يتضمن الجزء الأول من دروس الأطفال حركات شاملة تتيح للأطفال الفرصة للتغيير من نشاط الفصل الضيق إلى ساحة اللعب الواسعة. ويغلب أن تترك

الدقائق الأولى لاختيار الأطفال أنفسهم فيعملون أحراراً، وبعد ذلك يعمل الجميع بعض نواحي النشاط التي يختارها المدرس، ولا بد أن تكون هذه النواحي - في هذا الوقت - من النوع الشامل العام كألعاب الصيد والمتابعة واستخدام الكرات وحركات الجرى السهلة البسيطة والوثب بأنواعه المتعددة، ويعتمد الوقت المخصص لهذه الفترة الشاملة من النشاط على احتياجات الأطفال.

الحركات المعوضة:

وبعد ذلك يأتي دور الحركة المعوضة، تلك الحركات التي تختار للتعويض عن العوامل التي تعوق النمو بسبب عدم كفاية الحركة؛ الأمر الناتج عن قيود المدرسة أو المنزل أو الصحة أو الملابس غير المناسبة، وترتبط درجة استخدام المدرس للحركات المعوضة على سن الأطفال، واحتياجاتهم، والتسهيلات الميسورة. هذا وتنقسم الحركات المعوضة إلى:

(أ) حركة للجزع.

(ب) حركات للذراعين والرباط الكتفى.

(ج) حركات للقدمين والرجلين.

ويمكن للمدرس أن يقرر هل من الضروري إعطاء حركات من هذه الأنواع المختلفة، أو يقتصر على بعضها، أو يعطى أكثر من حركة واحدة من نوع منها. فإذا كان الأطفال مثلاً قد درسوا حركات الجرى والوثب في الفترة الشاملة بشكل كبير، فلن يكون من المناسب أن تتبع هذه الحركات بحركات عنيفة للطرف الأسفل. ولو كانت حركات التسلق والأرجحة قد مارسها الأطفال فعلاً، فلن يكون من المناسب أيضاً أن تتبعها بنشاط مشابه وهكذا.

حركات الرشاقة التطبيقية:

ثم يأتي بعد ذلك دور حركات الرشاقة، التي تهدف لجميع كل قوى الطفل وتطبيقها في حركات القفز والوثب والتسلق والجرى والألعاب والتدريب عليها.

الألعاب في درس الأطفال:

في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية، يجد أغلب الأطفال ما يرضيهم في اللعب باستخدام تلك الأداة السحرية المتحركة (الكرة)، التي يصعب عليهم التحكم فيها. ومع تحسن مهاراتهم، فسوف تراهم يختارون موقفاً أكثر تعقيداً، وذلك بالتعاون مع بعضهم البعض الآخر، أو التجمع معاً أمام جماعة أخرى أو فرد آخر. ولذا.. فمن الضروري أن يزود الأطفال بمضارب وكرات متنوعة لاستخدامها بحرية أو في درس التربية الرياضية. وقد نرى بعضاً من الأطفال في سن السابعة من العمر يتجمعون معاً ويلعبون نوعاً أو لوناً من الألعاب فكرة القدم أو الطواف أو ما شابه في جماعات من أربعة أو خمسة أولاد مثلاً، ومع ذلك فكثير من الأطفال يفضلون اللعب فرادى بأنفسهم أو مع زميل آخر. ومن الواجب علينا أن نلاحظ أن أكياس الحبوب - مع أهميتها في المراحل الأولى - إلا أنها لا يمكن أن تغني الطفل عن الكرة.

طريقة الأداء في النشاط الحركي:

إن عنصر التدريس الجيد أهم بكثير لصغار الأطفال منه مع كبارهم، ولا بد له من أن يكون واضحاً ومؤثراً ومباشراً. كما يجب أن يأخذ المدرس نفسه دوراً في كل لعبه. ولا بأس من أن يشجع ويمدح أو ينقد عند الضرورة، حسب الظروف. كما عليه أن يستخدم كل وسيلة تبعث في الأطفال عنصر التخيل والمرح والتحمل.

وقد تكون أفضل الوسائل للنجاح في ذلك أن تودي المعلمة بنفسها الأمثلة والنماذج، فبذلك تستطيع كسب ثقة الأطفال، فتصبح بحق القائد المختار الذي يحبون أن يتبعوها ويقلدوها. ولا مفر أمام المعلمة من أن تتكلم مع الأطفال - في بدء اللعبة - بما يناسب لعبته، وقد ترسم خطوطاً، إذا لزم الأمر ليحدد البحر أو الغابة أو القناة، وقد ترتب أدواتها بمساعدتهم ليمثل الجبال والتلال والوديان والكبارى والقوارب والحيوانات..... إلخ. فهذا الإعداد يبعث في الأطفال عنصر الخيال. كما يجب أن يعطى المعلمة/ المعلم تعليماته ويلقى بشرحه مختصراً في أثناء اللعب أو أثناء سير الفرقة، دون أن يعوق ذلك نشاطهم، أو يحدث ما يعكس على الأطفال

تخيّلهم، فالبحر مثلاً يجب أن يظل طوال الدرس بحراً، إلا إذا اضطرت المدرسة/ المدرس إلى استخدام مكانه لغرض آخر - فإذا أرادت المعلم/ المعلمة تعديل تخيّلهم لما هو بحر، فإنه يمكنه أن يدفع الأطفال للسير بضعة خطوات، قائلاً لهم أنهم يتعدون تدريجياً عن هذا المكان - وعند العودة للمكان الأول يمكن للمعلم/ للمعلمة أن تسميه باسم آخر من شكل حدوده - وفي الوقت نفسه يزود الأطفال بغذاء جديد لتخيّلهم. فيمكن مثلاً أن يقول إنهم أقبلوا على أرض واسعة مزروعة بالحشائش الخضراء؛ حيث يمكنهم الجرى والوثب والقفز للخلف واللعب والغناء بدلاً من السباحة والغطس... إلخ كما يمكن للمعلم/ للمعلمة أن تزيد من حماس الأطفال، بتوجيه بعض الأسئلة القصيرة المناسبة لنوع اللعبة أو يعطي شرحاً قصيراً، ومن أمثلة ذلك:

«من يمكنه أن يرينا كيف يتسلق رجل المطافئ السلم بسرعة واتزان؟».

(ويمكن أن تؤدي الحركة على الحائط أو على خطوط مرسومة على الأرض) أو «من يستطيع التجديف بمهارة المتسابقين؟»، «إنهم يجذفون بحركات طويلة متعادلة» (ويحسن أن يعطى المدرسة/ المدرس نموذجاً للحركة).

أو «من رأى سرعة اللنش الصغير الذي يتحرك في البحر، عندما يكون البحر هادئاً كالمرآة؟»، «حاول أن تتحرك بخفة وسرعة، وفي خط مستقيم كما يفعل اللنش».

مثل هذه الأسئلة تساعد أيضاً في اختبار التنفس عند الأطفال، وهو عنصر مهم في التمرينات البدنية، فإذا كانت أصوات الأطفال عند إجاباتهم عن الأسئلة طبيعية وسهلة.. فإن ذلك يعنى أنه ليس هناك أى عائق من ناحية التنفس.

النظام في التشكيلات الحرة:

في أثناء هذه الألعاب التمثيلية، يجب أن يراعى النظام مراعاة تامة. فإذا روعى النظام باعتباره قاعدة من قواعد العمل، فلن يظهر من ناحيته أية صعوبة. وعن طريق سلوك المدرسة/ المدرس المشبع بحب الأطفال ويصادقهم مع الحزم معهم، فإنه يمكنه

أن يجعل الأطفال يؤمنون بأن لذة الألعاب غير ميسورة، ما لم يتوجها عنصر النظام، وبذلك يطيعون المدرسة/ المدرس بمحض اختيارهم.

