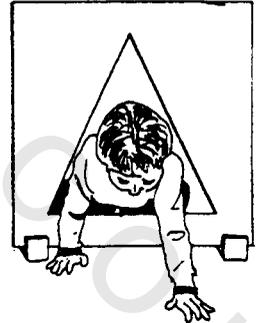
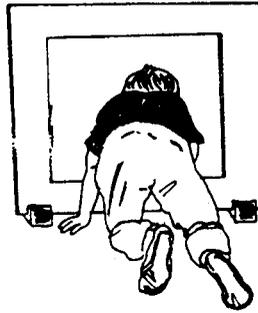
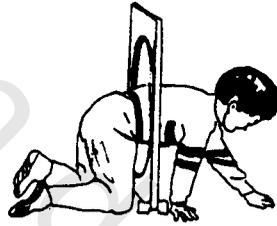




الوحدة الثانية

الوعي بالجسم والسيطرة

المستوى (ب)



obeikandi.com

الوحدة الثانية الوعي بالجسم والسيطرة « المستوى (ب) »

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدروس

أشكال (مستدير، منحني، مثنى، زاوية، مستقيم، ممدود، مسطح، ضيق)، بالعلاقة بـ (فوق، تحت، حول، خلال، على، بين).

ثانياً: أهداف البرنامج

بعد ثلاثة دروس ومن خلال المفردات المستخدمة في البرنامج الثاني سوف يظهر الأطفال دلائل على فهمهم لما يلي:

١ - فيما يتعلق بالوعي بالجسم

- تنفيذ وتسمية كلمات العلاقة بـ (فوق، تحت إلخ).
- الربط وتكوين علاقة بين الجسم وأشياء خارجية.
- تسمية العديد من مفاصل الجسم.

٢ - فيما يتعلق بالفراغ الخاص

- تغيير وزيادة الفراغ الشخصي من خلال تغيير شكل الجسم.
- تغيير وزيادة الفراغ الشخصي باستخدام بعض الأشياء.
- مشاركة الزميل / الزميلة في الفراغ المشترك.

٣ - فيما يتعلق بطرق تحريك الجسم

- التحرك في أشكال مختلفة.
- الربط بين الأشياء الخارجية أو أجزاء الجسم الأخرى.

٤ - فيما يتعلق بالسيطرة على الجسم أثناء الحركة

- التوقف أثناء اتخاذ أشكال محددة وبطرق مختلفة.
- تجنب لمس أشياء خارجية خلال التحرك بالعلاقة معها.

٥ - فيما يتعلق بالتعاون مع أشخاص آخرين

- تنفيذ الدورانات المختلفة.
- الإمساك بالطوق بأفضل أسلوب ممكن مع الزميل / الزميلة.

ثالثاً : نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة / الأخصائية

- يقدم هذا البرنامج مفاهيم الأشكال كما هي موجودة وترى في الأشياء العادية، وبعد ذلك بالعلاقة مع الجسم، وكذلك استخدام أجزاء خاصة من الجسم كمعينات لسند الحركات المختلفة، وكذلك في تعاملات الجسم مع الأشياء الخارجية، واستخدام الأوضاع الابتدائية للجسم في تنفيذ الحركات المختلفة.

الدرس رقم (١) من الوحدة الثانية

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدروس
المفاهيم الجديدة :

أشكال (مستدير، ملفوف، مستقيم، ممدود)، بالعلاقة بـ (فوق، تحت، حول).

مفاهيم المراجعة :

فراغ شخصي، فراغ مشترك، اتجاه، مستوى، توقف، سرعة (عالية، متوسطة، بطيئة).

ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- يركز هذا الدرس في استمرار التأكيد على وعى الأطفال وكيف يكونوا في الفراغ وإحساسهم خلاله.
- سوف يتم تطبيق شكلين رئيسيين من الأشكال الشائعة والتي يشاهدها الأطفال دائما بكثرة في الأشياء العامة وهما المستقيم والمستدير.
- سوف يستمر الأطفال في الربط بين الأشياء والحركة بمعدلات سرعة مختلفة، وأيضا مستويات مختلفة، وكذلك اتجاهات مختلفة خلال بحثهم عن طرق للتحرك خلال وحول هذه الأشياء.

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- أدوات مستديرة ومنحنية لكل طفل (يستخدم خليط من الكرات ذات الأحجام المتعددة، أطواق بلاستيكية متعددة الأحجام... إلخ).
- أدوات مستقيمة لكل طفل (مضارب هوكي بلاستيكية صغيرة الحجم، أعمدة بلاستيكية، صولجانات خشبية... إلخ).
- مسافة كافية لعدد الأطفال.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

- يجلس الأطفال في منتصف المساحة المحددة بالأشرطة الملونة.
- توضع الأدوات المنحنية فقط خارج المساحة المحددة مرتبة بجانب بعضها.

خامساً: أنشطة تعلم النشاط

تبدأ فعاليات الأنشطة بأن تتحدث المعلمة / الأخصائية إلى الأطفال كما يلي:

- هل ترون في الحجرة (أو الصالة) أى شئٍ مستدير؟ (تتم المناقشة في حدود من ٤٥ ثانية إلى ٦٠ ثانية)... ماذا يمكن أن يكون موجوداً في هذه الأدوات له شكل مستدير؟ (تشير الأخصائية إلى الأدوات الموجودة على الأرض)... هل يمكنكم ذكر أحد حروف الهجاء الذى يتصف بأنه يتخذ شكلاً منحنيًا؟... إلخ.
- هل ذهبتُم إلى مكان الأدوات وأحضر كل منكم أداة بنظام (تشير المعلمة / الأخصائية إلى مكان تواجد الأدوات خارج المساحة المحددة)... التقطوها وليذهب كل منكم إلى فراغه الشخصى.
- ما هو شكل الأداة التى أحضرتها؟ هل يمكن إيجاد طريقة للوقوف من خلالها فوق هذه الأداة دون ملامستها؟
- هل هناك اتجاه آخر يمكنك أن تستخدميه؟... حاولى مرة أخرى... هل يمكنك الدوران حول هذه الأداة؟... كيف يمكنك أن تدورى حولها فى أعلى مستوى؟... هل فى استطاعتك أن تجعلى جزءاً من الجسم مرتفعاً وجزءاً آخر منخفضاً بينما أنت تدورين حول الأداة؟ جاهزة؟... والآن... توقفى!!... عملاً جيد أو تذكرى كيف تتحكمين فى جسمك.
- حينما أقول «هيا» فليترك كل منكم أدواته على الأرض ثم عليه بالتحرك فى الفراغ الكبير داخل الحدود... وحينما أصفق بيدى مرة

واحدة، فعلى كل منكم أن يلتقط أداة أخرى غير التي كانت معه ويقف.

• ما هو شكل الأداة الجديدة التي معك؟ عليك / عليكى إيجاد طريقة يمكن من خلالها الوقوف فوق الأداة... هل يمكنك وضعها أسفل الركبة؟ تحت القدم؟... هل تعتقدوا أن بإمكانكم الوقوف فوق الأداة بسرعة؟ من يمكنه الدوران حولها ببطء جدا؟

• حينما أقول «ها» عليكم بالتحرك فى الفراغ وحينما أصفق، على كل منكم أن يجد أداة جديدة ويجلس خلفها... هل أنتم مستعدون؟... «ها»... (تصفيق... التكرار مرة أخرى).

• فى هذه المرة سوف نرى إذا ما كان كل منكم يستطيع أن يجعل جسمه ينحني كما هو فى الأداة. تأكد من أن الذقن ملاصقة إلى رقبك حيث سيؤدى ذلك إلى انحناء رقبك وظهرك.

