

وسائل وأنشطة لتنمية

مهارات الإدراك الحركي

- دعامة الاتزان .
- لوح الاتزان
- كروت الاتزان.
- الأشكال الهندسية.

الفصل الرابع

وسائل وأنشطة لتنمية مهارات الإدراك الحسى حركى

تعتمد فاعلية حركة التلاميذ جزئياً على القدرة على إدراك البيئة خلال الشرطية الحسية (كون الشئ مشروطاً أو شكلياً) واستخدام المعلومات الملاحظة للتحرك بطريقة ملائمة. ولذلك، فإن شرطاً بسيطاً لقدرات الإدراك الحسى يعد القدرة على الاستجابة كلية للمعلومات الحسية.

كان معروفاً من قبل أن عرض مختلف أنشطة محرك الإدراك الحسى يعد جوهرياً للتلميذ لتنمية الحركات المتوافقة، ولكن اليوم فإن هناك دراية وقبول لأهمية أن تنمية محرك الإدراك الحسى تعمل أساسياً وفقاً للإنجاز التقليدى وبالرغم من أن هذا ليس حكماً نهائياً، فإن هناك أدلة تدعم بقوة العلاقة بين الأداء التقليدى للتلميذ ومهارات الإدراك الحسى له.

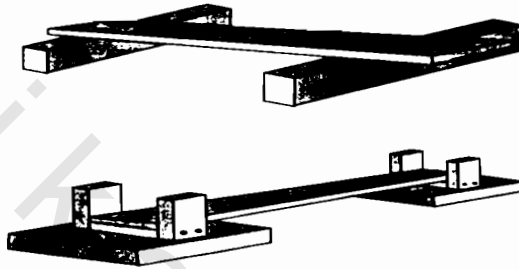
يشرح هذا الفصل ١٢ قطعة من الوسائل مع أنشطة فردية وثنائية والتي تنمى مهارات الإدراك الحسى التالية:

- الاتزان.
- التجنيب.
- الإدراك البدنى.
- التوجيه.
- إدراك الحيز.
- توافق العين مع اليد وتوافق العين مع القدم.

دعامة الاتزان (عارضة الاتزان):

وتعد دعامة الاتزان وسيلة غير مكلفة يمكن صنعها خلال وقت ومجهود صغيرين. كما أن استخداماتها غير محدودة. ويمكن عمل (النموذج A) من ثلاثة قطع من الخشب، قطعة تبلغ ٢,٥ × ٢٠ سم و يبلغ طولها من ١٥٠ إلى ١٨٠ سم، ودعامتين تبلغ الواحدة منهما ٥ × ١٠ سم و يبلغ طول الواحدة منهما ٦٠ سم وتوضع القطعتين الصغيرتين إلى

أسفل القطعة التى تبلغ 20×2.5 سم بحيث تبعد القطعتين الصغيرتين مسافة من ٩٠ إلى ١٢٠ سم وتثبت باستخدام صمغ الخشب أو المسامير اللولبية أو مسامير التثبيت. وللحصول على أفضل النتائج عند لصق الدعامات يمكن استخدام المثبت مع تركهما ليجفا طوال الليل. ويعد (النموذج A) لدعامة اتزان ديناميكية وذلك لأنه يلزمها حركة عمودية قليلة.



شكل (٤٦)

دعامة اتزان بعرض ٢٠ سم

ويمكن عمل (النموذج B) من ثلاثة ألواح تبلغ (5×10) سم (بحيث تبلغ الدعامة الأساسية طولاً ٢٤٠ سم، ولوحين يبلغان ٣٠ سم ويستخدم كدعامتين. وقاعدتين ليعملا كدعامات للألواح تبلغ الواحدة منهما سمك 2.5 سم وطول ضلع مربع القاعدة يبلغ ٣٠ سم. ويلزم لعمل الدعامة ذات شكل (U) ثلاثة قطع يبلغ طول القطعتين الجانبيتين (أو الرأسيتين) ١١ سم ثم تلتصق أو تثبت إلى القطعة التى توجد فى المنتصف والتى يبلغ طولها ٩ سم. ثم تلتصق كل دعامة بعد ذلك أو تثبت بمسامير إلى القاعدة المربعة التى يبلغ طولها ٣٠ سم وذلك للحصول على ثبات أكبر.

وللتنوع، يمكن تعديل مسار دعامة الاتزان بإضافة قوالب للخطو عليها من القوالب الخشبية الزائدة ويبلغ طولها 5×10 سم. وتشتمل الخامات اللازمة للعمل:

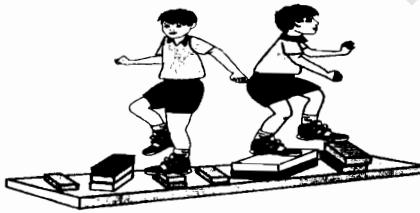
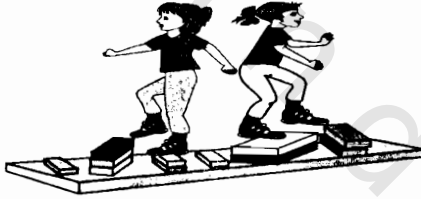
(أ) لوح خشبى 5×30 سم ويبلغ طوله 240×360 سم.

(ب) عدد من ١٥ إلى ٣٠ قالب خشبي يبلغ طوله ٢,٥ سم. ثبت أو الصق القوالب معاً في أكوام من قالبين وثلاثة وأربعة مع ترك قالب أو اثنين مفردين. ثبت القطع إلى اللوح الطويل ٣٠ × ٥ سم في أطوال متنوعة، مع ترك مسافة بين كل قطعة وأخرى تبلغ ١٥ سم. ويمكن لصق هذه القوالب أو تثبيتها بصورة دائمة وذلك بجعلها أكثر ثباتاً. ويمكن تعديل هذه الدعامة.

(أ) بوضع القوالب على الدعامة طولياً أو عرضياً.

(ب) وضع القوالب بزوايا مختلفة.

(ج) رسم طبعة القدم أعلى كل قالب وترتيبهم بشكل بحيث تجعل التلميذ يمشي للأمام وللخلف وتمكنه من عمل ربع أو نصف دورانة لليمين أو إلى اليسار أثناء المشي.



شكل (٤٧)

دعامة اتزان للمشي بارتفاعات مختلفة

وربما أردت عمل دعامات بأطوال مختلفة مثل ١٢٠ أو ١٨٠ سم، فإذا كانت الدعامة أطول من ٢٤٠ سم فيلزم وجود قاعدة

دعامية ثالثة في المنتصف. وكل الدعامات يجب صنفرتها وطلاتها إما بالورنيش أو بالطلاء.

ويمكن استخدام دعامة الاتزان في سباقات العوائق وداخل الفصول لتدريس مفهوم الاتزان ومركز الثقل وقاعدة الاحتمال.

ويمكن تنفيذ العديد من الأنشطة الفردية مع وجود أكثر من تلميذ في المرة الواحدة وذلك من نقطة البداية. فعندما يصل التلميذ إلى ثلث اللوح تقريباً يمكن للتلميذ التالي أن يبدأ. وللأنشطة البدائية، يفضل رسم خط أو وضع شريط على الأرض بدلاً من استخدام الدعامة. ومع التلاميذ الصغار وخلال التدريب البدائي لاستخدام الدعامات فإن المراقبة تعد ضرورة لضمان السلامة (بمعنى إسناد التلميذ أثناء المشي) وإذا كان التلميذ سيقوموا بدور المراقبين فيجب تعريفهم التعليمات الأساسية للإسناد. تأكد من أن الدعامة موضوعة على سطح ثابت ومتمين، ثم اتبع المنطق في تتابع الأنشطة من البسيط إلى المعقد.

وهناك أهداف معينة من استخدام دعامات الاتزان وتشمل تنمية

التالي:

- الاتزان.
- الإدراك البدني.
- التجنيب والتوجيه.
- توافق العين مع اليد، وتوافق العين مع القدم.

الأنشطة الفردية :

١- المشي على الدعامة للأمام وللخلف وجانبياً.

- تكرر الخطوة السابقة على كتلة القدم.
- تكرر الخطوة السابقة على أطراف الأصابع.

- تكرر الخطوة السابقة مع الدوران لعدد معين من المرات.
- تكرر الخطوة السابقة مع لمس أجزاء معينة من الجسم.
- تكرر الخطوة السابقة بحيث يكون الجسم مشدوداً مرة ومنثنى مرة.
- تكرر الخطوة السابقة مع التقاط أشياء معينة مثل كيس فول، كرة قماشية أو ممسحة.
- تكرر الخطوة السابقة مع الخطو على أشياء معينة.
- تكرر الخطوة السابقة مع دفع شئ ما باستخدام القدم أو باستخدام صولجان
- تكرر الخطوة السابقة مع ائزان كيس فول على الرأس، أو الأكتاف أو المرفق أو ظهر اليد وهكذا.
- تكرر الخطوة السابقة مع ائزان كيسين فول على أجزاء مختلفة من الجسم.
- ٢- الوثب أو القفز أو الانزلاق على الدعامة.
- ٣- التحرك على الدعامة مثل حيوانات معينة.
- تكرر الخطوة السابقة مع قذف كيس فول، أو كرة مغزولة أو كرة قماشية من يد لأخرى.
- تكرر الخطوة السابقة مع لمس اليد اليمنى للقدم اليسرى واليد اليسرى للقدم اليمنى فى خطوات متبادلة.
- ٤- المشى على الدعامة للأمام أو للخلف بحيث تتقدم أحد القدمين اليمنى أو اليسرى، ويكون طرف القدم الخلفية إلى كعب القدم الأمامية.

