

الفصل الرابع التربية الحركية للمعاقين بصرياً

يتناول المؤلف في هذا الفصل مفهوم التربية الحركية كمدخل لعلاج كثير من المشاكل التي تواجه الطفل المعاق بصرياً من خلال ما يتيح هذا المفهوم من جوانب مختلفة يمكن استخدامها في تربية الكفيف تربية حركية عن طريق النشاط الحركي ومن خلال انواع مختلفة من الأنشطة المحببة للمكفوفين مثل الألعاب الصغيرة التي تتيح للطفل المعاق التعبير عما بداخله من قدرات كامنة كما تساعده على التواصل مع الآخرين وممارسة دوره كعضو في مجتمع يتمتع بحقوق وواجبات مطالب بإدائها.

يقدم المؤلف في هذا الفصل تشكيلة من التدريبات التي يمكن للمربي الرياضي استخدامها في تنمية مجالات النمو الحركي للطفل الكفيف.

كذلك يضع بين يدي المربي الرياضي التدريبات التي يمكن من خلالها تنمية المهارات الحركية الأساسية للمكفوفين (المشي - الجري - الركل - اللقف - الوثب - الخ) من خلال أنشطة تعليمية تراعي قدرات وامكانيات التلاميذ المكفوفين وكذلك احتياجاتهم البدنية وتتماشى مع خصائصهم وأهداف التربية الرياضية سواء للمكفوفين أو المرحلة الابتدائية للفتة العمرية من 6 - 8 سنوات.

كما يقدم المؤلف أنسب طرق التدريس التي يمكن استخدامها مع المعاقين بصرياً مع ضرب أمثلة عملية لتلك الاستخدامات بهدف مساعدة المربي الرياضي أو أخصائي التأهيل بالمدرسة على توظيفها لتحقيق أهداف تدريس دروس التربية الحركية للمعاقين بصرياً.

والتربية البدنية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهي نظام تربوي يسهم أساساً في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية ويمكن النظر للتربية البدنية كنظام أكاديمي، وكمهنة وكبرامج نشاط وهي مادة دراسية تربوية

أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تنفذ من خلال دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلية وخارجية)، يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي - المعرفي - الوجداني).

وهناك عدة تعريفات للتربية البدنية منها: أنها التربية من خلال الحركة أو هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية أو هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك أو التربية من أجل الحركة ومن خلالها.

التربية الرياضية للمعاقين بصرياً:

درس التربية الرياضية هو ذلك النشاط الحركي الذي يقدم للتلاميذ في وقت محدد وله مكان بالجدول الدراسي، ويشكل المتفلس الوحيد للتلميذ الذي يجد صدى كبيراً في هواه ونفسه، وهو يتلقى من خلاله بشكل مباشر أو غير مباشر ما يؤثر على تكوينه في مختلف النواحي البدنية والمهارية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

ويعتبر درس التربية الرياضية هو أداة تنفيذ منهج التربية الرياضية داخل المدرسة أثناء اليوم الدراسي وهو الوجبة الإلزامية التي يجب أن يتناولها جميع التلاميذ وبالتالي لا بد أن تتوافر فيها كل المقومات الصحية وأن يكون لها التشويق الذي يدفع التلميذ للإقبال عليها، ورغم تباين فلسفة العاملين حول درس التربية الرياضية إلا أن هناك شبه إجماع بالرأي حول الاهتمام والمحاولات الجادة لتطويره وزيادة فاعليته على اعتبار أنه من أهم العمليات التعليمية والتربوية التي تسهم في تحقيق أهداف وواجبات برنامج التربية الرياضية.

ولذلك يمكن الاستفادة من الحب الطبيعي والميل والرغبة لدى التلاميذ تجاه درس التربية الرياضية وهي الفرصة التي يجب أن نستغلها جيداً لتحقيق أغراض المنهج المدرسي - حتى يمكن من خلاله ضمان توجيهه الوجهة السليمة.

وتذكر ليلي زهران أنه يجب أن تقدم هذه الدروس الخبرات لجميع تلاميذ المدرسة وأن تناسب ما بين 90 - 95% من أفرادها والهدف من ذلك أن تتيح الفرصة لكل متعلم أن يتفاعل مع خبراته وأن يحقق درجة من النجاح فيها يدفعه إلى استمرار الممارسة للأنشطة الحركية والرياضية.

إن درس التربية الرياضية والحركية بما يتيح من فرص الممارسة للسواد الأعظم من التلاميذ يسهل عملية الانتقال والتوجيه بالنسبة للمربين الرياضيين كما يسمح لهم بإشراك الممتازين منهم في الأنشطة الخارجية.

وتهدف دروس التربية الحركية والرياضية إلى تحقيق أهداف منهاج التربية الرياضية سواء البدنية او العقلية او الوجدانية او المهارية او الاجتماعية. ويشير كل من أمين الخولي و جمال الشافعي إلى أن درس التربية الرياضية هو اللبنة او الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ درس التربية البدنية أهم واجبات المدرس، ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي - معرفي - وجداني)، وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من دروس التربية البدنية. وتذكر ليلى زهران أنه لا بد من:

- أن تتماشى أهدافه مع أهداف المنهاج وأن تكون خطوة للوصول إليه.
- أن تتناسب محتوياته مرحلة نمو الأفراد وقدراتهم وحاجاتهم وميولهم.
- أن تناسب الأنشطة المكونة للدرس مع الإمكانيات المتوفرة وأن يستفيد المدرس بكافة الإمكانيات أقصى استفادة ممكنة.
- أن يراعى استمرار وتكامل الخبرات في الدرس بحيث يكون الدرس مبنياً على سابقه وممهداً لما يليه.
- أن تحتوي الدروس على نشاط حر تلقائي يشجع الابتكار.
- أن تناسب طرق التدريس المستخدمة الأفراد ومرحلة نموهم وخصائصهم ونوع الأنشطة المكونة للدرس بحيث يحقق الأهداف التربوية المبني عليها دروس التربية الرياضية.
- أن تتناسب الأنشطة مع ميول الأفراد وتشبع حاجاتهم وتثير دوافعهم لممارسة النشاط وتحقيق النجاح فيه.
- أن يتيح الدرس فرصة اشتراك التلاميذ في مواقف تعليمية مختلفة تساعده على استخدام المهارات المكتسبة في مواقف الحياة المشابهة.

ولابد من الإشارة إلى أن الصفوف الأولى من مرحلة التعليم الابتدائي ذات طبيعة خاصة تختلف عن المراحل التالية لها وإن كانت ذات صلة بالمرحلة السابقة لها وهي مرحلة ما قبل المدرسة (رياض الأطفال) هذه المرحلة تحتاج إلى نوعية خاصة من الأنشطة الرياضية يطلق عليها التربية الحركية تعتبر كمرحلة تمهيدية للتربية الرياضية وهذا ما يؤكد كل من أمين الخولي، جمال الشافعي - حيث يشير إلى أن التربية الحركية تعمل على تكيف الطفل حركياً مع جسمه فهي نظام تربوي يعبر عن إسهامات التربية الرياضية في مرحلة ما قبل المدرسة والصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية.

وهي أحد الجوانب الأساسية للنموذج الشامل لنظام التربية الرياضية. وهي نظام تمهيدي لكل من التربية والتربية الرياضية لأنها تعتمد على إكساب الطفل المفاهيم والأنماط الحركية الشائعة وصولاً به للطلاقة الحركية، وبذلك فهي تفضي إلى النظام التالي لها وتمهد له وهو التعليم في التربية الرياضية وفي نفس الوقت فهي لا تنفصل عن أهداف التربية وتتكامل معها وصولاً إلى أهداف هذه المرحلة على المستويين التربوي والسلوكي وبهذا يمكن القول بأن التربية الحركية هي نظام للوصول بين التربية الرياضية وغيرها من النظم التربوية المتضمنة في منهاج رياض الأطفال، وبداية التعليم الأساسي كالتربية الفنية والموسيقى والقراءة والكتابة بالإضافة إلى ربط الخبرات الحركية بالخبرات التطبيقية والحياتية اليومية للطفل باعتبارها خبرة حركية ذات معنى.

ولقد أشارت العديد من آراء المتخصصين أن درس التربية الرياضية أصبح متردياً في أحوال غير قليلة ومن دواعي التخلف أن نتمسك بالأشكال والتقسيمات القديمة والأنشطة المستهلكة وطرق التدريس العقيمة إذا ما ثبت عدم جدواها.

خصائص درس التربية الرياضية الناجح للمكفوفين:

لكي يتحقق نجاح درس التربية الرياضية يجب أن تتوافر فيه بعض الأسس

أهمها:

- أن يكون للدرس هدف تربوي وتعليمي واضح ومعلوم ومحدد يمكن تقسيمه ويسعى
الدرس لتحقيقه.
- أن يتوافر بالدرس عوامل الأمن والسلامة وأن توفر للتلميذ المشاركة الصحيحة
للأنشطة بمعنى:
- أن يكون الملعب خالياً من العوائق والحفر.
- أن تكون مكوناته مناسبة وملائمة للحالة الجوية فلا تكون الحركات بطيئة في
الجو البارد او مجهددة عنيفة في الجو شديد الحرارة.
- أن تكون أنشطته مناسبة لقدرات التلاميذ ومرحلتهم السنية.
- أن تبنى أنشطة الدرس على الأسس النفسية والتربوية بمعنى:
- أن تكون مكونات الدرس مشوقة ومثيرة للتلاميذ وتتحدى قدراتهم.
- اشتراك التلميذ في النشاط أطول فترة ممكنة وتعمل على إكساب التلميذ المعارف
والمعلومات الخاصة بالقوانين والنواحي الصحية وأسس أداء المهارة وتفهمها.
- تتيح فرص التعاون والعمل الجماعي بين الأفراد وأن يكون منظماً ومبنياً على
خبرات الدروس السابقة ومثبتاً لها وممهداً لخبرات لاحقة يتيح مواقف للقيادة والتبعية
بشكل إيجابي.
- متسلسل ومتناسق يسهل عملية الانتقال من جزء إلى آخر.
- أن تتناسب الأنشطة المكونة للدرس مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة
او الإمكانيات الممكن توفيرها.
- أن يتيح فرصة غرس القيم والسلوكيات الاجتماعية في نفوس التلاميذ
من خلال مواقف تشبه مواقف الحياة العامة.
- أن تتمشى طرق التدريس والأنشطة المختارة مع أسس التربية الرياضية وعلومها مثل
التشريح وعلم النفس والتربية والعلوم الاجتماعية.
- أن تحتوي المقدمة على أنشطة مبهجة ومرحة مثيرة للتلاميذ مع السرعة في الأداء
الحركي وأن يتم تجهيز مكان الدرس قبل القيام به.

- النظام وحسن الاستجابة والاستغلال الأمثل لكل الإمكانيات المتاحة والتفاعل مع الخبرات التي يضمها الدرس مع وضوح الهدف من الدرس للمتعلمين.

التربية الحركية:

تذكر دلال فتحي " إن التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة مثلها مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط وكلها ظهرت منذ ظهور التربية الحديثة خلال هذا القرن بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية في مناهج وطرق التعليم والتعلم إلى صيغ أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الفرد وتنميته إلى أقصى ما تؤهله له إمكانياته وقدراته ومواهبه".

ويؤكد فيت " على أنه من خلال ممارسة اللعب والحركة يتعرف الطفل على نفسه ويهتدي إلى إمكانياته وكيف يرتبط بالعالم المحيط به وينمو جسماً وعقلياً وانفعالياً".

وتشير فريدة عثمان إلى أن " التربية الحركية أفضل الأساليب التي تستهدف تعليم الأفراد وتدريبهم في المراحل التعليمية الأولى وخصوصاً مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، فهي تعمل على تزويد الطفل بكل المعلومات الخاصة بالحركة، وتعزid القدرة على الاستكشاف والابتكار وحل المشكلات الحركية بما يتناسب مع القدرات والإمكانيات والاستعدادات الفردية للأطفال، كما يتمشى أسلوب التربية الحركية مع مراحل التطور الحركي والنمو الجسماني التي يمر بها الطفل أثناء تعلمه وإتقانه للحركات المختلفة بهدف ملاحقة قدرات الطفل ومراعاة إمكانياته الجسمانية والحركية".

وأوضح تشارلز بيوتشر " إن هناك مترادفات استخدمت لوصف التربية الحركية مثل الحركة الأساسية، الاستكشاف الحركي إلا أن المجال كان واسع المدى في تفسير التربية الحركية ابتداء من الذين اعتبروها وحدة من وحدات برنامج التربية الرياضية إلى أولئك الذين فسروها على أنها تعبر عن المجال الإجمالي لحركة الإنسان". ويذكر كل من امين الخولي وجمال الشافعي أن التربية كنظام اجتماعي وكمركب ثقافي تتصل اتصالاً وثيقاً بالحركة ويعتقد أرنولد - مفكر التربية

البدنية - أن العلاقة بين التربية ومفهوم الحركة يمكن أن يتحدد من خلال ثلاثة أبعاد هي:

التربية عن الحركة Education about Movement:

ويقصد بها الشكل العقلي للبحث والاهتمام الذي يناقش أسئلة مثل: ما هو التأثير الذي تحدثه الحركة في حياة الإنسان؟

التربية من خلال الحركة Education through Movement:

وهي تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهي تعرف الفرد ما يتصل بنفسه ويجسمه ومن خلالها ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه على كافة المستويات.

التربية في الحركة Education in Movement:

وهي تربية تتم بهدف الحركة وجوهرها في حد ذاتها وهي تتشكل من الحصائل التي تعد من المكونات الأصلية للأنشطة الحركية مثل الوعي بالجسم، إدراك الذات، الوعي بالمفاهيم الحركية وهو اتجاه يرى أن الأنشطة الحركية ينبغي أن تؤدي كهدف في حد ذاتها.

يعبر مصطلح التربية الحركية عن نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل.

ولقد اعتبرها دوتري، وودز أنها تكيف الطفل حركيا مع جسمه.

وأشار كيفارت - بأنها ذلك الجانب من التربية الأساسية التي تتعامل مع النمو والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية.

والحركة هنا ليست مجرد مجموعة من الحركات البدنية الصماء وإنما هي حركة مربية تتميز بالفهم والاختيار والحساب والتوجيه والإتقان فهي الحركة التي تجمع في ثناياها بين العقل والوجدان والقيم مع البدن.

إن التربية الحركية هي نظام يستهدف طفل التعليم الاساسي فهي نموذج شامل متكامل يسعى إلى تلبية الحاجات الأساسية للطفل بطريقة شمولية بحيث تغطي مختلف الجوانب السلوكية بالرغم من أنها تتأسس على الحركة.

فهي نظام تربوي مخصص لرياض الأطفال والصفوف الثلاثة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي بالمرحلة الابتدائية.

