



الوحدة الحادية عشرة

الوثب بالحبل



obeikandi.com

الوحدة الحادية عشرة الوثب بالحبل

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الوحدة

تدوير حبل طويل، الوثب داخل حبل طويل، الوثب داخل حبل يدور من الأمام ومن الخلف، الوثب على ارتفاع، دوران حبل طويل، سحب بسرعة، الوثب من حبل قصير يدور للأمام وللخلف، الانتقال أثناء الوثب بحبل قصير، الجرى خلال، الجرى على وتيرة.

ثانياً: أهداف الوحدة

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

١ - فيما يتعلق بالوعي بالجسم

- تدوير مفاصل اليدين والقدمين بحرية.
- إحماء أجزاء محددة من الجسم.

٢ - فيما يتعلق بطريقة تحريك الجسم

- تدوير الحبل من خلال تدوير مفصلي اليدين.
- الوثب بخفة على أمشاط القدمين في شكل إيقاعي.
- التغيير فيما بين الوثبات الكبيرة والوثبات القصيرة بارتداد فعال.
- الوثب خلال حبل قصير يدور.
- الوقوف والوثب داخل حبل كبير.
- الجرى والوثب خلال حبل طويل.

٣ - فيما يتعلق السيطرة على الجسم

- الجرى خلال حبل يدور في توقيت مناسب.
- الوقوف في منتصف حبل والوثب.

٤ - فيما يتعلق بالتعاون مع الآخرين

- تدوير حبل قصير والاحتفاظ به خلال الفراغ الشخصي .
- تدوير الحبل بطريقة مناسبة لكل فرد من أفراد المجموعة .
- التدوير برتم متوافق مع شكل الوثب وإيقاعه .

٥ - فيما يتعلق بالحركات الابتكارية

- التحرك في إطار الوتيرة الواحدة .
- ضبط تتالي الوتيرة الذاتية .

ثالثاً : نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة / الأخصائية

- الوثب بالحبل الطويل غالباً ما يكون أسهل من الوثب بالحبل القصير يستخدم الحبل الطويل بأمسك فردين بطرفيه وأن يثب ثالث في المنتصف، أما الحبل القصير فيستخدم بأن يمسك فرد واحد بطرفيه ثم يثب بذاته داخله) ويكون السبب في ذلك هو أن الطفل سوف يفكر إما في الوثب أو في تدوير الحبل .
- يجب أن تتأكدى من تقديم التشجيع المناسب والتطبيقات ذات الوقت الكافي للأطفال سواء كان ذلك على مستوى تطبيقات الحبل الطويل أو القصير، وإلا سوف تصبح دروسك محبطة لكافة الأطفال .
- بمجرد تحصيل الأطفال للمهارات الأساسية فإن كل منهم سوف يكون قادراً على الوثب بوتيرته وتتاليه الخاص .



