

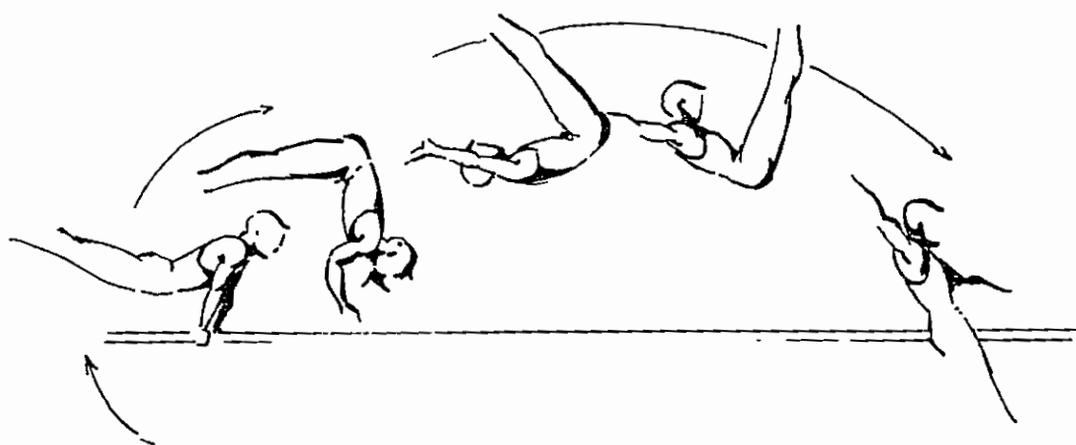
الفصل الثاني

خصائص ومتطلبات النمو للأطفال

في المرحلة السنية من ٥: ١٢

- أهمية الخصائص في تخطيط برامج التربية الرياضية

- خصائص ومتطلبات النمو في سن الخامسة
- خصائص ومتطلبات النمو في سن السادسة
- خصائص ومتطلبات النمو في سن السابعة
- خصائص ومتطلبات النمو في سن الثامنة
- خصائص ومتطلبات النمو في سن التاسعة
- خصائص ومتطلبات النمو في سن العاشرة
- خصائص ومتطلبات النمو في سن الحادية عشر



خصائص ومتطلبات النمو للأطفال في المرحلة السنوية من ٥: ١٢

أهمية الخصائص في تخطيط برامج التربية الرياضية:

إن البرنامج الجيد للتربية الرياضية-هو الذى يزود بأنواع متعددة من الأنشطة التى يحتاجها الأطفال لتأكيد استمرارهم، طبقاً لمحددات تتطلبها أى مرحلة سنوية، كأنماط النمو، ومعدل النضج، والنمو الاجتماعى، والخبرات التعليمية السابقة، والقدرة العقلية.

وبناءً على ذلك- فإنه يتطلب من المدرب (المدرس) أن يدرك الخصائص المحتملة ظهورها عند الأطفال فى فترة زمنية من عمرهم، مع ملاحظة أن هناك تفاوتاً فى النمو، كأطفال طوال القامة، وآخرين قصارى، وبعضهم نحيف، والآخر ممتلئ، ومن هو يقظ، ولديه القدرة على الاستجابة، وسرعة التعلم، وغيره يتصف بالبلادة وعدم القدرة على التركيز والفهم. ومنهم من يتميز بالحيوية والنشاط، وآخر يتصف بالخجل والخمول.

ويؤكد فيت Fait، أنه لا توجد خاصية واحدة معينة تميز مجموعة من الأطفال فى مرحلة سنوية معينة، لكى يمكن تطبيقها على كل طفل. ومن غير المحتمل أن تظهر كل السمات والخصائص المميزة الموصوفة لمرحلة سنوية ما عند كثير من الأطفال فى هذا السن، مع وجود احتمال أن قلة منهم قد تظهر عندهم سمة معينة، ثم تنمو وتتطور تبعاً لمعدل كل طفل، والذى يتوقف على مدى تأثر ذلك بالمستوى الاجتماعى والاقتصادى السابق له كأحد العوامل الوراثية الهامة.

على ذلك، يجب على مدرس التربية الرياضية-أن يعرف الكثير عن كل طفل بقدر المستطاع، كأن يعرف معدل نموه، وفى أى مرحلة من مراحل النمو، وعن حالته الاجتماعى والاقتصادية، وحاجاته الخاصة، واهتماماته ورغباته، والمشاكل التى قد تعترضه، ومتطلبات عامة يجب الإلمام بها، كالاتى:

- الخصائص المميزة للأطفال في كل صف دراسي وذلك تبعاً للمرحلة السنية التي يمرون بها، وما يتوقع منهم كمجموعة.

- ماهي الخبرات والمواد التي يجب أن يتعلمها كل طفل في كل صف دراسي.

- ماهي الطرق والوسائل الفنية التي تستخدم بفاعلية في تربية كل طفل على حدة، ولكل الأطفال معاً.

وقد يختلف الأطفال في معدل نموهم، فهم يتبعون نفس مراحل النمو العام، ولكن بعضهم قد يتقدم بمعدل أسرع أو أبطأ، وليس من الضروري أن تتزايد أو تتناقص كل مظاهر النمو البدني بنفس السرعة، وانها لحقيقة، أن النمو العقلي والأنفعالي يتوازي عادة مع النمو البدني، ولكن ذلك أيضاً قد لا يحدث في كل الحالات، وفي بعض الأحوال قد نجد أن المهارات الحركية للطفل قد نمت بينما نضجه الإنفعالي ما يزال ثابتاً، ومع استمرار التقدم في تغيرات النضج والنمو، لا يجب التوقع بأن خصائص النمو المميزة لمرحلة سنية واحدة، ستحل مكانها خصائص النمو للمرحلة السنية التي تليها عندما يصبح الطفل أكبر بسنة واحدة. ولا يمكن رسم خطوط ثابتة محددة بين الخصائص السلوكية، وتطور النمو لكل مرحلة سنية-وعلى ذلك فإن المؤشرات التي سجلت لمجموعة من الأطفال في مرحلة سنية معينة، لا اختبار بعض السمات القابلة للقياس- وأغلب هذه السمات القابلة للقياس-أخذت عامة الشكل المناسب للمنحنى الجرمي العادي، وأغلب هذه السمات تجتمعت حول أهمها، والأخر تتوزع بين الطرفين السلبي والأيجابي.

