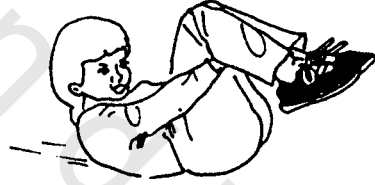




الوحدة التاسعة

الشقلبات

المستوى (ب)



obeikandi.com

الوحدة التاسعة

الشقليات

المستوى (ب)

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الوحدة

إحماء، أرجحة، دوران خلف الكتف، دحرجة خلفية، والوعي بالتناسق، حركات متسلسلة، توازن على الرأس في شكل متكور (ثلاث قواعد ارتكاز)، وقوف على الرأس من الجثو، وقوف على الرأس مفرد، العجلة، الوضع المقلوب.

ثانياً: أهداف الوحدة

بعد ثلاثة دروس ومن خلال المفردات المستخدمة والتطبيقات في الوحدة سوف يظهر الأطفال دلائل على فهمهم ومقدرتهم على أداء ما يلي:

١ - فيما يتعلق بالوعي بالجسم

- الشعور بأجزاء منفردة من الجسم تتحرك بتناسق.
- الشعور بالإحماء ووصف أهدافه.
- البقاء في الوضع المقلوب.

٢ - فيما يتعلق بحركة الجسم

- المرجحة في اتجاهات وأشكال مختلفة.
- الدحرجة الخلفية.

- تركيب الدرجات مع الاتزان.

٣ - فيما يتعلق بالسيطرة على الجسم

- الاتزان على اليدين والرأس من الجثو، والوضع المفرد.
- الاتزان ثم الدحرجة ثم الاتزان مرة أخرى.
- البقاء في الاتزان لزمن محدد.

٤ - فيما يتعلق بطريقة التعاون مع الأطفال الآخرين

• مشاركة الزميل بطريقة آمنة .

٥ - التحرك بالبنكارية بالمقدرة على

• تحديد تركيبة حركية قبل تنفيذ الحركة .

٦ - بعض أساسيات الحركة بالمقدرة على

• ضبط وضع الذقن لتتوافق مع أشكال الجسم المختلفة (وضع الذقن

خلال التكور، وضع الذقن أثناء مد الجسم).

• استخدام ومناقشة العلاقة بين قواعد الارتكاز .

ثالثا : نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة / الأخصائية

• لقد أصبح أداء الأطفال أكثر أمنا سواء بالنسبة لك أو بالنسبة لهم،

وهم يتمتعون به .

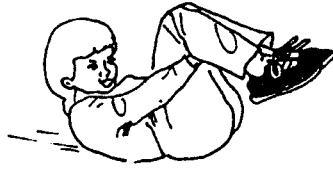
• ستقدم هذه الوحدة المرجحات، والدرجة للخلف، والاتزان على

كل من الرأس واليدين، والعجلة .

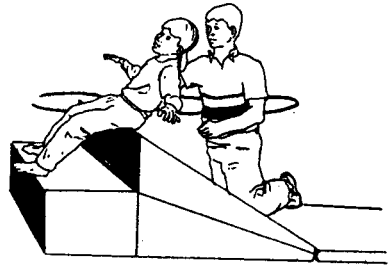
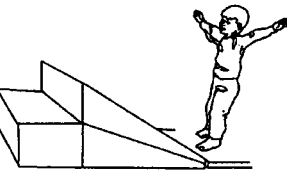
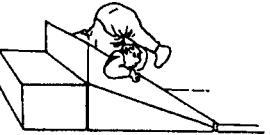
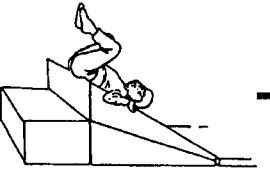
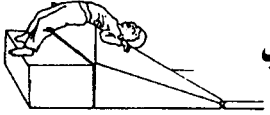
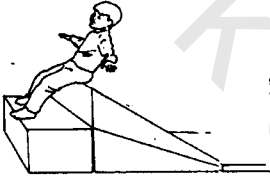
• عليكى تذكر أن الفكرة الأساسية فى هذه الوحدة هى «شكل

الجسم»، و«قواعد الارتكاز»، و«التسلسل الحركى» .