وهي مرحلة تمهيدية لكل من التربية والتربية الرياضية لأنها تعتمد على إكساب الطفل المفاهيم والأنماط الحركية الشائعة وصولاً به للطلاقة الحركية ؛ وبذلك فهي تؤدي إلى المرحلة التالية لها.

ولأنها تربط الخبرات الحركية بالسلوك المعرفي والانفعالي من خلال برامج وأنشطة التربية الحركية فهي لا تنفصل عن أهداف التربية بل تتكامل معها لتحقيق أهداف المرحلة على المستوى التربوي والسلوكي.

والتربية الحركية نظام تربوي يربط بين التربية الرياضية وغيرها من البرامج التي يتضمنها منهاج رياض الأطفال وبداية التعليم الأساسي كالتربية الموسيقية والكتابة والرسم والقراءة بالإضافة إلى ربط الخبرة الحركية بالخبرات الحياتية اليومية للطفل والخبرات التطبيقية باعتبارها خبرة ذات معنى.

ويشير فيت - إلى أنه من خلال الحركة يتعلم الطفل كيف يطوع جسمه ويكتسب المهارات ويتحكم بيده في الأشياء وسيطر على جسمه أثناء الحركة. كما يرى بستالوزي - أن للحركة أثراً كبيراً في جذب انتباه الطفل وتنمية طاقاته ومعلوماته.

ويتفق كمال درويش، وزميلاه - مع ما سبق حيث يرون إنه يمكن تربية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية إذا ما كان في حالة حركة ونشاط محبب إلى نفسه فالحركة أول وسائل الاتصال بين الطفل منذ ولادته والعالم الخارجي من حوله.

ويدعم هذا كيفارت - حيث يرى إنه يمكن تربية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والاجتماعية عن طريق الحركة والنشاط.

ويضيف بيوتشر - ان الأطفال لديهم القابلية للأنشطة ذات الحركة المرتبطة بالنواحي البدنية، والتي من خلالها يكتسب الأطفال الخبرة والمعرفة وفهم ما حولهم.

لذلك فإن التربية الحركية لها أهمية في رعاية الطفل في مراحل العمر المبكرة فعن طريق الأنشطة والمهارات الحركية التي يكتسبها الطفل تقوي الحركة عنده وتستقيم مما يجعلها جزءا من شخصيته، وكثيرا ما يستخدمها في بيئته لاكتساب كثير من المعارف والخبرات التي تغير جوانب نموه الأخرى فضلا عن نموه الجسمي والحركي.

ويوضح ديفيد جلاهيو - أن المراحل الأساسية للنمو الحركي هي مرحلة الانعكاسية، ومرحلة المهارات الحركية الأساسية ومرحلة المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي، وتعتبر كل مرحلة مقدمة ضرورية للمرحلة التي تليها، كما أن هذه المراحل متصلة من الناحية التطبيقية.

المفاهيم الأساسية للتربية الحركية:

ويمكن القول أن التربية الحركية كنظام تربوي وسيط يطبق بمرحلة رياض الأطفال والصفوف الثلاثة الأولى من التعليم الأساسي تتميز بمفاهيم أساسية يمكن ذكرها في النقاط التالية:

- الحركات الأصلية basic movement: وهي حركات موروثة في خطة البناء الوراثي للطفل وهي طبيعية وغير متعلمة تتضمن / حركات انتقالية وهي حركات ينتقل فيها الجسم أفقيا أو رأسيا مثل المشي أو الجري أو الحجل أو الزحف / غير انتقالية وهي حركة تؤدي في نفس المكان وهي تحدث من الجذع مثل الثني، المد، المرجحة والميل / حركات المعالجة والتناول وهي حركات تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف مثل اللقف، الضرب والركل.
- الطلاقة الحركية: Versatility وهي المقدرة على إدارة حركة الجسم بكفاية خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة والكفاية تعني (السهولة - الانسيابية - أقل جهد - تحقيق الهدف - أقل وقت) وهذا يتطلب توافر حصيلة من المفاهيم والمفردات الحركية بأنماطها المختلفة يمكن استدعاؤها في المواقف المختلفة أثناء حركة الطفل.

ومصطلح الطلاقة الحركية يختلف عن الرشاقة والتوافق وإن كان لا يستغني عنهما بطبيعة الحال.

• السلوك الحركي motor behavior: هي الحركات التي يمكن ملاحظتها بدءاً من مجرد الحركات الانعكاسية الطبيعية أو الحركات العشوائية وصولاً للحركة الابتكارية والتعبيرية.

وفي ضوء هذا التعريف تعد المهارات الحركية الأكاديمية كالكتابة والرسم والقراءة سلوكاً حركياً، كما تعد المهارات الحركية الطبيعية التي يستخدمها الطفل في بيئته أو في حياته اليومي كالبس وتبديل الملابس وتنظيف الأسنان وترتيب الفراش سلوكاً حركياً. كذلك تعتبر المهارات ذات الطبيعة الحرفية والبيئية كمنصب شباك أو حفر قناة وقطع الأخشاب سلوكاً حركياً.

• المهارة: وهي المقدرة على إحداث نتائج محددة مسبقاً بأقصى قدر من الثقة وأقل قدر من الجهد والوقت وهي نتاج التعلم.

• السلوك المعرفي: سلوك يتأسس على المهارات العقلية والتفكير بدءاً من المعلومات والفهم، ومروراً بالتطبيق والتحليل والتركيب، وانتهاءً بالتقويم.

• الاستكشاف الحركي: أسلوب للتعلم يفرض طريقة التلقين ويدعو الطفل إلى إعمال العقل في استكشاف المكون الأساسي للموضوع الحركي قبل أن يستوعبه في بنيته المعرفية، وبعد فهو يربط بين حركة الطفل وسلوكه المعرفي.

• حل المشكلات الحركية: طريقة التدريس الحركي وإن كانت ذات طبيعة معرفية لأنها تعتمد على فكرة استثارة فعالية الطفل وتشكيل تحدي حركي مناسب له بالرجوع إلى المفاهيم والتعميمات الحركية السابق تعلمها لتوظيفها لحل المشكلة الحركية.

وتعتبر التربية الحركية أفضل الأساليب التي تستهدف تعليم الأفراد وتدريبهم في المراحل التعليمية الأولى وخصوصاً مرحلة رياض الأطفال والصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية.

فهي تعمل على تزويد الطفل بكل المعلومات الخاصة بالحركة ، وتعضيد القدرة على الاستكشاف والابتكار وحل المشكلات الحركية بما يتناسب مع القدرات والإمكانات والاستعدادات الفردية للأطفال ، كما يتمشى أسلوب التربية الحركية مع مراحل التطور الحركي والنمو الجسمي الذي يمر به الطفل أثناء تعلمه وإتقانه للحركات المختلفة بهدف ملاحقة قدرات الطفل ومراعاة إمكاناته الجسمانية والحركية.

وقد تطورت مفاهيم التربية الحركية في النصف الأخير من هذا القرن وزاد عدد المتحمسين لها بشكل كبير فقد عرفها " دونتري وودز" بأنها تكيف الطفل حركياً مع جسمه.

كما عرفها " ديور " ، و" بنجراي " بأنها التعلم للحركة والتحرك للتعلم - وهو بذلك يعني تلك الظروف الخصبة التي تتيحها التربية الحركية لإكساب الأطفال النواحي المعرفية والاجتماعية والوجدانية بجانب الحركة ، فالطفل الذي يكتسب الطلاقة الحركية يتعلم ماذا يمكن أن يفعل بجسمه ، ويفهم الكثير عن نفسه وعن بيئته.

وتشير فريدة عثمان - إلى التربية الحركية بأنها " مجموعة من الأنشطة المتخصصة المقصودة الموجهة التي تتدرج تحت مقولة الحركة والتي ينظمها الفرد او تنظم له مواقف تعليمية داخل المدرسة او خارجها.

والحركة المتضمنة في كل نشاط ليست أية حركة فهي تبدأ عند الطفل بالعفوية والتلقائية لكنها سرعان ما يتم توجيهها نحو الكمال النسبي المضمون(عقل وذوق يتخلل الحركة الجسمية) وفي الأداء (انتقال مكان العفوية إلى الصقل والاتقان) وفي الهدف (الوصول إلى اللياقة الحركية).

وقد عرف كيفارت - التربية الحركية بأنها: ذلك الجانب من التربية الأساسية التي تتعامل مع النمو ، والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية والأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية فهي نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل.

إن التربية الحركية تعبر عن نموذج شامل متكامل يسعى إلى تلبية الحاجات الأساسية للطفل بطريقة شمولية بحيث تغطي مختلف الجوانب السلوكية بالرغم من أنها تتأسس على الحركة.

وتشير فريدة عثمان إلى أن الهدف الرئيسي والمباشر للتربية الحركية هو تحقيق اللياقة الحركية وهي ذلك الجانب أو البعد عن اللياقة البدنية المتعلق بالأداء performance أو الوظيفية function أو اللياقة الحركية من هذا البعد أو الجانب محصلة عناصر أو عوامل أساسية هي: السرعة والتوافق والقوة والرشاقة والتوازن.

قيم التربية الحركية:

1. خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال وهناك توقعات لأداء نوعي على كل المستويات.
 2. الانضباط الفردي والتوجيه الذاتي حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات ويتعود على تحمل المسؤولية كاملة عن سلوكه.
 3. الموقف التعليمي يخلق حرية وابتكاراً وتعبيراً من خلال محاولات الطفل تقديم البدائل والحلول الذاتية دون تخوف من الفشل.
 4. على الرغم من الاهتمام البالغ للأطفال خلال عمليات التعلم واندماجهم فيه إلا ان الموقف لا يخلو من الرضا والنتائج السارة.
- ويرى لوثر - أن الأهداف الأساسية التي يمكن أن تشتق من قيم التربية الحركية هي:

1. خبرة التمتع بالحركة.
2. الاكتشاف وحل المشكلات.
3. تنمية فهم الحركة.
4. التحليل ودراسة فهم مفردات العمل الحركي من خلال رد المهارات الحركية إلى أصلها وعناصرها وجوانبها الأساسية مثل الفراغ، الزمن، القوة، الانسيابية.

وتشير دلالات فتحي - إلى أن التربية الحركية إذا احسن تعلمها يمكن أن تسهم في تحقيق أهداف بعضها يعود إلى المتعلم نفسه ، وبعضها يعود إلى المعلم أما الأهداف التي تعود إلى المتعلم فهي:

1. تنمية قدرة الطفل على التفكير السليم وحل المشكلات.
2. تنمية قدرة الطفل على العمل كعضو في جماعة وما يتصل بذلك من تعلم لمعنى التحمل والتسامح والتعاون.
3. تنمية قدرة الطفل على الحكم على نفسه وتقويم نشاطه وعمله.
4. مساعدة الطفل على تنمية عالمه المكاني وعالمه الزماني بما يتاح له من فرص التحرك في بيئته.
5. تقبل الطفل لذاته ورضاه عن نفسه وثقته فيها.
6. التقليل من احتمال وقوع الحوادث والإصابات في الأطفال.

أهمية التربية الحركية:

تعمل التربية الحركية على تنمية الحركات الأساسية للطفل من خلال التعرف على المفاهيم المرتبطة بالحركة مثل وعي الطفل بأجزاء جسمه وما يستطيع الجسم عمله ، كذلك الوعي بالفراغ واين يتحرك الجسم في الفراغ المحيط به ، كذلك العلاقات التي تتكون أثناء الحركة سواء مع الأشياء او مع زملاءه ، وبذلك تزيد من مقدرة الطفل على إدارة جسمه بكفاءة وفاعلية.

تساعد التربية الحركية على إكساب الطفل الطلاقة الحركية عن طريق تهيئة الظروف المناسبة التي يمارس فيها الطفل الحركة ، ويتعلم ماذا يمكن أن يفعل بجسمه وكيف يواجه التحديات التي تستميله وتدفعه إلى تكرار المحاولة مما يعمل على تحسين القدرات والمهارات الحركية المختلفة.

تعمل التربية الحركية على تنمية الجوانب المعرفية والإدراكية فمن خلال الحركة ينمي الطفل ملاحظاته ومفاهيمه وقدراته وإدراكه للابعاد والاتجاهات والإحساس بالمكان والزمان ويكتسب المعرفة من خلال الحركة وتتاح له فرص اكتشاف العالم من حوله والتعرف على الأشياء.

تؤدي التربية الحركية دوراً بناءً وهاماً في تنشئة الطفل اجتماعياً وإتزانه عاطفياً وانفعالياً وذلك من خلال إتاحة فرص النجاح والشعور بالسعادة والرضا أثناء ممارسة الأنشطة الحركية المختلفة.

تسهم التربية الحركية في تنمية القوام الجيد للطفل وذلك لأن فترة الطفولة هي الفترة الرئيسية لظهور تشوهات القوام، ويعتمد القوام السليم للطفل على قوة عضلاته، والتي تعمل على جعل الجسم في وضع متزن ميكانيكياً في مواجهة الجاذبية الأرضية، وهذه العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدراً من الطاقة والقوة للاحتفاظ بالجسم متزناً مستقيماً، ومن خلال برامجها تعمل على تنمية القوة العضلية والأتزان لدى الطفل.

من المعروف أن الكفيف من أكثر الأشخاص تعرضاً لتشوهات القوام بسبب ظروف الإعاقة البصرية كذلك فإن الكثير من العيوب الجسمية لدى الكفيف ناتجة من خوف الكفيف من الحركة نتيجة عدم الإلمام بالبيئة المحيطة به حيث إن حركة الكفيف تحتاج إلى الكثير من التدريب والمهارة.

من هنا تأتي أهمية التربية الحركية للمكفوفين والتي من خلالها يمكن تنمية القوة العضلية والأتزان لدى الكفيف مما يساهم في بقاء الجسم متزناً ومستقيماً.

المهارات الحركية الأساسية:

المهارات الحركية الأساسية هي حركات يرثها الإنسان فهي حركات طبيعية لا يتعلمها الطفل بل تعبر عن النمو الحركي للطفل كما يشير مصطلح المهارات الحركية الأساسية في مجال التربية الحركية إلى بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج المبكرة مثل المشي، الجري، الوثب، الحجل، الرمي، اللقف، الدحرجة، التسلق والتعلق وغيرها من الحركات التي ترتبط ببعض مظاهر النضج البدني في مراحل الأولى لذلك يطلق عليها اسم الحركات الأساسية ومن الملاحظ أن الكفاية في أداء تلك الأنماط الحركية يعتمد على عوامل رئيسية لإحداث الحركة مثل القوة، السرعة، القدرة، المرونة، الرشاقة، التوافق والتوازن وغيرها من العوامل المحدثة للحركة. ويعتمد دور المربي الرياضي على تنشيط النمو وتعجيله للحركات التي

تسمح بذلك وتجويد الأداء من خلال تنويع أنماط الأداء لكل حركة في ضوء خطة أبعاد وجوانب الحركة (المسار - الاتجاه - المستوى - الجهد - التوقيت).