وعندما يكون الغرض هو التخطيط لبرامج التربية الرياضية- فإن معرفة السمات والخصائص المميزة لغالبية الأطفال في صف دراسي معين- لها أهمية بالغة. ومن هذه المعلومات يكون لدى المدرس، المعرفة التامة بمدى التقدم السابق الذي حققته فئة سنية معينة، وما قد يتوقع تحقيقه في السنة التالية، وتسليح المدرس بهذه الحقائق والتفسيرات- تمكنه من اختيار أنشطة التربية الرياضية التي تقدم أفضل النتائج.

وفيما يلي عرض لأهم الخصائص المميزة في المرحلة السنية من ١٢:٥ سنة، وحاجتهم، ودور برامج التربية الرياضية. ولقد قمنا بوصف الخصائص البدنية بالقدر الأكبر عن غيرها من الخصائص الاجتماعية والعقلية والابتكارية، نظراً لاعتبارها من أهم الأسس في وضع برامج التربية الرياضية.

خصائص ومتطلبات النمو في سن الخامسة

الخصائص البدنية:

- يبدو النمو بطيئاً نسبياً، في الطول أكثر منها في الوزن، ويفتقد الأطفال في هذا السن من كلا الجنسين وجود الدهون تحت الجلد، ابتداء من العام الأول حتى العام الخامس أو السادس، وتظهر نحافة الذراعين والرجلين.
- هناك زيادة سريعة في نمو الأنسجة العضلية التي تزيد من الطاقة، وتنتج في الأنشطة الحركية خاصة العنيفة.
- يبدأ التحسن في التوافق الذي يظهر في التحكم وسهولة حركة الجسم، والتحكم في العضلات الكبيرة يكون أكثر تقدماً عنه في العضلات الصغيرة.
- يميل البنين لأن يكونوا أفضل من البنات في أداء المهارات الحركية، وعادة يؤدونها بقوة وعنفة.
- يتميز الأطفال في هذا السن بالمرونة القصوى، وذلك نتيجة وجود فراغ كبير بين المفاصل وتكون الأربطة أطول نسبياً، وأقل تماسكا، وعظامهم غير كاملة النمو، لا تملكها كمية من المياه، والمواد البروتينية، وقليل من المعادن. لذا تكون مقاومتهم أقل للضغط والشد العضلي.
- يظهر التقدم في مهارات المشي والجزى والتسلق عند أطفال هذا السن، وحينما تسمح لهم الفرصة لممارسة هذه المهارات يزداد التقدم، ويمكنهم التحكم إلى حد معقول خاصة في الجرى والبدء والوقوف والدوران.
- يمكنهم أداء القفز والحجل بنجاح، ويستطيع معظم الأطفال، العدو والوثب إلا أن القليل منهم يستطيع أداء مهارة متكاملة من هذه الخطوات حتى النهاية.
- يتمتع الأطفال بالتسلق على المواسير والأسوار وفوقها والزحف من تحتها، ويميلون للصعود والهبوط فوق المدرجات، ويظهر البنين والبنات قدرات متساوية في المهارة.
- تناسب مهارة الرمي إلى حد ما، ويظهر أغلب الأطفال تحسناً سواء في الرمي لمسافة أو

الرمى للدقة، بالرغم من أن معظمهم منزلوا يتقدمون بالقدم اليمنى عند رمى الكرة باليد اليمنى وذلك لحفظ التوازن.

- أصابع الأطفال فى سن الخامسة قصيرة، وتجعل من الصعب مسك الأشياء والكرور بالأيدى.

- هناك مدى كبير للقدرات الفردية فى المهارات الأخرى، يتضح فى تنطيط الكرة، وحجم الكرة له علاقة هامة بحجم اليد، بالرغم من استطاعتهم تنطيط الكور الكبيرة إلا أن غالبيتهم، لا يمكنهم تنطيط الكور الصغيرة. وتنطيط الكرة هو المهارة الوحيدة التى تفضلها البنات ويتضح ذلك فى أدائهن الممتاز عن البنين.

- يظهر محسناً ملحوظاً فى التوازن الحركى (لديناميكى) فالأطفال يمكنهم الوقوف على قدم واحدة ومعظمهم يمكنهم التوازن على أصابع القدم، إلا أن التحكم اللازم لتوازن الجسم، ومرجحات الرجلين فى توقيت معين، لم يظهر بعد.

- على الرغم من أن بعض الأطفال فى سن الخامسة يمكنهم السباحة، إلا أن معظمهم لم يتعلموها فى هذا السن. ويمكنهم التزحلق وركوب الدراجة ذات الثلاث عجلات، ويحاولون ركوب الدراجة ذات العجلتين.

الخصائص الاجتماعية:

- يتميز الأطفال فى هذا السن باللعب معاً لفترات قصيرة، وفى مجموعات من ٣:٤ أطفال مع تغيير أفراد المجموعة المتكونة من وقت إلى آخر.

- قدرتهم على الانتباه قصيرة نسبياً.

- يحب الأطفال رؤية أنشطتهم ويقبلوها، ولكنهم لا يبحثون عنها كنشاط مثل الأطفال الأصغر سناً منهم.

- يقل تباهيهم بأنفسهم عن عام أو عامين سابقين.

الخصائص العقلية والأهتمامات:

- يهتم الأطفال بتعلم العد والقراءة وكتابة اسمائهم، ومعرفة يمينهم ويسارهم.

- يستثير اللعب الخيالى عقليتهم، ويميل الأطفال إلى أداء الحركات التقليدية والقصص الحركية، واستثارة دوافعهم لاكتشاف الحركات من الأنشطة المحببة لديهم.

الخصائص الابتكارية:

- هناك انخفاض فى القدرات الإبتكارية، خاصة التخيلية فى سن الخامسة. وتوعز «تورانس Torrance»، أن الإنخفاض فى القدرة الإبتكارية-يكون نتيجة مباشرة لما قد يصطدم به الأطفال من تغيير مفاجئ من حياة المنزل إلى البرامج التربوية الصارمة، والنظام الدقيق المتبع.

