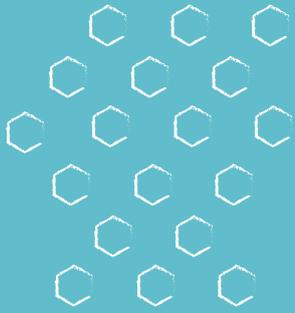
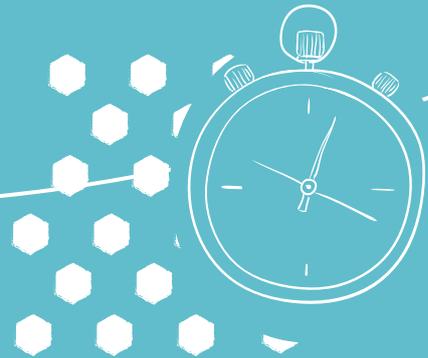
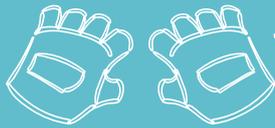


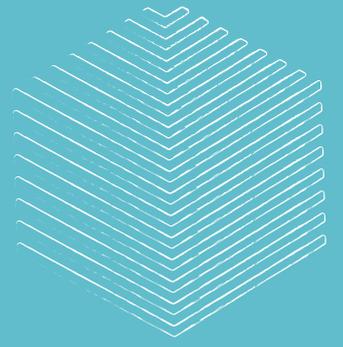
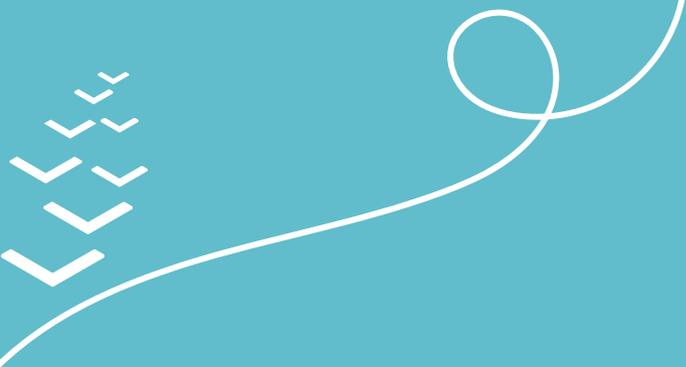
التربية الحركية



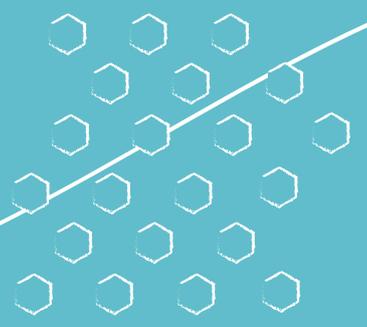
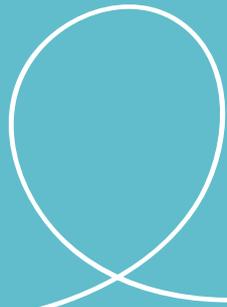


التربية الحركية





التربية الحركية





تعريف الطفولة المبكرة

تُعدُّ مرحلة الطفولة المبكرة من المراحل المهمة في حياة الإنسان، نظراً لحدوث مجموعة من التغييرات في جسمه مثل نموه الجسدي والعقلي السريع، فهي تبدأ بالاعتماد الكامل على الغير ثم ترتقي إلى الاستقلال والاعتماد على الذات، ففي هذه المرحلة يقل اعتماد الطفل على الكبار ويزداد اعتماده على نفسه وذاته ويتم فيها الانتقال من بيئة المنزل إلى بيئة الحضانه ورياض الأطفال، حيث يبدأ في التفاعل مع البيئة الخارجية والمحيطه به، مما يمكنه من التعامل بوضوح مع بيئته مقارنة بمرحلة المهد.

في هذه المرحلة تبدأ عملية التنشئة الاجتماعية واكتساب القيم والاتجاهات، والعادات الاجتماعية ويتعلم فيها الطفل التمييز بين الصواب والخطأ وإن كان لا يفهم معنى الصواب والخطأ.

لقد اهتم العلماء بهذه الفترة، وخصصوا جزءاً كبيراً من أبحاثهم لدراسة هذه المرحلة وأجمع كل علماء النفس على أهمية مرحلة الطفولة المبكرة في تشكيل شخصية الفرد وبنائها.

أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة:

من مظاهر نمو الطفل أنه:

- في السنة الثانية يتمكن من المشي والجري والسيطرة على الحركة.
- في السنة الثالثة يعبر الطفل عن نفسه بجمل مفيدة ويفهم بيئته ويستجيب لمطالب الكبار.
- في السنة الرابعة يكثر الطفل من الأسئلة، ويبدأ في الاعتماد على نفسه.
- في السنة الخامسة يهتم بلباسه وتزداد الثقة بنفسه ويصبح مواطناً صغيراً.



خصائص النمو في مرحلة الطفولة المبكرة

خصائص النمو البدني في الطفولة المبكرة

يتصف الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة بخصائص تميزه عن بقية مراحل الطفولة الأخرى ومنها:

- استمرار نمو الجسم لكنه ببطء.
- ليونة عظام الطفل في هذه المرحلة.
- تشابه بين جسمي الذكور والإناث.
- صغر حجم الرئتين والقلب.
- تناقص نسبة الشحوم في الجسم بداية من السنة الثانية تقريباً.
- لا يوجد اختلاف في نسبة الشحوم في الجسم لدى البنين مقارنة بالبنات في هذه المرحلة.

خصائص النمو العقلي في مرحلة الطفولة المبكرة:

○ زيادة طرح الطفل للتساؤلات، والتي قد تكون محرجة في بعض الأحيان، حب الاستطلاع، رغبته في سماع القصص، وإكثاره من اللعب التخيلي، بالإضافة إلى تطوّر بعض المفاهيم لديه، مثل: الأرقام، الألوان والزمن.

خصائص النمو الانفعالي في مرحلة الطفولة المبكرة:

○ تمتاز انفعالات الطفل بالتنوع، وغالباً ما تكون نائرة وتستمر لفترة قصيرة ثم تنتهي، وعادةً ما يسهل ملاحظتها من خلال تعبيرات الوجه والجسم للطفل.

