

الوحدة الخامسة

المهارات الانتقالية

المستوى (ب)



obeikandi.com

الوحدة الخامسة المهارات الانتقالية « المستوى (ب) »

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدروس

الوثب عالياً، بعيداً (من الوقوف ومن الثبات)، فوق، تحت، بإيقاع، هبوط خفيف (امتصاص القوة)، قوة متزايدة (مدى المرجحة والسرعة)، اتجاه القوة، الدفع، تغيرات متوقعة مرتبطة بالارتفاع، التوافق.

ثانياً: أهداف الوحدة

بعد ثلاثة دروس ومن خلال المفردات المستخدمة في الوحدة الخامسة، سوف يظهر الأطفال فهمهم لما يلي:

١ - فيما يتعلق بالوعي بالجسم

- تعريف أطوالهم ومدى مقدرتهم التي يمكن الوصول إليها.
- الحصول على تغذية راجعة من كافة أجزاء أجسامهم خاصة بأماكن اصطفاقيهم ووقوفهم، من حيث الشكل والحجم.

٢ - فيما يتعلق بطريقة تحريك الجسم

- الوثب عالياً، وبعيداً، وفوق، وأسفل، وإيقاع، وفي مكان.
- زيادة ونقصان كمية القوة ومدى ميل الجسم المطلوب للوثب.
- الوثب في اتجاهات ومستويات وأشكال مختلفة.

٣ - فيما يتعلق بطريقة السيطرة على الجسم

- الوثب والهبوط وامتصاص القوة من خلال هبوط مسيطر عليه.
- الوثب والدوران حول الذات في الهواء والهبوط بثبات في الاتجاه المحدد سلفاً.
- الوثب العمودي والهبوط في نفس النقطة.

٤ - فيما يتعلق بطرق التعاون مع الآخرين

الانسجام مع الآخرين المختلفين فى الطول والقدرة لتحقيق عدد من الأهداف الحركية .

• ممارسة لعبة تتطلب مشاركة أحد الأطفال بلف الحبل فى مستوى منخفض باستخدام إيقاع متوسط .

• التعامل مع الأدوات والفراغات المتاحة للهبوط من الوثب .

• اختيار الأدوات وتصميم محطات تدريب يتراوح عددها ما بين ٣ : ٤ أطفال .

٥ - فيما يتعلق بأساسيات الحركة

• الوثب بقوة أكثر بزيادة الحركة فى الساقين والذراعين .

• الوثب فى اتجاه محدد بتغيير درجة ميل الجسم ومرجحة الذراعين .

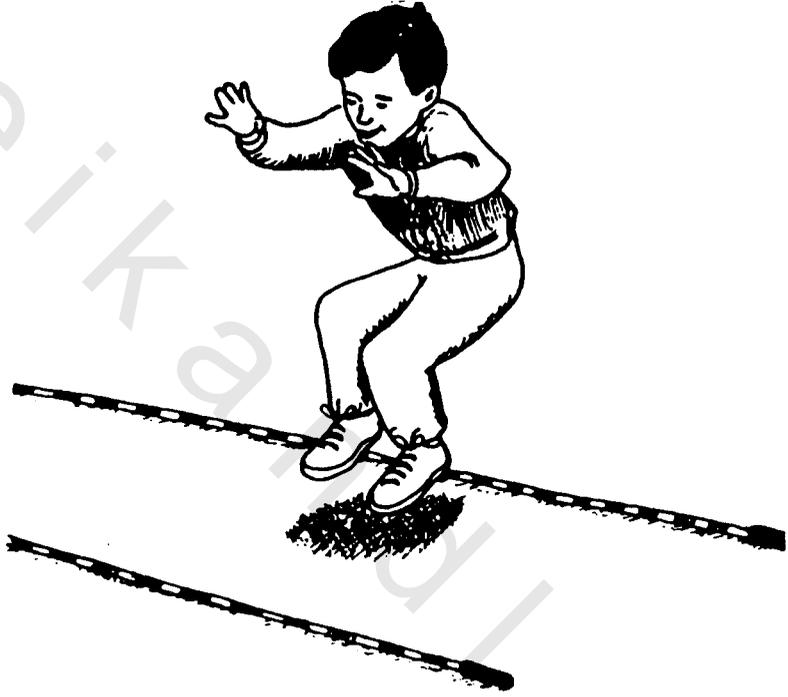
• امتصاص القوة من خلال مساعدة أجزاء مختلفة من الجسم .