• من يستطيع أن يدور حول الأداة فى شكل دائرى وجسمه منحنيا... عليكم الاستمرار فى الدوران ولكن مع زيادة معدل السرعة قليلا... و... توقف!... هل تعتقدوا أن كل منكم استطاع أن يدور ببطء حول الأداة خلال احتفاظه بجسمه منحنيا أيضا؟... على كل منكم الآن تكرار المحاولة ولكن فى الاتجاه الآخر.

• (الاحصائية أو المدرسة تجمع الأدوات المنحنية، وتنشر الأدوات المستقيمة).

• دعونا نعرف ما إذا كان بإمكانكم المد والعمل على استقامة أجسامكم مثل المضرب... عليكم بفرد كافة أجزاء أجسامكم من الأصابع وحتى الساقين... سنرى إذا ما كان بإمكانكم التحرك حول مضربك فى شكل مستقيم (ليس من الضرورى أن تكون المضارب على الأرض).

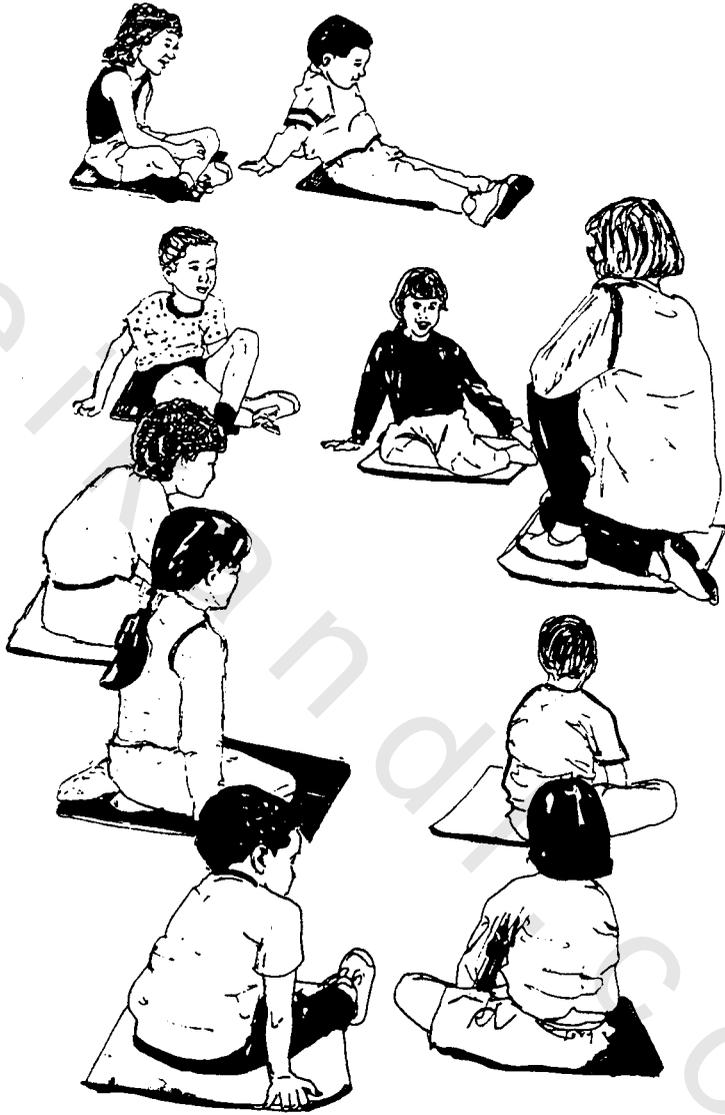
- هل فى إمكانك استخدام المضرب فى أن تشعر بأن جسمك أطول وأكثر استقامة؟ (يتم ذلك برفع المضرب لأعلى وفردته وكذلك فرد الجسم)... عليك التأكد من السيطرة على المضرب... إن الفراغ الذى تشغله الآن هو فراغك الشخصى فاحرص على استغلاله جيداً.
- من يستطيع أن يتحرك بالمضرب بحيث يلامس كل طرف من طرفيه جزء من أجزاء الجسم؟... هل يكون بإمكان كل منكم أن يمد جسمه بطرق مختلفة.

