

الباب الثالث

خصائص النمو والبرامج
المقترحة لتدريبات وألعاب
الأطفال من
٢ - ٦ سنوات
ونماذج الألعاب والأجهزة

أولاً

- خصائص طفل ما قبل المدرسة من ٣-٦ سنوات.

- النمو الحركي.

- النمو الجسمي.

- النمو الإنفعالي.

- النمو الإجتماعي للطفل.

- النمو العقلي.

تحديد أدوات التقويم المناسبة وهي كالتالي

أ- إستمارة المؤشرات النفسية

ب- إختبار القدرات الحركية.

ثانياً

- برنامج مقترح لتمينات والعب الأطفال سن

من ٣-٦ سنوات

الفصل

الثامن

خصائص طفل ما قبل المدرسة لسن ٣ إلى ٦ سنوات

الفترة الأولى من حياة الطفل تتميز بالتغيرات السريعة الدقيقة. وهي فترة لها أهمية كبرى في التأثير الجسمي والشخصي له. والتعرف على خصائص هذه الفترة وما يحدث فيها من تغيرات له أكبر الفائدة بالنسبة للوالدين ولجميع اللذين يتعاونون مع الأطفال حتى يتابعوا نمو أطفالهم عن وعي وإدراك لخصائص كل مرحلة ومميزاتها وحتى يكونوا من العوامل التي تدفع بالنمو الطبيعي للطفل، وتتهيء له الجو الذي تبرز فيه قدراته وإمكانياته. إن هناك سلسلة حركات النمو مشتركة بين كل الأطفال، فلا يوجد طفلان ينموان بنفس الطريقة على وجه الدقة، فالأطفال يختلفون في معدلات النمو والإمكانات ومدى الإنسجام في الجماعة. وسنوات ما قبل المدرسة تتميز بالتسلسل في النمو وتعدد المراحل. فكل مرحلة ضرورية لتلك التي تليها والمرحلة اللاحقة تعتمد على السابقة لها.

أنه يتحتم على القائمين بتربية الطفل من سن قبل المدرسة أن يكييفوا المعاملات الملائمة له فلا يحاولون التعجيل بالنمو أو فرض خصائص مرحلة ما على مرحلة أخرى. وكذلك ملاحظة الخواص التي تلاءم كل مرحلة للإعداد للمرحلة التالية لها. فمرحلة الطفولة المبكرة هي مرحلة نمو مستمر سريع في جميع نواحيها. فهي مرحلة مرنة قابلة للتربية والتعليم وهي الفترة التي يكتسب فيها الطفل العادات والمهارات والإنجازات العقلية والاجتماعية والجسمية المختلفة.

أن هذه المرحلة تتميز بالإتزان الفسيولوجي والتحكم في عمليات الإخراج ومحاولة التعرف على البيئة المحيطة والنمو السريع في تعلم النطق وزيادة الميل للحركة والشقاوة. وهناك بعض التعميمات، فأطفال الثالثة مبتكرون وأطفال الرابعة مخاطررون.

النمو الحركي:

الحركة تنشأ من إنقباض إحدى العضلات وإنبساط الأخرى. ويهدف النمو الحركي إلى التحكم في العضلات المختلفة وفي إنقباضها وإنبساطها وتوافقها. ويعتمد في جوهره على قوة الطفل وسرعته ودقته في استخدام أعضاء جسمه وفي تنظيمه لحركتها المختلفة ليؤدي العمل الذي يجره أو ليكتسب المهارة التي يسعى إليها. ويعتمد النمو الحركي على تطوره من مستوى لآخر على مدى نضج الطفل العضلي والعصبي للقيام بالحركات المختلفة.

إن أبحاث هيلجارد Hilgard تدل على أن تدريب الطفل على القيام بعمل ما لن يفيدته الفائدة المرجوة إلا إذا بلغ مستوى نموه وخاصة الجهاز العصبي إلى الحد الذي يؤهله للإستفادة في هذا التدريب. فعادة المشى تتطور عند الطفل في مراحل متتابعة وهذا لا يعنى ضرورة خضوع كل طفل لهذه الظاهرة خطوة أثر خطوة وإنما يهدف هذا التطور إلى إبراز التباين في الخطوط الرئيسية والفروق الضرورية في السرعة والدقة وتتأثر سرعة الطفل وأدائه الدقيق للمهارات المختلفة بعمره الزمنى والجسمى ونسبة ذكائه والعوامل البيئية المحيطة به والمؤثرة فيه.

إن المشى والجرى عند الطفل في سن الثالثة يكون قد إستقر وتأسس، فالطفل يجلس القرفصاء ويزحف ويتسلق ويمسك بيديه بقوة. وفي الرابعة يستطيع أن يتسلق السلالم مستخدماً خطوات تبادلية لقدميه فى الصعود. ويتعلم القفز إلى أسفل ويقوم بالوثب أفقياً على الأرض. ولكن التركيز الدقيق فى حركات الطفل غير ممكن، فإن التنسيق ما بين اليد والعين غير متكامل. وتبدأ مهارة تناول الكرة فى النمو وكذلك ركل الكرة من وضع الثبات. والنمو الحركى يلعب دوراً هاماً كوسيلة للنمو الإجتماعى فى السن قبل المدرسى فإن خلق صلات إجتماعية للطفل مع أقرانه تتم بواسطة الأنشطة الحركية المشتركة. والنمو الحركى له علاقة بالسماة الإنفعالية لسلوك الطفل الأقل كفاءة فى حركاته الأساسية فىكون لديه فرصة ليفضب أو يخاف فى مواجهة العقبات التى سيعالجها الطفل الأكثر كفاءة بطريقة غير إنفعالية. ويذكر مانيل Meinel أن التطور الحركى فى مرحلة ما قبل المدرسة يكون سريعاً وبأشكال كثيرة وخاصة اذا نما الطفل فى محيط مناسب.

والتركيز عند الاطفال ضعيف، فالطفل سريع التغير من حركة لأخرى، والتطور الحركى يكون تدريجياً، فالطفل لا يستطيع الجرى قبل تعلمه المشى. كما يلاحظ تطور عدة صفات فى الطفل فى وقت واحد مثل تعلم وحذق حركات اساسية مختلفة. فمثلاً يتعلم الطفل مهارتى المسك والرمى ويحذقها فى وقت واحد، فإن سرعة التطور فى أداء الحركة متعلقة بامكانيات التمرين وبالذوافع الحركية التى تتاح للطفل.

ويذكر كرايك Rarick ويتفق معه كراتى Cratty فى أن مرحلة ما قبل المدرسة هى فترة النمو السريع لأجهزة الحركة والحس. والطفل يمر بسلسلة من التغيرات المختلفة تجعله مهيباً على تنفيذ أعمال أكثر تعقيداً. أى أنه يتعلم كيفية التنسيق بين عينه ويده وتحقيق التكامل بين قواه البصرية والعضلية والعصبية ولكنه لا يتقنها فى هذه المرحلة.

أنه من الصعب على الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة أن يؤدي مهارات معقدة وعالية الكفاءة، فالطفل النامي يكتسب حركات أساسية مثل الجرى والوثب والرمي واللقف والوثب إن النمو الحركي يتطور عند الطفل ابتداء من العام الثاني حتى العام السادس بصورة كبيرة، ويتخذ أشكال متعددة. ومن الأهمية بمكان بالنسبة لتطور النمو الحركي في هذه المرحلة توافر العوامل البيئية التي يجد فيها الطفل القدر المناسب من المثيرات والفرص اللازمة للقيام بمختلف الاستجابات الحركية وكذلك التوجيه السليم لحسن استخدام ميول الطفل القوية للحركة والنشاط فاكتساب الطفل لمهارات المشي والانتقال من مكان لآخر وكذلك القدرة على التعبير اللغوي أو النطق يصبحان من أهم العوامل لتوسع دائرة النشاط الحركي للطفل. وتتسم حركات الطفل بالسرعة والتكرار وباشترك عدد كبير من العضلات في أدائه معظم الحركات. وبالأضافة الى ذلك فان معظم حركات الطفل تكون عشوائية بلا هدف معين حيث لا يتوافر لدى الطفل في هذه المرحلة ارادة التحكم الهادف الواعي من حركاته. ويبدأ اكتساب ذلك تدريجياً، ولا يتميز طفل هذه المرحلة بالاستمرارية لمدة طويلة في أداء نشاط حركي معين، بل نجده سريع التحول من نشاط الى آخر ودرجة تركيزه للممارسة مهارة معينة تتميز بقصر المدة وسرعان ما ينتابه الملل في تكرار ما يؤديه من حركات ويميل الى سرعة التغيير والتنوع في أداء الأنشطة المختلفة حتى يتجنب التعب والارهاق والملل مبكراً إنه بتطور النمو تصبح اللغة مصدراً للمثيرات الحركية فتساهم في التأثير على السلوك الحركي للطفل فيستطيع الاستجابة لأداء الحركات بطريق الارشاد دون الحاجة لرؤية نموذج لهذه الحركات.

النمو الجسمي:

ان النمو الجسمي هو أهم ظاهرة في حياة الطفولة في الست سنوات الاولى، وتعتبر الستتان الأوليتان من عمره مرحلة النمو السريع ثم يبطؤ معدل النمو نسبياً من الثالثة الى السادسة. ولا يتم تكلس العظام في هذه السن وهذه الخاصية تقى الطفل من كثير من أخطار الكسر نتيجة سقوطه وتعرشه أثناء أدائه أوجه النشاط التي يميل اليها، ويتركز النمو في هذه المرحلة بشكل كبير في العضلات الكبرى كعضلات الظهر والساقين والصدر والكتفين ولذا تظهر المهارة في استخدام الرجلين والذراعين والجذع، ويحتاج الطفل لتحريك هذه الأجزاء من جسمه. ليساعد على نموه السريع، وتتطور اجهزة الجسم وتأخذ في النضج ليصبح في امكانه القيام بالعمليات الضرورية مثل الغذاء والاخراج والنوم، وهذا أمراً ضرورياً من الوجهة الصحيحة. وتزداد قابلية الطفل للاصابة بالامراض المعدية نتيجة لزيادة اتصاله بالعالم الخارجي مثل دور الحضانة.

انه يجب الاشارة الى أن اختلاف نسبة سرعة نمو اجزاء الجسم هي التي تعطى المظهر العام للفرد. علما بأن الوراثة هي التي تضع الحدود التي يكون عليها الشكل العام. ويتبع النمو العضلي اتجاهات النمو عامة، فتتمو العضلات الكبيرة قبل الصغيرة وتتدرج الزيادة في وزن العضلات من الميلاد حتى الرشد حوالي أربعين مرة، وبالنسبة للقوة العضلية فأنها تمثل مظهراً هاماً من مظاهر النمو الجسمي، فالطفل الضعيف لا يستطيع مجاراة غيره من الاطفال في ألعابهم، وكذلك يتمثل النمو في العام من حيث العدد والحجم وسرعة التكوين الكيميائي.

أن عظام الطفل تحتوي على كمية من الماء والمواد شبه البروتينية بنسبة اكبر من عظام الراشد. ويراعى في تربية الطفل الاهتمام في تدريسه على رفع قامته اثناء سيره أو جلوسه لأن التشوهات العظمية يصعب تقويمها.

انه في العام الثالث تنمو اجزاء الجسم المختلفة بسرعة واحدة وأن هناك نمواً سريعاً في الأنسجة الليمفاوية وفي الغدة التيموسية حيث تساعد في النمو الجسمي لهذه المرحلة من الطفولة. وهناك أيضاً سرعة نمو المخ والنخاع الشوكي والجهاز البصري.

أنه خلال العام الثالث الى الخامس من عمر الطفل فإن الزيادة في الوزن والطول ثابتة تقريباً بمعدل ٢ كجم في الوزن ومن ٨ : ٦ سم للطول في العام، وعندما يبلغ الطفل اربع سنوات يصبح طويل ونحيف بالنسبة للسنوات السابقة ويبدأ التلاشى في انحناء العمود الفقري وبرزو البطن اللذين يميزان الطفولة مع الطبقة الدهنية التي تبطن القدم والتي تقع تحت اقواس القدم الطبيعية خلال السنوات الاولى. ويتضمن الرقي في الحركات الاساسية يصاحبه المهارة في عملية تبادل القدمين اثناء الصعود على السلالم وذلك في العام الثالث والتبادل لهما في عملية النزول في العام الرابع وفي الثلاثة أعوام يستطيع معظم الاطفال الوقوف ولمدة قصيرة على قدم واحدة. ويضيف جيلفاً وفبترك Jelife and Fpatrice أن النمو الجسمي يتأثر بالحالة الصحية والتغذية للطفل وكذلك تؤثر الحالات النفسية والانفعالات المفاجئة في النمو الجسمي وأهم احتياجات النمو الجسمي هي الغذاء الكامل والنشاط الرياضي والراحة والنوم، ويتضمن النمو الجسمي التغير الحيوي للانسجة كما وكيفاً وحجماً وشكلاً ووضعا وتكويناً.

النمو الانفعالي:

يعتقد أن النضج مسؤل عن التطور التدريجي للتعبير عن الانفعالات لدى الاطفال ويرفض الرأى القائل بأن النمو الانفعالي ظاهرة للتنبية الاجتماعى، والنضج يؤثر على التعبير عن الانفعالات بتنبية للقدرات، ويذكر أن الطفل كلما نضج جسمياً وعقلياً واجتماعياً من خلال تنمية قدراته كلما زاد نموه الانفعالى. ويقول فلنكر Falkner ان الطفل فى الثلاث سنوات يزيد من قدرته على التحكم والسيطرة على انفعالاته وتقل مخاوفه عن سن الستين وفى الرابعة يكون الطفل أنانياً نافذ الصبر فخوراً بإنجازاته يحب الاستعراض وله ميول عدوانية خاصة فى حالة حرمانه من اشباع احتياجاته. ومخاوف الطفل تقل عند بلوغه الثلاث سنوات وتنشأ مخاوفه من الكبار اثناء اللعب معهم. ويضيف فلنكر أن الطفل يكتسب خبرة ايجابية وناجحة بالمشاركة فى الموقف المتخوف منه وهذه احدى الوسائل للتغلب على المخاوف ويكسب الطفل الثقة فى نفسه وحب الاستقلال بالاعتماد على نفسه والمبادرة بإنجاز ما يطلب منه أن هناك علاقة بين الحالات الانفعالية المضطربة وبين معدلات النمو لدى الطفل نتيجة لعدد من الدراسات على الاطفال وقد برهنت على ان نقص وزن الطفل بالرغم من التغذية الجيدة الى شدة احتياجاته للحنان والرعاية.

بالنسبة للأطفال من ٢: ٥ سنوات أوضحت الابحاث وجود تزايد فى الميول العدوانية كلما نقصت المساحة المخصصة للعب وكذلك يؤثر هذا النقص فى ترقية نضجه الانفعالى.

ان الطفل يمكنه ان يحل مشاكله فى احاديث خيالية فى اللعب وفى اسئلة لا نهاية لها ويتبع ذلك انواع مختلفة من اللعب فى تسلسل منتظم على ألا يوجد طفلان يلعبان بنفس الطريقة وكل طفل يكشف عن طبعه الحقيقى واحتياجاته الخاصة وانفعالاته من خلال طريقته فى اللعب.

ان انفعالات الطفل تتغير تبعاً لتغير المثيرات المختلفة التى يحسب لها، فتأثر الاستجابة للانفعالات بشدة المثير ومدته وحدته وملابساته المختلفة التى تحيط به فى بدء ظهوره واستمراره.

ان ابحاث جيرسليد تدل على ان انفعالات الطفل تتأثر تأثراً قوياً بنوع ومدى صلته بأمه وأبيه وذويه وانها تتطور تبعاً لنمو ادراكاته وتفهمه للمواقف المختلفة وتخضع فى نموها للعمليات العقلية العليا وكذلك لدى تفاعل الطفل مع بيئته. فهو حينما يجد

مشقه فى تعلم المهارات الضرورية له يشور ويغضب ثم يهدأ ويطمئن حينما يتغلب على المشاكل، وأكثر العوامل تأثيراً فى النمو الانفعالى هما النضج والتدريب والجوع يزيد من حدة الانفعالات. وأكثر الاطفال انفعالا هما الطفل الاول والاخير، فالطفل الاول يتولد عنده الشعور بأنه حرم عطفاً كان يستحوز عليه وحده وأنه مدلل قبل أن يولد اخوته. والطفل الأخير يجد فى انفعالاته الغضبية وسيلة لتحقيق رغباته ومراميه.

ان النشاط الانفعالى للطفل يصل الى درجة عالية فى نهاية السنة الثالثة، ومع النمو العقلى للطفل ونموه الحركى والاجتماعى تصبح انفعالاته أكثر تعقيداً فلا يظهر بوضوح سبب انفعاله وقد يعبر عن الانفعال بطريق غير مباشر. وتتميز انفعالاته بقصر المدة وتوافرها ويغلب عليها الحدة مهما كانت تافهة الاسباب. وكذلك ينتابها التغير السريع فى التعبير عنها من حالة الى حالة. فقد تتغير انفعالاته بسرعة من بكاء ودموع الى ضحك ومرح، ومن صراخ وعويل الى انشراح وفرح ويتأثر انفعال الطفل بحالته الصحية أو براحته أو تعبته، وبمدى حاجته الى النوم. وقد تظهر الانفعالات والاهتمامات المركزة حول الذات مثل الخجل والاحساس بالذنب ومظاهر الثقة بالنفس والشعور بالنقص ولوم الذات، وتزداد تخوفات الطفل أو تقل تبعاً للشعور بالأمن أو القدرة على التحكم فى البيئته. فيخاف الطفل من الحيوانات والظلام والاشباح والفشل والموت والعزلة ما يخوف. وتظهر نوبات الغضب ويصاحبها أيضاً العناد والمقاومة والعدوان وخاصة عند حرمان الطفل من اشباع حاجاته أو فى مواقف الاحباط والتصارع والعقاب.

أن الناحية الانفعالية للطفل من ٢: ٦ سنوات تتميز بالمزاج المتقلب وتثيره الاصوات المرعجة والظلام والحشرات والقلق والعزلة والخوف. كما يحاول الطفل جذب انتباه الآخرين نحوه بشتى الطرق.

ان دراسة الأطفال من سن ٢: ٦ سنوات قد اظهرت زيادة الميول العدوانية للطفل كلما نقصت المساحة المخصصة للعب وهذا يؤثر على نضجه الانفعالى وتربيته.