الفئات الرئيسية للحركات الأصلية:

وقد قسم العلماء بيوتشر، ارنهيم، نيكولز، أمين الخولي ونبيلة منصور -

المهارات الحركية الأساسية إلى:

1. المهارات الانتقالية Loco motor Skills : وهي حركة ينتقل فيها الجسم سواء أفقياً

أو رأسياً مثل المشي walking ، الجري runing ، الوثب jumping ، التزلق hopping ،

الجري والوثب على قدم واحدة leaping وهي جميعاً تستخدم لتحريك الجسم من

مكان لآخر أو دفع الجسم لأعلى أو إلى الأمام. وهي أساسية لمعظم الأنشطة

الرياضية للطفل.

2. مهارات تؤدي من الثبات - غير انتقالية - Non Loco motor Skills :

وهي حركة تؤدي في نفس المكان أي بدون انتقال وهي تحدث من الجذع بشكل

أساسي

فهي تلك المهارات التي يؤديها الطفل في المكان، أي بدون انتقال من مكان لآخر،

مثل الوقوف standing ، الثني bending ، المد stretching ، الدفع pushing ، الدوران turning ،

التعلق hanging ، الدوران turning ، اللوي twisting .

3. مهارات المعالجة والتناول manipulative :

وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل، ومن

أمثلة هذه الفئة الرمي من أسفل under hand throwing ، والرمي من أعلى over hand

throwing ، المسك catching ، والتطيط bouncing ، الاستلام ، اللقف والقبض .

ولابد من الإشارة إلى أن الأداء الحركي يتم من خلال مزج الفئات الثلاث أو

اثنين على الأقل.

طرق تنمية المهارات الحركية الأساسية للمكفوفين: -

المشي:

يبدأ ظهور المشي في بداية العام الثاني للطفل، إلا أنه يعد تنويعاً لحركات

أخرى تسبقه كالزحف والحبو والاستناد في حركة المشي حيث تتحرك القدم تبادلية

خلال اداء الخطوة وتتمو عادات المشي غيرالصحيحة التي تتشكل في الطفولة مع الطفل ويستمر تأثيرها في مراحل الطفولة المبكرة، وحتى المراهقة، والطفل في هذه المرحلة يجب أن يجيد السيطرة على المشي وهي عملية أساسية في النمو الحركي فهي تكسبه الاستقلال والاعتماد على نفسه وتتيح له فرص اكتشاف العالم الخارجي عن طريق الانتقال فيه. ويعتبر المشي تطور في النمو الحركي عند الطفل فهو استعداد فطري يتمثل في قدرة الفرد على استعمال رجليه في الحركة والانتقال في المكان ويحتاج الإنسان لكثير من التجارب والتمارين والتدريب حتى يمكنه القيام بالمشي والحركة بطريقة صحيحة، إذ ينبغي أن تتاح الفرص الكافية للطفل الكفيف على ممارسة هذا النشاط الحركي والعضلي تجنباً لضعف تكوين عضلاته أو إصابته بالكساح.

ويجب تخصيص اوقات لتعليم المشي حيث يكتسب الطفل طريقة المشي

السليم، وذلك باتباع النواحي الفنية والنقاط التعليمية التالية: -

- أن تشير اصابع القدم للأمام.
- أن يضع الكعب على الأرض أولاً.
- أن يلتزم بالتتابع السليم في المشي.
- أن تكون مرجحة الذراعين بالتبادل مع القدم المقابلة.

تعليم الطفل الكفيف مهارة المشي:

عند تعليم المشي للطفل الكفيف لابد من اتاحة الفرصة أمامه لمعرفة وإدراك طريقة المشي الصحيحة من خلال المعالجة اللمسية والتي يقصد بها أن يتلمس الطفل الكفيف الاجزاء المختلفة للقدم (قدم المعلم / او الزميل) أثناء السير ثم يلي ذلك قيامه بالمشي لمسافة محددة بمساعدة المعلم او المرشد ثم بدون مساعدة مع الاعتماد على علامات حسية يمكن أن يهتدي بها أثناء سيره و أن يتم التدريب اولا في مكان مألوف بالنسبة للطفل الكفيف وليكن في البداية المنزل ثم الشارع القريب من المنزل ثم يتعود بعد ذلك السير داخل المدرسة مع الاعتماد على العلامات المميزة في المكان الذي يسير

فيه ليستدل بها على وجهته وفي جميع الاحوال لابد من تصحيح الأخطاء اولا باول و أن يكون السير في البداية بخطوات قصيرة وبطيئة ثم خطوات واسعة وبطيئة ثم بخطوات سريعة بعد أن يتمكن من السير بالطريقة الصحيحة..

الجري:

يعتبر الجري التطور الاول للمشي السريع، ولكنه يختلف في أساسه عن المشي في أن هناك فترة طيران قصيرة أثناء كل خطوة، وتلاحظ مرحلة الطيران ويمكن رؤيتها، ويحتاج لقوة اكبر وحركة للجسم بقوة وقصر زمن الاستمرار على الأرض، ويمتاز الجري أيضاً بزيادة التوافق العضلي العصبي، والاتزان الأكبر أثناء الحركة، وعندما يتقن الطفل الجري يلاحظ الآتي:

- طول وسرعة الخطوة تبلغ ذروتها.
- مرحلة طيران واضحة.
- مرجحة الذراعين تكون بصورة عمودية.

تعليم الطفل الكفيف مهارة الجري:

عند تعليم الطفل الكفيف الجري يكون في البداية في المكان بعد إتاحة الفرصة للتلميذ للمعالجة اللمسية والتي من خلالها يتعرف على طريقة الجري الصحيحة. وعملية الجري في المكان تتم من خلال الاستناد على الحائط اولا ثم الاستناد على الزميل مع تصحيح حركة الرجلين والذراعين باستمرار في حالة الخطأ. ثم يبدأ التدريب من الحركة ويتم ذلك من خلال تقسيم الملعب بالطول إلى حارات باستخدام الحبال المشدودة حيث يقوم الكفيف بالجري داخل الحارة المخصصة له في حالة أداء الجري من قبل أكثر من لاعب في وقت واحد. او من خلال حبل يتم تثبيته بطول الملعب على ارتفاع مناسب للطفل ويتم تزويده بيكره يقوم التلميذ بمسكها والجري المسافة المحددة لذلك.



او من خلال تركيب حبل بعرض الملعب وعلى ارتفاع مناسب يتم تزويده بأشياء تصدر صوتاً عندما يحركها الهواء فيتهدي اليها الكفيف أثناء جريه.

او من خلال وقوف المعلم عند نهاية الملعب وقيامه بالتصفيق او تحريك جرس او النداء أثناء جري الطفل الكفيف فيتهدي الى مكانه من خلال تتبع الصوت الصادر.

او من خلال استخدام المرشد المبصر او الزميل الذي لديه بقايا إبصار تمكنه من رؤية الملعب نوعاً ما.

مع مراعاة أن يكون الجري في البداية بخطوات طويلة وبطيئة في البداية ثم قصيرة وسريعة مع تصحيح الأخطاء اولاً باول.

الوثب:

يؤدي الوثب بعد الجري، وفيه يترك الطفل الأرض بقدم واحدة ويحرك الذراعين للأمام ثم يهبط بعد فترة على القدمين معاً، وتراعى النقاط الآتية:

- الجري بسرعة مناسبة قبل الارتقاء.
- الوثب عالياً ما أمكن مستعيناً بمرجحة الذراعين.
- الميل للخلف عند الارتقاء.
- الميل للأمام عند الهبوط.

تعليم الطفل الكفيف مهارة الوثب :-

عند تعليم الكفيف كلياً الوثب تكون عملية الوثب من الثبات وبالقدمين معاً بعض ويمكن تحديد خط بارز باستخدام الحبل يقف عليه الكفيف قبل الوثب تكون بديله عن لوحة الارتقاء مع مراعاة مرجحة الذراعين للأمام والخلف أثناء ثني الركبتين مع فرد الركبتين ودفن الأرض بالمشطين أثناء رجوع الذراعين للأمام لترك الأرض والطيران للأمام والهبوط على الأرض بالقدمين معاً. (عملية الهبوط تتم على مرتبة اسفنج لمنع حدوث اية اصابات)

أما بالنسبة للكفيف جزئياً فيمكن أن يؤدي الوثب من الحركة مع مراعاة تحديد ممر الجري وتوجيه التلميذ أثناء عملية الاقتراب والطيران والهبوط. وعملية التعليم تتم من خلال تقسيم العمل لخطوات حيث يقوم التلميذ بثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً في العدة (1) ومرجحة الذراعين للأمام والخلف في العدة (2) ثم فرد الركبتين والجذع ومرجحة الذراعين في العدة (3) الطيران والهبوط في العدة (4) ثم تؤدي في عدتين ثم في عدة واحدة. الحجل:

في الحجل، يتحرك الجسم عالياً بقدم واحدة، ويهبط على نفس القدم مع ميل الجسم قليلاً والقدم الأخرى تكون مرفوعة وتساعد الذراعان على اتزان الحركة. ويمكن أن يؤدي الحجل في المكان أو كحركة انتقالية. والحجل يجب ألا يستمر على رجل واحدة لمدة طويلة، فيجب التبديل بالقدم الأخرى بعد فترة من الزمن.

- يؤدي الحجل على باطن القدم من الأمام.
- تمرجح الذراعان بسرعة لأعلى.
- ثني ركبة رجل الهبوط.

تعليم الطفل الكفيف مهارة الحجل :-

عند تدريب الكفيف على الحجل لابد أن يتم أولاً في المكان مع تبديل القدم كل عدد من المرات مع التركيز على النقاط الفنية السابقة، يلي ذلك التدريب عليه من

الحركة خلال مساحة محددة بطريقة فردية او داخل حارات لكل تلميذ حارة خاصة به محددة باستخدام حبال يتم تثبيتها جيدا على ارتفاع مناسب بالنسبة للطفل الكفيف.

الرمي:

يؤدى بيد واحدة او باليدين معاً ، ففي حالة الرمي بيد واحدة يكون الوقوف مواجهاً لاتجاه الرمي، ويمكن استخدام كرات صغيرة او أكياس حبوب لكل طفلين للرمي، ويمكن استخدام الرمي من أسفل - الرمي من فوق الكتف باليدين او بيد واحدة، وكذلك الرمي على هدف ثابت. ولكل رمية من الرميات طريقة أداء خاصة بها من حيث وضع الجسم وطريقة مسك الأداة او الشئ المراد رميه واتجاه الحركة وسرعتها وقوتها.

يراعى الآتي أثناء الرمي:

- لف الجذع مع حركة مرجحة الذراع خلفاً.
- مسك الكرة بأطراف أصابع اليد مع ثبيتها.
- عند الرمي يتم فرد المرفق ويعقبه ثني الرسغ ثم الأصابع. تؤثر الرياح على مسافة الرمي.
- الأدوات الثقيلة تحتاج إلى قوة أكبر عند رميها فيما عدا الأدوات الخفيفة كالبالون.

تعتبر عملية الرمي من أسفل من أكثر المهارات استخداماً مع المكفوفين حيث تعتبر حركة تمهيدية لتدريب التلميذ على مهارات التصويب في كرة الهدف.

كما يمكن استخدام الرمي بيد واحدة من فوق الكتف كحركة تمهيدية للتدريب على دفع الجلة او رمي الرمح من الثبات مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

اللقف:

تتطلب مهارة اللقف استخدام اليدين لإيقاف الأداة بعد رميها، وتتشابه عناصر اللقف من أعلى واللقف من أسفل، ويكون الاختلاف الأساسي في مكان اليدين أثناء الاصطدام مع الاداة.

فاللقف من أسفل يؤدي حينما تكون الأداة المراد لقفها في مستوى أسفل وسط الجسم، وفيه يستدير كف اليد والرسغ إلى أعلى - وحينما تكون الأداة أعلى من وسط الجسم فتتجه كف اليد بعيدا عن الجسم في اتجاه طيران الأداة.

تعليم الطفل الكفيف مهارة اللقف: -

وفي حالة المكفوفين يكون استخدام اللقف من أسفل هو الأكثر شيوعا والأكثر أمناً حيث يستخدم في استقبال الكرة المتدحرجة على الأرض من الزميل. ويتم التدريب على ذلك من مسافات قصيرة وباستخدام كرات بها أجراس ومختلفة الأحجام طبقاً للمرحلة السنية حتى يتمكن الكفيف من تحديد اتجاهها ومن ثم استقبال واستلام الكرة ثم يتم زيادة المسافة تدريجياً.

الركل:

تستخدم في الركل كرات مختلفة، إذ يقوم الطفل بأخذ خطوة للأمام بالقدم الحرة لتكون قريبة من الكرة من الخلف، ثم تمرج الرجل الضاربة للأمام مع دوران القدم للخارج ليتم ركل الكرة بالجزء الداخلي للقدم.

وتتصدر العوامل الأولية الأساسية التي تؤثر على نوع الركل في:

- مسار الكرة المطلوب.
- ارتفاع الكرة عند التقائها بالقدم.

ويعتبر النمط الأساسي كركل الكرة من الثبات من حركات الركل السائدة التي لا يستخدم فيها الذراعان واليدان بصورة مباشرة ولكن بصورة مساعدة في حفظ التوازن أثناء الأداء.

تعليم الطفل الكفيف مهارة الركل:-

يمكن تدريب الطفل الكفيف على ركل الكرة من الثبات كخطوة تمهيدية لتعليم كرة القدم للمكفوفين وتتم عملية الركل بأن يقوم التلميذ بوضع الكرة على الأرض مع وضع أسفل قدمه عليها وعند سماع صفارة المعلم يقوم بركل الكرة بالجزء الذي يحدده المعلم مع مراعاة النقاط الفنية للاداء وتصحيح الأخطاء اولا باول من قبل المعلم.

التوازن:

يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للطفل بالبقاء في وضع ثابت، او القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط او اهتزاز عند اتخاذ اوضاع معينة، كما هو الحال عندما يطلب من الطفل الوقوف على قدم واحدة، او الوقوف على عارضة بمشط القدم.

ويؤدي الاتزان بقدم واحدة، بفتح او غلق العينين، وبالذراعين مفرودتين للجانب او مضمومتين. ومن الصعوبات الشائعة في الاتزان عدم القدرة على اختيار رجل الارتكاز والاعتماد على المساعدة الخارجية، وعدم القدرة على الاتزان مع حمل أية أداة.

تعليم الطفل الكفيف مهارة التوازن:-

تعتبر مشكلة التوازن من أهم المشكلات التي تواجه الكفيف لذا يجب الاهتمام بتدريبات التوازن الثابت بالنسبة له سواء من خلال الوقوف على قدم واحدة او السير على المقعد السويدي المعدول او المقلوب مع مراعاة حركات السند والتوجيه من جانب المعلم.