سادساً: مستويات أداء راقية للتحدي

- من يمكنه أن ينفذ شكل مستدير بجزء واحد من أجزاء جسمه / جسمها؟ (أشاهد هناك زينب تستخدم أصابعها... وأشاهد خالد يستخدم ذراعه...).
- هل فى إمكانكم تنفيذ هذا الشكل المستدير فى مستوى منخفض؟
- من فى إمكانه عمل نفس الشئ السابق فى مستوى منخفض؟
- فى هذه المرة سوف نرى إذا ما كان فى إمكان أحدكم أن ينفذ شكلاً مستقيماً بأحد أجزاء جسمه.
- هل يمكنكم عمل شكلاً مستقيماً فى مستوى مرتفع؟
- إلى أى مستوى منخفض ومستقيم يمكنكم أن تجعلوا أجسامكم؟

سابعاً: المراجعة

- من يستطيع أن يسمى شكلاً من الأشكال التى استخدمناها اليوم؟
- من يستطيع أن يسمى أداة من الأدوات؟ (فى الحجرة، فى المخزن،... إلخ).
- أى منها يتخذ شكلاً مستديراً؟ أى منها يتخذ شكلاً مستقيماً؟
- ماذا يمكنك أن تفعل برقبتك كى تجعل ظهرك منحنياً؟ (أن نضعها على الصدر) على كل طفل أن يضع ذقنه على صدره ويرى كيف ينحني جسمه.



شكل رقم (٤)

ثنى الجسم ومفاصله للوصول إلى أشكال مستقيمة ومنحنية

الدرس رقم (٢) من الوحدة الثانية

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس
المفاهيم الجديدة:

أشكال (منثنى، متعرج)، مفصل، فراغ متجاور، زاوية.
مفاهيم المراجعة:

فراغ شخصي، أجزاء الجسم، شكل منحنى ومستقيم، بالعلاقة بـ ،
سرعة (عالية، متوسطة، بطيئة).

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- سوف نلاحظ أن الأطفال قد أصبحوا أكثر ترحيباً واستطاعة في التعامل مع المصطلحات المستخدمة مثل الفراغ على سبيل المثال، واليوم سوف نستخدم شكلين جديدين، منثنى، ومتعرج.
- حينما يستخدم الأطفال أحبال الوثب الطويلة، أو الأحبال المطاطة، فإنهم يكونون في حاجة لتعلم أساليب جديدة للمشاركة في الفراغ حينما يكونون فوق الجبل أو أسفله.
- إن الأحبال سوف توفر مدى حركي خارجي للجسم مما يؤدي إلى تحسن مدى إحساسهم الناتج عن الرؤية في الفراغ.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- جبل ووثب قصير لكل طفل.
- أشرطة ملونة لتحديد المساحة.
- أحبال طويلة.
- مساحة مناسبة لعدد الأطفال.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

يجلس الأطفال داخل حدود المساحة المستخدمة في النشاط.

خامسا: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات أنشطة التعلم بأن تتحدث المعلمة / الأخصائية إلى الأطفال كما يلي:

• إذا ما طلب منك / منها رسم لوحة لخياط صاعقة السماء، هل تستطيع أن ترسمها؟ أرني بواسطة أصابعك ما يشبهها..... وبذراعيك..... وساقيك.

• حينما أنادى على مجموعتكم فإن على كل فرد أن يأخذ جبلا، وبعد ذلك يبحث لنفسه / لنفسها عن فراغ شخصى ويجلس فيه... والآن «هيا» خذوا الأحبال واجعلوني أرى بسرعة أن كل طفل منكم قد وجد فراغا وجلس فيه. (يتم التعليق على سرعة إيجاد الفراغ الشخصى، الوعى الفراغى والاتجاهات).

