

الوحدة الثالثة عشرة

الرمى من أعلى وتفادى الكرة



obeikandi.com

## الوحدة الثالثة عشرة الرمى من أعلى وتفادى الكرة

### أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الوحدة

نماذج الرمي من أعلى، لمسافة، أو بقوة، أو للدقة، مفادة كرة متدحرجة أو مرمية.

### 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

- ميل أجزاء منفصلة من الجذع.
- رؤية أجسامهم خلال الحركة.

#### ٢ - فيما يتعلق بطريقة تحريك الجسم

• الرمي من أعلى من خلال قبض صحيح، ونقطة مقصودة وتتالى للحركات.

• رمى من أعلى لمسافة أو تجاه هدف.

• رمى من أعلى على هدف متحرك بهدف الدقة.

• مفادة كرة متدحرجة أو مرمية.

• القبض على كرة رميت من أعلى.

#### ٣ - فيما يتعلق بالسيطرة على الجسم

• عمل خطوط سريعة، وباديات، وتغيير اتجاهات، وتغيير

مستويات حركية، وتغيير معدلات السرعة، وتغيير المسارات

الحركية... إلخ لتفادى ارتطام الكرة بالجسم.

#### ٤ - فيما يتعلق بالتعاون مع الآخرين

- العمل فى ثنائيات أو ثلاثيات فى ألعاب المفاداة.
- العمل فى فرق من فردين وتغيير الأدوار دون خلاف مع الزميل / الزميلة.
- المشاركة فى الكرات خلال منافسات لثلاثة فرق.

#### ٥ - فيما يتعلق بمبادئ الحركة

- تطبيق مبادئ وأساسيات القوة لتنفيذ رميات متغيرة فى الشدة.
- تطبيق مبادئ وأساسيات الدقة لتحسين مقدرتهم على إصابة هدف متحرك ذى معدل سرعة ثابت.
- ضرب هدف متحرك يمكن تغيير معدل سرعة تحركه، ومساراته الحركية، واتجاهاته، ومستوياته، . . . . إلخ.

#### ثالثاً: نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة/الأخصائية

- هذه الوحدة سوف تعود بنا إلى معلومات سابقة لأنها تحتوى على الرمى من أعلى، وبعض أنواع القبض، ومفاداة الكرة.
- لاحظى أن درجات نضج نماذج الرمى سوف تتغير بشدة بين أطفال الفصل الواحد، لكن هذه الوحدة سوف توفر لك نماذج لتحسين كفاءة كل طفل.
- إن الأسلوب الذى تم من خلاله اختيار نماذج الأداء فى هذه الوحدة كان مباشر، لكنك سوف تلاحظى أن النتائج ستكون مدهشة.
- الكرة المتأرجحة (كرة المفاداة) ستكون أفضل من غيرها عند تطبيق مهارات هذه الوحدة.

## الدرس رقم (١) من الوحدة الثالثة عشرة

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

الرمى من أعلى، ميل الجذع، وضع الذراع أثناء الرمي من أعلى، متابعة الرمي، تباعد الرجلين

٢ - مفاهيم المراجعة

مواجهة، خطوة رمي، ميل، نقطة مقصودة، مضاد، نقطة تخليص، تزايد القوة، معدل، اليد المفضلة.

ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

• سوف يطور هذا الدرس النماذج الأساسية للرمى من أعلى، وهو أمر أكثر تعقيداً من الرمي من أسفل لأن كثير من أجزاء الجسم تسهم في إنجاح الأداء.

• هناك نقطتين أساسيتين يعتبرتا مفتاحي الرمي الصحيح وهما ميل الجذع وأخذ خطوة للأمام في الاتجاه المضاد، يجب أن تضعي أهمية خاصة للتركيز على هذين المفتاحين في هذا الدرس.

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

• مساحة مفتوحة مناسبة لعدد الأطفال بحيث تكون هناك فراغات شخصية مناسبة لكافة الأطفال، مع وجود حائط.