ويشير سيد صبحي إلى أن الوصول إلى تربية حركية صحيحة وإمكانية حركة حرة يجب على أفراد الأسرة مراعاة التوجيهات والقواعد التربوية التالية:

- البدء في تربية الحركة مبكراً كلما أمكن ذلك لتجنب العادات والحركات غير المرغوبة.
- إثارة الدافع إلى الجلوس ثم المشي والحركة ورعايته بصفة مستمرة لينمو طبيعياً حيث أنه معوق بسبب غياب عنصر التقليد والمحاكاة القائم على الملاحظة البصرية.
- الوصول إلى قوة اتزان الجسم أثناء الجلوس ثم أثناء الوقوف على الساق وإشراك اليد في ذلك وتجنب الخبرات السلبية المصاحبة لهذه المرحلة، ثم أثناء المشي بعدم الاهتمام في أول الأمر بالنسبة التركيز على الاتزان ثم التدرج في

- تحقيق ذلك بواسطة المساعدة الخارجية مثل الكرسي المتحرك - الأشياء الثابتة في المنزل أو الحجرة كعمينات للاتزان وأدلة توجيه تحقق التقدم في المشي والحركة خطوة بخطوة.
- إزالة الأشياء من طريقه وفي مجالات تحركاته وانتقالاته داخل المنزل أو الحديقة أو حيثما كان.
- تدريب الحواس والقدرات العقلية أثناء المشي والحركة، أي ربط المؤثرات الحسية بعضها ببعض أثناء الحركة: اليد (عند القبض على الأشياء التي يستخدمها في الحركة - معرفة مواد لمس مختلفة)، السمع (استخدام الإشارة الصوتية للجري والحركة أو الانتقال - استخدام الضجة والشوشرة، مثل المنبه والنداء والتصفيق كأدلة توجيه)، الشم (معرفة رائحة الأماكن المميزة - في المنزل وخارجه)، وربط المؤثرات الحسية المختلفة يساعد في نجاح عملية التدريب على الحركة الصحيحة ومعرفة طبيعة مجال حركته ونوعه والاتجاه والتوجيه السليم أثناء عملية الاستكشاف والانتقال، ويدخل في هذا المجال أيضاً تدريب القدرات العقلية: القدرة على التذكر - القدرة على التخيل - القدرة على كسب الخبرة الحسية وهكذا.
- استهلاك واستنفاد طاقة الطفل الكفيف في الحركة وممارسة بضعة تمرينات وتدريبات حركية بسيطة مناسبة لظروفه مثل التدرج - الانحناء - الحجل - الدوران واللف حول نفسه، الجري لمسافات قصيرة، التدرج في القفز على السرير والنزول منه - الجلوس على الكرسي والنزول منه لوحده - صعود درجات السلم، وهذه التمرينات تستهدف من بين ما تستهدف تقوية العضلات والعظام وإتاحة فرص النمو البدني السليم.
- تجنب الحركات اللاإرادية وغير المألوفة والمفرط والمبالغ فيها مثل حركات الرأس اللولبية وحركات اليد أما العين والرأس وحركات الأذن مع الرأس المائلة والوجه المتحركة أثناء التدريب على الحركة والمشى، أمثال هذه

الحركات تقوي القدرة العقلية وتحقق التفاعل مع البيئة المحيطة.

- اقتران الحركة بالانبساط والفرح والتشجيع، مثال ذلك طريقة توجيهه والكلام معه أثناء التدريب - طرق التشجيع المختلفة - إعطاء لعبة كل ذلك يشعره أنه يتصرف تلقائياً.

يشير نيكولز إلى أن هناك بعض المبادئ المرشدة عند اختيار محتوى دروس

التربية الحركية يمكن سردها في النقاط التالية:

- 1 - المحتوى الحركي هو جوهر برنامج التربية البدنية.
- 2 - يجب اختيار الأنشطة على أساس إسهامها في أهداف البرنامج.
- 3 - ينبغي أن يتضمن البرنامج أنشطة متنوعة ومتعددة.
- 4 - يجب أن يتكامل محتوى التربية البدنية مع باقي المجالات الأخرى في المدرسة.
- 5 - ينبغي أن يراعي المحتوى الفروق الفردية بين التلاميذ وبخاصة معدل التعلم.
- 6 - يجب أن يتيح المحتوى فرص التقدم من سنة إلى أخرى ويتصف بالتخطيط المستمر.
- 7 - يجب أن تفضي الخبرة المتعلمة إلى ما يليها في مستوى التعقيد.
- 8 - يجب أن يقابل المنهج الحالة والإرشادات المهنية.
- 9 - ينبغي أن يراعي المحتوى التنمية الشاملة للطفل.
- 10 - ينبغي أن يختار المحتوى لتلبية احتياجات واهتمامات الأطفال.

جدير بالإشارة أنه في منهج التربية الحركية يتوارى الدور المباشر للمعلم في الدرس كلما امكن ذلك فقط عليهم أن يشجعوا التلاميذ على توظيف المهارات والمعارف إلى أنشطة أخرى (ليست بالضرورة أن تكون رياضية) سواء خلال فترة التعليم، أو فيما بعد التخرج.

كما يشير الخبراء إلى أن تصميم المناهج المؤسسة على المفاهيم الحركية على أربع خصائص عامة هي: -

- المحتوى الذي يدرس يرتبط مباشرة بالتربية البدنية.
- يتعلم التلميذ المعلومات من بنية المعرفة خلال برامج التربية البدنية المتعددة الأنشطة.

- يشجع التلاميذ ليسألوا ما يعني لهم من أسئلة عن الحركة لتنمية حلول للمشكلات والقضايا الحركية، وهنا تظهر أهمية المجال المعرفي في البرنامج، حيث يجتهد المعلم في ترجمة بنية المعرفة إلى مناقشات وأنشطة ذات معنى.
- يشجع التلاميذ تدريجياً كيف يتقبلوا المسؤولية الشخصية للتعلم والأداء فإذا ما أردنا أن نخرط التلميذ في أسلوب حياة صحي نشط لذا يجب عليه أن يتفهم أهمية الحركة الماهرة، وكيف يدفع نفسه للمشاركة.
- يشجع التلميذ على استكشاف الحركات ليقرر أفضلها له، ويلعب المعلم دور الموجه لهذا الاستكشاف.

تنمية مجالات النمو الحركي للطفل الكفيف:

في هذا الجزء سوف نتناول نماذج من الأنشطة الحركية التي تعمل على تنمية مجالات النمو الحركي للطفل الكفيف من خلال أربعة نماذج للألعاب وهي:

1. ألعاب المحاكاة.
2. ألعاب الترابط الحركي والاتزان لتدريب العضلات الكبيرة.
3. ألعاب الترابط السمعي.
4. ألعاب لتدريب العضلات الدقيقة.

أولاً: نماذج لألعاب المحاكاة:

وفيها يحاكي التلميذ أشياء من الواقع كتقليد أعمال الكبار أو كمحاكاة حركة الفلاح أو ركوب الاتوبيس أو حركة الطائر وهي من الألعاب المحببة لدى التلاميذ ويمكن استخدامها في تحقيق الكثير من أغراض التربية الحركية.

النشاط الأول:

من وضع الانتشار الحر (وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثني الرقبة جانباً. وهو تمرين أشبه بحركة بندول الساعة: شجع الطفل على تحريك رأسه يمينا و يسارا، كحركة بندول الساعة. يساعد هذا التمرين على تقوية عضلات الرقبة.

النشاط الثاني:

يقف التلاميذ على هيئة دائرة مع وضع الذراعين في الوسط وعند سماع نداء المعلم او سماع الصفارة يؤدي التلاميذ لعبة التسليم: شجع الطفل على تحريك رأسه جهة اليمين، ثم تحريكها جهة اليسار كحركة التسليم في الصلاة.
الهدف من هذا النشاط هو تقوية عضلات الرقبة وتشجيع التلاميذ على محاكاة عملية التسليم

النشاط الثالث:

من وضع الانتشار الحر يقوم التلاميذ بأداء لعبة إصحي يا نايم: حيث يقوم التلميذ عند سماع صفارة المعلم بتحريك رأسه إلى أسفل ثم إلى أعلى وهي لعبة أشبه بلعبة شمس قمر.
يساعد هذا النشاط على تقوية عضلات الرقبة.

النشاط الرابع:

انتشار حر (فراغ عام) ويقوم كل تلميذ بتقليد حركة الطائر من خلال تحريك ذراعيه لأعلى وأسفل إلى جانب جسمه كحركة جناحي الطائر. يساعد هذا التمرين على تقوية مفاصل الذراعين.

النشاط الخامس:

يتم تقسيم التلاميذ إلى أزواج كل تلميذين مع بعضهما وذلك لأداء لعبة خذ و هات يقف التلميذان في وضع المواجهة: الإمساك بيد الزميل بحيث تكون إحدى الذراعين ممدودة والأخرى منثية. ثم يتبادلا ثني الذراعين ومدهما. ومع تكرار ذلك كحركة الجذب و الدفع. يساعد هذا التمرين على تقوية مفاصل الذراعين.

النشاط السادس:

من وضع الانتشار الحر (فراغ عام) يقوم التلاميذ بالاستلقاء على الظهر وذلك لأداء لعبة الدراجة: حيث يقوم التلاميذ برفع الساقين عالياً مع تبادل ثني الساقين ومدهما، كحركة التبديل أثناء قيادة الدراجة. يساعد هذا التمرين على تقوية مفصل الركبة.

.....

النشاط السابع:

من وضع الانتشار الحر (فراغ عام) يقوم التلاميذ بأداء لعبة الفلاح وذلك عند سماع صفارة المعلم: حيث يقوم التلميذ بالانحناء من الخصر مع تحريك ذراعيه إلى أسفل ثم الاعتدال مع رفعهما إلى أعلى. كحركة الفلاح عند استخدام الفأس. يساعد هذا التمرين على تقوية الجذع و الذراعين.

.....

النشاط الثامن:

(وقوف) يقف التلاميذ على هيئة قطار وذلك لأداء لعبة إبريق الشاي: حيث يقوم التلاميذ بالانحناء من الخصر إلى الجانبين مع فرد الذراعين و ثنيهما كحركة إبريق الشاي. يساعد هذا التمرين على تقوية الجذع.

.....

النشاط التاسع:

(جلوس طويل) وذلك لأداء لعبة التجديف: حيث يجلس التلميذ على الأرض بحيث تكون ساقاه مبسوطتين أمامه. ثم اطلب منه ثني جذعه و الوصول بذراعيه إلى أطراف أصابع قدميه، ثم العودة إلى الوضع الأول كحركة التجديف. يساعد هذا التمرين على تقوية الجذع و البطن.

النشاط العاشر:

لعبة الأرنب: شجع التلميذ على ثني ركبتيه مع وضع الكفين على الأرض وعند سماع صفارة المعلم يقوم بالوثب إلى الأمام باليدين ثم دفع القدمين ناحيتهما ، كقفزة الأرنب. يساعد هذا التمرين على تقوية عضلات الذراعين و الكتفين و الرجلين.

النشاط الحادي عشر:

لعبة الجمل: شجع التلميذ على إتخاذ وضع الجثو الأفقي حيث يقوم عند سماع صفارة المعلم بالسير على أربعة بتقديم اليد اليمنى مع الرجل اليمنى ، في وقت واحد. ثم تقديم اليد اليسرى مع الرجل اليسرى في وقت واحد ، كحركة الجمل. يساعد هذا التمرين على تقوية الذراعين و الكتفين و الساقين.

.....
ثانياً: نماذج العاب الترابط الحركي والاتزانى لتدريب العضلات الكبيرة:

النشاط الاول:

يقف التلاميذ على هيئة صف واحد مواجه لخط النهاية ووذلك لأداء لعبة أذهب قفزاً وارجع مشياً عند سماع صفارة المعلم يقوم التلاميذ بالقفز تجاه خط النهاية (حتى نهاية الغرفة.) ثم العودة ماشياً على يديه و قدميه.

.....
النشاط الثاني:

لعبة السير على الحبل: يتم شد حبال على الأرض مع تثبيتها (بطول غرفة الفصل) حيث يقف التلميذ على بداية الحبل وعند سماع صفارة المعلم يقوم بالمشي على الحبل في خط مستقيم بحيث تلامس مقدمة الرجل اليسرى مؤخرة الرجل اليمنى ، و العكس حتى نهاية الطريق.

.....
النشاط الثالث:

لعبة حركات المشي:شجع التلميذ الكفيف على الانتقال تبعا لاوضاع معينة للجسم مثل:

- 1 - المشي على أطراف الأصابع.
- 2 - المشي مع التصفيق.
- 3 - المشي مع وضع يديه على خصره.

.....

النشاط الرابع:

لعبة الميزان:

شجع التلميذ الكفيف على الوقوف على قدم واحدة ماداً ذراعيه إلى جنبيه، ليحافظ على التوازن لأطول فترة يستطيعها. ثم اطلب منه تكرار ذلك بواسطة القدم الأخرى مع تدريبه على تحريك ذراعيه لحفظ توازنه.

.....

النشاط الخامس:

لعبة قذف الكرة: شجع التلميذ الكفيف على قذف كرة يتم دحرجتها إليه، على أن تكون كرة كبيرة ثم استخدم بعد ذلك كرة أصغر من التي قبلها وهكذا.

.....

ثالثاً: نماذج ألعاب الترابط السمعي اليدوي:

لعبة إصابة الدمية:

شجع التلميذ الكفيف على التصويب باستخدام كرة صغيرة على دمية من القماش، وكن بجانب الدمية مع إصدار أصوات حتى يتعرف التلميذ الكفيف على اتجاه التصويب. وارفع من صوتك عندما يقترب الطفل من الدمية. واخفض منه عندما يبتعد الطفل عن الدمية حتى يدرك مكانها تماماً.

.....

ثانياً لعبة إصابة الهدف:

يتم رسم دائرة على الحائط على بعد متر من التلميذ الكفيف الذي يقف مواجهاً الدائرة ومعه كرة بينما يقف المعلم بجانب الدائرة ومع جرس حيث يقوم

بتحريك الجرس لاصدار صوت يتبعه قيام التلميذ بتصويب الكرة تجاه الصوت الصادر لإصابة الهدف (الدائرة المرسومة) يكرر التمرين مع تغيير المسافة.

ثالثا لعبة دحرجة الكرة الجرسية:

يقف التلاميذ على خط البداية ومع كل تلميذ كرة جرسية حيث يقوم كل تلميذ بدحرجة الكرة تجاه خط النهاية الذي يبعد خمسة امتار عن خط البداية مع التوجيه بواسطة المعلم يؤدي التمرين بصورة فردية كل تلميذ على حدة.