• ضع / ضعى الحبل الخاص بك فى شكل متعرج مثل صاعقة السماء، مع محاولة أن تجعل / تجعلى كل انثناء حادة جداً.

• هل فى إمكان كل منكم أن يجعل جسمه ينحني بحدته؟ ما هى أجزاء الجسم التى يمكن أن تثنى وتكون زوايا حادة؟ (المرفقان، الركبتان، مفصلى القدمين، المعصمان.... إلخ).... إن كل ما سبق يسمى مفاصل الجسم، وهى توجد عند لقاء عظمتين معا.

• المفاصل تجعلك تثنى جسمك أوأجزاء منه فى أماكن مختلفة. هل يمكنك ثنى أحد المفاصل؟ (أننى أرى أحدكن تثنى مفصل القدم، وآخر يثنى مفصل الركبة.... إلخ).... هل فى إمكانك/ إمكانها ثنى آخر مختلف.

• من فى استطاعته ثنى مفصلين اثنين فى محاولة واحدة؟ هل فى الإمكان تسمية المفاصل التى تم ثنيها؟ (التعرف على أجزاء الجسم سوف تحسن الوعى بالجسم).

- كم مفصل من مفاصل جسمك يمكنك ثنيها في نفس الوقت؟
- من يستطيع أن ينفذ التحرك حول حبله / حبلها أثناء عمل زاوية في أحد مفاصل الجسم؟ مستعدون؟... ابدأوا... (أننى أرى زوايا حادة جداً!).
- والآن دعونا نتحرك في الفراغ المشترك في شكل مشنى.... مستعدون؟... «هيا».... والآن غيروا من أجسامكم كى ينثنى بشكل آخر.... مستعدون؟... «هيا».... توقفوا.
- بأى سرعة يمكن لكل منكم أن يذهب في خط مستقيم للخلف إلى الحبل الخاص به ويجلس دون أن يصطدم بأحد؟
- من يستطيع أن ينفذ شكل متعرج بالحبل الخاص به على الأرض؟
- هل تذكرون أى أجزاء الجسم يمكن أن نجعلها متعرجة؟ (الذراع، والساق، والرقة، والجذع).... فلنرى أى أجزاء جسمك يمكن تعريجها (أننى أرى ذراع متعرجة... وساق متعرجة... إلخ).
- كم عدد أجزاء جسمك التى يمكن أن تجعلها / تجعلينها متعرجة في نفس الوقت؟
- هل تشعرون بأن أجسامكم يتغير شكلها خلال حدوث تعرجات مختلفة بها؟
- استخدم / استخدمى الحبل الخاص بك / بها لعمل أشكال مختلفة.
- كم مسمى يمكن إطلاقه على الأشكال التى كونتها بالحبل؟ (منحنى، ملفوف، مستقيم، ممدود، مشنى، متعرج).... اختر / اختارى شكل من هذه الأشكال واوجد / اوجدى طريقة للتحرك به فوق الحبل، سوف أحاول أن أخمن الشكل الذى اخترته / اخترته (تحركى بسرعة بين الأطفال مسمية للأشكال التى رئيها).
- على كل منكم أن ينفذ شكلاً آخر ويتحرك حول الحبل فى سرعة متوسطة.
- هل يمكنكم التحرك فوqe بسرعة.

- حينما أقول «هيا» تحركوا بسرعة فى الفراغ المشترك على أن يكون شكل الجسم ممدوداً. هل أنتم مستعدون؟... «هيا».

