

وسائل وأنشطة لتنمية المهارات الحركية الأساسية

- الإطارات الداخلية.
- حبال القفز.
- الحبال المعقودة بحلقات.
- المناطيد الصغيرة.
- ألواح السير.
- الإطارات .

الفصل الثانى

وسائل وأنشطة لتنمية المهارات الحركية الأساسية

واحد من أهم الأهداف فى برنامج التربية الرياضية التمهيدى هو مساعدة التلاميذ لتنمية مهارات الحركة الأساسية ويجب أن يكون للآباء اهتمام بذلك.

ومن بين مهارات الحركة الأساسية التى يحتاج التلاميذ أن يتعلموها هى المهارات الحركية وهى مهارات تمكن التلاميذ من الحركة من مكان إلى آخر. فيجب أن ينمى التلاميذ مهارات حركية راسخة حتى يتمكنوا من اكتشاف محيطهم فعلياً، بالإضافة إلى ذلك، فإن النجاح المستقبلى للتلميذ فى تنمية مهارات حركة أكثر تعقيداً يعتمد على تنمية الثمانية مهارات الحركية التالية:

- المشى.
- التخطى بالوثب.
- الجرى.
- الوثب من نقطة إلى أخرى.
- القفز.
- الضرب.
- الوثب.
- الانزلاق.

ولكى يحصل التلاميذ على أفضل تعلم من هذه المهارات الحركية فهم يحتاجون إلى استخدام هذه المهارات بخبرات حركة متنوعة وهذه الخبرات يجب أن تشمل على الحركة فردياً، أو ثنائياً أو بمجموعات صغيرة أو مع الوسيلة، ويشرح هذا الفصل ثمان أنواع من الوسائل التى تخدم متنوعة من أغراض التنمية، ولكنها صممت بصورة أساسية لتنمية الثمان مهارات الحركية الأساسية. وتعد كل وسيلة من الوسائل أقرب إلى المثالية لتنمية واحد أو أكثر من مكونات اللياقة.

وتتضمن خبرات الحركة فى هذا الفصل أنشطة فردية، وثنائية، وجماعية، وسباقات وألعاب. كما يشمل هذا الفصل معلومات وثيقة الصلة بالتعليمات والمواد والبناء والاستخدام الآمن للوسيلة.

الإطارات الداخلية :

توفر الإطارات الداخلية الحد الأدنى لتنمية متنوع من المهارات البدنية، ويمكن شراء الإطارات الداخلية الجديدة، أما الإطارات المستخدمة فيمكن الحصول عليها مجاناً أو بسعر زهيد من محلات الدراجات، أو محلات الإطارات، أو محلات الخدمات. تغسل الإطارات جيداً بالماء والصابون قبل الاستخدام. وتستخدم مقاسات مختلفة للإطارات الداخلية، بدءاً من إطارات الدراجات وصولاً إلى مقاسات إطارات الجرار الزراعى، وذلك لتوفير معدل الحد الأقصى للنشاط ومراعاة الفروق بين الممارسين.

ويمكن أن تستخدم الإطارات الداخلية للدراجات إما مملوءة بالهواء أو مفرغة فإذا استخدمت الإطارات المنفوخة فيجب أن تغطى سداة الهواء بالكامل بشريط لضمان الأمان. وإذا استخدمت الإطارات المفرغة فيجب إزالة سداة الهواء وتغطية الثقب بشريط. وكثيراً من الأنشطة المذكورة الخاصة بالوثب (فى الفصل الثالث) يمكن أدائها بالإطارات الداخلية مع الموسيقى وذلك لتنمية القدرات الإيقاعية للتلميذ. وعند أداء الأنشطة الثنائية والتي تتطلب إطالة أو مط الإطارات الداخلية، فيجب توضيح أنه لا يجب على التلاميذ ترك الإطار إلا إذا لم يكن ممطوطاً وذلك لمنع الإصابات. (التأكيد على عوامل الأمن والسلامة).

ويمكن تقطيع الإطارات الداخلية إلى شرائط عريضة من ٥ إلى ٧ سم وذلك للعديد من الأنشطة الفردية، والثنائية، والجماعية والسباقات المذكورة فى هذا الفصل. وعند استخدام أشرطة الإطارات الداخلية،

فيجب تعديلها لتوافق الأنشطة لأن الشرائط ستكون أصغر وتتطلب مقاومة أقل.

وهناك أهداف معينة لاستخدام الإطارات الداخلية تتضمن تنمية الآتي:

- المهارات الحركية.
- الاتزان.
- الاتزان البدني.
- توافق القدم مع العين.
- التجنيب والتوجيه.
- التحمل العضلي.
- المرونة.
- الرشاقة.



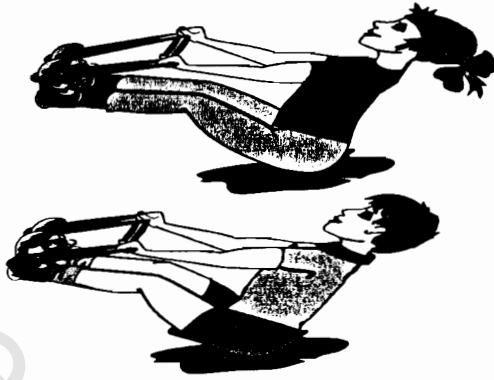
شكل (١)

شرائط مطاطية مقطعة من إطار داخلي

الأنشطة الفردية (باستخدام إطار دراجة داخلي):

١- الوقوف على الإطار بكلتا القدمين مع السحب لأعلى بكلتا اليدين والقبض براحتي اليد إلى أعلى ثم إلى أسفل.

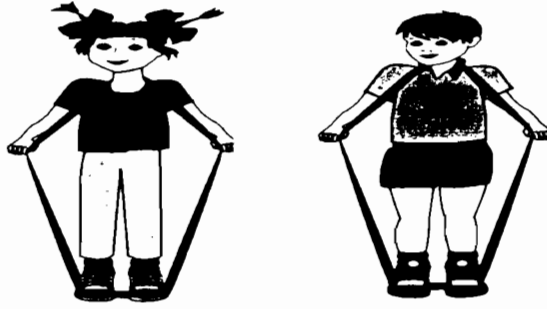
- تكرر هذه الخطوة مع زيادة المسافة بين اليدين وبين القدمين.



شكل (٢)

السحب لأعلى بإطار دراجة داخلي

- ٢- الوقوف على الإطار بكلتا القدمين، مع السحب لأعلى بيد واحدة.
- ٣- وضع كلتا القدمين على الإطار، وتثبيت الإطار خلف الكتفين. والوقوف منتصباً مع دفع الإطار لأعلى باستخدام الكتفين..
- تكرر هذه الخطوة مع دفع الإطار للخارج باستخدام الذراعين.
- ٤- الوقوف على الإطار بالقدمين اليسرى واليمنى، والسحب لأعلى باليد اليمنى أو اليسرى أو كلتا اليدين. مع استخدام متنوع المسكات.
- ٥- مسك الإطار بكلتا اليدين وتثبيته خلف الظهر مع السحب باتجاه الخصر، أو خط وسط الجسم.



شكل (٣)

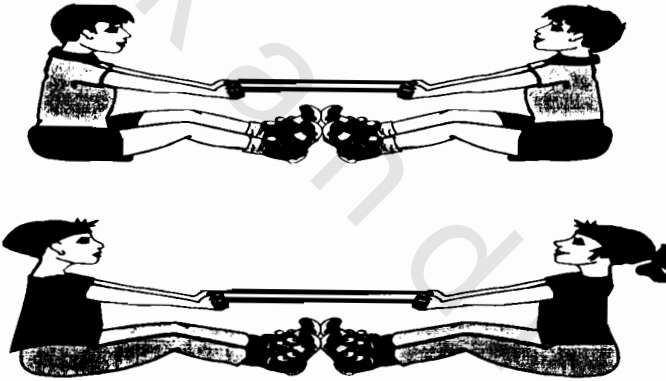
الدفع للخارج باستخدام إطار دراجة داخلي

- ٦- ثنى الإطار، ومسكه أمام الجسم، ثم سحبه بعيداً عن منطقة وسط الجسم.
- تكرر هذه الخطوة مع مسك الإطار فوق الرأس وأسفل الخصر.
- ٧- يطوى الإطار، والوقوف داخله مع تحريك القدمين بعيداً للجانبين أو للأمام وللخلف بأقصى حد ممكن.
- ٨- يطوى إطار تحت كل قدم، مع السحب لأعلى باستخدام اليدين والمشى.
- ٩- تثبيت الإطار على الخصر ثم الاستلقاء على الظهر، ووضع إحدى القدمين أو كلاهما فى الإطار مع الدفع.
- ١٠- تنفيذ الأنشطة المذكورة من وضع الجلوس.
- ١١- يمكن تعديل بعض الأنشطة والتي تم أداؤها مسبقاً بواسطة تلميذ قام بأداء بأقصى وضع لمدة تتراوح من ٥ إلى ١٠ ثوانى.

١٢- تشجيع التلاميذ على الإبداع مع مراقبة مختلف الأشياء التي يمكنهم أدائها باستخدام الإطارات.

الأنشطة الثنائية (باستخدام إطارات الدراجات الداخلية):

- ١- يجلس التلاميذ بمواجهة أحدهما الآخر، مع وضع أطراف قدم التلاميذ بمواجهة أحدهما الآخر، مع مسك الإطار. ويكون التنافس في شد الإطار مع استخدام طرق متنوعة للمسك.
- ٢- وضع الإطار حول خصر التلاميذ ويمشى كل تلميذ للخلف خطوتان، أو ثلاثة أو أربعة.



شكل (٤)

شد الحبل الثنائي باستخدام إطار دراجة داخلي

- ٣- وضع الإطار حول خصر التلاميذ ويقف على بعد خطوتين أو ثلاثة مع الميل للخلف ببطء.
- تكرر هذه الخطوة، مع المشى لليمين أو لليسار.
- ٤- يجلس التلاميذ متقابلين مع وضع الإطار كحلقة حول القدمين وأداء تمارين القيام والجلوس.
- ٥- يمسك التلاميذ الإطار بيد واحدة وتسديد الكرة باليد الأخرى.

٦- يجلس التلاميذ بمواجهة أحدهما الآخر بحيث يوضع الإطار خلف الركبتين ويكون التنافس على شد الإطار على الأرض باستخدام اليدين.

• تكرر هذه الخطوة، مع شد الإطار فوق أطراف القدم.

٧- يجلس التلاميذ وظهر كلاً منهما للآخر مع وضع الإطار حول الصدر. ويتنافس التلاميذ في شد الإطار بسحبه على الأرض بواسطة الكعبين.

٨- يجلس التلاميذ وظهر كلاً منهما للآخر مع وضع الإطار حول الصدر، ويميل كلاً منهما لليمين واليسار ثم للأمام وللخلف.

٩- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الأشياء التي يمكنهم أدائها باستخدام الإطارات.

الأنشطة الجماعية (باستخدام إطارات الدراجات الداخلية) :

بفرق مكونة من أربعة تلاميذ للفريق

١- مسك الإطار فوق الرأس وتمريره لليمين أو لليسار.