- ٥- المشى للأمام إلى منتصف الدعامة، ثم الدوران ومواصلة المشى بالخلف.
- ٦- التحرك لمنتصف الدعامة مع الميل لليمين ثم الدوران ثم الميل لليسار.
- ٧- المشى بطريقة جانبية على الدعامة باستخدام الخطوة الواسعة (مع تبادل القدمين بحيث تكون واحدة للأمام والأخرى للخلف).
- ٨- التحرك على الدعامة بحيث تكون إحدى القدمين على الدعامة والأخرى على الأرض.
- ٩- التحرك على الدعامة باستخدام الأربعة أطراف، أو باستخدام يد واحدة وقدمين، أو باستخدام اليدين وقدم واحدة.
- ١٠- الوقوف على الأرض ثم القفز أو الوثب على الدعامة.
- ١١- الميل للأمام مع الاتزان على القدم اليمنى أو اليسرى لمدة ٥ أو ١٠ أو ١٥ ثانية.
- ١٢- الاتزان على قدم واحدة مع عمل نصف دورانة (الدوران حول المحور).
- ١٣- الاتزان على القدمين معاً (منفصلين).
- ١٤- الاتزان على الساقين (منتصبين أو مرتخين).
- ١٥- الاتزان على المقعدة.
- ١٦- الاتزان على ثلاثة أو أربعة أو خمسة أجزاء من أجزاء الجسم.
- ١٧- تنفيذ تتابع حركى من ثلاث أو أربع أو خمس حركات على الدعامة.
- ١٨- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع غلق العينين.

- ١٩- تنفيذ الأنشطة المذكورة بحيث يكونا الذراعين فى أوضاع مختلفة بحيث يكونا على الجانبين، أو بعيدين عن الجانبين، على الفخذين، خلف الرأس، ملفوفين حول الصد وهكذا.
- ٢٠- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع إزالة إحدى قواعد الدعامات (مما يعطى للتلميذ الفرصة بأن يمشى لأعلى ولأسفل).
- ٢١- تشجيع التلاميذ على الإبداع مع مراقبة مختلف الطرق التى تمكنهم من الحركة على الدعامة أو الدوران عليها.

أنشطة ثنائية :

- ١- لعب المسابقة باستخدام أكياس الفول بحيث يكونا التلميذين على الدعامة.
- ٢- المشى بطريقة جانبية على الدعامة بحيث يكونا متماسكى الأيدي.
- ٣- المشى على الدعامة بحيث يواجه أحدهما الآخر ليمشى أحد التلميذين للأمام ويمشى الآخر للخلف.
- ٤- المشى على الدعامة، بحيث يكون أحدهما خلف الآخر ومتماسكى الأيدي.
- ٥- يبدأ التلميذين المشى من طرفى اللوح، بحيث يمشى كلاً منهما باتجاه الآخر ويمرا دون أن يتركا الدعامة.
- ٦- المشى على الدعامة، مع عبور طوق يمسكه التلميذ الآخر.
- ٧- باستخدام دعامتين متجاورتين، متوازيتين وتبعدا عن بعضهما مسافة من ٩٠ إلى ١٢٠سم، يمسك التلميذين أيديهما ويمشيا للأمام أو للخلف.

- تكرر الخطوة السابقة مع المشى للأمام حتى منتصف الدعامة، ثم الدوران والمشى والخلف إلى طرف الدعامة.
- تكرر الخطوة السابقة، بحيث يواجه التلميذان أحدهما الآخر ومتشابكى الأيدي وينزلقا عبر الدعامة.
- تكرر الخطوة السابقة، بحيث يقف التلميذين وظهرهما للآخر ومتشابكى الأيدي وينزلقا عبر الدعامة.

لوح الاتزان :

ولوح الاتزان هو وسيلة صغيرة صممت للاستخدام الفردي، وهي تزود بفرصة أخرى لتنمية مهارات الإدراك الحسى والمذكورة لدعامة الاتزان. ومن مختلف نماذج ألواح الاتزان المتاحة، فيفضل نموذجين للاستخدام. أ) لوح فردي للتأرجح المحورى (نموذج A) وب) اللوح المربع للدوران (نموذج B). ويمكن عمل النموذج (A) من قطعة من الخشب من ٣٠ × ٦٠ سم. وقد يبلغ ٤ × ٣٠ سم. وثلاثة مسامير لولبية للخشب مقاس ٥ سم. اصنع ثلاثة ثقوب بحيث يكونوا أصغر قليلاً من قطر المسامير ثم ثبت المسامير على لوح الخشب فى المنتصف تقريباً إلى الودت. ينصف وضع المسامير ثم يلصق إلى الودت. ويمكن عمل (النموذج B) من مربع يبلغ ٤٠ سم من خشب الصنوبر أو الخشب العادى يبلغ سمكه ٢,٥ سم. وقالب من خشب الصنوبر يبلغ ١٠ × ١٠ × ٢,٥ سم و٥ مسامير تثبيت. بعد تحديد مركز لوح الاتزان يلصق القالب جيداً إلى اللوح، وبعد أن يجف الصمغ، ضع مسامير التثبيت، ويجب صنفرة اللوح جيداً وطلاؤه إما بالورنيش أو بالطلاء.

لوح اتزان فردي (مربع) :

ولوح الاتزان الفردي المحورى (نموذج A) يتحرك (أو يتأرجح) فقط من اليمين إلى اليسار. أما لوح الدوران (نموذج B) فيتحرك من

اليمين إلى اليسار وللأمام وللخلف أيضاً. ومع الاستخدام البدائي يجب أن يكون هناك شخص يساعد على الاتزان. كما يجب وضع اللوح على حصيرة وذلك الأمان مع لصق قطعة من المطاط لأعلى اللوح وذلك لمنع الانزلاق.

وبالإضافة إلى الألواح المستطيلة والمربعة الشكل، هناك تصميمات هندسية أخرى يمكن عملها. فيمكن رسم شكل الأقدام على اللوح لتوضيح الوضع الأمثل للوقوف والاتزان. ويمكن استخدام اللوح في الفصل لتدريس مفاهيم الاتزان، ومركز الثقل وقاعدة الاحتمال.

وهناك أهداف معينة لاستخدام لوح الاتزان تتضمن تنمية التالي:

- الاتزان.
- الإدراك البدني.
- التجنيب والتوجيه.
- توافق العين مع اليد، وتوافق العين مع القدم.

الأنشطة الفردية :

- ١- الاتزان على القدمين بحيث يكونا بمحاذاة الكتفين.
- تكرر الخطوة السابقة مع وضع كيس فول على الرأس أو خلف الرقبة.
- تكرر الخطوة السابقة مع وضع كيس فول على ظهر كل يد.
- ٢- الاتزان على القدمين بحيث يكونا مضمومتين معاً، أو بعيدين عن بعضهما.
- ٣- الاتزان بحيث يكونا الساقين مستقيمتين أو مثنيتين.
- ٤- الاتزان بحيث تكون إحدى القدمين خلف الأخرى.

٥- الاتزان بحيث يكونا الذراعين إلى الجانبين، أو بعيدين عن الجانبين وهكذا.

٦- الاتزان على مقدمة القدم.

٧- الاتزان مع لمس أجزاء معينة من الجسم.



شكل (٤٨)

الاتزان على القدمين وهما بعيدتين

٨- الاتزان من وضع الجلوس.

٩- الاتزان على ثلاثة أو أربعة أجزاء من الجسم.

١٠- الاتزان مع الانتشاء ولمس أطراف القدم.

- تكرر الخطوة السابقة مع الانتشاء لليمين، أو اليسار، أو للخلف.
- تكرر الخطوة السابقة مع تهجى الحروف، أو العد من ١ إلى ١٠ أو إلقاء قصيدة وهكذا.

- تكرر الخطوة السابقة مع ضرب كرة ضربات خفيفة أو تسديد كرة، أو قذف ومسك كرة، وهكذا مع استخدام اليد اليمنى أو اليسرى أو كلتا اليدين.
- تكرر الخطوة السابقة مع عمل دورانة إلى اليمين أو إلى اليسار.
- تكرر الخطوة السابقة مع الدوران باستخدام الأيدي ودون تحريك القدمين.

١١- الاتزان بحيث يكون الثقل على قدم واحدة ثم القدم الأخرى.

١٢- تنفيذ الأنشطة المذكورة باستخدام قدم واحدة.

١٣- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع غلق العينين.

١٤- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع مسك أيدي تلميذ آخر.

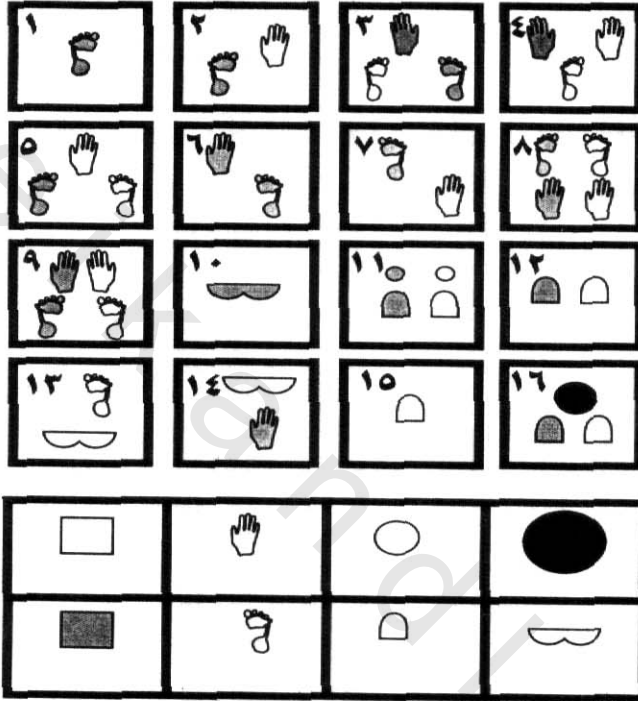
١٥- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الطرق التي تمكنهم من التحرك أو الدوران على اللوح.

كروت الاتزان:

وتشمل كروت الاتزان رموز لمختلف أجزاء الجسم على ألواح الملتصقات أو على اسيتات لعرضها على السبورة الضوئية. وكل كارت يحتوى على جزء من أجزاء الجسم لاستخدامه فى أنشطة الاتزان. ويكون التحدى بين التلاميذ على الاتزان فى أوضاع مختلفة ومتنوعة. ويمكن استخدام كروت الاتزان فى المنافسات الثنائية أو فى أنشطة الألغاز. ويجب أن يكون طول ضلع الكارت ٣٠سم على الأقل.