• مساحة يمكن نصب شبكة الكرة الطائرة بها.

• كيس حب لكل طفل.

• حبل طويل لتحديد خط الرمي (يعتمد طول الحبل على الحائط المستخدم في التطبيق).

## رابعاً: التنظيم والإجراءات

يوزع الأطفال فى المساحة المحددة.

## خامساً: أنشطة التعلم

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

- لنرى إذا ما كان بإمكانكم إيجاد طريقة لميل أذرعكم....  
وأرجلكم.... هل بإمكانكم العمل على ميل كل الجسم بدون أن تحركوا القدمين؟
- فى هذه المرة ليعمل كل منكم على أن يميل بجسمه للخلف تجاه الذراع الرامية ثم فجأة نفذوا ميل عكسى بسرعة للأمام. ماذا حدث لذراعيكم حينما حدث ذلك؟ حاولوا ذلك مرة أخرى (لقد تأرجحا حول الجسم فى مستوى متوسط).
- هل بإمكان كل منكم أن تنفذوا ما سبق مرة أخرى على أن تأخذوا خطوة قبل أداء ميل عكسى للأمام؟ أى قدم سوف تأخذون بها الخطوة؟ حاولوا بقدم ثم حاولوا بالأخرى. (الخطوة يجب أن تكون بالقدم المضادة للذراع الرامية).
- (ضعى الحبل الطويل، أو استخدمى خط ملون، على أن يكون موازياً للحائط وعلى مسافة من ١٠ : ١٥ قدم منه. فى التطبيقات التالية، سوف يكون من المفيد أن تضعى كافة الأطفال الذين يستخدمون اليد اليسرى فى مجموعة واحدة، تسمى الأطفال بحيث تكون المجموعة الأولى منتشرة خلف الحبل فى مواجهة الحائط، أما أطفال المجموعة الثانية فيجب أن يقف كل طفل خلف آخر. وبذلك يمكن لأطفال المجموعة الأولى الأداء معاً، ثم بعد ذلك يؤدى أطفال المجموعة الثانية وهكذا).

• الأطفال من المجموعة الأولى، على كل منكم أن يقف . . . . . بحيث يضع قدم أمام الحبل والأخرى خلفها، وأن تكون اليد الرامية بعيدة عن الحائط إن هذا يسمى «تباعد القدمين على الحبل». (كافة الأطفال الذين يستخدمون أيديهم اليمنى سوف يواجهون اتجاهها واحداً، والأطفال الذين يستخدمون أيديهم اليسرى سوف يواجهون الاتجاه المضاد).

• دعونا نجرب اليوم الميل في اتجاه ثم الميل في الاتجاه الآخر. هل أنتم مستعدون؟ لنميل الآن بعيداً عن الحائط ثم نميل في اتجاه الحائط. نميل للخلف ببطء ثم نميل للأمام بسرعة! حاولوا ذلك مرة أخرى مع الميل بأسرع ما يكون.

• لقد كان ذلك عمل جيد. في هذه المرة سنميل إلى الخلف لكن ليكن كل وزن الجسم يقع على القدم الخلفية. هل بإمكانكم رفع أقدامكم الأمامية عن الأرض؟ هذا جيد!! الآن خذوا خطوة في اتجاه الحائط وميلوا ميلاً عكسياً. حاولوا ذلك مرة أخرى.

• والآن فليجعلني كل منكم أرى قوة عضلاته خلال الرمي. اقبضوا العضلات حتى يمكنني أن أشاهدها (سيرى بين الأطفال لفترة وجيزة مشيرة إلى العضلات وقولي كلمات مشجعة) إن هذه العضلات تبدو جيدة، إن بإمكانها أن تمدكم بقوة رمى كبيرة مما يجعل الكرة تسير أسرع. الآن لينظر كل منكم إلى ذراعه والطريقة التي يثنى بها مرفقه/ مرفقها. هذا هو الأسلوب الصحيح الذي يجب على كل منكم أن يتخذه عند البدء في الرمي. تأكدوا من أن مرافقكم تشير إلى الجانب وليست للأمام.