رابعا لعبة سلم واستلم:

يجلس كل تلميذين أمام بعضهما البعض في وضع الجلوس الطويل فتحا ومع أحدهما كرة جرسية وعند سماع صافرة المعلم يقوم التلميذ بدحرجة الكرة تجاه زميله الذي يقوم بمسك الكرة ثم دحرجة الكرة تجاه زميله يكرر الأداء أكثر من مرة.

خامساً لعبة صيد الاوراق:

يقف كل تلميذين أمام بعضهما البعض وعلى مسافة مترين من بعضهما مع الفصل بينهم بواسطة حبل معلق به بعض الاوراق التي تصدر صوتاً عند تحركها بفعل الهواء وعلى ارتفاع متران من الأرض، ومع أحد التلميذين كرة يقوم بتصويبها تجاه الاوراق محاولاً صيدها ثم يكرر نفس الأداء زميله المواجه له يكرر الأداء عدة مرات.

سادسا لعبة الكرة الشقية:

يقف التلاميذ في وضع الانتشار الحر ومع كل تلميذ كرة جرسية عند سماع صافرة المدرس يقوم كل تلميذ برمي الكرة لأعلى بارتفاع الرأس ثم مسكها مرة أخرى يكرر الأداء أكثر من مرة مع مراعاة عدم سقوطها على الأرض.

سابعاً لعبة الكرة الملتهية:

نفس التشكيل السابق ويقوم التلاميذ بتحريك الكرة بواسطة اليدين حول الخصر أمام الجسم وخلف الظهر باستمرار دون أن تسقط على الأرض.

ثامناً لعبة دحرج وامسك:

يقوم التلميذ بدحرجة الكرة الجرسية أماما على الأرض ثم يقوم بالجري وراء الكرة بتتبع صوتها ومحاولة مسكها قبل أن تقف. يؤدي التمرين بصورة فردية مع التوجيه من جانب المعلم.

رابعاً: ألعاب لتدريب العضلات الدقيقة:

شجعي الطفل الكفيف على مساعدتك في الأعمال المنزلية التي تعمل على تدريب الأيدي و الأصابع كعصر الفاكهة، او تقشيرها، او المزج و التقلب - معالجة أدوات ربط و تزيير الملابس، لضم الخرز في الخيط، واستخدام أدوات الأكل وتشكيل الصلصال، وطي الورق وبناء المكعبات... الخ وتعتبر القصة الحركية من أفضل الوسائل المستخدمة لذلك.. الخ

ألعاب يمكن الاستعانة بها لزيادة القدرة على الانتباه والاستماع:

1 - يتم اولاً إسماع التلاميذ شريطاً مسجلاً عليه بعض الأصوات والضوضاء وأصوات الحيوانات، وبعد أن يسمعه بانتباه شديد نطلب من كل تلميذ حسب دوره أن يخمن لنا هذا الصوت او هذه الضوضاء مع تصحيح الأخطاء.

2 - التمرين السابق مع تقليد الصوت سواء كان لحيوان أم شيء آخر.

3 - دائرة من التلاميذ ويقوم المعلم بتشغيل جهاز الكاسيت المسجل عليه

موسيقى وعن طريق رفع وخفض الجهاز يطلب من التلاميذ أن يرفعوا أيديهم

عندما يكون الصوت عالياً وأن يخفضوا أيديهم عندما يكون الصوت منخفضاً.

4 - من وضع الجلوس تربيع على هيئة صف يقول المعلم كلمة (ما) في أذن التلميذ الاول في الصف الذي يقوم بتبليغها لزميله التالي وهكذا حتى آخر تلميذ الذي يجب عليه أن يرددها بصوت عالي وعلى المعلم اكتشاف الخطأ إن وجد وهذه اللعبة تساعد المعلم على التعرف على عيوب السمع لدى التلاميذ.

5 - دائرة من التلاميذ مع اختيار تلميذ معين للتعرف على الصوت الذي يصدره المعلم وتقليده بعد أن يقوم المعلم بترك أشياء تسقط على الأرض على أن تكون هذه الأصوات مألوفة لدى التلميذ الكفيف.

6 - دائرة من التلاميذ ويتم اختيار تلميذ ليقف وسط الدائرة وتبدأ اللعبة بعد سماع نداء المعلم (ابدأ) حيث يبدأ التلميذ في المناداة على زملائه باسمائهم الواحد تلو الآخر وعلى التلميذ الذي يسمع اسمه أن يرد بصوت منخفض مكرراً إسمه وعلى تلميذ الوسط أن يتعرف على مكان وجوده بأن يشير بذراعه تجاه الصوت.

7 - دائرة من التلاميذ ثم يصدر المعلم صوتين او ثلاثة على التوالي (جرس - رنين - فتح وغلق الباب - خرفشة ورقة - تصفيق.....) ويجب على التلميذ الذي يختاره المعلم أن يتعرف على الصوت مع تصحيح الأخطاء من خلال إعادة الأصوات على مسمع الطفل مرة أخرى وبنفس الترتيب.

8 - يقف التلاميذ على هيئة صف مواجه لخط النهاية الذي يبعد (20)

مترا عن خط البداية وعند سماع الموسيقى يبدءون في المشي بحرية وعندما تتوقف الموسيقى يتوقف التلاميذ عن المشي ثم يواصلون المشي عندما يتم استئناف الموسيقى وهكذا.

9 - يتم عمل حارات باستخدام الحبال (بطول 20 مترا) والعصي، ويطلب من التلاميذ السير وعند سماع صفارة المعلم التوقف وعند سماع صفارتين يواصل السير حتى خط النهاية ويكرر العمل.

10 - من وضع الانتشار الحر يتم وضع طوق خشبي أمام كل تلميذ وعلى بعد (20) سم منه مع جعله يتحسسه ليعرف مقدار بعده عنه وذلك لأداء لعبة على الشاطئ - في البحيرة حيث يقوم التلاميذ بالوثب بالقدمين داخل الطوق عند سماع كلمة في البحيرة والقفز خارج الطوق عند سماع كلمة على الشاطئ ومن يخطئ يستبعد والتلميذ الذي يبقى للنهاية يعتبر فائزاً.

11 - دائرة من التلاميذ حول منضدة ثم يطلب المعلم من تلاميذه الصمت المطلق والإصغاء إلى الأصوات المنبعثة من البيئة المحيطة ثم يطلب من أحد التلاميذ ذكر الأصوات التي وصلت إلى مسامعه. (أصوات بشرية - عصفير - وقع خطوات - نباح كلاب).

12 - نفس التشكيل مع مطالبة التلاميذ بالتصفيق بقوة في وقت واحد ثم الصمت المطلق ثم ضرب الأقدام على الأرض وهكذا حتى يستطيع التلميذ أن يفرق بين الصمت المطلق والضوضاء العالية.

13 دائرة من التلاميذ مع أحد أفرادها آلة موسيقية (دف - جرس -

مزمار) يتم اختيار أحد التلاميذ ويطلب منه الوقوف وسط الدائرة وعند سماع كلمة ابدأ يقوم التلميذ الذي معه الآلة باستخدامها محاولاً إحداث صوت ثم يطلب المعلم من التلميذ الموجود في وسط الدائرة تحديد اتجاه الصوت وإسم الآلة.

14 يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث مجموعات بعد اختيار تلميذ يقف بعيداً عن المجموعات الثلاث ثم يتم إبلاغ قائد كل مجموعة بجزء من جملة تشكل في مجموعها جملة مفيدة ويطلب من كل مجموعة أن تقول العبارة الخاصة بها واحدة تلو الأخرى ويطلب من التلميذ الذي تم اختياره أن يذكر الجملة كاملة وإذا فشل تعاد اللعبة مرة أخرى أو يستبدل بآخر مع التغيير المستمر فيما يطلب من التلاميذ.

15 يقف التلاميذ على هيئة قطار ثم يطلب المعلم من دليل القطار الأنصت للأصوات الصادرة من خلفه وترتيبها حسب سماعها (أصوات زملائه) تستمر اللعبة مع تغيير الدليل وترتيب التلاميذ.

16 يتم اختيار أربعة تلاميذ ويعطى كل تلميذ آلة موسيقية ويتم توزيع التلاميذ الأربعة على أركان حجرة التربية الرياضية ويتم اختيار تلميذ ليقف في وسط الحجرة وعند سماع إشارة المعلم يعزف أحد التلاميذ بالآلة التي معه وعلى التلميذ الموجود في وسط الحجرة تحديد إتجاه الصوت وذكر إسم الآلة المستخدمة وتستمر اللعبة بتغيير التلميذ وترتيب الآلات الموسيقية باستمرار.

17 يتم رسم دائرة على الأرض محيطها (3) متر مع وضع نشارة خشب بداخلها للتمييز بين الأرض داخل الدائرة وخارجها تبدأ اللعبة عند سماع كلمة في البحر حيث يقفز التلاميذ داخل الدائرة وعند سماع كلمة في البر يقفز التلاميذ خارج الدائرة ومن يخطئ يستبعد.

إعداد درس التربية الحركية للمكفوفين:

- مرحلة الإعداد للدرس هي تلك المرحلة التي تسبق تنفيذه والتي يفكر فيها المدرس ويرتب كل ما من شأنه أن يساعد في إخراج درس جيد مفيد من كافة النواحي محقق لكل الأهداف التربوية وإعداد الدرس مثل الإعداد لأي عمل تقوم به وهي عملية مهمة للأسباب التالية:
- التفكير المسبق في الدرس والاجتهاد في الإعداد له يحمي المعلم من الارتجال ويزيد من ثقته بنفسه وأنه يسير على طريق ثابت أعد نفسه للسير فيه.
 - الإعداد للدرس يربطه بما سبقه من دروس وما يلحقه بعد ذلك تبعاً للخطة الدراسية فيجعل المدرس يبدأ من نقطة معلومة إلى نهاية معلومة.
 - يختار المدرس في هذه الحالة محتويات درسه بعناية بما يحقق الأهداف المنشودة لدرسه.
 - يفكر المدرس فيما يحتاجه من أدوات لدرسه كبيرة وصغيرة ويتأكد من وجودها ومن سلامتها وصلاحياتها للاستخدام ويفكر فيما تحتاجه الملاعب من إعداد وتخطيط.
 - يحمي المدرس من المفاجآت فهو قد فكر فيما يمكن أن يحدث في درسه وما يتوقعه من تساؤلات وأعد نفسه لها وما يتطلبه الموقف من أداء النماذج واستعد لذلك.
 - يساعد المدرس على توزيع وقت الدرس بشكل جيد حتى لا يطفى جزء على جزء ويساعده على الانتقال من فقرة لأخرى بسلاسة وثقة.

و بالنسبة لدروس التربية الحركية والرياضية للمكفوفين فيتم تقديم الأنشطة الرياضية المعدلة adapted activities وهي مجموعة من الأنشطة أدخلت عليها بعض التعديلات لتلائم الفئات الخاصة وتضم أنشطة جماعية وفردية وأنشطة تؤدي بأدوات وأخرى بدون أدوات و منها أنشطة ترويحية، وأنشطة بنائية وأنشطة علاجية ويتم التعديل والتطوير لهذه الأنشطة لتلائم كل فئة على حدة وكل مرحلة وفقاً للخصائص الحركية والبدنية.

ونشير هنا إلى أنه من الممكن تحديد الأنشطة التي يمكن إعطاؤها للكفيف من خلال معرفة احتياجات الكفيف الفعلية والتي نستطيع تحديدها من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

ما هي مشكلة الكفيف الأساسية؟ أن يصبح مستقلاً في حركته ويتحقق ذلك من خلال أنشطة التوجه و الحركة ومهارات التنقل الأساسية.

كيف يستخدم حواسه الباقية بفاعلية ولماذا؟ من خلال تنمية المهارات الوظيفية لهذه الحواس ليستخدمها كأدلة توجيه.

كيف يكتشف جسده؟ من خلال تنمية مفهوم البدن.

كيف يتخلص من العيوب الجسمية الناتجة عن الإعاقة؟ من خلال التمرينات العلاجية والتأهيلية.

ماهي الألعاب التي يمكن أن يمارسها؟ كرة الجرس - ألعاب القوى - تنس الطاولة - الجمباز المعدل - السباحة - البولينج - كرة القدم للمكفوفين - رفع الأثقال.

كما لا بد من الإشارة إلى أن الأنشطة المختارة كمحتوى لمنهج التربية البدنية المدرسية، من مرحلة إلى أخرى تختلف وفق مجموعة من العناصر مثل نضج التلاميذ وحاجاتهم والوقت المسموح به ومدى توافر الإمكانيات والبيئات المختلفة، وما إلى ذلك من العوامل التي تؤثر على مدى ملاءمة هذه الأنشطة وقيمتها للمرحلة التعليمية ويمكن تحديد هذه العوامل في النقاط التالية.

- خصائص النمو في كل مرحلة تعليمية ومطالب واحتياجات التلاميذ في ضوء هذه الخصائص.
- ملاءمة النشاط تبعاً لطبيعة الاختلافات بين البنين والبنات.
- مناسبة النشاط لقدرات التلاميذ والاختلافات الفردية.
- مدى توافر الإمكانيات (مادية - بشرية).
- فلسفة المجتمع واحتياجاته وظروفه.
- طبيعة النشاط ووظيفته وارتباطه بالمرحلة التعليمية.

اختيار الأنشطة المناسبة لكل مرحلة تعليمية في ضوء العوامل السابقة يحقق

التالي:

- يتيح فرص التعليم لجميع التلاميذ في حدود القدرات مع توفير فرص مساعدة لتحسين المستوى للتلاميذ غير القادرين وتقديم الأنشطة الملائمة للتلاميذ الموهوبين.
- رفع معدل الأمان والسلامة المصاحبة لاشتراك التلاميذ في برامج الأنشطة الرياضية.
- يقدم تسهيلات للمدرس لاختيار وتنفيذ استراتيجيات التدريس المناسبة/ إضفاء التشويق على المواقف التعليمية/ سهولة وفاعلية التعليم/ يقدم فرصاً أكثر لتوجيه التلاميذ/ يوفر أسس التكافؤ بين المجموعات للاشتراك في المنافسات.
- يقدم فرصاً موضوعية لتقييم أداء التلاميذ.

طرق تدريس التربية الرياضية للمكفوفين:

بعد تحديد الدرس واختيار محتواه وما يلزم من أدوات وملاعب ينبغي أن يقوم المعلم بالبحث عن الطرق التي سوف يستخدمها مع تلاميذه سواء العاديين أو متواضعي المستوى أو الممتازين وأي الطرق يمكن استخدامها في الجزء التمهيدي وأنها يمكن استخدامه في الجزء التعليمي.

من هنا تأتي أهمية استخدام طرق التدريس حيث تعتبر عنصراً أساسياً من عناصر العملية التعليمية ويقصد بها مجموعة الأفعال والأنشطة التي يقوم بها المعلم بصدد جعل التلاميذ يحققون أهدافاً تعليمية محددة (إجراءات عامة).

