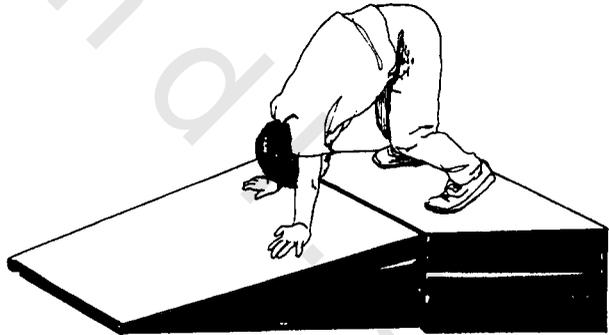


الوحدة الثامنة

الشقلبات

المستوى (أ)



obeikandi.com

الوحدة الثامنة

الشقلبات

« المستوى (أ) »

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدروس

دحرجات (إلى الجانب، تكور ثم تمدد، إلى الأمام؛ أساسيات الدحرجة المؤثرة؛ أساسيات للتوازن، أساسيات الأمان، الشقلبات كجزء من كل متتالي .

ثانياً : أهداف الوحدة

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

١ - فيما يتعلق بالوعي بالجسم

• رؤية شيء، أو التفكير في شيء، وإعادة تشكيله بأجسامهم .

٢ - فيما يتعلق بحركة الجسم

• عزل وتحريك جزء مفرد من أجزاء الجسم .

• الاستمرار في الحركة خلال تغيير المستوى، والشكل، الإيقاع .

٣ - فيما يتعلق بطرق السيطرة على الجسم

• الاتزان في مستويات متغيرة .

• الاتزان لزمن محدد .

• الدحرجة ثم الانتقال منها مباشرة إلى التوازن .

٤ - فيما يتعلق بطرق التعاون مع الآخرين

• مشاركة الزميل بطريقة آمنة .

٥ - فيما يتعلق بالحركات الابتكارية

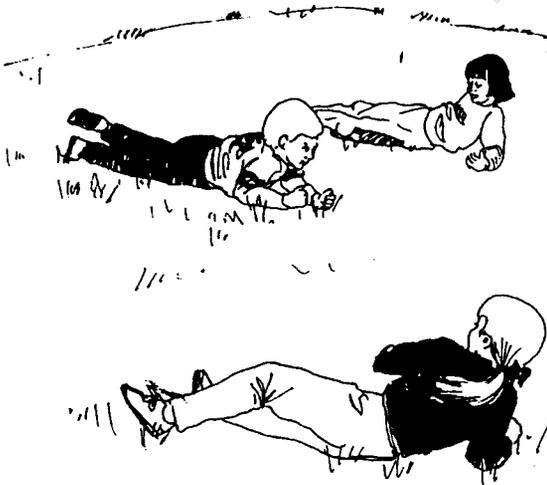
إنجاز أجزاء منفصلة أو متتالية من المهارة ثم تركيبها معا في مهارة واحدة .

٦ - فيما يتعلق بمبادئ الحركة

- تحقيق الاتزان فى أوضاع باستخدام أصغر قاعدة سند، وأكثر من قاعدة، ووضع الجسم فى أكثر المستويات انخفاضا.
- إنجاز شكل الالتفاف خلال الدحرجة بتقريب الذقن من الصدر. ومد الساقين، ونقل الثقل بالتدرج من اليدين إلى أسفل الظهر فالقدمين.
- الوقوف بكفاءة بعد الدحرجة بأداء جيد للالتفاف بدفع القدم مسطحة فى اتجاه المرتبة والوصول أماما.