النمو الاجتماعى:

النمو الاجتماعى للطفل يتأثر تأثيراً هاماً بأسرته. فهى التى تلعب الدور الهام فى التنشئة الاجتماعية اذا انه يتعلم من خلال تعامله مع اسرته المبادئ الأولية لكيفية التعامل مع الآخرين وذلك عن طريق ملاحظته لسلوكهم وأنواع استجاباتهم للمواقف المختلفة. كما يكتسب من اسرته مختلف العادات الاجتماعية. وفى هذه المرحلة تظهر عواطف الغيرة بين الأخوة وينتج عنها العديد من المشاكل خاصة فى حالة التفريق فى المعاملة

بينهم وجماعات اللعب تعتبر بمثابة البيئة الأولى التي يرتبط فيها الطفل وينشئ العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والتي يتقبل فيها الطفل قواعد ونظم الجماعة. وفي هذه البيئة يكشف الطفل عن معاناته من المشاكل النفسية من خلال اللعب بشكل لا يقارن بأى طريقة اخرى. ويقول جينريل وامسترد Gesell & Amatrud أن الناحية الاجتماعية للطفل تتوقف على مدى نضج جهازه الحركي والنفسي. ويضيف ونستون وآخرون Winston et al أن طفل ما قبل المدرسة يحرص على ممتلكاته بينما يختبر ممتلكات الآخرين. والسلوك العدواني جزء طبيعي من النمو الاجتماعي المبكر وضروري للثقة بالنفس والمعايير الاجتماعية يجب ان يتعلمها الطفل دون تدخل البالغين. وفي سن اربع سنوات يسود التنافس والتعاون مع الآخرين والمشاجرات لا تترك آثار في الخصومة أو الحقد في نفوس المتشاحنين. والاطفال المتمتعون بمهارات بدنية يميلون الى السيطرة على الآخرين.

ان النمو الاجتماعي في السن قبل المدرسي سريع. ويذكر أن بارتن Parten قام بدراسة السلوك الاجتماعي لأطفال السن قبل المدرسي من 2: ٦ سنوات. وقد خرج بارتن من هذه الدراسة بأن النقط التي حصل عليها الاطفال كانت مرتبطة بعمر الطفل وأقل ارتباطاً بمستوى الذكاء. ومع تقدم الطفل في السن يتزايد اشتراكه وتعاونه في الأنشطة الاجتماعية.

وتباين الفروق في المستويات الفردية بتباين الاشتراك الاجتماعي للأطفال ويتميز النمو الاجتماعي باعادة التنظيم في السلوك.

ويذكر فات Fait ان الطفل عبارة عن كائن اجتماعي والاطفال يظهرون الجانب الاجتماعي الخاص بهم عن طريق التنافس والشجار أو اللعب المتعاون من سن الثالثة أن ظاهرة حب الزعامة لدى الاطفال وقتية لا تكاد تظهر حتى تختفي ويكون ولاؤه للجماعة قليل.

ويحرص الطفل على المكانة الاجتماعية حيث يهتم دائماً بجذب انتباه غيره من الراشدين وبشوب ذلك بعض صور الميلول العدوانية والشجار ويكون في شكل صراخ وبكاء ودفع وضرب وسرعان ما ينتهي كل شئ ويعود الاطفال الى اللعب وكأن شيئاً لم يحدث، والطفل في عامه الثالث يكون مسلكه أنانياً حيث حيث تكون قاته هي محوراً اهتماماته ويهمل الاهتمام بآخرين في أقوالهم وأفعالهم الا بالقدر القوي يعود عليه بالمنفعة ويحب الشاء والمدح ويظهر العناد ويبلغ ذروته في عامه الرابع ويتضح ذلك في ثورة

الطفل على سلطة الكبار وعصيان أوامرهم ويميل الطفل الى الاستقلال فى بعض أموره مثل الطعام واللبس الا أنه مازال يعتمد على الآخرين وأمره يحتاج دائماً الى رقابة ورعاية الكبار. ويبدأ الميل الاجتماعى الذى يدفع الاطفال على الرغبة فى رفقة الآخرين وينشأ ذلك فى بداية اللعب بأكوام الرمل والتأرجح معاً أو ايجاد رفقاء يتبادلون اللعب معهم بمرح وغبطة تارة بأفكار من عندهم وتارة بأفكار رفقاؤهم التى تتجاوب مع افكارهم. ومنذ هذا الوقت يلحظ التعاون بينهم ويشترك الذكور مع الاناث فى اللعب دون الاحساس بالتمييز فى الجنس.

النمو العقلى:

ان بعض الاطفال يولدون بعقول ممتازة وخيال رحب والبعض يولدون بنواحي نقص نتيجة اختلاف فى البيئات الرحمية أو اختلاف الحنان لدى الامهات أو بتأثير الوراثة وجميع سلوك الطفل تحدث نتيجة تأثير مؤثر معين كالضوء أو الحرارة أو الجوع أو الالم وغيرها من المؤثرات فى بعض أعضاء الحس والحركة كالعضلات والغدد أو كليهما ويحدث ذلك عندما تتصل العضلات والغدد بأعضاء الحس المتنوعة بواسطة الجهاز العصبى. فاذا راقبنا الطفل عندما يسلك سلوكاً معيناً فاننا ولا شك نلاحظ نموه العقلى. ومع اننا لا نعلم تطور ونمو عقل الطفل مثلما نعلم التطور فى نمو جسمه الا أننا نرى ان الطفل يتقدم تقدماً عظيماً فى مرحلة ما قبل الدراسة. وأن احسن دليل على التطور العقلى هو مراقبة الحركات الجسمية للطفل وكيفية تحكمه فيها على مدى تقدمه فى السن. فالطفل لا ينمو باطراد فحسب بل انه ينضج ايضاً والتمييز بين نمو الجسم وتطور وظائف اعضائه أو النضج على جانب كبير من الأهمية. واذا كان الطفل ينمو جسمياً فقط دون ان يقترب هذا النمو بتغيرات فى النضج فإنه لن يستطيع ان يتعلم المشى أو النطق. ويجب ملاحظة نمو جسم الطفل ونضج وظائفه كشيئين منفصلين مختلفين. ومما يساعدنا عند التفكير فى تدريب الطفل أن نذكر بالآلأ نحكم على الاطفال بالنظر الى احجامهم فقط وانما على اساس استعدادهم الداخلى لتأدية ما يطلب اليهم من أعمال وللنمو العقلى والاجتماعى للطفل شواهد لعل أعظمها اثاره للدهشة محاولة النطق ويبدأ بالمحاكاة (التقليد) ولها دور هام فى تطوير لغة الطفل بمجرد ادراكه للمعاني الاجتماعية للكلام ويتأثر تدرج الطفل فى الكلام الى حد كبير بالبيئة المحيطة به.

ان مقدرة الطفل على التعلم تزداد بازدياد محاولته اكتساب الخبرات. ويلاحظ فى اول هذه المرحلة عدم مقدرة الطفل على تركيز الانتباه ثم تزداد هذه القدرة بعد ذلك. اما عن

الذاكرة فيلاحظ زيادة القدرة على التذكر للعبارات المفهومة اما عن التخيل فيلاحظ أن اللعب الاليهامي أو الخيالي يميز هذه المرحلة ويلاحظ قوة التخيل لدى الطفل حيث يطفى خياله على الحقيقة. ونجد اطفال هذه المرحلة مولودون باللعب ونستطيع ان نمى ملكة الابتكار عند الطفل فى السن قبل المدرسى من خلال ممارسة الالعب.

ان القدرات العقلية للطفل تعتبر نقطة البداية لتقدير مدى النضج الذى يصل اليه. ويقول ايضاً ان دراسة نانس بايلى Bayley المعروفة بدراسة بيركلى للنمو فى جامعة كاليفورنيا تعتبر من أحسن الدراسات لمعرفة النمو العقلى للطفل على ان اختبارات القدرة العقلية (الذكاء) وضعت على اساس أن النضج فى العمليات الحسية الآلية يعتبر عمليات عقلية ولعل معرفة المستوى التعليمى للآباء يكون اصدق دلالة على التنبؤ بالقدرة العقلية للطفل وعلى ما سيكون عليه مستقبلاً.

ان النمو العقلى فى هذه المرحلة يزداد بدرجة سريعة ويكون تفكير الطفل ما بين الثالثة والسادسة متركزاً حول نفسه وبزيادة اكتساب الطفل للغة يبدأ تدريجياً فى التحرر ويزداد قدرة على التركيز اذ يستطيع طفل الرابعة ان يتذكر ما حدث منذ اسبوعين ويكون تذكر الطفل من النوع الآلى الذى لا يرتبط بالفهم الواضح. ويساهم اللعب فى هذه المرحلة فى تنمية القدرة على التذكر والتخيل اذ يعبر الطفل عن أنواع متعددة من التخيلات أثناء اللعب وأن نمى بتهيئة الفرص التى تتيح لكل طفل من ابراز كفاءاته.

تحديد أدوات التقويم المناسبة

يجب أن تتناسب أدوات التقويم مع مستوى نمو وتطور الطفل وأن يوضح لأولياء الأمور والمشرفات على الأطفال ما قبل المدرسة نواتج نمو وتطور الطفل من البرامج الرياضية واللعب والتوجيه التربوى الذى حققه الطفل بعد تفاعله مع الخبرة المقدمة له بالمقارنة بمستواه السابق قبل التقويم.

والأمثلة التالية لأدوات تقويم طفل ما قبل المدرسة وينقسم هذا التقويم الى: تقويم سابق لتقديم الخبرة، واثناء الخبرة، وبعد تقديم وانهاء الخبرة وهذه الأدوات هى:

أ - اختبار القدرات الحركية.

ب- استمارة المؤثرات النفسية.

(أ) اختبار القدرات الحركية

وطريقة القياس لأطفال سن ما قبل المدرسة على النحو التالي:

١ - سرعة المشى وعدد الخطوات: ٢٠ م.

الأدوات: أعدت الأرض للمشى ورسم خطان أحدهما للبداية والآخر للنهاية بينهما مسافة ٢٠ م، ساعة زمنية تحسب الثانية

طريقة الأداء: يطلب من الأطفال الاستعداد خلف خط البدء باستخدام البدء العالى وعند اعطاء الاشارة باليد مع سماع الصفارة ببدء المشى ينطلق الطفل بالمشى سريعاً الى خط النهاية.

القواعد: يحسب الزمن من لحظة اشارة الأمر بالبدء الى اللحظة التى يتخطى فيها الطفل خط النهاية.

التسجيل: يتم التسجيل بالثانية.

٢ - سرعة الجرى: ٢٠ م.

الأدوات: أعدت الأرض للجرى ورسم خطان احدهما للبداية والآخر للنهاية. ساعة زمنية تحسب الثانية.

طريقة الأداء: يستعد الطفل خلف خط البداية بأستخدام البدء العالى وعند اعطاء الاشارة باليد مع سماع الصفارة ببدء الجرى وينطلق الطفل.

القواعد: يحسب الزمن من لحظة اشارة الأمر بالبدء الى اللحظة التى يتخطى فيها الطفل خط النهاية.

التسجيل: يتم التسجيل بالثانية.

٣ - الوثب الطويل بالقدمين من الثبات:

الأدوات: تمعد الأرض للوثب ويرسم خط بالجير لتحديد البداية لا يقل طوله عن ١٠٠ سم.

- ترسم امامه عشرون خط متشابهه ومتوازية على أبعاد ٥ سم حتى تكون المسافة الكلية ١٠٠ سم

- طريقة الأداء: يقف الطفل خلف خط البدء وقدماه متباعدتان ومثبتان فى وضع

التحفز وبعد عدة مرجحات للذراعين اماما وخلفاً يشب بالقدمين معاً للأمام ويهبط عليهما معاً لأبعد مسافة ممكنة من خط البدء.

القواعد: تقاس مسافة الوثبة من أقرب علامة تحدثها احدى القدمين على الأرض الى الحافة الداخلية لخط البدء.

التسجيل: تم تسجيل ثلاث محاولات واخذ احسن رقم منها.

٤ - الوثب العالي من الثبات:

الأدوات: أعد جهاز للوثب العالي مصنوعاً من قائمير من الخشب مثبتين بقاعدة خشبية وعارضة من البوص مستوية ويبدأ الأرتفاع من ٥ سم ويدرج الارتفاع لكل ٣ سم.

- رسم خط بالجير لتحديد البدء.

طريقة الأداء: يقف الطفل على خط البدء وقدماه متلاصقتان ثم يمرجح الذراعين اماما وخلفاً مع ثني القدمين ثم مرجحة الذراعين اماما ويشب بالقدمين معاً لأعلى ويهبط خلف العارضة بهما.

القواعد: يقاس الارتفاع حسب العارضة بعد هبوط الطفل خلفهما

التسجيل: يسمح للطفل بثلاث محاولات ويؤخذ أعلى ارتفاع حققه.

- رمى الكرة (كرة التنس)

الأدوات: اعدت الارض وحدد مكان الاستعداد بخط من الجير وقسمت الارض بخطوط متوازية المسافة بين كل خط ٥٠ سم مع وضع علم ولعمق ١٥ م وثلاث كور لكل طفل.

طريقة الأداء: يقف الطفل خلف خط الاستعداد حيث يضع القدم اليسرى خلف الخط مباشرة والرجل اليمنى خلفاً (للاعب الايمن) مع مسك الكرة باليد اليمنى والذراع اسفل امام الجسم.

يقوم الطفل بمرجحة الذراع الرامية للخلف ثم الرمي من اعلى وفي الأمام لأبعد مسافة.

القواعد: تقاس مسافة الرمي من خط البدء الى مكان سقوط الكرة.

التسجيل: تم تسجيل ثلاث محاولات وأخذ احسن رقم في الثلاث.

(ب) إستمارة المؤشرات النفسية

إستماره لبعض المؤشرات النفسية تملأ بمعرفة مشرفة الأطفال فى الحضانه

دار الحضانه:

تاريخ الميلاد:

إسم الطفل: تاريخ اليوم:

(٢) النظافه أثناء نشاطه اليومي فى الحضانه

جيد

متوسط

ضعيف

(٤) الطاعة للمشرفة

يميل للطاعة

متوسط

يميل لعدم الطاعة

(٦) الإلتباه والتركيز مع المشرفة أثناء اللعب

اللعب

جيد

متوسط

ضعيف

(٨) الغضب

سريع الغضب

متوسط

لا يغضب

(١) الشهية للأكل

جيدة

متوسطة

ضعيفة

(٣) حبه للعب

جيد

متوسط

ضعيف

(٥) حبه للحضانه

جيد

متوسط

ضعيف

(٧) الغيرة من الأطفال الآخرين

شديدة

متوسطة

لا يبالى

(٩) التعاون	(١٠) اللعب مع الأطفال الآخرين
جيد جداً	يحب اللعب معهم كثيراً
متوسط	متوسط
ضعيف	لا يحب اللعب مع الآخرين
(١١) الزعامة	(١٢) العناد
ميل دائم للقيادة	دائماً
متوسط الميل	أحياناً
لا يميل للقيادة	لا يوجد
(١٣) المنافسة مع زملائه	(١٤) المشاجرة
يستجيب دائماً	عدواني
أحياناً	متوسط
لا يستجيب	غير عدواني
(١٥) الابتكار في الحركة	(١٦) الخوف
مبتكر دائماً	سريع الخوف
أحياناً	متوسط
غير مبتكر	لا يخاف

المعايير:

- تحتوى إستمارة المؤشرات النفسية على ١٦ مؤشر نفسى.

- وقد تم تحديد المعايير الآتية لكل مؤشر نفسى على حدة.

جيد يأخذ الطفل درجتين

متوسط يأخذ الطفل درجة واحدة

ضعيف يأخذ الطفل صفر

- أعتبر أقصى درجة لهذه الإستمارة ٣٢ درجة للمعيار جيد.

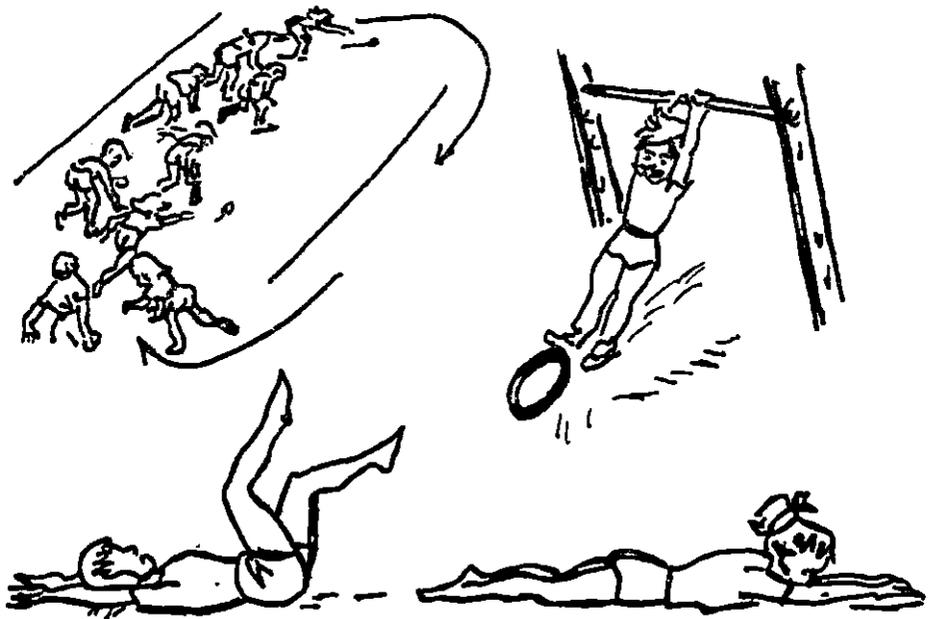
برنامج مقترح لتمارين والعباب الأطفال
سن ما قبل المدرسة من ٣ سنوات إلى ٦
سنوات

الفصل

التاسع

الدرس الثالث

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
استخدام التامبورين او التصفيق ببطء ثم التدرج في السرعة.	(١) الجرى بسرعة في اتجاه الدائرة وعند سماع الصفارة تغيير الاتجاه (٢) عند الاشارة الجلوس على الأرض (٣) الانبطاح على البطن (٤) الرقود على الظهر	١٠ ق	المقدمة
(أ) ثني الرجلين قرفصاء على البطن أثناء التعلق (ب) الهبوط داخل الطوق	(١) التعلق على سلم الحائط ثم الهبوط في الطوق (٢) الزحف خلال خمس اطواق (٣) الوثب بالقدمين اماما (٤) التعلق على سلم الحائط والهبوط داخل الطوق (٥) دحرجة امامية خارج الطوق (٦) الوثب بالقدمين اماما	١٥ ق	الجزء الرئيسي
	(١) العاب غنائية مع اعطاء اغنية (٢) جمع الاطواق والتحية.	٥ ق	الجزء الختامي



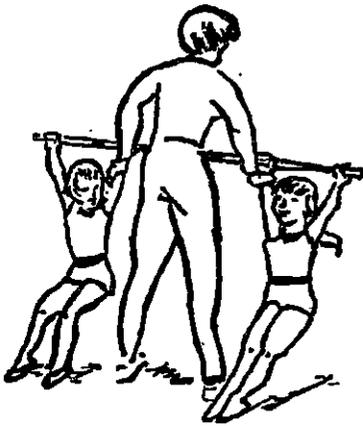
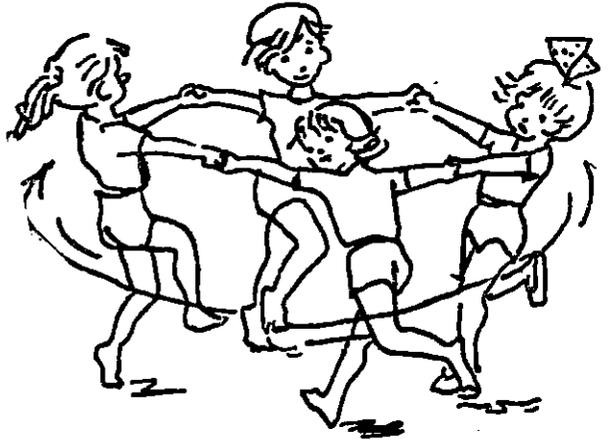
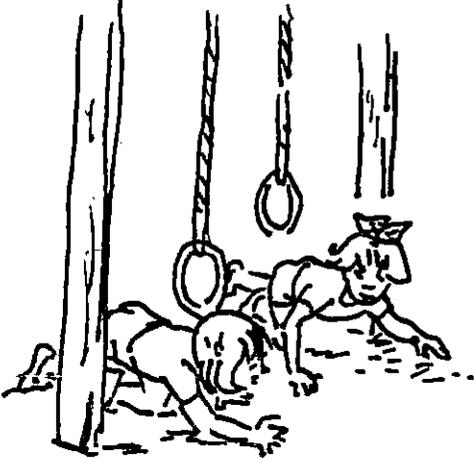
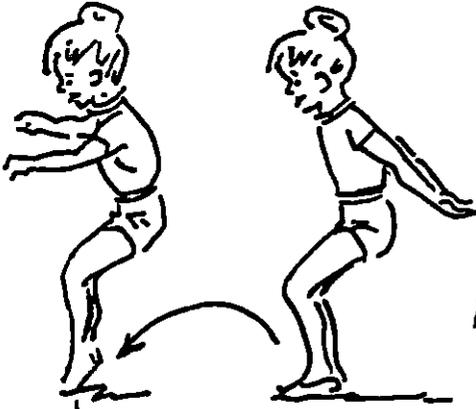
الدرس الرابع

(الاسبوع الثاني)

الغرض التربوي: الاندماج مع الجماعة، تعلم النظام، ملاحظة الاطفال لبعضهم.
 الغرض التعليمي: تعليم رد الفعل بواسطة الجرى، التقوية عامة بواسطة التعليق، تعليم الايقاع، تعليم الاحساس بالحركة بواسطة دحرجة الاطواق.
 الادوات المستخدمة: مقاعد سويدية، عقلة، اطواق، طبله، مراتب، حبال، كور.