٢- مسك الإطار بمحاذاة أطراف القدم مع تمريره لليمين أو لليسار.

٣- وضع الإطار على مستوى الخصر لتلميذين واقفين منتصبين بينما يمشى التلميذين الآخرين داخل وخارج الإطار.

٤- يمسك التلاميذ الإطار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى مع الحركة الدائرية للإطار باستخدام وسائل حركية متنوعة تتضمن الوثب والقفز والوثب من نقطة إلى أخرى ويمكن أداء هذا النشاط للأمام وللخلف.

٥- يجلس التلاميذ بمواجهة أحدهما الآخر مع ملاسة القدمين، ويرفع الإطار إلى مستوى الذقن ومسكه حتى العد للرقم ١٠.

٦- مسك الإطار عند مستوى الخصر، وعند الإشارة، يحاول جميع التلاميذ الوقوف داخل الإطار.

٧- ربط أربعة إطارات معاً، واحد لكل تلميذ من أعضاء الفريق، ويقف كل تلميذ داخل إطار عند الجرى، أو القفز، أو الوثب من نقطة إلى أخرى على خط معين.

أنشطة الإبدال (باستخدام إطار دراجة داخلي):

الخطو خلال تمرير الإطار. عند الإشارة يجب على أول تلميذ من كل فريق أن:

١- يتحرك إلى نقطة محددة سلفاً خلال صالة الألعاب الرياضية (نقطة العودة).

٢- يخطو خلال الإطار وتمريرة من القدم إلى الرأس، ومن الرأس للقدم، ثم فوق ساق واحدة، وفوق الرأس، ثم أسفل الساق الأخرى.

٣- العودة إلى نقطة البداية.

- تكرر هذه الخطوات باشتراك تلميذ آخر بأن يكونا متماسكي الأيدي، أو واقفين متجاورين وشابكي مرفقيهما، أو واقفين وظهر كلاً منهما للآخر مع شبك مرفقيهما.

- تكرر هذه الخطوات باستخدام إطارين أو ثلاثة أو أكثر لكل تلميذ لكي يمررها.

- تكرر هذه الخطوات باستخدام من ثمانية إلى عشرة إطارات توضع بين نقطة البداية وخط العودة، ويمر كل تلميذ الإطار في الطريق لأسفل أو للخلف حتى الوصول إلى نقطة البداية.

- الترحيل ثلاثي الساق: يطوى الإطار ويلف من الداخل على ركبة كل تلميذ. يجرى التلاميذ حتى الوصول إلى نقطة العودة ويعودوا. تكرر هذه الخطوة ولكن بدون طي الإطار. فهذا يجعل الحركة أكثر تعقيداً

لأن التلميذين يجب أن يظلا منفصلان وأن يمنعا الإطار من الوقوع على الأرض.

- **سباق المرفق:** يطوى الإطار ثم يلف من الداخل على مرفق كل تلميذ، ويجرى التلاميذ، ويقفوا، أو يثبا أو ينزلقا حتى الوصول إلى نقطة العودة ثم يعودا. تكرر هذه الخطوة ولكن بدون طي الإطار.
- **الترحيل الجماعي:** وضع إطار واحد حول خصر كل تلميذين أو ثلاثة تلاميذ، يجروا أو يقفروا أو يثبوا أو ينزلقوا حتى نقطة العودة ثم يعودوا.

فى السباقات التالية، يمك التلميذ الإطار ويبدأ ثم يكمل العمل المتفق عليه باستمرار بينما يتحرك حتى يصل إلى نقطة العودة ثم يعود، ثم يسلم الإطار إلى التلميذ التالى له فى الخط.

- ١- تثبيت الإطار عند مقدمة القدم وإلى الكتف، القفز حتى نقطة العودة ثم الرجوع.
- ٢- وضع الإطار تحت إحدى القدمين ثم مسك الطرف الآخر باليد المقابلة، الجرى والقفز حتى نقطة العودة ثم الرجوع.
- ٣- وضع الإطار تحت كلتا القدمين ومسك الطرف الآخر باليدين والقفز حتى نقطة العودة ثم الرجوع.
- ٤- طى الإطار ثم لفه حول الركبتين، الجرى والقفز حتى نقطة العودة ثم الرجوع.

الأنشطة الجماعية (باستخدام الإطارات الداخلية لشاحنة كبيرة أو جرار)

وتلزم من ثلاثة إلى ستة تلاميذ على كل إطار.

- ١- وضع الأيدى على الجهة الخارجية للإطار، وتضم الأرجل معاً، أو أن يكون الكتف بعيداً عن الأرض (فى وضع الدفع) ثم ينزل التلميذ بصدرة باتجاه الإطار ثم يعود إلى نقطة البدء.

- تكرر الخطوة السابقة بحيث تكون قدم واحدة ملازمة للأرضية.
- تكرر الخطوة السابقة بتحريك الأيدي ويحاول التلميذ النزول بصدرة باتجاه الإطار.
- تكرر الخطوة السابقة مع التصفيق باليدين سريعاً ثم العودة إلى نقطة البدء.
- تكرر الخطوة السابقة، مع ملازمة اليد اليمنى للكتف الأيسر أو اليد اليسرى للكتف الأيمن ثم العودة إلى نقطة البدء.
- تكرر الخطوة السابقة مع الجرى في المكان.
- تكرر الخطوة السابقة، مع دفع الساق اليسرى أو اليمنى لأعلى وضع ممكن والدوران (بحيث يكون الظهر باتجاه الإطار وأن يكون الوزن محملاً على الأيدي).
- ٢- إراحة الساقين على الإطار والظهر على الأرض، يلمس التلميذ ركبتيه بكوعيه أو مقدمة قدميه بيديه ثم يعود إلى وضع البدء (وضع الجلوس).
- ٣- توضع إحدى القدمين على الأرض والأخرى على الإطار، الخطوة لأعلى بحيث يكون وضع الساقين متساوي ثم العودة إلى نقطة البدء.
- ٤- يستلقي التلميذ على الأرض بحيث تلامس رأسه الإطار، ثم يرفع ركبتيه، أو مقدمة قدميه إلى الإطار.
- ٥- الجلوس على الإطار بحيث تكون القدمين للداخل أو للخارج ثم النهوض سريعاً.
- تكرر الخطوة السابقة، بحيث يكون التلاميذ متشابهي الأيدي.



شكل (٥)

النهوض سريعاً من على الإطار الداخلى لشاحنة كبيرة

٦- يجلس التلميذ على الإطار بحيث تكون إحدى القدمين للداخل والأخرى للخارج ثم يضغط على الإطار بين ساقيه من ٥ إلى ١٠ ثوان.

• تكرر الخطوة السابقة بحيث يضع كل تلميذ يديه على أكتاف أو خصر التلميذ الأمامى مكونين قطار.

٧- ينهض التلاميذ بسرعة من على الإطار من وضع الجلوس على الركبتين.

٨- يقف التلاميذ على الإطار ممسكى الأيدي، ثم يرتدوا بسهولة أو ينزلقوا إلى اليمين أو إلى اليسار.

٩- يتزن التلاميذ على الإطار باستخدام قدم واحدة، أو ركبة واحدة، أو المقعدة.

١٠- يزحف التلاميذ على الإطار بأيديهم وركبهم.

١١- يمشى التلاميذ بوضع مائل على الإطار.

- ١٢- يقف التلاميذ بحيث تكون أقدامهم مضمومة معاً وملامسة للإطار. عند العد لرقم (١)، توضع الأيدي على الإطار عند العم للرقم (٢) يرجع التلاميذ أقدامهم إلى الخلف ليصبحوا في وضع الدفع. عند العد للرقم (٣) يرجع التلاميذ أقدامهم إلى الأمام. عند العد للرقم (٤) العودة إلى نقطة البدء (الذى يمكن تغييره إلى وضع القرفصاء).
- ١٣-تنفيذ بعض الأنشطة المذكورة والتي تتطلب التقسيم إلى أزواج متشابكي الأيدي.

وضع الإطارات جنباً إلى جنب واللامسة :

- ١- المشى من إطار إلى آخر.
- تكرر فى مجموعات من ثلاثة أو أربعة أو خمسة مع مسك الأيدي.
- ٢- الانتقال خلال الإطارات على اليدين والركبتين.
- ٣- تكديس الإطارات لأعلى درجة ممكنة.
- ٤- مع كل إطارين أو ثلاثة متكديسين يحملهم تلميذين أو ثلاثة أو أربعة تلاميذ ويدورون بهم فى صالة الألعاب الرياضية.
- ٥- مع كل أربعة إطارات متكديسين، يتسلق تلميذ أو تلميذين عليهم ثم ينزل فى المنتصف.

ألعاب الإطارات :

- مطاردة الإطارات: توضع كل الإطارات فى دائرة، ويقسم كل أربعة تلاميذ فى إطار بحيث يجلسون وأقدامهم للداخل. وعند الإشارة يجرى كل فريق باتجاه معاكس لحركة عقارب الساعة للإطار التالى، إذا استطاع فريق منهم أن يطارد تلميذاً من أى فريق آخر عند وصولهم للإطار وقبل أن يغادر التلميذ الإطار يمكنهم أن يأسروه ويعتبروه عضواً فى فريقهم. تستمر اللعبة حتى عدد معين من

الإشارات. والفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من الأعضاء.

- أخرج: توضع الإطارات بشكل متفرق، وعلى كل إطار فريق مكون من أربعة إلى ستة تلاميذ يجلسون ووجوههم للخارج، ينزلق التلاميذ بحذر وببطء للخلف بحيث يكونوا فى وضع الجلوس على الأرض داخل الإطار. وعند الإشارة، يزحف التلاميذ بسرعة للخارج بحيث يخرجوا كلية من الإطار. ويمكن تغيير اللعبة بحيث يكون التلاميذ متشابكى الأيدي.

(ملحوظة): عندما ينزلق التلاميذ للخلف، أحرص على توصيتهم بأن يجعلوا رؤوسهم بالقرب من ركبهم وذلك لتقليل فرص اصطدام رؤوسهم ببعض.

- الهروب: تكدس ثلاثة إطارات فوق بعضهم، يقف فريق مكون من ثلاثة إلى خمسة تلاميذ فى الداخل. والفريق الآخر يمسك الإطارات معاً وعند الإشارة، يتسلق التلاميذ الإطارات ليخرجوا منها بأمان، أول فريق يخرج أفراداه من الإطار هم الفريق الفائز.

أنشطة أربطة الإطارات الداخلية :

١- وضع أول إصبعين من كل يد داخل الشريط، بحيث يكون اتجاه راحتي اليد للخارج ويكون الذراعين أعلى الرأس، أو أسفل الخصر أو أمام الجسم، ثم يمتد الشريط بسحب كل يد للخارج.

• تكرر الخطوة السابقة بحيث تكون راحتي اليد فى مواجهة بعضهما البعض.

• تكرر الخطوة السابقة بحيث تكون إحدى اليدين على الأخرى. ثم أعكس وضع اليدين.

٢- من وضع الجلوس، يوضع الشريط حول الكاحل، مع مطه بدفع الساقين للخارج.