ثالثا: نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة/الأخصائية

- المرحلة العمرية بداية من رياض الأطفال وحتى الصف الثانى الابتدائى تعتبر فترة زمنية نموذجية لتعليم الأطفال المهارات الأساسية فى الشقلبات، نظراً لأن أجسامهم مرنة بالقدر الكافى، بالإضافة إلى رغبتهم الشديدة لتعلم مثل هذه الأنشطة.
- من الأهمية عدم محاولتك العمل على إفهامهم وإدراكهم للمهارات، لكن ركزى على تطبيقات المعلومات التى سوف يتعلموها فى هذه الوحدة الجديدة.
- سوف تتدهشين بدرجات تقدمهم خلال الأربعة أسابيع التالية.



شكل رقم (٢١)
الدحرجة بعرض الجسم

الدرس رقم (١) من الوحدة الثامنة

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة فى الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

دحرجة (الجانبية، التفاف ثم تمدد، الأمامية) أساسيات الدحرجة المؤثرة؛ وضع الجثو، الاتزان بأشكال مختلفة، فى مستويات مختلفة بقواعد ارتكاز مختلفة، قواعد أساسية للاتزان، اتزان آمن.

٢ - مفاهيم ومفردات المراجعة

أشكال الجسم، العلاقة بين أجزاء الجسم، إيقاع، قواعد الاتزان، مستوى حركى، الاتجاه، جسم قوى ومشدود، اتجاه مرجحة الذراع، دفع.

ثانيا : النقاط الرئيسية التى يركز عليها الدرس

- من أساسيات هذا الدرس كل من الدحرجة فى اتجاهين مختلفين والاتزان البسيط.
- من الأهمية وعى الطفل بجسمه / جسمها خلال كل من الدحرجة فى الاتجاهين المختلفين والاتزان البسيط.
- يجب مساعدة الأطفال على اكتشاف أساسيات الدحرجة الناعمة والاتزان الثابت.
- عليكى أن تتأكدى من إجراءات الأمان بالنسبة لعلاقة الأطفال الذين يؤدون على المرتبة ثم ينتهون من الأداء بهؤلاء الجالسون على الأرض فى انتظار دورهم.

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- عدد من المراتب الإسفنجية مناسبة لعدد الأطفال ويراعى سمكها المناسب.

- هناك العديد من أساليب تنظيم المراتب الإسفنجية داخل القاعدة ويجب استخدام الشكل المناسب لأداء أكثر فاعلية للأطفال.
- طباشير أو شريط لاصق ملون.
- قاعة مناسبة لعدد الأطفال، ويفضل القاعة بدلاً من الخلاء للأسباب التالية.
- * حتى لا تحملى المراتب لمسافة كبيرة.
- * حتى لا تتأثر المراتب بدرجة حرارة الشمس أو مياه الأمطار.
- * حتى يمكن التركيز بدرجة أكبر على الأطفال والأداء.
- * حتى يمكن الاحتفاظ بالمراتب نظيفة.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

تطلب المعلمة / الأخصائية من الأطفال الانتشار فى الفراغات بين المراتب وليس فوقها.

خامساً: أنشطة التعلم

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

- من يستطيع أن يجد طريقة يستطيع بها مد جسمه / جسمها؟ هل تشعرون بأن أصابعكم ممدودة؟ ومرافقكم؟ وأعناقكم؟ وظهوركم؟ على كل منكم أن يبحث عن شكل آخر يمدّه من خلاله. هل تشعرون بأن الساقين ممدوتين؟ هل ركبتيكم ممدودة؟ هل أصابع أقدامكم ممدودة؟

- سنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يتخذ شكلاً عريضاً بحيث يكون الجسم ممدوداً. هل تعتقدوا أنه بإمكانكم الاحتفاظ باتزانكم إذا ما دفعتمكم دفعة بسيطة؟ فلنحاول اتخاذ شكل آخر عريض ممدود. (عليكى بالمرور حول الأطفال وملامسة بعضهم والمشكوك فى جودة اتزانهم). سوف تكونى أفضل إذا ما وجدتى أسلوب آخر يجعلك

أكثر ثباتاً. (ابحثى عن طفل آخر متخذاً قاعدة اتزان عريضة تمكنه من الثبات) هل تعتقدوا أنه بإمكانى أن أدفعه / أدفعها؟ لماذا لا؟ (لأن قاعدة اتزانه عريضة، مسطحة على الأرض، ولها قواعد ارتكاز متعددة) حاولى دفعه بخفة.