• راقبى دائما وضع الذقن لدى الأطفال .



شكل رقم (٢٤)
التمهيد للدحرجة الخلفية



شكل رقم (٢٥)
المنحدرات الإسفنجية
تسهل في تعلم
الدحرجة الخلفية

شكل رقم (٢٦)
مراحل أداء الدحرجة الخلفية
على المنحدرات الإسفنجية

الدرس رقم (١) من الوحدة التاسعة

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة فى الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

أرجحة، الدرجة الخلفية على الكتف، حركات متسلسلة، الشعور بالشكل المتزن.

٢ - مفاهيم ومفردات المراجعة

مفرد، متكور، التحرك برفق وكفاءة، العلاقة بين أجزاء الجسم، تسلسل، دوام، تمرين اتزان الكتف.

ثانيا : النقاط الرئيسية التى يركز عليها الدرس

• سوف يبدأ الدرس بالإحماء والذى يكون كمقدمة لبث مفهوم تنسيق أجزاء الجسم أيضا.

• سوف يستكشف الأطفال طرقا للمرجحة (تختلف عن الدرجة) سوء فى الاتجاهات أو فى الأشكال.

• سوف يستخدم الاتزان المنفذ فى الدرس السابق للبدء فى أداء الدرجة الخلفية على الكتفين.

• من المهم ربط المرجحة بالمرح، وسوف تسمعين قول الأطفال «انظرى إلى أدائى، إنى أستطيع أن أنفذها».

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

• عدد من المراتب الإسفنجية المناسبة لعدد الأطفال.

• ترتب المراتب بشكل مناسب أو كما هو موضع فى الدرس الأول من الوحدة الثامنة.

• يفضل الأداء فى قاعة للأسباب التى تم ذكرها فى الدرس الأول من الوحدة الثامنة.

رابعاً :التنظيم والإجراءات

يوزع الأطفال فى فراغات المساحة المحددة بالقاعدة، مع مراعاة إمكانية أن يسمع كل منهم الحديث .

خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها للأطفال كما يلي :

• ليجلس كل منكم على الأرض . دعونا ننفذ إحماءً للأجزاء المختلفة من الجسم اليوم، وكذلك نفكر فى الطرق التى يمكن أن تتحرك بها هذه الأجزاء . فليفكر كل منكم فى الرأس وفى الرقبة أولاً . بكم طريقة يمكنكم تحريك رؤوسكم برفق؟

• هل بإمكانك / بإمكانك وضع أذن بالقرب من الكتف ثم بعد ذلك تجعلى الرأس تسقط برفق خلفاً ثم تستدير إلى الجانب الآخر ودعوا هذه الأذن تذهب فى اتجاه الكتف ثم اجعلوا الذقن تتأرجح إلى أسفل فى اتجاه الصدر واستمروا فى الأداء فى هذه المرة علينا البدء من الجانب الآخر .

• والآن لنجلس ثم نمد الساقين للأمام وللخارج ونهزهما إن هذا سوف يؤدى إلى استرخائهما .

• من نفس وضع الجلوس هذا، على كل منكم أن يفكر فى ظهره، عليكم بشده بقوة . ثم علينا أن نفرد الظهر تماماً ونطيله والآن على كل منكم أن يسقط رأسه للأمام ثم الصدر، (حتى يتكور الطفل للأمام وتصل رأسه / رأسها إلى الأرض) . والآن فليبقى كل منكم فى الشكل المتكور هذا، وعليه أن يفكر أن جزء الجسم الخلفى أصبح عالياً . والآن لنرفع الجزء التالى له لأعلى . . . إلخ . (كررى الأداء مرة أخرى) .