يكون البدء على كروت الاتزان السهلة مثل القدمين، أو قدمين ويدين، أو قدمين ويد واحدة. قبل استخدام الكروت الأكثر تعقيداً، ويقف

التلاميذ فى شكل عشوائى عند أداء معظم الأنشطة. وللتلاميذ الصغار يجب وضع رسم بيانى للرموز على الحائط.



ويمكن استخدام الكروت على خط العودة فى السباقات أو كجزء من مواضع الحواجز. فعندما يصل التلميذ إلى الكارت، يجب أن يؤدي مهمة الاتزان المطلوبة قبل أن يكمل السباق أو موضع الحاجز. وهناك أهداف معينة من لاستخدام كروت الاتزان تتضمن تنمية الآتى:

- الاتزان.
- الإدراك البدنى.
- التجنيب والتوجيه.
- إدراك الحيز.
- القوة العضلية.
- التحمل العضلى.
- مهارات الحركة.

الأنشطة الفردية :

١- الاتزان على أجزاء الجسم المعروضة بعد رؤية الكارت (ويمكن جعل هذا النشاط أكثر تحدياً بالطلب من التلاميذ وضع أجزاء الجسم بالأوضاع الموجودة على الكارت).

٢- يمك التلميذ أحد الكروت لفترة قصيرة من الوقت، وبعد إخفائها، يستخدم التلميذ ذاكرته للاتزان على وضع الجسم الملائم.

٣- يعرض اثنين من الكروت أو ثلاثة أو أكثر، وبعد إخفائهم، ينفذ التلميذ كل أوضاع الاتزان من الذاكرة.

٤- بينما يكون التلميذ فى وضع الاتزان، قم بتدوير الكارت، ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة إلى اليمين أو إلى اليسار ويجب على التلميذ التوجه للاتجاه الصحيح بتدوير الجزء المتزن عليه فقط.

٥- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع تلميذ آخر بحيث أ) يؤدى أحد التلميذين الأنشطة ويقوم التلميذ الآخر بالحكم إذا كانت الأنشطة صحيحة أم لا.

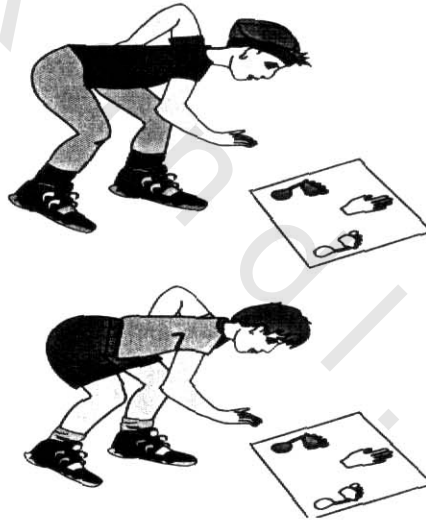
ب) أن يؤدى التلميذين الأنشطة فى نفس الوقت. ج) يؤدى التلميذين الأنشطة مع مسك الأيدى.

٦- توضع الكروت على أرضية صالة الألعاب، ويتحرك التلميذ من كارت إلى آخر: أ) بحيث تفصل بينهما مسافة من الوقت بين ٣٠ إلى ٦٠ ثانية. ب) أو بحرية واستقلالية (ويمكن تنفيذ هذه الأنشطة ثنائياً أو بمجموعات من ثلاثة أو أربعة أو أكثر).

٧- توضع الكروت متقاربة على الأرض، ويقف كل تلميذ في وضع الاتزان على أحد الكروت، وعند الإشارة، يقف كل تلميذ إلى كارت جديد باستخدام الجزء الموضح على الكارت السابق فقط.

أضلاع البرميل:

تعد أضلاع البرميل وسيلة متينة وغير مكلفة والتي تزود بأنشطة للتحدي الحركي للتلاميذ الصغار. وإذا لم يتمكن الحصول عليها مجاناً، يمكن شراء البرميل من تجار الأخشاب، أو الحصول عليها من فوارغ المصانع أو المحلات التجارية.



شكل (٥٠)

الاتزان على أجزاء الجسم الصحيحة

ويجب صنفرة الأضلاع جيداً ودهانها بورنيش أو طلاء إذا كان من الخشب.

ويجب مناقشة مواصفات الأمان قبل الاستخدام لأن الأضلاع هي نوع من الوسائل والذي تكون حركته ديناميكية (متحركة) وغير ثابتة، ومع تلاميذ المرحلة الابتدائية يجب أداء كل الأنشطة الفردية مع تلميذ آخر بحيث يعمل كوسيلة للمساعدة ومراقبة.



شكل (٥١)

برميل خشبي

وبالرغم من أن أضلاع البراميل متشابهة في الطول إلا أن عرضها يختلف من ٢,٥ إلى ١٠ سم. ويفضل أن التلاميذ توضع الأضلاع بشكل عشوائي على الأرض مع تعليم المفاهيم الخاصة بأعلى وأسفل واليمين واليسار والأمام والخلف وهكذا.

وهناك أهداف معينة من استخدام أضلاع البرميل تتضمن تنمية التالي:

- الاتزان.
- الإدراك البدني.
- التجنيب والتوجيه.
- توافق العين مع اليد، وتوافق العين مع القدم.

الأنشطة الفردية :

- ١- الاتزان على الضلع بحيث يكون مرتفعاً لأعلى على قدم واحدة.

- تكرر الخطوة السابقة على القدمين، بحيث تكون أحد القدمين خلف الأخرى.
- تكرر الخطوة السابقة مع الجلوس القرفصاء أو الوقوف على أطراف القدم.



شكل (٥٢)

الاتزان على ضلع مرتفع لأعلى

- ٢- المشى على الضلع للأمام وللخلف وجانبياً.
- ٣- المشى على ضلعين بحيث تكون كل قدم على ضلع، للأمام وللخلف.

٤- الوقوف على الضلع بحيث يكونا القدمين مضمومتين أو بعيدتين مع التآرجح للأمام وللخلف.

- تكرر الخطوة السابقة بحيث تكون القدمين على أطراف الضلع مع التحرك دائرياً لليمين واليسار.

- تكرر الخطوة السابقة مع المشى للأمام وللخلف وفي دائرة باستخدام الضلع.

٥- الوقوف بحيث تكون كل قدم على ضلع مع القيام بحركة دائرية لليمين أو لليسار.

٦- الجلوس على الضلع مع الدوران لليمين أو لليسار باستخدام الأيدي.

٧- الاستلقاء على البطن على الضلع مع الدوران باستخدام الأيدي.

٨- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع غلق العينين.

٩- وضع كيس فول على أحد طرفي الضلع ثم اقلبه في الهواء مع الخطو على الطرف الآخر، ثم مسكه، استخدم قوى متنوعة.

١٠- استخدام الضلع لتنفيذ الأنشطة المذكورة للوصولجان.

١١- استخدام الضلع لتنفيذ الأنشطة المذكورة لدعامة الاتزان.

١٢- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الأشياء التي يمكن عملها باستخدام الضلع.

الأنشطة الثنائية :

١- يقف التلميذين على طرفي الضلع بحيث يمسكا أيديهما، مع الاتزان على أحد القدمين أو كلاهما.

- تكرر الخطوة السابقة دون مسك الأيدي.

- تكرر الخطوة السابقة بحيث يقف أحدهما خلف الآخر ويضع التلميذ يديه على فخذ التلميذ الآخر.

٢- الوقوف على طرفي الضلع بمواجهة أحدهما الآخر والمشي للأمام.

٣- الوقوف على منتصف الضلع بحيث يواجه أحدهما الآخر مع المشي للخلف.

٤- يقف كل تلميذ على ضلع منفصل بحيث يمسك كل تلميذ بيد الآخر والتحريك لليمين ولليسار، أو للأمام أو للخلف أو دائرياً.

- تكرر الخطوة السابقة بحيث يضع كل تلميذ كل قدم على لوح ويمسكا أيديهما.

٥- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع غلق العينين.

الأقراص الكارتونية :

يمكن عمل الأقراص من متنوع من الخامات، ولكن الورق المقوى هو أقل تكلفة، وأكثر متانة، كما أنه متاح بدون أى تكلفة أو بتكلفة ضئيلة. كما أنها تزود بالعديد من الأنشطة التى تعمل على تنمية مهارات الإدراك الحسى. ويمكن استخدامها مع تدريبات اللياقة البدنية.

ويفضل للأقراص الأساسية الدائرية أن تكون مقاس من ٢٣ إلى ٢٥سم، كما يمكن عمل مختلف المقاسات والألوان والأشكال الهندسية مما يضيف تنوعاً للوسيلة. على سبيل المثال، يمكن أن يتنافس التلاميذ على الاتزان على دائرة أعلى من مربع أو الاتزان على دائرة أعلى من مربع أو الاتزان على مثلث فى اليد اليمنى والشكل الخماسى على الركبة اليسرى. والاتزان على الخصر باستخدام شكل أكثر اتساعاً. ويفضل التشكيل العشوائى أو الغير منتظم (أنظر الملحق أ) وذلك للسماح بمساحة أكبر للحركة لضمان السلامة. كما يجب تذكير التلاميذ أن الأقراص

(والأشكال الأخرى) لا يجب استخدامها كأطباق طائرة. وبوضع قرص فى كل يد، يمكن أن ينفذ التلاميذ بعض التمارين مثل تدوير الذراعين، ولمس القدم والقفز.

كما يمكن استخدام الأقراص كوسيلة غير يدوية. وذلك بوضع الأقراص بشكل عشوائى على الأرض ويجرى التلاميذ حولها أو يقفزون عليها أو يثبوا بينها. ويجب السماح لتلاميذ المرحلة الابتدائية أن يمسكوا الأقراص قبل العمل بمفاهيم الاتزان.