وهي تختلف عن أساليب التدريس واستراتيجيات التدريس فهي الطريقة التي يستخدمها المعلم في توصيل محتوى المنهج أثناء قيام المعلم بالعملية التعليمية وهي ذات مواصفات معينة ويمكن لأي معلم ان يقوم بالتدريس بالطريقة التي يرغب في إتباعها بحيث تتناسب مع محتوى المقرر الدراسي.

أما أسلوب التدريس فيقصد به مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه والتي ترتبط بشخصيته (إجراءات خاصة) لذلك تتفق الطريقة ويختلف الأسلوب.

أنواع طرق التدريس:

- ❖ الطريقة الكلية
- ❖ طريقة المزج
- ❖ التعليم المبرمج
- ❖ التدريس المصغر.
- ❖ الطريقة الجزئية.
- ❖ المحاولة والخطأ.
- ❖ التعليم من خلال مواقف اللعب.

أساليب التدريس:

أسلوب التدريس هو الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس، او هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم في تنفيذ طرق التدريس بصورة تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون نفس الطريقة، أي أنه يمكن القول أن الأسلوب يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم وهو ما يشير إلى عدم وجود قواعد محددة لأساليب التدريس ينبغي على المعلم اتباعها أثناء التدريس وبالتالي فإن طبيعة أسلوب التدريس تظل مرهونة بالمعلم الفرد وبذاتيته والحركات الجسمية والانفعالات ونغمة الصوت والإشارات والإيماءات والتعبير عن القيم وغيرها.

ويمكن تقسيم أساليب التدريس إلى :

- أساليب تدريس تعتمد على المتعلم.
- أساليب تدريس تعتمد على المعلم.
- أساليب تدريس تعتمد على المعلم والمتعلم.

هذه الأساليب تعتمد في عملها على قرارات تؤثر في السلوك التعليمي يمكن

ذكرها في النقاط التالية:

- مرحلة قرارات التأثير القبلي (قبل التدريس) وهي مرحلة ينشغل فيها المعلم في إعداد خطط الدرس ويمكن وصفها بصورة أكثر بأنها مرحلة ترتبط بالأمر الإداري مثل (توزيع جدول الحصص ، التجهيزات للدرس ، تحضير الدرس...إلخ)
- مرحلة قرارات التأثير (أثناء الدرس) وهي قرارات تؤخذ أثناء تنفيذ الدرس ، منها توضيح الأهداف - إيجاد الحافز للتعلم - التمرينات - المهارات - طرق التوصيل أثناء الأداء - عرض المهارة - التطبيق على المهارة - التقدم بالمهارة - التغذية الراجعة.
- مرحلة قرارات التأثير البعدي (بعد الدرس) وهي قرارات تؤخذ بعد نهاية الدرس حيث يقوم المعلم بتقويم الأداء للتلاميذ وتقديم التغذية الراجعة ، كما يقوم كذلك بتقويم طرق وأساليب التدريس والتنظيمات التي استخدمت خلال الدرس ومدى تحقيقها للأهداف التعليمية والتربوية الموضوعة.

ويشير كل من أمين الخولي ، وجمال الشافعي إلى أن طرق واستراتيجيات

التدريس في التربية الحركية تتميز بالخصائص التالية:

- الخبرة الحركية المقدمة تكون ذات معنى (حركة هادفة ومنطقية).
- الخبرة الحركية المقدمة تكون ممتعة وتتحدى قدرات الطفل.
- يجب إتاحة فرص الاشتراك لكل التلاميذ بغض النظر عن القدرات.
- يجب تجنب عمل مقارنات او منافسات بين الأطفال إلا في أضيق الحدود.
- طرق الاستكشاف وحل المشكلات هي أفضل وأنسب الطرق للتدريس.

- تفريد التعليم أكثر الأطر التعليمية مناسبة لتدريس التربية الحركية.
- يجب إتاحة الفرصة للتجريب والابتكار والتعبير الحركي للطفل.

إن أفضل طريقة يمكن استخدامها مع المكفوفين هي طريقة المزج التي تجمع بين الطريقة الكلية والجزئية وذلك لمناسبتها لقدرات المكفوفين حيث يتم تجزئة المهارة إلى أجزاء يتم تعليم كل جزء على حدة ثم يتم ربط كل جزء مع الذي يليه ثم تؤدي كل الأجزاء مع بعضها وهذه الطريقة يمكن استخدامها عند تعليم مهارة التصويب في كرة الجرس أو الدحرجة الأمامية في أنشطة الجمباز المعدل. وهذا لا يمنع من استخدام الطرق الأخرى في المواقف التي تتطلب ذلك حيث لا توجد طريقة أفضل من أخرى ولكن هناك صفات للطريقة الجيدة التي تناسب المهارة التي يتم تقديمها للتلاميذ وتناسب قدراتهم وإمكاناتهم والمرحلة العمرية ومنها طريقة التعلم عن طريق اللعب والتي تم استخدامها في تنفيذ أنشطة البرنامج المقترح للتربية الحركية للتلاميذ المكفوفين للمرحلة العمرية من (6 - 8 سنوات) وكذلك طريقة المحاولة والخطأ.

ويمكن القول أنه على مدرس التربية الرياضية بمدارس المكفوفين أن يستخدم أساليب مختلفة عند تنفيذه للأنشطة المقدمه للتلاميذ المكفوفين في المواقف التعليمية المختلفة مثل أسلوب الاوامر عند تقديم تمارين التهيئة في بداية النشاط والذي يهدف إلى إعداد التلاميذ لما يطلب منهم في الأجزاء التالية من النشاط مثل:

الاستجابة المباشرة - دقة الاستجابة - السيطرة على الأداء - السيطرة على التلاميذ انضباطياً، و يستخدم هذا الأسلوب مع صغار السن وهي نفس المرحلة السنية من 6- 8 سنوات، ومع الناشئين في المراحل الأولى.

كما يمكن استخدام أسلوب الاكتشاف في بعض الأنشطة المقدمة للتلاميذ المكفوفين مثل اكتشاف مكان صديق له من خلال التعرف على صوت الزميل او اكتشاف مكان المنبه من خلال تتبع الصوت الصادر عنه، ومن الأساليب التي يمكن استخدامها أيضاً الأسلوب التبادلي وكذلك أسلوب حل المشكلات.

إن المداومة والالتزام اليومي أو الدوري من أهم الصفات التي يجب أن يلتزم بها الكفيف عند ممارسة النشاط الرياضي وعموماً يستخدم الرياضيون ذوي الإعاقات البصرية نفس الأداء الفني الذي يستخدمه أقرانهم المبصرون لذلك فإن أفضل مدربي الرياضيين ذوي الإعاقات البصرية هم أولئك الذين يمتلكون المعلومات الخاصة بالرياضات المكفوفين.

إن ممارسة الرياضة ذات أهمية قصوى للمعوقين وبنحو يفوق أهميتها للأصحاء. وعلى وجه العموم فإن أهداف الرياضة للمعوقين تماثل أهدافها بالنسبة للأصحاء بالإضافة لكونها ذات أهداف علاجية وبدنية ونفسية واجتماعية وتأهيلية للمعوقين. وتهدف الرياضة والتربية البدنية للمكفوفين إلى تشجيع وتنمية استعداداتهم لكفاءتهم الوظيفية وبخاصة الجهاز العصبي العضلي ولزيادة إحساسهم بتأقلمهم الخارجي.

ويتغلب الكفيف على إعاقته بإعادة اعتماده وبصورة أكبر على الجهاز السمعي وذلك بتنمية نظام التوازن بالجسم على أسس جديدة ما بعد الإعاقة بزيادة الاعتماد على المستقبلات الحسية في الجلد (حاسة اللمس) والعضلات والمفاصل لتعويض المستقبلات الحسية البصرية المفقودة كما أنها تلعب دوراً مهماً في حفظ نظام التوازن بالجسم مع الجهاز العصبي والجهاز السمعي مع زيادة تأقلمهم الخارجي كما تعمل على زيادة لياقتهم البدنية وكفاءة الجهاز العضلي العصبي.

وفي حالة تعلم الكفيف الحركات الحرة والتوافقية والحركات الرياضية الأولية مثل المشي والجري المستقيم في مسافات تزداد تدريجياً. وكذلك ممارسة البولنج والسباحة يساعده بصورة عالية على استعادة لياقته وكفاءته الفسيولوجية.

كما تفيد ممارسة الرياضة في كسر حاجز العزلة النفسية التي يفرضها كف البصر على الفرد الكفيف وكذلك إزالة الضغط والتوتر النفسي المصاحب للإعاقة بالإضافة إلى زيادة ثقته بنفسه واعتماده على نفسه وتنمية روح المنافسة مع زملائه والعالم المحيط به.

ويفضل أن يمارس المعاق بصرياً أنواع الرياضة الترويحية والتنافسية التي تناسبه وتلائم ميوله الشخصية.

أهداف التربية الرياضية للمكفوفين:

- تطوير عناصر اللياقة البدنية التي يفتقدها الكفيف وهي القوة العضلية / السرعة / الرشاقة / التوازن / المرونة / التحمل الدوري التنفسي / التوافق.
 - إكساب الكفيف العادات الصحية السليمة.
 - إكساب الكفيف القوام الجيد وعلاج تشوهات القوام الموجودة لديه.
 - تطوير ما لدى الكفيف من استعدادات من خلال المسابقات الفردية والأنشطة الإيقاعية.
 - تطوير وتنمية الناحية الحركية للكفيف بحيث ترفع من مقدرته على الأداء الطبيعي.
 - تنمية التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الكفيف من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية.
 - اكتشاف قدرات ومهارات الكفيف وتوجيهه بما يساعده على ممارسة هذا النشاط في وقت الفراغ ورفع مستوى أدائه لتحقيق نتائج أفضل.
- ويعتبر إختيار نوع النشاط الرياضي المناسب للكفيف هاما وحيويا لتنمية عناصر اللياقة البدنية من مهارة وتحمل وسرعة ومرونة وقوة عضلية وتوافق عضلي عصبي بالإضافة للآثار النفسية والترويحية الإيجابية مما قد يشجع الكفيف على استمرار الممارسة الرياضية بعد عودته للمنزل او بعد إعادة التحاقه بوظيفة مناسبة.
- إن حياة الصغار هي خليط من الواقع والخيال يفرض نفسه على تعلمهم لأية خبرة جديدة ولا يستطيعون في هذه السن استخلاص الحقيقة كما يفعل الكبار كما إن المدرس يستطيع تعليم الأطفال بكفاءة ونجاح إذا ما أمكنه فهمهم.

اهداف التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية:

يهدف النشاط الحركي إلى تنمية وتطوير قدرات ومهارات الطفل الحركية الطبيعية من خلال ممارسة حرة وموجهة لأنشطة ومهارات أساسية تحقق النمو المتزن

الشامل بدنياً ومهارياً ومعرفياً وسلوكياً ، لإكسابه عادات صحية وقوامية وخلقية واجتماعية سليمة.

وتذكر ليلى فرحات أنه من واقع الأهداف التربوية العامة لهذه المرحلة ومن أهداف التربية الرياضية للأطفال ما بين 6 - 8 سنوات يمكن تحديد الأهداف الخاصة لهذه المرحلة على النحو التالي:

الأهداف النفس حركية:

- أن يؤدي التلاميذ الحركات الأساسية الطبيعية وهي المشي / الجري / التسلق / الزحف / التعلق و التوازن.
- أن ينمي التلاميذ مهارات الإدراك الحركي عن طريق الربط بين الحركات الأساسية والطبيعية باستغلال المكان والأدوات وفي اتجاهات ومستويات مختلفة. (على الأرض / فوق الجهاز / مستوى الوقوف / مع الوثب لأعلى)
- أن ينمي استجابة الفرد السمعية بمتابعة الحركة على إيقاعات مختلفة سريعة / بطيئة.
- أن يدرك التلميذ الصوت.
- أن يطبق بدقة العادات الصحية والقوانين السليمة.
- أن يتحرك بصورة مستقلة معتمداً على نفسه.
- أن ينمي قدراته وطاقاته البدنية والمهارية لتطوير لياقته البدنية اللازمة لمقابلة احتياجاته اليومية للمشاركة بكفاءة في الأنشطة الحركية وذلك بتطوير عناصر القوة - السرعة - المرونة - التوازن - التحمل التي يحتاجها التلميذ.
- أن يتفادى التعرض للتشوهات بالتنفيذ الدقيق للنقاط الفنية المصاحبة للأداء.
- أن يطبق المهارات الأساسية في المواقف المشابهة لظروف المنافسات.

الأهداف الإدراكية:

- أن يتفهم التلميذ شروط القوام الجيد ويسعى إلى تحقيقه في حركاته.
- أن يطبق التلميذ الممارسات الأخلاقية أثناء ممارسة النشاط الحركي.
- أن يعرف التلميذ بعض المصطلحات المرتبطة بالنشاط الحركي مثل الأوضاع والتشكيلات او الحركات التي يقوم بأدائها.
- أن يعرف التلميذ المفاهيم المتعلقة بالبدن.
- أن يكتسب التلميذ المعارف والمعلومات المرتبطة بالنشاط الرياضي.
- أن يفهم التلميذ طرق استخدام الأدوات والأجهزة أثناء درس التربية الرياضية.
- أن يتعرف التلميذ على طريقة الأداء الصحيحة.
- أن يتفهم التلميذ عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بالنشاط الرياضي.

الأهداف الوجدانية:

- أن يقدر التلميذ دور التربية الرياضية في علاج الآثار المترتبة على الإعاقة.
- أن يكتسب التلميذ اتجاهات إيجابية نحو درس التربية الرياضية.
- أن يستمتع التلميذ بأدائه ويقدر أداء الآخرين.
- أن يكتسب التلميذ صفات الشجاعة والثقة بالنفس والاعتماد على النفس والجرأة.
- أن يتقبل التلميذ مشاركة الآخرين له في اللعب.

إن فئة المكفوفين في هذه المرحلة العمرية في حاجة ماسة إلى ممارسة أنشطة مختلفة تشترك في أدائها أجهزة الجسم المختلفة وتعمل هذه الأنشطة على زيادة عمل القلب وتحسين القوام من خلال ممارسة التمرينات البدنية العلاجية كما في حاجة ماسة إلى تنمية الحواس الباقية من خلال الحركة وكذلك تنمية التوجه الحركي لديهم والمرتبط بالحواس وقدرتها على أداء وظيفتها على أكمل وجه.

كما لا بد أن يركز المربي الرياضي على تقديم الألعاب المحببة لهم مع عدم

التركيز على التقدير والنتائج.