- والآن لتفردوا أرجلكم مرة أخرى وهزوهما. هل باستطاعة كل منكم أن يفرد رجل واحدة؟ هل بإمكانكم فرد أصابع القدم لأقصى مدى؟
- والآن لنبعد الرجلين عن بعضهما كحرف «V» بالإنجليزية ومدوا اليدين والذراعين على رجل واحدة. هل بالإمكان أن تجعل / تجعلى أصابعك «تسير» على الرجل فى اتجاه القدم؟ هل اقتربت أصبع يديك من أصابع القدم؟ هل رأسك الآن قريبة من الركبة؟ ثم اجعل/ اجعلى أصابعك تسير فى الخلف على الساق مرة أخرى... والآن اجعل/ اجعلى الأصابع تسير على الأرض بين الرجلين للأمام مرة أخرى. إلى أى مسافة يمكنها السير للأمام؟... اجعل/ اجعلى الأصابع تعود مرة أخرى. والآن لتذهب الأصابع إلى الرجل الأخرى... إلخ... هزوا الرجلين.
- لقد تعلمتم الدحرجة بطرق مختلفة، للأمام وللجانب. إذا ما تأرجحتم، هل ذلك يشبه الدحرجة؟ (لا)، حينما تأرجح / تأرجحى فإنك تدفع / تدفعى نفس أجزاء الجسم. هل بالإمكان البحث عن طريقة للأرجحة؟ من يستطيع منكم إيجاد طريقة أخرى للأرجحة؟ هل بالإمكان أن تأرجح / تأرجحى أثناء فرد الجسم؟... وأثناء تكور الجسم؟
- (اجعلى الأطفال يوزعون المراتب الإسفنجية فى التصميم الموضح بالدرس الأول فى الوحدة الثامنة).
- فى هذه المرة سوف تستخدم المراتب، على كل منكم أن يجد طريقة يدفع بها المقعدة لأعلى وفى اتجاه كتفيه والعودة مرة أخرى. على المجموعة الأولى أن تتخذ وضع الاستعداد. أين سوف تضعوا الذقن حتى يمكن أن تنفذوا التكور؟ مستعدون؟ عليكم بالتأرجح للخلف والعودة مرة أخرى. لنحاول ذلك مرة أخرى... مرجحة للخلف وعودة مرة أخرى. المجموعة التالية... إلخ.

• هل تتذكرون كيف أديتم من قبل الاتزان على الكتفين؟ (وضع العجلة). لنحاول هذا مرة أخرى اليوم ولنفرد الرجلين عالياً في الهواء. تذكروا أنه بإمكان كل منكم أن يدفع المقعدة باليدين للوصول إلى ارتفاع أعلى، المجموعة التالية استعدوا... هيا.

• هيا ابدأوا بالوقوف على الكتفين مرة أخرى. هل تعتقدوا أنه بإمكانكم الوصول بالقدمين إلى فوق أكتافكم؟ (لا تسمحي لهم بأن يضعوا أقدامهم فوق رؤوسهم مباشرة). إذا ما دفعتم بالقدمين للخلف فإن ذلك سوف يساعدكم على أداء الدحرجة الخلفية على الكتف. هل المجموعة الأولى مستعدة؟... هيا.

• تأرجحوا واتزنوا على أكتافكم، افردوا الأمشاط. والآن حددوا أين يجب أن تذهب القدمين يجب أن تذهب بعد الأذنين حيث يمكنكم ذلك من الهبوط على الركبتين. جيد، المجموعة التالية.

• لنرى إذا ما كان بإمكانكم أداء ذلك بنعومة وتسلسل. أرجحة لأعلى على الكتفين واتزان في ثلاث عدات، ثم أرجحة الكتفين للخلف، وهبوط على الركبتين والاتزان من شكل مفرد آخر في ثلاث عدات.

• اتزان، أرجحة، اتزان، مستعدون؟... المجموعة الأولى... هيا.

سادساً، المراجعة

• هل بإمكان أى منكم أن يخبرنى عن الفارق بين الأرجحة والدحرجة؟ (الأرجحة هي أن تذهب أماماً وخلفاً، أما الدحرجة فهي الدوران).

• ما معنى إحماء جسمك؟ (هو تحريكه برفق من خلال تمديده وتكوير أجزاء مختلفة منه، وتجعل الدم يتحرك أسرع ليأخذ الأوكسجين. لأجزاءه كي تستخدمه... إذا ما أديت الإحماء فإنه لم يصبك ضرر).

الدرس رقم (٢) من الوحدة التاسعة

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفردات والمفاهيم الجديدة

درجة خلفية، اتزان على اليدين والرأس في شكل متكور، وضع مقلوب.