- تتناقص قدرة الأطفال فى بحثهم عن الجديد، وابتكار طرق مختلفة وفريدة فى عمل الأشياء، وهنا يجب على المدرس إعطاء التوجيهات اللازمة والمناسبة، وتشجيع الأطفال للتغلب على هذه العقبات

المتطلبات:

يجب أن يلاحظ عند تخطيط برامج التربية الرياضية لهذا السن ماأتى:

- اعطاء العديد من الأدوات للأطفال، حيث أن ذلك يسبح لهم باختبار مهاراتهم، ويكونوا أكثر متعة بها عن النجاح فى استخدامها، فالسعادة والسرور لمجرد رؤية الكور تكون أكثر من سعادتهم عند رميها لمسافة أو الدقة فى رميها.

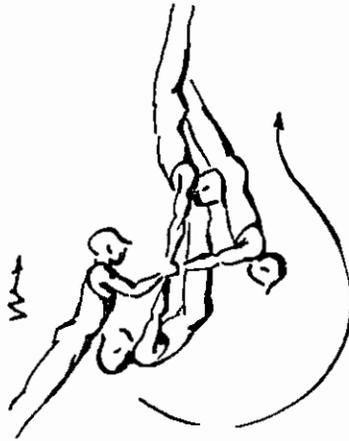
- نظراً لصغر حجم أصابعهم، واستخدام الأزرع فى مسك الكرة-يوصى باستخدام الكور ذات الأحجام من ٦ : ٨ بوصة لنصف القطر.

- ان فترة الانتباه القصيرة عند أطفال هذا السن-تجعل من الصعب عليهم الاستماع إلى الشرح، والمناقشات الطويلة فى قواعد اللعب، أو التنظيمات-لذا يجب على المدرس التنبيه فقط على أهم الضروريات قبل بداية اللعب، مع اعطاء فترة راحة من وقت لآخر.

وفى خلال هذا الوقت يمكن تقديم بعض التعليمات الجوهرية الأخرى.

- يجب ألاتستمر اللعبة لفترة طويلة من الوقت، حتى لاتفقد التلاميذ لها.
- يفضل الألعاب التى تعمل على تحريك الأطفال باستمرار عن الألعاب التى تضطربهم إلى الوقوف لفترات طويلة، وانتظار دورهم-لذا يجب على مدرس التربية الرياضية-مراعاة اختيار الألعاب التى تتصف بالقوة والعنف، وتستغرق فترة قصيرة من الوقت، وتستغل فترات الإنتظار البنية للراحة.

- الاهتمام بأنشطة اكتشاف الحركات، نظراً لإهتمام أطفال هذا السن باللعب الخيالي.
- الأنشطة الإيقاعية، تبدو واضحة جداً في القفز والمشي والحجل على الموسيقى، وكلها مهارات حركية بسيطة، وتستخدم بفاعلية مع أطفال هذا السن.
- الألعاب الغنائية والرقص الجماعي، يشبع حاجات معينة عند طفل الخمس سنوات.



خصائص ومتطلبات النمو في سن السادسة

الخصائص البدنية:

- ان سن السادسة من حياة الطفل، هو سن التحول لكلا من التغيرات الفسيولوجية والنفسية، فيستمر النمو، ولكن ببطء، وبانتظام نسبياً، مع نحافه الذراعين والرجلين، ويطول الجذع نوعاً مع طول العضلات الكبيره أيضاً، ونسبة ٧٥٪ من الوزن المكتسب-يرجع الى زيادة الأنسجة العضلية.
- تتميز عظامهم بالمقاومة القليلة للضغط، وتستمر زيادة المرونة في المفاصل على امتداد مرحلة الطفولة، ويظهر البنات مرونة فائقة في مفاصل (الكتف والركبة والفخذ).
- يتعرض الأطفال لعديد من أمراض الطفولة، وكثرة الحوادث خاصة البنين.
- يتميز أطفال سن السادسة بالنشاط والحركة الدائمة، ممتلئين بالطاقة وكثرة اللعب خاصة العنيف، وأحياناً يظهرون إفراطاً في الحركة.
- يميل أطفال هذا السن إلى أداء أنشطة وحركات الجمباز، دون الإهتمام بالوصول إلى مستوى في الأداء.
- يكتسبون معظم المهارات الحركية الأساسية (الجرى، والوثب، والحجل) مع الإهتمام بإيجازها ويمكنهم العدو في زمن.
- تستمر الزيادة في القدرة على التسلق، وإظهار براعتهم في هذه المهارة، ويميل البنين للتعرف على البنات في مهارات التسلق.
- يظهر البنات تفوقاً في التحكم في الوثبات والقفزات، وتكون أكثر جمالاً عن البنين.
- يتطور مستوى التحكم في الجسم، والتوازن، واعطاء الحركة المدى المناسب لها.
- تزداد القدرة على التوازن الحركي (الديناميكي)، مع زيادة طردية في التوازن الثابت (الأستاتيكي)، والقدرة على توازن الجسم في الهواء.
- يتميز البنين في القدرة على الرمي أكثر من البنات، والقدرة على تنطيط الكرة وعلى قذفها-يكون مماثلاً ما يفعله أطفال سن الخامسة، ودرجة التقدم تكون طبقاً لفرص الممارسة.