• والآن فى هذه المرة فليجعل كل منكم من شكله رفيع وقاعدة اتزانه صغيرة. حاولوا أن تكونوا ثابتين قدر الإمكان، لكن من خلال قاعدة صغيرة. هل تعتقدوا أنه سوف يكون بإمكانى أن أحرك أى منكم؟ دعونا نرى. (اختارى طفل ممدود تماما ويكون قاعدة ارتكاز صغيرة بحيث تستطيعى دفعه). لماذا كان من السهل دفعك؟ (لأنه / لأنها لم تكن لها قاعدة ارتكاز عريضة).

• لنرى إذا ما كان بإمكانكم أن تتخذوا قاعدة ارتكاز صغيرة تستطيعوا من خلالها **الدرجة** إلى الجانب (دحرجة طفل أو اثنين تكون كافية) وعودوا بالدحرجة مرة أخرى إلى الجانب الآخر.

• والآن لتستلقوا بهدوء على ظهوركم وضموا الركبتين... والأقدام معا... ومدوا القدمين... ولتدحرج الآن إلى الجانب، عليكم أن تشدوا أجسامكم.

• فى هذه المرة على كل منكم أن يكور جسمه، وعليكم تذكر ذقونكم. أين يجب أن تكون لتساعد جسمك على الدوران؟ (ثنى فى اتجاه الصدر) هل ثنيتم أذرعكم؟ هل ضممتم أرجلكم على صدوركم؟ على كل منكم أن يتخذ شكلاً متكوراً آخر، لكن استخدموا قواعد ارتكاز مختلفة. هل بإمكان كل منكم التحرك من قاعدة لأخرى مختلفة مع احتفاظه بوضع التكور؟ لنرى إذا ما كان بإمكانكم التحرك من قاعدة لأخرى مختلفة دون توقف بينى؟ ها أنتم تتدحرجون.

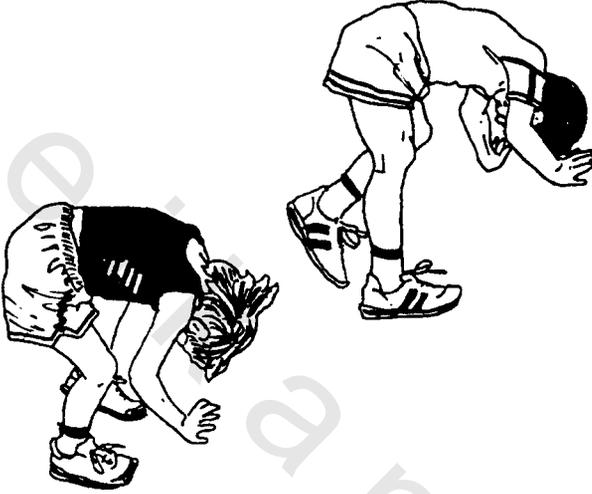
- (اجعلي الأطفال يرتبوا المراتب كما أوصينا من قبل . ولاحظ جلوس الأطفال بحيث يواجهون المراتب ينتظرون دورهم) . من الهام جدا الانتظار حتى ينتهي الطفل الذى يؤدي على المرتبة ويخرج خارجها قبل أن تأخذ دورك فى الأداء . تأكدوا من أن أى منكم لا يساعد آخر بمحاولة دفعه .
- دعونا نرى إذا ما كان بإمكانكم أداء الدرجة الجانبية عبر المرتبة فى شكل دائرى؟ حينما وصلوا إلى الجانب الآخر، فإن عليكم أن تأخذوا خطوة للأمام وتجلسوا مواجهين للمرتبة (يفضل عمل خط بالطباشير أو شريط لاصق ملون يطلب من أطفال الروضة الجلوس خلفه) .
- فى هذه المرة وبينما أنتم تتدحرجون فى الاتجاه الآخر، على كل منكم أن يفكر فى ركبته، هل كانا ملاصقين للصدر؟ وهل كانت ذقونكم مشنية للداخل؟
- عندما تتدحرجون مرة أخرى، لنرى إذا ما كان بإمكانكم استخدام أيديكم فى دفع الجسم خلال دحرجتكم للجانب فى شكل متكرر . هيا تكور / تكورى على حافة المرتبة وضع الأصابع مفردة على المرتبة . والآن دفع قوى حتى يكون بإمكانك / بإمكانها تنفيذ الدرجة بشكل أسرع . تكرر .
- من منكم يستطيع التفكير فى اتجاه آخر يمكن الدرجة فيه بشكل التكور؟ (للأمام وللجانب) . ما هو الجزء من الجسم الذى يساعدك على أداء الدرجة الأمامية بسهولة (اليدين، القدمين) . ماذا تفعل فى الرأس أثناء الدرجة للأمام حتى تكون هذه الدرجة آمنة؟ (ثنى للأمام) هناك أيضا شيئا آخر سوف يساعدك على الدرجة الأمامية دون ملامسة قمة الرأس للمرتبة .
- ابدأ الدرجة من وضع الجثو على الأرض من حافة المرتبة . «الجثو» يعنى أن يكون جسمك فى شكل متكور باستخدام قدميك كقاعدة ارتكاز . دعونى أى كل منكم فى وضع جثو صحيح فى مكانه .