٢ - مفاهيم المراجعة

الإحماء، درجة أمامية، درجة خلفية على الكتف، دفع، شدة، أرجحة، العلاقة بين قواعد الاتكاز، أرجحة.

ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- بعد الإحماء والمراجعة، سوف يتقدم الدرس إلى الدرجة الخلفية ثم الوقوف مع أداء درجة خلفية مع اتزان بسيط على اليدين والرأس، لذا فإن من الأهمية التأكيد على أن الأطفال قد أدوا الإحماء جيداً، وأن لا يساعد أى منهم الآخر أثناء الأداء سواء كان ذلك أثناء الدرجة أو أثناء الاتزان.

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- عدد كاف من المراتب الإسفنجية.
- يراعى ترتيب المراتب كما هو موضح في الدرس الأول من الوحدة الثامنة أو أن تخطط إخصائية التربية الحركية ومعلمة النشاط لتوزيعها بأسلوب يتناسب مع عدد الأطفال ومجريات الدرس.
- يفضل إجراء أنشطة الدرس في قاعة للأسباب التي تم ذكرها في الدرس الأول من الوحدة الثامنة.

رابعا : التنظيم والإجراءات

يوزع الأطفال في مساحة النشاط بأسلوب يمكن كل منهم من الاستماع الجيد.

خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها إلى الأطفال كما يلي:

• من منكم يتذكر كيف قمتم بإحماء أعناقكم فى آخر مرة؟ هيا نحاول تنفيذ ذلك مرة أخرى... لنوجه أذن فى اتجاه الكتف، ولتسقط الرأس خلفاً ولأعلى فى اتجاه الجانب الآخر... إلخ. هيا نكرر هذا فى الجانب الآخر.

• هيا ليجلس كل منكم على الأرض جلوساً طويلاً. مستعدون؟ لندع الرؤوس تسقط... إلخ. إعادة ما تم تنفيذه فى الإحماء فى الدرس السابق.

• (اجعلى الأطفال يوزعون المراتب). ليجرب كل منكم الدرجة الأمامية مع الوثب فى نهايتها. تذكروا ضم الذقن على الصدر، ودفع المقعدة لأعلى. الطفل الأول، مستعد؟... إلخ (تكرار لمرتين).

• من يتذكر الدرجة الخلفية على الكتف؟ لنفكر فى ذلك... الأرجحة، ولا تنسوا التكرار، وأخذ القدمين بجانب الأذن، ثم الدرجة (مرتين لكل طفل).

• من فضلكم اجلسوا مع ثنى الركبتين وضعوا أيديكم فوق أكتافكم مع مواجهة راحة اليد إلى السقف. والآن أَدفعوا باليدين لأعلى باستقامة وكأن كل منكم يدفع شيئاً بقوة. حينما تؤدون الدرجة الخلفية فإن عليكم أن تدفعوا بالقدمين باستقامة فوق الرأس، إن هذا أمراً هاماً للدفع كى يمكن هذا من الانطلاق.

• هيا نجرب الأرجحة للخلف مع وضع اليدين بالقرب من الكتفين. (يجب أن يشير المرفقين للأمام). أن لا أريد منكم أن تفعلوا كل شىء فى وقت واحد. إننى أريد منكم التأرجح فقط للخلف على الكتفين حتى تشعروا باليدين على المرتبة الإسفنجية، ثم بعد ذلك تأرجحوا لتصلوا إلى القدمين مرة أخرى. الطفل الأول، هيا اتخذ

وضع الجثو فى أسفل مع مواجهة ظهرك إلى المرتبة. هل أنت على قدميك الآن ولست جالسا؟ هيا خذ / خذى الذقن للداخل وتأرجح/ تأرجحى للخلف..... وإلى وضع الجثو مرة أخرى. لتحاول / لتحاولى ذلك مرة أخرى، * اذهب / اذهبي إلى هناك... واجلس / اجلسى. (راجعى وضع أيديهم، وتأكدى من أنك ترفعى الأطفال عند مساعدتهم ولا تسحيهم لأعلى).