سادسا: مستويات أداء راقية للتحدى

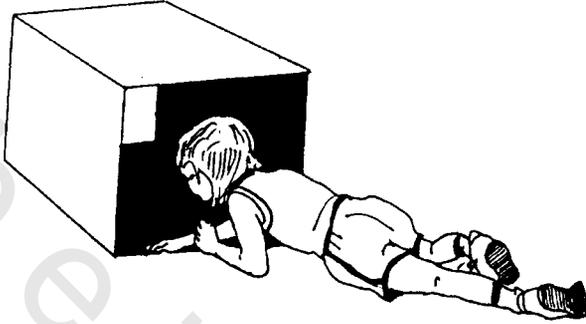
(سوف يكون الأداء الآن باستخدام حبلين من أحبال الوثب الطويلة أو باستخدام أحبال مطاطة. يطلب من الأطفال إمساك نهايات الحبل حتى يمكن للإحصائية أو المعلمة أن تكون حرة الحركة. وعليها أن تغير الطفلتين المكتين بنهايتى الحبل دوما. وعليها الاحتراس عند استخدام الأحبال المطاطة، حيث يجب أن تعلم الأطفال تثبيت أيدهم على الحبل جيداً، عند تغيير الأطفال المكتين به، فإن عليهم أولاً التخلص من توتره باقتراب الطفلين من بعضهما، ثم بعد ذلك يتركا الحبل..... يلاحظ البدء بحبل واحد والبدء بارتفاع يعادل مستوى الوسط).

- هل يمكنك إيجاد طريقة للمرور من أسفل الحبل دون ملامسته؟ ماذا لو كان الحبل أقل ارتفاعاً؟ ما هو الشكل الذى سوف يكون عليه جحك؟ (يستخدم حبل واحد والبدء بأن يكون ارتفاعه حوالى قدم واحد فوق الأرض).
- هل يمكنك العبور فوق الحبل؟... هل يمكنك تعريج جحك (أو ثنيه) بينما تعبر / تعبرى الحبل.
- (باستخدام حبلين، يوضع واحد فوق الآخر مباشرة، السفلى بارتفاع حوالى 15 سم من الأرض، والثانى بارتفاع عند الوسط).
- هل يمكنك العبور بين الحبلين؟ هل يمكنك العبور بين الحبلين بالظهر؟
- هل تستطيع / تستطيعى أن تجعل / تجعلى يدك (المرفق، القدم) تقود الجسم فى العبور بين الحبلين.

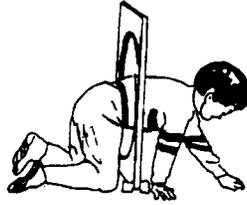
سابعا: المراجعة

- كم عدد المفاصل المختلفة بجحك يمكنك تسميتها؟
- من يتطيع تمية أربعة أشكال مختلفة استخدمناها فى الدرس؟

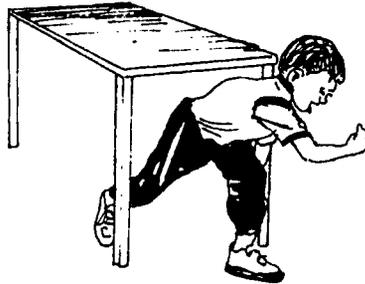
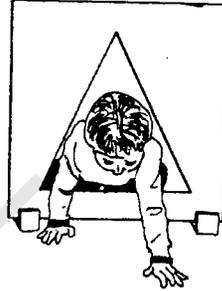
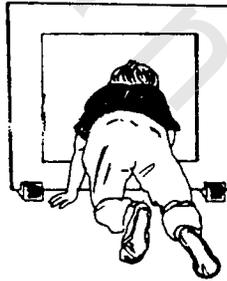
• إذا ما استطعت أن تجعل جسمك مثل الكرة، فما هو اسم هذا الشكل؟ (مستدير).