• (وزعى كيس من الحب على كل طفل).

• المجموعة الأولى هل هي مستعدة؟ ما الذي يجب أن تكون عليه أقدامكم؟ (متباعدة على الخط) هل تواجهون الطريق الصحيح؟ (اليد

الرامية بعيدة عن الحائط) احتفظوا باليد عالية حتى يمكنني رؤية قوة عضلاتكم. (المرفق يشير إلى الخارج).

● هل أنتم مستعدون؟ . . . ميل للخلف، وخطوة، وميل عكسي ارموا كيس الحب بقوة وبسرعة. هيا كل واحد يأخذ كيس الحب الخاص به ويعود للخلف.

● المجموعة التالية تأتي إلى الأمام بجانب الجبل. هل أنتم مستعدون للرمي؟ ليراجع كل منكم قدميه، والذراع، حسن هذا جيد. هيا ميلوا للخلف، وخطوة وميل عكسي!! عمل جيد خذوا أكياس الحبوب الخاصة بكل منكم. (تكرار الأداء مع كل مجموعة حتى تؤدي من ٢ : ٣ مرات).

● من يستطيع أن يجعل ذراعه تتحرك بسرعة وبقوة عند ترك يده للكرة؟ إن ذلك يسمى المتابعة، حيث تستمر اليد في التحرك بسرعة بدلا من أن تتوقف خلال الرمي. هل تعتقدوا أن هذه المتابعة سوف تساعدكم في السيطرة على القوة بزيادتها أو التقليل منها؟ دعونا نجرب هذا. هل المجموعة الأولى مستعدة؟ هيا نجرب . . . إلخ.

● (قسمى الأطفال إلى ثنائيات، واستبدلى أكياس الحبوب بكرة بلاستيكية لكل طفل. ونظمى الأطفال بحيث يكون هناك طفل من كل زوج على جانبي شبكة الكرة الطائرة).

● هل تعتقدوا أنه بمقدور كل منكم رمي الكرة فوق الشبكة إلى زميله / زميلته؟ تأكدوا من أن كل منكم يقف بجانب قبل أن يرمى. ميل، وخطوة، رمية. ما هو الشيء الجيد الذي فعلتموه كي تجعلوا الكرة تسير عاليا فوق الشبكة.

● (اسمحي للأطفال بالتطبيق عدداً من الدقائق. ولاحظي أن من الأهمية تذكيرهم بنقاط الرمي الجيد لأنه خلال حماسهم واستشارتهم

سوف ينسون كيفية الأداء الصحيح. وسوف يكون ذلك حقيقيا أكثر خلال اللعبة التالية).

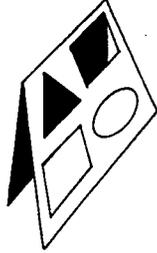
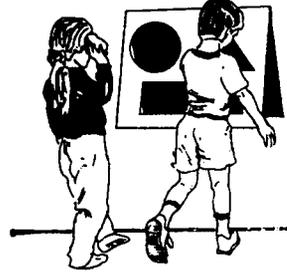
### سادسا: مستويات أداء راقية للتحدى

• والآن سنلعب لعبة «رمى الكرة إلى فوق المرتفع» (قسمى الفصل إلى مجموعتين، بحيث تقف كل مجموعة فى نصف ملعب الكرة الطائرة، يأخذ كل طفل كيس حب). عندما أعطى إشارة بالصافرة على كل منكم أن يرمى كيس الحب إلى الجانب الآخر من فوق الشبكة، واستمروا فى رمية أكياس الحبوب التى تأتى إلى الجانب الخاص بكم. وعندما تسمعون صوت الصافرة مرة أخرى فإنه يتعين على كل منكم أن يتوقف.