الجزء السادس	المدة	النشاط	ملاحظات
المقدمة	١٠ق	(الوقوف صف والتحية) (١) وثبة الحصان حول الدائرة (٢) دوران الاذرع مع المشى فى الدائرة (٣) الوثب بالقدمين اماماً فى اتجاه الدائرة (٤) الجرى حول الدائرة ويكرر بتغيير الاتجاه	نمذج للاطفال على وثبة الحصان
الجزء الرئيسى	١٥ق	(الوقوف) (١) القبض باليدين على العقلة ومرجحة الرجلين والهبوط (٢) دحرجة امامية (٣) الوثب بالقدمين من الطوق لآخر (٤) دحرجة امامية (٥)	(أ) مساعدة الطفل اثناء المرجحة ثلاث مرات ثم اشارة للهبوط. (ب) عدم لمس الاطفال
الجزء الختامى	٥ق	(١) العاب غنائية مع اغنية (٢) الاصطاف والتحية (الوقوف صف والتحية)	لايطار الطوق اثناء وثبة الارنب على الارض بالرجلين
الدرس الخامس			
المقدمة	١٠ق	(١) المشى فى دائرة ثم الجرى (٢) وثبة الحصان مع الايقاع او التصفيق (٣) عند سماع الصفارة: أ - جلوس القرفصاء. ب - جلوس تربع	(أ) حافز للطفل المراع للنظام (ب) مسافة الجرى ٢٠م (ج) عمل نموذج من الاطفال لوثبة الحصان.
الجزء الرئيسى	١٥ق	(الوقوف) (١) الزحف خلال الاطواق (٢) المشى على اربع فوق مقعد سويدى او على الارض (٣) وضع علامات على الأرض مسافة ٣٠ سم والوثب بالقدمين معاً لتعدية الخط (٤) الزحف تحت الحبل (٥) الدخول من الطوق ثم المشى على اربع	(أ) نمذج للاطفال للجرى والوثب لأكبر مسافة من ٣٠ الى ٤٠ سم للوثب. (أ) عمل نموذج من الاطفال لدحرجة الطوق مساهمة الأطفال فى إعادة النظام
الجزء الختامى	٥ق	(١) دحرجة الاطواق والجرى ورائتها (٢) دحرجة الاطواق والوثب بالقدمين خلفها (٣) جمع	

نماذج للدرس الرابع والخامس



الدرس السادس

الملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) التصفيق للطفل المراع للنظام.	(الوقوف والتحية) (١) دوران الاذرع مع المشى حول الدائرة (٢) الجرى فى الدائرة وعند الاشارة تغير الاتجاه (٣) المشى من اسفل ثم الجرى	١٠ ق	المقدمة
(أ) نموذج للاطفال (ب) المسافة بين الخططين تبدأ من ٢٠ سم وتدرج فى الاتساع (ج) مراعاة عامل الامان للوثب فوق الحبل بوضع مرتبة فى الاتجاه المقابل	(الوقوف) (١) الوثب بين مسافتين من ٤٠ : ٣٠ سم تقريباً (٢) المشى للمرور من داخل الطوق على اليدين من خلف الظهر (٣) الوثب من اعلى الحبل ارتفاع ١٥ : ٢٠ سم بالقدمين معاً (٤) الجرى المتعرج حول الاطواق	١٥ ق	الجزء الرئيسى
	(١) رمى الكرة والجرى وراثها (٢) الجرى للمس الحائط والعودة (٣) جمع الادوات (٤) الاصطاف	٥ ق	الجزء الختامى



الدرس السابع

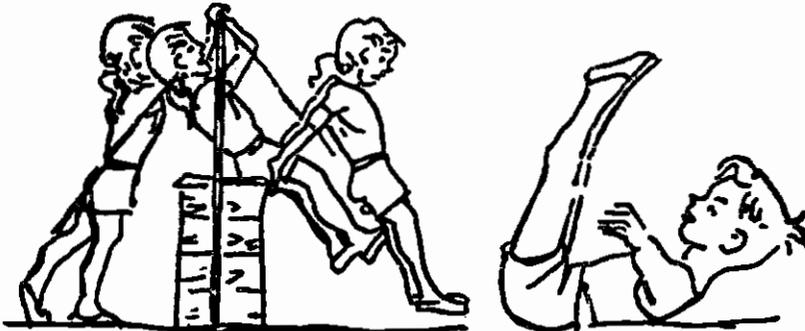
(الاسبوع الثالث):

الغرض التربوي: الانضمام الى الاطفال، السلوك المراعى للغير.

الغرض التعليمي: تدريب قوة الاحتمال، تقوية الاعضاء عن طريق الجرى، تأمين المسك على الجهاز للعب مع الجماعة، تقوية حزام الكتف بالتعلق، تدريب السرعة ورد الفعل عن طريق الجرى، التدريب على المرونة.

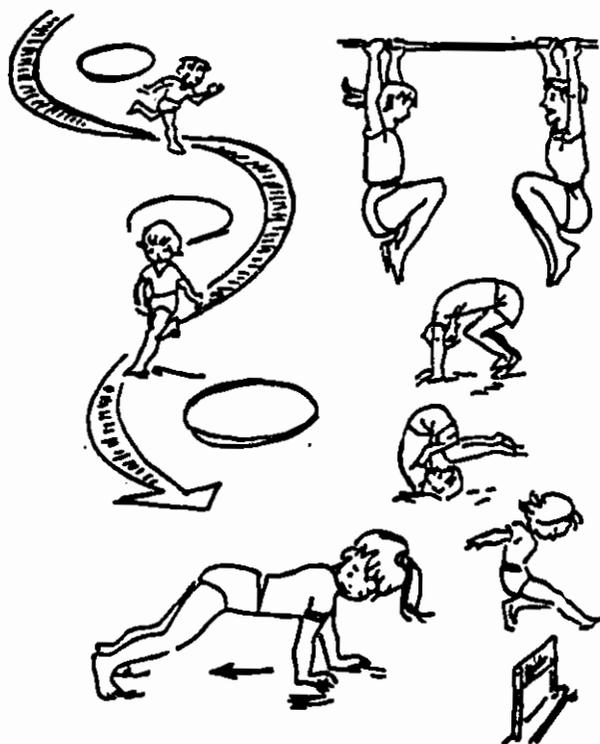
الادوات المستخدمة: مرتبة، مقاعد سويدية، جهاز للتعلق ارتفاعه من ٤٠ : ٥٠ سم، سلالم، كور، صندوق.

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) يوضح للاطفال الجهاز المستعمل قبل البدء. (ب) يذكر للاطفال اسم الجهاز لثبيت اللفظ.	(١) الجرى فى دائرة ٢٠ م وعند الاشارة تغيير الاتجاه (٢) الجرى وعند الاشارة مسك جهاز التعلق (٣) الرقود على الظهر ورفع الرجلين زاوية قائمة والنزول.	١٠ ق	المقدمة
(أ) الخروج بنظام من الصف للجهاز (ب) نموذج للتصيرين (ج) عودة الاطفال للصف بسرعة.	(١) التعلق على جهاز فى ارتفاع الراس (٢) ضم الرجلين على الصدر والوثب الى اسفل (٣) دحرجة امامية على المرتبة (٤) يكرر التعلق على الجهاز ثم الوثب اسفل داخل الطوق (٥) الوثب ١٠ اطواق.	١٥ ق	الجزء الرئيسى
	(١) رمى الكرة للامام (٢) لعبة غنائية بالجرى الخفيف ثم المشى (٣) الاصطفاف والتحية.	٥ ق	الجزء الختامى



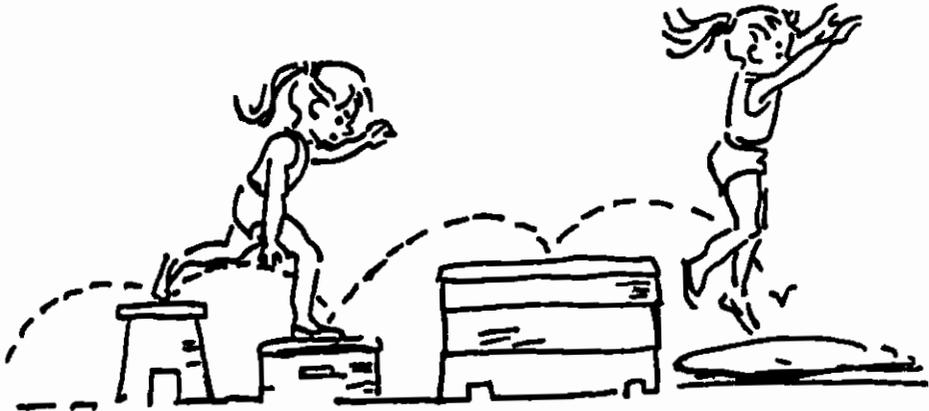
الدرس الثامن

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) مسافة الجرى ٢٥ م (ب) تحدد المسافة عن طريق علامة مقابلة أو حبل.	(الوقوف صف والتحية) (١) المشى فى خط مستقيم مسافة ٢٠ م (٢) عند اعطاء الاشارة الجرى لمسافة ٢٠ م (٣) عند اعطاء الاشارة الجلوس على الارض تريب (٤) وضع الاستلقاء على البطن (٥) الوقوف على الامشاط مع فرد الارجل	١٠ ق	المقدمة
(أ) تعليم الاطفال ترك الجهاز	(الوقوف) (١) التعلق على الجهاز وعمل عجلة بالرجلين ثم القفز للارض (٢) التعلق باليدين والارجل قرفصاء على البطن ثم القفز لاسفل وعمل دحرجة امامية على المرتبة (٣) طلوع سبع سلامم بالخطوة السريعة ثم النزول ويكرر (٤) الجرى حول دائرة الطوق	١٥ ق	الجزء الرئيسى
(أ) نموذج لرقصة غنائية من الاطفال. (ب) الاشتراك فى النظام وتريب المكان.	(١) الوثب فوق حبل مرتفع ١٥ سم (٢) الجرى حول دائرة الاطواق لمسك الزميل (٣) لعبة غنائية (٤) الوقوف صف والتحية	٥ ق	الجزء الختامى



الدوس التاسع

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) تشجيع الاطفال للوقوف في صف منتظم	(الوقوف صف والتحية) (١) الجرى على خط مستقيم (٢) وضع القرفصاء على الخط والمشي لاسفل ثم الجرى (٣) وضع الاستلقاء على البطن ومسك الرجلين باليدين للمس الرأس للخلف (٤) الاستلقاء على الجانب (٥) الوقوف والجرى.	١٠ ق	المقدمة
(ب) استخدام الرتم السريع والسليم (ج) عدم مزاحمة الطفل لزميله.	(١) التسلق على الصندوق والمشي عليه (٢) النزول بالتسلق والمشي بين صف الأطواق على الأرض (٣) يكرر مثل (٢) وعند النزول الجرى السريع بين الأطواق (٤) يكرر مثل (٢) وعند النزول الزحف من خلال الأطواق الموضوعة رأسية	١٥ ق	الجزء الرئيسي
(أ) عدم قفز الطفل من اعلى الصندوق بل يتسلق الطفل للنزول. (ب) نموذج للاطفال.	(١) المشي على حط مستقيم (٢) الجرى الخفيف (٣) دحرجة الأطواق في خط مستقيم (٤) جمع الأطواق والتحية.	٥ ق	الجزء الختامي
(أ) نموذج من الاطفال لدحرجة الطوق في خط مستقيم (ب) تعليم الاطفال النظام.			



الدرس العاشر

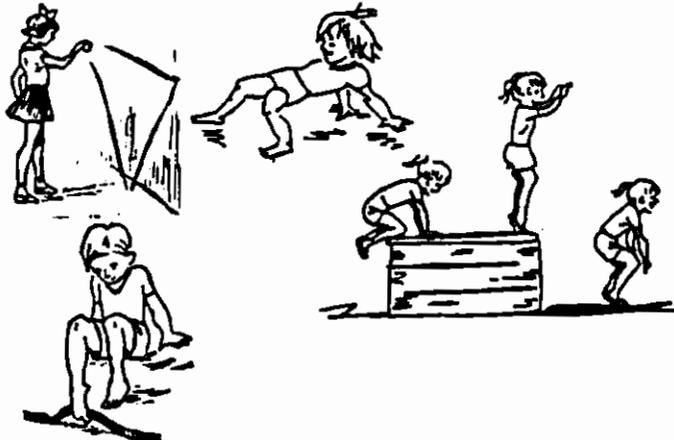
(الاسبوع الرابع):

الغرض التربوي: مراعاة الزميل، الاشتراك مع جماعة الاطفال.

الغرض التعليمي: التقوية العامة للجسم، التدريب على الاحساس بالحركة عن طريق ترك الجهاز من اليد، تدريب السرعة عن طريق الجرى والرمى، التدريب على مسك الكرة ولاستعداد للرمى.

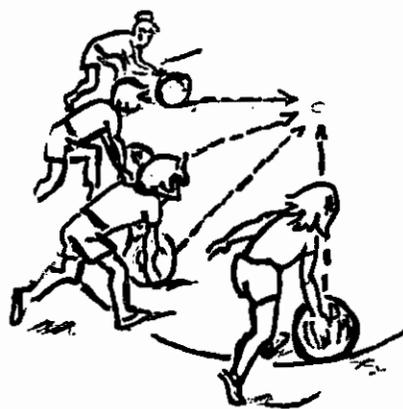
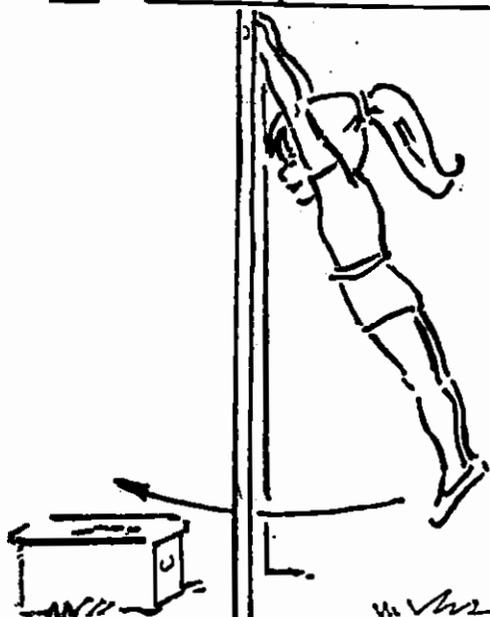
الادوات المستخدمة: مقاعد سويدية، جهاز تسلق ارتفاعه من ٤٠ : ٥٠ سم او صندوق، مناديل أو شرائط، اطواق كور صغيرة، حبال، جهاز تعلق، عصيان.