- على كل منكم أن يضع يديه مسطحة على المرتبة على أن تشير الأصابع إلى الأمام. حركوا أيديكم إلى الخلف حتى تصبح خلف أصابع القدمين. على الجميع أن يجلس في مكانه مرة أخرى.
- أعتقد أن كل منكم مستعداً لمحاولة عمل الدحرجة الأمامية! هيا الطفل الأول يستعد! عليك / عليكى إتخاذ وضع التكور على الأرض مباشرة على حافة المرتبة. أين ستضع / تضعى الأيدي؟ (ملاصقة للقدمين). تأكد/ تأكدى من أن الأيدي مسطحة وأن الأصابع تشير للأمام. ضم الذقن على الصدر.
- والآن ارفعوا المقعدة لأعلى فى الهواء، وضعوا الرأس بين الساقين، نميل للأمام وتندحرج برفق للأمام. خذوا خطوة كبيرة بعيدا عن المرتبة، استديروا واجلسوا.
- هذا أداء جيد! على الطفل التالى أن يستعد / تستعد. (اجعلى كل المجموعة تجرب الأداء على الأقل لمرة. إن ذلك سوف يعضد الإحساس بأساسيات الأداء). ركزى على أن لا تلامس الرأس المرتبة كقاعدة ارتكاز، ويتم ذلك بأخذها للخلف بين الساقين، وستكون النقطة التالية للماسة الجسم مع المرتبة هى الجزء العلوى من ظهر الطفل.
- (حينما ينتهى كافة الأطفال من الأداء فى دور كل منهم اجعليهم يعودوا مرة أخرى إلى الجانب الذى بدأوا منه). عند دحرجتكم هذه المرة، على كل منكم أن يفكر فى ذراعيه؛ ومعرفة ما إذا كان قد دفع المرتبة بقوة خلال الدحرجة. ما الذى سيساعدكم للاندفاع للأمام والوقوف على القدمين حينما تتدحرجوا للأمام؟ (اجعلى الأطفال يعيدون المراتب إلى مكان خزنها بنظام).