شكل رقم (٥)
الزحف خلال الأنابيب
وفراغات الصناديق
الكارتونية والبلاستيكية
للوعى بالجسم



شكل رقم (٦)
الخبو من خلال
الأشكال الهندسية
للوعى بالجسم



شكل رقم (٧)
الخبو والمروق من خلال
الفراغات للوعى بالجسم

الدرس رقم (٣) من الوحدة الثانية

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة :

قاعدة ارتكاز، المواجهة، بالعلاقة بـ (خلال، داخل، حول)، العمل مع زميل.

٢ - مفاهيم المراجعة :

حدود، سرعة (عالية، متوسطة، بطيئة)، توقف، اتجاه، شكل، مسطحات الجسم، شكل) أجزاء الجسم.

ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

• ستلاحظ المعلمة / الأخصائية أن هذا الدرس قد تم التخطيط له كي يكون مرحاً، وذلك من خلال استخدام الطوق البلاستيكي !! إن مثل هذه الأطواق تستخدم لإضافة استكشافات شكل جديد بالعلاقة مع كل من جسم الطفل والأشياء الأخرى.

• إن الأطفال الزملاء سوف يحصلون على خبرات اللعب التعاوني بمساعدة كل منهم للآخر من خلال الإمساك بالطوق.

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

• طوق بلاستيكي من الحجم المناسب للأطفال (هولاهوب).

• أربعة أشرطة ملونة لتحديد المساحة.

• مساحة مناسبة لعدد الأطفال.

رابعاً : التنظيم والإجراءات

• يطلب من الأطفال الانتشار في المساحة المتاحة على أن يحاول كل منهم أن يجد فراغاً شخصياً.

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

- لقد لاحظت أن كثيرا منكم حينما تحرك داخل المساحة المحددة قد تحرك للأمام... هل فى إمكان كل منكم أن يحاول التحرك باتجاه آخر؟؟ هل أنتم مستعدون؟... لنبدا... (نعم، إننى أرى البعض يتحرك للخلف... وبعضا آخر يتحرك بالجانب).
- هل منكم من يستطيع أن يخبرنى بعدد أجزاء جسمه التى تلامس الأرض؟ هل يستطيع أحد منكم أن يسميها؟... إن هذه تسمى قاعدة ارتكازك على الأرض... من منكم يستطيع أن يتحرك بواسطة أربع قواعد ارتكاز؟... نعم أستطيع أن أرى بعضا منكم يتحرك على قدميه ويديه... نعم هى أربع قواعد.
- من منكم يستطيع أن يجد طريقة تمكنه من أن يسير على خمسة قواعد ارتكاز؟ فلنرى إذا ما كان بإمكانكم التحرك للخلف باستخدام هذه القواعد الخمس؟
- فلنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يتحرك بحيث يصغر جسمه ويجعله منخفضا لأكثر درجة ممكنة؟ والآن ما هى أجزاء الجسم التى تلامس الأرض؟ نعم أنها كل السطح الأمامى للجسم.
- هل يمكنك استخدام سطح الجسم الجانبى فى أن يكون قاعدة ارتكازه؟
- عندما أنادى على مجموعة معينة فإن على كل طفل فيها أن يلتقط طوقا، ويجد لنفسه فراغا شخصيا ثم يجلس فيه (يجب أن تراعى النظام خلال توجه الأطفال لالتقاط الأطواق).
- إذا ما كان اسمك / اسمها يحتوى على حرف هجائى منحنى مثل «ج» «ح» «خ» «ع» «غ» «ى»... عليك / عليكى أن تأخذ / تأخذى طوقا بلاستيكيًا.