ومن المهم السماح للطفل بالتعبير عن انفعالاته، وذلك يساعد في تكوين شخصية قوية وسوية.

خصائص النمو الاجتماعي في مرحلة الطفولة المبكرة:

يبدأ الطفل بالانفصال عن أمّه والاستقلال والاعتماد على نفسه في بعض الأفعال، ويبدأ باللعب مع الأطفال ممّن هم في عمره، وقد تتسم تصرفاته وسلوكياته في بداية هذه المرحلة بالأنانية إلا أنه سرعان ما يكتسب المهارات الاجتماعية السليمة في حال توجيهه بشكل صحيح من الأسرة.



خصائص النمو اللغوي في مرحلة الطفولة المبكرة:

○ يكتسبُ الطفل مخزوناً لغوياً كبيراً جداً خلال هذه المرحلة العمرية، كما يصبح أكثر دقةً ووضوحاً في استخدامه للكلمات وتكوين الجمل والعبارات، ويتمكن من التواصل الجيد مع من حوله.

خصائص النمو الفسيولوجي في مرحلة الطفولة المبكرة:

○ يستمرُّ الجهاز العصبيُّ في النمو حتى يصلَ وزن الدماغ عند نهاية هذه المرحلة إلى 90 % من وزن الشخص البالغ، كما تزدادُ فعالية الأعصاب في نقل السيالان العصبي، وتثبتُ دقات قلب الطفل وعملية الإخراج لديه، وتقل ساعات نومه .

خصائص النمو الحسي في مرحلة الطفولة المبكرة:

○ يكتملُ النموُّ الوظيفيُّ للحواس، حيث يدركُ الطفلُ الهدفَ من كلِّ حاسة، كما يبدأ باستخدام حواسِّه براحةٍ أكبر، في حين يتحوَّلُ مزاجه إلى العصبيَّة والغضب عندما يعجزُ عن استخدام حواسِّه بشكلٍ سليم.

خصائص التطور الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة:

هناك سلسلة من التغيرات الحركية التي تحدث في مرحلة الطفولة المبكرة للطفل، وأهم ما يميز التطور الحركي في هذه المرحلة هو سرعته بالرغم من أن الأطفال لا يتطورون بمعدلات متساوية.

○ من أهم مظاهر التطور الحركي الذي يحدث للطفل في هذه المرحلة صعوبة الحركة مقارنة بالأطفال الأكبر سناً نظراً لحجم رأس الطفل و جذعه نسبة على طول الجسم، إلا أنه ومع التقدم في العمر يزداد طول الرجلين لديه وتتمو عضلاته وتقوى ويستمر جهازه العصبي في التطور الأمر الذي يساعد على تطوره الحركي.

○ بالرغم من تطور القدرة الحركية الأساسية للطفل بصورة مطردة إلا أن الطفل يواجه صعوبة أكبر في الأنشطة الحركية التي تتطلب توافقاً حركياً كاستخدام الرجلين أو الذراعين معاً.

○ يظهر في هذه المرحلة أن التحكم في المهارات الحركية الدقيقة (Fine Motor Skills) ليس على أكمل وجه، على الرغم من التطور الملحوظ لدى الطفل في المهارات الحركية الكبرى (Gross Motor Skills).

○ تتحسن قدرة الطفل على الإدراك، وتزداد درجة إحساسه بموقع جسمه وحركته، كما ترتقي قدرته على الاتزان، لكن على الرغم من التطور السريع للحس الحركي خلال هذه المرحلة، إلا أن إدراك الطفل للمكان والحيز والاتجاهات يشوبه بعض التشويش.



- ⬡ تتحسن حدة الرؤية لدى الطفل في هذه المرحلة، لكن تظل قدرته على تتبع الأشياء المتحركة أمامه وتقدير سرعتها محدودة.
- ⬡ تعد القوة العضلية للطفل محدودة في هذه المرحلة نظراً لصغر حجم الكتلة العضلية وعدم اكتمال تطور جهازه العصبي الإرادي.
- ⬡ تتطور لديه العضلات الكبرى في الجسم قبل الصغرى.
- ⬡ تبدو قدرته على التحمل أثناء النشاط البدني محدودة، وعلى الرغم من أن الطفل يبدو نشيطاً ومتحركاً في هذه المرحلة إلا أنه يتعب بسرعة.
- ⬡ يكون توافق العين واليد غير مكتمل لدى الطفل في هذه المرحلة.
- ⬡ تبدو قدرة الطفل على تركيز الانتباه قصيرة.
- ⬡ يمكن أن يكون لدى الطفل في هذه المرحلة قصر نظر.
- ⬡ غالباً ما تتمحور أنشطة الطفل في هذه المرحلة حول نفسه.

التطور الحركي لدى الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة

تعد مرحلة الطفولة المبكرة مرحلة مهمة للطفل يتم فيها تطور المهارات الحركية الأساسية (العامة والدقيقة).

إن اكتساب الطفل المهارات الحركية الأساسية وامتلاكه التوافق الحركي يتطلب أن يمر الطفل بتجارب حركية متنوعة تساعد على التطور الحركي، وتشير البحوث إلى أن الخبرات الحركية التي يمر بها الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة لها تأثير عميق على نمو الدماغ، حيث تصبح هذه الخبرات والتجارب بمثابة المنبه الذي يحفز الدماغ على تكوين شبكة التوصيلات العصبية.

إن ممارسة الطفل مبكراً للأنشطة الحركية العامة مثل المشي والجري والتسلق والقفز والركل والقذف واللقف، يوفر التبيه اللازم للدماغ لضبط التطور الحركي مبكراً، كما تؤدي ممارسة تلك الأنشطة الحركية إلى زيادة تدفق الدم في الدماغ وبالتالي تزويده بمصادر الطاقة الرئيسي له ألا وهو الجلوكوز.