كما نلفت النظر أن الهدف العام من ممارسة الطفل الكفيف للرياضة هو التقليل من الآثار السلبية للإعاقة وليس زيادتها بأداء الرياضات والتدريبات التي تلائم كل نوع من أنواع ودرجات الإعاقة كما لا بد أن يعقب فترة النشاط فترة راحة مناسبة ليستعيد التلميذ عافيته وفي نفس الوقت لكي تتكيف أجهزة الجسم مع الجهد العضلي الواقع على الأجهزة. إن الطفل الكفيف في حاجة ماسة إلى تنمية الإدراك الحركي لديه من خلال أنشطة إدراك الجسم وإدراك الإتجاهات وإدراك الفراغ. وتذكر كوثر رواش أن الطفل يبدأ في اكتساب المهارات الأساسية منذ سنواته الأولى حتى سن (12 سنة) وذلك نظراً لتنوعها وتعددتها فمنها ما يرتبط بالجسم كله او جزء منه ، ومنها ما يؤدي من الحركة او الثبات وعلى هذا لا يمكن لأي فرد والطفل على وجه الخصوص أن يكون ماهراً في أداء حركة رياضية دون أن تكون الوظيفة الإدراكية مكتملة لديه.

ويرى فروبل أن الأطفال مبدعون بطبيعتهم وقادرون على النشاط والحركة الذاتية إذا ما أعدت لهم البيئة المناسبة وتركت لهم حرية اللعب والنشاط.

خصائص واحتياجات النمو البدني للصفوف الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية: النمو البدني:

يذكر كل من امين الخولي، محمد عنان أن الخصائص البدنية لهذه المرحلة تتمثل في نمو العضلات الكبيرة للرجلين والذراعين بدرجة اسرع من نمو العضلات الدقيقة لليدين، ويزداد الميل للنشاط الحركي، وينمو القلب بسرعة وهو بذلك معرض لبعض الأخطار من المغالاة في النشاط الحركي، وتنمو صفة التوازن والتوافق بين العين واليد بالنسبة للطفل العادي.

الاحتياجات:

1. يجب توفير فرص نمو الحركات الأصلية، كالحركات الانتقالية (الجري - الوثب - الحجل) والحركات غير الانتقالية (كالثني واللف والميل) وحركات المعالجة والتناول (كالرمي والدفع والركل)

2. الحاجة إلى الأنشطة الإيقاعية لأهميتها في التوافق والتوقيت.
3. الحاجة إلى الطلاقة الحركية الأمر الذي يتطلب تعريضه لخبرات النشاط الحركي بأنماطها المختلفة.
4. يميل الطفل إلى الحرية والانطلاق خلال الدرس.
5. يحتاج الطفل إلى الأنشطة التعاونية والتي تحتاج إلى علاقات حركية مع أقرانه.

اللعب والمعاقين بصرياً:-

الإعلان الخاص بحقوق الطفل يؤكد على حقيقة " أن الطفل يجب أن يتمتع بكل الإمكانيات التي تتيح له اللعب وممارسة الأنشطة المختلفة، والتي يجب أن توجه للأهداف التربوية، كما يجب على السلطات المحلية بذل جهودها للعمل على دعم تثبيت هذا الحق"

إن اللعب نشاط هام يمارسه الفرد وهو يقوم بدور رئيسي في تكوين شخصية الفرد من جهة وتأكيد تراث الجماعة من جهة أخرى وهو ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية و لاسيما الإنسان ومن الجدير بالذكر أن اللعب بوصفه ظاهرة سلوكية لم ينل ما يستحقه من الدراسة والبحث.

ويعتبر اللعب الوسيلة الوحيدة لدى المدرسة للتفيس عن الضغط النشاطي الأكثر أهمية لدى الطفل، والذي يلقي من المدرسة أهمية وعناية كبيرة.

إن اللعب يولد مع الطفل ويتطور ويتغير معه حتى سن المراهقة حيث مرحلة الحركات الرياضية والألعاب الاجتماعية التي يصعب أن نطلق عليها لعباً ولعل هذا التطوير هو ما يتسبب في الإقلال من قيمة اللعب وعدم إظهاره بالمظهر الذي يبرز أهميته بالنسبة للنمو والاتزان عند الطفل.

واللعب يعني الحركة، واللعب بدون حركة لا يسفر عن شيء أي لا تكون له نتيجة أو قيمة، فإذا استقر الطفل في مكانه بدون حركة فهو لا يلعب، ولكن الطفل الصغير يتميز بالنشاط وعدم الاستقرار في مكان واحد مدة طويلة فهو يميل إلى

الحركة والانتقال والكشف عن بيئته الخارجية، لأن اللعب يرتبط بالحركة، والحركة تدريب على أنواع معينة يؤدي اللعب فيها دوراً هاماً في تنشيط أعضاء الجسم. إن الطفل يعلم نفسه بنفسه وهو يلعب ويصحح أخطائه وقد يكابر أحياناً ويجرب ويعيد التجربة ولكن دون الشعور بالذنب أو التأفف، حيث إنه يمكنه التوقف عن اللعب عندما يريد. كما أنه يقابل أثناء اللعب مواقف متعددة يستطيع خلالها التوقف عن الحركة عندما لا تستجيب اللعبة له، حتى يصحح من حركته أو يسيطر عليها، كذلك يقوم بتمرينات عديدة ومتنوعة تتيح له فرصة اكتساب وتقوية معرفته وكفاءته العملية في مجالات متنوعة.

سواء الألعاب التي توظف الحركة في شتى أشكالها، أم تلك التي تحفز القدرة الكلامية سواء في تلك الأنشطة التي تستخدم الجانب الاجتماعي أم تلك التي توظف عامل الذكاء.

إن اللعب هو مدرسة الحياة في أبهى صورها فهو خبرة حياتية أساسية، فلا تقف أمامه مشكلة أو موقف الاستغراب، ويتمثل العائق الوحيد الذي يقف أمامه من حيث أهميته ووظيفته - في جهل الكبار والمربين أنفسهم بما يحدث للطفل أثناء اللعب. ولعل أهم ما يميز مرحلة الطفولة هو الميل للعب والحركة فعن طريق هذا الميل الطبيعي يتعلم الطفل الممارسة الحركية، وقد فطن علماء التربية إلى أهمية اللعب ووجدوا أنه ميزة يجب استغلالها والاستفادة منها في عملية التربية والتعليم، حيث من الملاحظ أن السنوات الأولى التي يقضيها الطفل قبل دخول المدرسة الابتدائية تعتبر مجالاً خصباً للنمو الحركي، وتعلم واكتساب المهارات الحركية التي تتناسب مع قدراته واستعداداته.

ماهية اللعب:

هناك تعريفات كثيرة تناولت مصطلح اللعب ومن هذه التعريفات:

هو النشاط الأكمل الذي يوظف شخصية الطفل بكل طاقتها وتحقيقاً لمهاراته، ومظاهر ذكائه، سواء من ناحية الملاحظة أو تحديد المكان أو الزمان، والانتباه، والتخيل أو التذكر.

إنه النمو المرجو، يدعمه الاهتمام، وحب المعرفة، والتقليد، وهي العوامل التي تحفز الصغير إلى المعرفة والفهم والتكيف مع المجتمع واستلهاام المحفزات منها، وبهذا يكتسب الدراية والخبرة، وهو كذلك الأمر الذي يلزم المجتمع بأن يكون متجاوباً متفهماً مع الطفل.

ويذكر عالم النفس الألماني الشهير "هـ هـ ليرز" أن اللعب هو رد الفعل للاحتياجات الخاصة للمراحل الفردية للنمو.

أما عالم التربية الفرنسي "جاي جاكومن" فيقول إن اللعب يؤدي بالطفل إلى تفهم قواعده الشخصية الذاتية، وتقبل قواعد المجتمع كذلك، فإنه يكشف القواعد الأخلاقية التي لا تدرس، أو التي تفرض عليه عن طريق اختياره الشخصي مروراً بمراحل اللعب التدريجي، والتي تصل به إلى مختلف مستويات القواعد الأخلاقية المشتملة سواء على الطاعة العمياء أو النظام المقبول المحبب له.

ويشير "جروبرجر" إن اللعب نمط فطري، ذو أهداف جسمية، تخدم في تطويعها واجبات ننتظرها".

ويقول "بوهلر" إن اللعب في حد ذاته، سواء أكان حراً أم مصحوباً بشيء ما يفيد الجسد نفسه".

ويؤكد كارل جروس على أن هدف اللعب هو إعداد الشاب الفرد لمواجهة مشكلات الحياة.

ويرى عالم الأحياء الألماني "هايكل" أن تقدم الأنماط البشرية يتركز ويخضع للعب، ذلك أن الوليد يعيد مراحل النمو التي سبقه إليها الكبير في تصوره من البدائية إلى الحضارة، كما أن للوليد أصولاً أرضية لذا فإن اللعب في الطين أمر محبب إلى نفسه، ويجذبه الماء لأنه تشكل في ماء بطن أمه، هذان هما عاملا الجذب للطفل".

ويذكر أفلاطون أن البالغ لن يكون سويماً إذا لم يلعب في صغره وإنه بذلك سيكبر أقوى وأهدأ ما دام قد أمكنه القيام بالخبرات الضرورية له.

من المؤكد أن شعور الطفل بالسعادة أثناء ممارسة النشاط وما يصاحبه من حركة يقود الطفل إلى تمارينات تقوية بدنية، كما أن الرغبة في الدخول في علاقات

قوية مع البيئة تؤهله لتخطي العقبات شاحدا نموذه الذهني، تولد معه الأفكار الخيالية، ويعرف بعدها كم هي رمزية بالنسبة للواقع.

إن اللعب يمثل للطفل ومنذ ولادته أهمية تقارب الماء والهواء واللعب يصل إليه من خلال التجارب التي تتيح له التأقلم مع البيئة، وأخذ حوافزه منها.

والطفل عندما يتمكن من إتيان عمل أو أكثر حينئذ يستطيع أن يعي ما يحيط به وتكون حركته محسوبة، كما لا بد من الإشارة إلى أن النمو الحركي العاطفي الجيد أمر مهم بالنسبة له وذلك لزيادة كفاءته الاستكشافية.

ومن المؤكد أن الطفل عندما يولد وحتى الشهر السادس ليس أمامه من لعبة إلا نفسه، فمنذ أسابيعه الأولى يعي الأصوات ويستطيع متابعة الحركات وتجذبه الأشياء المتحركة أو التي تحدث أصواتا. وتذكر "جوزينا كوتوني برناردي" أن الطفل في سن الشهرين يستتج رد الفعل المسبب للحدث (السقوط = الصوت) ويحول هذه الخبرة إلى لعب ومن ستة أشهر إلى عشرة أشهر تبدأ عند الطفل الرغبة في الاكتشاف وعندئذ لا بد أن نقدم له كرات ذات ألوان وأحجام متنوعة، ومكعبات، وحيوانات من البلاستيك أو الكاوتشوك اللين، وأشياء شفافة بها لعب أو أشياء تحدث أصواتا؛ ذلك لتنمية مهارته الحركية.

وعندما يبدأ في السير يمكنه استخدام أشياء تمرينية ليكشف ردود الفعل بين حركته وحركة الشيء الذي يلعب به.

ويصبح اللعب رمزياً في بعض المواقف، حيث لا يستطيع التعبير عنه لغوياً؛ فيترجم هذه الرغبة إلى إشارات تعبر عن حاجاته الجسمية (الفسولوجية) وهنا تبدأ أولى خطواته نحو التخاطب، أو الحركات الإيمائية، حيث إن الصغير يصحب ألعابه وحركاته بكلمات أيا كان نوعها؛ فإنه سيصل في آخر الأمر إلى مرحلة الكلام واللعب التقليدي.

يقول جان بياجيه: "إن اللعب الحركي يولد اللعب الرمزي أو التخيلي، وبسبب الاختلال في التفكير تتولد النزعة الذاتية، وهي ذلك العالم القائم بذاته المعتمد على الرمز، والذي يجعل اسطوانة الورق منظارا مكبراً".

أهمية اللعب للمكفوفين:

- يعتبر الإنتاج الأكثر صفاء وروحانية للإنسان في هذه المرحلة من حياته، وفي نفس الوقت يعتبر صورة لحياة الإنسان بصفة عامة ولحياته الداخلية بصفة خاصة ومن ثم يكسبه اللعب حرية وفرح وسرور وهدوء نفسي واطمئنان مع عالمه.
- اللعب هو المدرسة الأولى المهمة للإنسان للاستقلال بنفسه خلال الابتكار الحر والتصميم واختيار التعامل الملائم وبالتالي تنمو القوى النفسية نمواً طبيعياً وهادئاً وبدون قيد.
- اللعب في الخلاء وسيلة مهمة لتقوية جسم الطفل الكفيف، وإتقان عملية الاستكشاف وتوسيع خبراته وتكوين قيم خلقية، ولأجل أن تصبح هذه الأهمية حقيقة واقعة يجب قبل كل شيء إثارة ورعاية دوافع اللعب في السنوات الأولى من حياة الكفيف من خلال تقديم إمكانات العمل والحرية في تشكيل الحركة.

حواجز اللعب لدى الأطفال المعاقين بصرياً:

- أشياء توظف كل أعضاء الجسم (مكعبات كبيرة - علب كبيرة - ألعاب مناسبة).
- أشياء محددة المعالم والوضع، ثابتة، مما يعطيه الثقة النفسية والعاطفية.
- أشياء تقبل العطل أو التمزيق مثل الاوراق او صفحات المجلات - قطع القماش.
- ويمكن أن تكون اوائل أدوات اللعب من مواد متينة متماسكة او خفيفة متحركة متغيرة او قابلة للتغير، بالنفخ مثلاً.
- وعادة ما يصاحب اولى خطوات الطفل استيعابه للمكان والفراغ المحيط به من خلال إتاحة الفرصة للمس الحوائط المحددة للمكان.
- ولا بد من الإشارة إلى انه يوجد عدد من المصطلحات المتداخلة وهي اللعب، والألعاب والرياضة لا بد من إلقاء الضوء عليها لمعرفة الفرق بينها.

عرف كايلوا caillouis اللعب بأنه:

نشاط إرادي معزول عن غيره من الأحداث في الزمن وفي الفراغ ومن خصائصه أن يكون الفرد حراً مستقلاً - غير ملتزم - غير منتج - مدعياً أو متظاهراً - غير محكوم بقواعد معلومة مسبقاً..

والألعاب games أحد أشكال الحركة البنائية ولها طبيعة ثقافية، والشكل الأصلي لها هو الألعاب الفولكلورية وتتميز بالخصائص الآتية:

1. قابليتها للتكرار أي يمكن إعادتها أكثر من مرة.
2. تنتهي بنتيجة محددة (فوز - هزيمة).
3. تتسم ببعض التنظيم.
4. يمكن وصفها وبالتالي تعليمها.
5. روح ومشاعر خاصة تتشكل من الانتقالات المرتبطة بها.

فهي تعني اشتراك عدد من الأفراد في نشاط اجتماعي منظم بهدف اللعب.