ثالثاً : نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة / الأخصائية

• هذه هى الوحدة الثانية لمهارات الانتقال التى تركز على الوثب نظراً لأنها مهارة متعددة الأوجه والاستخدامات .

• فى هذه الوحدة سوف يظهر بعض الأطفال نماذج حركية خلال الوثب فوق العوائق، والوثب عالياً للوصول إلى هدف، وكذلك الوثب إلى مسافة... إلخ .

• فى هذه الوحدة سوف يظهر بعض الأطفال نماذج حركية غير ناضجة لذا قد يكون من الأهمية تشجيعهم بأن يبدأوا الوثب بالقدمين والهبوط أيضاً على القدمين حيث سيسهم ذلك فى تطور المهارة .



شكل رقم (١٢)
الوثب

الدرس رقم (١) من الوحدة الخامسة

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

نماذج الوثب، الوثب عاليا، الوثب بعيداً، قوة متزايدة (ثنى الركبة ثم مدها، مرجحة الذراعين، الدفع بالقدمين)، اتجاه القوة (ميل الجسم، مرجحة الذراعين)، الوعى بالجسم (الهبوط على القدمين، درجة ميل الجسم).

٢ - مفاهيم المراجعة

مستوى، الشدة، السرعة، أجزاء الجسم، الاتجاه.

ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- سوف يقدم الدرس اليوم نماذج الوثب وتطبيقاتها في الوثب عاليا والوثب إلى مسافة.
- التأكد من أن الأطفال قد طبقوا من قبل الأساسيات ومستعدين لتطبيق الوثب بالأدوات.
- سوف يكون التركيز الأساسى على مرجحة جيدة بالذراعين، ودفع قوى للأرض بالقدمين وميل كاف للجدع، وهبوط سهل خفيف على الأرض.

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- من ٢ : ٤ مرتبة هبوط إسفنجية.
- ٢ : ٤ لوحات رسومات بيانية على ورق مقوى مرسوم عليها خطوط كل بوصة بألوان زاهية مختلفة.
- شريطان بلاستيك لكل طفل (أو أحبال فى بعض الحالات)، بعرض بوصة واحدة وطول ١٠ بوصات.

- طباشير ملون .
- مساحة خضراء أو أرضية خشبية على أن لا تكون مبتلة، مع ملاحظة أن الوثب والهبوط سوف يحتاج إلى أرضية مستوية .
- ورق مقوى ملون على هيئة مربع ٣ بوصة × ٣ بوصة .

رابعاً: التنظيم والإجراءات

- تعد لوحات الرسومات البيانية ذات الخطوط الملونة على الحائط في صورة محطات على مسافات متباعدة .
- بعد الانتهاء من النشاط السابق تلتصق الشرائط البلاستيك على الأرض لاستخدامها من الوثب لمسافة (الطويل) أو قد تكون الأحيال هي البديل للشرائط البلاستيكية والتي ستستعمل «كأنهار» مع ملاحظة استخدام الأحيال كبديل فقط على الأرضيات الخضراء .
- تستخدم المراتب الإسفنجية في بعض الأحيان لحفز الأطفال على الوثب، ويلاحظ لصق الشرائط البلاستيكية عليها لتحديد المسافات المختلفة وخط البداية .
- يوزع الأطفال بحيث يتخذ كل طفل منهم الفراغ الشخصي الخاص به .

خامساً: أنشطة التعلم

- تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها للأطفال كما يلي:
- دعوني أرى كل منكم يثب في فراغه الشخصي . كم قدم استخدمها كل منكم في الوثب؟ هل تشعرون بأن كلتا القدمين تقوم بالدفع؟ ما هو جزء القدم الذي يدفعكم؟ كم عدد الأقدام التي تهبطون عليها؟
 - هل يمكنكم الوثب لمسافة قليلة بعيداً عن الأرض؟ والآن، هل يمكنكم الوثب لأعلى أكثر؟ إلى أى ارتفاع يمكنكم الوثب؟ هل تشعرون بأن أقدامكم تساعدكم على الوثب؟ ساقيكما؟ أذرعكما؟