وللأغراض التنظيمية، يمكن فصل التلاميذ إلى فرق وذلك باستخدام شكل أو لون من الأقراص بأن يطلب من كل من له القرص الدائرى ذا اللون الأحمر أن يقفوا عند النقطة (A)، وكل من له القرص المربع ذا اللون الأصفر أن يقفوا عند النقطة (B) وهكذا.

وهناك أهداف معينة من استخدام الأقراص الكارتونية تتضمن تنمية التالى:

- الاتزان.
- الإدراك البدنى.
- التجنيب والتوجيه.
- توافق اليد مع العين.

الأنشطة الفردية :

١- اتزان قرص على مختلف أجزاء الجسم، تتضمن اليد، والرأس، والكتف، والمرفق، والركبة والفخذ.

٢- اتزان قرصين على مختلف أجزاء الجسم.

٣- اتزان ثلاثة أقراص أو أربعة أو خمسة أقراص على مختلف أجزاء الجسم.

٤- اتزان القرصين على مستوى مرتفع أو على مستوى منخفض أو عند مستوى الخصر.

- ٥- اِتزان قَرصين على نفس المستوى باستخدام جزئين من أجزاء الجسم.
- ٦- اِتزان قَرصين، بحيث يكون مستوى أحدهما أعلى من مستوى الآخر.
- ٧- اِتزان قَرصين بحيث يكون أحدهما أمام الجسم والآخر خلفه.



شكل (٥٤)

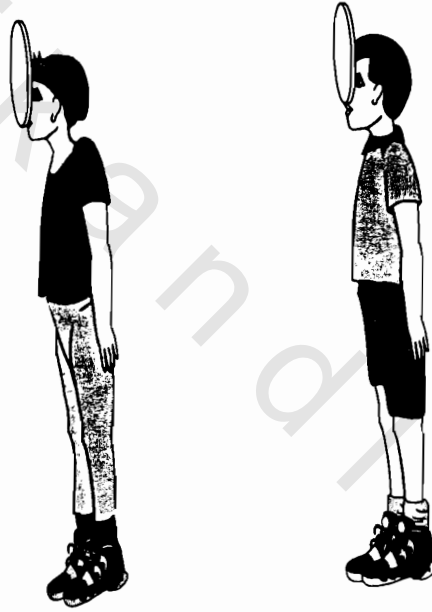
اِتزان قَرصين

- ٨- اِتزان قرص (أو عدة أقراص) مع أداء مهارات حركية تتضمن المشي، الانزلاق، والوثب من نقطة إلى أخرى.
- تكرار الخطوة السابقة مع تدوير اليدين باتجاه الجسم، وتحريك المرفق بعيداً عن الجسم.

٩- تصفيق اليدين مع وجود قرص بينهما إلى اليمين وإلى اليسار أو بين الساقين أو خلف الظهر، وهكذا.

• تكرر الخطوة السابقة، مع تنفيذ مختلف المهارات الحركية.

١٠- اتران القرص على الرأس أو أى جزء من الجسم، مع الاستلقاء على الأرض ثم حاول الوقوف (ويمكن عكس الوضع).



شكل (٥٥)

اتزان القرص على الفم

١١- اتران القرص على يد واحدة مع تنفيذ شكل (٨) بتحريك القرص بين الساقين، ثم خلف الساق اليمنى ثم أمام الساق اليمنى وهكذا.

١٢- ائزان القرص على اليد مع محاولة عمل حركات مختلفة باستخدام اليد والذراع.

١٣- قذف القرص فى الهواء ثم مسكه بين اليدين.

١٤- وضع القرص بين الركبتين ثم المشى أو الجرى أو القفز.

١٥- تنفيذ مختلف الأنشطة المذكورة مع تلميذ آخر (بمشاركة تلميذ آخر).

١٦- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الأشياء التى يمكنهم عملها باستخدام الأقراص.

مربعات السجاد :

تعد مربعات السجاد أجزاء من وسيلة صغيرة وغير مكلفة وعادة يمكن الحصول عليها من محلات السجاد مجاناً. وعادة تفضل المربعات ذات مقاس من ٣٠ إلى ٤٥سم ولأن مربعات السجاد عادة ما تتضمن أنشطة ائزان ديناميكية (حركية) فيجب مراعاة شروط الأمان. على سبيل المثال، تنبيه التلاميذ إلى الوقوف على مربعات السجاد بحيث تكون أقدامهم غير متقاربة. وللأنشطة التى تتطلب الانزلاق، فيفضل استخدام مربعات السجاد إلى أشكال هندسية مختلفة. ويفضل استخدام أشكال العشوائى أو الغير منتظم للأنشطة الفردية.

مربع سجاد :

وهناك استخدامات أخرى لمربعات السجاد تتضمن أن تكون أهداف الأنشطة قذف أكياس الفول وعلامات للسباقات الفردية. وهناك نماذج أخرى (من ٤٥ إلى ٦٠ × ٩٠سم) يمكن استخدامها كحصائر فردية. وإذا استخدمت أحجام أكبر من السجاد لأداء الحركات، فيفضل استخدام السجاد ذات الوبر وقطع المطاط وذلك لمنع الانزلاق. كما يمكن أيضاً استخدام مربعات السجاد وذلك لاستخدامها فى مختلف السباقات

والأنشطة مثل المطاردة. وتحسين مهارات الإيقاع، يمكن استخدام مربعات السجاد مع الموسيقى مع أداء درجة السرعة المتفق عليها^(١).

ويمكن استخدام رؤوس الممسحة للعديد من أنشطة مربعات النشاط. وهي ويمكن شراؤها أو الحصول عليها من مختلف الآباء. فباستخدام قطعة المطاط التي تبلغ من ١٢,٥ إلى ٥٠ سم يتم وضعها إلى الأعلى وذلك لضمان اللياقة الجيدة. وينزلق عليها التلاميذ مثل الحذاء. وهناك أهداف معينة لاستخدام مربعات السجاد تتضمن تنمية التالي:

- الاتزان. • توافق اليد مع العين وتوافق القدم مع العين.
- الرشاقة. • الإيقاع. • المهارات اليدوية.

الأنشطة الفردية :

١- الدوران باستخدام كلتا القدمين على السجاد.



شكل (٥٦)

الدوران من جانب إلى آخر على مربع سجاد

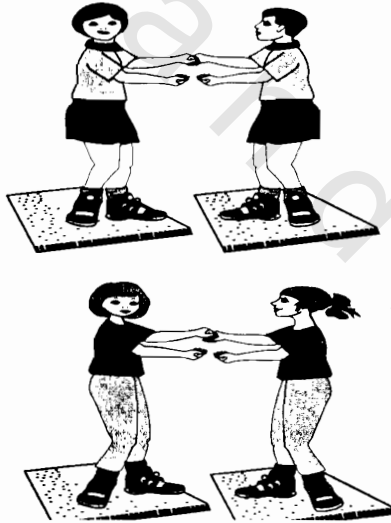
(١) هناك تسجيلاً ممتازاً للتنمية الإيقاعية وهي "مربعات السجاد" متاحة من شركة بيت النغم

- ٢- الدوران باستخدام قدم واحدة على السجاد.
- ٣- الدوران على مستوى مرتفع أو منخفض.
- ٤- الدوران سريعاً أو بطيئاً.
- ٥- الدوران على أطراف القدم.
- ٦- الدوران إلى اليمين أو إلى اليسار لعمل دائرة كاملة.
- ٧- الدوران مع وضع اليد في أوضاع مختلفة مثل أعلى الرأس أو أعلى الأكتاف أو على الفخذين وهكذا.
- ٨- التحرك للأمام باستخدام الذراعين مع الاتزان على قدم واحدة أو قدمين.
- ٩- التحرك للخلف، مع الدفع باستخدام اليدين مع الاتزان على أحد القدمين أو كلاهما.
- ١٠- الجلوس على السجاد مع السحب للأمام باستخدام القدمين.
- تكرر الخطوة السابقة، مع الدفع للخلف باستخدام القدمين.
- تكرر الخطوة السابقة، مع الانزلاق دائرياً لليمين أو إلى اليسار.
- ١١- الاستلقاء على البطن على السجاد مع السحب للأمام أو الدفع للخلف باستخدام اليدين.
- تكرر الخطوة السابقة، مع الانزلاق دائرياً لليمين أو إلى اليسار.
- ١٢- توضع اليدين على الأرض والقدمين على السجاد في وضع زحف عجل البحر مع التحرك بحرية للأمام وللخلف ولليمين ولليسار وهكذا.
- ١٣- التحرك حول المربع باستخدام مهارات حركية متنوعة.
- ١٤- التحرك حول المربع مع إبقاء يد واحدة بلامستها.
- تكرر الخطوة السابقة، مع إبقاء اليدين بلامستها.
- ١٥- تنفيذ الحركات بناء على توجيهات المعلم.
- ١٦- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع غلق العينين.

- ١٧- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع مربعين سجاد، مربع لكل قدم.
- ١٨- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الأشياء التي يمكنهم عملها باستخدام المربعات.

الأنشطة الشنائية :

- ١- يقف كل تلميذ على مربع مختلف، ثم يصفقوا أيدي بعضهم البعض مع الدوران وتكرار الخطوة السابقة، مع تشابك أحد اليدين أو كلاهما مع الدوران عالياً أو منخفضاً، سريعاً أو بطيئاً، إلى اليمين أو إلى اليسار وهكذا.
- تكرر الخطوة السابقة في مجموعات من ثلاثة أو أربعة أو خمسة.



شكل (٥٧)

دوران مشترك

- ٢- يقف كل تلميذ على مربع سجاد منفصل، بحيث يقف أحدهما خلف الآخر ويضع كلا منهما يديه على فخذ الآخر، مع الدوران

لأعلى أو لأسفل، سريعاً أو بطيئاً، إلى اليمين أو إلى اليسار، وهكذا

- تكرر الخطوة السابقة في مجموعات من ثلاثة أو أربعة أو خمسة.

٣- يقف كل تلميذ على مربع سجاد منفصل متجاورين بحيث يشبكوا المرفقين، ثم يدورا لأعلى أو لأسفل، سريعاً أو بطيئاً، إلى اليمين أو إلى اليسار وهكذا.