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) مراعاة النظام (ب) الجرى على الرتم مسافة ٢٠ متر (ج) مباراة مع الزميل (د) بدء الحركة موحد.	(١) المشى على اربع فى (الوقوف صف والتحية) (٢) المشى قرفصاء لاسفل (٣) الوثب اسفل (٤) الوقوف والجرى (٥) دوران الاذرع (٦) الوثب لاعلى	١٠ ق	المقدمة
(أ) يراعى قفز الطفل عند النزول من الصندوق (ب) يراعى وضع الاطواق ملاصقة لبعض عند جرى الطفل بداخلها وعدم لمس الطفل لها.	(١) القفز لاعلى الصندوق بالاستناد على الركبة (٢) المشى على الركبة (٣) النزول بالتمسك من الصندوق (٤) الدحرجة الامامية على المرتبة (٥) الجرى داخل الاطواق فى خط مستقيم (٦) الجلوس على المقعد السويدى ومسك المنديل باطراف اصابع القدم على الارض.	١٥ ق	الجزء الرئيسى
	(١) دحرجة الكور فى خط مستقيم (٢) رمى الكرة على هدف مرسوم على الحائط (٣) جمع الادوات والتحية.	٥ ق	الجزء الختامى



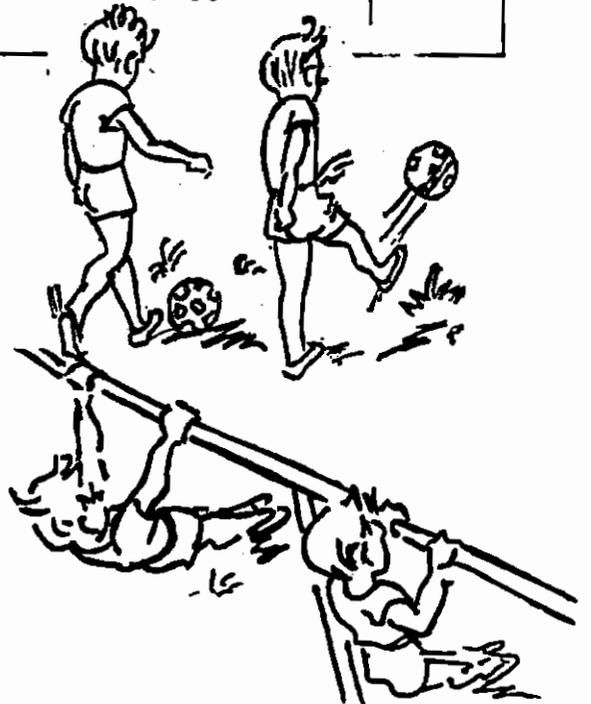
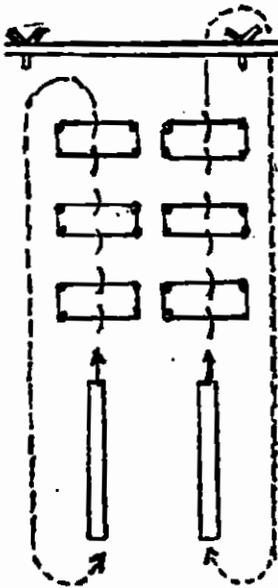
الدرس الحادى عشر

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) كل طفل يحضر الكرة لاختذ الدور (ب) اعطاء اتجاه سير الكرة (ج) عمل حارة بالحبال عريضة	(١) الجرى حول الاجهزة (٢) عند الاشارة تغير الاتجاه (٣) دحرجة الكرة فى الحارة المرسومة بالحبال فى خط مستقيم والجرى وراثها.	١٠ق	المقدمة
(د) علم الشجار على الكرة (هـ) يطلب السرعة فى اداء الحركات.	(١) الجرى من اسفل جهاز التعلق والجرى للزحلقة على الزحليقة فى وضع الجلوس الطويل بفرد الرجلين اماما (٢) عند النزول عمل دحرجة امامية على المرتبة (٣) التعلق فى الجهاز ثم الوثب لاسفل (٤) الوثب بالقدمين معاً فوق العصبان (٥) التعلق ثم كش القدمين على البطن ثم فرد الرجلين وعمل عجلة بهما والنزول داخل الطوق	١٥ق	الجزء الرئسى
(أ) تخدير الاطفال من السقوط (ب) وضع علامة على بعد ١٠ سم من الجهاز للنزول عندها (ج) عدم لمس الطفل للعصبان اثناء الوثب.	(١) رمى الكرة من فوق حبل موضوع على بعد ١٥ متر واعلى الرأس (٢) الجرى تحت الحبل لاحضار الكرة ويكرر (٣) جمع الادوات والتحية.	٥ق	الجزء الرئسى



الدرس الثاني عشر

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) عدم شجار الاطفال على الكور (ب) اعاقاة الزميل (ج) حبل ارتفاعه ١٥ متر والمسافة لوقوف الطفل ورائه ٢ متر لكي يرمي الاطفال الكرة لابتعد مسافة (أ) نموذج للتمرين ويراعى أن تكون مسافة الهبوط ٢٠ سم (ب) ينظم نزول الطفل بعد اعطاء الاشارة	(الوقوف صف والتحية) (١) الجرى حول مربع المقاعد السويدية وعند اعطاء الاشارة الوقوف والوثب بالقدمين لاعلى (٢) الوثب بالقدمين اماما ثم المشى (٣) رمى الكرة على خط مستقيم والجرى ورائها (٤) ضرب الكرة بالقدم على نفس الخط ويكرر بالقدم الأخرى. (الوقوف) (١) التعلق فى العارضة ورفع الرجلين مفروده فى مستوى الوسط ويكرر (٢) الدحرجة الأمامية على المرتبة (٣) التعلق فى العارضة وثنى الرجلين على البطن ثم الوثب داخل الطوق (٤) الوثب بالقدمين فوق العصيان الموضوعة على الأرض (١) رمى الكرة من فوق الحبل على ارتفاع ١٥ (٢) لعبة غنائية (٣) جمع الادوات (٤) الوقوف والتحية	١٠ ق ١٥ ق ٥ ق	المقدمة الجزء الرئيسى الجزء الختامى



الدرس الثالث عشر

(الاسبوع الخامس):

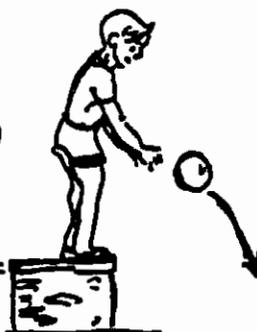
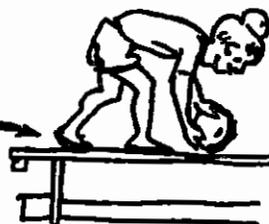
الغرض التربوي: مراعاة الزميل والتحكم في أجزاء الجسم، مراعاة النظام.

الغرض التعليمي: التمرين على سرعة الحركة ورد الفعل عن طريق الجري، التدريب على مهارة الكرة، التمرين على التوازن بالمشي على المسطح المائل، سرعة التسلق، تقوية الاعضاء.

الادوات المستخدمة: مقاعد سويدية مائلة، زحليقة، مقاعد سويدية، كور تنس، اطواق، كور عوائق تسلق

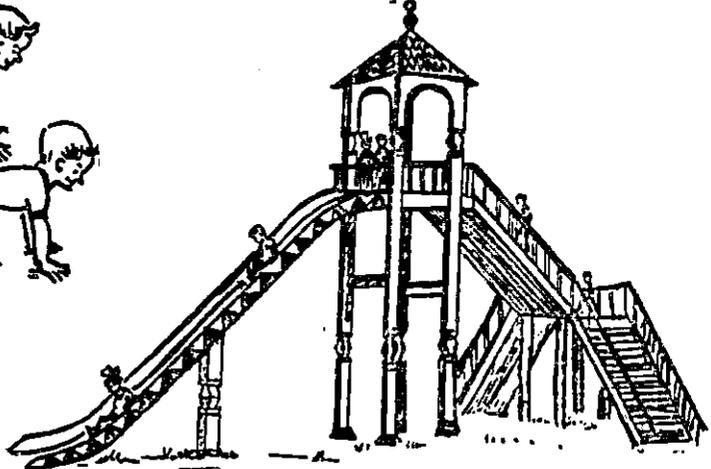
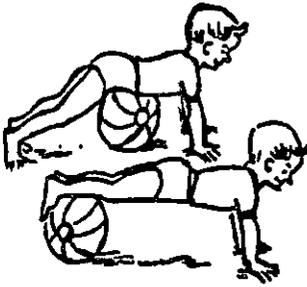
ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) الكرة توضع على الدائرة (ب) التصحيح للطفل عن طريق النموذج (ج) إشتراك المشرفة في اللعب مع الأطفال	(الوقوف صف والتحية) (١) الجرى في الدائرة حول الكور وعند إعطاء الإشارة الجلوس خلف الكرة (٢) الجرى في دائرة الكور وعند إعطاء الإشارة الجلوس مع فرد الرجلين وضرب الكرة باليدين في رتم جماعي (٣) الجرى في دائرة وعند إعطاء إشارة الرقود على الظهر مع رفع الرجلين عالياً وخفضهما.	١٠ ق	المقدمة
(أ) عرض المقعد السويدي ٢٠ سم (ب) مساعدة الأطفال أثناء القفز لأسفل (ج) يؤمن الوضع عند الشوران ويطلب من الأطفال الإسراع في الحركة.	(الوقوف) (١) المشي على المقعد السويدي ثم القفز لأسفل والوثب بالقدمين فوق الكور (٢) المشي على المقعد السويدي ثم عمل إستدارة كاملة والرجوع بالمشي عليه ثم القفز لأسفل وعمل درجة أمامية على المرتبة (٣) المشي على المقعد السويدي المائل ورمى الكرة من فوقه والنزول بالقفز (٤) الجرى حول دائرة الكور والوقوف في الصف.	١٥ ق	الجزء الرئيسي

<p>(ز) ينبه الطفل لدرجة الكرة في خط مستقيم (ب) ينظم الأطفال للصفوف (ج) الوقوف والتحية</p>	<p>(١) درجة الكرة على سطح مائل (مقعد سويدي مائل). (٢) درجة الكرة أسفل الكرسي والرحف، ورائها لإحضارها.</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الجزء الختامي</p>
---	---	------------	----------------------



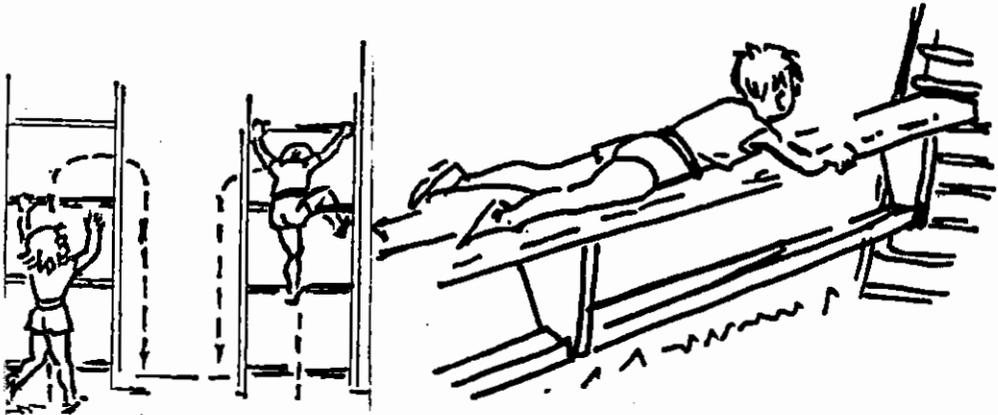
الدرس الرابع عشر

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
	الوقوف صف والتحية (١) الجرى فى الدائرة حول الكور وعند الإشارة يصنع الطفل كوبرى جسمة فوق الكرة (٢) من وضع الكوبرى الجرى حول الكور. (٣) الجرى حول دائرة الكور وعند الإشارة أخذ الكور ورميها للأمام ثم وضعها ثانياً فى الدائرة. (٤) المشى مع حمل الكرة ودوران الذراع بها ويكرر باليد الأخرى	١٠ ق	المقدمة
(أ) نموذج للأطفال ومراعاة عامل الأمان فى التمرين (ب) المشى ببطء وعدم الجرى على المسطح المائل.	(١) المشى على سطح مائل ثم القفز والجرى للتلويع على الزحليقة (٢) المشى على مسطح مائل ثم الجلوس على المسطح والزحليقة (٣) المشى على مسطح مائل ثم رمى الكرة على هدف قبل القفز لأسفل (٤) المشى على مسطح مائل ثم القفز والجرى فوق الكور. (٥) المشى على مسطح مائل لأعلى والرجوع بالمشى لأسفل بالظهر.	١٥ ق	الجزء الرئيسى
	(١) دحرجة الكرة أسفل الكرسي ثم قفزة الأرنب وراثها تحت الكرسي (٢) قفزة الأرنب بين أربعة أطواق، ويكرر (٣) الوقوف والتحية	٥ ق	الجزء الختامى



الدرس الخامس عشر

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) اعطاء الاشارة للاطفال في الوقت المناسب (ب) تنبيه الاطفال للفظ اختفاء الابدى ويوضح لهم المعنى الشامل. (أ) السرعة في الاداء. (ب) استعمال مقعد سويدى املس للتدريب عليه اثناء الشد على البطن (ج) انتباه الاطفال لمراعاة الزميل. (أ) خروج الاطفال فى نظام وهدوء.	(الوقوف صف والتحية) (١) الجرى وعند الاشارة تغير الاتجاه (٢) الجرى وعند الاشارة اخفاء اليدين عن المشرف (٣) الجرى وعند الاشارة الوثب لأعلى (٤) الجرى وعند الاشارة الجلوس تربع (١) الرقود على البطن على مقعد سويدى والمسك باليدين من طرفى المقعد ثم الشد ويكرر (٢) الجلوس على المنعد والامتناد بالايدي عليه ووضع القدمين فوق كرة نرس فى باطن القدم ودحرجة الكرة تحت باطن القدم (٣) تسلق سلم ارتفاعه من ٢ : ١ متر والنزول تسلق (٤) التصفيق الجماعى (١) لعبة غنائية فى شكل دائرة (٢) الوقوف فى الدائرة والتحية.	١٠ ق ١٥ ق ٥ ق	المقدمة الجزء الرئيسى الجزء النهائى



الدرس السادس عشر

(الاسبوع السادس):

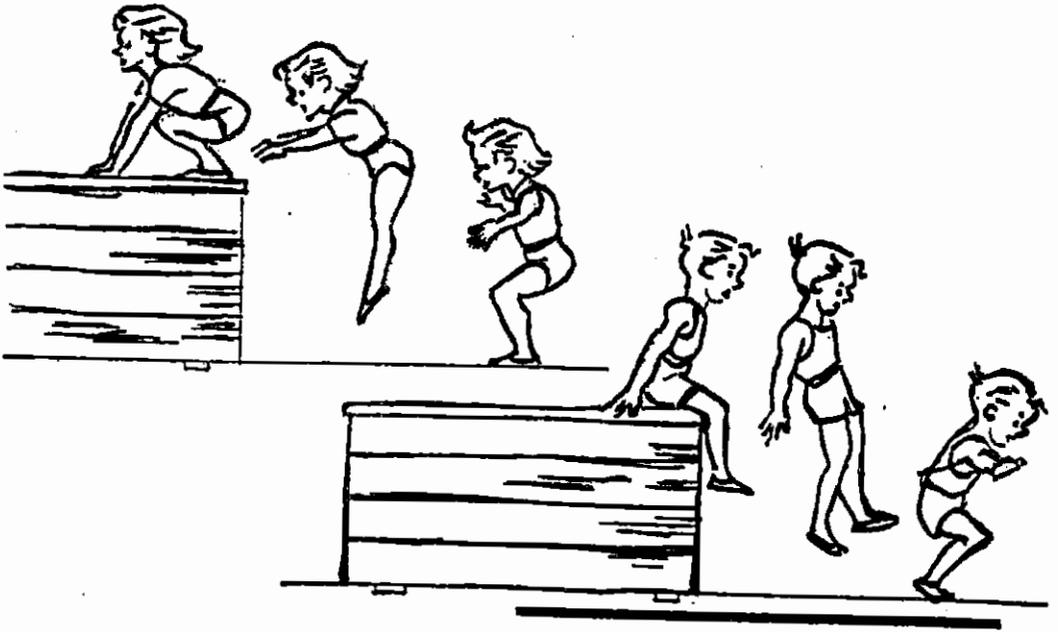
الغرض التربوي: الاندماج مع جماعة الاطفال، العمل الجماعي.

الغرض التعليمي: تدريب رد الفعل عن طريق الجرى والوثب الطويل، التدريب على سرعة الجرى بالرم، التقوية العامة للجسم عن طريق الوثب والشد.

الادوات المستخدمة: جهاز تسلق، مقاعد سويدية، كور صغيرة، جهاز للوثب العالى، صندوق صغير أو فرع شجرة، شبكة أو حبل، مراتب.

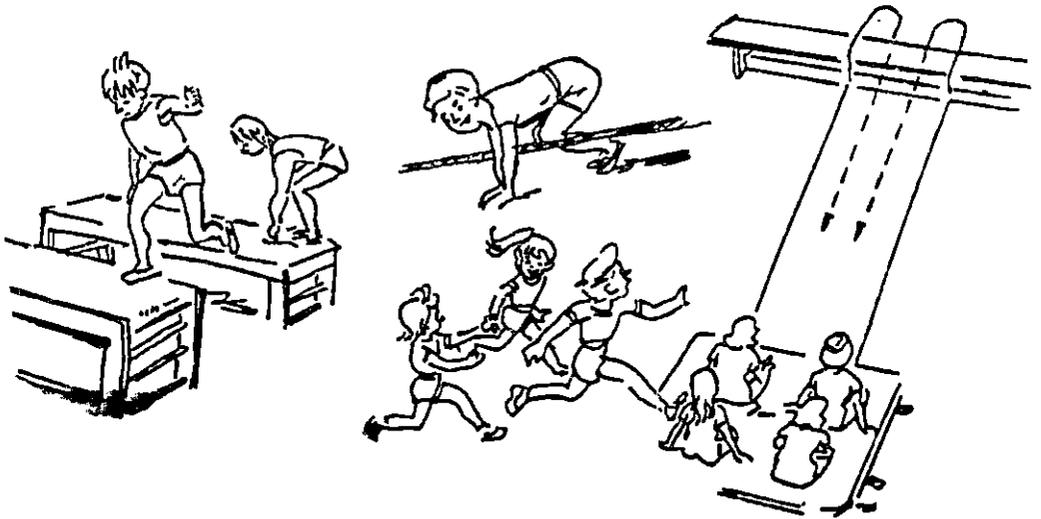
ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
	(الوقوف صف والتحية) (١) الجرى وعند الاشارة الجلوس على الارض مع اخفاء الايدي (٢) الجرى وعند الاشارة الجلوس واخفاء الاقدام (٣) الجرى وعند الاشارة الوثب بالقدمين للإمام (٤) الوقوف مع دوران الذراعين عالياً اماماً جانبياً.	١٠ ق	المقدمة
	(الوقوف) (١) التسلق على الجهاز ثم القفز اسفل والزحف بين العوائق (٢) الجلوس على المقاعد السويدية وفرد الرجلين اماماً ومسك المقعد باليدين بجانب الجسم ثم الرقود على الظهر ومسك رجلين الطفل ثم الجلوس، يكرر بين الزملاء (٣) الرقود على البطن بمرض المقعد ومسك المقعد باليدين بجانب الجسم ورفع الرجلين لاعلى ويكرر.	١٥ ق	الجزء الرئيسى
	(٤) رمى الكرة لمسافة مترين داخل الطوق الموضوع افقى على الارض.		
	(١) لعبة غنائية هادئة بالمشى (٢) الوقوف والتحية.	٥ ق	الجزء الختامى