- بكم أسلوب يمكنكم مرجحة أذرعكما؟ (نجرب ذراع واحدة، ثم بذراعين، تحريكهما عكس بعضهما، ومع بعضهما، وعبر الجسم، وبيجانبه... إلخ). أى من الطرق السابقة ساعدتك فى الوثب عاليا؟ هل شعرت بأن حركة ذراعيك للأمام ولأعلى كانت أسرع؟
- (توزيع الأوراق الصغيرة المربعة فى أماكن مختلفة داخل مساحة النشاط) على كل منكم أن يجد مربع يقف فوقه تماما. هل يستطيع كل منكم أن يثب لأعلى ثم يهبط فوق الورقة تماما مرة أخرى؟ إذا ما كان هبوطك بعيداً عن الورقة، فهل تستطيع أن تقولوا لى لماذا حدث ذلك؟ (دفع الأرض كان قويا بأحد القدمين، أو الذراعين لم تتمرجحا باستقامة لأعلى فى اتجاه السماء، أو ميل الجسم).
- الآن بدلا من أن نثب لأعلى، سوف نرى إلى أى بُعد يمكنكم الوثب؟ هل تتذكرون كيفية الهبوط على القدمين؟ كيف تساعدك ساقيك فى أن تهبط بعيداً؟ هل تشعر بأنهما قد انثنيا ثم مدا؟ أى جزء من الجسم تشعر بدفعه للأرض بقوة؟
- إلى أى بعد يمكنك الميل للأمام خلال الوثب؟ ضع قدميك بجانب بعضهما وسرى إلى أى بعد يمكنك الميل بجسمك قبل أن تأخذ خطوة للأمام. هذه المرة حينما تميل للأمام حاول أن تميل أكثر. هل وثبت أبعد؟
- إلى أى مدى يمكن لذراعيك أن يساعدانك فى التحرك للأمام؟ عليك أن تجد طريقة لمرجحة ذراعيك كى تجذبك للأمام. إلى أى بعد يمكنك مرجحة ذراعيك للخلف كى تحقق مرجحة كبيرة للأمام؟ ماذا يحدث إذا ما حركتهما للخلف قليلا فقط؟ هل ستثب بعيداً؟
- (توزيع الشرائط البلاستيكية) ليضع كل منكم شريط بلاستيكى واحد على الأرض فى الفراغ الشخصى الخاص به، وليقف كل منكم أمامه تماما، ثم ضع الشريط الآخر أمام أصابع الأقدام على الأرض. إن

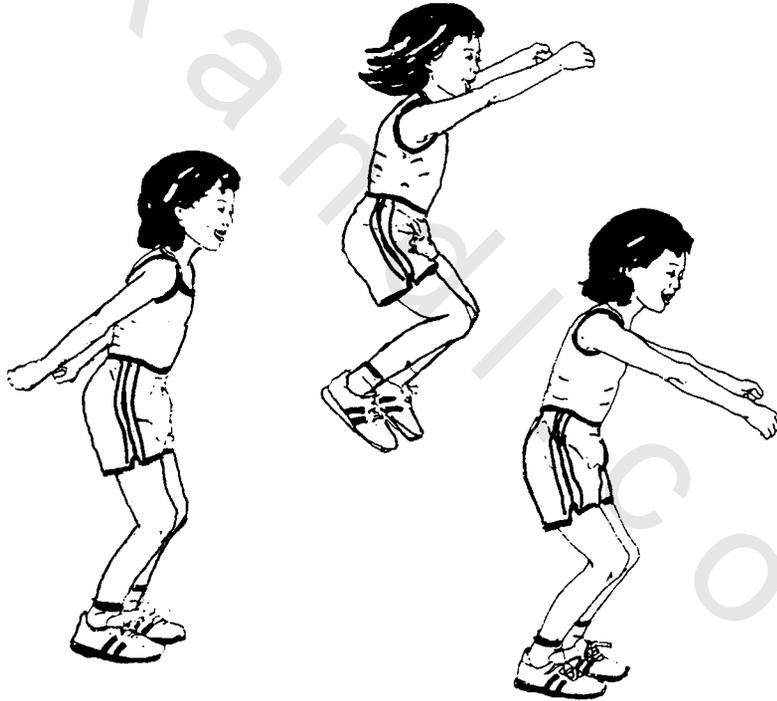
ذلك سوف يضع أمامك «نهرًا» ضيق. هل يمكنك وضع أصابع أقدامك على حافة «النهر». والآن ليثب كل منكم إلى الجانب الآخر. حاولوا ذلك مرة أخرى.