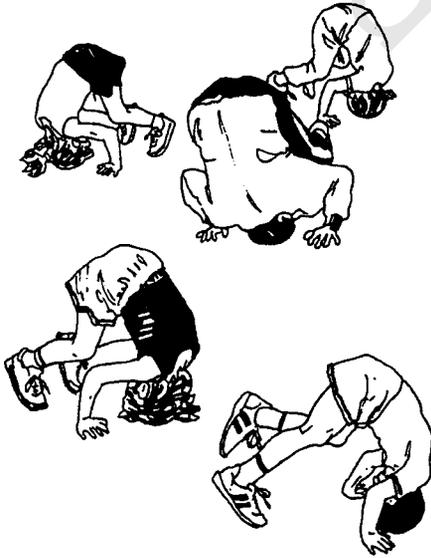
سادسا: المراجعة

- فى أى اتجاه أدبتم الدحرجة اليوم؟
- ما هو الشكل المختلف الذى اتخذتموه حينما استخدمتم الدحرجة للجانب؟

- كيف تحتفظون بأجسامكم متكورة وأنتم تتدحرجون للأمام؟ (الذقن على الرقبة، اليدان منضمتان على القدمين).
- هل بإمكانكم تسمية شيئاً واحداً يحفظ أترانكم؟ (قرب الجسم من الأرض، واتساع القاعدة، تفلطح القاعدة، استخدام قواعد ارتكاز متعددة).



شكل رقم (٢٢)
مراحل تعلم الشقلبة
الأمامية



الدرس رقم (٢) من الوحدة الثامنة

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

الشقبة كجزء من كل متالى، استراحة كافية من الدرجة الأمامية، الاتزان على قواعد ارتكاز متعددة، وبأشكال مختلفة.

٢ - مفاهيم المراجعة

الدرجة للجانب، الدرجة للأمام، أساسيات الاتزان، أساسيات الأمان، جثو، مستوى، شكل، إيقاع متنوع، وثب.

ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

• سوف يكون الإحماء عبارة عن الدرجة الجانبية، والمشي، والوثب لكن بصورة متتالية، ومن خلال ذلك سوف يستكشف الأطفال بعض مواقف الاتزان.

• التدريب على التمرينات السابقة سوف يضاف إلى الدرجة الأمامية والوثب فى المستوى الأعلى.

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

• أربعة أقماع، وزجاجات بلاستيكية، أو أى علامات أخرى لتحديد مساحة النشاط.

• مساحة مناسبة للنشاط تتناسب مع عدد الأطفال.

• طبلة أو جهاز لإصدار صوت موسيقى.

رابعا : التنظيم والإجراءات

• يطلب من الأطفال الانتشار فى مساحة النشاط المحددة. وليس هناك حاجة لاستخدام المراتب.

- سوف تستخدم الطبلية فى إحداء إيقاع ثابت بالرغم أن من غير المتوقع أن يتحرك الأطفال على هذه الضربات بشكل جيد، وعليكى أن تغيرى من الإيقاع بحيث تغيريه من الهادىء البطىء إلى القوى العالى. استخدمى صوتك لتشجيع الأطفال على الأداء بكفاءة أفضل للوصول إلى الحركة المطلوبة.

خامسا: أنشطة التعلم

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

- على كل منكم أن يتمدد عاليا فى الهواء وأعلى ثم تكور بطىء صغير جداً وتمدد ببطء . . . استمروا فى التمدد أكثر ثم تكور مرة أخرى

• فى هذه المرة حينما أقول «وثب» سوف أرى إذا ما كان بإمكان كل منكم الوثب لأعلى والتمدد بأقصى درجة. مستعدون؟ (استعدى لضرب الطبلية عاليا) وثب! (الإشارة هى ضرب الطبلية) وبيطء (تضرب الطبلية بشكل مناسب للحركة) لتتكور ونصغر مرة أخرى وبيطء يتمدد لنزداد طولاً مستعدون؟ تكور !

• فلتبقوا متكورين ولتندرجوا ببطء مرة واحدة وتقفوا ثم تسيروا فى الفراغ (قولها معهم) تكور ثم دحرجة ولأعلى وسيروا مستعدون للوثب مستعدون؟ وثب! . . . الخ (يستمر أداء الحركة بصورة متصلة حتى يبدو كأداء كامل وليس كأجزاء).