٤- يجلس تلميذ واحد على المربع بحيث يكونا الساقين متقابلين ويسحبه التلميذ الآخر حول الحجرة بمسك اليدين.

٥- يجلس تلميذ واحد على المربع بحيث يكون فارداً ساقيه. ويسحبه التلميذ الآخر أو يدفعه حول الحجرة بمسك قدميه.

٦- يستلقى أحد التلميذين على بطنه على المربع، ويدفعه التلميذ الآخر حول الحجرة بمسك قدميه.

- تكرر الخطوة السابقة بحيث يقوم أحد التلميذين بتدوير التلميذ الآخر سريعاً.

الأشكال الهندسية :

وتسمح الأشكال الهندسية بدمج المفاهيم النظرية والحركية. ويمكن عمل هذه الأشكال في ثلاثة نماذج (أ) قوالب أو مكعبات ثلاثية الأبعاد. (ب) لوح من الورق الكارتونى الغير يدوى أو أهداف خشبية. (ج) لوح من المصقات الصغيرة واليدوية أو أشكال خشبية.

ويمكن عمل القوالب ثلاثية الأبعاد باستعمال كراتين (غسالة الأطباق، أو الفرن، أو الثلاجة) وذلك لأن هذه الكرتونات مكعبة الشكل، فهي توفر استخدام خمسة جوانب وقاعدة. وهناك أشكال هندسية مختلفة

(الدائرة، المثلث، المربع، المستطيل، الخماسي) والذي يجب قطعه على الجوانب. ولعمل قوالب أكثر جاذبية، يمكن طلاؤهم أو بتغطيتهم بورق لاصق ويمكن عمل مكعبات أكثر متانة وذلك باستخدام خشب من نصف إلى ٧,٥ إلى ١٠سم. وثلاثة ألواح ١٢٠×٢٤٠ سم من الخشب ستكفي لعمل أربعة مكعبات. يقطع كل لوح إلى ثمانية مربعات ٦٠×٦٠ سم. وباستخدام المنشار، يمكن قطع الأشكال المرغوبة في الخمسة جوانب، ثم يثبت المكعب باستخدام الصمغ ومسامير التثبيت.

ويمكن عمل ألواح المهمات الغير يدوية من الورق المقوى أو من نصف إلى $\frac{4}{3}$ بوصة من الخشب لمختلف المقاسات ٣٠×٣٠ سم، ٣٠×٦٠ سم، ٦٠×٦٠ سم وهكذا.

مكعب ثلاثى الأبعاد :

ويمكن عمل ألواح المهمات (مثل المكعبات، باستخدام مختلف الأشكال الهندسية، ويمكن عمل شكل واحد على كل لوح بحيث يتمكن التلاميذ من الزحف خلالها، أو يمكن عمل شكلين أو أكثر. وذلك لأنشطة القذف. وألواح المهمات يمكن أن توضع أفقياً على الأرض أو توضع بوضع قائم، مع وضعها إلى قاعدة دعامية.

لوح الأهداف من الورق المقوى/ الكارتون :

ويمكن عمل هذه الدعامة من لوح يبلغ من ٢١٨ إلى ٣٠ سم، ٥×١٠ سم ويكون عرض لوح الهدف تقريباً إما نصف أو $٧,٥$ إلى ١٠ سم، وتثبت إلى منتصف اللوح.

دعامة لوح الأهداف :

ويمكن عمل أشكال يدوية صغيرة من أى قطع خشبية (ويفضل قطع خشبية نصف بوصة) أو من بواقي ألواح الملتصقات الجامدة. ويجب أن

تكون الأشكال متنوعة الألوان وتصف متنوعاً من الأشكال الهندسية. ويمكن استخدام الأشكال فى سباقات متنوعة وفى الأنشطة الجماعية الصغيرة.

ويجب صنفرة وطلاء كل الأشكال الخشبية أو المكعبات أو ألواح المهمات أو الأشكال اليدوية إما بالورنيش أو بالطلاء. وبالإضافة إلى الأشكال الهندسية يمكن تقطيع حروف وأرقام على جوانب المكعبات وألواح الأهداف بتقطيعها إلى أشكال صغيرة.

أشكال هندسية صغيرة ويدوية :

إذا تم استخدام أكياس الفول فى أنشطة رمى الأهداف، فيمكن الطلب من التلميذ أن يقذف لون الكيس الموافق للون الهدف.

وهناك أهداف محددة من استخدام الأشكال الهندسية تتضمن تنمية التالى:

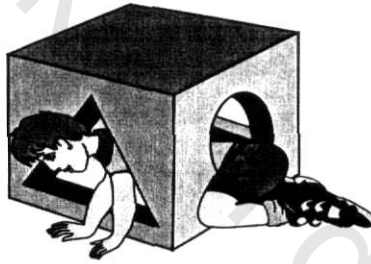
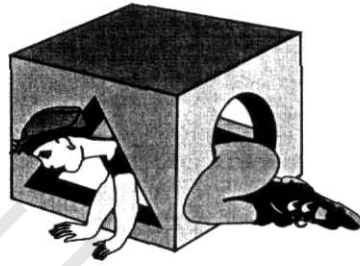
- الاتزان. • الإدراك البدنى. • التجنيب والتوجيه.
- توافق العين مع اليد. • إدراك الحيز. • مهارات حركية.
- التميز البصرى.

أنشطة باستخدام المكعبات ثلاثية الأبعاد :

١- التحرك للأمام أو للخلف حول المكعب باستخدام وسائل متنوعة من المهارات الحركية.

- تكرر الخطوة السابقة مع تسديد كرة.
- تكرر الخطوة السابقة مع انتران كيس فول أو قرص كارتونى على بعض أجزاء الجسم.

٢- الزحف إلى داخل أو إلى خارج المكعب بإتباع إرشادات اللون أو الشكل (مثال: الزحف إلى داخل الدائرة والخروج من المثلث).



شكل (٥٨)

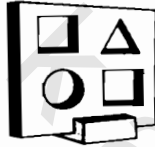
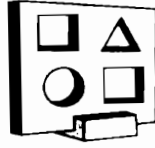
الزحف إلى داخل وخارج مكعب ثلاثي الأبعاد

- ٣- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع تلميذ آخر.
- ٤- استخدام المكعب كهدف لأنشطة أكياس الفول.
- ٥- استخدام المكعب كجزء من مواضع العوائق.
- ٦- استخدام المكعب كموقف للمهمات في السباقات.

أنشطة باستخدام ألواح الأهداف :

- ١- قذف كرات (مثال: اسفنجية، طائرة، تنس) إلى أسفل أو إلى أعلى خلال الأهداف (مع استخدام اليد اليمنى أو اليسرى، أو كلتا اليدين).

٢- قذف أشياء معينة (مثال: أكياس الفول، أو مقابض الأواني، خلال الهدف.



شكل (٥٩)

قذف كيس فول خلال أهداف هندسية

- ٣- قذف الكرات أو الأشياء من بين الساقين أو من خلف الظهر.
- ٤- ركل كرة اسفنجية باستخدام القدم اليمنى أو اليسرى خلال الهدف.
- ٥- ضرب الكرة ضرباً خفيفاً وتسديدها خلال الهدف باستخدام اليد اليمنى أو اليسرى وراحة اليد أو ظهر اليد.
- تكرار الخطوة السابقة، باستخدام امتداد اليد مثل مجداف أو مضرب تنس.
- ٦- ضرب كرة مقذوفة خلال الهدف مع امتداد اليد.
- ٧- تمرير الكرة خلال الهدف.
- ٨- يقف تلميذان على جانبي الهدف المتقابلين ويلعبان المساقة خلال الهدف.

٩- لعبة ا- ل- ح- ص- ا- ن بحيث يقذف أحد التلميذين الكرة ويطابق التلميذ الآخر نفس الرمية (إلى أعلى، وإلى أسفل، وهكذا) خلال الهدف.

١٠- باستخدام الأهداف وحيدة الشكل، تنفذ الأنشطة المذكورة في أنشطة المكعب ثلاثي الأبعاد.

١١- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع وضع لوح الأهداف أفقياً على الأرض.

١٢- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع وضع لوح الأهداف أفقياً على منضدة.

١٣- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع تدوير اللوح قليلاً، مما يقلل من حجم الهدف.

١٤- تنفيذ الأنشطة المذكورة بحيث يكون التلميذ في وضع الجلوس.

١٥- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع زيادة المسافة من الهدف.

١٦- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الطرق التي يمكنهم بها قذف كرة أو شئ إلى الهدف.

أنشطة باستخدام أشكال بدوية :

- سباق اللون أو الشكل: يجرى كل عضو من الفريق أو يثب من نقطة إلى أخرى أو يعدو وهكذا إلى مسافة معينة ثم يلتقط شكلاً معيناً أو لوناً معيناً أو كلاهما.

- مهمة الذاكرة البصرية: وبالإضافة إلى تنوع الأشكال، يتطلب هذا النشاط من ١٠ إلى ١٥ كروت ملصقات ١٠ × ٢٥ سم

تحتوى على رسومات لأشكال معينة بألوان مختلفة. ويجلس التلاميذ على شكل دائرة فى مجموعات من ثلاثة أو أربعة أو خمسة، وتوضع الأشكال على الأرض داخل المجموعة. ثم يعرض المعلم أحد الكروت. ثم يختار التلاميذ من الأشكال الهندسية المعروضة المطابق. ويمكن تعديل هذا النشاط أ) بتقليل الوقت عرض الكارت تدريجياً. ب) الطلب من التلاميذ باختيار الشكل الملائم واللون أيضاً. ج) الطلب من التلاميذ وضع الشكل بوضع يماثل الوضع الذى كان عليه الكارت. د) دمج الحركات فى السباق (مثال: بعد رؤية الكارت المعروض، يجب أن يجرى التلميذ أو يقفز أو يقوم بالوثب لمسافة معينة، ثم يلتقط الشكل الملائم، ثم يعود إلى نقطة البداية، ويضع الشكل على الأرض فى وضع ملائم).