- هل يمكن لكل منكم أن لا يحدث صوتا عند هبوطه على الأرض وملامسة قدميه لها؟ عملا جيدا! كيف أمكن لكل منكم أن يهبط بهدوء؟ ماذا فعلتم بركبتيكما؟ بأى جزء من أقدامكم هبطتم على الأرض؟
- (نجعل الأطفال يبعدون الشريط لمسافة قدما أخرى فى الوقت المناسب) لنحاول الوثب مرة أخرى وسنرى إذا ما كنتم تهبطون بهدوء أم لا؟ هل تتذكرون مرجحة أذرعكما للأمام ثم دفعهما للخلف؟ فلنجرّب الميل أكثر للأمام حينما تدفعون الأرض بقوة وبسرعة.

سادسا: مستويات أداء راقية للتحدي

- (يؤخذ الأطفال لكل من المحطات التى تم تشييدها. يشرح للأطفال الوثب العمودى، مع أداء نموذج من جانب طفل واحد منهم. اجعلى الطفل يقف / تقف بجانبها إلى الحائط مع مراعاة أن تكون القدمين بالكامل على الأرض. ترفع الذراع المفضلة لأعلى مع إمساك الأصابع بالطباشير الملون. يطلب من الطفل الاسترخاء ثم الاستعداد للوثب باستقامة فى الهواء. فى أعلى مسافة للوثب نجعل الطفل يستخدم الطباشير فى أعلى نقطة وصلت إليها أصابعه).
- (المحطة الثانية هى الوثب لمسافة، وستستخدم خلال المراتب الإسفنجية، ويتم لصق الشرائط الملونة عليها لتحديد المسافات وخط البدء. ويجب أن نشجع الأطفال كى يساعد كل منهم الآخر فى تحديد المسافة التى تم الوصول إليها بالوثب).
- (يمكن تقسيم جميع الأطفال إلى مجموعتين، كل مجموعة تؤدى فى محطة ثم بعد حوالى ٥ : ٧ دقائق يتم تبديل الأماكن).

- ما هما نوعى الوثب الذى تعلمتوه اليوم؟ (الوثب لأعلى، والوثب لمسافة).
- بكم قدم يجب دفع الأرض للوثب؟ (٢).
- كم قدم يجب أن تهبط عليها بعد الوثب؟ (٢).
- هل تساعدك ذراعيك على الوثب للأمام؟
- بأى طريقة يجب أن تمرجح ذراعيك إذا ما أردت الوصول لارتفاع كبير؟
- بأى طريقة يجب على جسمك أن يميل إذا ما أردت الوثب بعيداً؟



شكل رقم (١٣)
الوثب يتضمن مرحلة طيران

الدرس رقم (٢) من الوحدة الخامسة

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

الوثب لأعلى (باستخدام البدء من الثبات والبدء من الجرى)، الوثب بإيقاع بالاستجابة إلى صوت معين، الوثب بالاستجابة إلى أشياء متحركة، التفريق بين الوثب والحجل، التعاون في التخطيط والمشاركة.

٢ - مفاهيم المراجعة

الوثب، نماذج الوثب، تزايد القوة، اتجاه القوة، هبوط خفيف، علاقات (بين، على، حول، فوق)، الوعي بالجسم، فراغ مشترك، اتجاه مسار حركي.

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- اليوم ستكون واجباتنا أخف في العمل خلال الدرس، سوف تراجعون اليوم مفاهيم من الدرس السابق، وسوف تطبقونها في أنشطة ممتعة متعددة.
- خلال جو المتعة والاسترخاء في الدرس لا تنسى العناية بالتعليقات الإيجابية على أداء الأطفال.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- كرة بلاستيكية أو مطاطة لكل طفل.
- عوائق مطاطة منخفضة آمنة للوثب فوقها (أقماغ قصيرة زجاجات بلاستيكية... إلخ).
- أحبال وثب مثبتة جيداً في طرفها كيس حب.
- مساحة مناسبة لعدد الأطفال.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

يوزع الأطفال فى المساحة المحددة لتنفيذ النشاط.