إن تسلسل التطور الحركي للطفل يتحدد بناءً على مبدئين أساسيين يحكمان أيضاً عملية النمو البدني لدى الطفل:

◻ المبدأ الأول هو أن التطور الحركي يحدث من الرأس إلى القدم، ويعني ذلك أن الجزء العلوي من الجسم بدءاً بالرأس، يتطور قبل الجزء السفلي من الجسم.

◻ المبدأ الثاني الذي يشمل التطور الحركي والنضج، يعني أن التطور يحدث من الجذع إلى الأطراف، حيث يتم التحكم في الرأس والرقبة ثم يتحسن التحكم في الكتفين واليدين، ثم بعد حدوث التحكم في الجذع، ينتشر التحكم إلى الوركين والحوض وأخيراً إلى الساقين.

لعل من أهم مظاهر التطور الحركي لدى الطفل هو تطور التوافق الحسي الحركي لديه. إن ضبط التوافق الحسي الحركي لدى الإنسان يتم من خلال جذع الدماغ (Brain Stem) حيث يقوم هذا الجزء من الدماغ باستقبال المعلومات الحسية، سواء الداخلية منها (من خلال المستقبلات الحسية في العضلات والأوتار العضلية والمفاصل، وكذلك من جهاز الاتزان في الأذن) أو الخارجية (من خلال الحواس الخمس - الشم واللمس والسمع والنظر والتذوق)، ومن ثم ضبط الحركة وجعلها متسلسلة.

إن المستقبلات الحسية الموجودة في المفاصل والعضلات والأوتار العضلية تقوم بالإحساس بحركة العضلات وحركة المفاصل وأوضاع الجسم وكذلك الإحساس بالثقل الملقى على الجسم. أما دور جهاز الاتزان الموجود في الأذن فيتمثل في ضبط الاتزان والإحساس بالجاذبية وكذلك الشعور بالاتجاه الصحيح في الحيز المحيط بالإنسان.

ملامح التطور الحركي الطبيعي لدى الطفل

1-الأطفال من سنتين إلى ثلاث سنوات:

المهارات الحركية الدقيقة	المهارات الحركية العامة
<ul style="list-style-type: none">• يفتح غطاء اللعبة.• يضع الأوتاد الخشبية في اللوح الخشبي.• يمسك القلم بيده بدلاً من قبضته.• يقلب صفحات الكتاب واحدة تلو الأخرى.• يضع بضعة مربعات خشبية (أو بلاستيكية) صغيرة فوق بعضها البعض.• يمكنه من تقليد خط مستقيم بالقلم.	<ul style="list-style-type: none">• يجري بدون الوقوع على الأرض.• يحجل على رجل واحدة.• يصعد على الدرج مستخدماً قدماً تلو الأخرى.• ينزل من الدرج مستخدماً قدماً تلو الأخرى.• يمشي إلى الخلف.• يضبط اتزانه على رجل واحدة للحظات.• يرمي بيده من فوق الكتف.• يرمي كرة صغيرة لمسافة قصيرة.• يركب دراجة ذات ثلاث عجلات.



2-الأطفال من ثلاث إلى أربع سنوات:

المهارات الحركية الدقيقة	المهارات الحركية العامة
<ul style="list-style-type: none"> • يمسك القلم كالكبار تقريباً . • يمكنه من نسخ دائرة أو تقاطع . • يقطع مستخدماً المقص . • يضع 9 مربعات خشبية صغيرة فوق بعضها البعض . 	<ul style="list-style-type: none"> • يحجل على رجل واحدة مرتين أو أكثر . • يضبط اتزانه على قدم واحدة لفترة قصيرة . • يرمي بيده من فوق الكتف بدقة مقبولة . • يمسك بكرة كبيرة تتجه نحوه .

3-الأطفال من أربع إلى خمس سنوات:

المهارات الحركية الدقيقة	المهارات الحركية العامة
<ul style="list-style-type: none"> • يتمكن من نسخ مربع أو مثلث . • يقطع مستخدماً المقص نمطاً مستقيماً ومنحنياً . • يلون بشكل أكثر دقة . • يربط شريط حذائه . • يغلّق سحاب سترته . 	<ul style="list-style-type: none"> • يمسك الكرة بيديه . • ينطط الكرة ويمسكها . • يرمي الكرة للأعلى ويمسك بها . • يضبط اتزانه على قدم واحدة لمدة 4-5 ثواني . • يمشي على خط مستقيم واضعاً قدماً أمام الأخرى .

مفهوم التربية الحركية وارتباطها بالطفولة المبكرة

إن التربية الحركية هي أحدث الاتجاهات التربوية الحديثة التي تستهدف تربية الفرد من جميع جوانبه، من خلال الاستعانة بالحركة ومن خلال اعتمادها على أسس علمية سليمة وهي نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل، وهي جزء من التربية العامة تتم عن طريق ممارسة النشاط البدني أو الحركي، و تعرف الطفل بنفسه وبجسمه. ومن خلالها ينمي لياقته البدنية والصحية، ومفاهيمه وعلاقاته وانفعالاته ومعارفه في ضوء الظروف البيئية المحيطة به.



أهداف التربية الحركية:

◊ تهدف التربية الحركية بشكل أساسي إلى تزويد الأطفال بالمهارات الحركية الأساسية الانتقالية كالمشي، الجري والوثب. والمهارات الثابتة (غير الانتقالية) التي تتم في المكان نفسه كالثني، والدوران والمرحجة. ومهارات المعالجة و مهارات التعامل التي تتطلب وجود أداة في أثناء الحركة كمهارات الرمي، المسك، الركل والتي تعد القاعدة والأساس لتعلم المهارات المتعلقة بالأنشطة والألعاب الرياضية في المراحل اللاحقة، كذلك تهدف التربية الحركية إلى تطوير اللياقة البدنية عند الأطفال كالمرونة، والتحمل الذي يساهم في مساعدتهم على أداء واجباتهم اليومية بدون الوصول السريع إلى مرحلة التعب.