- تكرر بوضع إحدى الساقين على الأخرى، مط الشريط بوضع إحدى القدمين على الأرض ثم عكس وضع القدمين.
- تكرر بوضع الرباط حول مقدمة القدمين.
- تكرر مع ضم الركبتين معاً.

٣- من وضع الجلوس، يوضع الشريط أسفل الركبتين ومط الشريط بسحب الركبتين للخارج.

٥- اقترح أنشطة أخرى والمنفذة مسبقاً والتي يكون قد أداها تلميذ يمسك للوضع الأقصى في وقت من ٥ إلى ١٠ ثوان.

* حبال القفز :

يوفر نط الحبل الحركة النشيطة والممتعة لأعداد كبيرة من التلاميذ في مساحات صغيرة وبتكلفة قليلة ويمكن استخدامه مع التلاميذ في سن ما قبل المدرسة كما يمكن أيضاً أن يكون معقداً بالدرجة الكافية التي تتحدى تلاميذ المدرسة الثانوية. ويمكن صنع حبال القفز بسهولة تامة من حزام أو رباط (حبل الغسيل) أو حبل نايلون من ٧- ٢٠ سم. ولحساب الطول اللازم للحبل يقف التلميذ في منتصف الحبل، ثم يقيم النهايات (الأطراف) من الإبط إلى الإبط والأطوال المعتادة هي من ١٨٠ إلى ١٩٥ سم للتلاميذ من سن ٤ إلى ٦، ومن ٢١٠ إلى ٢٢٥ سم للتلاميذ من سن ٧ إلى ٩ سنوات، و ٢٤٠ سم للتلاميذ من سن ١٠ إلى ١٢ سنة. وبعد القطع، يجب وضع شرائط عن طرف كل حبل، بينما الحبال النايلون يمكن لحام أنسجتها عند كل طرف بتقريبها من اللهب. بعد وضع الشرائط على الأطراف، ضع شرائط ملونة لتحديد أطوال معينة، على سبيل المثال،

استخدم الأحمر لتحديد من ١٨٠ إلى ١٩٥ سم والأزرق لتحديد من ٢١٠ إلى ٢٢٥ سم، والأصفر لتحديد ٨ أقدام.

والحبل الأقل تكلفة يمكن جدله أو تضفيره من أغلفة الخبز البلاستيكية. وتصنع الحبال بتقطيع كل كيس طويلاً إلى شقين حتى يمكن أن يصبح الكيس المنشور مسطح وكامل. لبدء الجدل أو التضفير، ضع ثلاثة أكياس كل واحد على الآخر ثم اعقدهم من أعلى. اجدل الثلاثة أغلفة حتى لا يتبقى سوى من ١٥ - ٢٠ سم ثم ضع أطراف ثلاثة أكياس جديدة بداخل كل غلاف من الأغلفة السابقة واربط كلاً منهم على هيئة شريط، واصل الجدل أو التضفير، مع تكرار هذه العملية حتى تصل إلى الطول المطلوب وتتطلب بالتقريب من ١٢ إلى ١٨ غلاف خبز لعمل حبل واحد للقفز ويعتمد هذا على مقياس التلميذ.

وبالنسبة للتنفيذ العملي، يعطى كل تلميذ حبل مستقل ومكان فسيح للعمل فيه.

وتضيف أغاني التلاميذ والأغاني المبتكرة التي تغنى في وقت الحركة نوع من الإثارة إلى القفز. كما أن تشغيل موسيقى شعبية تجعل من القفز عملية أكثر إمتاعاً، ويمكن استخدام حبال القفز في متنوع من المواقف التنافسية.

فعلى سبيل المثال يكون التلميذ الفائز هو التلميذ الذى أدى أكثر عدد من القفزات خلال وقت ثم تحديده مسبقاً. كما يمكن أيضاً استخدام حبال القفز فى سباقات الحواجز. ويعد قفز الحبال نشاط مثالى لإظهار الانفعالات فى الأحداث الجماعية والاجتماعات التنظيمية للآباء والمعلمين وليلة التربية البدنية.

وتتضمن تقنيات القفز المعتادة مسك الحبل بين إصبعي الإبهام والسبابة وأن تكون الأجزاء العلوية من الذراعين مضمومة للجسم، وأن

يقارب المرفقين على لمس الجوانب وأن يبعد الساعدين عن الجسم بزاوية ٤٥ درجة. وتكون حركة الحبل بعمل دوائر صغيرة باليدين بدلاً من الذراعين. ويجب أن يكون القدمين تقريباً بعرض الكتفين. وعند القفز يجب أن تنتهي الركبتين قبل وبعد القفز حتى يستقر الوزن على القدمين. ولا يجب أن يحاول التلميذ القفز لأعلى من ٥ - ٧ سم، فيجب أن يقفز لمسافة كافية لجعل الحبل يمر تحت القدم.

والسباق التالي يفضل للتلاميذ الصغار الذين لم يتعلموا القفز بعد. وتبدأ بوضع حبل مفرد على الأرض، ويتدرب التلاميذ على القفز والوثب إلى الأمام وإلى الخلف فوقه. يقفز التلميذ ويثب للأمام وللخلف على الحبل أثناء الحركة من طرف إلى آخر. ويقفز التلميذ على الحبل في مكان واحد للأمام وللخلف وعلى الأرض.



شكل (٦)

القفز للأمام وللخلف على حبل مفرد

يطوى الحبل بمسك كلاً الطرفين في يد واحدة، ويتمرجح الحبل ببطء ليعمل دوائر باستخدام اليد اليمنى أو اليسرى. كذلك يمكن وضع

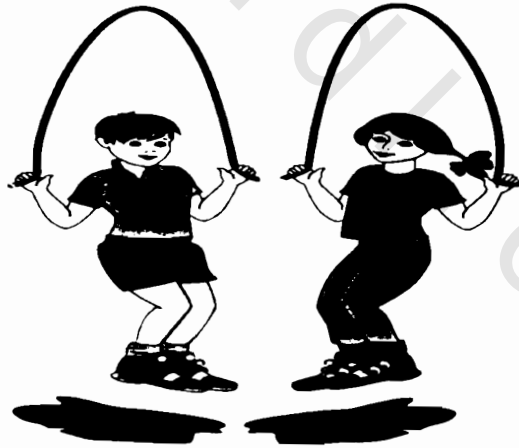
الحبل خلف القدمين ووضع كل طرف في يد مع مرجحة ليمر فوق الرأس وأسفل القدمين، والقفز عندما يمر الحبل تحت القدمين ثم العودة إلى نقطة البدء. تكرر هذه الخطوة حتى يمكن أدائها بسهولة مع زيادة عدد الفقرات المستمرة.

وهناك أهداف معينة لاستخدام حبال القفز تتضمن تنمية التالي:

- القفز والوثب.
- توافق العين مع اليد، وتوافق العين مع القدم.
- تحمل الأوعية الدموية الخاصة بالقلب.
- الإيقاع.

الأنشطة الفردية :

١- القفز في المكان.



شكل (٧)

التقنيات المعتادة للقفز في المكان

٢- القفز أثناء الحركة للأمام وللخلف وللجانبيين.

- ٣- القفز مع عمل أرباع دورانات لليمين ولليسار مما يؤدي إلى عمل دورة كاملة.
- ٤- الجرى فى المكان أثناء قفز الحبل، مع عمل خطوة واسعة لكل دورة من الحبل.
- ٥- الجرى حول الملعب أثناء استخدام الحبل، مع عمل خطوة واسعة لكل دورة من دورات الحبل.
- ٦- الوثب من نقطة إلى أخرى حول منطقة اللعب مع استخدام الحبل، قفزة واحدة مع كل دورة حبل.
- ٧- مضاعفة القفزة وذلك بتمرير الحبل تحت القدمين مرتين بينما يكون فى الهواء.
- ٨- القفز مع عمل مسافات متباعدة بين القدمين.
- ٩- القفز بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، مع تبادل الوضع فى كل دورة من الحبل.
- ١٠- القفز على كرسى هزاز بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، والقفز عندما يميل الكرسى للأمام ثم القفز عندما يميل للخلف.
- ١١- القفز بينما يدور الحبل للخلف.
- ١٢- القفز بينما تكون القدمين فى وضع التقابل.
- ١٣- القفز بينما تكون إحدى القدمين أمام الأخرى مباشرة فى وضع يكون فيه كعب القدم الأمامية على مقدمة القدم الخلفية.
- ١٤- القفز مع وضع كيس فول أو كرة مغزولة بين الركبتين.
- ١٥- مسك الحبل بيد واحدة وتدويره على الأرض تحت القدم ثم القفز.

- ١٦- تكون اليدين فى وضع التقابل قبل القفز أمام الجسم ثم تفكك عند وضع القفز.
- ١٧- مضاعفة القفز بينما تكون اليدين متقابلتين.
- ١٨- مضاعفة القفزات الخلفية بينما تكون اليدين متقابلتين.
- ١٩- يقوم التلميذ بالوثب فوق الحبل بقدم واحدة بينما يقف على الأرض بالنصف الأمامى للقدم الأخرى.
- ٢٠- يكون القفز سريعاً أو بطيئاً مع العد، أو تهجى الحروف، أو تهجى كلمات معينة.
- ٢١- يقفز التلميذ ثم يقرع كعبيه بين كل دورة من دورات الحبل.
- ٢٢- يقفز التلميذ مع محاكاة أنواع من الناس مثل الممتزج. وذلك بأن يضم التلميذ ركبتيه وقدميه معاً، ويقفز كما لو كان ينحدر من ميل أو منزلق.
- ٢٣- يقفز التلميذ مع محاكاة أنواع من الأشياء مثل الهليكوبتر، بحيث يكون طرفى الحبل فى يد واحدة، ويمرجحه فوق الرأس.
- ٢٤- تكوين شكل الرقم ٨ بأن يمسك التلميذ طرفى الحبل فى يد واحدة ثم يديره مرة فى ناحية من الجسم والمرة التالية من الناحية الأخرى.
- ٢٥- يوضع الحبل على الأرض، ثم يمشى التلميذ بمحاذاته وحوله، وفوقه.
- ٢٦- صنع حروف، أرقام، والحدود الخارجية لأشكال بواسطة الحبل.
- ٢٧- تشجيع التلاميذ على الإبداع واستوحى مجموعات من القفزات.

الأنشطة التنايية :

١- يمسك كل تلميذ بحبل، ويؤدى الشركين العديد من الأنشطة والمؤداه سابقاً بوضع الوقوف (أ) بجانب أحدهما الآخر، (ب) بمواجهة أحدهما الآخر، (ج) يقف كل تلميذ خلف الآخر.

٢- بأن يكون هناك حبلا واحدا لكل تلميذين، يؤدى التلميذين العديد من الأنشطة المذكورة سابقاً فى وضع الوقوف (أ) بجانب أحدهما الآخر، (ب) بمواجهة أحدهما الآخر، (ج) بأن يكون ظهر كلا منهما للآخر. (د) بأن يقفا أحدهما خلف الآخر.