نموذج الدرس السادس عشر



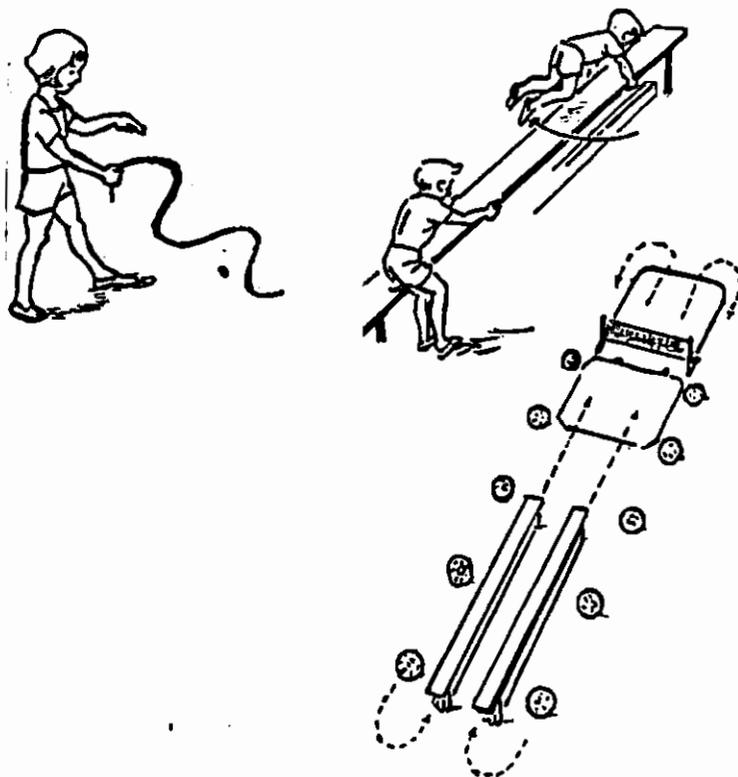
الدرس السابع عشر

ملاحظات	تسميات	المدّة	اجزاء الدرس
(أ) المشرفة داخل الدائرة في المنتصف (ب) عدم لمس الحبل بالاقلام (ج) الجرى خارج الدائرة في اتجاه واحد (د) التصديق لاسرع طفل	(١) دائرة منى والوقوف ثم دوران الذراعين بالتبادل (٢) اليدين ناث الوسط والوثب لاعلى بالقدمين (٣) الوثب بالقدمين بالتبادل على حرف البسوره (٤) الجرى حول دائرة الحبال وعند الاسباة انجلوس داخل الدائرة (٥) الجرى حول دائرة الحمار . عند الاشارة الرقود على البطن والاقدماء متجهه للحبل (٦) الجرى حول دائرة الحبال وعند الاشارة الرقود على الظهر داخل الدائرة والاقدماء بداخل	١٠ ق	المقدمة
(أ) نموذج للاطفال على الشد (ب) الاحساس بالامان اثناء الوثب (ج) مدح الطفل النشط	(الوقوف) (١) اتساق على الصندوق ثم الوثب بالقدمين على الارض (٢) الرقود على البطن على المقعد السويدي والشد ثم الوقوف والمشى ثم الوقوف والمشى الى علامة محددة للاطفال. (٣) الوثب لاعلى بالقدمين لتخطى حبل ارتفاعه ٢٠ سم وبكر	٥ ق	الجزء الرئيسي
	(١) لعبة غنائية (٢) الاصطاف والتحية	٥ ق	الجزء النهائي



الدرس الثامن عشر

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) مسافة الجرى لانقل عن ٢٠ متر (ب) الجرى خارج الدائرة فى اتجاه واحد (ج) رسم دائرة على الارض لسهولة وضع الحبل عليها.	(١) الوثب بالقدمين لأعلى (٢) الجرى فى اتجاه الدائرة والمشى لاسفل ثم الوثب لاسفل (٣) الجرى حول الدائرة (٤) وثبة الحصان حول الدائرة وعند الاشارة تغير الاتجاه ثم الجرى وعند الاشارة التصفيق باليدين (٥) مسك الحبل باليدين وحمله والمشى به لمنتصف الدائرة ثم المشى بالفنهر للخلف الى وضع الحبل على الدائرة.	١٠ ق	المقدمة
(١) نموذج للوثب العالى.	(١) انشى على المقعد السويدى ثم الهبوط لمسافة ١٠ : ٢٠ سم (٢) وثبة الارنب على المقعد السويدى المائل ثم الهبوط والدرجة الامامية على المرتبة (٣) الرقود على البطن على المقعد والشد باليدين (٤) الوثب لارتفاع ٢٠ سم ويكرر.	١٥ ق	الجزء الرئيسى
(٢) الاحساس بالامان عند الوثب العالى (٣) تشجيع الطفل النشط.	(١) المشى فى الدائرة مع الغناء (٢) الاصطاف والتمشية.	٥ ق	الجزء النهائى



الدرس التاسع عشر

(الاسبوع السابع):

الغرض التربوي: الانتباه، مراعاة الزميل، التدريب الجماعي.

الغرض التعليمي: تقوية الاعضاء عن طريق الجرى، التدريب على سرعة الحركة، وثبة الحصان، اندماج الاطفال معاً في اللعب، التدريب على سرعة الحركة ورد الفعل، تنمية المرونة.

الادوات المستخدمة: عوارض ارتفاعها من ٢٠ : ٣٠ سم مثل اجزاء الصندوق، حبل للوثب، شبكة، اطواق، عصيان، مراتب، اورجيجة، كور صغيرة.

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
	(١) المشى حول دائرة الاطواق (٢) الجرى حول الدائرة وعند الاشارة الوثب بالقدمين لاعلى والأمام داخل الطوق وعند الاشارة المشى (٣) الوقوف ورفع الذراعين اماماً عالياً جانبياً اسفل ويكرر (٤) الحجل بالقدم بين الاطواق يكرر بالقدم الاخرى.	١٠ق	المقدمة
(أ) نموذج للاطفال (ب) تنجيع الطفل النشيط والمطعم.	(١) الصمود والنزول على صندوق ارتفاعه ٢٠ سم (٢) الجرى ثم الصمود على المقعد السردي والمشى ثم القفز لاسفل (٣) الوثب لاعلى بالقدمين فوق حبل ارتفاعه ٢٠ سم ويكرر (٤) الوثب بالقدمين للامام لمسافة ٥٠ سم ويكرر ثم الجرى لتخطية نفق الصندوق.	١٥ق	الجزء الرئيسي
(أ) مراعاة النظام بعد الانتهاء من التمرين. (ب) الوقوف صف والتحية.	(١) الوقوف وعند الاشارة الجرى والاختفاء داخل نفق الصندوق (٢) الجرى وعند الاشارة الاختفاء داخل نفق الصندوق (٣) الرقود على الظهر وعند الاشارة الجرى للاختفاء داخل نفق الصندوق.	٥ق	الجزء الختامي



الدرس العشرون

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
	<p>(الوقوف) صف والتحية (١) الوثب بالقدمين لاعلى (٢) الوثب بالقدمين للامام حول دائرة الاطواق.</p> <p>(٣) الوثب بالقدمين داخل الاطواق والخروج منها للخلف ويكرر (٤) الوثب بالقدمين داخل الدائرة لتخطى الطوق ثم الدوران والوثب بالقدمين للرجوع خارج الدائرة</p>	١٠ق	المقدمة
	<p>(الانبطاح) (١) الزحف اسفل الكرسي ثم الجرى والوثب بالقدمين داخل الاطواق فى الدائرة (٢) الزحف اسفل الكرسي ثم الجرى والوثب بالقدمين داخل الاطواق فى الدائرة (٢) الزحف اسفل الكرسي ثم الجرى، وعمل درجة امامية على المرتبة (٣) وثبة الارنب بين العصيان</p>	١٥ق	الجزء الرئيسى
	<p>(١) رقصة غنائية بالتصفيق (٢) الاصطاف والتحية</p>	٥ق	الجزء النهائى
	<h3>الدرس الواحد والعشرون</h3>		
	<p>(الوقوف صف والتحية) (١) المشى فى دائرة ثم الجرى (٢) الجلوس على الارض وعند الاشارة الجرى (٣) الجلوس على اربع بالظهر والمشى (الرقود) (١) الزحف اسفل الكرسي ثم الطلوع على الصندوق والوثب لاسفل داخل الطوق (٢) الزحف اسفل الكرسي ثم الوقوف والوثب داخل الطوق بالقدمين (٣) الوثب بالقدمين داخل (٦) اطواق مرسوعة على الارض (٤) الوقوف ورمى الكرة لابعد مسافة.</p>	١٠ق	المقدمة
<p>(أ) يجب مراعاة النظام (ب) لانقل مسافة الجرى من ٢٠ : ٣٠ متر. (أ) نزول الطفل داخل الطوق من الصندوق.</p>	<p>(١) الرقود على الظهر ورفع القدمين زاوية قائمة لاعلى والنزول يكرر ٦ مرات (٢) رمية الكرة لابعد مسافة (٣) الجرى لتعدية حبل ارتفاعه ١٥ سم (٤) احضار الكرة والرجوع للقاطرة (٥) الوقوف صف والتحية.</p>	١٥ق	الجزء الرئيسى
		٥ق	الجزء الختامى

نماذج الدرس العشرون، الواحد والعشرون



الدرس الثاني والعشرون

(الاسبوع الثامن)

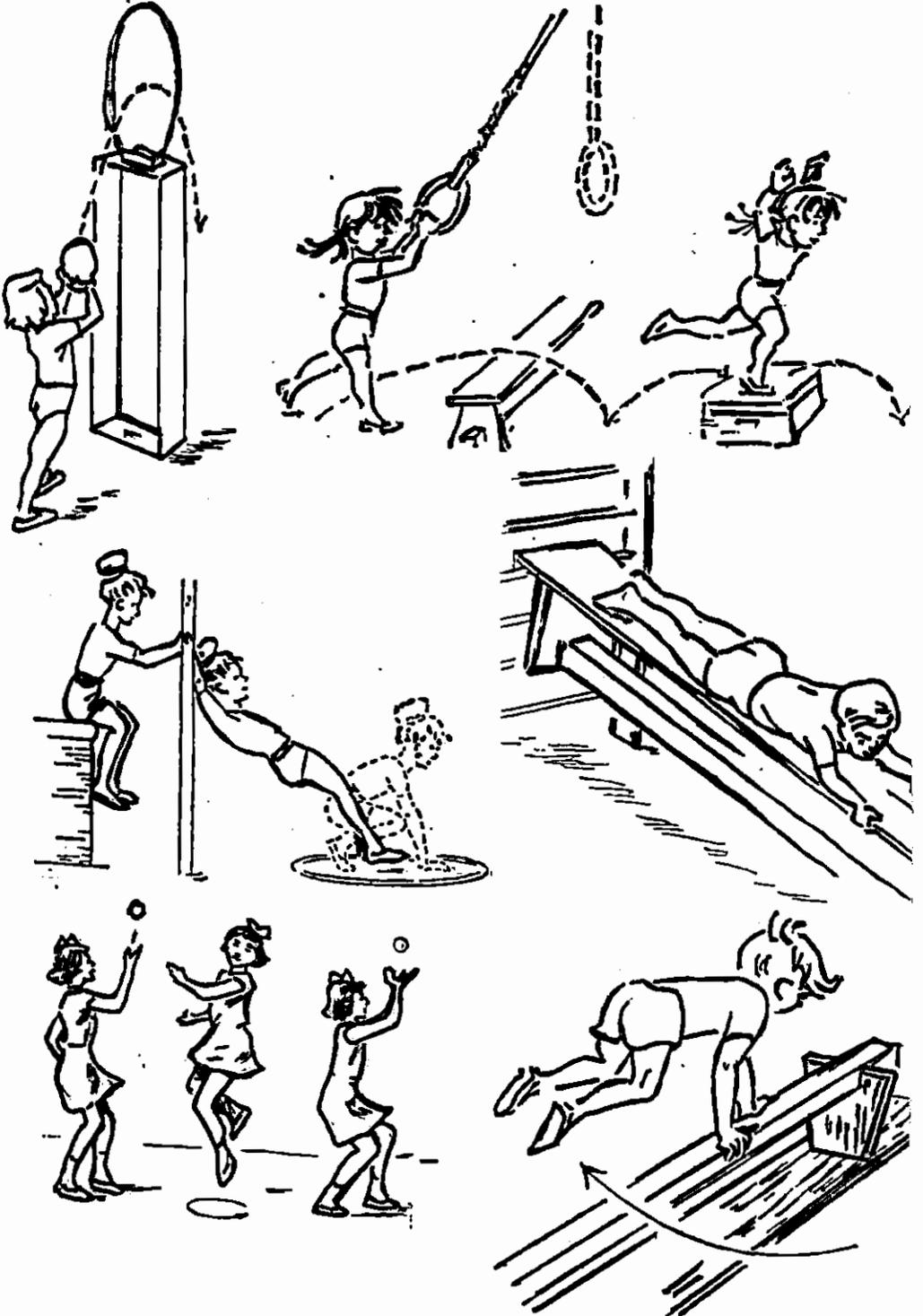
الغرض التربوي: مراعاة الطفل لزميله، لعب الاطفال معاً. النظام، الانتباه.

الغرض التعليمي: التقوية العامة للجسم، رمى الكرة لا بعد مسافة، تعلم الاطفال الصبر. تمشى الحركة مع الرتم عن طريق الجرى ووثبة الحصان، الرتم عن طريق اغنية راقصة، سرعة رد الطفل، احساس الاطفال بالأطمئنان والراحة، سرعة لقف الكرة.

الادوات المستخدمة: عقلة، حبل، اطواق، كور صغيرة مقاعد سويدية، عوائق للتسلق، عصيان، كور كبيرة، اطواق مائلة سلم، عارضة وثب عالي ارتفاعها ٢٥ سم.

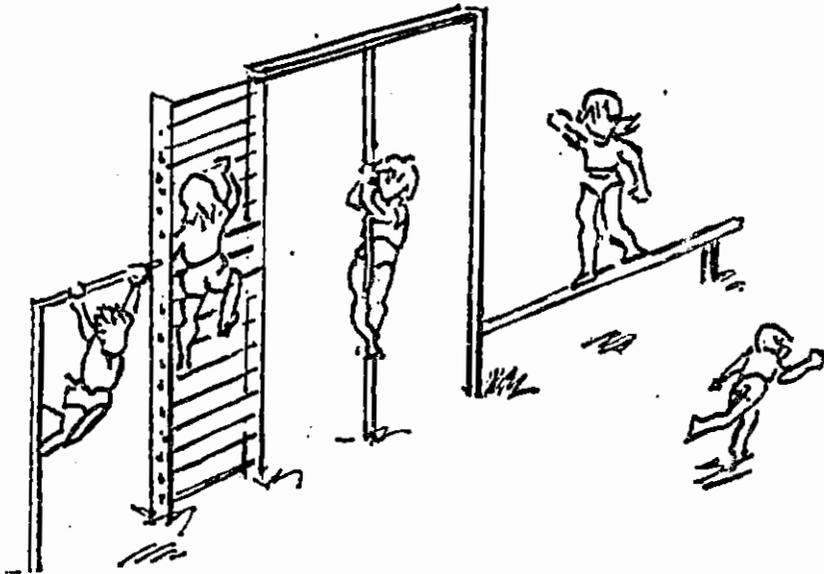
ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
	(١) الوقوف صف والتحية (١) الجرى في خط مستقيم (٢) عند الاشارة الرقود على الظهر ثم الوقوف والجرى (٣) الرقود على البطن ثم الوقوف والجرى (٤) الوقوف لاعلى مع تبديل القدمين للامام والخلف (٥) مرجحة الذراعين لاعلى والامام والجانب.	١٠ق	المقدمة
	(١) الوقوف والتعلق فى العقلة ثم نثى الرجلين على البطن والوثب اسفل داخل الطوق (٢) الرقود على البطن على مقعد سويدى مائل والشد باليدين لاعلى. (٣) التعلق على العقلة ومرجحة الرجلين ثم الوثب داخل الطوق والدرجحة الامامية (٤) التعلق فى العقلة مع كش الرجلين على البطن والوثب داخل الطوق والوثب على حبل ارتفاع ٢٠ سم بالقدمين معاً.	١٥ق	الجزء الرئيسى
	(١) رمى الكرة لا بعد مسافة مع مرجحة الذراع الرامية (٢) الجرى بين الكور الموضوعة على الأرض واحضار الكرة والرجوع للمقاطرة (٣) رمى الكرة ثم الجرى بين الكور والوثب بالقدمين على البنك مع المسك باليدين وتبديل القدمين بضمهما على الصدر وتحطى المقعد السويدي.	٥ق	الجزء الختامى

نماذج من التدريبات للأطفال



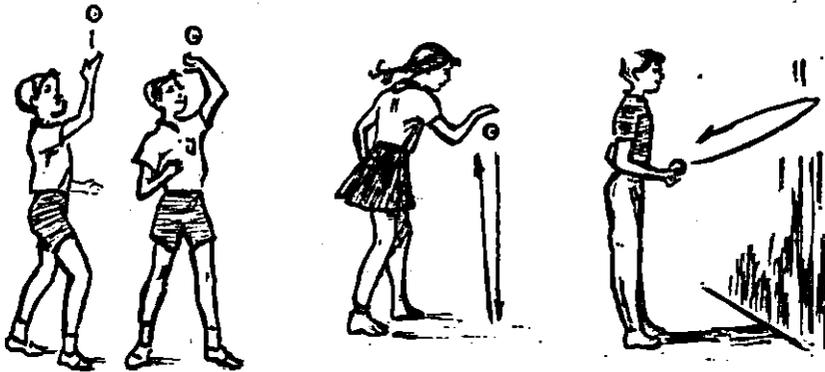
الدرس الثالث والعشرون

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) كل طفل يراعى زميله ثناء الجرى معاً (ب) عدم القبض على يد الزميل بقوة (ج) تغيير الاتجاه بإشارة المشرف	(الوقوف صف والتحية) (١) الوقوف فى الدائرة مع مسك الأيدي والجرى وعند الاشارة تغير الاتجاه (٢) مسك الطفل ليد زميله والوثب معاً مثل الحصان وعند الاشارة تغير الاتجاه (٣) يمسك الطفل الكرة ثم الوثب بالقدمين معاً فوق العصيان الموضوعة على الأرض	١٠ ق	المقدمة
نموذج قبل التمرين	(١) تسلق الصندوق والوقوف ثم المشى ثم الوثب اسفل (٢) الجرى حول الصندوق مع الوثب بالقدمين لاعلى (٣) تسلق الصندوق ثم الوثب اسفل مع ثنى الرجلين ثم الوثب بالقدمين فوق العصيان مع انشاء الرجلين على البطن	١٥ ق	الجزء الرئيسى
(أ) مراعاة النظام.	(١) اغنية راقصة كل اثنين مع الاطفال معاً (٢) الوقوف والتحية	٥ ق	الجزء الختامى



الدرس الرابع والعشرون

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
	(١) الوقوف والتحية) الجرى حول الكرة وعند	١٠ ق	المقدمة
(أ) ينبه الاطفال الى النظام والانتباه (ب) عدم عساقرة الطفل لزميله اثناء لجرى (ج) توجيه الطفل للحركة دون عمل نموذج	والاشارة الجلوس على الاداة (٢) الجرى وعند الاشارة الوقوف على الاداء (٣) الوثب بالقدمين معاً في دائرة الجرى وعند الاشارة الجلوس على الاداء (٤) الجرى والمرور اسفل عارضة الوثب ثم الوثب على جانبي المقعد السويدي بالسند باليدين		
مثال (الوثب لاعلى) (د) الوثب في اتجاه واحد للاطفال (أ) نموذج امام الاطفال والتصفيق للطفل المنته (ب) سند الاطفال لوضع عامل الامان امام الاطفال	(الوقوف) (١) الوثب بالقدمين معاً فوق عارضة لوثب (٢) تحطى العصيان بقفزة الأرنب ثم المرور اسفل الحبل (٣) الوثب بالقدمين معاً من وضع الشبات فوق عارضة الوثب والنزول بالقدمين داخل الطوق ثم الدحرجة الامامية على المرتبة.	١٥ ق	الجزء الرئيسي
(أ) نمذج امام الاطفال لرمى الكرة ولقفها (ب) مراعاة النظام	(الوقوف) (١) رمى الكرة عالياً ولقفها في نفس لمكان (٢) رمى الكرة للزميل لمحاولة لقفها (٣) رمى الكرة على الحائط ولقفها ثانياً (٤) الوقوف صف والتحية.	٥ ق	الجزء الختامي



الدرس الخامس والعشرون

(الاسبوع التاسع):

الغرض التربوي: الثقة بالنفس، السلوك المنظم في العمل الجماعي، تبييه ذاكره الطفل.
الغرض التعليمي: تقوية اعضاء الجسم، الاندماج مع جماعة الاطفال، العمل مع الجماعة بالتسلق والتعلق والدرججة، والتدريب على الرتم في الالعب الغنائية، تدريب رد الفعل عن طريق الجرى والوثب لاعلى، تمرينات الزميل، الشعور بالامان.

