

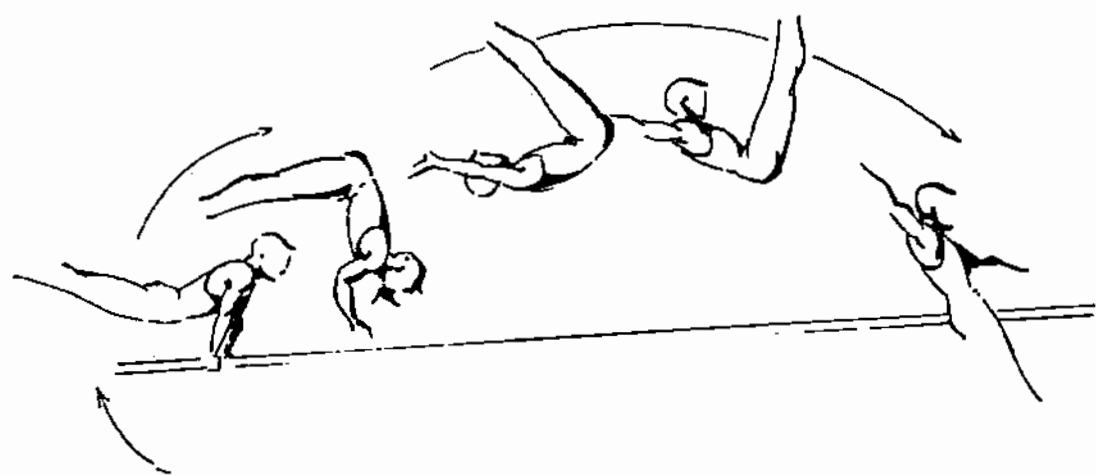
الفصل الثاني

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 فى المرحلة السنية من ٥: ١٢

أهمية الخصائص فى 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 سنية، 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 سنية معينة، لكن يمكن تطبيقها على كل طفل. ومن غير المحتمل أن تظهر كل السمات والخصائص المميزة الموصوفة لمرحلة سنية 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 الوراثة 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 الاجتماعية والاقتصادية، وحاجاته الخاصة، واهتماماته ورغباته، والمشاكل التى قد تعترضه، ومتطلبات عامة يجب الإلمام بها، كالآتى:

- الخصائص المميزة للأطفال فى كل صف دراسى وذلك تبعاً للمرحلة السنية التى يمرون بها، وما يتوقع منهم كمجموعة.

- ماهى الخبرات والمواد التى يجب أن يتعلمها كل طفل فى كل صف دراسى.

- ماهى الطرق والوسائل الفنية التى تستخدم بفاعلية فى تربية كل طفل على حدة، ولكل الأطفال معاً.

وقد يختلف الأطفال فى معدل نموهم، فهم يتبعون نفس مراحل النمو العام، ولكن بعضهم قد يتقدم بمعدل أسرع أو أبطأ، وليس من الضرورى أن تتزايد أو تتناقص كل مظاهر النمو البدنى بنفس السرعة، وانها لحقيقة، أن النمو العقلى والأنفعالى يتوازى عادة مع النمو البدنى، ولكن ذلك أيضاً قد لا يحدث فى كل الحالات، وفى بعض الأحوال قد نجد أن المهارات الحركية للطفل قد نمت بينما نضجه الإنفعالى ما يزال ثابتاً، ومع استمرار التقدم فى تغيرات النضج والنمو، لا يجب التوقع بأن خصائص النمو المميزة لمرحلة سنية واحدة، ستحل مكانها خصائص النمو للمرحلة السنية التى تليها عندما يصبح الطفل اكبر بسنة واحدة. ولا يمكن رسم خطوط ثابتة محددة بين الخصائص السلوكية، وتطور النمو لكل مرحلة سنية-وعلى ذلك فإن المؤشرات التى سجلت لمجموعة من الأطفال فى مرحلة سنية معينة، لاختبار بعض السمات القابلة للقياس- وأغلب هذه السمات القابلة للقياس-أخذت عامة الشكل المناسب للمنحنى الجرسى العادى، وأغلب هذه السمات تجمعت حول أهمها، والأخر تتوزع بين الطرفين السلبي والأيجابي.