خامساً: أنشطة التعلم

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

• يا أطفال... استمعوا إلى ما تحدثه يداى من صوت... (تصفيق بطيء) قدم واحدة، قدم واحدة، حجل، حجل... هل أنتم مستعدون؟... دعونا ننفذ ذلك جميعاً (انظري الدرس الأول فى الوحدة الرابعة).

• دعونا نجرب هذه المرة قدمان، قدمان، وثب، وثب. الآن لنعود إلى الخلف... مرة أخرى، قدمان، قدمان. والآن لنجرب إلى الجانب... قدمان... إلخ (الاستمرار لكن بالتغيير بين الحجل والوثب).

• على كل منكم أن يجد لنفسه فراغا شخصيا. (توزيع الكرات البلاستيكية). هل بإمكان كل منكم ملامسة الكرة بالرأس وأن يثب بخفة خمس مرات؟ هل بإمكان كل منكم أن يمسك الكرة بين قدميه ويثب للأمام، وللخلف، وللجانب، هل تشعرون أن قدميكما تهبط معا على الأرض؟

• والآن ليضع كل منكم كرته على الأرض. هل بإمكانك إيجاد وسيلة للوثب حول كرتك فى مسار حركى دائرى؟ من يستطيع أن يجد طريقة ليثب فوق كرته؟ هل كل منكم يهبط بخفة على الجانب الآخر من الكرة؟ فليحاول كل منكم ذلك مرة أخرى لتجعلوا الأداء هادئا؟

• والآن ليقف كل منكم مواجهها كرته مرة أخرى ويرى ما إذا كانت ذراعاها سوف تساعد على الوثب فوق كرته. هل مرجحتم أذرعكم؟

• ليترك كل منكم كرته على الأرض ويتحرك خلال الفراغ المتاح في المساحة المحددة. في أى وقت تقابل كرة فإنه يتحتم عليك/عليك الوثب فوقها. مستعدون؟ لنبدأ... جرى ثم وثب... واستمر فى الجرى... ثم وثب... أداء جيد... ليعود كل منكم إلى كرتة... و... توقف.

• فى هذه المرة سوف يأخذ كل طفل منكم عدة خطوات إلى الخلف من كرته وسنرى إذا ما كان بإمكانه الجرى فوقها دون توقف بالوثب من فوقها بقدم والهبوط بالقدمين على الجانب الآخر. هل ذهبتم أبعد هذه المرة؟ هل تعتقدوا أن الجرى قد أسهم فى الوصول إلى مكان أبعد؟

• دعونا نتحرك فى فراغنا الكبير داخل الفراغ فى المساحة مرة أخرى ونرى إذا ما كان بإمكان كل منكم الجرى للمساعدة فى الوثب عالياً وأبعد... مستعدون؟ «هيا» (علقى على ما رأيته)... والآن... توقف. دعونا نجرب ذلك مرة أخرى وعلى كل منكم أن يعمل على اكتشاف إلى أى مدى يمكن البقاء فى الهواء مثل الهبوط بخفة على القدمين... مستعدون؟... «هيا». (تجميع الكرات).

• (توزيع الأقماع القصيرة، والزجاجات البلاستيكية الفارغة فى مساحة النشاط). والآن سوف أسئلكم ما هى الأشياء التى تساعد كل منكم فى التحرك لأعلى؟ (الجرى، دفع الأرض بالقدمين، ثنى ومد الركبتين، مرجحة الذراعين للخلف ثم دفعهما للأمام ولأعلى).

• على كل منكم أن يتحرك فى الفراغ المشترك ثم يثب فوق كل شئ يجده أمامه. وعليكم بالتأكد من أن كل منكم يرتفع لأعلى ثم يهبط بخفة على قدميه.

• يسمح للأطفال الأكبر بتكوين مجموعات منهم، على أن تستخدم كل مجموعة الأدوات المتاحة طبقاً لما تخططه بتكوين مصفوفة عوائق فى مسارات متنوعة متفرقة. ثم يجمع الأطفال.