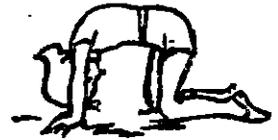
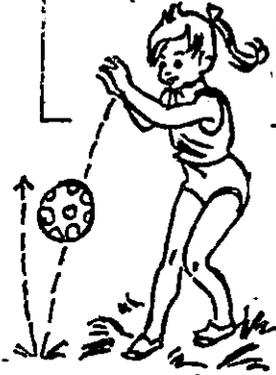
الادوات المستخدمة: عارضة وثب، متوازي للارجحة، مقاعد سويدية، صندوق قفز، طبله، كور تمرينات كبيرة، حصيرة، حبل ارجوحة، كور صغيرة، عصيان.

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) حس الاطفال على الجرى بسرعة (ب) اعطاء الطفل تمرينات على شكل مباريات لتدريب الطفل على سرعة رد الفعل	(الوقوف صف والتحية) (١) الجرى وعند الاشارة (أ) مسك اليد مع الزميل والوقوف (ب) مسك اليدين والنزول اسفل ثم الوثب بالقدقدمين من اسفل	١٠ ق	المقدمة
(أ) نموذج للتمرين (ب) المتوازي في ارتفاع الرأس (ج) اعطاء الطفل الثقة في نفسه بالتصفيق له.	(الوقوف) (١) مسك المتوازي ومرجحة الرجلين والنزول اسفل بالوثب داخل الطوق ثم الدرججة الجانبية على المرتبة (٢) التعلق في المتوازي والنزول داخل الطوق ثم الدرججة الامامية (٣) التسلق على الصندوق بالمشى على اربع والنزول بالتسلق	١٥ ق	الجزء الرئيسي
	(١) الوقوف المقابل ثم التصفيق مع الزميل والغناء (٢) الوقوف والتحية	٥ ق	الجزء الختامي



الدرس السادس والعشرون

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) تشجيع النظام (ب) احساس الطفل بالرتم مع الحركة (ج) تعليم الاطفال بدء الحركة مع الاشارة.	(الوقوف صف والتحية) (١) الوثب مثل الحصان فى خط مستقيم (٢) الجرى فى خط مستقيم الى ٢٠ م (٣) الجرى من بدايات مختلفة مثل (أ)	١٠ ق	المقدمة
تعليم الاطفال بدء الحركة مع الاشارة. (أ) الهدف تخطى عائق ارتفاعه ٢٠ سم (ب) نموذج للتمرين لتوضيح الدرجة ويؤكد على لفظ درجة.	الجلوس مع فرد الرجلين اماما (ب) الاستلقاء على البطن واليدين على العنق (ج) الرقود على الظهر (الوقوف) (١) الوثب من وضع الثبات بالقدمين معاً للامام مسافة ٥٠ سم ثم الدرجة الامامية (٢) الوثب لاعلى ارتفاع ٢٠ سم بالطيران والنزول بعد العارضة ثم الدرجة الامامية على المرتبة. (١) تنطيط الكرة على الأرض ولقنها (٢) رمى الكرة عالياً واللقف ويكرر (٣) وضع الكور مكانها (٤) الوقوف والتحية.	١٥ ق	الجزء الرئيسى
		٥ ق	الجزء الختامى



الدرس السابع والعشرون

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) تشجيع الطفل النشط (ب) حس الاطفال للمجرى السريع (ج) ذكر كم مرة يمر الطفل فوق زميله مع عدم لمس الزميل.	(الوقوف صف والتحية) ٩ (١) الجرى فى الدائرة حول الكور وعند الاشارة تغيير الاتجاه (٢) كل اثنين من الاطفال معاً طفل مستلقى على البطن والآخر يمر فوقه بالتبادل. (٣) كل اثنين من الاطفال معاً طفل يقف الرجلين فتحاً مفرودة والآخر يمر بالزحف من بين رجلى الزميل (٤) كل اثنين من الاطفال معاً طفل فى وضع الوقوف على اربع عمل كبرى والآخر يمر من اسفل (٥) الوثب معاً مثل الحصان	١٠ ق	المقدمة
(أ) نموذج امام الاطفال لرفع احدى القدمين ومرجحتها.	(الرقود) (١) الزحف اسفل الحبل ثم الوثب فوق الكور الوثب بالقدمين فوق دائرة الحبل ارتفاع ٢٠ سم لدخول الدوائر والخروج من اسفل الدائرة ثم الجرى بين الكور الموضوعة على الرض (٣) الوقوف فى دائرة ومسك الحبل ثم رفع احد الرجلين ومرجحتها ويكرر بالقدم الاخرى	١٥ ق	الجزء الرئيسى
(أ) الطفل يرقص مع الزميل (ب) مراقبة الاطفال للخروج بنظام.	(١) صفتين مقابلين ثم لعبة غنائية فى الحارة التى بينهم (٢) الوقوف صف والتحية.	٥ ق	الجزء الختامى



الدرس الثامن والعشرون

(الاسبوع العاشر):

الغرض التربوي: النظام، الشجاعة، مراعاة الطفل لزميله، الثقة بالنفس.

الغرض التعليمي: تدريب سرعة رد الفعل بالجري والوثب مثل الحصان، التقوية العامة عن طريق التسلق والشد، التدريب على قوة التحمل، تقوية منطقة الكتفين، تمرينات للمهارة عن طريق الضرب على هدف معين بكرة صغيرة.

الادوات المستخدمة: مقعد سويدي مائل، زحليقة، سلالم تسلق، كور كبيرة، عوائق مختلفة الارتفاع، غطاء صندوق، اطواق، عصيان كور صغيرة.

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
مسافة الجرى ٢٠ متر ويراعى عدم شد التلميذ اثناء الجرى	(الوقوف صف والتحية) الجرى في مساحة خالية وعند الاشارة (أ) الجلوس على المقاعد السويدية (ب) الوقوف على المقاعد (ج) الاستلقاء على البطن فوق المقعد واليدين لاعلى (د) الرقود على الظهر على الأرض (هـ) الوثب بالقدمين عالياً حول المقاعد السويدية لأعلى (و) الوقوف على قدم واحدة.	١٠ق	المقدمة
(أ) المقعد المائل يكون على ارتفاع ٤٠ سم (ب) نموذج امام الأطفال لمعرفة لفظ المقعد المائل (ج) نزول الطفل بحرورة (د) نظر الطفل لالمام اثناء المشى	(الوقوف) (١) المشى على المقعد السويدي المتحدر والرجوع للخلف (٢) الوثب على المقعد السويدي باسناد اليدين وكش الرجلين على البطن لتخطية (٣) الرقود على البطن والشد باليدين لاعلى على المقعد السويدي المائل (٤) المشى على المقعد المائل ثم الوثب لأسفل داخل طوق والدحرجة الامامية على المرتبة (٥) التسلق على المقعد المائل ثم الرقود على الظهر والنزول زحلقه.	١٥ق	الجزء الرئيسي
(أ) نموذج أمام الأطفال لعدم رمى الكرة لأعلى أكثر من اللازم (ب) حس الأطفال على النظام	(١) الطلوع على سلم الزحليقة ورمى الكرة والجلوس للنزول زحلقه (٢) رمى الكرة لأعلى ولقفيها (٣) رجوع الادوات بها (٤) وقوف صف والتحية	٥ق	الجزء الختامي

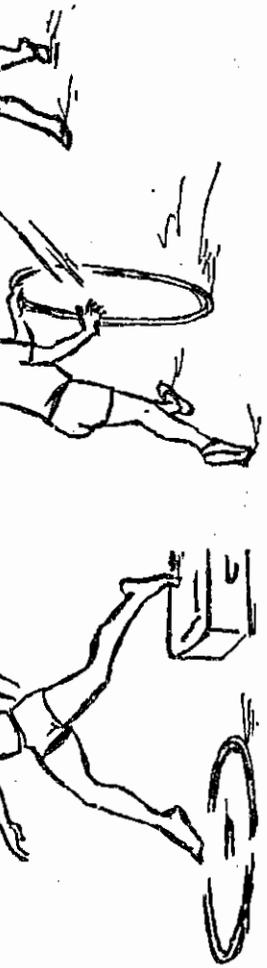
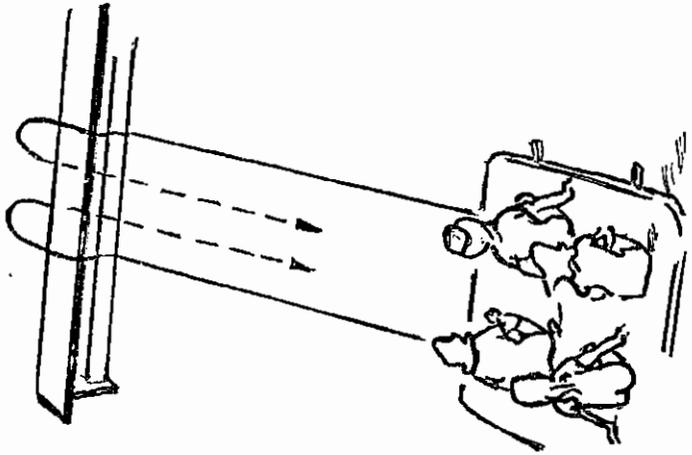
نماذجة لألعاب أخرى متقدمة



الدرس التاسع والعشرون

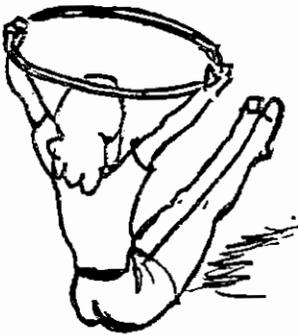
ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) سرعة الحركة (ب) مسافة الجرى لأقل عن ٢٠ متر.	(الوقوف صف والتحية) لكل طفل طوق ممسك لاسفل بالعرض (١) الجرى في الدائرة وعند الاشارة (ز) الجلوس داخل الطوق (ب) الوقوف داخل الطوق (٢) ممسك الطوق لاسفل بالعرض ثم وثبة الحصاص في اتجاه الدائرة بالقدمين.	١٠ ق	المقدمة
(أ) استمرار التمرين بدون فترة راحة في الوسط (ب) النموذج والتصفيق.	الجلوس صف على الارض (الجلوس الطويل مع فرد الرجلين اماما) (١) الوثب بالقدمين لتخطي اربع خشبات على الارض لمسافة ١٥ سم بين كل منها (٢) الجرى فوق الاطواق والطلوع على غطاء الصندوق ثم للدحرجة الامامية والرجوع للجلوس.	١٥ ق	الجزء الرئيسي
يراعى الاطفال النظام.	(الوقوف) المشى للامام ثم الطلوع على المقعد السريدي والمشى ثم القفز اسفل مع فتح القدمين في الهواء.	٥ ق	الجزء الختامي
	(٢) حمل الاطواق (٣) الوقوف والتحية.		





الدرس الثالثون

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
	(الوقوف صف والتحية) الجرى في الدائرة وعند الاشارة النزول لاسفل (٢) الجرى في الدائرة وعند الاشارة مسك الاطواق ورفعها لاعلى بالعرض مع النزول قرفصاء لاسفل (٣) الوثب فوق الطوق مرة ثانية (٤) الاستلقاء على البطن ودحرجة الكرة للالمام والذرعان مفرودة.	١٠ ق	المقدمة
(أ) مساعدة الطفل عند الجلوس على الزحليقة (ب) عدم تحريك العصا ثناء الوثب فوقها (ج) رفع رأس املا.	(١) التسلق على المقعد المائل والزحليقة للنزول من وضع الجلوس (٢) النزول بالزحليقة بإستناد اليدين جانبا ثم الوثب بين العصيان	١٥ ق	الجزء الرئيسي
رجوع الادوات الى مكانها بالترتيب.	(١) زحليقة الكرة الصغيرة بحرف الطوق ممسك باليدين (٢) الوقوف صف والتحية.	٥ ق	الجزء الختامي



الدرس الواحد والثلاثون

(الأسبوع الحادى عشر)

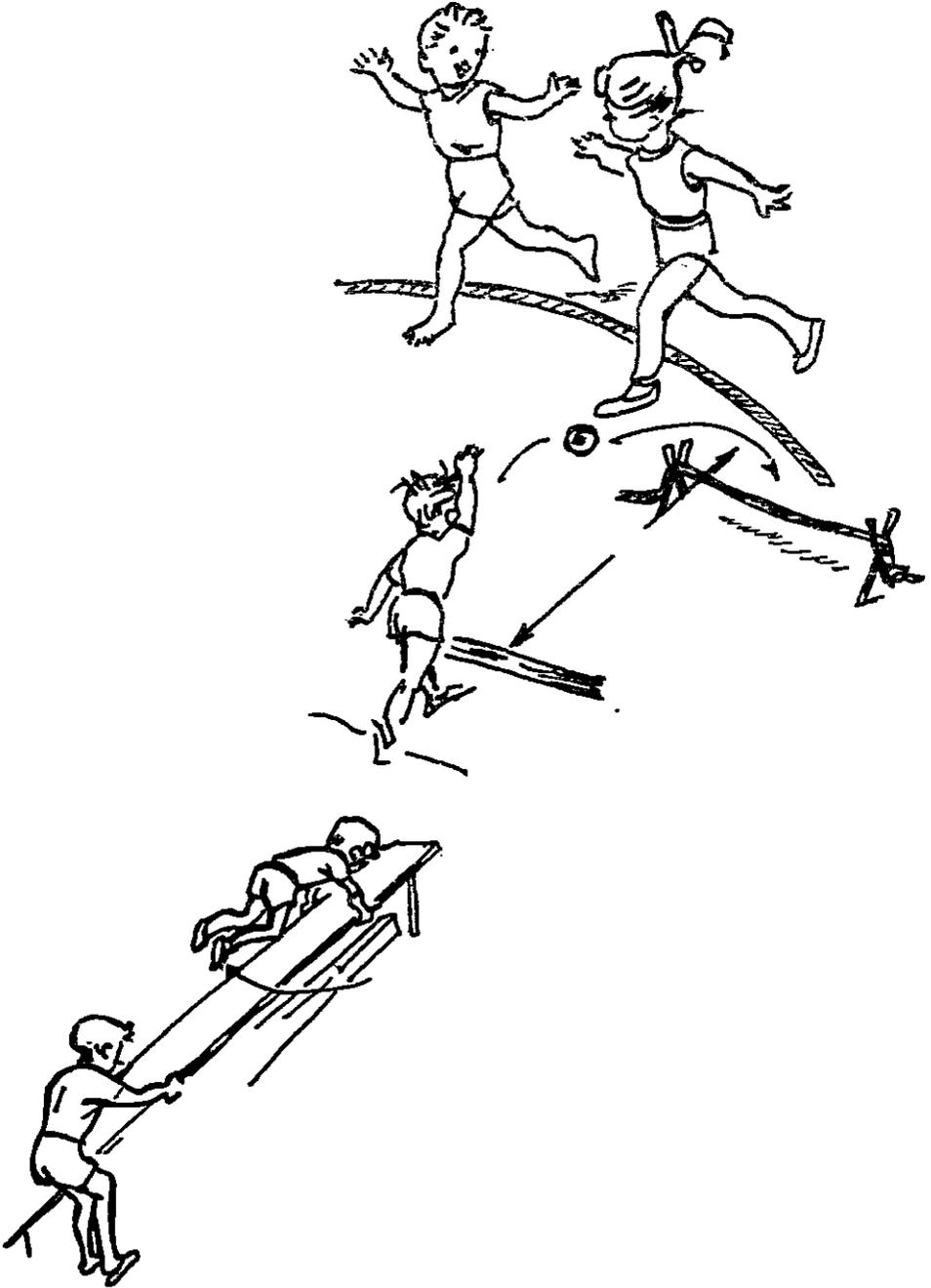
الغرض التربوى: مراعاة الطفل لزميله، تحسين أداء الطفل، الإنتباه أثناء الأداء.

الغرض التعليمى: التقوية العامة للجسم، تدريب قوة الاحتمال، التدريب على الرمى لهدف، التقوية عن طريق الزحف والصعود والقفز من مرتفع لاسفل، قوة الذراعين، الدحرجة.

الادوات المستخدمة: مقاعد سويدية، كور صغيرة، اطواق، مراتب، حبال، حاجز للوثب، كور ثقيلة، كور كبيرة.