• (إذا ما كان هناك عدد من الأطفال يحتاج إلى تركيز بهدف مساعدتهم فإن من الأفضل تجمعهم على مرتبة واحدة أمامك مباشرة، إن ذلك سوف يمكنك من مساعدتهم دون الجرى من مرتبة إلى أخرى. لاتنسى أن عليكى مواجهة الأطفال أثناء الأداء حيث سيمكنك ذلك من ملاحظة أدائهم، وبالتالي ما يحتاجونه لتحسين هذا الأداء).

• فى هذه المرة سوف نرى إذا ما كان بإمكان كل منكم الدرجة للخلف والوصول مباشرة بالقدمين لتصبح فوق الرأس. ولكن على كل منكم أن يتأكد من أنه يدفع بكلتا يديه المرتبة بقوة حتى يمكن التقدم للخلف. (يكون كافيا لو أدى كل طفل من مرتين إلى ثلاث مرات فى اليوم الأول).

• من يستطيع أن يفكر فى طريقة غير معتادة للوصول إلى الاتزان على أربع قواعد فى شكل ممدود؟ هل بإمكان كل منكم التفكير فى شىء تفعلونه فى شكل متكور على خمس قواعد؟ هل يستطيع أى طفل أن يتزن على ثلاث قواعد من شكل متكور ذى مستوى منخفض؟ (هنا تظهر الحاجة إلى اتخاذ قواعد ارتكاز غير نمطية.... إننى أرى أطفالا لا يستخدمون الركبتين، والمرفقين، والرأس.....).

• هل تعتقدوا أن بإمكانكم الاتزان على ثلاث قواعد بثلاثة أجزاء من الجسم فى شكل متكور ومستوى منخفض، لكن انتبهوا هذه القواعد الثلاث يجب أن تكون اليدين والرأس؟ هل تعتقدوا أنه بالإمكان إيجاد طريقة لتنفيذ ذلك.

• إننى أرى البعض منكم يفرد ذراعيه متباعدتين ويستخدم رأسه معهما كى يكون قاعدة ارتكاز كبيرة. هذه فكرة ممتازة!! هل من الضروري أن تكون القدمان متباعدتين حتى يمكن الوصول إلى وضع الاتزان بصورة أسهل؟ لنرى إذا ما كان بالإمكان أن تضعوا الرأس واليدين فى شكل مثلث على المرتبة. (أطفال الروضة ربما يستفيدون معلومات عن شكل المثلث وكذلك تجربته على المرتبة). ماذا سيحدث إذا ما وضعت الرأس بين القدمين؟ (أنت لا تستطيع / تستطيعى الاتزان لأن قواعد الاتزان سوف تكون مستقيمة).

• ليحاول كل منكم أن لا يضع قمة رأسه على المرتبة أولاً لأن ذلك سوف يجعلك تتدحرج / تتدحرجى للأمام مباشرة، لكن ضعوا جبهة الرأس حتى خط الشعر على المرتبة (سوف يؤدي ذلك إلى انتقال الوزن أكثر للخلف على الرأس مما لا يسبب دحرجة الجسم).

• هل بالإمكان أن تضعوا الركبتين على المرفقين وأنتم فى وضع الجثو؟ إذا ما أشرتم بالمرفقين للخلف (بدلاً من إشارتهم للخارج) فإن ذلك سوف يساعد تماماً فى الاتزان على كلتا اليدين والرأس. إن البعض يسمى هذا الاتزان الثلاثى من الجثو هل تعرفوا لماذا؟ لأنه إذا ما بدأت فى فقد الاتزان، فإن عليكم ضم الذقن على الصدر فتجدوا أنفسكم تتدحرجون برفق فى شكل متكور.

• (يطلب من الأطفال إرجاع المراتب إلى مكان خزنها).

سادساً: المراجعة

- هل يستطيع أى منكم شرح أين يجب أن تكون اليدين كى تتم الدحرجة للخلف ويمكن تحقق دفع جيد؟
- لماذا يجب أن تكون يديك والرأس فى شكل مثلث حينما نحاول الاتزان عليهما؟

الدرس رقم (٣) من الوحدة التاسعة

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

وقوف على الرأس مثنى، وقوف على الرأس، العجلة.