سادسا: مستويات أداء راقية للتجدي

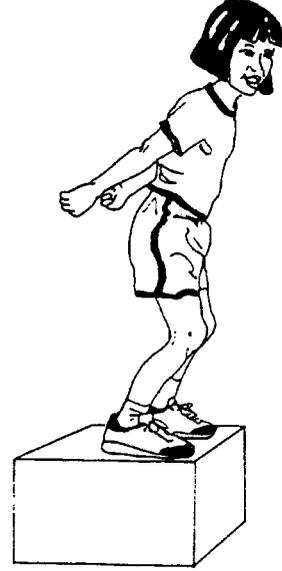
• يكون الأطفال ذاتيا مجموعات صغيرة لممارسة لعبة «تخطى موجة البحر» حيث يستخدم حبل وثن طويل مثبت في أحد طرفيه كيس حب. يقف الطفل ماسك الحبل في منتصف ويدور بالحبل في مسار حركى دائرى تحت أقدام الأطفال الذين يثبوا قبل اقتراب الحبل من أقدامهم مباشرة. ويجب ملاحظة أن تكون حركة الحبل بمعدل متوسط وفى مستوى منخفض. وعلى الأطفال أن يواجهوا الحبل والعمل على الوثب من فوقه تفاديا للاصطدام به. يسمح للأطفال الأقل من الأكبر بتكوين مجموعات صغيرة، وأن يختار الأطفال ذاتيا الطفل الذى يقف فى المنتصف ويمسك بالحبل. الطفل الذى يقف فى المنتصف عليه أن يتعلم تغيير الحبل من يد إلى يد خلف ظهره / ظهرها بدلا من الدوران بكامل جسمه، وإلا سيصاب بالدوار.

سابعا: المراجعة

- كم قدم تهبط عليها عند الوثب؟ وعند الحجل؟
- كيف يمكنك أن تهبط بهدوء وبرفق؟
- كيف يمكنك أن تثب لأعلى؟
- كيف يمكنك التعرف على توقيت الوثب حينما تمارس لعبة «تخطى موجة البحر».



شكل رقم (١٥)
الوثب من فوق صندوق للخلف



شكل رقم (١٤)
الوثب من فوق صندوق للأمام



شكل رقم (١٦)
يستمتع الأطفال كثيراً
بأنشطة الوثب من فوق صندوق

الدرس رقم (٣) من الوحدة الخامسة

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

الوثب لأسفل، الوثب والدوران، متكرر.

٢ - مفاهيم المراجعة

الوعي بالجسم (مفصل الفخذ، مفصل القدم)، هبوط خفيف، شكل الجسم، المستوى، مواجهه، اتجاه مرجحة الذراع.

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- بعد مراجعة الوثب وخبرات مختصرة للوثب والدوران، فإن الدرس سوف يسمح للتعامل مع المرونة بشكل كبير.
- إن توافر أدوات تمرينات التربية البدنية البسيطة الآمنة سوف تحدد إلى درجة كبيرة إلى أي مدى يمكن أن يكتسب الأطفال خبرات الوثب.
- إذ كلما زادت محطات الأداء كلما كان ذلك أفضل.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والأدوات المطلوبة

- صناديق كرتون مختلفة الارتفاعات للوثب والهبوط من فوقها.
- مراتب إسفنجية رقيقة وأخرى سميكة.
- إطارات.
- مساحة مناسبة تحدد بأقماع على هيئة مربع.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

- يوزع الأطفال في المساحة المحددة.

خامساً: أنشطة التعلم

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

- من منكم يتذكر كيفية الوثب ثم بعد ذلك يهبط بنعومة على الأرض؟... على كل منكم أن يثب في فراغه الشخصي بشكل

بسيط ثم يهبط بخفة. لنحاول ذلك مرة أخرى ولكن لنشب أعلى.

من يستطيع أن يهبط بسهولة مع ثني الركبتين بسهولة؟

- سنرى اليوم إذا ما كان هناك أجزاء أخرى من الساق تنثنى أثناء الهبوط. هيا نحاول ذلك. من يستطيع أن يسمى مفصل آخر ينثنى أثناء الهبوط؟ (الفخذ والقدم). عندما تثبوا هذه المرة عليكم الهبوط بخفة ولكن حينئذ توقفوا. مستعدون؟ وثب!! والآن على كل منكم أن يشير إلى كل المفاصل فى الساق التى تم ثنيها. هل يمكنكم تسمية الثلاثة كلها؟

- من يستطيع الوثب والهبوط فى مستوى منخفض جداً بحيث تكون يديه بالقرب من الأرض؟ على كل منكم التأكد من أنه مسيطر تماما على نفسه أثناء الهبوط.