- إذا ما كان اسمها يحتوي على حرف هجائي ذى خط مستقيم مثل «أ» «ك» «ل» . . . إلخ عليك / عليكى أن تأخذ / تأخذى طوقاً. (يجب ترك من ٢ إلى ٣ دقائق للأطفال لاستكشاف الأطواق البلاستيكية . ثم تجعل كل منهم يبحث عن فراغٍ شخصى ويجلس به).
- ما هو شكل طوقك؟ هل يمكنك أن تدور حوله من الخارج فى شكل منحنى .
- ما هو عدد قواعد الارتكاز التى استخدمتها؟ هل يمكنك إضافة قاعدة ارتكاز إضافية وتتحرك / تتحركى إلى الخلف؟
- من يستطيع أن يزحف ويتحرك داخل الطوق؟ حاول / حاولى أن لا تلامسى الطوق!!
- بأى سرعة يمكن لكل منكم أن يجد زميلاً ويجلس جانبه؟ مستعدون؟ هيا!!
- إذا ما طلبت منك / منها أن تجعل راحتا يديك يواجه كل منها الآخر، فماذا ستفعل؟ (نعم، كلا راحتي اليدين متواجهين).
- فلنرى إذا ما كان بإمكانك / إمكانها أن تجعل السطح الأمامى للجسم يواجه السطح الأمامى للزميل / الزميلة. هل يمكنك / يمكنكى أن تجعل ظهرك يواجه ظهرها.
- (يطلب من كل طفلين وضع أحد الطوقين خارج حدود المساحة المحددة للنشاط).
- ابحث عن طريقة يمكن بها مساعدة كل منكما للآخر بحيث يمكن التحرك تحت الطوق على أن يواجه السطح الأمامى للجسم الأرض هل يمكن للزميل / الزميلة أن تفعل ما فعله الآخر / الأخرى.
- هل أمكن للزميل الآخر التحرك أسفل الطوق مواجهها سقف الحجر (الصالة)؟ (تبادل الأماكن).
- والآن لنبحث عن طريقة بحيث يمكن للزميل / الزميلة المرور خلاله . (تبادل الأماكن). من يستطيع المرور خلال الطوق متخذاً شكل

- مستقيم/ ممدود. ما هي الأشكال الأخرى التي يمكنك / يمكنكى أن تحاول اتخاذها؟ (إننى أرى إحداكن تستدير، وأخرى تتعرج....).
- هل بإمكانكم المرور خلال الطوق بالتحرك للخلف أو التحرك للجانب؟ هل بإمكانكم أن تنفذوا ذلك دون ملامسة الطوق؟
 - والآن امسكوا الطوق بالقرب من الأرض (أفقى) ومنخفضا بحيث يمكن لزميلك / زميلتك بالوثب فوقه، والنزول داخله والزحف من تحته للخروج منه.
 - والآن سنرى إذا ما كان بإمكانكم الاستناد على قاعدة ارتكاز داخل الطوق بأربع قواعد والخروج بحيث تواجهه / تواجهى السقف.

سادسا: مستويات أداء راقية للتحدي

- تطلب الإخصائية/ المعلمة من كل طفل أن يمسك طوقا، ثم توجه الحديث إلى الأطفال كما يلي:
- من منكم يستطيع أن يجد طريقة ليجعل الطوق يسير حول جسمه؟ وحول جذعه؟ وحول معصم يده؟ وحول ركبتيه؟
 - هل يستطيع أى منكم أن يستخدم الطوق وكأنه حبل ووثب بحيث يمر فوق الرأس ثم أسفل القدمين؟ هل يستطيع أى منكم أن يفعل ذلك للخلف؟
 - على كل منكم أن يحاول أن يفعل بالطوق حركة لم يكن قد نفذها من قبل. هل تستطيعون؟ هيا!!

سابعا: المراجعة

- اجعلونى أرى كيف يمكن لكل منكم أن يواجه السماء (سقف القاعة)؟... الأرض (أرضية الحجرة). هل تستطيع / تستطيعى أن تجعل / تجعلى كل سطح الجسم الأمامى يتجه لأعلى؟
- هل يمكنك / يمكنها أن تجعل / تجعلى يدك تتحرك حول يدك الأخرى؟
- هل يمكنك / يمكنها أن تجعل / تجعلى يدك تتحرك تحت قدمك؟