مسك
صحيح



مسك
خاطيء



شكل رقم (٢٨)
المسك الصحيح للحبل



شكل رقم (٢٩)
الوثب بالحبل

خامسا: أنشطة التعلم

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

- سوف نتعلم اليوم الوثب بالحبل، لذا دعونا نبدأ بالإحماء....
وسوف نبدأ بالأقدام، ومفاصل القدمين، والساقين. لنقف على قدم واحدة ونحرك مفصل القدم الأخرى إلى جانب ثم إلى الجانب الآخر. غيروا الأقدام ولنحس مفصل القدم الحرة.
- هل بإمكان كل منكم أن يدور مفصلي اليدين بجعل اليد تدور فى دائرة صغيرة؟ حاولوا تحريكها إلى الجانب الآخر، هل بإمكان كل منكم أن يحرك مفصلي اليدين فى ذات الوقت؟
- لنقف الآن على القدمين معا ونرفع أحد الكعبين عن الأرض. والآن لنرفع الكعب الآخر. ولنتحرك فى المكان ونرفع الركبتين قليلا لأعلى، ثم أسرع قليلا، ثم نرفعهما لأعلى أكثر.... أنتم الآن تجرون فى المكان.... والآن إلى الراحة... دعونا نحاول ذلك مرة أخرى. ارفعوا الكعبين عن الأرض..... إلخ.
- والآن استمعوا إلىّ حينما أقول «بالقدمين، بالقدمين». (ولكن تنطق «بال... قدمين، بال... قدمين» بأن توزعى الكلمة إلى مقطعين يمكن وضعهما فى رتم). والآن هيا نصفق على هذا الإيقاع. (صفقى مع «بال» تصفيقة واحدة كبيرة، و«قدمين» تصفيقة أخرى صغيرة. استمرى فى إصدار نفس النغمة).
- هل تعتقدوا أنه بإمكان كل منكم أن ينفذ نفس الإيقاع أو النغمة بالتصفيق باليدين؟ «كبيرة صغيرة، كبيرة صغيرة». (استخدمى نفس النغمة والحركة لكن مع تغيير الكلمات). فى هذه المرة على كل منكم أن يفعل ذلك ولكن بالقدمين. هل بإمكان كل منكم أن يؤدى وثبة كبيرة، ثم وثبة صغيرة مع التصفيق..... إلخ.

• ضعوا الأحبال على الأرض واقربوا واجلسوا بالقرب من هذا الحبل .
(اختارى أحد الأطفال ليدور الحبل معك ، وطفل آخر ليثب) . ما هي بعض الأفكار التى يمكن أن تساعد الطفل الذى سيثب بأن يثب جيداً... نعم... (البدا بالوقوف فى المنتصف ، ومواجهة أحد مدورى الحبل حتى يمكن مشاهدة الحبل باستمرار... وأيضاً الوثب برفق على أمشاط القدمين) . هل أنت مستعدة يا زينب وأنت يا أحمد . نعم لقد كان ذلك جيد . هل شاهدتم الطريقة التى وثب بها أحمد فوق الحبل لقد وثب برفق على مشطى قدميه . فلنرى الآن زينب فى المنتصف وعلى أحمد أن يمسك بطرف الحبل أمامى . هيا استعدا... لنبدأ... هذا حسن ، هل رأيتم الطريقة التى وثبت بها زينب لقد كانت تثب فى نفس المكان طيلة الوقت .

• تذكروا دائماً أن من الضرورى أن يساعد كل منا الآخر بتدوير الحبل جيداً هيا اذهبا إلى الحبل الخاص بكل منكما لنحاول الوثب بالحبل . الذين عليهم الدور هل هم مستعدون؟ (اسمحي لهم بالوثب لمدة زمنية تتراوح ما بين ٤٥ : ٦٠ ثانية ثم بعد ذلك غيرى الأماكن . لاتدعيهم يشوا حتى تظهر أخطاء كثيرة . اجعلى كل طفل يؤدى / تؤدى لمرتين) .

• (عليكى المرور من حبل إلى آخر وتحدثى حول الأداءات الجيدة التى رأيتها . إن ذلك سوف يعزز المفاهيم فى عقولهم ويجعلهم يشعرون بثقة أكثر) .

• اتركوا الأحبال وهيا لتجلسوا هنا على هذا الجانب من الحبل . (اجعلى جميع الأطفال يواجهون الحبل من جانب واحد) . فاطمة... هل أتيت لتدورى الحبل معى . سوف ندور الحبل معا ، لكن يجب أن يبدأ الحبل من على الأرض ثم يجب أن نأرجحه معا فى نفس الوقت لأعلى ، ثم بعد ذلك سيهبط ليخبط الأرض بالقرب

منك . . . (أداء نموذج) هذا يسمى دوران الحبل الأمامي (تأكدى من أن الإيقاع متوسط).

• هل بإمكان كل منكم أن يصفق مع خبط الحبل على الأرض. مَنْ منكم مستعد لأن يثب داخل الحبل، .. هل أنت فعلاً مستعدة يارحاب .. هيا تعالى (اسمحي لها بالوثب داخل الحبل).