• (قد يتطلب الأمر تشييد خط جانبي لإرشاد الأطفال إلى حدود جانب الشبكة الخاص بهم. ويمكن فيما بعد استخدام الكرات الصغيرة. وفى كافة الأحوال عليكى مراعاة جوانب الأمن والسلامة، وذلك بتقسيم الأطفال إلى مجموعات وتحديد حد أقصى لكل مجموعة، مع مراعاة تبادل أداء المجموعات بعد مرور وقت تحديده).

### سابعا: المراجعة

- ما هو اسم الرمية الذى استخدمتموه اليوم؟ (الرمية من فوق الرأس) لماذا تعتقد أنه سمي كذلك؟
- ماذا بإمكان جسمك أن يفعله للمساهمة فى الرمية بقوة وبسرعة؟ (الميل والميل العكسى، والتحرك السريع للذراع، متابعة الذراع للرمية، أخذ خطوة).
- بأى طريقة يجب أن تأخذ خطوة عند تنفيذ الرمية؟ (نحو الهدف).
- كيف يجب أن تكون عليه المتابعة كى تعبر الكرة فوق الشبكة؟ (أن تشير اليد لأعلى عند تركها للكرة).



شكل رقم ( ٣٣ )

رسم أكياس الحبوب إلى الأشكال الهندسية المفرغة

## الدرس رقم (٢) من الوحدة الثالثة عشرة

**أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس**

١ - المفردات والمفاهيم الجديدة

الرمى من فوق الرأس بدقة، القبض، وضع الذراع، القبض على كرة مرتدة.

٢ - مفاهيم المراجعة

نماذج الرمي من أعلى، الرمي من أعلى بقوة، القبض، مواجه، أجزاء الجسم، مستوى المسار الحركي، المتابعة.

**ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس**

• سوف نراجع في هذا الدرس الرمي من أعلى مضافاً إليه نقاط هامة متعددة، وسوف تتم هذه النقاط جوانب ضرورية لتحقيق الدقة بصورة أفضل.

• إن نمو الدقة فوق أو تحت خط معين سوف يتحسن بمولاة الرمي على هدف أصغر.

• قد يقابل الأطفال اليوم صعوبات أكثر في القبض، لأن الرمي من أعلى عادة ما يكون أقوى وأسرع.

**ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة**

• مساحة خارجية مناسبة بجانب حائط مهيئة لوضع شبكة كرة طائرة بها، أو قد يستعاض عنها بحبل يتدلى بارتفاع من ٦ : ١٠ أقدام من الأرض.

• كافة شبك الارتداد المتاحة.

• كرة خيطية لكل ثنائي من الأطفال.

• جبل لفتح القدمين فوقه عند الرمي .

• كرة تنس لكل طفل .

#### رابعا :التنظيم والإجراءات

يوزع الأطفال بحيث ينال كل منهم فراغاً شخصياً ملائماً . يرسم خط واضح بلون مميز عرضه خمسة سنتيمترات على الحائط وعلى ارتفاع يعادل ثمانية أقدام .

#### خامسا :أنشطة التعلم

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

• هيا لنجرب الإحماء بميل أجزاء مختلفة من أجسامكم قدر الإمكان .  
الذراعين..... الرجلين ..... الرقبة ..... الجذع .....  
تخيلوا أن مع كل منكم كرة سوف تقومون برميها من أعلى . هل أنتم مستعدون؟ ميل..... وميل عسكى . دعونا نضيف الخطوة أيضا . مستعدون؟ هيا ميل..... خطوة للأمام..... وميل عسكى..... إلخ .

• (نظمى الفصل فى مجموعات وتستعد للرمى إلى الحائط . استخدمى الحبل فى أن يقف الأطفال بحيث تكون قدم أمام الحبل والأخرى خلفه ، وذكريهم بأن يقفوا وأجنابهم تجاه الحائط) .