السلام :

وهى وسيلة متعددة الجوانب والتي يمكن استخدامها لتحسين التنمية المهارية الكلية للتلميذ. فهي تزود بفرصة لمتنوع من أنشطة الإدراك الحسى واللياقة البدنية، ويمكن عمل سلم غير مكلف من لوحين ٥ × ١٠ اسم لأطوال معينة، وعدد من ١٨ إلى ٢٠ وتد لوضعهم على فواصل من ٢٠ إلى ٣٠ سم. وللسلم الذى يبلغ طوله ٢٤٠ سم، فيلزم فقط عشرة أوتاد ويجب أن يكون قطر الأوتاد ٣,٧٥ سم. ولعمل سلم طوله ٨ متر، اتبع هذه الخطوات.

- قم بتقب أول وآخر واحد ونصف بوصة فى كل ٥ × ١٠,٧٥ اسم من الأطراف ويجب أن تكون الثقوب المتبقية على بعد ٢٥ سم.
- الصق الأوتاد فى مواضعها.

- قم بدهان السلم كله بالورنيش أو بالطلاء وصنفرته وذلك لمنع الانزلاق.

سلم ذا ١٠ درجات :

ولضمان الأمان، قم بتعليم التلاميذ الأماكن المناسبة لوضع القدم واليد، وأن يجب وجود تلميذ واحد على السلم إذا لم تكن هناك ممارسة أنشطة ثنائية. مع استخدام السلم على سطح مستوى وغير منزلق. ويضيف طلاء السلم الزهوة والألوان، وإذا كان هناك عمل أكثر من سلم، فيفضل تنويع الأطوال ١٢٠ أو ١٨٠ أو ٢٤٠ أو ٣٠٠سم. ويمكن وضع أوتاد على مسافة ٢٥ أو ٣٠ أو ٣٨سم ولإعطاء التلميذ الفرصة للمشى أو الزحف لأعلى أو لأسفل، قم برفع أحد طرفي السلم. ويجب إسناد السلم إلى حائط التسلق العمودي أو وضعه على جانبه عند استخدامه كأداة للتلاميذ للتحرك داخلها وخارجها كما يمكن استخدامه أيضاً في مواضع الحواجز. وهناك أهداف معينة لاستخدام السلم تتضمن تنمية التالي:

- الاتزان.
- الإدراك البدني.
- التجنيب والتوجيه.
- إدراك الحيز.
- توافق اليد مع العين وتوافق القدم مع العين.
- التحمل العضلي.
- المهارات الحركية.



شكل (٦٠)

الزحف إلى داخل وإلى خارج درجات السلم

الأنشطة الفردية :

- ١- المشى على السلم للأمام وللخلف وجانبياً.
 - تكرر الخطوة السابقة مع ائزان كيس فول على الرأس، الكتف، المرفق، ظهر اليد وهكذا.
 - تكرر الخطوة السابقة مع ائزان كيسين فول أو أكثر على مختلف أجزاء الجسم.
 - تكرر الخطوة السابقة مع الدوران لعدد معين من المرات.
 - تكرر الخطوة السابقة مع لمس أجزاء معينة من الجسم.
 - تكرر الخطوة السابقة مع انتصاب الجسم أو ارتخاؤه.
 - تكرر الخطوة السابقة مع الخطو خلال الطوق مع استخدامها كحبل للقفز.
 - تكرر الخطوة السابقة مع عمل حركات معينة مثل هز الكتفين، نفخ الخدين، تجعيد الجبهة، وهكذا.
 - تكرر الخطوة السابقة مع مسك الكاحلين.
 - تكرر الخطوة السابقة مع المكوث لوقت للموسيقى.
 - تكرر الخطوة السابقة مع حمل أشياء مختلفة مثل عصا مكنسة، طوق الهولا أو كرة فى اليد اليمنى أو اليسرى).
 - تكرر الخطوة السابقة مع قذف كيس فول أو كرة مغزولة، أو كرة قماش وهكذا من يد إلى أخرى.
 - تكرر الخطوة السابقة مع تسديد كرة إلى الأرض.
- ٢- المشى على السلم بحيث تكون القدم المتقدمة هى القدم اليمنى/ أو اليسرى فى وضع العدو.

- ٣- المشى على السلم جانبيّاً باستخدام الخطوة الواسعة (مع تبادل القدمين بحيث تكون إحداها خلف الأخرى).
- ٤- المشى على السلم للأمام وللخلف بحيث تكون إحدى القدمين متقدمة (لليمين أو لليسر).
- ٥- التحرك على السلم مثل حيوانات معينة.
- ٦- الميل للأمام واللاتزان على القدم اليمنى أو اليسرى لمدة ٥ ثوان أو ١٠ أو ١٥.
- ٧- الاتزان على قدم واحدة أو كلتا القدمين على درجة واحدة من درجات السلم.
- ٨- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع وضع اليدين فى أوضاع مختلفة مثل أن يكونا على الجانبين، أو بعيدين عن الجانبين، على الفخذين، أو خلف الرأس أو ملفوفين حول الصدر، وهكذا.



شكل (٦١)

المشى على السلم مع حمل الكرة

٩- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع الخطو بين درجات السلم بدلاً من فوقها.

١٠- القفز أو الوثب على السلم للأمام أو للخلف أو جانبياً بين الدرجات.

١١- استخدام تتابع حركي من ثلاثة أو أربعة أو خمسة حركات على السلم.

الأنشطة الثنائية :

- ١- لعب المسابقة باستخدام كيس الفول على السلم.
- ٢- المشي جانبياً على السلم بحيث يكونا متشابكي الأيدي.
- ٣- المشي على السلم بحيث يواجهها أحدهما الآخر، ويكون أحدهما يمشي للأمام والآخر للخلف.
- ٤- المشي على السلم، أحدهما خلف الآخر ومتشابكي الأيدي.
- ٥- يبدأ التلميذين بالوقوف عند طرفي السلم، ويمشيان باتجاه أحدهما الآخر ويمر دون أن يتركا السلم.
- ٦- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع الخطو بين الدرجات بدلاً من عليها.

أنشطة باستخدام سلم يستند إلى دعائم من ١٨٠ إلى ٢٤٠ سم من الأرض :

- ١- تنفيذ الأنشطة المذكورة.
- ٢- التحرك للأمام وللخلف وجانبياً من أحد الطرفين إلى الآخر باستخدام اليدين.
- ٣- التحرك للأمام وللخلف وجانبياً مع أرجحة الساقين.
- ٤- التعلق باستخدام يد واحدة أو يدين لوقت معين.

٥- التعلق بحيث يكون ثلاثة أو أربعة أجزاء من الجسم ملاصقة للسلم.

٦- السحب لأعلى بحيث تلمس الرأس السلم.

٧- التحرك عبر السلم، مع مسك كرة بين القدمين.

الترامبولين المصغر :

وهى وسيلة كبيرة والتي تضيف تنوعاً من الإثارة للبرنامج الرياضى للمدرسة التمهيدية ويمكن شراء الترامبولين الصغير بتكلفة بسيطة ويمكن عمل ترامبولين صغير جذاب وعملى بتكلفة أقل من سعر المعروف وتتضمن الخامات اللازمة.

• خمسة أجزاء من الخشب ٧,٥ إلى ١٠سم (٢٢,٥ × ٢٦٠سم،

٦٠ × ٦٠سم، ٢٧,٥ × ٦٠سم، وقطعتان ٢٢,٥ × ٢٧,٥

٦٠سم).

• قطعة من الخشب الصلب واحد و ٢,٥ إلى ٢٠ تبلغ ٦٠ ×

٦٠سم.

• الإطار الداخلى لإطار شاحنة.

• مسامير تثبيت مقاس واحد ونصف بوصة.

• ٨ مسامير للخشب مقاس واحد ونصف بوصة.

ولعمل الترامبولين تلتصق القطع أو تثبت بمسامير التثبيت بحيث

يكون ٢٢,٥ × ٦٠سم للأمام، ٢٧,٥ × ٦٠سم للخلف، والقطعتان ٢٢,٥ ×

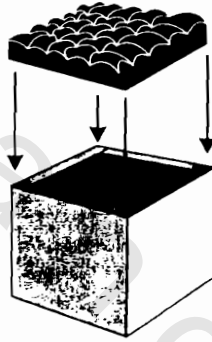
٢٧,٥ × ٦٠سم للجوانب. ثم تلتصق القاعدة وهى القطعة ٦٠ × ٦٠سم

وتثبت إلى الإطار. وللحصول على نتائج أفضل الصق القطع باستخدام

مثبت ثم اتركها لتجف طوال الليل. وتكون القطعة العلوية هى القطعة

المتبقية من الخشب الصلب الذى يبلغ ٦٠سم. ويقطع مربع طوله ٥٠سم

من الجوانب مع ترك إطار سميك يبلغ ٥سم. ويقطع الإطار الداخلى للشاحنة إلى شرائط تبلغ ٥سم وتثبت إلى الغطاء، وبعد الانتهاء يثبت الغطاء إلى إطار الترامبولين باستخدام مسامير الخشب بحيث يوضع مسمارين على كل جانب، بمسافة ٢٠سم. وعند استخدامها للتلاميذ الصغار أو عند الاستخدام البدائى، يجب المرافقة وذلك لضمان الأمان.



شكل (٦٢)

ترامبولين مصغر قبل وضع الغطاء

ويجب شرح أنه يجب أن يكون تلميذ واحد على الترامبولين الصغير وبالإضافة إلى الأنشطة المذكورة، يمكن استخدام الترامبولين الصغير فى المسابقات أو كجزء من مواضع العوائق، وكموقف فى تدريبات أنشطة الجولات الدورية.