• من منكم يستطيع أن يفكر فيما يجب أن يفعله مدور الحبل كى يستطيع الذى بداخله الوثب جيداً؟ هل رحاب تستطيع أن تثب إذا ما أدرنا الحبل بسرعة؟ أو إذا لم يلمس الحبل الأرض فى كل مرة؟ على كل منكم أن يضع ذلك فى اعتباره وهو يدور الحبل لزملاءه

• على كل منكم أن يذهب إلى الحبل الخاص بمجموعته وتطبيق (تحركى بين المجموعات واسئلى أسئلة بسيطة).
• (اجمعى الأحبال).

سادسا: المراجعة

- إذا ما كنتم تدورون الحبل فما يجب أن تفعلوه كى يدور الحبل بشكل جيد؟
- ما هى الكلمات التى تساعدكم فى تدوير الحبل؟
- أين يجب أن تقفوا داخل الحبل؟
- أين يجب أن تنظروا أثناء الوثب داخل الحبل (مواجهة أحد مدورى الحبل والنظر إلى يده التى تدوره).

الدرس رقم (٢) من الوحدة الحادية عشرة

أولاً : المفاهيم اللغوية الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

استكشاف الوثب بالحبل القصير، دوران بدون وثب، الوثب أثناء دوران الحبل أماما وخلفا.

٢ - مفردات ومفاهيم المراجعة

وثب، الوعى بأجزاء الجسم، فراغ شخصى، إيقاع، معدل.

ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- الوثب بالحبل القصير عادة ما يكون أكثر صعوبة من الوثب بالحبل الطويل لأنه يتطلب أن يقوم الفرد بالوثب والتدوير في نفس الوقت.
- إن طريقة أداء مرجحة الحبل إلى الجانب في الوثب بالحبل القصير سوف تعطي الأطفال الإحساس بالنجاح تماما مثل تدويره أماما في الحبل الطويل.
- سوف يكون هناك بعض الأطفال الذين يكون بإمكانهم الوثب إلى الخلف قبل الآخرين وهذا في حد ذاته أمر طيب.

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- مساحة مناسبة كما هو مشار في الدرس السابق رقم (١) من نفس الوحدة الحادية عشرة.
- حبل مناسب في الطول لكل طفل.

رابعاً : التنظيم والإجراءات

- وزعى الأحيال واطلبي من كل طفل البحث عن فراغ شخصى.

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

• الحبل الخاص بك هو في مسؤوليتك، إن ذلك يعنى ضرورة تأكد كل منكم أنه لا يتحرك إلا فى فراغه الشخصى بحيث لا يتحرك فى فراغ أحد آخر.

• على كل منكم أن يؤرجح الحبل الخاص به بأى طريقة يفضلها. لينظر كل منكم إلى نهاية الحبل الخاص به، هل يحتل الحبل الخاص بكل منكم فراغا كبيرا أثناء أرجحته. هل بإمكان كل منكم أن يقصر أرجحة الحبل بحيث يظل فى الفراغ الشخصى؟

• هل بإمكان كل منكم أن يؤرجح الحبل فى مستويات مختلفة؟ سنرى إذا ما كان بالإمكان أرجحته أمامك؟... وإلى جانبك؟... هل بالإمكان التحرك ومواجهة اتجاهات مختلفة أثناء أرجحة الحبل؟

• هل تعتقد أن بإمكان كل منكم أن يجد طرقا متعددة للحفاظ على الحبل متأرجحا أثناء الانتقال حول الحجرة؟ ليحتفظ كل منكم بالحبل متحركا... هل بإمكانكم تغيير اتجاهات انتقالكم؟ ابحثوا عن طريقة أخرى لتحريك الحبل بينما أنتم تتقلون من مكان إلى آخر فى مستويات متعددة.

• على كل منكم أن يبحث لنفسه عن فراغا وأن يمسك بطرفى الحبل الخاص به فى يد واحدة. هل بإمكانكم الآن أرجحة الحبل بحيث يضرب الأرض فى كل مرة؟ سنرى إذا ما كان بإمكانكم أن تجعلوا الحبل يضرب الأرض فى الجزء الذى أمام الأرجحة بدلا من المكان خلفها. (يجب أن يؤرجح الحبل على أى أحد جانبي الجسم فى نفس اتجاه الوثب أماما).