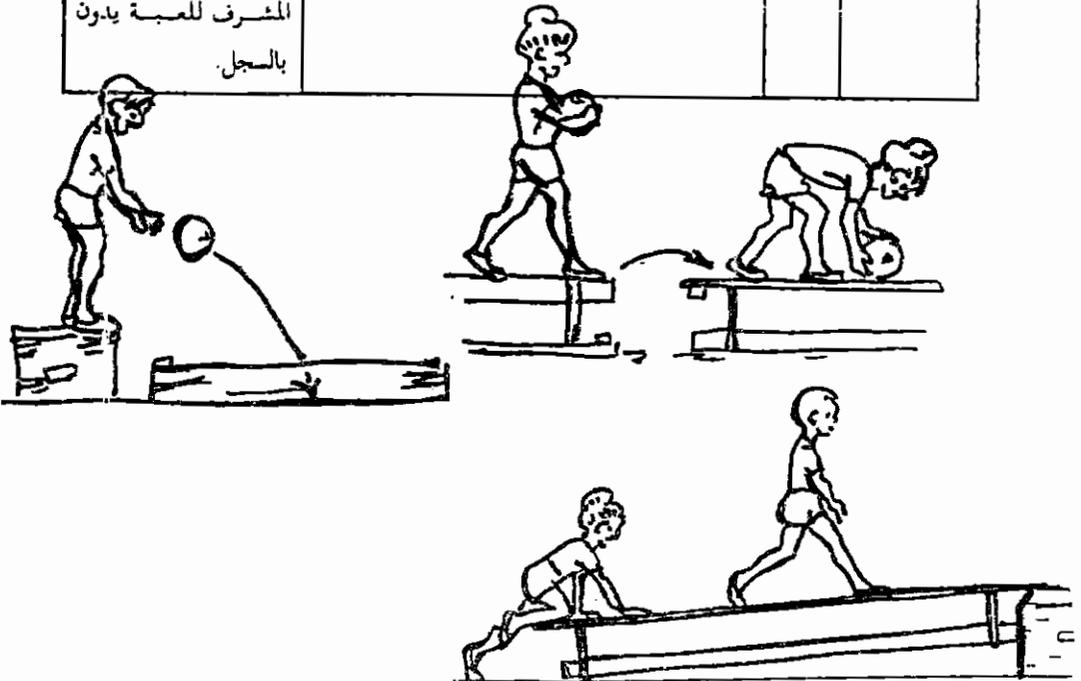
ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
	(الوقوف صف والتحية) (١) المشى فى الدائرة ثم الوثب بالقدمين امام (٢) الجرى فى الدائرة ثم النزول اسفل والمشى من وضع القرفصاء (٣) دوران الذراعين مفرودة لأعلى والخلف والامام بالمرجحة.	١٠ق	المقدمة
(أ) مراعاة عامل الامان اثناء الوثب لاعلى بوضع المرتبة.	(الوقوف) (١) الوثب بالقدمين لتخطى الطوق مع وضع اربع اطواق للامام (٢) الوثب على جانبي المقعد السويدي باستناد اليدين وكش الرجلين على البطن وتعدية المقعد (٣) الوثب بالقدمين معاً لتعدية الجبل على ارتفاع ٢٠ سم.	١٥ق	الجزء الرئيسى
	مسابقة بين الأطفال على (أ) المشى (ب) الجرى (ج) رمى الكرة لابعد مسافة (٢) الوقوف والتحية	٥ق	الجزء الختامى

نماذج من الألعاب

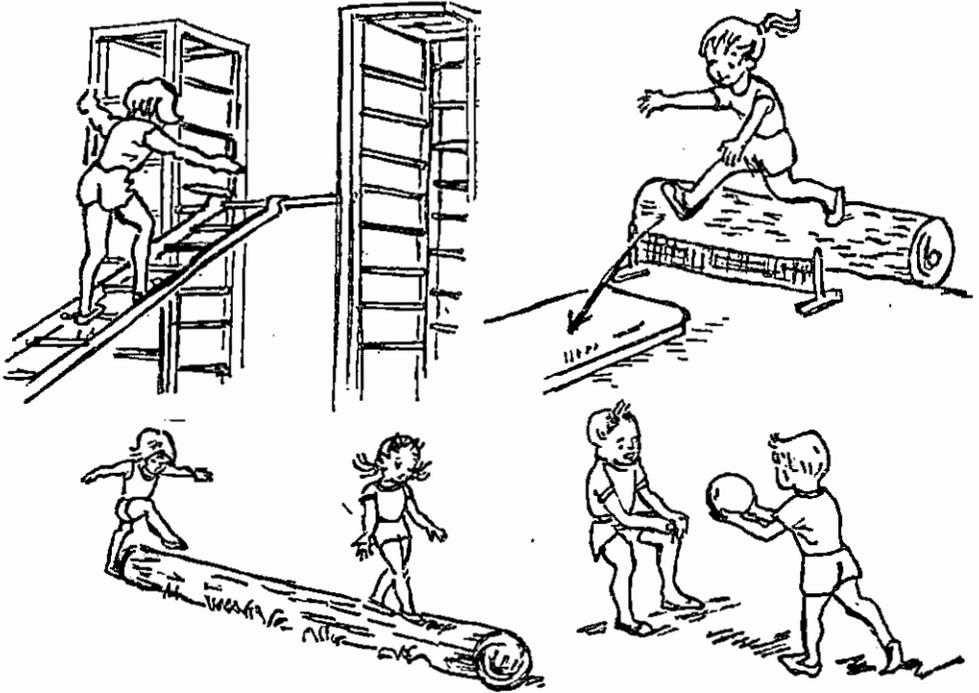


الدرس الثاني والثلاثون

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) وثبة الحصان تؤدي ٣٢ عدة لقوة التحمل مع الرتم (ب) تمرينات الاستلقاء والقرنصاء والنزول اسفل يعطى الطفل وقت للراحة (أ) مساعدة الطفل على النظام (٢) نموذج للتمرين (ج) القفز لاسفل بمرونة	(الوقوف صف والتحية) (١) وثبة الحصان في الدائرة وعند الاشارة (أ) تغيير الاتجاه (ب) الاستلقاء على البطن (ج) الاستلقاء على الظهر ودفع الرجلين (د) جلوس القرنصاء (هـ) النزول لاسفل والوقوف عاليا على المشط.	١٠ق	المقدمة
(أ) مساعده الطفل على القفز لاسفل بمرونة	(١) الطلوع بالمشي على المقعد السويدى والوثب اسفل (٢) الزحف اسفل الكرسي ثم المشي على المقعد ثم الوثب داخل الطوق اسفل (٣) دحرجة الكرة اسفل المقعد (٤) الوقوف على المقعد ورمى الكرة على هدف معين ثم الوثب لاسفل (٥) دحرجة الكرة على المقعد	١٥ق	الجزء الرئيسى
(أ) عدم دفع الطفل لزميله (ب) تقييم يسيط من المشرف للعبة يدون بالسجل.	(١) لقف الكرة (٢) رمى الكرة لتصل للمشرف (٣) لعبة الكرة بضربها فى الاطلاق (٣) حمل الادوات مكانها (٥) الوقوف والتحية.	٥ق	الجزء الختامى

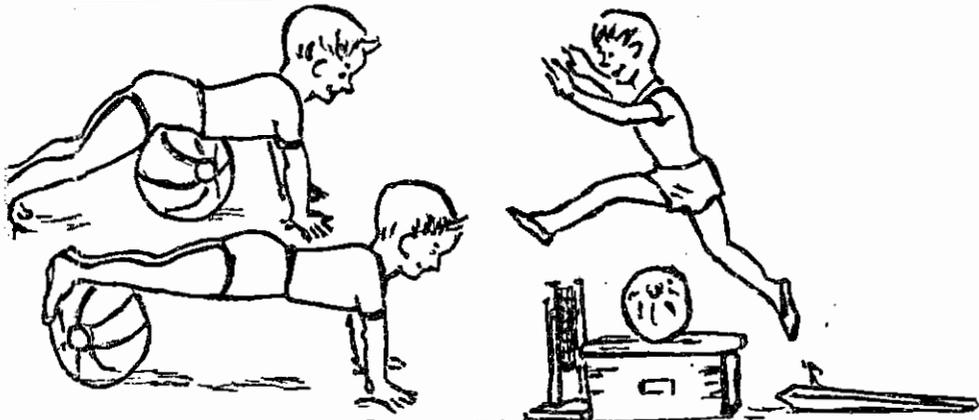


نماذج متعددة للبرنامج



الدرس الثالث والثلاثون

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
	(الوقوف صف والتحية) (١) الجرى في الدائرة (أ) وضع الكور داخل حول الكور وعند الاشارة (أ) الوقوف خلف الكرة والدائرة والتشديد على ودفعها لاعلى ثم اسفل (ب) عمل كبيرى فوق لفظ دائرة الكرة باليدين والقدمين (ج) جلوس القرفصاء وراء (ب) تشجيع الطفل الكرة (٢) دحرجة الكرة الى منتصف الدائرة السريع وبالعكس	١٠ق	المقدمة
	(الوقوف) (١) الوثب بالقدمين فوق الكور (٢) (أ) الكور توضع على الوثب بالقدمين لتعدية حاجز الوثب ثم المشى بين الكور الموضوعة فى خط مستقيم (٣) الوقود على البطن ثم الشد باليدين (٤) الإستلقاء على المقعد السويدى على البطن وفرد اليدين ورفع الصدر.	١٥ق	الجزءالرئيسى
	(١) دفع الكرة باليدين فى خط مستقيم واذا كانت كبيرة وخفيفة فالدفع يكون بيد واحدة (٢) دفع الكرة حول الطوق والمشى معها (٣) الادوات مكانها (٤) الوقوف والتحية.	٥ق	الجزء الختامى
ملاحظات	(أ) عمل حارة عريضة ليقوم الطفل بضرب الكرة ضربات قصيرة فيها (ب) دفع الكرة وعدم زقها (ج) مراعاة النظام		



الدرس الرابع والثلاثون

(الأسبوع الثاني عشر)

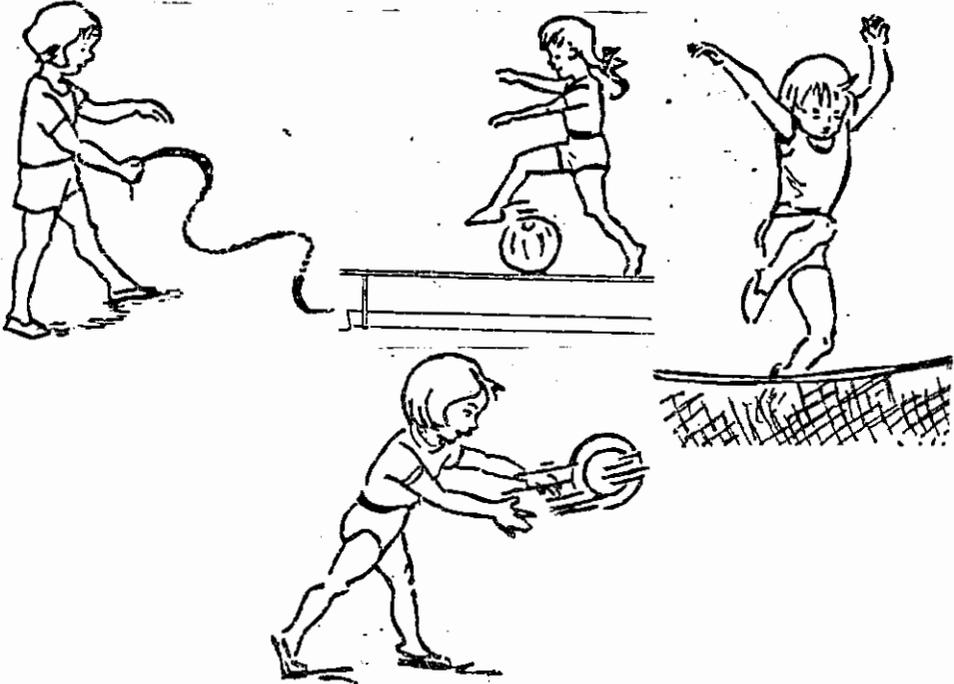
الغرض التربوي: الإنباه أثناء اللعب، التمرين الجماعي، الثقة بالنفس
الغرض التعليمي: التقوية العامة للجسم، التدريب على قوة الشد والدرجة، التدريب على الحركة وسرعة رد الفعل، التسلق، الرمي واللقف
الأدوات المستخدمة: حبل، مقاعد سويدية، مراتب، زحليقة، صندوق، كور صغيرة، أرجوحة، جهاز وثب، كور كبيرة

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
	(الوقوف صف والتحية) (١) المشى فى خط مستقيم والجري (٢) الوثب بالقدمين عالياً (٣) الوقوف ومرجحة الذراعين	١٠ق	المقدمة
	(١) مسابقة للمشى بين الاطفال (٢) مسابقة جرى بين الاطفال (٣) الوثب لتخطى حبل على الارض وثب طويل ثم الدرجة الامامية على المرتبة.	١٥ق	الجزء الرئيسى
	(١) الوقوف دائرة وترديد النشيد مع تشابك الايدى (٢) الوقوف والتحية.	٥ق	الجزء الختامى



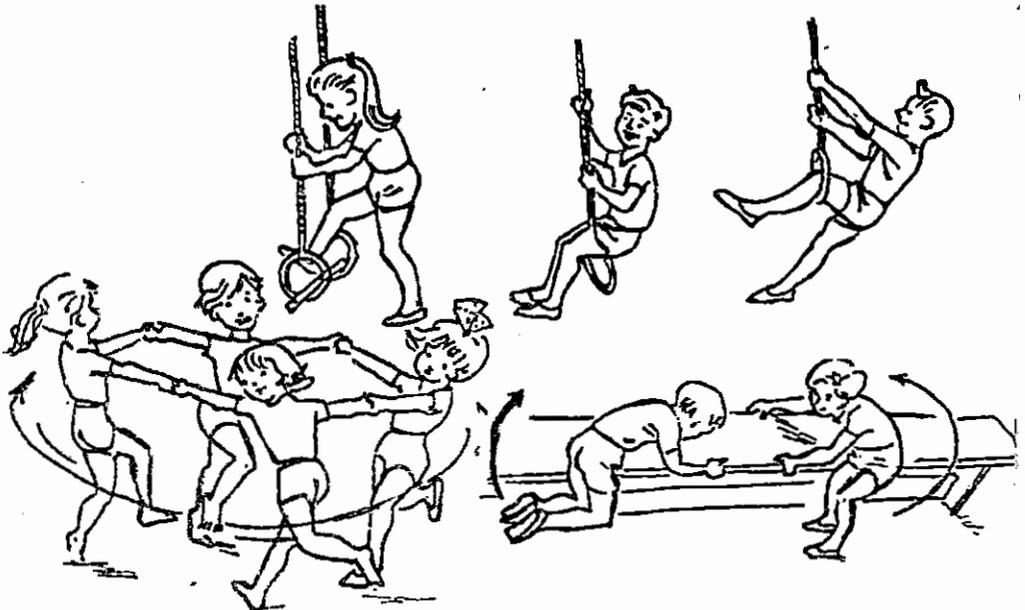
الدرس الخامس والثلاثون

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
(أ) مسك الحبل بقوة (ب) تغيير الاتجاه يكون بهدف لعنم وقوع الحبل (أ) نموذج للاطفال وعدم لمس الطفل للحبل ثناء التخطية من اسفل (ب) يذكر المشرف مين يستطيع الوثب بالقدمين ورفع الرأس ويعطى لهم اتجاه النظر (ج) اذا كانت الربيع دورة للاطفال مضبوطة تنفذ.	(الوقوف) فى دائرة الحبل ثم التحية (٢) الجرى فى الدائرة حول الحبل مع تغيير الاتجاه (٢) الجرى وعند الاشارة الجلوس فى الدائرة امام الحبل (٣) مسك الحبل بيد واحدة فى اتجاه الدائرة والجرى (٤) شد الحبل فى الدائرة (١) الوقوف على الصندوق والنزول والجرى اسفل الحبل والدرجة الامامية (٢) الوقوف على المقعد السويدى والنزول منه بالنط ربع استداره فوق الحبل (٣) الوثب فوق الحبل الذى ارتفاعه ١٠ سم والنزول خلفه. (١) رمى الكرة لابعد مسافة فوق الحبل (٢) الزحف اسفل الحبل لآخذ الكرة (٣) حمل الكور والوقوف والتحية	١٠ق ١٥ق ٥ق	المقدمة الجزء الرئيسى الجزء الختامى

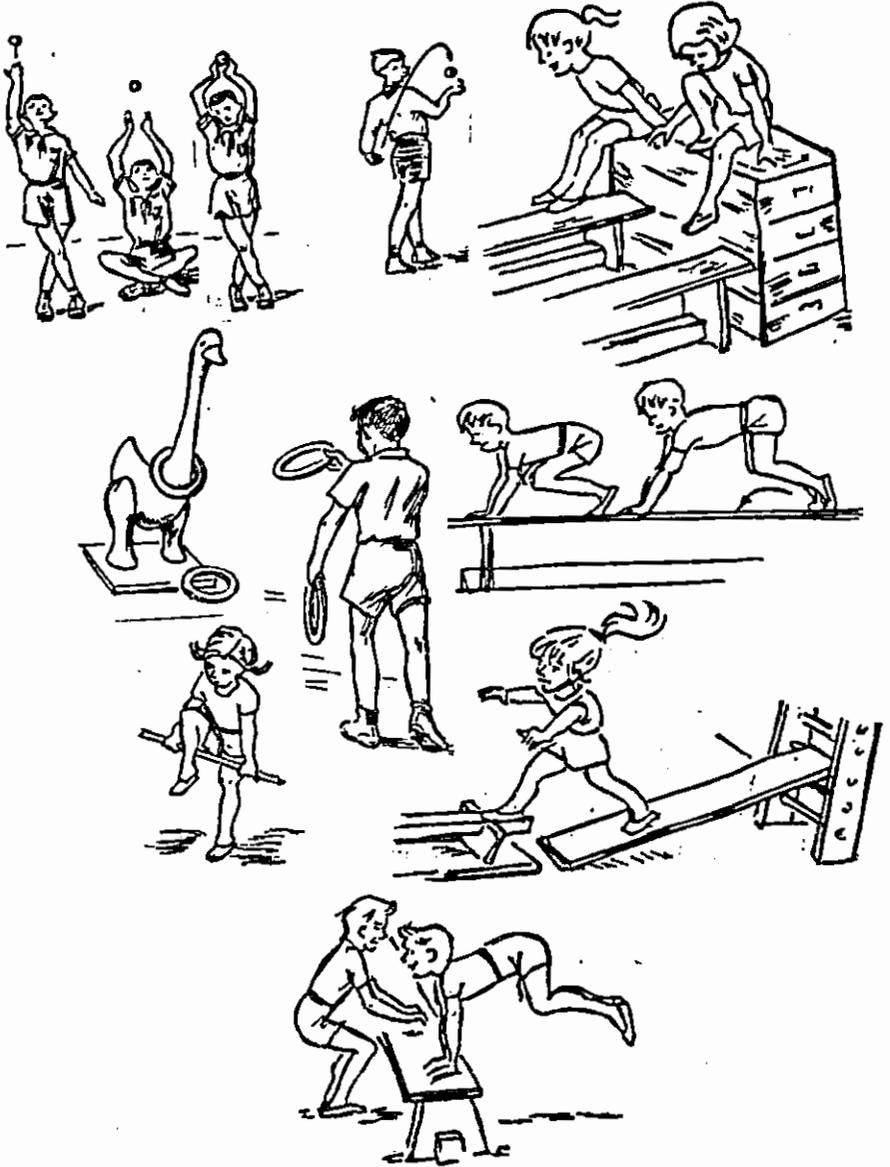


الدرس السادس والثلاثون

ملاحظات	النشاط	المدة	اجزاء الدرس
تشجيع الاطفال الاكثر سرعة.	(الوقوف صف والتحية) (١) الجرى الحر فى المكان وعند الاشارة (أ) تغير الاتجاه (ب) الجلوس على المقاعد (ج) اتخاذ وضع الانبطاح على الارض (د) الزحف اسفل المقعد.	١٠ ق	المقدمة
(أ) يراعى سرعة الحركة (ب) عمل الدحرجة الامامية من وضع الجلوس (ج) مساعدة الاطفال اثناء النزول من الأرجحة.	(الوقوف) (١) الوثب لتعدية جهاز الوثب (٢) الجرى ثم الوثب بالقدمين فوق الكور ثم الدحرجة الامامية على المرتبة (٣) محاولة الوقوف والوثب لاعلى ثم الجرى والتعلق مع ضم الرجلين على البطن والنزول فى الطوق ثم الدحرجة الامامية. (٤) الطلوع على الأرجحة ثم النزول والمشي بين الكور.	١٥ ق	الجزء الرئيسى
(أ) نموذج للاطفال (ب) لتنظيم لرجوع الادوات مكانها.	(١) رمى الكرة لاعلى ولقفيها (٢) تنطيط الكرة ولقفيها (٣) حمل الكور لمكانها والوقوف صف والتحية.	٥ ق	الجزء الختامى



نماذج متعددة من البرامج



تنظيم ألعاب الأطفال بأدوات

(١) ألعاب الكرة، ونماذج لألعاب الكرة

(٢) ألعاب الحبل القصير

أولاً ألعاب الحبل القصير، ونماذج لألعاب

وقمرينات الحبل القصير

ثانياً ألعاب الحبل الطويل، ونماذج لألعاب

وقمرينات الحبل الطويل

(٣) نماذج لألعاب الحبل

لإكتساب الأطفال صفات وعناصر

التوافق والدقة والسرعة والرشاقة

والإتزان والعاب الإلتناء الجماعي

الفصل

العاشر

(١) ألعاب الكرة

إن ألعاب الكرة من الأهمية بمكان كبير في مراحل الطفولة المختلفة فهي تكسب الأطفال صفات وعناصر حركية كثيرة كالتوافق والدقة والسرعة والرشاقة والإتزان وأيضاً تساعد على ظهور الإستعدادات الخاصة نحو ممارسة ألعاب الكرة الكبيرة بصفة عامة. واللعب بالكرات صغيرة الحجم يستحسن أن يكون في أماكن خاصة مناسبة حيث أن كثير من التمرينات بالكرة يتطلب إستخدام حائط مثلاً وذلك لتوجيه الكرة وتصويبها عليه. وفي هذه الحالة يجب إختيار المكان الذي تتوفر فيه الحائط الملاءم الصلبة حتى يمكن إستخدامه في اللعب بالشكل الذي يساعد على إرتداد الكرة

واللعب بالكرة يحتوى على عديد من التمرينات المتدرجة في الصعوبة حتى يمكن للأطفال التدرج في الأداء لإكتساب المهارات الحركية المختلفة.