شكل (٨)

تلميذين يقفزان بحبل واحد

- ٣- باستخدام حبل واحد، يمكن أن يقفز أحد التلميذين ويدور ربع دورة إلى اليمين أو إلى اليسار بينما يقفز التلميذ الآخر ويدير الحبل.
- ٤- يقفز أحد التلميذين، بينما يجرى التلميذ الآخر للداخل وللخارج.
- ٥- يمكن أداء العديد من الأنشطة المذكورة بالنسبة لمجموعات من ثلاثة تلاميذ أو أربعة أو أكثر.

هناك العديد من الأنشطة المذكورة يمكن أداؤها باستخدام حبل طويل (من ١٥ إلى ٢٠ قدم) بينما يدير طرفي الحبل اثنين من التلاميذ.

أنشطة الحبل الطويل :

- ١- الجرى من خلال دورة الحبل بدون قفز.
- ٢- يمكن الجرى إلى داخل دوران الحبل، والقفز لعدد معين من المرات، ثم الخروج.
- تكرر الخطوة السابقة مع القفز برقع دوران ثم الخروج باتجاه الخلف.
- ٣- يمكن القفز بينما يتأرجح الحبل للخلف وللأمام مثل البندول بدلاً من الدائري.
- ٤- يمكن القفز على حبل فردي في نفس وقت القفز على حبل طويل.
- ٥- يمكن القفز مع تلميذ بحيث يكونا أ، متشابكي الأيدي، ب، متشابكي المرفقين، ج، يواجه أحدهما الآخر. د، يقفا وظهر كلا منهما للآخر. هـ، أن يقف أحد التلميذين خلف الآخر.
- ٦- يحاول التلميذ أن يمسك كرة أثناء القفز.

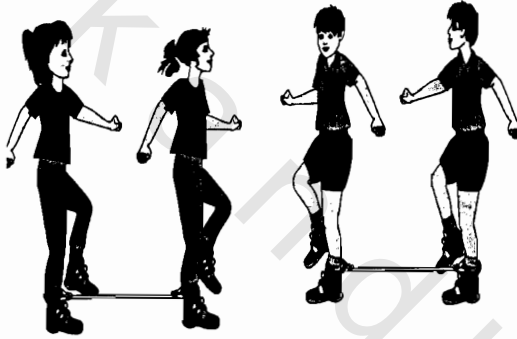
الحبال المعقودة / ذات الحلقتين :

يمكن عمل الحبل ذات الحلقتين من ١٥ إلى ٢٥ سم من ٧ إلى ٢٠ سم من رباط أو حزام (حبل غسيل) أو حبل نايلون وقطعتان تبلغ الواحدة ٤٥ سم من طوق بلاستيك أو خرطوم الحدايق المطاطي (أنظر الشكل ٩). مرر كل طرف من أطراف الحبل خلال الطوق أو الخرطوم واربطهما بعقدة. ويستخدم هذا الطوق أو الخرطوم في عمل (واقى) وذلك

لحماية اليدين والقدمين. (هذا النوع من الحبال يمكن استخدامه في الأنشطة التي تتطلب حبل طويل والمذكورة في الجزء السابق).

وهناك أهداف معينة من استخدام الحبال ذات الحلقتين وتتضمن تنمية التالى:

- المهارات الحركية.
- القوة العضلية.
- التحمل العضلى.
- الاتزان.

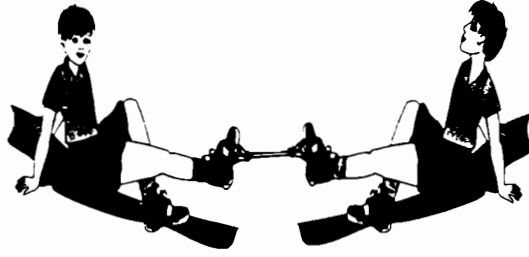


شكل (٩)

حبل معقود مكون من حبل للغسيل وخرطوم حدائق

أنشطة ثنائية :

- ١- يشترك التلاميذ فى المشى أو الوثب أو القفز أو الوثب من نقطة إلى أخرى بحيث تكون حلقتى الحبل حول القدمين الداخلتين للتلميذين.
- ٢- تكرر الخطوة السابقة بحيث يكون أحد التلميذين خلف الآخر ويكون الحبل معقوداً حول القدم اليمنى أو اليسرى لتلميذين.
- تكرر الخطوة السابقة مع تسديد كرة أو ركل كرة باستخدام اليد أو القدم الخارجية على التوالى.



شكل (١٠)

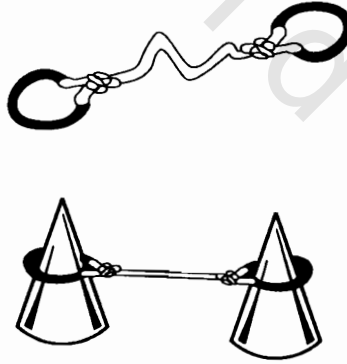
تلميذين يمشيان معاً بحبل معقود حول الكاحلين

- تكرر الخطوة السابقة بحيث يقف أحد التلميذين خلف الآخر ويمسك الحبل في اليد اليمنى أو اليد اليسرى.
 - ٢- يمكن شد الحبل بحيث يسحب كل تلميذ الحبل باستخدام يد واحدة أو اليد الأخرى.
 - لبدء لعبة الشد، يوضع شيئاً ما مثل كيس الفول، أو علم ملون، أو علبة لبن على مسافة ١٢ إلى ٢٥ سم من كل تلميذ. والتلميذ الفائز هو الذي يصل إلى الهدف أولاً ويمسكه.
- يمكن استخدام أسفنجة المطبخ وتثبيتها على الواقي وذلك لتزويد الحشو. ضع علامة على منتصف الحبل باستخدام شريط وتحديد علامة على الأرض وذلك لتحديد نقطة البدء. ويمكن لعب شد الحبل باستخدام أطوال متنوعة من الحبال.

- تكرر الخطوة السابقة باستخدام كلتا اليدين.
- تكرر الخطوة السابقة بحيث يجلس التلاميذ على الأرض.
- تكرر الخطوة السابقة بحيث يجلس التلاميذ على دراجة القدم الواحدة (السكوتر).
- تكرر الخطوة السابقة بحيث يشارك اثنان من التلاميذ ويمسك كل تلميذ بحلقة.
- تكرر الخطوة السابقة باستخدام الوضع المائل بحيث تكون الحلقة حول مقدمة القدم أو حول الكاحل.

أنشطة إضافية :

- ١- تثبت الحلقتين على مخروطين ثم تستخدم كحاجز منخفض.



شكل (١١)

حاجز مصنوع من حبل ذو حلقتين ومخروطين

المناطيد الصغيرة :

المنطاد، سواء تم شراؤه أو تم الحصول عليه من وزارة الشباب، فهو يوفر الفرصة لخبرات حركية إبداعية، وطريقة فريدة لأداء التمارين.

ويوفر المنطاد شكل نشيط للعب كما إنه يضيف متنوع من الأنشطة الإيقاعية. وبالرغم من أنها صممت أساساً لتلاميذ المدرسة التمهيدية، إلا أن التلاميذ في المدرسة الثانوية والمدرسة الابتدائية يمكنهم الاستمتاع بأنشطة المنطاد. ويتكون المنطاد الصغير من ملاءة للسرير وتستخدمها مجموعات من أربعة إلى ستة تلاميذ والعديد من الأنشطة المذكورة يمكن تنفيذها باستخدام ملاءة مستطيلة الشكل وللحصول على التأثير الفعلي للمنطاد، تقطع الملاءة على شكل دائرة بأوسع قطر ممكن. ويمكن وضع ملاءتين معاً لعمل منطاد كبير وذلك ليناسب عدد من ٦ إلى ١٠ تلاميذ. ويمكن استخدام الملاءات الملونة أو المطبوعة كما يمكن حياكة حافة من ٥ إلى ٧ سم حول المظلة وذلك لتزويدها بشئ يمكن التلاميذ مسكه من خلالها. كما أن تزويد الحافة بحبل صغير يمر داخلها يزود الحافة بدعامة أفضل. ويستخدم المنطاد الصغير عدد من ٥ إلى ٨ تلاميذ يقفون حوله على مسافات متساوية، ويمكنهم مسكه إما بيد واحدة أو باستخدام اليدين. قبل الاستخدام، هناك مقدمة موجزة عن المنطاد وكيفية استخدامه، وربما أردت أن تذكر:

(١) تاريخ المنطاد واستخدامه العسكري.

(٢) شرح لمختلف المسكات على سبيل المثال على اليد بحيث تكون الراحيتين لأعلى، أو بوضع متبادل، بحيث تكون إحدى الراحيتين لأعلى والأخرى لأسفل، أو وضع التقابل، بحيث يتقابل الذراعين من أعلى أو من أسفل أو بمسكات متبادلة.

(٣) العمل كفريق لنفخ المنطاد وتفريغه.

(٤) الاستماع لإشارات التمهيد (استعداد - جلوس - انطلاق) وإشارات الوقوف وذلك لضمان انسجام العمل.

(٥) مناقشات خاصة بالأمان لشرح أن المظلة تستخدم فقط لهذه الأنشطة والتي يشرحها المعلم.

والعديد من الأنشطة التالية يمكن تعديلها باستخدام الموسيقى، وهذا يتطلب من التلاميذ الصعود والهبوط والحركة حول المظلة على درجة معينة من السرعة ويمكن استخدام المظلة من خلال متنوع من الرقصات^(١). فبالنسبة لأنشطة الكرة، فإنها سوف توفر الوقت ويحافظ على الحركة وإذا استدلت التلميذ على مكان الكرة التي تغادر المظلة ويستردها بنجاح.

ويمكن استخدام المظلة أثناء أداء التمارين لتنمية القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة وعلى سبيل المثال، وضع الجلوس المنتصب، بحيث يستلقي التلاميذ على الأرض في وضع انحناء الركبة، ويمسك التلاميذ المظلة جيداً تحت الذقن، ويرفع التلاميذ أجسامهم ببطء وبانسجام من وضع الجلوس المنتصب ثم يعودوا إلى نقطة البدء. وتتطلب النتيجة الجيدة لأنشطة المنطاد من التلاميذ أن يقوموا بلف المظلة من الحافة الخارجية وباتجاه المركز. وبعد الانتهاء يمكن أن توضع المظلة في كرة صغيرة للتخزين

وهناك أهداف معينة من استخدام المنطاد الصغير تتضمن تنمية الآتى:

- المهارات الحركية.
- الإدراك البدني.
- التجنيب والتوجيه.
- القوة العضلية.

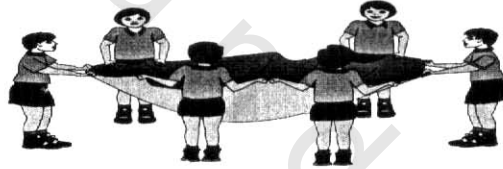
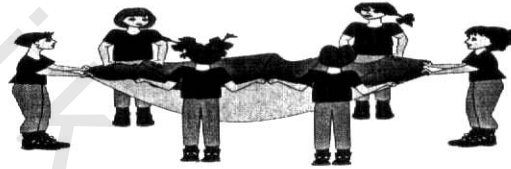
(١) هناك متنوع من رقصات المنطاد المتاحة في رقصات المنطاد الشعبية والديسكو بواسطة (ريب مارستون)، المدرسة الصحية والتربية البدنية والاستجمام، جامعة نورثين لواء، سيدار فالس IA٥٠٦١٣.