• ضع الحبل إلى الجانب الآخر لنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يفعل نفس الشيء السابق في دائرة كبيرة، لكن تأكدوا أن الحبل مازال يضرب الأرض في الأمام. من يستطيع أن يثنى ركبتيه قليلاً؟ في كل مرة يضرب فيها الحبل الأرض على كل منكم أن يثنى ركبتيه. (اعتنى بانسيابية الحركة، وسهولتها، وسهولة انثناء الركبتين).

• تخيلوا أن هناك حبلين في كلا الجانبين. ليؤرجح كل منكم حبله ويجعلهما يضربا الأرض في الأمام. اثنوا الركبتين. اثنوا الركبتين. الخ. في كل مرة تثنوا فيها الركبتين، نفذوا دفعة صغيرة لوثبة على الأرض. لنرى ما إذا كان بإمكانكم الوثب في كل مرة يضرب فيها الحبل الأرض.

• دعونا نحاول ذلك مرة أخرى ولكن نوجه التفكير إلى رسغ اليد أو مفصل اليد، هل تشعرون بهما يلفان؟ على كل منكم التأكد من أن رسغى اليد يبقيان أسفل الوسط.

• أى جزء من القدم هو الذى يهبط إلى الأرض أولاً؟ هل تثنون بخفة؟
• والآن ضعوا الأحبال خلف القدمين وامسكوا كل طرف بيد. (راجعى قبضات الأطفال على الأحبال) ليدور كل منكم الحبل مرة فوق رأسه ليأتى أماماً. لتجرب ذلك مرة أخرى. . . عمل جيد. . . سنجرب ذلك مرة أخرى لكن مع محاولة الوثب من فوق ليمر الحبل تحت أقدامكم إلى الخلف.

• ليجرب كل منكم عن طريقة تبقى الحبل مستمراً في الحركة والدوران بدون توقف بعد كل لفة. هل ما زلتم تستخدمون رسغ اليد. ليجرب كل منكم أن يحرك الحبل في إيقاع وتناغم متوسط. لنحاول ذلك مرة أخرى. راجعوا الأقدام. هل تهبطون برفق على الأمشاط؟

• (ربما يكون هذا الجزء هو نهاية النشاط بالنسبة للمبتدئين من الأطفال . لا تحاولي أن تطلبى من الأطفال أوتسألهم عن عدد المرات التي يستطيع كل منهم تنفيذها . فإذا ما كان هناك طفل قد استطاع أداء وثبتين اثنتين اليوم فشجعيه على أن يؤدي ثلاث وثبات غداً) .

• دعونا نحاول تدوير الحبل على الجانبين مرة أخرى، ولكن في هذه المرة سوف نحاول تدويره من الأمام إلى الخلف . تأكدوا من دفع الحبل في الخلف قبل تدويره إلى الأمام . هل بإمكانكم زيادة ثنى الركبتين قليلاً؟

• امسكوا الأحبال أماما ولنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أرجحته للخلف فوق الرأس . تأكدوا من أنكم تأرجحون أيديكم للأمام في كل مرة . هل تستخدمون رسغ اليد؟

• تذكروا أن تجعلوا الظهر مفرودة والوثب مع ثنى الركبتين . لنحاول ذلك مرة أخرى إن ذلك يسمى الوثب مع دوران الحبل للخلف .