• اليوم ، سوف تضيفون بعض الأفكار الضرورية والهامة التى سوف تسهم فى أن تنفذوا الرمي بطريقة أفضل . عندما تمسكوا بالكرة ، أريد منكم أن تلامسونها فقط براحة اليد وأول أصبعين . هل بإمكان كل منكم أن ينفذ حرف V بالإنجليزية ويمسك الكرة بالإبهام والسبابة . (وزعى الكرات خلال تفكير الأطفال فى أصابعهم) .

- لنرى إذا ما كان بإمكانكم القبض على الكرة بالطريقة السابقة، بعيداً عن الأذن. إذا ما استطعتم عمل ذلك فإنه يكون بإمكانكم رميها أبعد وأسرع.
- هل بإمكانكم رمي الكرة فوق الخط على الحائط (أو الرمي فوق الشبكة) ارموها بقوة وبسرعة! (اعطى لكل طفل من ١ : ٢ محاولة).
- هل تعتقدوا أنه بإمكانكم رمي الكرة تحت الخط؟ (أو تحت الشبكة) ماذا فعلتموه كي تغيروا من ذهاب الكرة أعلى أو أسفل الخط؟ ما هو الوضع الذي كانت عليه أيديكم في أقصى مدى لها بعد الرمي.
- (قسمى الأطفال إلى ثنائيات واسمحي لهم باختيار نوع الكرة التي يريدون استخدامها).
- على كل منكم أن يكون فراغاً مع زميله / زميلته وسنرى إذا كان في إمكانكم رمي الكرة لبعضكما ذهاباً وإياباً.
- إلى أى مسافة كانت الكرة قريبة من الزميل / الزميلة أثناء رميها إليه/ إليها؟ ما الذى يمكن أن يساعد فى سير الكرة فى خط مستقيم؟ هل نظرت / نظرتى إلى الزميل / الزميلة؟ هل تم أخذ خطوة فى اتجاه الزميل / الزميلة؟ هل أوصلتم اليد لأبعد مسافة فى اتجاه الزميل / الزميلة؟
- من منكم بإمكانه رمي الكرة بحيث تصنع مساراً حركياً عالياً منحني؟ لنحاول ذلك مرة أخرى وسنرى إلى أى مدى ذهبت الكرة ملاصقة للزميل / الزميلة خلال هبوطها؟
- دعونى أرى إذا ما كان بإمكانكم القبض على الكرة وهى آتية إليكم. راقبوا الكرة جيداً وكونوا مستعدين للتحرك على خط سيرها. هل أنتم مستعدون؟ لنبدأ. هل كانت راحة اليد مواجهة للكرة عندما كانت فى طريقها إليكم؟ هل تتذكرون كيفية القبض عليها برفق؟ (سحب الكرة لأسفل، حتى يمكن أن تتوقف تدريجياً). هل تعتقدون إنه بإمكان كل منكم أن يسحب الكرة لأسفل على جانب الرمي حتى يكون من الأسهل رميها بعيداً بأسلوب صحيح؟

• (نظمى الأطفال أمام شبك الارتداد. أو أن تجعلى نصف الأطفال يؤدون تطبيقات الرمى على الحائط والنصف الآخر على شبك الارتداد).

• دعونا نرى إذا ما كان بإمكانكم رمى الكره إلى شبك الارتداد ثم القبض عليها بمجرد ارتدادها مرة أخرى. لنبدأ برمى الكرة برفق، وحينما تستطيعون الإمساك بالكرات التى رميت برفق فإنه يمكنكم فى هذه الحالة الرجوع للخلف ورميها أقوى وأسرع.  
(لا تنسى تغيير المجموعات فى أزمته متساوية).