٢ - مفاهيم المراجعة

الاتزان على اليدين والرأس من وضع الإقعاء (الاتزان الثلاثي من الجثو)، التنسيق بين أجزاء الجسم، العلاقة بين قواعد الارتكاز، جسم قوى مشدود، درجة ثم الاتزان، الإحماء، العلاقة بين أجزاء الجسم، شكل الجسم.

ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- سوف يبنى هذا الدرس على مفاهيم الاتزان والتي انتهت بها الدرس السابق.
- انشاء الوقوف على الرأس يعتبر مرحلة متوسطة هامة لدى الأطفال والسبب يرجع إلى أن أجسامهم منخفضة والاتزان لهذا السبب يكون أسهل، لذا يكون الغرض هنا هو التأكيد على تقوية الدوران في الوصول للوضع المقلوب المنخفض.
- العجلة تقدم هنا كعملية توصيل للثقل من اليدين إلى القدمين من خلال شكل مفرد للجسم.

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- عدد مناسب من المراتب، وطوق بلاستيكي لكل مرتبة.
- أعمدة بلاستيكية أو بدلا منها مكعبات إسفنجية ملونة صغيرة.

رابعا : التنظيم والإجراءات

تنظم المراتب بنفس نظام الدرس السابق مع زيادة المسافات البينية بدرجة أكبر.

خامسا: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها للأطفال كما يلي:

- على كل منكم أن يقف فى شكل ممدود. هل القدمين بجانب بعضهما؟ هل الرجلين بجانب بعضهما ومفرودتين؟ هل يشعر كل منكم بأن ظهره مشدود وباستقامة الرأس.
- على كل منكم أن يسقط رأسه للأمام ثم بعد ذلك الجزء التالى. ثم الجزء التالى... إلخ. لأسفل حتى الوسط، هل بإمكان الجزء العلوى من الجسم أن يعلق باسترخاء باستقامة الركبتين؟
- سنرى إذا ما كان بالإمكان إرجاع أجزاء الجسم إلى وضعها الطبيعى مرة أخرى للوصول لوضع الوقوف، ولنبدأ بالمقعدة أولا ثم يلى ذلك الظهر، لاحظوا أن الرأس سوف تكون آخر الأجزاء... (تكرار).
- هل بإمكان أى منكم أن يخبرنى عن الأجزاء التى أجرينا عليها الإحماء (الرجلين والظهر).
- لتترك الجسم يذهب لأسفل مرة أخرى ثم حركوه من جانب إلى آخر دون تحريك القدمين. (الجدع سوف يسترخى بتحريكه من جانب إلى آخر).
- هل بإمكان كل منكم أن يتزن على يدين وقدم، وأن يجعل ساقه الأخرى تفرد إلى السقف، هيا نحاول الساق الأخرى مع رفع الذقن أيضا حتى يمكنكم مشاهدة السقف. هل بإمكانكم تصور كيف تبدوا أجسامكم؟
- (لنجعل الأطفال ينظمون المراتب طبقا للتصميم الذى أعدته).
- على كل منكم أن يختار إما الدرجة الجانبية أو الدرجة الأمامية ثم بعد ذلك عليه إضافة اتزان فى البداية وآخر فى النهاية. إننى أريد أن يقول كل منكم لنفسه «اتزان، ودرجة، واتزان». هيا فلنجرب ذلك هل أنتم مستعدون؟ الطفل الأول مستعد؟ ابدأ / إبدئى (تكرار).