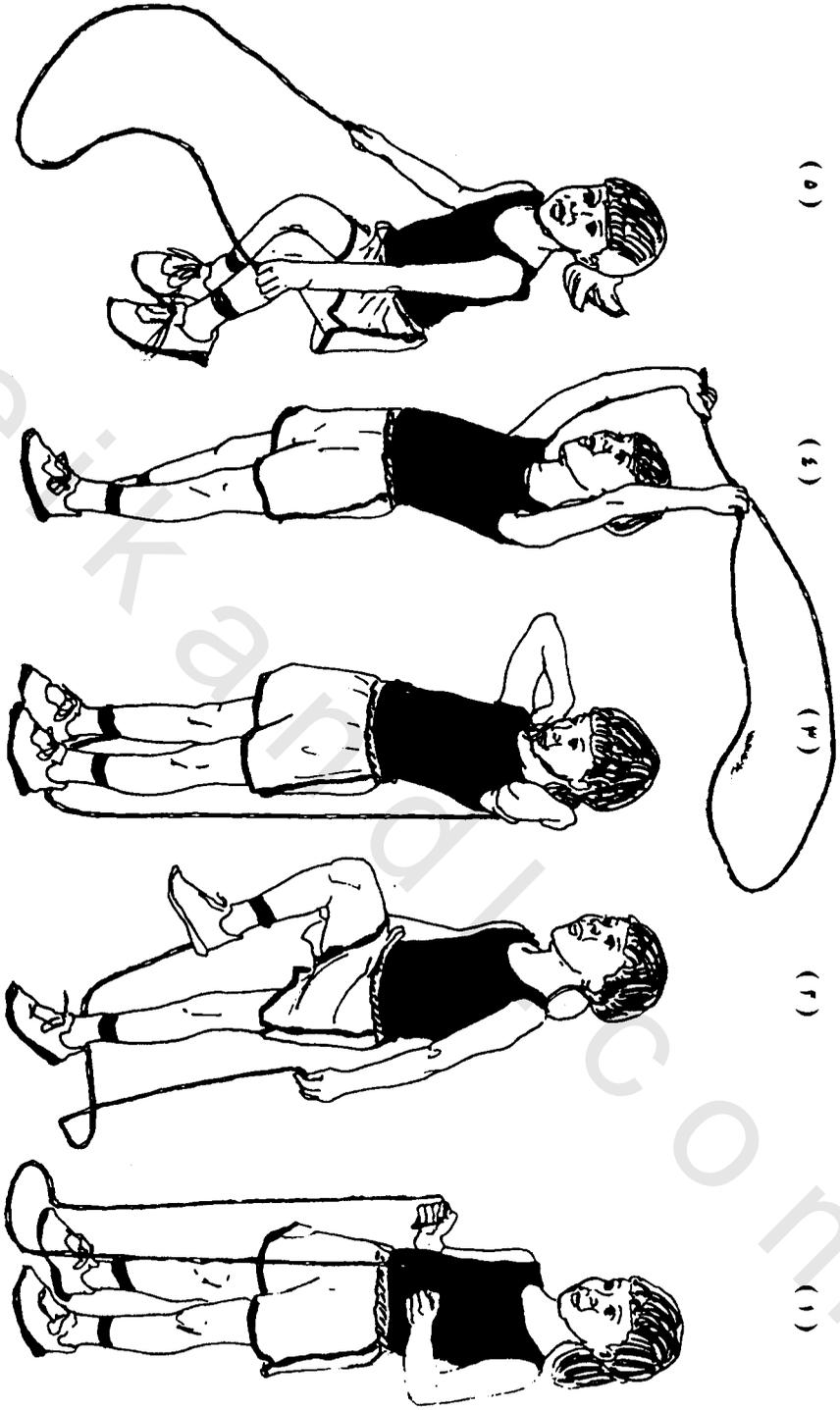
• (تجميع الأحبال) .

سادسا: المراجعة

• أين يجب أن يضرب الحبل الأرض عند الوثب عند تدويره أماما؟ وعند تدويره خلفا؟

• أى جزء من الذراع يقدم مساعدة أكبر أثناء تدوير الحبل؟

• ما هو الشيء الضروري الذى يجب تذكره أثناء الوثب؟ (استخدام القدمين، الهبوط على مشطى القدم، لا تشب / تشبى عاليا جداً، دوران الحبل يجب أن يأخذ إيقاعاً متوسطاً، ثنى الركبتين قليلاً) .