### سادسا: مستويات أداء راقية للتحدى

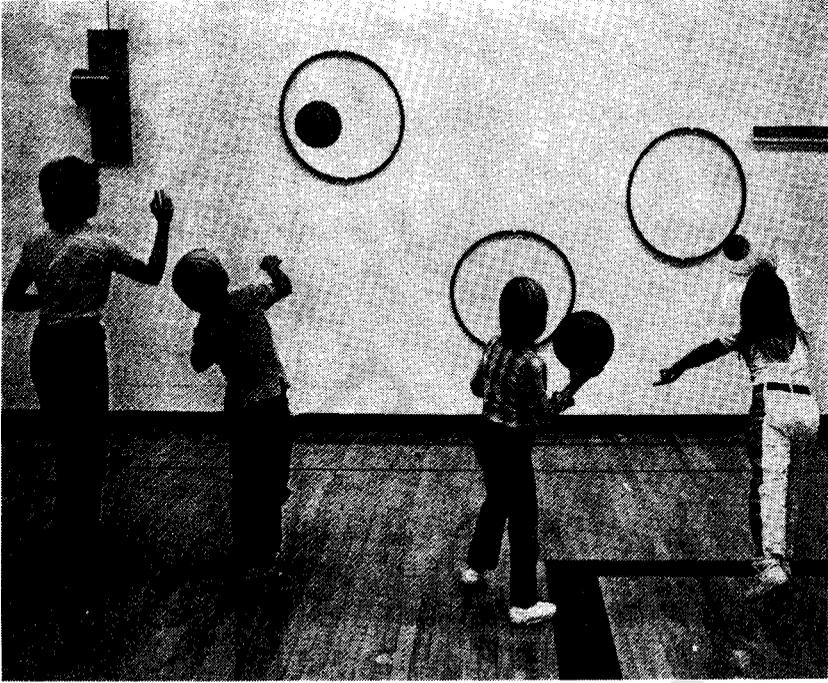
• سوف نلعب لعبة الدرس السابق «رمى الكرة إلى فوق المرتفع»، ولكن بالكرات هذه المرة.

• (شجعى الأطفال على استخدام الرمى من أعلى والقبض إذا ما أرادوا، واسمحي لهم باستخدام الكرات المتاحة مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة، وضعى فى اعتبارك أن مجموعات صغيرة من ٢: ٣ أطفال سوف يكونوا قادرين على الأداء بشكل أفضل مما لو أدت مجموعة كبيرة من الأطفال).

### سابعا: المراجعة

• كيف يكون فى إمكانكم رمى الكرة عاليا فى الهواء؟ (التخلص من الكرة عاليا، مرجحة وإشارة اليد لأعلى، النظر لأعلى).

• ما الذى يكون فى إمكانكم فعله كى تذهب الكرة المرمية إلى زميلك / زميلتك؟ (النظر إلى الزميل / الزميلة، أخذ خطوة فى اتجاه الزميل / الزميلة، وصول اليد الرامية لأبعد مسافة ثم المتابعة بعد الرمى).



شكل رقم ( ٣٤ )  
رمى الكرات إلى الأطواق كأهداف على الحائط

## الدرس رقم (٣) من الوحدة الثالثة عشرة

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

مفاداة، الرمي على هدف يمكن أن يغير معدلات سرعته، مستوى الاتجاه.

٢ - مفاهيم المراجعة

الدرجة، الرمي من أعلى إلى هدف، معدل سرعة، اتجاه، مسار حركي، مواجهه، مشى، جرى، وثب، توقف سريع وبدء.

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

• أنه أكثر الدروس إثارة في هذه الوحدة، فسوف نلعب لعبة «مفاداة الكرة»!!

• بالرغم من أن أغلب الأطفال من الممكن أن يكونوا قد لعبوا هذه اللعبة من قبل إلا أن مهاراتهم قد لا تكون جيدة.

• سوف يتم التركيز على أهمية مواجهة الطفل للكرة في كافة الأوقات أثناء مفاداتها، وإلا فسوف نجد أن العديد من الأطفال سوف يعتمدون خلال حضور الكرة إليهم بإعطاء ظهورهم لها، أو إغلاق أعينهم. إن على كل منهم أن ينظر إلى الكرة ليعرف متى وأين يفادى الكرة.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

• مساحة مناسبة لأداء النشاط.