الخصائص الاجتماعية:

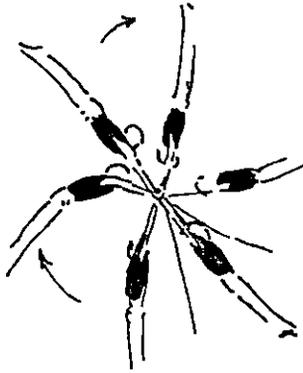
- يتمتع أطفال هذا السن باللعب الجماعي، ويستحسن تغيير المجموعات من وقت لآخر نتيجة المشاجرة.
 - يرحب البنين والبنات باللعب معاً.
 - يبدأ البنين في اظهار رجولتهم بالقتال والصراع مع أطفال آخرين، كمظهر للتعبير عن انفعالاتهم التي لا يمكن التعبير عنها بغير ذلك.
 - توقع التقلبات المفاجئة في سلوك الأفعال.
- ### الخصائص العقلية والإهتمامات:

- يحرص الأطفال في هذا السن في الحصول على بعض قواعد اللعب البسيطة أثناء اشتراكهم معاً، ويأملون تطبيقها بتوجيه المدرس.
 - يفضلون استخدام السدود والأدوات الكبيرة وبنائها للتسلق عليها وداخلها.
 - يمتعون بالألعاب الحركية وربطها بالأغاني، والوثب مع الموسيقى، والزحف على أربع، وشد الحبل والمرجحة.
- ### الخصائص الابتكارية:

- تظهر عند أطفال هذا السن-ملكة الإبتكار في أنشطة اللعب. وتشير الدراسات التي أجرتها «تورانس Torrance» إلى أن هناك إعادة لإشعال القدرة على الإبتكار في هذا السن بعد إنخفاضها في سن الخامسة، مع زيادة واضحة في نهاية هذا العام إلا إذا قيدت بصرامة الوالدين، أو الكبار.
 - يتمكن أطفال هذا السن من التحقق من ذاتية الأشياء، وانتاج تركيبات كثيرة، وروابط جديدة بين الأشياء والأصوات والحركات، الأفكار، والإستجابة عند تشجيع الأضافة أو الإختصار، الخلط بينهما، لتحديد ماسيحدث نتيجة لذلك.
- ### المطلبات:

- نتيجة النمو البدني للطفل في سن السادسة، فإنه يكون ماهراً في تنطيط وقذف ومسك الكرة ويجب أن يكون حجم الكرة متوسطاً، نظراً لقلّة نمو الأصابع.
- في سن السادسة يمكن تعليم ركل الكرة أثناء الجرى والقفز والحجل.

- الأطفال يميلون للإشتراك في اللعب العنيف، لذا يجب اختيار الأنشطة التي تعما على المشاركة الكاملة لكل طفل
- يجب ألا تكون الأنشطة معقدة، ووقت الممارسة فيها قصير.
- يجب الأخذ في الاعتبار لعوامل الأمن والسلامة، لكثرة حدوث اصابات في هذا السن
- يجب أن يشمل البرنامج على ألعاب كثيرة، سبق للأطفال معرفتها، ليستمتعوا بها.
- يجب اعطاء فرص اكتشاف الحركة، حيث أن ذلك يفيد قبل ادخال خبرات جديدة في الأداء الحركي.



خصائص ومتطلبات النمو في سن السابعة

الخصائص البدنية:

- يستمر النمو البطيء نسبياً، والثابت في مرحلة الطفولة المتوسطة.
- تنمو الأطراف بمعدل أكثر من الجذع
- يبدأ التغير في نسبة الحوض للكثف عند البنات بعد سن السادسة، مع زيادة عرض الحوض.
- ان أهم ما يميز مرحلة الطفولة المتوسطة هي النحافة البديه عامة، لدرجة أنه يبدو واضحاً التشابه في الشكل العام للجسم بين البنين والبنات
- هناك زيادة بسيطة في نسبة الدهون تحت الجلد عند البنين.
- تزداد كثافة عظام الجسم ولكنها ما تزال ضعيفة المقاومة للضغط
- يزداد النمو في الطول، وياتنظام مع الزيادة في الوزن، ولكن بدرجة أقل من الطول
- يتميز أطفال سن السابعة بالميل للنشاط العنيف تارة والخمول تارة أخرى.
- هناك استخدام أكثر للعضلات الكبيرة والصغيرة، ويبدو الإهتمام بالمهارات الحركية خاصة، توافق العين واليد عما كانت عليه في سن السادسة، مع سرعة تعلمها.

الخصائص الاجتماعية:

- يتميز أطفال هذا السن بأنهم أقل إثارة عن أطفال سن الساسة، وأكثر حرصاً عند اقترابهم للأنشطة. ويبدون أكثر حساسية تجاه الكبار، ويخافون الفشل في بعض المحاولات.
- تزداد فترة الإنتباه عندهم، ولكن مازال من الصعب أن يجلسوا لفترات طويلة.
- توجه أفعالهم وحركاتهم بمحض إرادتهم وتكون أقل اندفاعاً.
- يبدأ أطفال سن السابعة في ملاحظة أقرانهم، والاختلافات الموجودة بينهم.
- تظهر بعض عناصر المنافسة في علاقاتهم الاجتماعية.

الخصائص العقلية والاهتمامات:

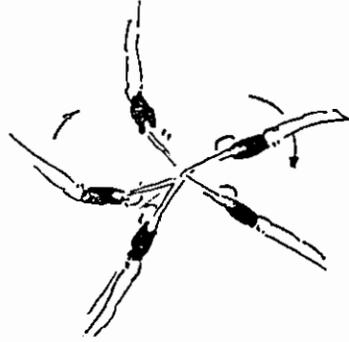
- يشعر أطفال سن السابعة بالأستمتاع عند استخدامهم مهارة القراءة.
- يتميزون بالميل والقدرة عند إسناد بعض المسؤوليات الشخصية ويرحبون بفرص العمل مع أنفسهم، وتزايد لديهم القدرة على التفكير.
- يميلون للإشغال فى أنشطة ومغامرات جديدة لفترات قصيرة.
- يفضل أطفال سن السابعة ألعاب الجرى، وإظهار المهارات فى بعض الألعاب الكبيرة خاصة تلك التى تدور حول التنافس على الكرة.
- تهتم البنات بالأنشطة التى تتطلب الحجل والقفز بالحبل
- يستمتع كلا الجنسين بالجرى والتنفذ مع اسخدام الموسيقى والرقص.
- يبدو الإهتمام القوى بالسباحة لديهم.