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

وفيما يلى عرض لأهم الخصائص المميزة فى 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 فى 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 يؤديونها بقوة وعنف.
- يتميز الأطفال في هذا السن بالمرونة القصوى، وذلك نتيجة وجود فراغ كبير بين المفاصل وتكون الأربطة أطول نسبياً، وأقل تماسكا، وعظامهم غير كاملة النمو، لامتلاكها 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 تسنح لهم الفرصة لممارسة هذه المهارات يزداد التقدم، ويمكنهم التحكم إلى حد معقول خاصة في الجري 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 بالتعلق على المواسير والأسوار وفوقها والزحف من تحتها، ويميلون للصعود والهبوط فوق المدرجات، ويظهر البنين والبنات قدرات متساوية في المهارة.
- تتناسب مهارة الرمي إلى حد ما، ويظهر أغلب الأطفال تحسناً سواء في الرمي لمسافة أو

الرمي للدقة، بالرغم من أن معظمهم مازالوا يتقدمون بالقدم اليمنى عند رمي الكرة باليد اليمنى وذلك لحفظ التوازن.

- أصابع الأطفال في سن الخامسة قصيرة، وتجعل من الصعب مسك الأشياء والكرور بالأيدي.

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

- يظهر تحسناً ملحوظاً في التوازن الحركي (الديناميكي) فالأطفال يمكنهم الوقوف على قدم واحدة ومعظمهم يمكنهم التوازن على أصابع القدم، إلا أن التحكم اللازم لتوازن الجسم، ومرجحات الرجلين في توقيت معين، لم يظهر بعد.

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

الخصائص الاجتماعية:

- يتميز الأطفال في هذا السن باللعب معاً لفترات قصيرة، وفي 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 الخيالي عقليتهم، ويميل الأطفال إلى أداء الحركات التقليدية والقصص الحركية، واستثارة دوافعهم لاكتشاف الحركات من الأنشطة المحببة لديهم.

اخصائص الابتكارية:

- هناك انخفاض فى القدرات الابتكارية، خاصة التخيلية فى سن الخامسة. وتوزع «تورانس Torrance»، أن الإنخفاض فى القدرة الابتكارية-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.

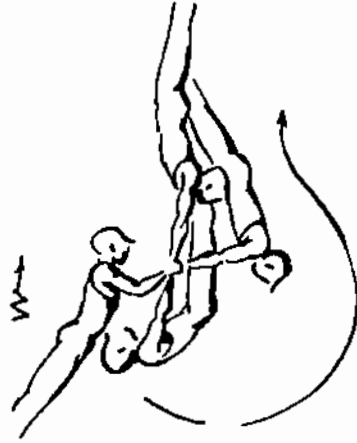
المتطلبات:

- يجب أن يلاحظ عند تخطيط برامج التربية الرياضية لهذا السن ما يأتى:
- إعطاء العديد من الأدوات للأطفال، حيث أن ذلك يسنح لهم باختبار مهاراتهم، ويكونوا أكثر متعة بها عن النجاح فى استخدامها، فالسعادة والسرور مجرد 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 إعطاء فترة راحة من وقت لآخر.

وفى خلال هذا الوقت يمكن تقديم بعض التعليمات الجوهرية الأخرى.

- يجب ألاستمر اللعبة لفترة طويلة من الوقت، حتى لا تفقد اهتمام 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 تنصف بالقوة والعنف، وتستغرق فترة قصيرة من الوقت، وتستغل فترات الانتظار البسيطة للمراحة.

- 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:

- إن 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 ١٧٥ 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 يظهرهم 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 للتفوق على البنات في مهارات التسلق.
- يظهر البنات تفوقاً في التحكم في الوثبات والقفزات، وتكون أكثر جمالاً عن البنين.
- يتطور مستوى التحكم في الجسم، والتوازن، وإعطاء الحركة الممدى المناسب لها.
- تزداد القدرة على التوازن الحركي (الديناميكي)، مع زيادة طردية في التوازن الثابت (الاستاتيكي)، والقدرة على توازن الجسم في الهواء.
- يتميز البنين في القدرة على الرمي أكثر من البنات، والقدرة على تنطيط الكرة وعلى قذفها-يكون مماثلاً ما ينعله أطفال سن الخامسة، ودرجة التقدم تكون طبقاً لفرص الممارسة.