• (اجعلى الأطفال يذهبون إلى المكان الذى أشرتى إليه ثم يجلسوا) من منكم يتذكر الدحرجة للأمام دون أن تلامس الرأس المرتبة؟ هل تتذكرون أين يجب أن تكون ذقونكم؟ وكيف تساعد اليدين فى أدائها.

• يستعد الأطفال أوائل المجموعات بالقرب من المرتبة. جثو لأسفل، راجعوا أيديكم، هل هى مفلطحة على المرتبة؟ هل تشير الأصابع

إلى الأمام؟ والذقن على الصدر، ارفعوا المقعدة، وخذوا الرأس بين أرجلكم حتى تتدحرجوا برفق. لقد كان ذلك جيداً. سيروا إلى الأمام ثم اجلسوا.

• هل المجموعة الثانية مستعدة أن ترينا أن بإمكان كل منهم الدرجة برفق بدون ملامسة الرأس للمرتبة... مستعدون؟... إلخ.

• ما الذى بإمكان كل منكم أن يفعله حتى يستطيع أن يساعد نفسه على النهوض بسهولة بعد تنفيذ الدرجة؟ هل تتذكرون ما بإمكانكم أن تفعلوه بأيديكم؟ دعونا نراجع ذلك. المجموعة (1) هيا... إلخ.

• ما هو الشكل الذى تكون عليه أجسامكم أثناء الدرجة للأمام؟ (التكور) عليكم بالتركيز والتفكير فى الساقين، وتروا إذا ما كانت مازالت ملاصقة لأجسامكم؟ يمكن لكل منكم أن يقول «القدمين فى وضع الجلوس» أثناء التنفيذ حتى يذكر كل منكم نفسه للاحتفاظ بالساقين مثنيتين. إذا ما فردتم الساقين فإنكم سوف لا تكونوا قادرين على الوقوف. تذكروا «القدمين فى وضع الجلوس»... مستعدون؟ المجموعة الأولى... إلخ.

• عند هبوطكم على الأرض، هل كانت القدمان مفلطحتين على المرتبة؟ ويجب أن يكون مشطى القدمين على الأرض حتى تستطيعوا دفع المرتبة بشكل جيد بهما. تذكروا أن الساقين غير متقاطعتين أثناء الدرجة.

• لنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن ينفذ دفع جيد بالقدمين مع مرجحة كبيرة للذراعين للأمام لتجعلكم تثبون خارج المرتبة! هل أنتم مستعدون؟ درجة ثم وثب!... إلخ.

• على كل منكم أن يجد مساحة بعيد عن باقى الأفراد الآخرين وبعيداً عن المرتبة. من يتذكر كيف يمكن الوصول إلى اتزان ثابت بحيث لا يستطيع أحد أن يرفعك؟ لنرى. أننى أرى البعض منكم يكون

قاعدة ارتكاز منخفضة، وآخرون ذوى قاعدة مفلطحة، وآخرون ذوى قاعدة ارتكاز عريضة.

• عليكم البحث عن طريقة جيدة للاتزان على ثلاثة أجزاء من أجزاء الجسم. فى شكل ممدد. هل هذا أصعب (نعم، لأن هناك عدد قليل من قواعد الاتزان حينما يكون الفرد ممدداً).

• هل يستطيع أحد الاتزان على جزء واحد فقط من أجزاء جسمه؟ إننى أرى فرد على ركة واحدة وقدم دعونا نجرب فقط قدم واحدة. هل يساعدك أن ترفع ذراعيك للخارج أو للجانب؟ هل يمكن لآى منكم أن يتزن على القدم الأخرى؟

• دعونا نجرب الاتزان على قدم واحدة والأعين مغلقة!! لنجرب القدم الأخرى. كم من الوقت يمكنكم البقاء هكذا؟ . . . الف وواحد . . . الف واثنان . . .