شكل رقم (٣٠)
مراحل الوثب بالحبل

الدرس رقم (٣) من الوحدة الحادية عشرة

أولاً: المفاهيم اللغوية الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

الوثب بالحبل القصير خلال الانتقال، الجرى خلال، سحب، سحب، وفتح، الوثب على إيقاع. الوثب داخل حبل يدور من الخلف.

٢ - مفردات ومفاهيم المراجعة

وثب، وثب الحبل القصير الأمامي والخلفي، وثب الحبل الطويل، الدوران.

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- يتضمن هذا الدرس الوثب بكلا الحبلين القصير والطويل.
- الفروق الفردية لدى الأطفال في أداء الوثب لدى الأطفال كبيرة جداً، لذا فإن من الأهمية السماح لهم بمراجعة الأداء حتى يمكنهم استكمال التدريب بينما يؤدي الأطفال الأكثر تقدماً المهارة بشكل جيد.
- من الضروري العمل على مساعدة هؤلاء الأطفال ذوي المستوى الأقل كي يشعروا بأنهم أنجزوا شيئاً مرغوباً حيث يساهم ذلك في استمرارية تطبيقهم وتدريبهم.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- مساحة مناسبة لأداء الوثب بالحبل كما هو في الدرسين السابقين.
- حبل مناسب في الطول لكل طفل.
- حبل طويل لكل من ٣ : ٤ أطفال.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

توزيع الأطفال على الفراغات.

خامسا: أنشطة التعلم

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

- بكم طريقة يمكن لكل منكم تدوير الحبل فى فراغه الشخصى؟ (أننى أرى البعض يدورون الحبل فى مستوى عال، وآخرون يديرونه أماما على أحد الجانبين... إلخ). لنرى إذا ما كان بإمكانكم نقل الحبل أسفل أقدامكم.
- دعونا جميعا نطبق دوران الحبل باستخدام رسغ اليد. امسكوا طرفى الحبل بيد واحدة وأرجحوا الحبل أماما. (أديروا الحبل وقولوا «لف»... «لف»...) هل تتذكرون ثنى الركبتين قليلا أثناء الوثب، لنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم الارتداد مع كل لفة حبل.
- فى هذه المرة سوف ندفع الأرض ونثب مع كل لفة للحبل. والآن نغير الحبل إلى اليد الأخرى، أرجحة الحبل ولف... أرجحة... ولف... مع ثنى الركبتين...، و وثب...، و وثب....
- لفتح الحبل بحيث تمسك كل يد من اليدين بأحد طرفى الحبل. لتأرجح الحبل للأمام ولنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم عمل الأرجحة برفق فوق الرأس. هل بإمكانكم أن تجدوا طريقة لأن تبقوا فوق الحبل خلال أرجحتكم له تحت القدمين؟
- احتفظوا بالإمساك بطرفى الحبل بكلتا اليدين، ولكن حركوا يداً إلى الجانب الآخر (مثال كلتا اليدين يكونا على الجانب الأيمن ممسكتين بالحبل). هل بإمكانكم إيجاد طريقة لأرجحة الحبل على هذا الجانب من الجسم؟ إن ذلك يسمى «سحب» الحبل. هل بإمكانكم «سحب» الحبل على الجانب الآخر؟

• هل بإمكان أى منكم إيجاد طريقة لعمل خمس سحب للحبيل على أحد الجانبين ثم بعد ذلك، وبدون توقف الحبيل، يفتح يديه ليمر الحبيل من فوق رأسه لينفذ الوثب؟ لنرى إذا ما كان بمقدور أى منكم عمل ذلك. (بينما يؤدى هؤلاء الأطفال ذلك الأداء، قومي بمساعدة البعض الآخر الذين قد يكونوا ما زالوا يكافحون مع « سحب الحبيل »).

• ليتحرك الجميع حول الفراغ الكبير محتفظين بتحريك الأحبال... هل بإمكانكم أن تحركوها عالية، ومنخفضة، وعلى الجانب الأيمن من الجسم، وعلى الجانب الأيسر منه، .. إلخ؟ من يستطيع أن يغير اتجاهه مع الاحتفاظ باستمرار حركة الحبيل.