◊ تساهم التربية الحركية في جعل الأطفال يتعرفون على كيفية استجابة أجسامهم للنشاط البدني المعتدل والمرتفع الشدة (من خلال ارتفاع ضربات القلب وزيادة معدل التنفس وزيادة معدل التعرق) كما تساهم في تعليمهم مبادئ السلامة والأمان في أثناء ممارسة النشاط الحركي وتوعيدهم على اتباع التعليمات والقوانين المتعلقة بالنشاط الحركي وزيادة حصيلة الطفل المعرفية من مفاهيم ومفردات حركية، ومساعدته على تطوير اتجاهات إيجابية تعينه على إتباع نمط حياتي نشط وصحي.

◊ ومن هذا المنطلق، يتضح أن التربية الحركية ما هي إلا جزء لا يتجزأ من التربية البدنية التي ينبغي أن تكون النظرية الموجهة للحياة المدرسية ككل سواء داخل الصف وخارجه، ومن ناحية أخرى فإن استمرار الطفل في المدرسة الابتدائية بعد ذلك يتطلب اكتساب مهارات نفس-حركية أكثر تعقيداً لمواجهة متطلبات مستويات التعلم الأكثر تقدماً، بينما عدم اكتساب مثل هذه المهارات يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل في عملية التعلم.

وهكذا يعد النشاط البدني (أو الحركي) من العناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة الطفولة المبكرة، فالأنشطة الحركية توفر فرصة ثمينة للطفل يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه، ومن استكشاف قدراته، بل وتحديها أحياناً، ذلك أن الأنشطة الحركية توفر أيضاً الاحتكاك بالآخرين والتفاعل معهم، كما تقود التجارب والخبرات الحركية التي يمر بها الطفل في هذه المرحلة إلى مساعدته على الشعور بالنجاح والاستمتاع بالمشاركة والثقة بالنفس. إن مرحلة الطفولة المبكرة التي تمتد حتى السنة الثامنة من العمر تعد فترة مهمة لتطوير المهارات الحركية لدى الطفل وتنمية السلوك الحركي الإيجابي لديه، خلال هذه المرحلة، يرتبط التطور الحركي للطفل ارتباطاً وثيقاً بكل من تطوره المعرفي والوجداني والاجتماعي، وفي أثناء هذه المرحلة الحاسمة من حياة الطفل تبدأ المهارات الحركية في الصغر، يمكن للطفل فيما بعد أن يتطور لديه التوافق الحركي مع الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية. إن اكتساب المهارات الحركية الأساسية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب أن يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة، ضمن برامج موجهة، غير أننا نلاحظ في بعض مجتمعاتنا العربية أن المهارات الحركية الأساسية لدى العديد من



الأطفال لا تتطور بالشكل المناسب، مما يعني أنهم لن يمتلكوا بالطبع التوافق الحركي المطلوب لممارسة أنشطة بدنية متقدمة في المستقبل.

يعد النشاط البدني مهماً وضرورياً للأطفال، لأنه ذو تأثير إيجابي على صحتهم العضوية والنفسية وعلى نموهم البدني وتطورهم الحركي والعقلي أيضاً، ويمكن تلخيص أهم فوائد النشاط البدني للأطفال كما يلي:

◊ ضبط الوزن لديهم وخفض نسبة الشحوم في الجسم، حيث تشير البحوث إلى أن الأطفال الأكثر نشاطاً هم الأقل عرضة للإصابة بالسمنة.

◊ تعد الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، كالمشي والجري والهرولة والقفز من أهم الأنشطة المفيدة لصحة العظام، والمعلوم أن بناء كثافة العظام يتم خلال العقدين الأولين من عمر الإنسان، مما يعني أهمية فترة الطفولة بمراحلها المختلفة في تزويد العظام بالكالسيوم وتعزيز كثافتها، الأمر الذي يقلل من احتمالات الإصابة بهشاشة العظام في الكبر.

◊ على الرغم من أن أمراض شرايين القلب لا تحدث غالباً قبل منتصف العمر، إلا أن ممارسة الأنشطة البدنية في الصغر مفيد جداً لصحة القلب والأوعية الدموية. كما أن ممارسة النشاط البدني لدى الأطفال بانتظام يقود أصلاً إلى خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ويسهم في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة، كارتفاع ضغط الدم وداء السكري.

◊ من المؤكد أيضاً أن ممارسة الأنشطة البدنية لدى الأطفال تساعد على تنمية قوة العضلات والأوتار العضلية وتعزز من مرونة المفاصل.

◊ لا شك أن ممارسة الأنشطة الحركية والانخراط في الألعاب الحركية مفيد أيضاً للصحة النفسية للطفل، كما أن ممارسة الأنشطة البدنية مع الآخرين يعد عنصراً مهماً للنماء الاجتماعي للطفل.

◊ من خلال الأنشطة الحركية يتمكن الأطفال من التعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم، ومن خلال السلوك الحركي واللعب يتم حث الأطفال على التفكير وتجهيز عقولهم للإدراك والتعلم. وبحوث الدماغ تؤكد لنا في الواقع أن ملكة التفكير لدى الأطفال تستحث عندما ينخرطون في الأنشطة البدنية، مما يجعل بعض العلماء يعتقدون جازمين أن الجسم هو الذي يعلم الدماغ وليس العكس.



◻ إن تعلم المهارات الحركية الأساسية في مرحلة الصغر يساعد الطفل على سرعة تطور توافقه الحركي، الأمر الذي يعزز انخراطه في أنشطة حركية متقدمة فيما بعد، ويساعده على اتباع نمط حياتي نشط في مرحلة الرشد. ونظراً للفوائد العديدة التي يجنيها الطفل من ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام، لا غرو أن نجد العديد من الجمعيات الطبية والهيئات الصحية، مثل جمعية طب القلب الأميركية والمركز الوطني الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، والأكاديمية الأميركية لطب الأطفال، والكلية الأميركية للطب الرياضي توصي بوجود منح المتعلمين دروساً يومية في التربية البدنية ذات كفاءة وجودة عالية، تعني بزيادة وعيهم بأهمية النشاط البدني وترفع مستوى نشاطهم البدني، وتحسين لياقتهم البدنية.