والطاعة والنظام ضروريان عند استخدام الأجهزة والأدوات، وإذا لم يكن في استطاعة المعلم/ المعلمة الاعتماد على الأطفال وضبط نظامهم.. فإنه من الأفضل له أن يتحاشى فى تدريسه أى نوع من التمرينات، التى يحتمل فيها حدوث إصابة أو خطورة قد تنتج عن حركات مائعة أو غير رشيقة، أو يسبب جراحة واندفاع دون حذر. وليس الابتعاد عن مثل هذه التمرينات لمجرد تحاشى الإصابة فحسب، وإنما بسبب أن الإصابة نفسها قد تدعو إلى خوف الأطفال من هذه التمرينات، بل وقد يتعدى ذلك إلى كرهها والابتعاد عنها.

السخرية من الضعيف؛

من الواجب ألا نتخذ من الأطفال العصبيين أو الضعفاء موضعاً للسخرية؛ بسبب جبنهم أو خوفهم من أداء حركة من الحركات؛ إذ سرعان ما يتلاشى هذا الجبن أو الخوف إذا ما كانت القيادة حكيمة. ولن يلحظ الطفل ساعة حماسه وانغماسه فى العمل أن المدرس يساعده فى الحركات الصعبة، وهو يسعد كثيراً إذا ما نجح فى أداء حركة أو تمرين صعب، كان قد حاوله قبل ذلك وفشل فيه.

الطفل الجرىء؛

أما الأطفال المغامرون الأقوياء، الذين يتمتعون بالجرأة، فيجب أن نشجعهم على مساعدة الضعاف من زملائهم - مع وضع حدود لجرأتهم ومغامراتهم.

تصحيح الأخطاء؛

يتم تصحيح الأخطاء بطريقة تقديم التمرينات نفسها - فطريقة استخدام الأسئلة السريعة الواضحة تعتبر أفضل الطرق فى التعليم وتصحيح الأخطاء والتوجيه، وكذلك يجب ألا نسأل الأطفال فى أثناء انشغالهم فى أداء تمرين مشوق، وإلا سوف نعكر عليهم جو اللعبة.

الراحة بين التمرينات العنيفة:

إذا ما شملت فترة الدرس تمرينات عنيفة، فلا بد أن تتخللها برهة قصيرة للراحة، على الا يفهم من ذلك أن يكون الأطفال فى حالة سكون تامة، إذ من المعروف أن الأطفال لا يحبون أن يظلوا ساكتين، بل هم يحتاجون دائماً لتغيير مستمر وعمل يؤدونه. ولذلك يجب أن يشغل الأطفال فى ناحية تعطيتهم الراحة الكافية بعد العمل الضعلى الشاق. ويمكن استثمار فترة الراحة هذه فى محادثات وأسئلة خاصة بالألعاب التى سبقت هذه البرهة.

وعلى سبيل المثال، إذا كان الأطفال يجذفون قبل الراحة.. فإن المدرس يمكنه أن يسألهم عن الأنواع المختلفة للقوارب التى مرت بحياتهم، وكيف تسير كل واحدة منها، كما يمكن للمدرس أن يستثمر هذا الوقت فى تحسين القدرة على التوقيت عند الأطفال، وقد يأخذ المدرس والأطفال وضع جلوس التبريع ثم بيدأون فى الترنيم بنغم ولحن بسيط معروف يتخلله بعض للتوقيت الحاد.

وفى الوقت نفسه يحتفظون بالوحدة الموسيقية بأى طريقة يختارها، وقد يكون ذلك بالتصفير بالقم مثلاً، ويتبعه الأطفال فى ذلك. ويمكن أن يكون ذلك أيضاً بطرق متعددة كالتصفيق على الأرض ثم على الركبتين، ثم من الركبتين على الكفين، ثم من الأرض للكفين وهكذا. وبذلك يمكن أن يكون هذا العمل كتمرين، بل وتمرين صعب، فيصفق الأطفال مثلاً أولاً باليد اليسرى على الأرض، وباليد اليمنى على الركبة اليمنى. وفى العدة الثانية تضرب اليدان الركبتين، وفى العدة الثالثة تضرب اليد اليمنى الأرض واليسرى الركبة اليسرى وفى العدة الرابعة تضرب كلتا اليدين الركبتين وهكذا... على أن يتدرب الأطفال جيداً فى كل مرة يتغير فيها نظام التصفيق.

مثل هذا التمرين سوف يروق للأطفال أداؤه، ولن يحدث تعباً، بل ويدعو إلى التروح عنهم. وأخيراً يمكننا أن نستثمر برهة الراحة لتعطى الأطفال الفكرة الأولى عن حالة الاسترخاء التام، والتنفس الطبيعى الصحيح - فىرقد الأطفال بضعة دقائق

رقوداً كاملاً على ظهورهم، ويفلقون عيونهم متخيلين أنهم نائمون، ويتنفسون بهدوء كما يفعلون في أثناء النوم الحقيقي.

النداءات،

إن النداءات بمعناها العادى المعروف لنا لا محل لها إطلاقاً مع الأطفال الصغار؛ فهم يؤدون حركاتهم مقلدين المدرس، ويبدأونها بإشارة منه، فيغيرون من حركاتهم أو يعدلون من توقيتهم؛ وفقاً للاصطلاحات والرموز المعروفة بينهما.

ومثال ذلك: عند لعب الأطفال قطارات السكة الحديد، فإن المدرس يعطى إشارة البدء والنهاية لتحرك القطار، وعندما يمثل الأطفال حياة الجنود فإنهم يبدأون هجومهم بإشارة من قائدهم، فإما يزحفون بهدوء وحذر، أو يهجمون كالأسود على عدوهم. ويمكن للمدرس أن يبين اتجاهات الحركة بالقول أيضاً.

وأمثلة ذلك: ناحية السور أو الحديقة أو نهاية الملعب.. جرى - مع إشارة كذلك بيده.

وكذلك يمكننا أن نستخدم الكليات القصيرة الواضحة مثل (ابتداءً)، (استعد)، (قف)..... إلخ استخداماً نافعاً في نداءتنا.

أما صوت المدرس، فيجب ألا يكون مملأً أو غير واضح - والمثل الأعلى لصوت - المدرس هو ذلك الصوت الذى تنبعث منه الحياة والمرح والنشاط والهدوء، مع القدرة على التكيف والتغير ليناسب طبيعة التمرينات المختلفة - ونحن لا يمكننا أن ننكر ما للصوت من أثر - ففى سرد القصص الحركية مثلاً يجب ألا يخرج الكلام سريعاً، كما يجب أن يشمل النغم المضبوط، الذى يساعد على تعرف نوع الحركة وروحها - وعلى العموم فلا بد للصوت من أن يكون مقبولاً، ترتاح إليه النفس حتى يضع المستمعين الصغار فى الجو الصحيح المضبوط؛ لكى يظهرُوا سرورهم الأعظم، أو يثيرهم فى وقت الشدة أو يحذرهم ساعة الخطر... إلخ.