- التحمل العضلى.
- المرونة.
- الرشاقة.

الأنشطة الجماعية :

١- تمرر المظلة ببطء لليمين ولليسار.

- تكرر الخطوات السابقة، مع دفع المظلة فوق الرأس، وخفضها إلى الأرض.



شكل (١٢)

تلاميذ يمررون المنطاد باتجاه عقارب الساعة

٢- الجرى فى المكان مع سحب المنطاد، مع الميل باتجاه مركز المظلة وللخارج.

٣- هز المظلة ببطء لأعلى ولأسفل لعمل موجات.

- تكرر الخطوة السابقة، مع الزيادة التدريجية فى سرعة وقوة الحركة.
- تكرر الخطوة السابقة، مع وضع من ٣ إلى ٥ أكياس فول أو كرات ملعب على المظلة.

٤- تمسك المظلة بكلتا اليدين مع أداء ركلات وثبية فى المكان.

٥- ترفع المظلة فوق الرأس فى انسجام، ثم تفرغ من الهواء.

- تكرر الخطوة السابقة، مع سحب المظلة لأسفل ببطء أو بسرعة لنفضها في الهواء.
- ٦- تفرغ المظلة من الهواء، ثم تؤخذ خطوتين للأمام، ثم تنزل المظلة على الأرض، ثم ينزل التلاميذ على ركبتهم عند الحافة.
- تكرر الخطوة السابقة، مع إنزال المظلة على الظهر ويجلس التلاميذ على الأرض داخل المظلة.
- تكرر الخطوة السابقة، مع إنزال المظلة خلف الرأس ويستلقي التلاميذ على البطن مع سحب المنطاد جيداً حول الرأس.
- ٧- يفرغ المنطاد من الهواء ثم يأخذ التلاميذ خطوة للأمام، ويتركوا المظلة مع السماح لها بالطفو حتى الوصول إلى الأرض.
- ٨- قذف كرة أو كيس فول في الهواء وذلك بسحب المظلة.
- تكرر الخطوة السابقة، مع مراقبة مدى الارتفاع الذي يمكن أن تصل إليه وتظل ممسوكة.
- ٩- حرك كرة طائرة حول المظلة وذلك برفعه وخفضه.
- ١٠- ينزلق التلاميذ باتجاه اليمين واليسار مع مسك المظلة بكلتا اليدين.
- ١١- يسحب التلاميذ المظلة في وضع الجلوس على الأرض مما يسمح للجسم بأن ينزلق تحتها.
- ١٢- تمسك المظلة باليد اليمنى فقط أو باليسرى فقط مع المشي أو الجري أو الوثب أو القفز أو الوثب من نقطة إلى أخرى أو العدو أو القفز إلى اليمين أو إلى اليسار حول الدائرة. استخدام مجموعة من المهارات الحركية وذلك بتوجيه التعليمات إلى التلاميذ. هذا التسكيل يسمى (الدوران المرح).

١٣- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الأشياء التي يمكنهم عملها بالمظلة.

أنشطة اللعب :

- **شد الحبل:** يقسم التلاميذ إلى فريقين متساويين بفصل المظلة إلى نصفين. وعند الإشارة يحاول كل فريق أن يسحب الأجزاء فوق الخط المحدد.
- **كرة قدم المظلات:** يقسم التلاميذ إلى فريقين متساويين، ويحاول التلاميذ هز المظلة لجعل الكرة تخرج من منتصف المظلة إلى منطقة الإحراز (ملحوظة: يجب أن تظل كلتا اليدين على المظلة طوال الوقت).
- **هز الكرة:** ضع على المظلة أربع كرات (لون اثنان منهما أحمر والآخرين أبيض). ويقسم التلاميذ إلى فريقين متساويين، يحاول التلاميذ هز كرات الفريق المنافس خارج المظلة. ويمكن تعديل اللعبة بزيادة عدد الكرات على المظلة.
- **مطاردة الكرة:** يقسم التلاميذ إلى فريقين متساويين، مع وضع كرتين على المظلة من لونين مختلفتين أو نوعين مختلفين (كرة قدم وكرة طائرة) يحاول الفريق (أ) أن يجعل كرته تطارد كرة الفريق (ب) بينما يحاول الفريق (ب) أن يحرك كرته حول المظلة لتجنب هذه المطاردة. ويخصص وقت معين للمطاردة (من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية) ثم تعاد اللعبة.
- **قذف الكرة:** باستخدام مظلتين، يتم قذف وإمساك كرة بين فريقين من التلاميذ، ويمكن تعديل هذا النشاط (أ) بزيادة المسافة بين المظلتين. (ب) بأن يقذف كل فريق الكرة الخاصة به في نفس الوقت.

- **تبادل الأرقام:** يعطى لكل ثلاثة تلاميذ رقم ويقفوا حول المظلة، وعندما تفرغ المظلة يذكر رقم. يتبادل التلاميذ أصحاب الرقم الأماكن بالجرى، أو الوثب من نقطة إلى أخرى أو العدو تحت المظلة.
- **سباق الأرقام:** يرقم التلاميذ أرقام متتالية، وعند تفريغ المظلة من الهواء يذكر رقم. يترك التلميذ صاحب الرقم المظلة يم جرى أو يثب من نقطة إلى أخرى أو يعدو حول المظلة ثم يعود إلى النقطة الأصلية قبل أن تلمس المظلة الأرض.
- **مصيصة الفئران:** يمسك المظلة مجموعة من ٦ إلى ٨ تلاميذ ويختار عدد ٤ إلى ٦ تلاميذ يكونوا فئران. عند تفريغ المظلة، جرى الفئران، ويقفزوا، ويثبوا من نقطة لأخرى، أو يعدوا داخل وخارج المظلة بين الممسكين بها. وعند الإشارة يسحب التلاميذ المظلة لأسفل بسرعة محاولين صيد الفئران، الفئران التي تم اصطيادها ينضموا للتلاميذ ممسكى المظلة. تستمر اللعبة حتى لا يتبقى إلا فأر واحد.

رقعات الأرقام أو المربعات / الحجلة :

رقعة البوجو هي شبكة من خلايا مربعة تحتوى على أرقام أو حروف أو أشياء أو أى رموز أخرى تمكن التلاميذ من الوقوف عليها والقفز من وحدة إلى أخرى.

ويمكن تصميم الشبكة من خلال الرسم بالطباشير أو الطلاء أو تحديده بشرائط على أرضية صالة الألعاب الرياضية، أو رصيف خارجي، أو الإطار البلاستيكي لشباك (للاستخدام المتنقل) وعند استخدام الشبكة المتنقلة، اعمل على تثقيل الأركان بدرجة كافية، وذلك لمنع انزلاق

التلاميذ من قوة القفز والنزول. ووحدات المربعات الداخلية يجب ألا يقل الواحد منها عن ٤٥سم، ولكن الشبكة كلاها يمكن أن تكون بأى مقاس.

وبالإضافة للرسم، فإن رقعات الأرقام يمكن أن توضع كسطح خارجى بطلاء دائم أو على أرضية صالة الألعاب الرياضية باستخدام طلاء الغراء. كما يمكن استخدام رقعة الأرقام فى سباقات الحواجز. وبالإضافة إلى الحروف والأرقام فإن هناك أنواع أخرى من العلامات للرقعة تتضمن أرقام رومانية، ألوان، طبعات أقدام، أسماء، الحدود الخارجية لأشياء، أشكال هندسية، أو علامات الترقيم.

وهناك أهداف محددة من استخدام رقعات الأرقام تتضمن تنمية الآتى:

- المهارات الحركية. • التوازن.
- الرشاقة. • إدراك الحيز.
- توافق القدم مع العين. • التجنيب والتوجيه.

الأنشطة الحركية (باستخدام رقعة الأرقام والمربعات ذات الحروف):

- ١- ابدأ من ركن اليسار السفلى واقفز على الرقعة كلها بدءاً من Q إلى Y، ثم من C إلى P، وهكذا حتى تنتهى عند U.
- تكرر الخطوات السابقة، مع القفز للخلف.
- تكرر الخطوات السابقة، مع القفز جانباً إلى اليمين ثم إلى اليسار.
- ٢- القفز على الرقعة وفقاً للترتيب الهجائى.
- ٣- القفز من حرف إلى حرف آخر وفقاً لهجاء كلمات معينة.
- ٤- القفز من حرف إلى حرف آخر وفقاً لهجاء الإسم الأول أو الأخير.

٥- القفز على ثلاثة أو أربعة أو خمسة حروف متحركة مختلفة.
(Vowels)

٦- القفز على ثلاثة أو أربعة أو خمسة حروف ثابتة مختلفة.

٧- القفز على مجموعات الحروف التي يحددها القائد.

٨- القفز بكلتا القدمين بدلاً من الأرجل منفصلة بمحاذاة الكتفين.

٩- القفز بالقدمين على مربعات متجاورة.

أنشطة فردية (باستخدام رقعة المربعات ذات الأرقام) :

١- القفز على الرقعة كاملة مع العد ٢، ٣، ٤ وهكذا.

٢- القفز وفقاً لنظام رقمي.

٣- القفز مع إضافة الأرقام معاً.

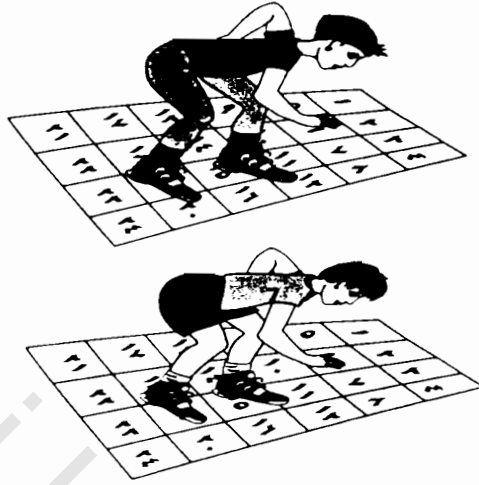
٤- القفز مع اتمام عملية حسابية، على سبيل المثال، القفز من ٣ إلى ٤ إلى ٧ ($٧ = ٤ + ٣$).

٥- وضع القدم على أرقام تكمل قيمة معينة تشير عليها اليد. انظر شكل (١٤).

٦- نفذ بعض الأنشطة من القائمتين السابقتين لرقعات المربعات مع المشي على أطراف الأصابع.

٧- نفذ بعض الأنشطة من القائمتين السابقتين مع المشي، الوثب من نقطة لأخرى أو الوثب.

٨- نفذ بعض الأنشطة من القائمتين السابقتين مع الدوران في الهواء ربع أو نصف دورة إلى اليمين أو اليسار قبل النزول على الأرض.