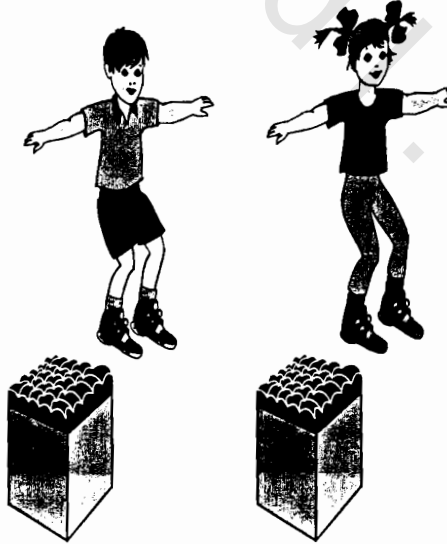
وهناك أهداف محددة لاستخدام الترامبولين الصغير تتضمن تنمية

التالى:

- الاتزان. • التجنيب والتوجيه. • إدراك الحيز.
- الإدراك البدنى. • المهارات الحركية.

الأنشطة الفردية :

- ١- الجرى فى المكان.
- ٢- الوثب فى المكان باستخدام القدم اليمنى أو اليسرى.
- ٣- الوثب مع عمل ربع دوران أو نصف دوران.
- ٤- القفز فى المكان.
- ٥- القفز مع عمل ربع دوران أو نصف دوران.
- ٦- القفز مرة على الترامبولين ومرة خارج الترامبولين.
- ٧- القفز مع أداء حركات معينة مثل فتح وضم الساقين، نقر الكعبين، ولمس أطراف القدمين وهكذا.
- ٨- القفز مع أداء الحركات الرياضية مثل اللف للأمام بعد النزول على الترامبولين.



شكل (٦٣)

القفز على الترامبولين والنزول منه

- ٩- القفز والعد من ١ إلى ١٠، أو نطق الحروف، أو تهجى الاسم.
- ١٠- القفز مع العد لأقصى رقم ممكن قبل النزول.
- ١١- القفز مع اتزان كيس فول على ظهر اليد.
- ١٢- القفز مع قذف كيس فول من يد إلى أخرى.
- ١٣- القفز مع وضع اليدين فى أوضاع مختلفة مثل أن يكونا إلى جانبي الجسم أو بعيداً عن الجانبين، على الفخذين، خلف الرأس، ملفوفين حول الصدر وهكذا.
- ١٤- النزول على الترامبولين بضم القدمين، أو أن يكون بمحاذاة الكتفين، أو إحداهما خلف الأخرى.

البوى:

يعد البوى وسيلة يدوية من خيط وكرة صغيرة الوزن (مطاطية أو مصنوعة من الجوارب، أو مغزولة أو ورقية).

يقطع الخيط إلى طول من ٤٥ إلى ٦٠ سم، ثم يخيّط إلى الكرة مع عمل عقدة، وتربط العقدة متينة فى الطرف المضاد وتمسك العقدة بين اصبعى الإبهام والسبابة. ويفضل استخدام الكرات المختلفة الألوان. ويمكن استخدام البوى مع الموسيقى لتحسين القدرات الإيقاعية للتلميذ. ويمكن تنفيذ الأنشطة المذكورة للقصاصات سابقاً مع البوى. كما يمكن استخدام الحبال أيضاً. على سبيل المثال، اطلب من التلميذ أن يتظاهر بأنه هليوكبتر، أو على قمة، أو طائرة. ولأنشطة باستخدام ألواناً أكثر، يمكن إضافة شريط ملون من ٦٠ إلى ٩٠ سم إلى نهاية البوى.

وهناك أهداف محددة لاستخدام البوى تتضمن تنمية التالى:

- توافق اليد مع العين.
- الإدراك البدنى.

- التجنيب والتوجيه.
- المرونة.
- الإيقاع.

الأنشطة الفردية :

- ١- تحريك البوى فى دائرة بالقرب من أو بعيداً عن الجسم.
- تكرر الخطوة السابقة إلى الجانب الأيمن أو الأيسر من الجسم.
- تكرر الخطوة السابقة إلى أعلى الرأس أو أسفل الركبة.
- تكرر الخطوة السابقة مع تحريك البوى على شكل (٨).

تحريك البوى باستخدام اليد اليسرى :

- ٢- الاتزان على القدم اليمنى أو اليسرى مع تحريك البوى.
- ٣- الجرى، القفز، والوثب فى المكان مع تحريك البوى.
- ٤- الميل لليمين أو لليسار مع تحريك البوى.
- ٥- الدوران لليمين أو لليسار لعمل دورة واحدة مع تحريك البوى.
- ٦- التحرك حول المنطقة باستخدام مختلف وسائل المهارات الحركية مع تحريك البوى.
- ٧- إنزال الجسم ببطء من وضع الوقوف إلى وضع الجلوس إلى وضع الاستلقاء مع تحريك البوى وعكس الوضع.
- ٨- المشى على دعامة اتزان مع تحريك البوى.
- ٩- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع تحريك البوى مع اتجاه عقارب الساعة أو عكس اتجاه عقارب الساعة.
- ١٠- تنفيذ الأنشطة المذكورة مع وضع العقدة بين السبابة والاصبع الوسطى، أو على راحة اليد لأعلى أو لأسفل.
- ١١- تنفيذ الأنشطة المذكورة بمواجهة تلميذ آخر أو تجنيبه.

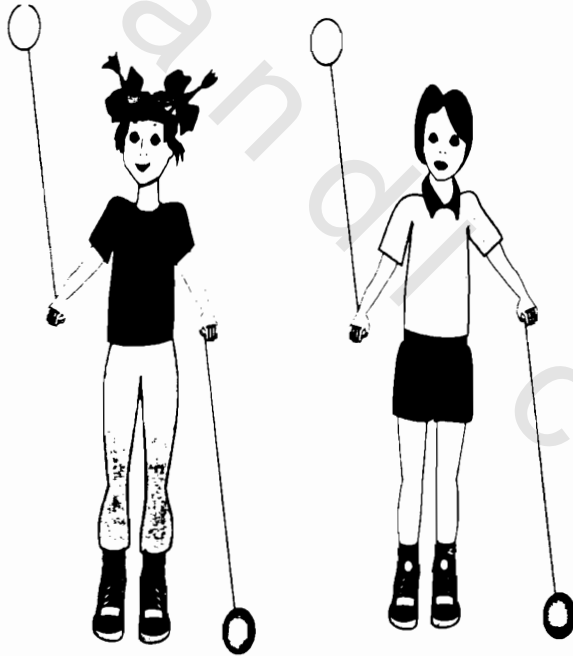
١٢- تنفيذ الأنشطة المذكورة باستخدام اثنين من البوى، واحد فى كل يد.

١٣- تشجيع التلاميذ على الإبداع مع مراقبة مختلف الأشياء التى يمكنهم بها تحريك البوى.

أنشطة إضافية (باستخدام ٢ بوى) :

١- تحريكهم على مستويات مختلفة، بحيث تكون إحداها لأعلى والأخرى لأسفل مستوى الخصر.

٢- تحريكهم إلى مستويات مختلفة مع عكس أوضاعهم.



شكل (٦٤)

تحريك اثنان من البوى فى نفس الوقت

٣- تحريك إحدهما مع اتجاه عقارب الساعة والأخرى عكس اتجاه عقارب الساعة.

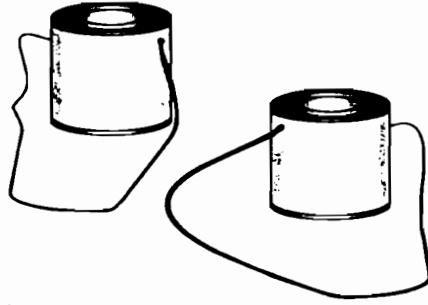
٤- تحريكهم وفقاً لاتجاهات مختلفة، واحدة أفقياً (بحيث تكون موازية للأرض) والأخرى رأسياً (بحيث تكون عمودية للأرض).

الركائز / الطوالات :

الركائز هي وسيلة فعالة تعمل على توفير أنشطة الاتزان للتلاميذ الصغار. فهي تتيح الفرصة للتلميذ لتجريب المهارات التي تعلمها سابقاً مثل (المشي، والقفز، والركل) في مستوى أعلى من الأرض وبقاعدة أو دعامة صغيرة.

وهناك نوعين من الركائز يمكن عملهم:

الركائز الصفيحية والركائز الخشبية. والخامات اللازمة للركائز الصفيحية تشمل صفيحتين من نفس المقاس (مقاس علبة الشوربة أو أكبر) وقطعتين من حبل ٧,٥ إلى ٢٠سم يبلغ طول الواحد من ١٢٠ إلى ١٨٠سم. قم بعمل ثقبين في أسفل كل صفيحة، قرب الحافة، ثم ادخل أطراف الحبل خلال الثقوب ثم اعدهم داخل الصفيحة. ولتحديد الطول المطلوب، يجب أن يصل التلميذ على الأقل إلى منتصف الفخذ وليس أبعد من الخصر



شكل (٦٥)

الركائز الصفيفية

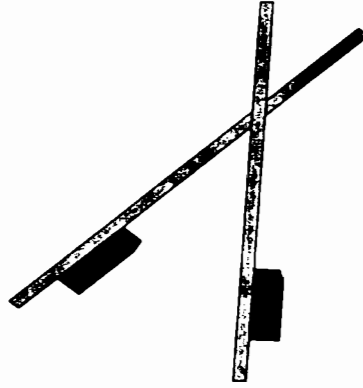
وتكون الأطوال التقريبية هي ٢٠ سم لتلاميذ المدرسة التمهيدية، وخمسة أقدام لتلاميذ المدرسة الابتدائية، و ٨٠ سم لطلاب المدرسة المتوسطة. ولتجنب تهتك الحبل، يجب وضع الشريط عند منطقة اتصاله بثقوب الصفيح.

كما يجب تنظيف الصفيحة وإزالة كل الرقعات (ولجعلها أكثر جمالاً) يمكن تغطيتها بالورق اللاصق). كما يجب إزالة كل الحواف الحادة أو تسويتها.