مثال،

وفيما يلي مثال يظهر شوق الأطفال وقدرتهم على تحويل انفعالانهم إلى حركة

وعمل. وفكرة اللعبة هي تمثيل بعض مظاهر حياة الفلاح في ريف الإقليم المصرى، فنبداً فى أن نستعرض مع الأطفال صوراً متعددة عن حياة الفلاحين المجاهدين فى الأرض الخضراء - ثم تبدأ اللعبة بأن يكون الفلاح راقداً ممثلاً النوم بعد الإجهاد والتعب، ثم سرعان ما تصيح الديكة، ويستيقظ من نومه ويذهب ليغتسل ويصلى الفجر. وهنا يشرح المدرس صعوبة حياة الفلاح، وكيف يجاهد فى سبيل عيشه فيعزق الأرض ويحراثها ويبذر الأرض ويروى النبات، ثم كيف يحصده. ويدربه ثم يجمعه. كما أنه يعتنى بحيوانه الذى يساعده فى عمله، ويزوده بالألبان التى يصنع منها غذاءه ويبيع فائضه. أما زوجته فتعنى بتربية الدواجن، وتجمع البيض، وتساعده فى عمله، فى حين أن أسرته جميعها تتعاون معاً فى بناء منزله وحراسة أرضه.

إن مثل هذه اللعبة التمثيلية تدعو إلى مرح الأطفال وحماسهم واتساع - دائرة خيالهم - كما أنها تجعلهم يبدون فى مظاهر تناسب وهذه الحياة الطبيعية الحرة فيعيشون فى جو مثير شيق. إن المرح والسرور المنبعثين من مثل هذه الألعاب الحركية يعتبران من أهم مظاهر الصحة البدنية. والتعبيرات التلقائية للمرح والسرور ذات قيمة نفسية عظيمة، وعلى ذلك فلا بد للمدرس الماهر من أن يضع هذه الحقائق محل الاعتبار.

ملاحظة حركات الأطفال وتقدير تقدمهم:

كيف يسير الطفل فى نشاطه؟ هذا هو السؤال الذى نسأله من وقت إلى آخر، وسوف يكون الجواب مهما كان بسيطاً حكماً من الأحكام، ومتصلاً بالمقارنة وتحديد نواحي الاختلافات التى يمكن أن ننظر إليها؟ وما النواحي التى يمكن أن توضع محل المقارنة؟

قد ننظر إلى الطفل بالنسبة لماضييه، ونقارنه بما كان عليه فى الأسبوع الماضى أو منذ ستة أشهر، أو منذ سنة ماضية. فحكمننا عن (الآن) يرتبط بمعلوماتنا عن (الماضى) وكلاهما يلقي ضوءاً على المستقبل.

وتختلف الأحكام التى تعتمد على مظاهر نمو الطفل عن الأحكام التى تعطى

بمقارنة الطفل بطفل آخر، أو الأحكام التي يعطيها المدرس بمقارنة تحصيله بمستوى التحصيل العام لتلاميذ فصله.

وعندما نرغب في تقويم تقدم الطفل، فسوف نضع محل الاعتبار الاختلافات بين تحصيله في الأسبوع الماضي مثلاً، وفي هذا الأسبوع، وفي السنة الماضية، وفي السنة الحالية وبين التلميذ من سن السادسة وزميله من السن نفسها.

والمهم أن نقدر كيف نقيس هذه الاختلافات - فالاختلافات في الطول والوزن والمسافة، والدقة في الرمي، والسرعة في الجري، والارتفاع في الوثب يمكن أن تقاس بدقة، وتجمع الحقائق من هذه النواحي أمر مهم؛ خاصة إذا تم في أوقات مختلفة وسجل أولاً بأول. ومع ذلك فالصورة التي نحصل عليها من هذه التسجيلات لا تعتبر كاملة، فهناك مثلاً بعض الحقائق المتصلة بعدد مرات تكرار المجهود أو عدد نواحي النشاط المختلفة التي اختارها الطفل، والمدة التي قضاها الطفل في كل نشاط.

وقد نقارن الطفل في هذا الاتجاه بأطفال آخرين - نقارنه بنفسه في مراحل سابقة، كما أن هناك نواحي اختلاف بالنسبة لميول الطفل واختياره لنواحي النشاط، فهناك من يفضل الرسم والنقش وآخر يميل للتسلق بدلاً من اللعب بالكرة، في حين أن آخر يفضل القراءة بدلاً من اللعب بالكرة، في حين أن آخر يفضل القراءة بدلاً من المجهود العنيف.

وقد يلاحظ المدرس مثلاً أن ثلاثة أطفال فقط أمكنهم أداء حركة «عجلة العربية» في بداية العام، وأن نصف الفصل فقط استطاع الوثب ارتفاع ثلاثة أقدام - ثم في نهاية العام، استطاع ثلاثون طفلاً عمل حركة «عجلة العربية»، في حين أن الفصل جميعه استطاع أن يشب ارتفاع ثلاثة أقدام، وأن عدداً منهم أقل وثب أكثر من ذلك. مثل هذه المعلومات التي تظهر على صورة أرقام قد تعطي هيكلاً للملاحظات أخرى من الطابع نفسه. ونحن نريد أن نعرف ماهية هذا الطفل. ويدفعنا هذا إلى الانتقال إلى ميدان آخر هو ميدان الصفات فنقول مثلاً... هو «مملؤ بالحيوية»، أو «خامل» أو «حساس» أو «هادئ»، أو «عنيد»؛ فمثل هذه الصفات يمكن أن تملأ الفجوات داخل الهيكل الرقمي المسجل وحوله.

ونحن عندنا نلاحظ الحركة.. فقد نرى فى أثناء وثبة طفلين لارتفاع معين ونجاحهما فى ذلك، أن أحدهما أتم الوثب بسهولة، فى حين أن الآخر وثب وثبة متصلة غير رشيقة، ويستطيع المدرس الماهر أن يلحظ الفارق بين الاثنين، ومثل هذه الملاحظة لا يمكن تسجيلها بالأرقام، وإنما تسجل فى «عقل العين». ومع أن هناك أفرادا يستطيعون الملاحظة الدقيقة، إلا أن هناك اختلافات واضحة ترجع إلى عوامل اعتبارية فى نفس الملاحظ، ويجب ألا ننسى ميوله التى تدفعه للملاحظة فى ناحية أكثر من غيرها.

وتعتمد ملاحظتنا كمعلمين/ كمعلمات - عن تقدم الطفل - على الطريقة التى ننظر بها إليه، فقد ننظر إليه من ناحية تسجيلاته، وقد نقارن تحصيله بتحصيل غيره من الأطفال، وقد نضع محل الاعتبار العاملين الاثنين معاً. بالإضافة إلى ذلك.. فقد ننظر إلى الطريقة التى يؤدي بها الطفل الحركة، كما أن تقييم الطفل قد يختلف بالنسبة لطبيعة النشاط الذى يمارسه - ففى الألعاب مثلاً، قد لا نستطيع تقويم الطفل بطريقة التسجيل، فى حين أن التقدم فى الألعاب قد يسجل بطريقة أخرى؛ إذ إن الصفات المرنة التى تتطلبها الألعاب لا يمكن تسجيلها وإن أمكننا ملاحظتها.

وفى ملاحظة نمو الحركة، هناك صفات عديدة يمكن أن تكون فى أذهاننا - فقد نصف الطفل من ناحية المجهود والسرعة والتأخر والبطء والجلد والقوة والخفة والثقل والاسترخاء والمرونة - أو قد نصفه باصطلاح أعم كالنشاط والحيوية أو الخمول والسكون. وكلما كانت فترة الملاحظة قصيرة، قل مدى الاختلافات، وصعب تقويم التقدم. وفى بعض الأحيان يبدو أن الطفل فى حالة ثبات دون أى تقدم، أو حتى فى حالة تأخر، ومثل هذه الظاهرة تعتبر طبيعية فى عملية التعلم.