• فى هذه المرة سوف نرى إذا ما كان بإمكانكم التحرك، ثم تحريك الحبيل فوق الرأس، ثم بعد ذلك المرور من فوقه أثناء التحرك. (جرى، وثب بخطوة، حجل، إلخ) هل استخدمتم كافة الفراغات المتاحة.

• على كل منكم أن يجد فراغه الشخصى مرة أخرى، ويستعد لسحب الحبيل على الجانب الأيمن. ليمسك كل منكم كل طرف للحبيل بيد ويؤرجحه مع دفعه خلفاً. دفع و... دفع و... وثنى للركبتين... ووثب... ووثب.

• لنفتح الأيدي ممسكة بالحبيل أمام القدمين. هل تتذكرون كيفية مرجحة الحبيل إلى الخلف فوق الرأس؟ على كل منكم أن يعمل على دوران اليدين للأمام بحيث لا يتوقف الحبيل عن الدوران. أى الأجزاء من القدمين تهبط على الأرض أولاً؟

• هل بإمكان كل منكم أن يبحث عن شيء يفعله به بحيث لم يكن فعله من قبل؟ (إننى أرى أطفالاً... إلخ).

• (اجمعى الأحبال).

- (قسمى الفصل إلى ٣ أو ٤ مجموعات ووزعى الأحيال الطويلة).
- (راجعى النقاط الخاصة بدوران الحبل الطويل والوثب خلاله وأتبعى الفرصة لمراجعة كل منها فى زمن حوالى دقيقة لكل طفل مع ملاحظة تغيير الأطفال لأداء أدوار الوثب وتدوير الحبل).
- هل تتذكرون الدخول للوثب خلال حبل يدور من الأمام؟ هيا لنجرب ذلك مرة أخرى «بال...قدمين»، «بال...قدمين». هيا اذهب/ اذهبى إلى منتصف الحبل، وتأكد/تأكدى من مواجهة أحد اللذين يقوموا بتدوير الحبل.
- هل تعتقدوا أنه بإمكانكم الدخول للوثب إذا ما كان الحبل يدور من الخلف؟ دعونا نشاهد هذه المحاولة. لاحظوا أنه يجب مراقبة حركة دوران الحبل جيداً لاختيار اللحظة المناسبة للدخول إلى الحبل... مستعدون هيا... حاولوا مرة أخرى نعم هذا مناسب جداً. تأكدوا من أنكم تنظرون إلى أحد مدورى الحبل. إن عليكم الانتظار حتى يمر الحبل من أمامكم ثم تندفعوا خلاله، فهذه هى اللحظة المناسبة.
- إن أمامكم الخيار الآن... حينما يأتى دور كل منكم فعليه اختيار أما أن يجرى خلال الحبل ليثب وهو يدور من الأمام وإما ليثب والحبل يدور من الخلف. (سوف يكون الأطفال الأكثر تقدماً فى الأداء هم الذين يكونون على استعداد لتجربة الوثب أثناء دوران الحبل من الخلف).
- (لا تنسى أن تشرحنى للأطفال كيف أن الدوران الأمامى للحبل يعنى أنه يأتى من الخلف ثم يخبط الأرض ثم يتجه إلى اليمين ليعلو مرة أخرى إلى الجانب الآخر، بينما يكون الدوران الخلفى عكس ذلك، حيث يأتى الحبل من أعلى فى اتجاه اليمين ثم يتجه إلى الأرض ليخبطها).

- (تتاح الفرصة للأطفال لمزاولة الوثب بالحبل من الخلف، بحيث يأخذ كل منهم الزمن الكافى عندما يأتى دوره / دورها).
- (تجميع الأحبال بواسطة الأطفال).

سادسا: المراجعة:

- ما الذى تعلمتموه اليوم ولم تستطيعوا فعله من قبل؟
- إذا ما أتاحت الفرصة لك لمزاولة الوثب بالحبل، فأى نوع من الوثب تود مزاولته؟