الخصائص الابتكارية:

- هناك زيادة فى المقدرة الابتكارية، وتنمو غريزة حب الاستطلاع، ومعرفة الكيف، ولماذا، عن كل مايقابل أعينهم؟.
 - القدرة على إبتكار تركيبات وارتباطات وتكوينات حركية بارعة وأكثر تعقيداً.
- المتطلبات:

- ان أطفال سن السابعة، لديهم القدرة علي أداء المهارات الحركية بدرجة مقبولة من الصحة، ويستخدمون هذه المهارات فى أماكن اللعب.
- عندهم القدرة على القفز والحجل، وأداء القفزات الطائرة بمهارة وتوافق أكثر من العام السابق.
- يفضل البدء فى تعليمهم المهارات الأساسية بتوسع، وأكثر تعقيداً.
- ضرورة ترك الأطفال فى أنشطة مختلفة لاكتشاف احتمالات حركة أجسامهم.
- أطفال هذا السن، ليس لديهم الإستعداد لممارسة الأنشطة الحركية الأكثر تكراراً.
- يستجيب أطفال هذا السن لأنشطة إختبارالقدرة الذاتية.
- على الرغم من أن أطفال سن السابعة أقل إنطلاقاً، فإنهم لازالوا يتمتعون بالحركة العنيفة ويحدثون ضوضاءاً عندما يتحركون.

- يجب أن تتضمن أنشطة التربية البدنية على الحركات التي تنمي العضلات الكبيرة.
- يجب على المدرسين والوالدين مساعدة طفل السابعة على أن يفرق بين الاستقلال وعدم الاستقلال.
- يجب تنمية العلاقات الودية بين الطفل والكبار بالتشجيع والحث.



خصائص ومتطلبات الموفى سن الثامنة

الخصائص البدنية:

- تبدأ ملامح التغيرات البدنية فى الظهور، ويفقد الأطفال شكل الجسم الطفولى.
- يصل النضج إلى مستوى تنمو عنده مختلف الخصائص لكلا الجنسين، وأكثر ظهوراً فى النمو البدنى، ومهارات القدرات الحركية.
- هناك زيادة مضطردة فى الوزن، وتميل أذرع وأرجل الطفل للنحافة الشديدة، مع عدم وجود أى علاقة تشير للنمو فى الجهاز العضلى، والأذرع والأرجل تزيد بنسبة ٧٥٠ عما كان عليها فى سن الثانية من العمر.
- سن الثامنة يكون عامة أكثر صحة، وأقل تأثراً للتعب عنه فى سن السابعة.
- ولثبات النمو، فإن هناك زيادة فى القوة والسرعة والتحمل، وينمو التوافق وتحسن مهاراتهم السابقة.
- تصبح التغيرات القوامية أكثر تكييفاً، وتبدو حركات الأطفال لأجسامهم أكثر رشاقة واتزاناً وتحكماً عما سبق، وتبدو حركة الجسم جميلة.
- سن الثامنة يمثل مرحلة الطفولة المتوسطة، ويبدون أقل تكييفاً مع الجماعة، ويميلون إلى زيادة طعامهم كتنوعهم لذلك الفشل، وبالتالي تبدأ السمعة التى تؤدى إلى ظهور مشكلات عند بعض الأطفال.
- هناك تحسن ملحوظ فى مسك وقذف وركل وضرب الكرة.
- هناك تحسناً ملحوظاً فى مستوى القدرة على التوازن الديناميكي.
- تقل درجة مرونة المفاصل ما لم تكن هناك أنشطة بدنية خاصة تعمل على تطويرها.
- يبدأ توافق العضلات الصغيرة فى الوضوح، ويمكن تعليم مهارات الألعاب الجماعية الأساسية.
- لا يزال عمل العضلات الصغيرة العاملة فى الكتابة صعباً لأطفال سن الثامنة.
- تزداد قدرة البنات فى مهارة الوثب بالحبل، ويتعلمن الجرى للداخل والخارج عند تحريك الحبل، على الرغم من وجود صعوبة فى تغيير الخطوة عند اللعب به.

الخصائص الاجتماعية:

- = لديهم القدرة على حل خلافاتهم في اللعب إلى درجة مقبولة، ويمكنهم العمل معاً من أجل تحقيق هدف واحد مثل الفوز في القبايع.
 - = يتميز كلا الجنسين بالمغامرة، ولكن يحيل البنين للخشونة والمخالفة.
 - = يفضل كلا الجنسين الانفصال نسبياً أثناء اللعب الحر كل في مجموعته.
- ### الخصائص العقلية والاهتمامات:

- = يصعب من الثامنة عامة، مهتماً أكثر بالعالم الذي وراء بيئتهم المحلية.
- = يستمعون بالقصص التاريخية، وبالحوارات التوقعية، ويظهرون اهتماماً واسعاً باللعب.

- = النمو العقلي يمثل في المناقشات الجماعية والمشروعات التي تقدم بدجاج معقول.
- ### الخصائص الابتكارية:

- = يدخل الأطفال في سن الثامنة =مرحلة الأسئلة عن الاكتشافات، ثم هذه الأسئلة من: لماذا إلى كيف إلى من حتى ثم أين؟.
- = يبدأ تعاليب النمو الإدراكي، والرغبة في التجريب، والتعبير بالإضافة أو الحذف لتكوين نماذج جديدة متكاملة

المطلوبات:

- = إن نحو التوافق بكفاية في هذا السن، يتطلب الاهتمام بتعلم المهارات المقدمة مثل: التصويب على هدف متحرك، ومن الثامنة هو من الاكتساب من خلال الممارسة، ويمكن تحسين المهارات التي تعلموها سابقاً، وكثيراً منهم يعبرون عن اهتمامهم في الممارسة من أجل الوصول إلى الإبداع في التصويب والمضك والركل والقتال وتسلق الجبال.

- لذا يجب أن يتضمن برنامج التربية الرياضية على الأنشطة التي تخلق التطور والممارسة العملية لهذه المهارات.

- = إن أطفال من الثامنة لديهم نضج عقلي كاف للإستمتاع الأسفرتيبي الجماعي البسيط، ولكن يجب الأبطال الوقت المخصص لتشرح ومناقشة الأسفرتيبي، بحيث

يختصر بطريقة ملحوظة لأداء اللعب.