وهناك طرق أخرى عديدة يمكن بها ملاحظة التقدم، الذى يصيب الطفل فى نواحي سلوكه، فقد يكون هناك نمو فى القدرة على التعاون مع الآخرين، أو فى القدرة على العمل التخيلى والتعبير عن الأفكار والإحساسات. ومع كل ما تقدم، فعلى الرغم من أن الأطفال فى المرحلة الابتدائية يكتسبون مهارات فى كثير من

النواحي الحركية، إلا أن هذه المرحلة يمكن أن تسمى بمرحلة الاستكشاف.. فهم يتعلمون الجرى والوثب والزحف واستخدام اليدين والتحرك بكفاية والتعبير عن النفس، ولكن مع أن قدراتهم على التحكم أو الجلد تزداد، فإن أغلبهم لم ينضج بعد في الصفات الضرورية، التي تتضمنها ألعاب الفرق وألعاب القوى (ألعاب الميدان والمضمار).

ويمكن ملاحظة النمو الحركي والحكم على كفاءة الأداء، في ضوء ما يلي:

النمو الحركي واختبارات الحكم على كفاءة الأداء:

بدء مرحلة المشى تتطلب:

(أ) نضج الهيكل العظمى. (ب) ونضج العضلات.

(ج) النظام العضلى العصبى.

مع اكتمال حاستى الإبصار والسمع اللازمتين لمساعدة الطفل على المحافظة على التوازن أثناء السير.

وكما سبق.. فإن الطفل يستطيع السير بمفرده، عند عمر ١٣ - ١٤ شهراً.

وتكون الذراعان مفرودين للخارج، يحركهما على شكل أمواج للحفاظ على توازنه.

ومع نمو العضلات فى القوة ومع تحسن التوازن، تنضج أنماط السير، ويتحسن السير عند عمر ٢,٥ سنة.

ويبلوغ الطفل السنة الأولى من العمر، تكون حواسه قد اكتملت التطور، فمن طريق العين يصل إلى الهدف بحيث يمكنه أن يسجل اللون والخط، ويمكنه عن طريق الأذن أن يميز نوعية الصوت.

كما أن النظم العصبية ترسل الإشارات فى الوقت المناسب إلى مراكز الاستقبال المرادفة لها.

ولكن يظل ترتيب البيانات الحسية فى طور النمو أو تحت مرحلة التطور، وتتميز خطوات الطفل بتلاصق الركبتين وتباعد القدمين، وهو ما يطلق عليه «الركبتان

المطرقتان Knock Knee»، وتظل الركبتان على وضعهما حتى السادسة من العمر؛ حيث تختفى هذه الظاهرة.

والكرة هي أولى اللعب التي يمارسها الطفل، فيبدأ بالبولونات ثم الكرة الكاوتش ثم الكرة البنج بونج.

ومن حركات الكرة يتعلم الطفل الفرق بين الارتفاع والعمق، الأمام، الخلف، فوق وتحت، والدوائر.

وتحتاج هذه اللعبة إلى شريك مع الطفل، يبادل القفزات لرفع كفاءته ولتأمين حركته.

التدريب على السير حافى القدمين لتقوية عضلات القدمين، مع تركه يسير على أرض صلبة مختلفة في طبيعتها كالرمال - الخشن - أرض غير مسطحة أو غير مستوية.

السباحة .. وهذه يمكن تدريب الطفل عليها حتى قبل مرحلة تعلم المشي، وهي أساس الحفاظ على التوازنات وتحديد الاتجاهات.

اللعب في مجموعات أثناء الدراسة الابتدائية كلعب الكرة، الجري، نط الحبل، الحجل، المرجيحة.

الرياضة التي تنمى التوازن عند الطفل كركوب العجل.

السير على المتوازي يضبط توازن الجسم.

وفى سبيل ذلك لا يكفى التدريبات القصيرة؛ لأن الأطفال فى حاجة إلى معاملة معقدة تجمع بين اللعب والرياضة، ويتم التدرج فيها من ناحية الصعوبة.

ومن خلال الحركات العنيفة يشعر الطفل بذاته.

ويجب أن يوضع فى الاعتبار أنه بتنمية كفاءة حركة الطفل .. إنما يفتح له بوابة للمعرفة الذهنية والإشباع العاطفى.

ويكن للمعلم / للمعلمة أن تصمم لطفل الروضة بعض الألعاب الابتكارية، التى

تستخدم فيها الأدوات الصغيرة(*)، وهى: الأعلام الصغيرة - الأطواق بكافة أحجامها - أكياس الحبوب - الحواجز الفنية على شكل حيوانات لتغيير حركة الأطفال فى الملعب - السورود - سلات الزهور - القفزات (عرائس، جوائى لتقسيم الأطفال حسب الألعاب التنافسية مجموعة الأسود - العصافير - الدب - الحصان).

وتهدف المهارات الحركية تدريب الطالبة على كيفية تدريب الأطفال لعضلاتهم الصغيرة، وكذا تدريب العضلات الكبيرة، وإعداد الألعاب المناسبة لنمو الأطفال الجسمى والعضلى. ويستهدف الأطفال الصغار:

(١) ألعاب الجرى البسيط مع النط والزحف فى مكان محدد، وتستخدم الأعلام الصغيرة فى عمل مربعات كبيرة على الأرض والأطواق؛ لعمل دوائر على أساس أن يجرى حولها الأطفال.

(٢) تستغل الحواجز فى تغيير حركات الأطفال، وفقاً للشخصية المرسومة على الحواجز من قفز، مثل الأرنب إلى دب مثل الدب، و.. هكذا.

(٣) يقسم الأطفال مجموعات (أعلام حمراء) (أعلام خضراء) والمجموعة الأحسن هى الأسرع فى الرجوع لنقطة معينة، كما فى الدائرة الأسرع.

(٤) ألعاب المسافة أيضاً يستهدفها الصغار (المسك بالحبل - المسك بالأعلام - المسك بالزميل).

(٥) المسابقات الحركية الموسيقية:

١- مسابقات ثنائية بين طفلين، تستخدم فيها أكياس فى الأرجل (الشوال مطبوع أو بخامات فنية)، ويشجع الفائز من قبل بقية الأطفال وفقاً للوحدة المطبوعة.

٢- مسابقات جماعية (مجموعتان) تستخدم لتصنيف المجموعات أكياس عليها أقنعة تمثل رمز كل مجموعة (أسود - نمور)، (الأرانب - السلاحف).

٣- أقنعة تلبس بالرأس (الوحدة الفنية عليها تمثل شكل الحيوان).

٤- مسابقات بين كل طفلين وطفلين باستخدام عصا التوازن.

(*) شكل (٢) بالملاحق فى آخر الكتاب.

ويراعى فى هذه المسابقات استخدام الموسيقى المصاحبة وعند توقفها واسترسالها تغيير الحركة أو توقف، تستغل الحركات المتقلة كالوثب والجرى والتوقيت فى تدريب عضلات الطفل الكبيرة، كما تستغل الموسيقى فى تشجيع الصغار على الإتيان بالحركة والانتباه.

اللعب الإيهامى:

يهدف هذا اللعب تكمص الأدوار فى الحياة الطبيعية (الأسرية والمهنية)، وهذا بدوره يؤدى إلى تعرف حاجات الطفل وبعض جوانب شخصيته، كما يتحقق من خلال اللعب الإيهامى القيام ببعض الحركات؛ وفقاً لوظيفة كل شخصية، ويترتب على ذلك تدريب عضلى تلقائى بدون جهد أو عناء.

وتمثل أركان اللعب الإيهامى فى:

[بيت العروسة - بيت الدب - النجار - اللحام - الحيوانات المختلفة لتحقيق تناولها بيد الطفل ومداعبتها والتحدث معها إن أمكن - بعض أنواع الطيور - بعض الزواحف - نماذج لسوبر ماركت بأركانه المختلفة من ألبان وفاكهة وخضار ومعلبات - صيدلية - حوض سمك - الملامى - مكونات المنزل - الحديدية].