ويمكن عمل الركائز للاستخدام الداخلي من صفيحة قهوة من ١ إلى ٣ أرتال. وكل صفيحة لها غطاء بلاستيكي والذي يمكن لصقه إلى القاعدة وذلك للحفاظ على شكلها الأصلي ومنعها من الانزلاق وتشويه الأرض. وللإستخدام الخارجى، يمكن استخدام مختلف المقاسات من العلب أدوات المدرسة التى تبلغ ٢١ ك. والعديد من الأنشطة المذكورة يمكن تنفيذها باستخدام مختلف المقاسات للصفائح. على سبيل المثال، يمكن الطلب من التلميذ أن يمشى أو يقفز أو ينزلق باستخدام علبة تبلغ ٢ ك والأخرى تكون علبة قهوة تبلغ ١ ك.

وتتضمن المواد اللازمة للركائز الخشبية لوحين مقاس ٥سم × ٥سم × ١٨٠سم، وقالبين من الخشب مقاس ٥ × ١٠ × ١٥سم، و٤ مسامير للخشب مقاس ٧,٥سم. ويجب صنفرة كل أجزاء الخشب جيداً. والقوالب الصغيرة (مواضع الأقدام) يجب لصقها وتثبيتها باستخدام مسامير الخشب إلى الألواح الطويلة عند الطول المطلوب، ويجب أن تكون القوالب على ارتفاع من ٧,٥ إلى ١٢,٥سم من الأرض للمبتدئين وسن التلاميذ ما قبل المدرسة، ومن ١٥ إلى ٢٢,٥سم لتلاميذ المدرسة الابتدائية، و٢٥ إلى ٢,٥سم لطلبة المدرسة المتوسطة ويجب أن يبلغ طول الركائز ١٨٠ أو ٢١٠ أو ٢٤٠سم تقريباً، وللمساعدة على الثبات، يمكن استخدام المثبت في اللصق والسماح لها لتجف طوال الليل، ثم قم بعمل ثقبين مقاس ٥سم في كل موضع للقدم وذلك لمسامير الخشب. ويجب إدخال المسامير لولبياً للأمان. ويجب دهان الركائز إما بالورنيش أوب الطلاء وذلك لمنع الانزلاق. ويمكن لصق بعض الأجزاء المطاطية إلى أسفل الركائز وذلك لتقليل فرص السقوط ومنع تشويه الأرض ويمكن إنجازها بوضع قطعة من حصيرة السيارة إلى كل ركيزة.

كما يجب تعليم التلاميذ كيفية الصعود إلى الركائز، مع الركائز الصفيفية، يجب أن يصعد التلميذ بثبات على أحد الصفحتين أولاً، ثم على الصفحة الثانية. ثم يمسك كل حبل باليد المناسبة. وبداية يجب أن يتحرك التلميذ بخطوات صغيرة، بسحب الحبل إلى أعلى حتى يرفع الصفحة من على الأرض. ولصعود الركائز الخشبية، يجب أن يضعهما التلميذ أولاً تحت ذراعيه، ثم يضع أحد القدمين على موضع القدم، ثم يدفعه إلى أعلى باستخدام القدم الأخرى مع وضعها على موضع القدم الأخرى، وهناك طريقة أسهل وهي أن يقف التلميذ على ارتفاع ملائم مثل كرسي، ويخطو على الركائز، ويفضل أداء الحركات الأساسية على الأرض مع وجود مساحة كافية.



شكل (٦٦)

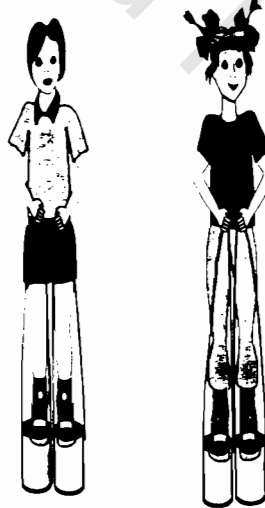
الركائز الخشبية

وهناك أهداف معينة من استخدام الركائز تتضمن تنمية التالي:

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

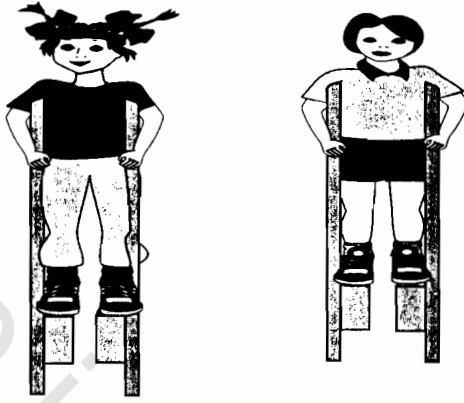
الأنشطة الفردية :

١- الوقوف بثبات على أحد الركائز أو الاثنين.



شكل (٦٧)

الاتزان على ركيزتين من الصفيح



شكل (٦٨)
المشى للأمام على الركائز الخشبية

- ٢- المشى للأمام وللخلف وجانبياً.
- ٣- المشى بين درجات السلم.
- ٤- المشى على آثار الأقدام.
- ٥- القفز فى المكان.
- تكرر الخطوة السابقة مع عمل ربع دورة لليمين أو اليسار.
- ٦- القفز للأمام وللخلف وللجوانب.
- ٧- الوثب فى المكان.
- تكرر الخطوة السابقة مع عمل ربع دورة لليمين أو اليسار.
- ٨- الوثب للأمام وللخلف والجوانب باستخدام القدم اليمنى أو اليسرى.
- ٩- المشى لأعلى ولأسفل السلم أو على المستوى المائل.

١٠- المشى فى دائرة لليمين أو للييسار بينما تظل أحد الركائز ملامسة للأرض.

١١- الوثب من نقطة إلى أخرى (خطواً أو وثباً).

١٢- المشى حول أو على أشياء معينة مثل الأطواق، المخروط، أو علب اللين البلاستيكية.

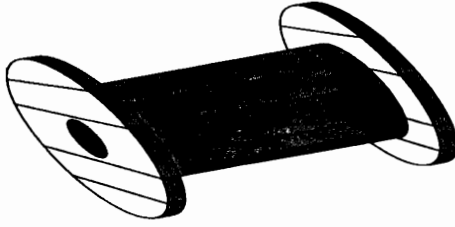
١٣- ركل كرة باستخدام الركيزة اليمنى أو اليسرى.

١٤- ممارسة ألعاب قليلة التنظيم والنشاط مثل إتباع القائد، والمطاردة والسباقات على الركائز.

١٥- تنفيذ الأنشطة المذكورة من وضع الانحناء (ثنى الركبة).

المكبات الخشبية / البكرات الخشبية :

والمكبات الخشبية هى وسيلة كبيرة والتي تضيف خبرات حركية إبداعية لبرنامج التربية البدنية التمهيدى. وتعد قطعة مثالية والتي توفر للتلاميذ الفرصة للإبداع. والمكبات تختلف فى المقاسات ويمكن الحصول عليها من سلك غليظ، أو التلفون، أو من شركات المواد الكهربائية عادة بدون تكلفة. ويجب صنفرة المكبة ودهانها إما بالورنيش أو بالطلاء وذلك لمنع الانزلاق. ولحماية الأرض يجب وضع البكرة على سجادة. ويمكن استخدام البكرة للعديد من الخبرات الحركية فى مواضع الإعاقة.



شكل (٦٩)

بكرة خشبية

ويمكن عمل اللوح المتأرجح للاستخدام الداخلى من بكرة وذلك بقطعها لقطعتين متساويتين باستخدام منشار. ويلصق المستطيل الخشبى العلوى باستخدام الصمغ ومسامير التثبيت. ويجب صنفرة كلاً من البكرة والغطاء الخشبى ودهانهما بالورنيش ثم يغطى الغطاء بعد ذلك بسجاد. ويوفر نصف المكبة الفرصة لتنمية الاتزان الحركية. ويمكن استخدامه فى العديد من الأنشطة المذكورة للوح الاتزان مسبقاً فى هذا الفصل. وهناك أهداف معينة من استخدام البكرات الخشبية تتضمن تنمية التالى:

- الاتزان.
- المهارات الحركية.

نصف لوم متأرجح من بكرة خشبية :

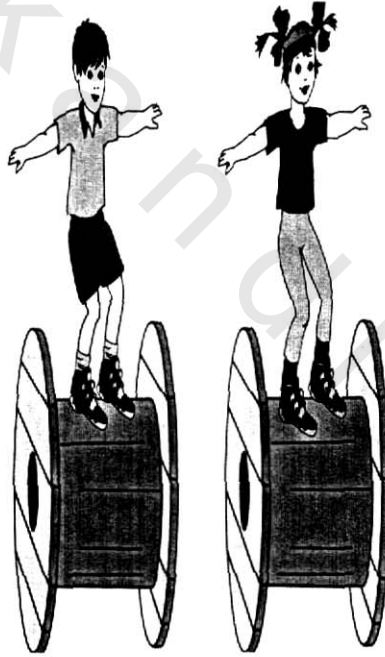
أنشطة باستخدام البكرة فى الوضع القائم :

- ١- التحرك للأمام وللخلف حول المكبة باستخدام وسائل حركة متنوعة.
- ٢- المشى أعلى البكرة.
- ٣- تسديد أو ركل كرة من وضع الوقوف على البكرة.
- ٤- لعب المساقة باستخدام كيس الفول أو الكرة أو أطواق من على البكرة.

٥- الجرى، والوثب من نقطة إلى أخرى والركل حول مجموعة من البكرات فى نشاط التسابق.

أنشطة) باستخدام البكرة فى الوضع الأفقى، وضع التدوير):

- ١- تدويرها للأمام وللخلف مع تلميذ آخر.
- ٢- الاتزان على مركز الاسطوانة.
- ٣- المشى للأمام وللخلف على مركز الاسطوانة.



شكل (٧٠)

المشى للأمام وللخلف على بكرة خشبية

- ٤- الاستلقاء على الاسطوانة، مع التحرك للأمام وللخلف بالدفع باستخدام اليدين والقدمين.

- ٥- لعب المساقة مع تلميذ آخر بتدوير أو انزلاق كيس فول أو كرة مغزولة أو كرة قماشية تحت البكرة.
- ٦- تشجيع التلاميذ على الإبداع ومراقبة مختلف الطرق التي تمكنهم من التحرك أو حول البكرة.