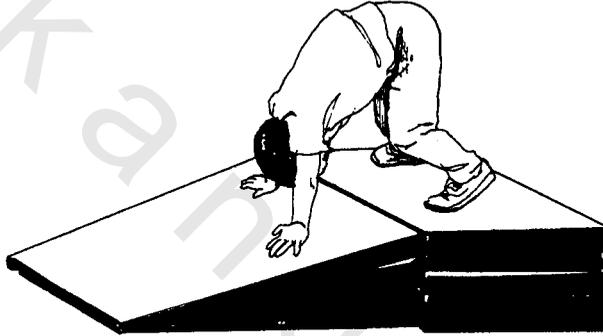
• هل يستطيع أى منكم أن يتزن على المقعدة فقط؟ لنرى إذا ما كان أى منكم يقدر أن يتزن فى شكل متكور والعد من ١ : ٣؟ فى هذه المرة لنرى إذا ما كان بإمكانكم الجلوس مثل حرف V الإنجليزية. إلى أى ارتفاع يمكنكم رفع أرجلكم عاليا عن الأرض؟

• لنرى إذا ما كان بالإمكان الاتزان على أحد جانبي الجسم. هذا ممكن إذا ما استخدمنا اليد والقدم وفردنا أنفسنا إلى الأرض!! لماذا يكون ذلك صعبا جداً؟ (لأن قاعدتى الاتزان على خط واحد).

• هل يستطيع أى منكم رفع قدميه لأعلى فى الهواء وعمل «عجلة»؟ إلى أى مدى يمكنكم فرد ظهوركم. ادفعوا بأيديكم مقعدتكم كى ترفعوا أجسامكم إلى أعلى. فى هذه المرة اجعلوا أرجلكم مستقيمة وافردوهما إلى السقف. هل بإمكانكم البقاء متزنين على الأكتاف بينما تعدون من ١ : ٥؟ (اجعلى الأطفال يعيدون المراتب إلى مكان تخزينها).

سابعاً: المراجعة

- ما الذى تفعله كى تنهض بسهولة بعد تنفيذك للدحرجة الأمامية؟ (اندفع للأمام، وادفع بالقدم، احتفظ بالقدمين مفلطحتين، ثب لأعلى).
- لماذا يكون من الصعوبة الاتزان على قدم واحدة فقط؟
- بماذا يشعر جسمك حينما تتزن إلى الجانب على الكتف؟



شكل رقم (٢٣)

المنحدرات الإسفنجية تساعد فى تعلم الدحرجات

الدرس رقم (٣) من الوحدة الثامنة

أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

اتزان متتالي ، دحرجة وتوازن .

٢ - مفاهيم المراجعة

الدحرجة الجانبية، الدحرجة الأمامية، اتزان، الوعي بالشكل، تغذية راجعة حركية .

ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- سيعمل هذا الدرس على تعزيز الأنشطة السابقة ، وسوف يؤدي ذلك إلى أن يحصل الأطفال على كل من الثقة بالنفس والمهارة .
- سيؤدي هذا الدرس إلى تدريب الأطفال على الاتزان في أوضاع غير مألوفة قبل وبعد الدحرجة .
- سوف تقدم فعاليات هذا الدرس الحرية للأطفال كي يركبوا تتالي الأداء من خلال فهمهم للتشكيلات الأساسية .

ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- عدد من المراتب لتنفيذ الشقلبات .
- مساحة مناسبة في قاعة سوف تكون مناسبة للأسباب التي تم ذكرها في الدرس الأول من هذه الوحدة .
- طبلة أو جهاز لإصدار صوت موسيقى .
- لوحات ورقية كبيرة يكتب عليها بالحروف الكبيرة للأطفال في الروضة مراعاة اختيار الأحرف التي تتطابق مع شكل الجسم .

رابعا : التنظيم والإجراءات

ينتشر الأطفال في المساحة المحددة .