وفى هذا النشاط يقوم الطفل بمعايشة الأدوار وتقليد الصوت، والحركة لما يدركه وتحسه مشاعره من وجودها الفعلى أو التخيل، كما تحقق الألعاب الجماعية مشاركة وتعاون وتحويل الطفل من إنسان أنانى إلى شخص اجتماعى، يحافظ ويحترم حقوق الآخرين، ويعرف ما عليه من واجبات.

ثانياً: العلاقة بين الأداء الحركى وتعلم المفاهيم لدى طفل الروضة:

إن الأنماط العصرية للحياة قد أدت إلى تقليص الحركة التلقائية للأطفال باستخدام الأجهزة الحديثة (تلفزيون - الكمبيوتر - التلفون - السيارات).

والبرامج الحركية تعتبر وسطاً مباشراً للتعلم التلقائى لأطفال ما قبل المدرسة، لأنها توفر تغذية مرتدة فورية (Feedback)، والتى لا تعتمد كثيراً على الاستجابات

اللفظية، فهي مناسبة للطفل في هذا السن؛ خاصة أن الطفل يعبر عن كفاءة الذات بإمكاناته الجسمية ويتحكم في تحريك جسمه. وهذه المهارات الحركية الجسمية ترتبط بالمهارات المعرفية والعقلية، في ضوء فهم الطفل للبعد والمسافة والسرعة والوزن والاتزان، (جالاهو، 1982، (292-38) Galahu).

وتشير عواطف إبراهيم إلى «أن طفل الخامسة يستطيع أن يدرك النظام التابعي للأحداث، إذا ارتبطت بنشاط ذاتي» (1978: 8) (١١١).

ويشير منير كامل العصرة ١٩٧٦، إلى «أن طفل ما قبل المدرسة يدرك مفهوم الزمن في ضوء تسلسل الأحداث ودمج المسافات، ويستطيع تقدير الوقت ومدى احتياجه لوقت أطول، في ضوء استمتاعه وإحساسه بالبهجة أثناء تأدية النشاط؛ فيكتسب مفهوم الزمن وسرعته بتوافقها مع ممارساته وأفعاله» (١٥ - ٢٨٠).

ويشير هولت ١٩٧٥، Holt إلى «أن المفهوم النامي عن الوضع والاتجاه يشكل صعوبة في التدريب على الحركة لدى الأطفال الصغار» (٤٦ - ٢٦٤).

ويذكر عبدالفتاح صابر ١٩٧٨، «أن مفهوم الزمن يرتبط بمعالجة مفهوم الحركة والسرعة؛ لأن المفاهيم ترتبط ببعضها منطقياً» (١٥ : ٩٢).

وتؤكد سمر روجي «أن التعبير الحركي المناسب للطفل يتطلب معايشة حركات متنوعة وقوة وملاحظة وانتباه سمعي، وتعتبر أن معايشة حركات الشعوب ملائمة للأطفال في هذا السن» (٨ : ٩٣).

يشير ارمسترونج (Armstrong, 1991: 23) إلى أن الدراسات الحديثة قد أظهرت أنه يوجد احتمال كبير لتزايد المشكلات الصحية بين أطفال اليوم في المستقبل، عندما يصبحون في مرحلة البلوغ لعدم ممارستهم للتدريبات البدنية في مرحلة مبكرة؛ خاصة في سن (٥ - ٧ سنوات)، وهذه المشاكل تتعلق بالقلب والأوعية الدموية (٢٣ : ٧ - ٢٤٥).

ويشير روبروتون وهالفريستون 1984، Roberton, H. إلى أن الكفاءة البدنية

تتحقق لدى الأطفال باستخدام الاستراتيجيات الإيجابية في برامج الأداء الحركي، المتمثل في اختيار الملابس واختيار التوقيت المناسب والمشاركة، وتصف أن هذه الاستراتيجيات تشجع على الاندماج في الحركة، وتنمي كفاءة الإحساس بالذات وتقديرها»، ويؤكد ذلك لازالو وبريستو (Lazalo, AB, 1985 (٥٧ - ٦٩)، (٥٧ - ١٤١).

«وقد اعتبر الأداء الحركي ضمن مجموعة القيم الجسمانية، التي تتمثل في الإحساس بالراحة والصحة وسلامة الجسم والرفاهية»، (١٣ : ٩٣).

وتشير نادية الدمرداش ١٩٩٢ إلى «أن الشخص لكي يؤدي تعبيراً حركياً.. فإنه يجب أن يعيش في جو الفكرة، التي يقوم بالتعبير عنها ويعيش في موسيقاها حتى يستطيع التعبير عنها بشكل طبيعي، كما تمكنه دراسته المتكررة للتعبير عنها من اختيار أكثر الحركات ملاءمة» (١٧ : ١٥).

ويؤكد Flinchum, B. , 1975:2 فلنشوم «أن القدرة على الحركة تخلق فرصاً هائلة للأطفال؛ لكي يستكشفوا بيئتهم، ويعتبر أن المهارات الحركية تشكل مجالاً حاسماً للطفل لاكتشاف وتوسعه البيئة» (٣٧ - ٢).

وترجع أهمية النشاط الحركي في مرحلة ما قبل المدرسة؛ لأنها تمكنه من إحساسه بالسيطرة على جسمه، وتعتبر نقطة انطلاق للإحساس بالسيطرة على العالم Holt, 1984:6 (٤٧ - ٦).

وقد أكدت بحوث Cratty, 1982 كراتي «أن الطفل الذي لا يستطيع أن يسيطر على حركاته يكون إحساسه بذاته ضعيفاً، ويواجه مشاكل عدم التوافق الاجتماعي؛ إذ إنه صورة الذات تعزز من خلال مهارته الحركية» (٣٤ : ٤٥).

ثالثاً: العلاقة بين الأداء الحركي والحركات الشعبية؛

يشير جالا هو إلى (Gallahue, 1989) أن الحركة من خلال الرقص تعتبر وسيلة فريدة ومباشرة للتعبير والتمثيل، وتعتبر وسطاً تعليمياً تلقائياً للأطفال للاستكشاف من خلال ما يقومون به من تعبيرات راقصة» (٣٩ - ٣٥٦).

وقد اعتبر الرقص الشعبي نشاطاً بدنياً، يؤثر بصورة واضحة في بناء الجسم وتشكيله، لما يمتاز به من حركات متنوعة وعديدة، ويضيف كثيراً من التعلم، وينمي الإحساس بالإيقاع والمسافة، ويكسب القوة والحيوية والتحرك بنشاط (١٦ : ٧٧).

كما أن الرقص الشعبي يكسب الفرد قيماً اجتماعية باشتراكه في جماعة الرقص، حينما يقبل مسئولية اللعب والانتماء للمجموعة، وكيف يشارك في صنع السعادة للآخرين؛ إضافة إلى أنه يمثل جزءاً من تراث الشعوب العريقة، باعتباره فناً من الفنون التي صاحبت الإنسان منذ نشأته، ويعتبر من دلائل نهضتها (١١٤ : ١٠٥).

ويعبر الرقص الشعبي عن التشكيل الرمزي للشعب، يتحرك فيه وفقاً لتراثه وطبيعته العامة، كما يعبر عن خطوط وحركات تابعة من البيئة بعاداتها وتقاليدها المميزة (١٧ : ٧١، ٨٦).

وتشير فاطمة العزب، ١٩٨٨ إلى أن الأطفال في المراحل الأولى من عمرهم يكونون منفتحين على الخبرات الجديدة، ومتحمسين لمزاولة عديد من اللعب المتنوع؛ خاصة الأنشطة ذات الإيقاع والدراما (٩ - ٥٦).