- لقد كان ما سبق أداء جيد، إن الطريقة التى بدأت بها كانت جيدة، فى هذه المرة عليك اختيار درجة خلفية على الكتف أو درجة خلفية، ولا تنسوا إضافة أنواع الاتزان قبل وبعد الأداء. فكروا أثناء الأداء وعلى كل منكم أثناءه أن يقول «اتزان، ودرجة، اتزان». هيا الطفل الأول مستعد؟ لنبدأ (تكرار).
- لقد كان البعض منكم يتزن على يديه ورأسه فى شكل متكور. دعونا جميعا نحاول أن نرى إذا ما كان يمكن لكل منكم أن يقوم باستهزاء حروف اسمه الأول عند الانتهاء من الأداء. هيا لنبدأ الأول، ولكن تذكر أن تضع يديك مسطحة والرأس بعيدة عن قاعدتى ارتكاز اليدين فى المثلث. (تأكدى من أن المرفقين يشيران للخلف وليس إلى الخارج والجانبين). (تكرار).
- أنتم الآن سوف تؤدون وقوف على الرأس مثنى، فلنبدأ ذلك من الاتزان على اليدين والرأس فى وضع الإلقاء، وبعد ذلك سوف نرى إذا ما كان بإمكانكم أن تفردوا ظهوركم باستقامة شديدة. سوف تكون الرأس هى الجزء السفلى من الجسم ثم ترفعوا عليها باقى الأجزاء بالترتيب. إن الفكرة الهامة هنا هى أن تركزوا على فرد الظهر فقط وليس الرجلين. (سوف ترفع الرجلين بعيداً عن الركبتين خلال فرد الظهر).
- (تأكدى من أن الأطفال لا يقدمون «مساعدة» بعضهم بعض).
- الطفل الأول استعد. ماذا ستفعل / تفعل إذا ما فقدت اتزانك؟ (ضم الذقن على العنق والتدحرج فى شكل متكور).
- (الأطفال القادرون على أداء وقوف على الرأس مثنى يجب أن يتم تشجيعهم من قبلك على مد الرجلين ببطء. إن الوقوف على الرأس الممدود سوف يكون فى الإمكان إنجازه بسهولة بمجرد إنجاز الخطوة السابقة. لا تركزى على تقدم الأطفال بسرعة بقدر التركيز فى حثهم على التفكير فى رفع جزء جزء من الجسم لأعلى. تذكرى أن شد الجسم وقوته أمران ضروريان للحصول على اتزان ثابت).

- (الآن هناك حاجة لاستخدام المراتب بطولها. إما أن تديرها، أو أن تحركى الأطفال ليوافقوا جانبها الأقصر. أنت فى حاجة الآن لعمل علامة معينة يقف عندها الأطفال، اجعلى الأطفال يضعوا الأطواق البلاستيكية بالقرب من حافة المرتبة الإسفنجية).
- هل تعتقدوا أنه بإمكان كل منكم أن يضع يديه داخل الطوق البلاستيكي ويطوح قدميه فى اتجاه الجانب الآخر؟ (تكرار).
- فى هذه المرة وأنتم ترفعون الرجلين لأعلى، سوف نرى إذا ما كان بإمكانكم رفع رجل لأعلى فى الهواء. ارفعوا الذقن لتشعروا بأجسامكم تفرد.
- (استبدلى الأطواق البلاستيكية بالأعمدة البلاستيكية أو المكعبات الإسفنجية الملونة الصغيرة).
- فى هذه المرة على كل منكم حينما يؤدى عليه أن يضع يديه على المرتبة فى الجانب الآخر من العمود البلاستيكي. هل تعتقد / تعتقدى أنه بإمكانك دفع القدم بالأرض والهبوط عليها؟ هل بالإمكان تطويح رجل عاليا فى الهواء؟ سنرى إذا كنتم تستطيعون تطويح الرجلين معا عاليا؟
- هل أى منكم يعرف ماذا تسمى هذه المهارة؟ (العجلة) فكروا فى العجلة. أى شكل هى؟ عجلة الدراجة لها أسلاك تشبه الأشعة. دعونا نتخيل أن أذرعكم وأرجلكم هى الأسلاك التى تشبه الأشعة. هيا اجعلوا الأشعة للخارج مثل حرف «X» الإنجليزى، هكذا تكون أجسامكم عريضة ومفرودة. دعونا نجرب تطويح الرجلين مرة أخرى. (تكرار)
- إرجاع الأدوات بواسطة الأطفال إلى مكان خزنها مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

- فى أى اتجاهات يمكنك أداء الدحرجات؟
- عند الاتزان على الرأس واليدين هل يكون من الضرورى أن تبعدهما عن بعضهما؟ هل يجب أن يكونوا على خط مستقيم واحد أم يجب أن يكونوا فى شكل مثلث؟
- أى شكل تكون عليه حينما تؤدى العجلة؟



شكل رقم (٢٧)

الاتزان بالمشى على الأحبال والشرائط والخطوط