مفهوم المهارات الحركية الأساسية

Fundamental Motor Skills

المهارات الحركية الأساسية: هي المفردات الأولية لحركة الطفل والتي تؤدي كطريقة للتعبير والاستكشاف لتفسير ذاتية الطفل وتمييز قدراته، وذلك عن طريق تشكيل وتصميم المواقف التي تكون حافزاً للطفل لتحدى قدراته.

تبدو هذه المهارات عامة عند معظم الأطفال وتتضمن نشاطات مثل رمي الكرات والتقاطها، والقفز والوثب، والحجل، والتوازن، ويعد امتلاك هذه المهارات أمراً ضرورياً لإجادة مهارات حركية متقدمة بما في ذلك الأنشطة الرياضية.

يقدم (محمد نصر الدين رضوان 1987) أن مصطلح المهارات الحركية الأساسية يشير إلى «بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل الحبو، والمشي، والجري، والدرجة، والوثب، والرمي، والتسلق، والتعلق». ولأن هذه الأنماط الحركية (Patterns) تظهر عند الإنسان في شكل أولي، لذا يطلق عليها اسم المهارات الحركية الأساسية Fundamental Skills أو الرئيسية Basic Skill ويضيف (أسامة راتب 1999): إن المهارات الحركية الأساسية التي تمتد فترتها ما بين 2-7 سنوات تحتل أهمية مميزة بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي، وتعد أساساً لاكتساب المهارات العامة والخاصة المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة في مراحل النمو التالية وخاصة في أثناء فترة الطفولة المتأخرة والمراهقة. وهذه المهارات تعد بمثابة القاعدة الأساسية للممارسة الحركية للطفل إذ تعد الأساس المتين الذي تبنى عليه غالبية الألعاب الرياضية، لذلك فمن الأهمية بمكان أن تولي مناهج تطوير المهارات الحركية الأساسية وأنماطها المرحلة المبكرة من حياة الطفل أهمية بالغة، وهذه المهارات يجب ألا تتأثر من الإهمال من خلال افتراض غير سليم مغزاه أن الطبيعة كفيلة بتنميتها، فعلى الرغم من أن تطور هذه المهارات يرجع إلى عوامل وراثية، إلا أن البيئة وما يتصل بها من تعليم وتدريب لها دور كبير في تطويرها لذلك فمن الأفضل أن نكسب ظروفًا بيئية مناسبة لتطوير هذه المهارات في مرحلة ما قبل المدرسة حيث تعد هذه المرحلة مرحلة حيوية ومهمة للتطور الحركي عند الأطفال.



المهارات الحركية الأساسية

Fundamental Motor Skills

هي مهارات حركية أولية يعد امتلاكها أمراً ضرورياً لإجادة مهارات حركية متقدمة، بما في ذلك مهارات الأنشطة الرياضية وتنقسم على قسمين رئيسين هما:

المهارات الحركية العامة (الكبرى) (Gross Motor Skills)

هي المهارات التي تتطلب حركة العضلات الكبرى في الجسم، كالمشي، الجري، القفز، الوثب، والحجل. وتتطلب هذه المهارات بالإضافة إلى سلامة الجهاز العصبي والجهاز العضلي الهيكلي عنصري التوافق والاتزان، ويبدأ تطور معظم هذه المهارات في مرحلة الطفولة، ويكتمل تطورها في نهاية الطفولة المبكرة و الطفولة المتوسطة، على أن بعض العلماء يعتقد أن الفترة الحاسمة لتطور الشبكة العصبية في الدماغ المختصة بالتحكم الحركي للمهارات الحركية العامة هي حتى الخامسة من العمر.

تنقسم المهارات الحركية العامة (أو الكبرى) إلى ثلاثة أنواع وهي: المهارات الحركية الانتقالية (Locomotor Skills) والمهارات الحركية غير الانتقالية (Non Locomotor Skills) ومهارات المناولة (Manipulative Skills) ومن المعلوم أن معظم الأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان يتداخل فيها نوعان أو أكثر من المهارات الحركية العامة.

المهارات الحركية الانتقالية:

هي مهارات يتم تطويرها في أثناء الأنشطة الحركية التي يتم فيها الانتقال من مكان لآخر، وفي تلك الأنشطة يتم تحريك كامل الجسم من مكان لآخر وتشمل تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: المشي، الجري، القفز، الوثب، الحجل، الخبب، التزلق، الدحرجة، الزحف والتسلق.

المهارات الحركية غير الانتقالية:

وهي مهارات يتم تطويرها في أثناء حركة الطفل في مكانه، سواء من خلال جزء من الجسم أو مجموعة من أجزائه، وتتضمن تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: التمدد، الانثناء، الالتواء، الدفع، السحب، التآرجح، الاتزان، التعلق والإلتفاف.



مهارات المناولة (التعامل مع أداة):

هي مهارات حركية يتم فيها قذف جسم/أداة أو تمريرها أو ضربها أو استقبالها وعادة ما يتم أثناء ممارستها استخدام أداة أو وسيلة، يتطلب هذا النوع من المهارة قدراً محسوساً من الضبط والتحكم. وتشمل تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: المسك، اللقف، الركل، الضرب، التمير، الإرسال والتنطيط.

المهارات الحركية الدقيقة (الصغرى) (Fine Motor Skills)

هي المهارات الحركية التي تتعلق بالتعامل مع الأشياء الصغيرة، كالكتابة والرسم وفك الألعاب الصغيرة وتركيبها، وما شابه ذلك من أعمال تتطلب تحكماً حركياً ودقة. وغالباً ما يبدأ تطور بعض من المهارات الدقيقة، كإمسك الأشياء بالقبضة وتركها، وتحريك الرسغ في اتجاهات مختلفة في مرحلة المهد والرضاعة.

غير أن بعض من المهارات الدقيقة التي تتطلب توافقاً ودقة لا يكتمل تطورها إلا في نهاية مرحلة الطفولة المبكرة وبداية مرحلة الطفولة المتوسطة.

غير أن بعضهم يعتقد أن الفترة الحاسمة لتطور المهارات الحركية الدقيقة والتوقيت يستمر حتى التاسعة من العمر.