إن الرقص الشعبي لا يعتبر فقط مرآة للثقافة التقليدية، أو انعكاساً للارتباط بالأرض والظروف الجغرافية والتاريخية والحيوية المحلية والظواهر الطبيعية، بل إنه يعمل أيضاً على زيادة الصلات والفهم الأفضل للشعوب الأخرى ومعرفة حياتهم ورموزهم.

من هذا المنطلق اعتبر الرقص الشعبي وسيلة لتعرف البيئة، وإظهار حياة المجتمع الذي انبعثت منه، وانعكاس حياة الشعب بكل ما فيها.

وقد أكدت دراسة هنا عفيفي ١٩٩٣ على أن برامج الألعاب الشعبية لها علاقة كبيرة بالتكيف الشخصي الاجتماعي، لدى أطفال ما قبل المدرسة (١٨ : ٣٨).

وأكد Cratty كراتي «أن الرقص الشعبي نشاط غير تنافسي، يمكن أن يسهم بفاعلية في المجال النفسي والمعرفي» (٣١ : ٤٤).

وتشير نادية الدمرداش ولوثر هالسي (Louther Halesary) «أن الرقص الشعبي

تم إدراجه ضمن التعليم فى المدارس الأمريكية؛ لأنه يشحذ خيال الطفل ويعطيه جرأة فيدفعه إلى الإبداع، واعتبره من أفضل الوسائل لفهم الشعوب».

وكذلك يشير دانيال بريسكوت (Daniel Prescott) إلى «أن ممارسة الرقص الشعبى تساعد على تقدير الحاضر فى ضوء التراث. ويعتبر تطويراً تدريجياً للماضى، وهذا فى حد ذاته يساعد على فهم وتقدير الثقافات المعارضة» (١٧).

وفى إطار ماتقدم.. فإننا نحتاج إلى صياغة نماذج جديدة للتعليم، تسير النمو التلقائى النابع من طبيعة الأطفال، بما يحقق إبرازاً للهوية الثقافية والثقافات الأخرى؛ حتى نكون جزءاً من الحركة الكونية فى العصر الجديد.

وفيما يلي نعرض بعض الدراسات، التى تناولت العلاقة بين الأداء الحركى والألعاب الشعبية وتأثيرها على الأطفال بالروضة:

✳ **دراسة ماريان سمبسون (Simpson, Marian, 1977: 59):**

اهتمت بتضمين برامج للتربية البدنية، وتوفير خبرات تنمى الوعى بالجسم والتوازن الديناميكي وقوة العضلات والوعى بالفراغ لأطفال (٥ - ٦ سنوات)، واستغرق برنامج ٣٣ أسبوعاً. وضعت الخطة واهتمت باختبارات فهم الحركة، ونماذج الحركة، واهتمت بالرقص الشعبى بصفة خاصة، وتم اقتراح أنشطة فرعية يجب تضمينها فى المهارات الحركية المرئية (٥٩).

✳ **دراسة شابمان باربارا (Chapman, B. 1985: 32):**

أعدت هذه الدراسة برنامجاً فى الرقص الشعبى لزيادة إحساس الأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة (٣ - ١٢ سنة) بالثقافة فى ولاية كارولينا بأمريكا، وأوضحت الدراسة أن الرقص الشعبى والفنون الشعبى المتمثلة فى الموسيقى والفنون المسرحية والفنون المرئية، ساعدت على الاستثارة السمعية والبصرية والسمعية وإنتاج الحركة، وأتاحت لهم فرصة نمو مهارات التفكير المعرفى، وتكوين أفكار ومشاعر واتجاهات نحو الناس المنتمة لشعوب مختلفة، وأكد ذلك تسهيل الاتصال بتراثهم. وقد تحدث

الفنون الشعبية تعبيراً صادقاً من تنوع الثقافة، متمثلة في الرقص والموسيقى كفنون مرئية (٣٢).

* دراسة أندرسون وماريان (Anderson, Merian, 1992: 25):

اهتمت ببرامج التربية الحركية للأطفال من الحضانة حتى الصف الثامن، وأشارت إلى أهمية تحقيق التوازن بين احتياجات الأطفال البدنية ومستويات الحركة، التي تبدأ بتدريبات لليونة والنشاط والحيوية، ثم تدرج إلى المهارات الحركية والتدريب على التوافق الحركي الموسيقي، واهتمت بصفة خاصة بالرقص الشعبي الدائري والمرجع (٢٠).

* دراسة كارول جيرى (Carroll, Jeri 1993: 35):

لتعليم الأطفال في مرحلة الحضانة الثقافات المتعددة، استخدمت طريقة الوحدات قدمت موضوعات (أعياد الميلاد - الاحتفالات - الملابس - الأباء - الأجداد - الطبول - العائلات - الزهور - الأطعمة - المنازل - الأسماء - العام الجديد - المسارات... الخ). وأظهرت الدراسة ارتباط بعض الموضوعات في تسهيل معرفة الأطفال بالثقافات (٣٠).

* دراسة ويدكايند (Wedkind-Almite, 1993: 06):

أكدت هذه الدراسة ضرورة تضمين الرقص الشعبي من الحضانة إلى الجامعة، لأنه لا يقدم فقط معلومات عن الدول الأجنبية، بل إنه يعطى معرفة بالثقافات الخاصة المستقبلية. وكان المدرس يختار رقصة مبتكرة، ويعلمها لعدد معين من الأطفال، ويدربهم عليها، بالإضافة إلى بعض الأنماط الأخرى من الرقص الشعبي، وكانت المناقشة والتقويم تتم في ضوء قائمة ملاحظة للأداء المسجل بالفيديو (٦٠).

* دراسة شانج هيدى (Chang, Hedy, 1996: 36):

اهتمت باستخدام المقابلة الفردية للأطفال وأسرهم بالمنازل لتوعيتهم، وتوضيح طريقة إعدادهم لمعرفة المجتمعات المختلفة المتنوعة، ومعرفة جوانب التميز ومبادئه،

مستخدمة الاستراتيجيات المناسبة بالثقافات. واهتمت الدراسة بكيفية مساعدة الآباء المعلمين في زيادة وعى الأطفال بثقافات العالم المتنوعة (٣١).

* دراسة أندرونى هيلين (21: 1997: Androni):

اهتمت بتوعية الطفل الأريترى في مرحلة ما قبل المدرسة بالثقافات المتعددة، واستخدمت الاستراتيجيات المناسبة في طرق التدريس، آخذين في الاعتبار التأثيرات الاجتماعية، وماهية الدولة الأجنبية، ودور العلاقة بين المجتمع والثقافة (٢١).

* دراسة رينك ميليزا (1997: Renck, M.):

أكدت هذه الدراسة فاعلية استخدام الفلكلور الشعبي؛ لتهيئة الأطفال في أعمار (٣ - ٨ سنوات) لتعليم الثقافات المتعددة، بالنسبة للثقافة (٩٩ دولة).

* دراسة لانجام باريرا (56: 1997: Langham B.):

اهتمت بتقديم معلومات تاريخية عند تدريس ثقافتى الهند وأمريكا للأطفال، وتم تدريبهم لتكوين مهارات تقدير فنون الثقافات واحترامها، تضمنت مجال النسيج والسجاد والخزف والمشغولات الذهبية والفضية والورقية والحلى، وعن طريقها استطاع الأطفال المقارنة بين الميراث الثقافى للهند وأمريكا (٢٢ - ٣١).