الخصائص الاجتماعية:

- يتمتع أطفال هذا السن باللعب الجماعى، ويستحسن تغيير المجموعات من وقت لآخر نتيجة المشاجرة.
 - يرحب البنين والبنات باللعب معاً.
 - يبدأ البنين فى اظهار رجولتهم بالقتال والصراع مع أطفال آخرين، كمظهر للتعبير عن انفعالاتهم التى لايمكن التعبير عنها بغير ذلك.
 - توقع التقلبات المفاجئة فى سلوك الأطفال.
- ### الخصائص العقلية والاهتمامات:

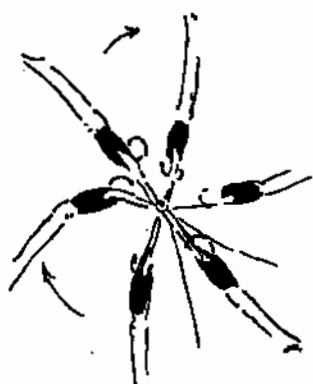
- يحرص الأطفال فى هذا السن فى الحصول على بعض قواعد اللعب البسيطة أثناء اشتراكهم معاً، ويأملون تطبيقها بتوجيه المدرس.
 - يفضلون استخدام السدود والأدوات الكبيرة وبنائها للتسلق عليها وداخلها.
 - يتمتعون بالألعاب الحركية وربطها بالأغاني، والوثب مع الموسيقى، والزحف على أربع، وشد الحبل والمرجحة.
- ### الخصائص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

- تظهر عند أطفال هذا السن-ملكة الإبتكار فى أنشطة اللعب. وتشير الدراسات التى أجرتها «تورانس Torrance» إلى أن هناك إعادة لإشعال القدرة على الإبتكار فى هذا السن بعد إنخفاضها فى سن الخامسة، مع زيادة واضحة فى نهاية هذا العام إلا اذا 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 البدنى للطفل فى سن السادسة، فإنه يكون ماهراً فى تنطيط وقذف ومسك الكرة ويجب أن يكون حجم الكرة متوسطاً، نظراً لقلة نمو الأصابع.
- فى من السادسة يمكن تعليم ركل الكرة أثناء الجرى والقفز والحجل.

- الأطفال يميلون للإشتراك في اللعب العنيف، لذا يجب اختيار الأنشطة التي نعما على المشاركة الكاملة لكل طفل.
- يجب ألا تكون الأنشطة معقدة، ووقت الممارسة فيها قصير.
- يجب الأخذ في الاعتبار لعوامل الأمن والسلامة، لكثرة حدوث إصابات في هذا السن
- يجب أن يشمل البرنامج على ألعاب كثيرة، سبق للأطفال معرفتها، ليستمتعوا بها.
- يجب إعطاء فرص اكتشاف الحركة، حيث أن ذلك يقيد 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 للكتف عند البنات بعد سن السادسة، مع زيادة عرض الحوض.
- إن أهم ما يميز مرحلة الطفولة المتوسطة هي النحافة البدنية 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 مازال ضعيفة المقاومة للضغط.
- يزداد النمو في الطول، وبانتظام مع الزيادة في الوزن، ولكن بدرجة أقل من الطول.
- يتميز أطفال سن السابعة بالميل للنشاط العنيف تارة والخمول تارة أخرى.
- هناك استخدام أكثر للمعضلات 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 السادسة، وأكثر حرصاً عند اقترابهم للأنشطة. ويدون أكثر حساسية تجاه الكبار، ويخافون القشل 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 للإنشغال 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 والقفز مع استخدام الموسيقى والرقص.
- يبدو الإهتمام القوى بالسباحة لديهم.

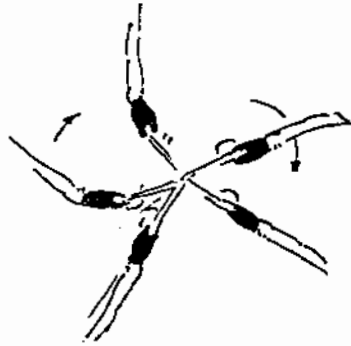
الخصائص الابتكارية:

- 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 النمو في سن الثامنة

الخصائص البدنية:

- تبدأ ملامح التغيرات البدنية في الظهور، ويفقد الأطفال شكل الجسم الطفولي.
- يصل النضج إلى مستوى تنمو عنده مختلف الخصائص لكلا الجنسين، وأكثر ظهوراً في النمو البدني، ومهارات القدرات الحركية.
- هناك زيادة مضطردة في الوزن، وتميل أذرع وأرجل الطفل للنحافة الشديدة، مع عدم وجود أى علاقة تشير للنمو في الجهاز العضلي، والأذرع والأرجل تزيد بنسبة ٥٠٪ عما كان عليها في سن الثانية من العمر.
- سن الثامنة يكون عامة أكثر صحة، وأقل تأثراً للتعب عنه في سن السابعة.
- ولشبات النمو، فإن هناك زيادة في القوة والسرعة والتحمل، وينمو التوافق وتحسن مهاراتهم السابقة.
- تصبح التغيرات القوامية أكثر تكيفاً، وتبدو حركات الأطفال لأجسامهم أكثر رشاقة واتزاناً وتحكماً عما سبق، وتبدو حركة الجسم جميلة.
- سن الثامنة يمثل مرحلة الطفولة المتوسطة، ويدون أقل تكيفاً مع الجماعة، ويميلون إلى زيادة طعامهم كتعويض لذلك الفشل، وبالتالي تبدأ السمنة التي تؤدي إلى ظهور مشكلات عند بعض الأطفال.
- هناك تحسن ملحوظ في مسك وقذف وركل وضرب الكرة.
- هناك تحسناً ملحوظاً في مستوى القدرة على التوازن الديناميكي.
- تقل درجة مرونة المفاصل ما لم تكن هناك أنشطة بدنية خاصة تعمل على تطويرها.
- يبدأ توافق العضلات الصغيرة في الوضوح، ويمكن تعليم مهارات الألعاب الجماعية الأساسية.
- لا يزال عمل العضلات الصغيرة العاملة في الكتابة صعباً لأطفال سن الثامنة.
- تزداد قدرة البنات في مهارة الوثب بالحبل، ويتعلمن الجري للداخل والخارج عند تحريك الحبل، على الرغم من وجود صعوبة في 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 التابع.
 - يتميز كلا الجنسين بالمغامرة، ولكن يميل البنين للخشونة والمنافسة.
 - يفضل كلا الجنسين الإنفصال نسبياً أثناء اللعب الحر كل في مجموعته.
- الخصائص العقلية والاهتمامات:

- يصبح سن الثامنة عامة، مهتماً أكثر بالعالم الذي وراء بيئتهم المحلية.
- يستمتعون بالقصص التاريخية، والحركات التوقيتية، ويظهرون اهتماماً واسعاً باللعب.

- النمو العقلي يتمثل في المناقشات الجماعية والمشروعات التي تقدم بنجاح معقول.
- الخصائص الابتكارية:

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

المتطلبات:

- إن نمو التوافق بكفاية في هذا السن، يتطلب الاهتمام بتعلم المهارات المتقدمة مثل: التصويب على هدف متحرك، وسن الثامنة هو سن الاكتساب من خلال الممارسة، ويمكن تحسين المهارات التي تعلموها سابقاً. وكثيراً منهم يعبرون عن اهتمامهم في الممارسة من أجل الوصول إلى الإبداع في التصويب والمسك والركل والقتال وتسلق الحبال.

لذا يجب أن يشتمل برنامج التربية الرياضية على الأنشطة التي تحقق التطور والممارسة العملية لهذه المهارات.

- إن أطفال سن الثامنة لديهم نضج عقلي كاف للإستمتاع الاستراتيجي الجماعي البسيط، ولكن يجب الاطول الوقت المخصص لشرح ومناقشة الاستراتيجية، بحيث

يختصر بطريقة ملحوظة لأداء اللعب.