أما الرياضة فهي أحد أشكال الحركة البنائية للإنسان، ولها طبيعة اجتماعية ثقافية وهي طور متقدم ومنتظم عن الألعاب وبالتالي عن اللعب ويعرفها المفكر الروسي مانفيل بأنها: نشاط بدني ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها. وهناك تعريف آخر يقول أن الرياضة هي:

نشاط مفعم باللعب، تنافسي، داخلي وخارجي المردود او العائد يتضمن أفراداً او فرقاً تشترك في مسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. من العرض السابق يمكن القول أن العلاقة بين المفاهيم الثلاثة يمكن تلخيصها في أن اللعب هو الأصل البدائي للظاهرة بينما الألعاب الطور الوسيط وفي النهاية تتشكل الرياضة كأرقى أطوار الحركة البنائية التنافسية المنظمة للإنسان، فهي الأكثر نضجاً وتطوراً.

ولقد اشار "سيدنتوب" أن هناك أربعة افتراضات متأصلة في نظرية اللعب من شأنها أن ترشدنا إلى اختيار وتوظيف نموذج التربية الرياضية:

1. الرياضة شكل متقدم من اللعب، وبالرغم من الاختلاف المفاهيمي بين اللعب والرياضة إلا أن اللعب أصل للالعاب والرياضة، ويحمل الأخيران نفس خصائص اللعب.

2. الرياضة جزء هام من ثقافة المجتمع ويشترك العديد من الأفراد في جهود رياضية سواء على مستوى الترويح أو التربية أو العمل أو المهنة، وبعدها الاجتماعي في التنشئة والتطبيع لا ينكره أحد.

3. ينبغي على التلاميذ دراسة الرياضة كجزء من ثقافة مجتمعهم وكمادة للتربية البدنية، حيث يتبع البرنامج تعلم المهارات الرياضية والخطط الضرورية للمشاركة في الرياضة كالحكام والمدربين، وتعلم القواعد والأنظمة الرياضية.

4. ينبغي أن تكون المشاركة في الرياضة مشاركة تتموية، بمعنى لا مانع من تبسيط التنظيمات والقواعد الرياضية وتعديلها بحيث تتناسب مع الجميع وبخاصة الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة حتى يمارسوا الرياضة بنجاح وهذا يعني ضمناً بأن المهارة تنمو تدريجياً خلال المنهج.

إن أهمية اللعب لا ترجع إلى طول الفترة التي يقضيها الفرد في اللعب فقط وإنما أيضاً إلى أنه يسهم بدور هام في التكوين النفسي للطفل وهذا ما أكده الكثير من الباحثين الذين يرون أن اللعب وسيط تربوي عام يعمل على تكوين الطفل في هذه المرحلة الحاسمة من النمو الإنساني.

أنواع اللعب:-

وتتنوع أنشطة اللعب عند الأطفال من حيث الشكل والمضمون والطريقة وهذا التنوع يرجع إلى اختلاف مستويات النمو وخصائصها في المراحل العمرية المختلفة وإلى الظروف الاجتماعية والثقافية المحيطة بالطفل وأنواع اللعب هي:

- الألعاب التلقائية: وهي شكل من أشكال اللعب حيث يلعب الطفل حراً وبصورة تلقائية بعيداً عن القواعد المنظمة للعب وهو لعب فردي.

- الألعاب التمثيلية: تظهر في محاولة الصغار تقليد سلوك الكبار وأساليبهم الحياتية التي يراها ويتفاعل معها وهي تعتمد على خيال الطفل الواسع ومقدرته الإبداعية.
- الألعاب التركيبية: تظهر في سن الخامسة والسادسة حيث يبدأ الطفل في وضع الأشياء بجوار بعضها دون تخطيط ليشكل شكل يمثل معنى له و مع تطور الطفل يصبح اللعب أكثر بناءً وهي تظهر في مرحلة الطفولة المتأخرة من العاشرة حتى الثانية عشرة.
- الألعاب الترويحية والرياضية: وهي تمارس من جانب الطفل من الطفولة المبكرة ولكنها تختلف من مرحلة إلى أخرى وتتعرض للتعديل والتغيير وهي تسهم في إكساب الطفل المهارات الحركية، والاتزان الحركي، والتدريب على القيادة والتبعية وتبعث على البهجة والسرور، وكذلك ذات قيمة في التنشئة الاجتماعية وكذلك تنشيط العقل.
- الألعاب الثقافية: وتتجلى في سماع الأغاني من الوالدين في مرحلة الطفولة المبكرة إلى سماع القصص او قراءتها ويمكن ملاحظة أن الطفل يميل إلى قراءة القصص التي تدور حول الطبيعة والشخصيات الخيالية في المرحلة العمرية من (6 - 7) وفي سن التاسعة والعاشرة تضعف هذه الرغبة ويميل إلى قراءة قصص المغامرة والرعب وتبلغ هواية القراءة ذروتها في مرحلة المراهقة.
- الألعاب الفنية: تتميز بأنها نشاط تعبيرى فنى بديع ينبع من الوجدان والتذوق الجمالى ومن ضمن الألعاب الفنية رسوم الأطفال التي تعبر عن التألق الإبداعي الذي يتجلى بالخريشة او الشخبطة ورسوم الأطفال تختلف باختلاف العمر وكذلك باختلاف الجنس.

العوامل التي تؤثر على عملية اللعب:

- ضيق المكان يؤثر على نوع اللعبة ورفيق اللعبة، وبالتالي يؤثر على الخبرة التي يخرج بها الطفل.
- الواقع المدرسي يعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على التطور اللعبي ونمو الأطفال حيث يميل أكثر وأكثر نحو التأثير السلبي على وضع الطفل وبالتالي تطور لعبه ونموه النفسي، ويأتي على رأس هذا الواقع هذا الكم الهائل من

الأفراد ذوي الظروف والمشاكل الواحدة والذي يتركزون في حيز ضيق محدود، بالإضافة إلى تقارب أعمارهم مما يحدّ من تفاوت الثقافة بينهم. إن اللعب هو الميدان الذي يمكن أن ينمو من خلاله النمو الاجتماعي والعقلي الذي يسمح للجميع أن يتبادلوا الأدوار من خلال أسلوب القيادة والتبعية كل حسب عمره. لذلك لا بد أن تكون الألعاب المقدمة للطفل بصفة عامة والكفيف بصفة خاصة لها أهداف محددة ألا وهي:

1. إدراك أنه بجزء من الجسم تتم حركة معينة.
2. إيضاح الفوارق بين معطيات الحركات المختلفة.
3. مساعدة الإنماء الطبيعي وتذكية الخيال عند الطفل مما يدعم شخصيته.
4. إظهار روح التعاون الخلاق والتي تعد الصغير اجتماعياً للالتحاق برياض الأطفال.

كيف نقدم للأطفال المعاقين بصرياً ألعاباً متنوعة ومناسبة؟

قبل أن نتطرق لهذه النقطة لا بد من الإشارة إلى مجموعة من العوامل التي لا بد من مراعاتها عند تقديم الألعاب للطفل وهي:

1. مراعاة التدرج: حيث لا يجب القفز عبر مراحل النمو اللعبي للوصول إلى المراحل التالية، والتي يكون الوصول إليها في مرحلة سنوية تالية. مثال: الطفل في شهره الثالث يكون منهماك في الحركات العملية، وفي الشهر السادس يبدأ في محاولة التعرف على البيئة المحيطة به، وعندما تكتمل حواسه يبدأ الفضول يشد حركته في إطار من الرغبة في الاستقلالية؛ رغبة في الوصول إلى اكتساب المعرفة.
2. تقديم مقترحات مناسبة للعبة في اللحظة المناسبة، وهي تلك اللحظة التي يريد أن يبرز للآخرين مهاراته الشخصية في اللعب، أو قوته الذاتية في البناء، مستخدماً المواد المتاحة أمامه، وقد قال " فرويل " في هذا الشأن: " إن الطفل لكي يحقق أهدافه يلجأ إلى استخدام أية مواد تقابله سواء أكانت قطعة من الخشب أم أي شئ آخر يقوم بتشكيله أو تحويله إلى شئ ما " إن كان هذا الذي يفعله الطفل هو نتيجة لرغبته في أن يعمل ويتحرك باستقلالية عن المادة التي كانت له حافزاً للعمل والحركة.

3. التشجيع والتحفيز للطفل على اللعب من الأمور الهامة والضرورية أما التدخل الذي يؤدي إلى الحد من اللعب للأطفال يؤدي إلى عدم الرضا وتأخر في نضجهم وتكوينهم

4. عدم إيقاف اللعب بصورة فجائية وبطريقة جافة حتى لا يؤدي إلى إفساد تركيزهم بل لابد أن يتم بطريقة مناسبة وبوقت كاف مع توضيح أسباب إيقاف اللعب.

إن اللعب مهم بالنسبة للطفل بوجه عام وللطفل المعاق بصرياً بصفة خاصة حيث إنه يساعده في استعادة القدرة على الحركة بصورة مستقلة واكتساب الثراء الحركي المفقود مع كل ما يحتوي عليه هذا الثراء من توازن ثقافي ونفسي واجتماعي وتربوي. ولا شك أن التربية البدنية ذات الطبيعة النشطة والخصائص المميزة التي تتصف بها برامجها المتعددة تساعد الكفيف إذا ما أعدت برامجها بطريقة مناسبة لقدراته على اكتساب الكفيف مجموعة من القيم التربوية التي تساعده على تجنب الآثار المترتبة على الإعاقة أكثر بكثير من المواد الدراسية الأخرى.

إن التربية الرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها وتربية الطفل المعاق بصرياً بديلاً هو هدف تربوي رفيع يجب أن نعمل على تحقيقه وذلك حتى يتعود الالتزام بقواعد اللعب في الرياضة

- اكتساب اللياقة البدنية والصحة العامة حيث إن لياقة الكفيف تكون أقل من أقرانه المبصرين بسبب قلة الحركة وليس بسبب الإعاقة ذاتها.

- اكتساب المهارات الأساسية للتنقل.

- اكتساب خبرات عقلية وانفعالية.

- إكساب الكفيف تقديره لذاته وللآخرين.

- إكساب الكفيف القوام الجيد وعلاج حالات التشوه التي تصيب الجسم نتيجة الإعاقة.

- كما أن التربية الرياضية تعمل على قيادة الأفراد وتقليل مشاعر الانعزال والاغتراب والدونية الناتجة عن الإعاقة.

المراجع

- 1 - احمد محمد علي آدم. "وضع منهاج للتربية الرياضية للتلاميذ للمكفوفين من سن 9 - 12 عام" رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم. جامعة حلوان: 2002م
- 2 - أحمد ماهر أنور. أحمد محمد علي آدم. "التربية الرياضية للمكفوفين". طبعة اولى. مكتبة الأنجلو. القاهرة: 2005
- 3 - احمد عبد الرحمن السرهيد، فريدة عثمان، الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، الكويت: دار القلم، 1993
- 4 - احمد بلقيس، توفيق مرعي، الميسر في سيكولوجية اللعب، الاردن: دار الفرقان، 1982
- 5 - أمين أنور الخولى. جمال الدين عبد العاطي الشافعي: "مناهج التربية البدنية المعاصرة" طبعة ثانية. دار الفكر العربي. القاهرة: 2005
- 6 - امين الخولي، اسامة راتب، التربية الحركية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1985
- 7 - امين انور الخولي. محمد عبد الفتاح عنان: التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية. القاهرة. دار الفكر العربي:
- 8 - بدوي عبد العال بدوي. عماد الغرابوي. محمد بلال: "طرق تدريس التربية الرياضية" كلية التربية الرياضية بالهرم. جامعة حلوان: 1999م
- 9 - دلال فتحي عيد، تقويم واقع التربية الحركية برياض الأطفال بمحافظة القاهرة. رسالة ماجستير "غير منشورة" معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 1994
- 10 - سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، القاهرة: دار المعارف، 1982
- 11 - سيد صبحي. "تربية الكفيف - رؤية معاصرة" المركز النموذجي لرعاية وتوجيه المكفوفين. القاهرة: 2000 م
- 12 - عفاف عبد الكريم، البرامج الحركية والتدريس للصغار، الاسكندرية: منشأة المعارف، 1995
- 13 - فريدة عثمان، التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، الكويت، دار القلم، 198
- 14 - كمال درويش، عواطف ابو العلا، سهام بدر، دراسات تطبيقية تربوية، القاهرة: دار النهضة العربية، 1972
- 15 - كوثر محمد محمد رواش: تأثير برنامج مقترح على تنمية الادراك الحركي -التحكم الفصلي والتميز السمعي لطفل ما قبل المدرسة. المجلة العلمية للتربية الرياضية. العدد الاول يناير: 1989 م.
- 16 - ليلي عبد العزيز زهران. "الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية" دار زهران للنشر. القاهرة: 1991م
- 17 - محمد بسام الملص، سيكولوجية اللعب، الاردن: دار الفرقان، 1985
- 18 - محمد حسن علاوي، محمد نصر رضوان، الاختبارات والمهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1987

- 19 - محمد عاطف الأبحر.: "التدريس والأنشطة المدرسية". كلية التربية الرياضية. الهرم. جامعة حلوان " 2001م
- 20 - محمد عبد الله الحماحمي: "أسس بناء برامج التربية الرياضية" دار الفكر العربي. القاهرة: 1990م
- 21 - نبيلة منصور السيد، النمو الحركي والنشاط الرياضي لأطفال الحضانة، القاهرة: دار الأوفت للطباعة، 1983
- 22- BEVERY Nichols , moving and learning in the elementary school, Sollage publishing, st., Louis, Toronto, 1986, pp. 141-152.
- 23 - Beverly Nichols, Moving and learning the Elementtary SCHOOL PHYSICAL EDUCATION EXPERIENCE mosby company, st. Louis, London, 1994, p.192
- 24 - Charles bucher, foundation of physical education and sports, 9thed, moaly comp, saint Louis 1983, p.41
- 25 - Clare Cherry, creative play for the Developing child, pitman publisher, Inc. California, 1986, p.79
- 26 - David L. GALLAHUE, UNDERSTANDING MOTOR DEVELOPMENT IN CHILDREN, NEW YORK: JOHN WILEY AND SONS, 1982, P. 260
- 27 - Edition W.B sdunders Comp., Philadelphia, 1973, p.32
- Hollis f.fiat , EXPERIENCES IN MOVEMENT PHYSICAL EDUCATION THE ELEMENTARY SCHOOL CHILD, 3TH ED, SOUNDERS COMPANY, 1976,P. 32.31.
- 28 - Turgescent, JOSEPH K), empirical and the Oretical Support for direct diagnosis of learning disabilities by assessment of in trinsic processing weakness. paper presented at the LD. Summit. Washington, DC, US. Department of education..(2001)
- 29 - Pangrazi, R. Dauer, v.: Dynamic Physical Education for Elementary school, Allyn and Bacon, Boston, 1995
- 30- Zeigler, E., physical Education and Sport: An Introduction, Lea ,Fibger , phil., 1982