* دراسة مايكل برنارد (53: 1997: Michaelis, Bernhard):

أوضحت هذه الدراسة كيفية استخدام استراتيجيات التعليم فى مشروع (Hed-start) هيدستمارت؛ لتعليم أطفال ما قبل المدرسة الفروق بين الثقافة الهندية والثقافة الأمريكية، واستخدمت استراتيجيات اللعب، وأنشطة الألعاب والكتب (٣٤ - ٣٩).

* دراسة هارتك شيرل (43: 1997: Hortk, Cheryl):

استطاعت أن تعد قائمة بالمصادر المختلفة، التى تساعد المعلمين فى تكوين استعداد لتعليم الثقافات المتعددة للأطفال من (٥ - ٨ سنوات)، بتخصيص مناطق داخل الفصول، تزاوّل فيها الأنشطة الخاصة بالثقافات المتعددة (٤٣).

* دراسة ويبير، (Webber, Desiree, 1998) :

تم تقديم الموسيقى والأزياء القومية والألعاب والصور المكبرة Postor ، وتم تقديم قوائم مرجعية لكل ثقافة جديدة واستخدام مسرح العرائس وعرائس الأصبغ والايقاع الحركى المصحوب بأغنيات شعبية. وأوضحت هذه الوسائل فاعليتها فى الوعى بالثقافات المتعددة لدى الأطفال، وكانت الدول المختارة: أستراليا - البرازيل - الصين - الكاريبى - مصر - غانا - اليونان - الهند - أيرلندا - إيطاليا - المكسيك والولايات المتحدة الأمريكية. وقدمت كل ثقافة من خلال أوفرهيد بروجكتور Overheadprojector ، واستخدام مدخل القصص (٦١).

من العرض السابق، نستخلص مايلى،

١- يمكن تدريس الثقافات المتعددة للأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة بتقديم معلومات تاريخية عن الدول المختلفة فى الثقافات، من خلال الإحساس بفنونهم. وتضمنت أنشطة الأطفال أعمالاً مهارية (النسيج - صنع سلات وسجاد وأشغال فنية من الخرز والورق والفضة والحلى، كما يمكن مقارنة الثقافات وبعضها). (لانجام بربرا 1997 Langham, Barbra, 1997) (٥١).

٢- يمكن إعداد وحدات تعليمية لموضوعات مألوفة لدى الأطفال ثم تتسع؛ لتشمل مواد ثقافية غير معروفة، تشمل الاحتفالات - الملابس - المنازل - اللعب. (كارول جيرى 1993 Carroll, Jerri, 1993) (٣٠).

٣- تحقق برامج الرقص الشعبى هدف الاتصال بالثقافات لأطفال ما قبل المدرسة، وتطور إحساس الأطفال بتكوين رؤية حسية سمعية بصرية واضحة، تساعد على تكوين الوعى بإنتاج الحركة التعبيرية المناسبة.

٤- بعمق استخدام الوسائط التعليمية الثقافات، ويسهل فهمها (شابمان وباربارا 1985 Chapman, 1985) (٣٢).

٥- تحقق طرق التدريس وطرق إعداد المعلم تربية الطفل فى ظل الثقافات المتعددة (أندرونى هيلين 1997 Androni H., 1997) (٢١).

٦- تم تخطيط الوحدات التعليمية بحيث تحقق التوازن فى الأنشطة البدنية

- المصحوبة بمادة موسيقية، تساعد على تحقيق النشاط والحيوية، وفقاً للمرحلة العمرية للتلاميذ (أندرسون وماريان 1972، Andreson, Marian, 1972) (٥٢ : ٢٠).
- ٧- التدرج فى إعطاء الحركات يسهل فهم الحركة ومعرفة أنماطها، كما تساعد النماذج والتسجيلات الصوتية والفيديو كاسيت (Vidio Cusett) مثل استخدام الرقص الشعبى فى تقديم الثقافة (ماريان سبمسون 1977، Marian Simpson, 1977) (١٠٤ : ٥٩).
- ٨- يمكن استخدام الدراما لتسهيل فهم الثقافات المتعددة، ويتوقف ذلك على حجم المجموعات وتنوعها واستخدام الرحلات، وشرائط التسجيل.. كل ذلك يساعد على الاتصالات الفعالة بين الأطفال.
- ٩- الاهتمام بالرقص الشعبى لا يعطى معلومات ثقافية فقط عن الدول الأجنبية، بل يعطى معرفة بالثقافات الخاصة المستقبلية (ويدكند الموت Wedekind, A. 1993) (٦٧ : ٦٠).
- ١٠- الاهتمام بالثقافات المتعددة ينمى الثقة بالذات، من خلال التعبير الحركى والنماذج المسجلة بالفيديو كاسيت (بيتى جانيك 1997، Beaty Janis, 1997) (٣٠).
- ١١- ضرورة تعليم الثقافات المتعددة باستخدام تكنولوجيا التعليم فى مرحلة الطفولة المبكرة (بانير 1998، Piner, 1998) (١١٢ : ٦٢).
- ١٢- يمكن أن تنقسم إلى الثقافات المتعددة:
- أ- الشعور الاجتماعى Social Consciousness، ويتمثل فى الميل إلى استحسان كل ما هو مورث، وينتج عن ما ألفه الناس.
- ب- بوتقة الانصهار Melting Pot يشمل معظم الموروثات والخبرات العديدة للأفراد والشعب.
- ج- الشعور بالتراث الثقافى Culturally Consciousness betratury واختيار أفضل العادات والتقاليد المميزة للشعب، بإعطاء نماذج مشرقة يشعر أمامها الأفراد بالفخر، عن طريق تقبل قبول الثقافة (Harris, 1991) (٤٢ : ٣٧ - ٤٤).

مراجع

- ١- ثوية لاشين (١٩٨٨): برامج التربية البدنية لأطفال الروضة، مذكرات بكلية البنات جامعة عين شمس.
- ٢- حامد زهران (٢٠٠٠): علم نفس النمو، عالم الكتب، القاهرة.
- ٣- حامد زهران (٢٠٠٢) الصحة النفسية، عالم الكتب، القاهرة.
- ٤- سيد محمد غنيم (١٩٧٧): «مفهوم الزمن عند الأطفال» - عالم الفكر المجلد الثامن العدد الثاني وزارة الإعلام - الكويت.
- ٥- صفاء روماني (١٩٩٨): تنشئة أطفال يحبون التعلم، مترجم - سوريا عن مكارين فايدن دار طلاس دمشق.
- ٦- عبدالفتاح صابر: (١٩٧٨) «دراسة لنمو إدراك الزمن لدى أطفال مرحلة رياض الأطفال، المرحلة الابتدائية»، ماجستير - تربية عين شمس.
- ٧- عبداللطيف المدلك (١٩٧٣): «نمو مفهوم المكان وعلاقته بالخبرة عند الأطفال في مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية لدى أطفال» العراق .
- ٨- عبدالمجيد نشواني (١٩٨٥): «مشكلات الأطفال السلوكية» عن مارتن هربرت. الرياض السعودية.
- ٩- عواطف إبراهيم (١٩٧٨): «تعلم الطفل العلاقات التبولوجية في دار الحضانة» - مكتبة السماح - طنطا.
- ١٠- عواطف إبراهيم: (١٩٩٩) «طرق تعليم الطفل الحقائق والمهارات الاجتماعية»، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١١- فاطمة على العزب (١٩٨٨): «الأسس العلمية للتعبير الحركي الشعبي» - مطبعة رويال الإسكندرية.
- ١٢- فؤاد البهي السيد (١٩٧٦): «الذكاء» - دار الفكر العربي - القاهرة.
- ١٣- كريمان بدير (١٩٩٩): «فاعلية استخدام الوسائط المتعددة لفهم التلوث البيئي لدى أطفال ما قبل المدرسة»، مجلة دراسات وبحوث في المناهج - الجمعية المصرية في المناهج - كلية التربية - جامعة عين شمس - عدد يونيه.
- ١٤- محمد الجوهري (١٩٧٧): «علم الفلكلور» - دار المعارف - القاهرة.
- ١٥- محمود مكي (١٩٩٠): «نظرة في مستقبل البشرية» مترجم عن مندريكو مايوراثاراجونا - الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية كورنيش النيل - القاهرة.
- ١٦- منير كامل العصره (١٩٧٦): التربية الوجدانية والمزاجية للطفل، مترجم عن برز فوازر.
- ١٧- نادية الدمرداش (١٩٨٧): «تأثير برنامج مقترح للألعاب الشعبية على تنمية القدرات الإدراكية الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية»، المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية والبطولة - القاهرة - كلية التربية الرياضيات - جامعة حلوان.
- ١٨- نادية الدمرداش (١٩٩٢): «مدخل إلى الأسس العلمية والفنية للفلكلور» - كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان.