شكل (١٣)

استخدام اليد فى لمس حاصل من الأرقام تحت كلتا القدمين

دراجات الرجل (المشاية):

تعد استخدامات دراجة الرجل أو العربة الرياضية ذات العجلات (السكوتر) فى المنهج التمهيدى للتربية البدنية غير متناهية. يضيف السكوتر متنوع إبداعى للبرنامج الموجود كما أنها تزيد من اهتمامات الطالب. فهي تستخدم أساساً كوسيلة للتنحريك باستخدام اليدين أو القدمين أو كلاهما. ويمكن استخدام السكوتر فى الألعاب أو المسابقات أو فى تعديل الرياضات الجماعية الموجودة.

والسكوتر غير المكلف يمكن بناؤه من ٧-١٠ سم من الخشب الرقائقى أو ٣٠ سم من خشب الكونتر وأربعة من العجلات المطاطية أو البلاستيكية مقاس ١ وربع سم.

ويتطلب العمل: (١) تقطيع الخشب إلى الأبعاد المطلوبة (ويفضل ٣٠ × ٣٠ سم). (٢) ربط العجلات أو تثبيتها إلى الأربعة أركان من الخشب، كما يمكن عمل سكوتر مشابه من كرتون المشروبات الغازية.

ولعمل السكوتر:

١- تثبت العجلات من أسفل.

٢- نلصق بصمغ أو يثبت باستخدام رتاج قطعة حصير فى داخل الكرتونة وبعد البناء، يجب تدوير الأركان الحادة، كما يجب تنظيفها بالصنفرة جيداً وأحكام غلقها أو سدها إما بصقلها بالورنيش أو بالطلاء وذلك لمنع التمزق. وإذا استخدم الطلاء، فاستخدم لونين مختلفين من الطلاء للتفريق بين الفريقين.

وهناك اهتمام كبير بالأمان عند استخدام السكوتر وقبل المشاركة فى النشاط، يجب أن يتعلم التلاميذ مهارات أساسية فى كلاً من التحرك للأمام والتحرك للخلف باستخدام الأيدي فقط أو باستخدام الأرجل فقط، أو باستخدام الأيدي والأرجل معاً، لاحظ نقاط الأمان التالية:

- لا تقف أبداً على السكوتر.
- عند استخدام الأيدي للدفع أو الدوران احرص على إبعاد اليدين عن العجلات.

عند لعب أى من الأنشطة الجماعية المقترحة مثل كرة السلة، كرة القدم، أو الكرة الطائرة، فلا تتردد فى عمل أى تعديلات إضافية لملائمة أعمار التلاميذ مثل زيادة أو تقليل أبعاد الملعب.

وبالإضافة إلى الأنشطة الفردية، والثنائية والجماعية التالية فإن السكوتر يمكن استخدامه فى أشكال أخرى كثيرة من المطاردات، السباقات، الألعاب الغنائية، وأنشطة الاستكشاف الحركية. وأخيراً، فمن وجهة نظر عملية فإن السكوتر يمكن استخدامه لتحريك الأدوات مثل حشية الملاكمة، وقاعدات القفز بطرق أكثر سهولة.

وهناك أهداف معينة لاستخدام السكوتر (المشاية) تتضمن تنمية التالى:

- المهارات الحركية.
- الإدراك البدنى.
- القوة العضلية.
- التحمل البدنى.

أنشطة فردية :

- ١- الاستلقاء على البطن والتحرك للأمام أو للخلف باستخدام اليدين أو القدمين.
- ٢- الجلوس ثم التحرك للأمام أو للخلف باستخدام الأرجل بحيث تكون الأيدي ممسكة بالسكوتر.
- ٣- الجلوس على السكوتر بحيث تكون الأرجل متقابلتين ثم التحرك للأمام وللخلف باستخدام اليدين.
- ٤- الجلوس على الركبتين والتحرك للأمام أو للخلف باستخدام اليدين.



شكل (١٤)

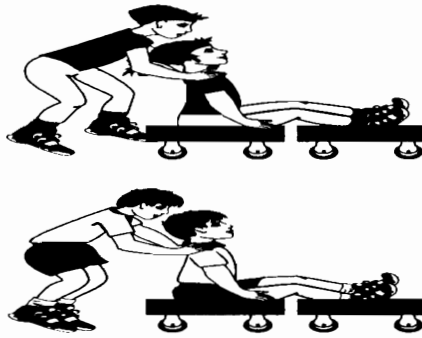
التحرك للأمام وللخلف من وضع الجلوس على الركبتين على السكوتر

- ٥- يتحرك التلميذ للأمام فى وضع مشية السرطان بحيث تكون اليدين على الأرض والقدمين على السكوتر ويتحرك للخلف أيضاً.

- ٦- تكون الركبة اليمنى أو اليسرى على السكوتر، ويدور التلميذ حول صالة الألعاب بينما يكون ممسكاً للسكوتر بيديه.
- ٧- يكون الاستلقاء على الظهر على اثنان من السكوتر ثم يدور التلميذ حول صالة الألعاب باستخدام يديه.
- ٨- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الطرق التي يمكن التحرك منها على السكوتر.

الأنشطة الشئائية :

- ١- يجلس أحد التلاميذ على السكوتر ويقوم الآخر بدفعه حول الصالة واضعاً يديه على ظهره.
- ٢- يجلس أحد التلاميذ على السكوتر ويقوم الآخر بدفعه للأمام وللخلف بينما يكون ماسكاً كاحليه.
- ٣- يجلس أحد التلاميذ على ركبتيه، ويدفعه الآخر للأمام وللخلف واضعاً يديه على ظهره.
- ٤- يجلس أحد التلاميذ على سكوتر ويضع قدميه على سكوتر آخر، ويدفعه الآخر حول الصالة واضعاً يديه على كتفيه.



شكل (١٥)

أحد التلاميذ يدفع الآخر

• تكرر الخطوة السابقة بحيث يقف أحد التلاميذ معصوب العينين ويتبع التوجيهات الشفهية من التلميذ الجالس.

٥- يجلس التلاميذ كلاً منهما على سكوتر منفصل ومواجهين لأحدهما الآخر ويشبكوا أيديهم ويدوروا حول الصالة.

٦- يجلس كلا التلميذين على سكوترين منفصلين ويجلسا بحيث يكون ظهر كلاً منهما مواجه لظهر الآخر ومتشاكبي المرفقين، ويتحركا للأمام وللخلف وجانباً.

٧- يجلس كلا التلميذين متجاورين على سكوترين منفصلين ومتشاكبي المرفقين ويتحركا للأمام وللخلف وجانباً.

الأنشطة الجماعية :

١- تنفيذ الأنشطة الفردية المذكورة في مجموعات من ثلاثة أو أربعة أو أكثر.

٢- يجلس كل تلميذ على سكوتر منفصل على شكل خط مستقيم بحيث يضع كل تلميذ قدميه على السكوتر الأمامي له في وضع القطار ويتحرك الفريق حول الصالة باستخدام اليدين بينما يسحب أو يدفع التلميذ الأول باستخدام قدميه.

٣- يجلس كل تلميذ على سكوتر منفصل، بحيث يكون التلاميذ شكل دائري، ويشبكوا أيديهم ويتحركوا حول الصالة باستخدام الأقدام.

يمكن استخدام السكوتر لتعديل سباقات كثيرة وألعاب جماعية، والأنشطة الجماعية المعدلة الخمسة التالية يجب ممارستها في صالة ألعاب رياضية مغلقة كما يجب أن تكون لكل تلميذ سكوتر.

أنشطة جماعية معدلة :

- سكوتر الكرة الطائرة: تمارس كرة الطائرة أو كرة الملعب باستخدام اليد وتكون نقطة الانطلاق من ٦٠٠ إلى ٩٠٠ سم، وهذا يعتمد على عمر التلاميذ. فيجب على كل تلميذ أن يضرب الكرة بالمضرب خلال نصف الجولة بدلاً من الحصول على ثلاثة منافذ للخروج لأن الوقت ينفذ بتغيير الوضع من الهجوم للدفاع.
- سكوتر كرة السلة: تستخدم الكرة الطائرة أو الكرة الإسفنجية المنتظمة لتسهيل تسديد الضربات من وضع الجلوس أو وضع الجلوس على الركبة. وحسب المتاح، يفضل سلة على ارتفاع ٢٤٠ سم ويتحرك التلاميذ للخلف أو جانباً بدون تسديد الكرة، ولكن يجب على التلميذ تسديد الكرة إذا تقدم باتجاه السلة.
- كرة قدم السكوتر: تستخدم كرة قدم أو كرة إسفنجية ذات مقاس صغير، وتقف فرق مكونة من ثمانية تلميذين على شكل خط فوق خط المناوشة بحيث تكون ظهورهم مواجهة لبعضهم البعض. ويواجه التلاميذ الخلفيين الأماميين ولكن يجب عليهم الاستدارة ومواجهة الهدف عندما يمسون بالكرة. ويضع تلميذ المركز الكرة في الملعب بتمريرها بيديه على جانبي السكوتر. ويكون التلميذ منزلاً (ثم توقيفه من الخصم) عندما يلمسه أى من المنافسين تقسم صالة الألعاب الرياضية بالطول إلى أربعة أجزاء متساوية بحيث تعمل خط النهاية لكرة السلة كخط للهدف (أو يمكن تحديدها بشرط إذا لم تكن هذه الخطوط موجودة). وللحصول على سلسلة جديدة من الوقفات يجب أن يتقدم الهجوم إلى خط التقسيم التالي (وإذا كانت تخطيطات ملعب كرة السلة موجودة، استخدم خطوط الضربات الحرة وخطوط الوسط).

- **هوكى السكوتر:** يمكن أن يكون الفريق مكوناً من ستة إلى عشرة تلاميذ وذلك اعتماداً على مقاس الصالة وعمر التلاميذ. استخدم بلاستيك مستعمل فى المنزل، قرص الهوكى الأرضى، عدد من عصاوات هوكى السكوتر ومجاديف منزلية الصنع ومرمى للهوكى أو علامتين (مثل علب اللبن أو مخروطين) وتكون بينهما مسافة ١٢٠سم. وتبدأ اللعبة بالمواجهة فى المركز بحيث يلقي الحكم بالقرص بين الخصمين، ويكون اللعب باستخدام العصا أو المجداف فقط فى اللعب، وإذا لمست باليد أو بالقدم يكون القرص من حق الفريق المنافس. كما إنه ليس هناك خروج عن القوانين. ومع ذلك فيمكن قذف الكرة إلى الحائط. كما إنه من الممنوع مسك أو دفع أى من الخصوم ونتيجة ذلك دقيقتين عقاب للمذنب والفريق المذنب يجب أن يخرج منه تلميذ. ويقيد التلاميذ فى منتصف الملعب لمنعهم من التجمع حول القرص. فعلى سبيل المثال، فريق مكون من ثمان تلاميذ، فيكون أربعة تلاميذ فى جانب الدفاع فى المنتصف والأربعة الآخرين فى الجانب الهجومى للمنتصف.
- **بولو السكوتر:** (لعبة رياضية شبيهة بالهوكى): يكون حجم الفريق من ٦ إلى ١٠ تلاميذ ويعتمد هذا على حجم صالة الألعاب أو الملعب وعمر التلاميذ. تستخدم كرة طائرة فى مقاس كرة اسفنجية كما يوضع مرمى أرضى للهوكى (أو مخروطين يبعد كلاً منهما عن الآخر ٨٠سم)، ويتم وضعهم فى نهايات الصالة. وتبدأ اللعبة بتقديم أحد الفريقين من على خط المرمى. ويواصل التلاميذ محاولة تمرير الكرة بينهم. ويكون من غير القانونى التقدم للأمام حينما تكون الكرة فى حوزة التلميذ المتقدم، ولكن يتحرك التلميذ للخلف أو جانباً. وإحراز الهدف، يكون بقذف الكرة داخل الشبكة أو بين العلامات. ويمكن إحراز الهدف من أى مكان فى الملعب.