- الحركة العنيفة لها أهمية أساسية فى هذه المرحلة من نمو الطفل.
- يوصى بالأنشطة التى تزيد التنافس والتعاون بينهم، وأطفال سن الثامنة لديهم القدرة على تنظيم وابتكار ألعاب الرقص والتوقيثات الابتكارية، لذا فإن أنشطة اكتشاف الحركة تقدم لهم فرص الممارسة من هذا النوع.
- نتيجة البدء فى هبوط درجة المرونة فى المفاصل، فإنه يجب الاهتمام بالتمارين والأنشطة التى تعمل على تنمية وتطوير مدى الحركة فى المفاصل، بحيث تأخذ مكاناً مناسباً فى برنامج التربية الرياضية.
- حيث أن كلا الجنسين يفضلان الانفصال أثناء اللعب الحر، فإنه من المهم تشجيع المجموعة على اللعب معاً مما يحثهم على الاحترام المتبادل، وتقدير اهتمامات الجنس الآخر فالحركات التوقيتية والإيقاعية والرقصات وأيضاً الألعاب-تعمل على زيادة الفاعلية فى المشاركة.
- هناك حاجات خاصة لطفل الثامنة، أهمها، تلقى المدح والتشجيع من الكبار، والتوجيه السليم من الأصدقاء والكبار ممايساعده على الإنتماء للمجموعات.
- كمايجب منح الفرصة لتطوير التحكم فى عضلاته، وهو يمارس النحت والحفر على الخشب وصناعة نماذج الطائرات والحياكة، وأشكال أخرى من الفنون-يمكن أن تزيد من نشاطه.

خصائص ومتطلبات النمو في سن التاسعة

الخصائص البدنية:

- توجد بعض التغيرات السطحية كاختلافات الجنس، ومن الناحية الشكلية للجسم فهناك بعض الاختلافات البسيطة بين البنين والبنات، فسن التاسعة هو السن الأوسط بين مرحلتى الطفولة والشباب.
- يظهر عند بعض البنات نمو متدفق ومتزايد، وهذه الفترة تعتبر بداية مناسبة لاكتساب القوة.
- تتوالى التغيرات فى معدلات الزيادة فى طول وعرض الجسم، وفى حجم القلب، والسعة الرئوية، والقوة العضلية، بالإضافة إلى التغييرات فى وظائف الأعضاء الأخرى بالجسم، التى تبدو واضحة بين سن الثامنة والثانية عشر عند البنات، وبين التاسعة والثالثة عشر عند البنين.
- يتميز سن التاسعة بالعمل واللعب بعنف وبقوة تبعاً لدوافعهم الذاتية، ولديهم كمية كبيرة من الطاقة، ويميلوا للأستمرار فى النشاط حتى درجة الإنهاك، وعليه يصبح من الضروري منحهم فترات راحة بين النشاط.
- هناك زيادة ملحوظة فى القدرة على التوازن الديناميكي، وتحسن المهارات التى سبق تعلمها وتكون أكثر ترابطاً، بجانب اهتمامهم بممارسة المهارات لتحسين مستوى الأداء.
- يتميز هذا السن بالبراعة والإبداع عند ممارسة الأنشطة الحركية ذات الطابع الفنى مثل: الجمباز والبالية، والتمرينات الفنية.
- هناك تحسناً ملحوظاً فى التوافق بين العين واليد.
- بعد سن التاسعة يظهر النمو المبكر للفخذ، وتحسن القدرة على القفز عند البنين، وذلك لتناسب الفخذ مع الجذع.
- وبين سن التاسعة حتى الثانية عشر، يظهر البنين تحسناً ملحوظاً ومتتابعاً فى ميكانيكية الوثب العالى، ويسير هذا التحسن جنباً إلى جنب مع تقدم السن عند البنين.

= بالرغم من أن سن التاسعة عندهم القدرة على التحكم في سرعتهم إلا أنهم قد يظهروا بعض الخوف في الحركات السريعة مثل الإنزلاق، ولديهم إهتمام في اظهار قوتهم وقدرتهم على رفع الأثقال ، والاستمرار في اللعب العنيف مثل المصارعة.

= يتوقف تنمية المهارات المختلفة على الفرص المتاحة لممارستها وتعلمها، خاصة المهارات التي لها شعبية واهتمام كل مجموعة من الأطفال.

الخصائص الاجتماعية:

= في سن التاسعة يظهر نفوراً واضحاً تجاه الجنس الآخر.

= سن التاسعة يكون أقل اهتماماً بعلاقاتهم مع الكبار.

= يميلوا الى اداء الحركات في جماعات.

= يحتاجون الى الانتماء لأنظمة قانونية.

= لديهم احساس بتزايد المسؤوليات في المنزل والمدرسة وفي الوسط المحيط بهم.

الخصائص العقلية والاهتمامات:

= يضع أطفال سن التاسعة نموذجاً للاهتمام الحقيقي في عمل الأشياء، وسبب وتأثير العلاقة.

= تنمو مهارة القراءة بكفايه، والتي تمكنهم من إلحاق اهتمامات خاصة بهم، وتتمنى بأمالهم دون مساعدة الكبار.

= يظهر البعض منهم اهتماماً كبيراً في الأنشطة الحركية، والرغبة في أداء الروابط الفنية الدقيقة للأنشطة بسرعة ومهارة.

= يظهر الاهتمام بالألعاب الجماعية وتعلم مهارتها.

الخصائص الابتكارية:

= هناك هبوطاً ملحوظاً في الناحية الابتكارية، نظراً لإنسياقهم لسلوك الجمعي ومستوى كل مجموعة منهم.

= يصبح الأطفال قادرين على التقدم وتنمية الناحية الابتكارية، اذا منحت لهم الفرصة واعطاء الخبرات المقتنعة في المحاولة.

= لديهم القدرة على ربط الأشياء المعقدة خاصة في الحركات الرياضية ذات الطابع الفني، وعلى انتاج روابط جيدة.