١٩- هنا عفيفى: «أثر برنامج الألعاب الشعبية على التكيف الشخصى والاجتماعى لطفل ما قبل المدرسة» المؤتمر العلمى الأول للفنون الشعبية والتراث - كلية التربية الرياضية لبات جامعة الاسكندرية ١٩٩٣.

٢٠- وفاء محمد كمال: «تأثير ممارسة الألعاب الشعبية على تنمية حب الاستطلاع لدى تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الاساسى»، المؤتمر العلمى الأول للفنون الشعبية والتراث، المجلد الثانى - جامعة الاسكندرية ١٩٩٣.

- 21- Anderson, Marina and other: Play with a purpose- Elementary school physical Education. Second Edition, (New York Harper. 53 st., 1972).
- 22- Androni, Helen: Early Childhood Education in Eriterea, Proceeding as we would finish, International Journal of early childhood V22 N1 P. 42-49, 1997.
- 23- Anna Karmer: "Question and Answer" Quiz Book. The Dorling Kindersley children's I Encyclopedia, London, 1996.
- 24- Armstrong N. and Bray, S. : Physical Activity Patterns defined by continuous heart rate monitoring Archives of Disease in childhood 66, p. 245-7, 1991.
- 25- Armstrong, N. and McManus, A.: Children's Fitness and physical activity a challenge for physical Education, Britich Journal of physical Education, Spring pp. 20-6, 1994.
- 26- Beaty Janic: Building Bridge with multicultural picture 750 item for children (3-5 years) New Jersey U.S., 1997.
- 27- Betts M and Underwood, G.: The Experiences of three low motor ability pupils in infant physical education the Bulletin of physical education 28, 3 p. 45-56, 1992.
- 28- Blenkin, Gm.: The Basic Skills, in Gm. Blenkin and A.V. Kelly (eds) op. Cit., 1983.
- 29- Blenkin, G.M.: Education and development. Some implications for the curriculum in the early years. W.A.L. Blyth (ed.) ocit, 1998.
- 30- Bunker. D. and Thorp, R.: A model for the teaching of games in the secondary school L. Spackman (ed.) or cit., 1983.
- 31- Carroll, J. & Kear - Denis: Multicultural Guide for young children. Early childhood learning Resourc book for pre school. New Jersey U.S., 1993.
- 32- Chang, Hedy - Nai-Lin & El: Looking out, Redefining child and early education in Diverse society- California to morrow, San Francisco U.S., 1996.
- 33- Chapman, Barbra, H.: Teacher Hand Book. North carolina, 1985.

- 34- Choat, E.: *Children's Acquisition of Mathematics*, National Foundation for educational Research, Windsor, 1978.
- 35- Cratty, B.J.: *Physical Emissions of Intelligence* Prentice, Hall Englewood Cliffs, New Jersey, 1982.
- 36- Dowling, P. and Noss, R.: *Mathematics versus the National Curriculum*, Flamer, London, 1990.
- 37- Downey, M.E. and Kelly, A.V.: *Theory & Practice of Education*, Paul Chapman, London, 1975.
- 38- Flinchum, B.M.: *Motor Development in Early Childhood*, C.V Mosby, st. Louis, 1975.
- 39- Gallahue D.L.: *Understanding Motor Development, in Children*, Wiley. New York, 1982.
- 40- Gallahue, D.L.: *Understanding Motor Development, in Infants, Children, Adolescents*. Brown and Benchmark, Indianapolis, 1989.
- 41- *Games in Street and Playground*. Oxford University Press, 1987.
- 42- Gilliam, T. B. Freedson. P. Geenan: *Physical Activity Patterns Determined by Heart Rate Monitoring in 6-7 years old children*. *Medicine and Science in sports and Exercise* Vo. 13. Not., 1981.
- 43- Graley, M. (1991). *Nutrition And Physical Growth*. In: *An Thropometric Assessment Of Nutritional Status*. J. Himes. Ed., Pp. 29-49. Wiley, Liss, N.y.
- 44- Harris, Violet J.: *Multicultural Curriculum: African American Children's*, 1991.
- 45- Hartk- Cheryl: *Increasing the Use of Multicultural Education in Preschool Located in Homogeneous Midwest Community*. Report Nova Southeastern University U.S Florida May.1997.
- 46- Herner L.: *Comprehension of Past and Future*. *Journal of Experimental Child V*. 29 (1) P. 176-182. 1980.
- 47- Hoffman, H.A goug J. & Klesius: *Meaning Movement for Children*, Allyn and Bacon, Boston, Mass. 1981.
- 48- Holt, K.S.: *Movement and Child Development*. International Medical Publication, London, 1975.
- 49- Holt, K. s.: *Movement and Studies in An Broom*, (eds) op. Cit., 1984.

- 50- Jones, G, Bastiant, J. Bell, G. & El: A willing partnership. Project study of the Home-School Contract of Partnership, RSA/ANH. London, 1992.
- 51- Hrhe Duchessofkent, Uk Committee for Unicef: Children Just Like Me, A Dorling Kindersley Book, Great Britain, London, 1990.
- 52-Kane, J.E.: Curriculum Development in Physical Education, Crossly Cockwood Staples, London, 1976.
- 53- Langham, Barbra: Native Art Of The Southwest, Texas Children Care V. 20 N4, 1997.
- 54- Lasalo J. and Bairstow, P.: Perceptual Motor Behavior, Holt, London, 1985.
- 55- Michaelis Bernhard: Children and Cannlies V/6 N4, 1997.
- 56- Nancy. H.L.: Children's Exploration of Large Scale Environments, and its Effects on their Early Development Concepts. American Educational research associate (Montreal) Queb. Canda April, 1983.
- 57- Piaget, J. & Nhelder: The Child Conception of Space Translated Form French by F. Longman. Kagan, 1967.
- 58- Piner, William, F, Ed: Curriculum toward New Identities Critical Education Practice. vol. 11,35, 1998.
- 59- Robertson, M.A & Halverson. L.: Development of Children-their Changing Movement, lea Feline, philadelphia, 1984.
- 06- Simpson, Marian: Motor Perception Activity for Kindergarden, 1977.
- 61- Wedekind- Almute: German Folk Dances: An innovative teaching tool v-1. p.30-34. Mid-Atlantic Journal of foreign language, 1993.
- 62- Wibber, Desiree, Corn, et al.,: Travel the Glob. Multicultural story times US. Colorado, 1998.
- 63- York, Stacey: "Roots & Wings" Affirming cultue in early childhood program. Minnesota. U.S. Redleaf press, 1991.
- 64- ZaichKowsky, L.Z achkow sky, L & Morlinek: "Growth and development on the child and physical Activity" C.V Mosby London, 1980.