- الحركة العنيفة لها أهمية أساسية في هذه المرحلة من نمو الطفل.
- يوصى بالأنشطة التي تزيد التنافس والتعاون بينهم، وأطفال سن الثامنة لديهم القدرة على تنظيم وإبتكار ألعاب الرقص والتوقيتات الابتكارية، لذا فإن أنشطة اكتشاف الحركة تقدم لهم فرص الممارسة من هذا النوع.
- نتيجة البدء في هبوط درجة المرونة في المفاصل، فإنه يجب الاهتمام بالتمرنات والأنشطة التي تعمل على تنمية وتطوير مدى الحركة في المفاصل، بحيث تأخذ مكاناً مناسباً في 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 في المشاركة.
- هناك حاجات خاصة لطفل الثامنة، أهمها، تلقي المدح والتشجيع من الكبار، والتوجيه السليم من الأصدقاء والكبار مما يساعده على الإنتماء للمجموعات.
- كما يجب منح الفرصة لتطوير التحكم في عضلاته، وهو يمارس النحت والحفر على الخشب وصناعة نماذج الطائرات والحياكه، 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 في معدلات الزيادة في طول وعرض الجسم، وفي حجم القلب، والسعة الرئوية، والقوة العضلية، بالإضافة إلى التغيرات في وظائف الأعضاء الأخرى بالجسم، التي تبدو واضحة بين سن الثامنة والثانية عشر عند البنات، وبين التاسعة والثالثة عشر عند البنين.
- يتميز سن التاسعة بالعمل واللعب بعنف وبثقة تبعاً لدوافعهم الذاتية، ولديهم كمية كبيرة من الطاقة، ويميلوا للاستمرار في النشاط حتى درجة الإنهاك، وعليه يصبح من الضروري منحهم فترات راحة بين النشاط.
- هناك زيادة ملحوظة في القدرة على التوازن الديناميكي، وتحسن المهارات التي سبق تعلمها وتكون أكثر ترابطاً، بجانب اهتمامهم بممارسة المهارات لتحسين مستوى الأداء.
- يتميز هذا السن بالبراعة والإبداع عند ممارسة الأنشطة الحركية ذات الطابع الفني مثل: الجمباز والبالية، والتمرينات الفنية.
- هناك تحسناً ملحوظاً في 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 في ميكانيكية الوثب العالى، ويسير هذا التحسن جنباً إلى جنب مع تقدم السن عند البنين.

- بالرغم من أن سن التاسعة عندهم القدرة على التحكم فى سرعتهم إلا أنهم قد يظهروا بعض الخوف فى الحركات السريعة مثل الإنزلاق. ولديهم إهتمام فى اظهار قدرتهم وقدرتهم على رفع الأثقال ، والاستمرار فى اللعب العنيف مثل المصارعة.
- يتوقف تنمية المهارات المختلفة على الفرص المتاحة لممارستها وتعلمها، خاصة المهارات التى لها شعبية واهتمام ككل مجموعة من الأطفال.

الخصائص الاجتماعية:

- فى سن التاسعة يظهر نفوراً واضحاً تجاه الجنس الآخر.
- سن التاسعة يكون أقل اهتماماً بعلاقاتهم مع الكبار.
- يميلوا الى اداء الحركات فى جماعات.
- يحتاجون الى الإنتماء لأنظمة قانونية.
- لديهم احساس بتزايد المسؤوليات فى المنزل والمدرسة وفى الوسط المحيط بهم.

الخصائص العقلية والاهتمامات:

- يضع أطفال سن التاسعة نموذجاً للاهتمام الحقيقى فى عمل الأشياء، وسبب وتأثير العلاقة.
- تنمو مهارة القراءة بكفايه، والتى تمكنهم من إلتقاط اهتمامات خاصة بهم، وتعلق بآمالهم دون مساعدة الكبار.
- يظهر البعض منهم اهتماما كبيراً فى الأنشطة الحركية، والرغبة فى أداء الروابط الفنية الدقيقة للأنشطة بسرعة ومهارة.
- يظهر الاهتمام بالألعاب الجماعية وتعلم مهارتها.

الخصائص الابتكارية:

- هناك هبوطاً ملحوظاً فى الناحية الابتكارية، نظراً لإنسياقهم للسلوك الجمعى ومستوى كل مجموعة منهم.
- يصبح الأطفال قادرين على التقدم وتنمية الناحية الابتكارية، اذا ساحت لهم الفرصة واعطاء الخبرات المقنعة فى المحاولة.
- لديهم القدرة على ربط الأشياء المعقدة خاصة فى الحركات الرياضية ذات الطابع الفنى، 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 الجيدة 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 فى سن العاشرة

-إخصائص البدنية:

- هناك هبوط فى نسبة الزيادة فى الوزن.
- تتفوق البنات عن البنين فى النمو الجسمى، ويزداد الطول عنه فى الفترة من ١٠: ١٤ سنة.
- تبدو الخصائص الجنسية الثانوية واضحة عند بعض البنات.
- ليس هناك تناسب بين النمو فى طول الرجلين وتدفق النمو العام للبنات.
- يسهم نمو العظام والأنسجة العضلية فى زيادة للقوة فى هذه الفترة.
- تفقد البنات القوة المناسبة للشد على العقلة.
- يبدو الصدر عريضاً ومسطحاً، ويظهر تغيرات فى أضلاع القفص الصدرى من الوضع الأفقى إلى الوضع المائل لكلا الجنسين، مع نمو اضع فى الصدر للبنات عن البنين.
- يمكن حدوث تشوهات فى القفص الصدرى إذا لم تقوى وتشتد عظام الصدر بدرجة كافية حتى تواجه الضغوط.
- يتميز البنين عن البنات فى 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 الى أن حجم القلب يكون صغيراً بالنسبة لبقية أعضاء الجسم عنه فى 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 ١٢: ٦ سنة إلى معدل ضربات القلب عند البالغين.
- مع مرحلة البلوغ المتدفقة، يزداد تجويف الصدر والرئتين، بينما يتناقص معدل التنفس.