ما ينبغي مراعاته في تنفيذ برامج الأنشطة الحركية للأطفال

إن نجاح برامج التربية الحركية يعتمد إلى حد كبير على عدد من الاعتبارات التي يجب مراعاتها وهي كالتالي:

- ◻ يجب أن تشتق أغراض البرنامج التعليمي في التربية الحركية من اهتمامات واستعدادات الطفل، ويساعد في ذلك الأجهزة والأدوات والمساحات الملائمة لتعليم الأنشطة الحركية.
- ◻ لا بد من إتاحة أكبر قدر من الفرص للأطفال بان يمارسوا أنشطة بدنية تنمي المهارات الحركية الأساسية لديهم وهذه الأنشطة تشمل المشي، الجري، القفز، الحجل، الاتزان، القذف، الدفع، السحب، الزحف والدرجة... الخ. علماً بأن الأطفال يستمتعون عموماً بهذه الأنواع من الأنشطة الحركية.
- ◻ إتاحة فرص الاشتراك والممارسة للأطفال: إشراك جميع الأطفال أمر أساسي في جميع الأنشطة الحركية، ويراعى عدم عزل الأطفال عن المشاركة حتى لو كان استعدادهم وقبولهم للحركة ضعيفاً.
- ◻ على المعلمة أن تعمل على تنويع الأنشطة الحركية لتتلاءم مع المستويات كافة آخذة بعين الاعتبار بعض القضايا الأساسية من مثل: النظر إلى احتياجات الطفل الحركية وإلى أي مهارات حركية لديه تتطلب تطويراً أو صقلًا، والتدرج من السهل إلى الصعب، مراعاة عمر الطفل ومستوى مهاراته الحركية، جعل النشاط البدني متعة للطفل، وعدم الاستخفاف بقدرات الطفل الحركية التي قد تدفعه للعزوف وتحرمه من التحدي والاستمتاع.
- ◻ الابتعاد عن المقارنات بالأطفال: يتفاوت الأطفال في الخبرات الحركية، تبعاً للفروق الفردية كأن يتفوق في أداء بعض الخبرات الحركية، ويخفق في بعضها الآخر، لذا يراعى عدم عمل مقارنات بين الأطفال خوفاً من خلق صفات سلبية لدى الطفل.
- ◻ إبراز فرص الفوز والنجاح من خلال الأنشطة الحركية: إن التغيير والتفاوت في مستوى الخبرات الحركية تتيح للقدرات الإدراكية أن تتال حظها من خبرات النجاح والتفوق باعتبارها خبرات نفسية مطلوبة في تشجيع الطفل للاستمرار والممارسة.
- ◻ ينبغي على برامج النشاط الحركي الموجهة للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة أن تعزز لديهم الخبرات الحركية الإيجابية وتجنبهم المواقف السلبية (كإحجام الطفل عن المشاركة خوفاً من الفشل أو من سخريه زملائه منه).
- ◻ مراعاة حمل التدريب (وهو العمل أو التمرين الذي يؤديه الطفل في الوحدة التعليمية أو التدريبية) فالتوازن مطلب أساسي في كل ما يتعلق بحمل التمرين فالتدرج في الحمل والراحة في كافة الأنشطة الحركية، حتى لو تطلب إيقاف النشاط لفترة زمنية.



⬡ ضرورة الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية بين الأطفال.

⬡ دمج الخبرة الحركية بالأنشطة المدرسية والبيئية: يجب ربط الخبرات الحركية بالبيئة، وكذلك بالخبرات والمعارف المدرسية مما يتيح للطفل الإدراك والتبصر.

⬡ توفير البيئة الملائمة للممارسة الحركية للأطفال: وذلك بإتاحة التصور والإدراك للأدوات والأجهزة مع الأخذ بالاعتبار عامل الأمن والسلامة.

⬡ نظراً لتشابه اهتمامات الأطفال الذكور والإناث في هذه المرحلة إلى حد كبير، ونظراً لعدم وجود اختلافات جسمية ملحوظة بينهم، فليس من المستحسن فصلهم عن بعضهم البعض في دروس مستقلة.

⬡ التأكد من ارتداء الأطفال الأدوات الواقية والخاصة بالأمن والسلامة مثل القبعة الواقية للرأس، واقى المرفقين والركبتين في أثناء ممارستهم بعض الأنشطة الرياضية مثل ركوب الدراجة أو التسلق.

إرشادات السلامة والأمن في الأنشطة الحركية للأطفال

نظراً لطبيعة النشاط الحركي لدى الصغار ووجود العديد من الأدوات والأجهزة المستخدمة في الأنشطة الحركية سواء الداخلية منها أو الخارجية، هناك احتمال في حدوث بعض الإصابات في أثناء ممارسة الأنشطة الحركية من قبل الأطفال وتشير بعض الإحصائيات إلى أن 25% من الإصابات في ملاعب الأطفال تحدث في الواقع بسبب الأجهزة والأدوات إما لسوء صنعها أو لسوء استخدامها أو لعدم صيانتها؛ لذا ينبغي العمل بالإرشادات التالية حتى يتم توفير أقصى درجات السلامة والأمن:

⬡ ضرورة الإشراف المباشر على ملاعب الأطفال إذ ينبغي ألا تكون ملاعب الأطفال دون مراقبة مباشرة في أثناء ممارسة الأطفال أنشطتهم الحركية.

⬡ وجود المعلم أو المشرف في أثناء ممارسة الأطفال نشاطهم في أثناء الاستراحة أو الحصة يسهم في سرعة التدخل لتلقي الإسعافات الأولية عند حدوث أي إصابة لا قدر الله.

⬡ يسهم الإشراف والمراقبة المباشرة على الأطفال في أثناء ممارستهم الأنشطة الحركية في توعيتهم بأصول السلامة وتحذيرهم من الحركات الخطرة.

⬡ عند شراء واختيار الألعاب الداخلية والخارجية للأطفال لا بد من الأخذ في الاعتبار سلامة هذه الألعاب وجودة نوعيتها وملاءمتها للمرحلة العمرية للأطفال.



عند تصميم ملاعب الأطفال لابد من الأخذ في الاعتبار وجود مسافات آمنة بين الأجهزة، كما ينبغي أن تكون جميع الأجهزة على مستوى رؤية من يقوم بمراقبة الأطفال في أثناء اللعب وألا تحجب بعض الأجهزة رؤية الألعاب الأخرى.