وبعد إحراز الهدف، يفوز الفريق المدافع بحوزة الكرة على خط المرمى. ولتشجيع وضع اللعب، يمكن تقييد التلاميذ في مساحات محددة في الملعب وللحفاظ على سرعة اللعب فربما يكون من الضروري تحديد الوقت الذى يمكن فيه التلميذ الإمساك بالكرة.

أنشطة جماعية خاصة بالتنقية البدنية :

- **المسابقات:** باستخدام أوضاع مختلفة للركوب، وأكثر من راكب، وحواجز منتهية، وطرق مختلفة للدفع والسحب، تسير العربة إلى الخط المعين المتفق عليه ثم العودة مرة أخرى.
- **القيادة الآمنة:** فى مجموعات من ثلاثة تلاميذ (راكب واحد وتلميذين للدفع)، يجب أن يدور التلاميذ حول صالة الألعاب الرياضية فى حركة عشوائية مع تجنب الاحتكاك وإذا حدث احتكاك، تتحرك كل عربة إلى مكان معين مثل المركز الدائرى فى ملعب كرة السلة وتظل هناك لمدة دقيقة إلى دقيقتين وذلك (لأعمال الإصلاح).
- **المخاريط المرفوعة:** وتتكون هذه اللعبة من فريقين، كل فريق لديه نفس العدد من السيارات، ويوضع مخروط أو علبة لبن أمام كل حصيرة للفريق (أ). ويكون الراكب فى وضع الانبطاح، بحيث يكون مواجهاً للحصيرة، والهدف من المخاريط. ويبدأ الفريقان من النهايات المتقابلة لصالة الألعاب الرياضية، ويمكن أن تصطدم عربات الفريق (ب) بعربات الفريق (أ) فى محاولة لإسقاط المخاريط إلى الأرض. فلا يجب على الراكبين لمس المخاريط. يحرز الفريق (أ) نقطة واحدة لكل عربة تمر بخط مرمى الفريق (ب) دون أن نفقد أى من المخاريط. وبمجرد اكتمالهم، يحصل الفريق (ب) على المخاريط، بينما يحاول الفريق (أ) أن يسقط المخاريط على الأرض.

- **مراكب القرصنة:** ضع عدد من ١٢ إلى ١٥ كرة مغزولة أو أكياس فول أو أشياء مشابهة عشوائياً في منتصف صالة الألعاب الرياضية، يحاول التلميذ أن يلتقط أشياء بكثرة على قدر ما يسمح الوقت، ولا يحق للدافعين أن يلمسوا الأشياء. ويمكن ممارسة هذا النشاط في فرق تتكون من تلميذين أو أكثر أو مع عربات فردية تنافس كل الآخرين.

- **مطاردة السيارات:** ويكون اللعب وفقاً لقواعد المطاردة. وتكون المطاردة بواسطة الراكب وليس السيارة، وتكون العربة الفائزة هي التي تتميز عن الآخرين في حمل المخروط. ويمكن استخدام العربات في اللعب الحر. فيمكن أن يدفع التلاميذ العربات حول صالة الألعاب الرياضية مع أو بدون راكب، مع تجنب الاحتكاك بالآخرين. وإذا خرج سكوتر أو أكثر من تحت الحصار، فيفضل أن توقف المجموعة النشاط ويقوموا بإصلاح العربة قبل مواصلة اللعب.

ألواح السير :

ويمكن عمل ألواح السير من ألواح الخشب الخردة أو من خشب سابق تقطيعه. ولعمل زوج واحد من ألواح السير والتي يستخدمها ثلاثة تلاميذ، يستخدم لوحين بطول ٨٠سم وعرض ١٥سم وستة شرائط مطاطية مثنية (ويمكن استخدام شرائط الإطارات الداخلية). وباستخدام مشبك الخشب، الصق الثلاث أربطة إلى أعلى اللوح على مسافة ٢، ٥، ٧سم من ناحية واحدة. ويجب أن تكون الألواح مصنفرة ومدهونة جيداً بالورنيش أو بالطلاء.

لوح سير مثبت بأربطة إطار داخلي :

وإذا كان استخدام الألواح داخل المنزل، الصق قطع من الحصار إلى أسفل كل لوح وذلك لحماية الأرضية، أو بالأحرى، يمكن استخدام من

٦ إلى ٨ من القطع المطاطية وتثبيتهم إلى أسفل اللوح. وهذا يتطلب طرق إبداعية من الصناعة اليدوية لألوان السير كما إنها تزود بأصوات ممتعة.

ويمكن تثبيت الأربطة على مساحات أقرب أو أبعد، ولكن يفضل أن تكون هناك مسافة قدمين بين كل تلميذ عند بداية تعلمهم المشى.

ويمكن عمل الألواح على أطوال متنوعة ولأعداد مختلفة من التلاميذ (اثنان، ثلاثة، أو أكثر).

وللتنوع، يمكن استخدام ثلاثة قوالب خشبية مقاس $2,5 \times 10$ سم وتلصق في الجانب السفلي من اللوح أسفل الأربطة وتثبت باستخدام الصمغ أو دبابيس التثبيت وإضافة القوالب إلى اللوح يعطى التلاميذ الفرصة للحركة بنسبة أعلى من النقل النوعي.

وهناك أهداف معينة من استخدام ألواح السير تتضمن تنمية الآتى:

- مهارات حركية.
- الاتزان.
- الرشاقة.
- توافق القدم مع العين.

الأنشطة الجماعية :

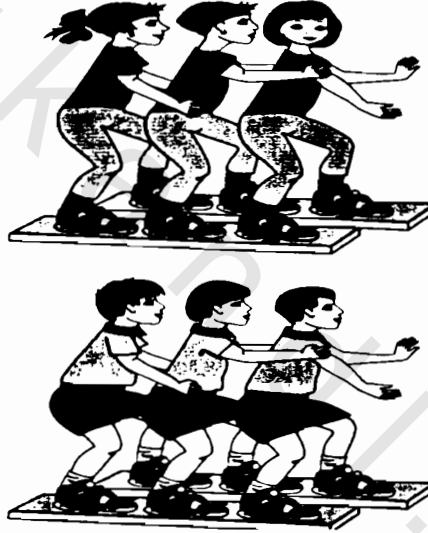
- ١- المشى للأمام وللخلف.
- ٢- المشى بخطوات صغيرة أو كبيرة.
- ٣- المشى بأرجل مستقيمة/ مفرودة.
- ٤- المشى مع الجلوس القرفصاء.
- ٥- المشى مع وضع الأيدي على الرأس أو الأكتاف أو الفخذ أو الخصر وهكذا.
- ٦- المشى جانباً إلى اليمين أو إلى اليسار.

٧- المشى مع غلق العينين.

٨- المشى بحيث يواجه تلميذ أو تلميذين الاتجاه المعاكس.

٩- المشى مع أداء بعض الحركات مثل تسديد كرة، أو اتزان كيس فول على الرأس، أو تقاذف كيس الفول من يد لأخرى.

١٠- الاتزان على لوح واحد لمدة ٥ ثوانى مع العد حتى ١٠، أو الحروف الهجائية، وتهجى كلمات معينة.



شكل (١٦)

تلاميذ يمشون للأمام على لوحين للسير

١١- القفز أو الوثب فى المكان.

١٢- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الطرق التى يمكنهم بها التحرك على الألواح.

الإطارات:

يمكن الحصول على إطارات السيارات مجاناً من شركات الإطارات أو محطات الخدمات المحلية أو يمكن شراؤها مخفضة السعر.

ويمكن استخدامها خارجياً على الحشائش أو الساحات الممهدة أو داخلياً في صالة الألعاب الرياضية أو في حجرة متعددة الأغراض. ونفضل الاطارات التي تقف بسهولة والتي لم تبلى حتى الأوتار. تغسل الإطارات بالماء والصابون قبل الاستخدام. ويمكن إضافة الإطارات ذات المقاسات المختلفة (على سبيل المثال، من إطارات الدراجات البخارية، والسيارات والشاحنات) مما يضيف تنوعاً للأنشطة.

وبالإضافة إلى ذلك فيمكن استخدامها مع وسائل أخرى للعب (مثل الكرات) أو لأغراض تنظيمية أو لتدعيم وسيلة أخرى. وهناك أهداف معينة من استخدام الإطارات تتضمن تنمية الآتي:

- المهارات الحركية.
- الاتزان.
- إدراك الحيز.
- الإدراك البدني.
- توافق القدم مع العين.
- التجنيب والتوجيه.
- الرشاقة.

أنشطة فردية :

وذلك بوضع الإطارات أفقياً على الأرض:

- ١- التحرك حول الإطار باستخدام وسائل مختلفة من الحركة مثل المشي، الجري، الوثب من نقطة إلى أخرى وهكذا.
- ٢- التحرك حول الإطار باستخدام أشكال المشي المختلفة للحيوانات، مثل زحف الدببة، ومشية السرطان، ومشية عجل البحر، وهكذا.
- ٣- الوثب أو القفز لداخل ولخارج الإطار.
- ٤- المشي لليمين أو لليسار فوق الإطار.
- ٥- الدوران على الإطار باستخدام اليدين والركبتين.

- ٦- التحرك على الإطار باستخدام مشية التلاميذ.
٧- الاتزان على قدم واحدة أو قدمين على الإطار.



شكل (١٧)

الاتزان على الإطار باستخدام كلتا القدمين

- ٨- الجلوس باتزان على الإطار.
٩- القفز أو الوثب إلى المنتصف ثم العودة من الداخل على الإطار.
١٠- الوثب على الإطار باستخدامه كمنصة بهلوانية.
١١- القفز من إطار إلى آخر مجاور.
١٢- التحرك جانباً إلى اليمين أو إلى اليسار مع وضع القدمين على الإطار واليدين على الأرض.
١٣- تنفيذ الأنشطة المذكورة باستخدام إطارين أو أكثر متكديسين معاً.
١٤- استخدام ثلاثة، أربعة، خمسة إطارات أو أكثر متجاورين يمكن الحركة خلال الإطارات بالخطو إما عليهم أو داخلهم.

١٥- دفع الإطار من على الأرض إلى أعلى الرأس.

١٦- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الطرق التي تمكنهم من الحركة على أو حول الإطارات.

بوضع الإطارات رأسياً على الأرض :

١- الجلوس على الإطار.

٢- تدوير الإطار.

٣- تدوير الإطار للأمام وللخلف باستخدام إحدى اليدين أو كلاهما (ويمكن جعل هذا النشاط أكثر تعقيداً بوضع ثقل داخل الإطار).