- فى هذه المرة هل تستطيعوا الهبوط وفى ذات الوقت تشعروا بأن أجسامكم تتكور فى مستوى منخفض؟ حينما تثبوا من مكان مرتفع فمن المهم أن تكونوا قادرين على الهبوط فى هذا الشكل المتكور. تأكدوا دائما من الهبوط على القدمين. (عدد من الأطفال ربما يهبطوا على الركبتين إذا لم يتم تحذيرهم).

- من يستطيع الوثب عاليا فى الهواء ويهبط مواجهها اتجاه آخر. ماذا يجب أن تكون عليه قدميك إذا ما أردت الهبوط دون أن تفقد سيطرتك على جسمك؟ هل يجب أن يكونا متجاوتين أم متباعدتين؟ عليكم بمحاولة ذلك. (متباعدتان). هل انثيا الركبتين أم تم مدهما عند الهبوط؟ (أنثينا).

- من منكم استخدم كلتا يديه فى المساعدة على الدوران فى الهواء. هل تم مرجحتهما؟ (حول ولأعلى) لنحاول ذلك مرة أخرى. هل يمكنكم الشعور بأجسامكم تتأرجح لأعلى أثناء مرجحة الذراعين؟ على كل منكم أن يمرجحهما بقوة خلال دفع أقدامكم للأرض.

- (الأطفال ذوى المستوى الثانى ربما يطلب منهم الوقوف مواجهين لك ثم بعد ذلك أداء الوثب والدوران ثم الهبوط بعد الدوران ربع لفة.

معظم الأطفال سوف يكونوا قادرين على تنفيذ نصف لفة بدون صعوبة، والبعض الآخر سيكون بإمكانه تنفيذ ثلاثة أرباع لفة أو حتى لفة كاملة).

• الآن سيثب كل منكم باستقامة فى الهواء وسوف نرى إلى أى مدى يمكنكم البقاء فى الهواء. هل تستطيعوا تنفيذ ذلك، سنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يصغر شكل جسمه. ما هى الأشكال الأخرى التى يستطيع كل منكم أن يكونها وهو بعيد عن الأرض، أى قبل الهبوط.

سادس: مستويات أداء راقية للتحدى

(يطلب من الأطفال المساعدة فى تنظيم صناديق الكرتون للوثب بعيدة عن بعضها بدرجة تضمن عدم اصطدام الأطفال بعضهم ببعض، مع مراعاة أن تكون فى صورة محطات. يفضل التفريق فى المحطات بين محطات الوثب ومحطات الهبوط ومحطات الوقوف ثم الوثب وذلك باستخدام الصناديق وباقى الأدوات السابق الإشارة إليها. عليك بتعليم الأطفال أهمية الدوران، وعدم الوثب إلا إذا كانت المساحة الموجودة فارغة. عليك السماح للأطفال فى المحطة الواحدة لعدد مناسب وكاف من الدقائق قبل أن تطلبى منهم الانتقال إلى محطة أخرى. يجب تشجيع الأطفال على الاستكشاف والتركيز على أداء المهارة. كما أن عليكى الاستمرار فى مناقشة تنفيذ وأداء الوثب والهبوط أثناء تحركك بين الأطفال. كما أن عليكى التعليق والتشجيع والحفز).

سابعاً: المراجعة

- على أى أداة من الأدوات كان من الصعوبة أداء الهبوط بخفة؟ (ربما تكون الأعلى).
- على أى شكل يكون عليه جسمك أثناء الهبوط؟ هل كان ممدوداً أم متكوراً؟
- بعد أدائك لوثبة كبيرة، وقبل الهبوط، هل كان جسمك ممدوداً أم متكوراً فى الهواء؟
- كم طريقة مختلفة وجدتها للوثب؟ (الوثب عالياً، الوثب بعيداً، الوثب لأعلى، الوثب لأسفل).