• تخطيط مساحة النشاط بخطوط ملونة، علامات جوانب مثل الأقماع البلاستيكية، مع مراعاة توافر فراغات بعد خطوط الحدود.

• خمس كرات ألعاب مقاس كبير.

• كرة مطاطة لكل طفل.

## رابعاً: التنظيم والإجراءات

يجلس الأطفال فى مجموعة واحدة فى منتصف المساحة المحددة للنشاط .

### خامساً: أنشطة التعلم

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

- هل تتذكرون حينما كان بعضكم يدحرج الكرة وكنتم تحاولون خبطها بكرة أخرى متدحرجة؟ اليوم بدلا من أن تقوموا بخبط الكرة المتدحرجة، فإنكم سوف تدحرجون الكرة إلى شخص بينما هو / هى يمر / تمر فى المسار .
- هيا بنا نكوّن مجموعات من ثلاث (ثلاثيات) ودعونا نجلس مرة أخرى . (اطلبى من مجموعة واحدة أن تقف لتؤدى نموذج) . هؤلاء الاثني سوف يبدأ كمدحرجين للكرة ويقفا متباعدين عن بعضهما بمسافة تتراوح ما بين ١٥ : ٢٠ قدم بحيث يواجه كل منهما الآخر . «هند» سوف تكون الهدف المتحرك، وسوف تذهب كى تبدأ من منتصف المسافة تقريبا، وسوف تسير ببطء عبر مسار الكرة بين الاثني دون أن تغير من معدل سرعتها . الطفل الذى معه / معها الكرة سوف يقرر سريعا أين يصوب، وبعد ذلك عليه أن يدحرج الكرة مباشرة إلى «هند» . بعد أن ينال كل طفل من الثلاثة فرصة فى أن يصبح هدفا متحركا حينئذ يمكن أن يزيد سرعة دحرجة الكرة .
- (وزعى كرة كبيرة على كل مجموعة) . هل كل المجموعات مستعدة، الآن للأداء؟ هيا لنبدأ . . .
- (بعد فترة مناسبة من الزمن وبعد أن يقوم الثلاثة أطفال فى كل مجموعة بالقيام بدور الهدف المتحرك، استبدلى الكرات الكبيرة بالكرات المطاطة الأصغر حجما) .

• الآن الأطفال الذين معهم الكرة سوف يحاولوا رميها من أعلى محاولين خبط الهدف (الطفل) في الوسط. الطفل في الوسط (الهدف) يجب أن يلاحظ الكرة ويراقبها جيداً، وعليه أن يقرر متى يمكنه زيادة سرعته أو الإقلال منها. (اجعلي الأطفال يرموا الكرة في مستوى تحت أكتاف الهدف «الطفل»).

• هيا تعالوا إلى هنا واجلسوا من فضلكم. ما الذى كان يحاول أن يفعله الطفل (الهدف) الذى كان فى المتصف؟ (مفاداة الكرة، فى محاولة لعدم خبطه بها). ماذا فعلتم لمفاداة الكرة؟ (تغيير معدلات السرعة). ما هو الشيء الآخر الذى يكون بإمكانكم أن تفعلوه؟ (تغيير المستوى، والاتجاه، ومسار الحركة، أو الوثب).

• (إذا ما كان لديك فراغ كاف أمام الحائط للعبة «مفاداة كرة الحائط»، إذن يمكنك تقسيم الأطفال إلى ثنائيات، حيث سيكون أحد الطفلين هو المفادى وسيكون فى هذه الحالة ظهره للحائط، والآخر سوف يكون الرامى وسيكون على مسافة من ١٠ إلى ١٥ قدم من الحائط. اجعلي طفلين يؤديا نموذجاً، وركزى على أهمية أن يظل دائما المفادى مواجهاً للرامى طول الوقت ليراقب الكرة. ولا تنسى أن يغير الطفلين مكانيهما إما بمجرد نجاح الرامى فى خبط الهدف (الطفل) أو يعد عدد تحديده من الدقائق إذا لم يكن هناك نجاح فى خبط الطفل الرامى للهدف).