٤- دور الإطار، ثم أجرى وراءه، ثم امسكه.

٥- تدوير الإطار باليد اليمنى، ثم أجرى وراءه، ثم تدويره باليد اليسرى.

٦- تدوير الإطار باليد اليمنى أو اليسرى. أجرى حول الإطار، ثم العودة إلى نقطة البداية ثم مواصلة تدويره.

٧- تدوير الإطار على خط معين.

٨- الزحف خلال الإطار (المرور خلاله) باستخدام الرأس، أو باستخدام القدمين، ثم باستخدام المقعدة، وهكذا.

٩- استخدام المشية خلال الإطار.

١٠- قذف أشياء (أكياس الفول، الكرات، وهكذا) خلال الإطار بحيث يكون واقفاً مرة ومتحركاً مرة.

١١- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع تلميذ.

أنشطة الإطار والكرة :

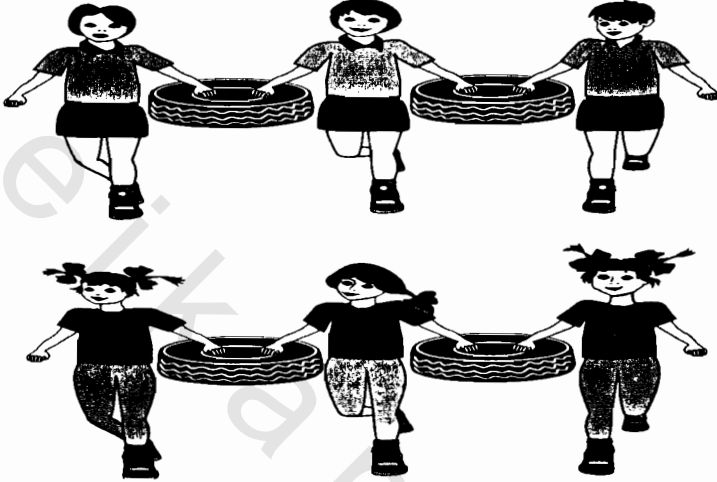
١- الوقوف داخل الإطار مع ارتداد أو تسديد كرة للخارج، والوقوف خارج الإطار مع تسديد كرة للداخل.

- تكرر الخطوة السابقة، باستخدام اليد اليمنى أو اليد اليسرى، أو باستخدام اليدين.
- تكرر الخطوة السابقة، مع التحرك لليمين أو لليسار.
- تكرر الخطوة السابقة، بوضع قدم داخل الإطار وقدم خارج الإطار.
- ٢- تدوير الكرة من الخارج حول الإطار.
- ٣- ركل الكرة من الخارج حول الإطار باستخدام القدمين.
- ٤- قذف الكرة بتمريرها داخل الإطار.

أنشطة المتابعات :

- **سباق الخطو:** يكون الإطار فى الوضع القائم، ويجرى التلاميذ، ويقفزون أو يثبون من نقطة إلى أخرى إلى الإطار، ثم يزحفون خلال الإطار باستخدام الرأس، أو القدمين، أو المقعدة ثم يعودوا إلى نقطة البداية.
- **سباق التدوير:** يقوم كل تلميذ بتدوير الإطار على مسافة محددة باستخدام اليد اليمنى أو اليسرى أو كلتا اليدين. ثم العودة إلى خط البداية (ويمكن تعديل هذا النشاط بأن يقوم التلميذ بتدوير إطارين فى نفس الوقت).
- **سباق الرشاقة:** بوضع ثلاثة أو أربعة أو خمسة إطارات أو أكثر بين خط البداية وخط العودة، يقوم كل تلميذ بالوثب داخل وخارج كل إطار ذهاباً وإياباً.
- **سباق الدورانات:** يقف كل تلميذ داخل إطار ممسكاً به حول منطقة الخصر، يجرى التلميذ أو يقفز، أو يعدو، أو يثب من نقطة إلى أخرى حتى خط العودة ثم يعود.

- سباق الحمل: مع تلميذ أو مع مجموعات مكونة من ثلاثة تلاميذ، يحمل التلاميذ الإطارات إلى مسافة معينة ثم يعودوا بحيث يحمل كل تلميذين إطار ويكون عدد الإطارات أقل من عدد التلاميذ بواحد.



شكل (١٨)

استخدام الإطارات في سباقات الحمل

- سباقات التكديس والبعثة : ويعد هذا السباق جماعياً، بحيث يتطلب عمل من ٦ إلى ٨ تلاميذ معاً، يتم وضع من ٥ إلى ٨ إطارات على خط العودة، ويجرى عدد ٣ أو ٤ تلاميذ إلى الإطارات، ثم يكسوها واحداً فوق الآخر، ثم يعودوا إلى نقطة البداية، ثم يجرى الثلاثة أو أربعة تلاميذ الآخرين إلى الإطارات ويقوموا ببعثتها ثم يعودوا إلى خط البدء. (يمكن تكرار هذا السباق بأي عدد من المرات).

استخدام الإطارات لأغراض تنظيمية وكتدعيم للوسائل :

- ١- يمكن عمل حاجز باستخدام إطارين وذلك بوضع أحدهما على الأرض وإراحة الآخر عليه بالوضع القائم.

٢- كما يمكن عمل قاعدة فعالة لدعامات الاتزان من إطارين وذلك بوضعهما على مسافة من ١٨٠ إلى ٢٤٠ سم من بعضهما وعمل لوح من طول ملائم (٢ × ١٥ سم أو ٤ × ١٥ سم) من أعلى. ويفضل عمل لوح أعرض وذلك للحركة الرأسية المتسببة فيها الإطارات خلال كل خطوة.

٣- توضع الإطارات عشوائيا حول الصالة واستخدامهم كقواعد (مناطق للاستراحة) لألعاب المطاردة.

٤- استخدام الإطارات كمساحات للعوائق في سباقات الحواجز.

٥- وتعمل الإطارات (أ) كمهام ممتازة لانزلاق أكياس الفول أو تدوير الكرات (ب) علامات جذابة كموقف العمل عند قطعها للنصف ووضعها بالوضع القائم.



شكل (١٩)

نصف إطار كعلامة لتمرين الوقفة

٦- عند استخدام الإطار كهدف، يمكن مسكه بحيث توضع له دعامة مكونة من الخشب مما يمد بقاعدة أكثر ثباتاً للعديد من الأنشطة والسباقات. وتتضمن المواد اللازمة أجزاء جانبية بمقاس ٢ × ١٥ × ٦٠ سم ونهايتين بمقاس ٢ × ١٥ × ٢٥ سم. ألصق أو أربط أو ثبت الأربعة أجزاء من الخشب معاً، واترك مسافة ١٥ سم في العرض بحيث يمكن الإطار الوقوف في الوضع القائم. ضع إطار آخر بالقرب من نهاية منطقة اللعب. وإذا كان الملعب ملعب كرة سلة. فيمكنك وضع إطار على كل خط مرمى حر، بحيث يواجه

منتصف الملعب. ويعتمد العدد على مقاس منطقة اللعب. يقسم التلاميذ إلى فريقين وباستخدام كرة إسفنجية أو كرة الشاطئ، أو كرة قماشية (انظر الفصل الثالث)، يقفز تلميذين إلى المنتصف بحيث يسمح لهم بضربها بأيديهم المفتوحة بعد قذفها إلى دائرة المنتصف. ويكون وضع التلميذين الآخرين متساوياً على جانبي خط وسط الملعب، ولذلك، فمع فريق يتكون من سبعة، يكون ثلاثة تلاميذ مهاجمين وثلاثة تلاميذ مدافعين. ويسمح للتلميذ المركزي باللعب في كل الملعب. يحاول التلاميذ إحراز الهدف بدفع الكرة خلال الإطار الثانى إما من الأمامى أو القائم باستخدام اليد المفتوحة.

وتمر الطريقة الوحيدة لتقديم الكرة هى بضربها. وغير مسموح لأحد الدخول فى منطقة الرمي الحر - ١٥سم- وهى دائرة إحراز الهدف. وإذا تم إحراز هدف أو إذا دخلت الكرة فى الدائرة المحظورة أو خرجت خارج الحدود، فيكافأ الفريق المنافس بضربة جزاء من هذه النقطة، وإذا كانت خطوط الحدود بالقرب من الحائط، فيمكنك تجاهلها والسماح للفريق باللعب بعيداً عن الحائط. ويجب أن ترتدى الفرق فانلات أو شرائط ملونة (انظر الفصل الخامس) وذلك لتمييزهم ويكون مرماهم بنفس اللون. ويمكن إتمام ذلك بطلاء الدعائم الخشبية أو بربط شرائط ملونة حول الإطار القائم.

٧- يمكن أن يعمل الإطار كدعامة مساعدة للتلاميذ الصغار الذين يتعلمون وضع الاتزان الثلاثى. فيجب على التلميذ أ) أن ينزل على ركبتيه على الإطار واضعاً مقدمة رأسه ويديه فى الشكل الثلاثى. ب) يضع كلتا قدميه على الإطار وأن تكون ركبتيه على الموقفين لضمان أن تكون المقعدة فوق الدعامة. ج) يرفع القدمين عن الإطار ببطء حتى يصل إلى الوضع المطلوب.

٨- يمكن استخدام الإطار لعمل مزلجة أو مركبة، أو العجلة للاستخدام الداخلى أو الخارجى وتشمل المواد اللازمة ٣٠٠سم من حبل نايلون

وقطعتين مستديرتين ومصنفتين تبلغ نصف بوصة من الخشب وقطرها ٣٧,٥ سم.



شكل (٢٠)

مزلة من إطار بذراعين للسحب

يقطع الحبل إلى حبل يبلغ طوله ٢٤٠ سم وحبلين يبلغ طول الواحد منهما قدم. اصنع حلقتين عند كل نهاية من ذراع الحبل الذي يبلغ طول ٢٤٠ سم للسحب. قم بحياكة منتصف الحبل خلال ثقب صغير في الإطار ثم اصنع عقدة. ثم تحاك كل قطعة حبل التي يبلغ طول الواحد منهما قدم واحد خلال ثقبين أعلى الإطار ثم تعقد عليها لتعمل كذراعين للراكب. وتوضع القواعد الخشبية في مركز الإطار بمسامير ضغط وذلك لتعمل كمقعد للراكب. وتستخدم هذه المزلة في الآتي:

- منافسات سحب الوزن الثقيل مع تلميذين.
- مسابقات تتكون من ٣ تلاميذ، تلميذين يقوموا بالسحب وراكب واحد. وبعد سحب المزلة لمسافة معينة (من ٤٥٠ إلى ٦٠٠ سم)، يعيد التلاميذ الوضع مع الراكب بحيث يصبح الراكب ساحباً.
- رحلة خيالية بالمركة عبر المدينة حيث تذهب الأحصنة (الساحبين) في أماكن متنوعة. ويظل الراكب على المركبة خلال الرحلة، ولكن تتغير الأحصنة. ويمكن تحديد أوقات معينة لمجموعات التلاميذ لتصبح تحدياً لتحسين ما تم إحرازه سابقاً.