المتطلبات :

- إن تحسن القوة والمهارة والتوافق والانتباه-يزيد المتعة والسرور في الألعاب الأكثر تعقيداً.
- يمكن تنمية ألعاب الكرة بدرجة عالية في هذا السن.
- يجب الاهتمام بالمهارات التي سبق تعلمها.
- يمكن استغلال الروح العالية السائدة، بتشجيع المدرس للألعاب الجماعية.
- يستمتع البنين عن البنات باللعب العنيف-لذا يجب فصل الجنسين في بعض الأنشطة التي تتميز بالعنف والأحتكاك.
- نظراً لتمييز هذا السن بالنشاط والحركة والعنف المستمر-فإنه يجب منح فترات راحة خلال النشاط. ويجب أن يخطط ويحرص، الوقت المخصص للألعاب التنافسية العنيفة في درس التربية الرياضية وخارجه.
- من الضروري تشجيع العلاقات الجيده مع الجنس الآخر من خلال أنشطة مختلطة ومناسبة مثل الأنشطة الإيقاعيةوالغناء والرقص.
- تلعب أنشطة اختبار القدره الذاتية والحركات الأرضية دوراً هاماً في النمو البدني الكامل ببرنامج التربية الرياضية.
- يجب الاهتمام بالأنشطة والمهارات التي تؤكد المحافظة على توازن الجسم، والقوام السليم.

خصائص ومتطلبات النمو في سن العاشرة

-إختصاص البدنية:

- هناك هبوط في نسبة الزيادة في الوزن.
- تتفوق البنات عن البنين في النمر الجسمي، ويزداد الطول عنه في الفترة من ١٠:١٤ سنة.
- تبدو الخصائص الجنسية الثانوية واضحة عند بعض البنات.
- ليس هناك تناسب بين النمو في طول الرجلين وتدفق النمو العام للبنات.
- يسهم نمو العظام والأنسجة العضلية في زيادة القوة في هذه الفترة.
- تفقد البنات القوة المناسبة للشد على العقلة.
- يبدو الصدر عريضاً ومسطحاً، ويظهر تغيرات في أضلاع القفص الصدري من الوضع الأفقى إلى الوضع المائل لكلا الجنسين، مع نمو واضح في الصدر للبنات عن البنين.
- يمكن حدوث تشوهات في القفص الصدري إذا لم تقوى وتشتد عظام الصدر بدرجة كافية حتى تواجه الضغوط.
- يتميز البنين عن البنات في كبر حجم القلب قليلاً خلال مرحلة الطفولة، ولكن من سن ٩ أو ١٠ سنوات وحتى ١٣ أو ١٤ سنة- يكون حجم القلب أكبر عند البنات.
- نمو القلب بطيئاً بين سن الرابعة حتى العاشرة، وهناك دلائل تشير إلى أن حجم القلب يكون صغيراً بالنسبة لبقية أعضاء الجسم عنه في أى فترة أخرى.
- تبطأ ضربات القلب أيضاً، ويزداد ضغط الدم كلما اقترب الطفل الى مرحلة البلوغ ويرتفع عند البنات عن البنين ما بين العاشرة والثالثة عشر.
- يقترب معدل ضربات القلب خلال المرحلة السنية من ٦:١٢ سنة إلى معدل ضربات القلب عند البالغين.
- مع مرحلة البلوغ المتدفقة، يزداد مجويف الصدر والرئتين، بينما يتناقص معدل التنفس.

- تزداد مقاومة الطفل للأمراض بعد سن العاشرة.
- يتميز هذا السن بأداء المهارات البدنية بقوة وسرعة، وزيادة طردية لى الإبداع الحركى.

- مع الزيادة المضطردة فى حجم الجسم، والقوة-فإن هناك تحسناً ملحوظاً فى المهارات الأساسية كالجرى والقفز والرمى. ويبدأ الإهتمام بتنمية المهارات الحركية الدقيقة.
- هناك اختلاف واضح بين البنين والبنات فى الحركات العضلية العنيفة خاصة التى تتطلب القوة والسرعة والتوافق لصالح البنين، فهم يتمتعون بمنصر المhapرة والمغامرة عند ممارسة النشاط.

الخصائص الاجتماعية:

- تستمر الروح الجماعية الطيبة بين أطفال هذا السن، ويفضلون الاعتماد على أنفسهم، ويزداد أكثر عندما يسند اليهم بعض المسفوليات.

- هناك إهتمام واضح باللعب الجماعية خاصة تلك التى تتطلب العنف.

الخصائص العقلية والاهتمامات:

- الاهتمام بالأفكار والحقائق من الآخرين خاصة فى المهارات الحركية.
- لديهم الكفاءة والقدره على التعبير عن وجهة نظرهم بوضوح، وعلى التقويم والتعليم.

- ينمى الأطفال قدرتهم على التخطيط للمستقبل.
- يظهرون اهتماماً كبيراً للأنشطة الحركية، ولديهم الرغبة فى تحسين مهاراتهم الرياضية.

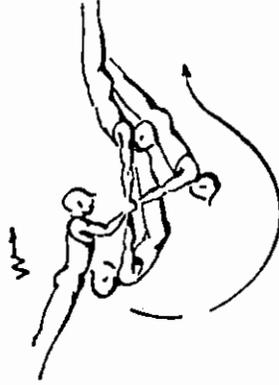
الخصائص الابتكارية:

- يصبح لديهم القدرة لأستخدام مهارات متنوعة كنتيجة لإيقاظ الناحية الإبتكارية المنخفضة التى كانوا عليها فى السنة السابقة.
- تنمو القدرة على انتاج حركات مبتكرة جديدة.
- يمكنهم التنبؤ بالنتائج المحتملة من مواقف معينة.

المطلبات:

- يجب وضع الرياضات المتصلة وذات الاختصاص والمناسبة لقدرات ونضج التلاميذ،

- ببرنامج التربية الرياضية، لكي ترضى رغباتهم للمنافسة والمغامرة.
- يمكن اسناد العديد من المسؤوليات لأطفال هذه المرحلة كالتسجيل، والمساعدة في التحكيم.
 - نظراً لاهتمامهم بالاعتماد على النفس، فإن ممارسة أنشطة اختبار القدرة الذاتية تحقق ذلك وتكون مناسبة.
 - نظراً لعدم توفر القوة في عضلات الذراعين عند الكثير من أطفال هذا السن، فإن اختبار قوة الشد بالذراعين للبينين، لا يصلح للبنات في هذا السن.