• (إذا ما كان الفراغ أمام الحائط محدود وغير كاف، فإنه فى هذه الحالة يمكنك تقسيم الأطفال إلى مجموعات من ثلاث (ثلاثيات). فى هذه الحالة سوف يكون هناك راميان بكرة واحدة ومفادى واحد يقف فى منتصف المسافة بينهما. دعى الأطفال يشاهدون نموذج من أنفسهم فى المجموعة من ثلاثة ثلاثة أطفال وركزى على أهمية أن يراقب

المفادى من خلال المواجهة الدائمة له . لا تنسى أيضا أن يتبادل المفادى من رامى الكرة بعد أن يتم خبط الكرة فى الهدف أو حتى بعد مروره دقيقة إذا لم يكن هناك خبط فى الهدف).

- ماذا يفعل الرامى كى يستطيع النجاح فى ضبط الهدف؟ (الطفل المفادى). (يتخيل على أنه سوف يرمى الكرة ويحاول ذلك دون رميها، ثم ينفذ الرمى فى المرة الثانية، أو أن يغير فى سرعة أداء الرمى، أو أن يرمى بعض الرميات عالية والبعض الآخر منخفض).
- دعونا الآن نرى «هدفان فى المنتصف». سوف نكون الآن ثنائيين معا فى مجموعة واحدة. وسوف نقرر أى ثنائى سوف يكون رامى أولا، وأى ثنائى سوف يكون المفادى. سوف يستخدم الرميين كرة مطاطة واحدة (ضعى كافة الكرات الأخرى فى الصندوق الخاص بخزنها تفاديا للحوادث). الطفلين فى المنتصف سوف يؤدىا كفريق واحد لذا فإن عليهما أن لا يخطبا بالكرة التى يرميها الراميان. إذا ما خبط أحد الطفلين فى المنتصف، فإن عليهما تغيير الأماكن مع الراميين. (استمرى فى التأكيد على نقاط المفاداة بينما أنت تتحركين من مجموعة إلى أخرى).

#### سادسا: مستويات أداء راقية للتحدى

- سوف نلعب الآن لعبة «صائدى الأسماك». سوف نحتاج إلى ثلاث مجموعات. (نظمى مجموعتين على جانبى مربع بحيث تكون كل مجموعة منهما منتشرة على خط من الخططين المتواجهين للمربع. اجعلى المجموعة الثالثة تقف على أحد الخططين الآخرين وليكن خط البداية. ويكون هدف هذه المجموعة الأخيرة من الأطفال هو محاولة الوصول إلى الخط المقابل وعليهم أثناء ذلك مفاداة الكرات التى يرميها أطفال المجموعتين الآخرين بهدف خبط الأهداف (الأطفال). يلاحظ أنه إذا ما خبط طفل بالكرة فإنه لا يستبعد بل يستمر/ تستمر فى الأداء مع مجموعتها. نفس المجموعة تحاول مفاداة الكرة خلال

عودتها إلى خط البدء مرة أخرى ثم بعد ذلك يتم تغيير أماكن المجموعات. لاحظى أنه يجب أن تستخدمى كرات بعدد ثلث أطفال الفصل. فإذا ما كان عدد الفصل ٣٠ طفل مثلاً فإن عدد الكرات المستخدمة سوف يكون ١٠ كرات لكل مجموعة على الجانبين من مجموعات الرماة ٥ كرات).

### سابعاً: المراجعة

- ما هى بعض الحيل التى استخدمتموها لخطب الطفل الهدف؟
- عندما تلعب دور المفادى أى عمل تحاول أن تقوم به حتى لا تخبط بالكرة؟