عند تصميم منطقة اللعب للأطفال لابد من تقسيمها تبعاً لمناسبتها لعمر الطفل فمواصفات أجهزة اللعب للأطفال الصغار (2-5) تختلف عن تلك المخصصة للكبار سناً؛ نظراً لاختلاف المواصفات الجسمانية لكل مرحلة عمرية وتباين تطورهم الحركي.

ينبغي لأرضية ملاعب الأطفال أن تمتص الصدمات مثل الأرضيات المطاطية أو الرمل الناعم الصحي.

لا بد من الصيانة الدورية لأجهزة الملاعب والأرضية والتأكد من سلامتها وعدم تأثرها بالرطوبة وأشعة الشمس.

التأكد من عدم احتواء أجهزة ملاعب الأطفال على أجزاء حادة تؤدي إلى إصابة الطفل.

التأكد بصفة دورية من نظافة رمال الأرضيات ونظافتها وعدم احتوائها على الأوساخ أو الحشرات.

ضرورة أن تكون ملاعب الأطفال الخارجية مغطاة للحد من تأثير حرارة الشمس أو تساقط الأمطار.

ضرورة التأكد من مواصفات بعض الأجهزة (ينبغي أن تكون منطقة التسلق والزحف قريبة من الأرض، وأن تكون السلالم والجسور وأجهزة التزلق منخفضة).



معايير الأداء من الطفولة المبكرة لرياض الأطفال

المعايير المحاور	1 - دون المستوى بكثير	2 - دون المستوى	3 - ضمن المستوى	4 - مستوى متقدم
المهارات الحركية	يظهر الحد الأدنى من التنسيق في واحدة أو اثنتين من المهام الحركية البسيطة والكبرى.	يظهر تنسيقاً في واحدة أو اثنتين من المهام الحركية البسيطة والكبرى.	يظهر تنسيقاً في أكثر من اثنتين من المهام الحركية البسيطة والكبرى. باستخدام التحكم والتوازن والقوة في الحركة.	يظهر تنسيقاً واضحاً في أكثر من اثنتين من المهام الحركية البسيطة والكبرى. باستخدام التحكم والتوازن والقوة والتوافق في الحركة.
اللياقة البدنية	يظهر فهماً محدوداً بأن للأنشطة البدنية المختلفة تأثيرات مختلفة على الجسد (مثل: الجري، المشي والجلوس تجعل من دقات القلب والتنفس سريعة جداً، أو بطيئة على التوالي) بمساعدة المعلم/ة.	يظهر فهماً بأن للأنشطة البدنية المختلفة تأثيرات مختلفة على الجسد (مثل: الجري، المشي والجلوس تجعل من دقات القلب والتنفس سريعة جداً، أو بطيئة على التوالي). بمساعدة المعلم/ة.	يظهر فهماً بأن للأنشطة البدنية المختلفة تأثيرات مختلفة على الجسد (مثل: الجري، المشي والجلوس تجعل من دقات القلب والتنفس سريعة جداً، أو بطيئة على التوالي) بمساعدة المعلم/ة.	يظهر فهماً بأن للأنشطة البدنية تأثيرات مختلفة على الجسد (مثل: الجري، المشي والجلوس تجعل من دقات القلب والتنفس سريعة جداً، أو بطيئة على التوالي) ويعطي أمثلة لذلك بدون مساعدة المعلم/ة.
الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية	يشترك بصعوبة في نشاط رياضي يبادر به المعلم/ة.	يشترك في نشاط من الأنشطة الرياضية التي يختارها ويبادر بها المعلم/ة.	يشترك في نشاطين من الأنشطة الرياضية التي يختارها ويبادر بها المعلم/ة.	يشترك بمدى واسع من الأنشطة الرياضية التي يختارها ويبادر بها المعلم/ة.
تطبيق المفاهيم والاستراتيجيات	يظهر وعيه بمفاهيم الجسم من خلال تعريف الأجزاء الكبيرة والصغيرة للجسم بمساعدة المعلم/ة.	يظهر وعيه بمفاهيم الجسم من خلال تعريف الأجزاء الكبيرة والصغيرة للجسم بدون مساعدة المعلم/ة.	يظهر وعيه بمفاهيم الجسم من خلال تعريف الأجزاء الكبيرة والصغيرة للجسم باستخدام مفاهيم المساحة (الفراغ الخاص والفراغ العام) بمساعدة المعلم/ة.	يظهر وعيه بمفاهيم الجسم من خلال تعريف الأجزاء الكبيرة والصغيرة للجسم باستخدام مفاهيم المساحة (الفراغ الخاص والفراغ العام) بدون مساعدة المعلم/ة.
السلوك المسؤول واحترام الاختلافات	يبدأ بإظهار سلوك آمن تجاه الذات باتباع قواعد الصف، والإجراءات والممارسات الآمنة مع توجيه وتعزيز المعلم/ة.	يبدأ بإظهار سلوك آمن تجاه الذات والآخرين باتباع قواعد الصف، والإجراءات والممارسات الآمنة مع توجيه وتعزيز المعلم/ة.	يبدأ بإظهار سلوك آمن تجاه الذات والآخرين باتباع قواعد الصف، والإجراءات والممارسات الآمنة.	يبدأ بإظهار سلوك آمن تجاه الذات والآخرين باتباع قواعد الصف، والإجراءات والممارسات الآمنة ويحث أقرانه على اتباعها.