ونسوق هنا نماذج مختلفة لألعاب الكرة المتدرجة الصعوبة والمختلفة الأشكال والتي يمكن أن يودها الطفل سواء بمفرده أو بالإشتراك مع زملائه والشكل رقم (٥٠) يوضح بعض من هذه النماذج (من ١ - ١٢) والتي تتكون من

(١) رمى الكرة لأعلى ثم لقفها أولاً باليدين ثم بعد ذلك لقفها اليد اليمنى ثم اليد اليسرى.

(٢) رمى الكرة لأعلى ثم نثى الجزع أماماً أسفل للمس القدمين ثم المد لأعلى للقف الكرة أولاً باليدين معاً ثم بعد ذلك باليد اليمنى ثم اليد اليسرى.

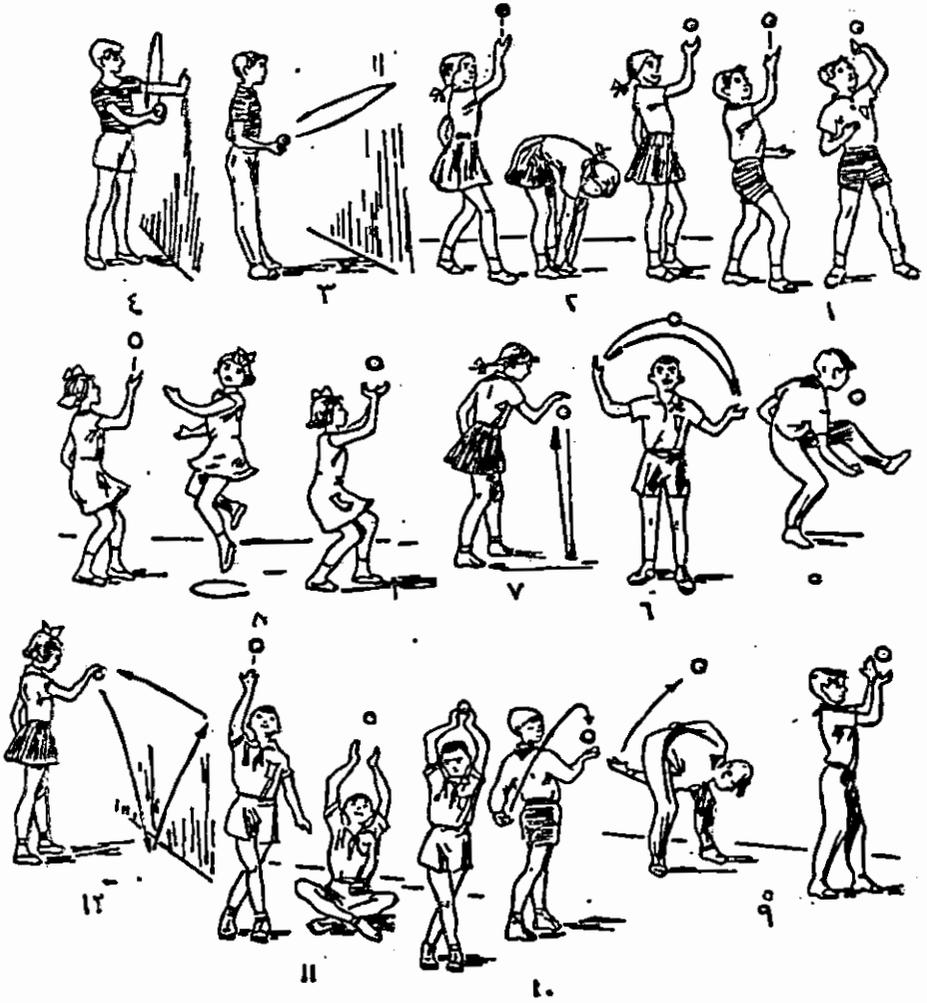
(٣) الوقوف على بعد من ١ : ٢ متر من الحائط ثم رمى الكرة على الحائط وذلك بالتوجيه من أسفل لأعلى وعند إرتدادها يقوم الطفل بلقفها باليدين معاً ثم باليد اليمنى ثم اليد اليسرى.

(٤) من وضع الوقوف فتحاً يمد الطفل الذراع اليسرى أماماً بالإستناد على الحائط ثم يقوم برمي الكرة من أسفل الذراع الممتد لتدور من أعلاه ويقوم بلقفها بنفس اليد الرامية مرة أخرى ثم بعد ذلك يقوم بتبديل اليدين.

(٥) يقف الطفل ويرفع الرجل اليسرى للأمام ثم يقوم برمي الكرة باليد اليمنى من أسفل الرجل اليسرى لتدور حولها من أعلى ثم يلقفها باليد اليمنى. مع مراعاة الإستناد بالرجل المرفوعة على الحائط ثم بعد ذلك يبدل الرجلين.

- (٦) يقف الطفل والقدمين متباعدين ثم يقوم برمي الكرة باليد اليمنى فى مستوى أعلى من الرأس ليلقفها باليد اليسرى ثم التبديل.
- (٧) رمى الكرة بتوجيهها لأسفل للأرض لترتد ليقابلها الطفل باليد اليمنى أو اليسرى ويدفعها مرة أخرى إلى الأرض ثم يبدأ بعد ذلك فى تنطيطها باستمرار. مع تبادل العمل باليدين.
- (٨) رمى الكرة لأعلى ثم الوثب لأعلى والدوران فى الهواء لفة كاملة للقف الكرة باليدين والنزول على الأرض فى نفس الاتجاه.
- (٩) من وضع الوقوف فتحاً ثنى الجرع أماماً أسفل لرمى الكرة من بين الرجلين من أسفل لأعلى ثم مد الجرع للقفها من الأمام.
- (١٠) رمى الكرة باليد اليسرى من خلف الظهر للأمام للقفها باليدين معاً ثم رمى الكرة باليد اليمنى للقفها باليدين معاً. ثم عد ذلك التكرار للقفها بيد واحدة.
- (١١) من وضع الوقوف مع تقاطع الرجلين الرجل اليمنى للأمام واليسرى من الخلف يقوم الطفل برمي الكرة لأعلى ثم الجلوس تربع للقفها باليدين معاً ثم رميها لأعلى مرة أخرى ومد الركبتين للوقوف للقفها باليدين مرة أخرى، ويمكن أداء هذا التمرين برمي الكرة من وضع الوقوف ثم الجلوس تربع والوقوف بسرعة للقف الكرة باليدين.
- (١٢) يقف الطفل على بعد مسافة مناسبة من الحائط ثم يقوم بقذف الكرة باليد اليمنى بقوة تجاه الأرض لترتد على الحائط ثم ترتد بدورها إليه مرة أخرى ليقوم بلقفها باليدين معاً ثم يتم التبديل بالرمي باليد اليسرى ويتدرج الطفل بعد ذلك فى لقف الكرة بيد واحدة مرة باليمنى ومرة باليسرى.

(أ) نماذج لألعاب الكرة:



شكل (٥٠) من التمرين (١ : ١٢)

(٢) ألعاب الحبل

العاب الحبل يمكن أن تكون متعددة الأشكال ويجب مراعاة التدرج في أداء هذه الأشكال لنظ الحبل من البسيط إلى الصعب ثم إلى التمرينات الأكثر تعقيداً حتى يمكن الاستفادة من هذه التمرينات في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالرشاقة والتوافق.

وتؤدى تمرينات الحبل أما بالحبال القصيرة أو بالحبال الطويلة ويجب أن يراعى أن يكون مكان اللعب أرض مستوية نظيفة غير ترابية ونموق على سبيل المثال بعض هذه الأشكال من العاب وتمرينات الحبل

أولاً: ألعاب نظ الحبل باستخدام الحبال القصيرة شكل (٥١)

أ - ألعاب فردية من تمرين (١ : ٨)

- ١- نظ الحبل بالوثب مع تبادل القدمين.
- ٢ - نظ الحبل بالوثب بالقدمين معاً.
- ٣ - نظ الحبل مع تقاطع القدمين.
- ٤ - نظ الحبل بالوثب مع ثنى الركبتين.
- ٥ - نظ الحبل بالوثب مع تبادل رفع الرجلين والركبتين مفرودتين.
- ٦ - نظ الحبل من الجرى.
- ٧ - نظ الحبل بالوثب مع دوران الجزء الأعلى من الجسم لجهة اليمين واليسار.
- ٨ - الوثب مع تدوير الحبل بيد واحدة من أسفل الرجلين.

ب - الألعاب الثنائية والجماعية: من تمرين (٩ : ١٣)

- ٩ - نظ الحبل بالوثب مع تبادل القدمين وذلك بأن تمسك كل فتاه باليد الخارجيه طرف الحبل وتشبك اليد الداخلية مع زميلتها ويقوما الإثنان بتدوير الحبل حول جسمهما أثناء الوثب.
- ١٠ - نظ الحبل بالوثب وبحيث تمسك كل فتاه طرف الحبل باليد الداخلية واليد الخارجية في الوسط. ويقوما بتدوير الحبل كالتمرين السابق.
- ١١ - نظ الحبل بالوثب وبحيث تمسك بالحبل الفتاه الأمامية وتسند الخلفية على كتفى الزميلة باليدين ثم تقوم الأمامية بتدوير الحبل للخلف ويتم الوثب الثنائي

بتوافق بين الفتيات.

١٢ - نط الحبل بالوثب وبحيث تقف الفتيات مواجهين تمسك إحداهما بالحبل باليدين وتمسك الأخرى بيدها على كتفي زميلتها ثم تقوم الفتاة الماسكة بالحبل بتدوير الحبل ليتم نط الحبل بالوثب الثنائي بتوافق بين الفتيات.

١٣ - نط الحبل بالوثب الجماعي ويشارك ثلاث فتيات في الوثب تمسك الفتيات الخارجتين كل منهما لطرفي الحبل الخاص بها بيدها الخارجية وتمسك بيدها الداخلية طرف حبلها وطرف حبل زميلتها التي تقف في الوسط. ثم يبدأ دوران الحبل الثلاث والوثب بتوافق جماعي بين الفتيات.

(ب) نماذج لألعاب وتمارين الحبل (الحبال القصيرة)



ثانياً: ألعاب نظ الحبل باستخدام الحبال الطويلة

وتؤدى هذه الألعاب إما ثنائية أو جماعية وذلك بأشكال مختلفة لإستخدام الحبل الطويل بهدف تنمية الرشاقة والتوافق والقوة العضلية، ونسوق على سبيل المثال مجموعة من هذه الألعاب. شكل (٥٢) من (١ : ٦)

١ - نظ الحبل بالوثب الذى يقوم بتدويره الزميل، وذلك بأن يربط طرف الحبل حول عمود مثبت بالأرض ثم يقوم الزميل بمسك الطرف الآخر وتدوير الحبل، ويتم الفتى أو الفتاة متحفزاً للوثب عندما يأتى الحبل لأقل إرتفاع ممكن على الأرض. ويمكن تنويع الوثب بحيث يكون للأمام وللخلف وللجانبيين.

٢ - نظ الحبل الثنائى بالوثب الذى يقوم بتدويره إثنان من زملاءه ويكون ذلك بأن تقف الفتاتان كل فى إتجاه ومواجهان للحبل. وعندما يبدء الفتیان الممسكان بالحبل فى تدويره يقوم كل من الفتیان الآخرين بالوثب ليأخذ كل منهما مكان الآخر ويستمر بعد ذلك الوثب بنفس الشكل.

٣ - نظ الحبل بالوثب مع لقف الكرة، وذلك بأن يقف الفتى مسكاً بالكرة مواجهاً للحبل الذى يمسك طرفيه زميلين له وعندما يبدأ الزميلان فى تدوير الحبل يقوم الفتى بالوثب فوق الحبل مع رمى الكرة لأعلى ولقفها.

٤ - نظ الحبل بالوثب باستخدام الحبل القصير من فوق الحبل الطويل، وذلك بأن يقف الفتى مسكاً بحبل قصير ويتأهب للوثب عندما يقوم الزميلين الممسكان بحبل طويل بتدويره.

٥ - المروق الجماعى من أسفل الحبل الطويل الذى يقوم بتدويره إثنان من زملاءه وذلك بأن يجرى ثلاثة من الفتیان متشابكى الأيدي من خلف ظهر الزميل الذى يتوسطهم ويكون الجرى والتعدية من أسفل الحبل بتوافق جماعى.

٦ - التعدية من أسفل الحبل مع حمل الزميل على الظهر، وذلك بأن يقف الزميل حاملاً زميله خلف ظهره ويتأهب للمرور من أسفل الحبل الذى يقوم بتدويره زميلتين أو زميلين له.

(ج) نماذج لألعاب ألعاب وتمارين الجبل الطويل شكل (٥٢)



شكل (٥٢) من تمرين (٦:١)

(٣) نماذج لألعاب الحجل

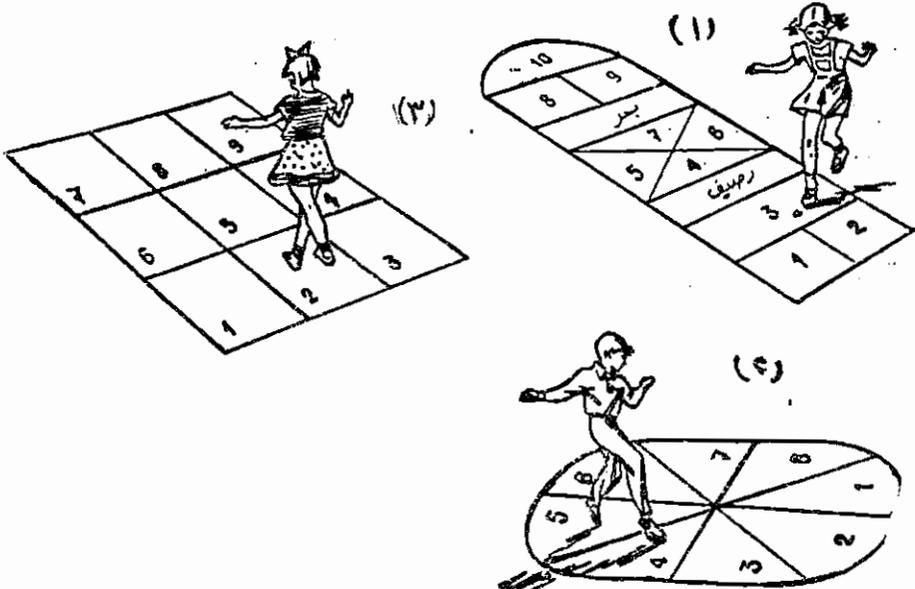
إن ألعاب الحجل من الألعاب التي تساعد على تنمية الرشاقة والتوافق الحركي وتنمية روح المنافسة بين الفتيان، كما يمكن ممارستها في الأماكن الضيقة أمام المنازل أو حتى في أفنية المنازل ولا تحتاج إمكانيات أو أدوات. ويقوم الأولاد والبنات بأنفسهم بتخطيط الملاعب أو ما تسمى بالمدارس. ويستخدمون بذلك الطباشير الأبيض والملون ويتبع في التخطيط أشكالاً مختلفة لتقسيم هذه المدارس فمنها ما يخطط على شكل مربعات أو على شكل مثلثات أو خطوط متقاطعة..... وترقم هذه الأقسام بأرقام متسلسلة

أو كلمات تشير إلى معنى المكان

ونسوق فيما يلي بعض النماذج لهذه المدارس.

(١) يمثل الشكل (١) مدرسة حجل يقوم الفتى أو الفتاة بالحجل على قدم واحدة في المربعات والمستطيلات المرقمة حتى رقم (٣) بحيث يمر على الأرقام بالتسلسل الموضوع على أرض الشكل ثم يقوم بالإستراحة في المنطقة المحدودة والمكتوب عليها كلمة رصيف ثم يقوم بالحجل على القدم الأخرى على الأشكال المرقمة حتى رقم (٧) ثم يتخطى المنطقة التي تشير إلى البحر ثم يكمل الحجل على المناطق التي تشير إليها الأرقام من رقم (٨ - ١٠)

(٢) يمثل الشكل رقم (٢) نموذج آخر لمدرسة حجل. غير أن الحجل في هذه المدرسة يتم بتقاطع القدمين بين كل منطقتين تشير لها الأرقام من ١ حتى ٨ وعلى أن يكون الحجل بترتيب الأرقام وعلى أن يقوم الفتى أو الفتاة بعمل برمجة الجسم بتقاطع القدمين عند الانتقال من منطقة إلى أخرى.



(٣) يمثل الشكل رقم (٣) نموذج لمدرسة حجل مقسمة على شكل مربعات يتم فيها فيها الحجل على الأرقام بالترتيب وذلك بتبادل تقاطع القدمين داخل المربع الواحد مع مراعاة الدوران بالتقاطع عند الانتقال من مربع إلى آخر.

ملحوظة:

هذا وتتعدد أساليب وأشكال الحجل فإما الحجل على القدم اليسرى أو الحجل على القدمين معاً أو توالى الحجل على القدمين بالتبادل. أو مزج الحجل بالوثب بالقدمين معاً أو مزج الحجل بتقاطع القدمين أمام الجسم، وكذا بالدوران وتغير الاتجاه.

وتعتبر مخالفة أى قواعد يتفق عليها الفتیان بمثابة مؤشر لفشل المحاولة وإعطاء الحق للزميل.