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

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

الخصائص الاجتماعية:

- تستمر الروح الجماعية الطيبة بين أطفال هذا السن، ويفضلون الاعتماد على أنفسهم، ويزداد أكثر عندما يسند إليهم بعض المسؤوليات.
- هناك إهتمام واضح بالألعاب الجماعية خاصة تلك التي تتطلب العنف.

الخصائص العقلية والاهتمامات:

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

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

الخصائص الابتكارية:

- يصبح لديهم القدرة لأستخدام مهارات متنوعة كنتيجة لإيقاظ الناحية الابتكارية المنخفضة التي كانوا عليها في السنة السابقة.
 - تنمو القدرة على انتاج حركات مبتكرة جديدة.
 - يمكنهم التنبؤ بالنتائج المحتملة من مواقف معينة.
- المتطلبات:

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

- برنامج 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 للبنين، لا يصلح للبنات في هذا السن.



خصائص ومتطلبات النمو في سن الحادية عشر

الخصائص البدنية:

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

- إن الزيادة المضطردة فى طول الرجلين غالباً ماتكون مصحوبة بنسبة عالية من القشل فى أداء اختبار (المرونة) مدى حركة الشئ للأمام للعمود الفقرى.
 - إن عظمة رسغ اليد الأخيرة التى تظهر عند البنات فى سن التاسعة، لا تظهر عند البنين قبل سن الحادية عشر. وتكون قوة القبض فى اليدين والأصابع أكثر عند البنين منها عند البنات.
 - يظهر عند البنات العظم الغضروفى الهش The sesamoid bone فى اليد، والذى يشير الى النمو فى مستوى البلوغ.
 - تشير «أنا» Anna فى بحثها، الى أنه حتى فى الحالات التى توجد فيها اختلافات جوهرية بين الجنسين فى مستوى الأداء الحركى الدقيق، ومستوى التوافق بين العين واليد-فإن هذه الاختلافات تكون أقل من مدى الاختلاف الداخلى الموجود بينهما.
 - يرى بعض الباحثين أن هناك تحسناً ضئيلاً فى التوازن بعد سن الحادية عشر، والبعض الآخر يرى أنه يستمر فى التحسن خاصة عند البنين فى سن الرابعة عشر، ويظهرون اهتماماً بالغاً فى تحسن المهارات الحركية الفردية.
 - عامة يكون البنين أكثر قدرة على الرمى لمسافة عن البنات، وتزايد هذه المقدرة مع التقدم فى السن.
- الخصائص الاجتماعية:**
- تزداد الرغبة فى التعارف بين أطفال الحادية عشر، والانتماء لنادى أو جماعة يساعد فى تنمية هذه الرغبة.
 - تزداد القدرة على الإستقلال فى التفكير والتصرف، ومساعدة الآخرين، وتزداد الرغبة فى اللعب الجماعى، والأنجاء إلى الألعاب المنظمة والرغبة أيضاً فى ممارسة المهارات الحركية لتحسين القدرة على اللعب.
- الخصائص العقلية والاهتمامات:**
- تزداد قدرتهم على تفهم بعض الأفكار المعقدة، والتنظيم، وتحمل المسؤوليات، ونقل لديهم تفهم الأسباب والمؤثرات.
 - بعضهم لديه القدرة على الانتباه والتركيز عند تعلم مهارة جديدة، ويظهرون اهتماماً شديداً بتحسين المهارات الحركية الفردية.

اخصائص الابتكارية:

- تزداد قدرتهم على الخلق والابتكار فى سن الحادية عشر عنها فى سن التاسعة، فيهتم الجنسين باكتشاف الأنشطة، فالبنات يرعين فى الاكتشاف والتظاهر فى اللعب، أما البنين فيفضلون اكتساب الخبرات.
- وأطفال هذا السن-ثقل رغبتهم فى الراحة، ويزداد اهتمامهم بالنشاط ذهنى، 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 بنقص 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 بتمية 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 بالإنتماء تجاه المجتمع.