خامسا: أنشطة التعلم

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

- هل تتذكرون آخر مرة حاولتم فيها الاتزان في شكل حرف «V»؟. لنجرب ذلك مرة أخرى. هل بالإمكان إيجاد طريقة أخرى كي نشكل شكل كحرف «V»؟
- هل بإمكانكم الاتزان في حرف «T» ماذا لو جربنا الاتزان في شكل حرف «T» على الجانب.
- هل تعتقدون أن بإمكانكم الاتزان في شكل «Z»؟ تأكدوا من أنكم تكونون زوايا حادة... إلخ.
- أى الأحرف كان الأسهل في تنفيذ الاتزان؟ هل تعلمون لماذا كان ذلك أسهل؟
- فى آخر مرة أدينا حركات متتالية على ضربات الطبله. هل تتذكرون حينما مشيتم، ووثبتم عاليا فى شكل مفرد، وتكورتم، وتدحرجتم، ومشيتم مرة أخرى؟ دعونا نرى ذلك الآن مرة أخرى. اليوم سوف نؤدى كل ذلك معا، وهذا يعنى أنه لا توقف أثناء أداء الحركات، ولكن نؤديها فى تسلسل.
- على كل منكم أن يجد فراغا. هل مستعدون للتحرك؟ لنبدأ. على كل منكم التحرك خلال كافة الفراغات المتاحة. مستعدون؟... لنبدأ... وثب... وتكور... ودحرجة... ووقوف... وتحرك مرة أخرى... مستعدون؟... وثب... إلخ.
- (اجعلى الأطفال يحضرون المراتب ورتبها فى شكل من تصميمك).
- اليوم سوف نضيف إلى الحركة بعض الخطوات والوثب قبل الدحرجة الجانبية. على كل منكم أن يأخذ خطوتين، ووثب (تأكدى من أنك تهبطى على قدميك)، وتكور، ودحرجة عبر المرتبة. وبعد ذلك تقف.

• هل أنتم مستعدون؟... فلنرى الأول منكم.... وثب ودحرجة جانبية ثم اجلس / اجلسى. الطفل التالى مستعد / مستعدة؟... لنبدأ... إلخ.

• دعونا الآن نجرب شيئاً مختلفاً. خذ / خذى الخطوة، ووثب، ودحرجة، ثم بعد ذلك اذهب / اذهبي مباشرة إلى أى توازن. لنرى التوقف فى ثلاث عدات.

• هل الأول منكم مستعد؟ خطوة ووثبة ودحرجة وتوازن... ثم توقف واحد... اثنان... ثلاثة!! جيد! المجموعة التالية تستعد. (تكرار تتالى أداء المهارات حتى يظهر أن المهارات مرتبطة ومستمرة دون تقطع).

• والآن لنجرب الدحرجة الأمامية مرة أخرى. ونرى إذا ما كان جسمك / جسمك يدور بنعومة كما نفذتم من قبل. المجموعة الأولى... إلخ.

• هل تعتقدون بأنه يمكنكم البدء باتزان، ثم أداء الدحرجة، ثم الوصول للاتزان مرة أخرى فى النهاية؟ هذا حتى إذا ما كانت الدحرجة للأمام أو للجانب. هل المجموعة الأولى مستعدة؟ إلى التوازن ثم التوقف لثلاث عدات. والآن ببطء ننتقل إلى الدحرجة ثم بعد ذلك التوازن بشكل مختلف عن الأول... ثم التوقف لثلاث عدات... الطفل التالى استعد.

• (إرجاع المراتب إلى منطقة خزنها بواسطة الأطفال).

سادسا: المراجعة

- ماذا شعرتم اليوم وأنتم تتدحرجون ثم تتزنوا؟
- هل بإمكانكم أداء نفس الدحرجة ثم استخدمتم شكل جديد فى الاتزان؟ ما هى أشكال الجسم التى استخدمتموها فى الاتزان؟