خصائص ومتطلبات النمو فى سن الحادية عشر

الخصائص البدنية:

- هناك مدى واسع فى الفروق الفردية فى معدل نمو الأطفال، وهذا العامل يكون أكثر وضوحاً فى سن الحادية عشر، فالنمو السريع يبدأ فى اتخاذ صورة بطيئة خاصة عند البنين، أما البنات مابين الحادية عشر والرابعة عشر، يكن أكثر طولاً من البنين فى نفس السن، وبعد الحادية عشر يقف مستوى نمو الطول عند البنين، بينما يأخذ نمو طول البنات فى الأزدىاد.
- تتجلى مظاهر الزيادة فى النمو عند البنات فى عرض القوام والأرداف وعند البنين فى عرض الكتفين.
- يبدأ النمو الملحوظ فى العضلات والعظام عند البنين بين الحادية عشر والثانية عشر.
- تعتبر هذه الفترة أكثر الفترات السنية اكتساباً للقوة حيث تتضاعف عما كانت عليها فى سن السادسة مرتين. أما البنات فهن أقل قوة عامة، وأكثر قوة فى عضلات الرجلين عنها فى الأذرع واليدين. ويشير «جونز Jones»، الى أن تطور القوة يبدأ أولاً فى الرجلين ثم ينتقل إلى العضلة ذات الرأسين العضدية، ثم عضلات الظهر، ثم التكوين العام.
- تزداد كثافة الأنسجة تحت الجلد ويزداد لوزن بسرعة عند البنات، وتنضج الخصائص الجنسية الثانوية وذلك فيما بين سن الحادية عشر والثالثة عشر.
- ان الزيادة فى النمو العضلى والفروق بين الجنسين، والعلاقة بين العضلات ووزن الجسم، ونمو الهيكل العظمى -لها تأثير ملحوظ فى الأداء المهارى عند الجنسين بعد سن الحادية عشر والثانية عشر. ومثل هذه الفروق تظهر واضحة فى مهارات القفز والجرى والرمى، بالإضافة الى العوامل البيولوجية، والتوقعات الثقافية التى تزيد الفروق بين الجنسين فى الأداء الحركى.
- يتقدم البنين والبنات فى التحمل البدنى.

= إن الزيادة المضطردة في طول الرجلين غالباً ما تكون مصحوبة بنسبة عالية من الفشل في أداء اختبار (المرونة) مدى حركة الشئ للأمام للعمود الفقري.

= إن عظمة ربيع اليد الأخيرة التي تظهر عند البنات في سن العاشرة، لا تظهر عند البنين قبل سن الحادية عشر. وتكون قوة القبض في اليدين والأصابع أكثر عند البنين منها عند البنات.

= يظهر عند البنات العظم المضروفي الهش The sesamoid bone في اليد، والذي يشير إلى النمو في مستوى البلوغ.

= تشير أانا Anna في بحثها، إلى أنه حتى في الحالات التي توجد فيها الاختلافات جوهرية بين الجنسين في مستوى الأداء الحركي الدقيق، ومستوى التوافق بين العين واليد= إن هذه الاختلافات تكون أقل من مدى الاختلاف الداخلي الموجود بينهما.

= يرى بعض الباحثين أن هناك تحسناً ضعيفاً في التوازن بعد سن الحادية عشر، والبعض الآخر يرى أنه يستمر في التحسن خاصة عند البنين في سن الرابعة عشر، ويظهرون اهتماماً بالغاً في تحسين المهارات الحركية الفردية.

= عامة يكون البنين أكثر قدرة على الرمي لمسافة عن البنات، وتزداد هذه المقدرة مع التقدم في السن.

الخصائص الاجتماعية:

= تزداد الرغبة في التعارف بين أطفال الحادية عشر، والانتماء لنادى أو جماعة يساعد في تنمية هذه الرغبة.

= تزداد القدرة على الاستقلال في التفكير والتصرف، ومساعدة الآخرين، وتزداد الرغبة في اللعب الجماعي، والأنتباه إلى الألعاب المنظمة والرغبة أيضاً في ممارسة المهارات الحركية لتحسين القدرة على اللعب.

الخصائص العقلية والاهتمامات:

= تزداد قدرتهم على تفهم بعض الأفكار المعقدة، والتنظيم، وتحمل المسؤوليات، وتقل لديهم تفهم الأمجاد والمؤثرات.

= بعضهم لديه القدرة على الانتباه والتركيز عند تعلم مهارة جديدة، ويظهرون اهتماماً شديداً بتحسين المهارات الحركية الفردية.

الخصائص الابتكارية:

- تزداد قدرتهم على الخلق والابتكار فى سن الحادية عشر عنها فى سن التاسعة، فيهتم الجنسين باكتشاف الأنشطة، فالبنات يرعبن فى الاكتشاف والتظاهر فى اللعب، أما البنين فيفضلون اكتساب الخبرات.
- وأطفال هذا السن-تقل رغبتهم فى الراحة، ويزداد اهتمامهم بالنشاط الذهنى، فمهارة الابتكار، تبدأ فى النمو عند سن العاشرة، ثم تأخذ فى التطور والاستمرار.
- يرغب أطفال هذا السن فى معرفة نتائج مجهوداتهم، وإن كان ذلك يشعرهم خقص الثقة.

المتطلبات:

- إن أنشطة اختبار القدرة الذاتية وحركات الجمباز، يجب أن توضع بعين الاعتبار عند التخطيط لبرنامج التربية الرياضية. وذلك لتزايد الاهتمام والقدرة على أداء المهارات المعقدة، ويوصى باستخدام أنشطة الجمباز الأرضية وجمباز الألعاب على عارضة التوازن.
- يوصى باستخدام الأنشطة التى تتميز بتنمية القوة والتحمل.
- لوجود فروق بين الجنسين فى القوة والتحمل يجب الفصل بينهما فى اللعب.
- يجب الاهتمام بالألعاب الجماعية التعليمية، لما لها من فوائد متعددة مثل الكرة الطائرة والسلة، والقدم والكرة الناعمة.
- يجب أن يتضمن البرنامج على الأنشطة التوقيعية، ويشمل البرنامج الرقص الاجتماعى بصورة مكثفة، لتنمية الروح والاحساس بالإتماء تجاه المجتمع.