المعايير المحاور	1 - دون المستوى بكثير الطالب المشمول ضمن المستوى 1 يمكنه أن:	2 - دون المستوى الطالب المشمول ضمن المستوى 2 يمكنه أن:	3 - ضمن المستوى الطالب المشمول ضمن المستوى 3 يمكنه أن:	4 - مستوى متقدم الطالب المشمول ضمن المستوى 4 يمكنه أن:
النشاط البدني، والغذاء وأجهزة الجسم	يعرف وظائف أجزاء الجسم (القلب، الرئتين، المعدة، الأقدام اليدين، الأذنين، العينين والضم) بمساعدة المعلم/ة.	يعرف وظائف أجزاء الجسم (القلب، الرئتين، المعدة، الأقدام، اليدين، الأذنين، العينين والضم).	يعرف وظائف أجزاء الجسم ويصف بعضها من خلال الرسومات والصور (القلب، الرئتين، المعدة، الأقدام اليدين، الأذنين، العينين والضم).	يعرف وظائف أجزاء الجسم ويصفها من خلال الرسومات والصور (القلب، الرئتين، المعدة، الأقدام اليدين، الأذنين، العينين والضم).
الصحة العقلية والوجدانية ومهارات الاتصال	يعبر عن عواطفه ومشاعره في أثناء أداء الأنشطة الرياضية بمساعدة المعلم/ة.	يعبر عن عواطفه ومشاعره في أثناء أداء الأنشطة الرياضية.	يستخدم لغة ملائمة للتعبير عن عواطفه ومشاعره واحتياجاته في أثناء أداء الأنشطة الرياضية بمساعدة المعلم/ة.	يستخدم لغة ملائمة للتعبير عن عواطفه ومشاعره واحتياجاته في أثناء أداء الأنشطة الرياضية.
الأمراض والاضطرابات الإصابات والصحة البيئية	يعدّد سلوكاً من السلوكيات الصحية الشخصية مثل(غسل اليدين، تنظيف الأسنان، الاعتماد على النفس في قضاء الحاجة، استخدام المناديل، التعبير عن المشاعر، واتخاذ قرارات بخصوص الطعام الصحي، النشاطات البدنية اليومية ونظافة البيئة).	يعدّد سلوكين من السلوكيات الصحية الشخصية مثل(غسل اليدين، تنظيف الأسنان، الاعتماد على النفس في قضاء الحاجة، استخدام المناديل ونظافة البيئة).	يعدّد من 3 إلى 4 سلوكيات صحية شخصية مثل(غسل اليدين، تنظيف الأسنان، الاعتماد على النفس في قضاء الحاجة، استخدام المناديل ونظافة البيئة).	يعدّد أكثر من 4 سلوكيات صحية شخصية مثل(غسل اليدين، تنظيف الأسنان، الاعتماد على النفس في قضاء الحاجة، استخدام المناديل، التعبير عن المشاعر، واتخاذ قرارات بخصوص الطعام الصحي، النشاطات البدنية اليومية ونظافة البيئة).
الوصول إلى المعلومات والمصادر الصحية	يواجه صعوبة في الحصول على معلومات صحية من قبل البالغين موثوقين.	يحصل على بعض المعلومات الصحية من بالغين موثوقين.	يحصل على المعلومات الصحية من البالغين موثوقين.	يحصل بسهولة على المعلومات الصحية من بالغين موثوقين.



عناصر النشاط (الموجه) لنشاط التربية الحركية

1- الإحماء من 5 الى 7 دقائق

هو جزء مهم جداً من الدرس يكون مدته من 3 الى 5 دقائق يهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي البدنية والنفسية والفسايولوجية والحركية بطريقة منظمة وتدرجية لكي يكون مستعداً لممارسة الأنشطة في الجزء الرئيسي للدرس فالإحماء يعمل على رفع درجة حرارة العضلات وزيادة الإمداد الدموي للعضلات، ومرونة المفاصل والعضلات لكي تعمل بكفاءة وحمايتها من أي إصابات.

فالإحماء يكون في شكل تمارين المشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب وتمارين اطالة والمرونة والرشاقة والتمارين الابقاعية أو ألعاب ترويحية هادفة تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

2- الجزء الرئيسي من 15 إلى 25 دقيقة

هو الجزء التعليمي والتطبيقي للدرس ويشتمل على تعليم مختلف المهارات الحركية للوحدة التعليمية المختارة، وقد تكون في شكل تمارين مختلفة تنمي المهارات الحركية الأساسية أو عن طريق ألعاب هادفة تخدم هدف الدرس.

3- الختام والتهدئة من 3 إلى 5 دقائق

يشمل تمارين بسيطة وسهلة بحيث تكون ذات إيقاع بطيء ويفضل استخدام تمارين التنفس والاسترخاء حتى تساعد الطفل على إعادته إلى حالته الطبيعية التي كان عليها قبل بدء الوحدة التعليمية بحيث يخرج من الدرس هادئاً وفي حالة طبيعية.

المراجع:

1 - علم نفس النمو الطفولة والمراهقة د . حامد عبد السلام زهران

2 - دراسة النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة د . هزاع بن محمد هزاع

3 - La psychomotricite au service de L'Enfant de L'adolescent et deL'adulte: Bruno de Lievre

Lucie staes



الأسبوع الأول: تنظيمات إدارية

يجب على المعلمين أن يهتموا ببعض النواحي التنظيمية والإدارية التي تساعد على حسن سير العمل طوال العام الدراسي ومنها:

- 1- الإطلاع على المنهج الخاص بالمادة ونماذج الدروس والفيديوهات المصاحبة.
- 2- جرد عهدة المادة وتخزينها في الأماكن المناسبة وإتلاف الغير صالح منها.
- 3- إعداد سجل خاص بالأدوات وتحديد الاحتياجات.
- 4- تجهيز الصور واللوحات الخاصة بالمادة لاستخدامها لاحقاً.
- 5- تهيئة المكان المناسب لممارسة النشاط البدني بحيث يراعي عوامل الأمن والسلامة.
- 6- الإعداد للطابور الصباحي من حيث المكان المناسب، وتحديد أماكن وقوف الصفوف المختلفة، إعداد وتعليم تمرينات الصباح وتدريب المتعلمين على مراسم تحية العلم.
- 7- تدريب الأطفال على التحرك من وإلى التشكيلات المختلفة التي تستخدمها المعلمة طوال العام الدراسي، وتدريبهم على النداءات والصيحات.
- 8- إعداد السجلات الخاصة بالأطفال واستكمال بياناتها بالدقة المطلوبة.
- 9- تنفيذ ألعاب بسيطة يمكن من خلالها تصنيف المتعلمين وفق إمكانياتهم البدنية واستعدادهم للتعلم.
- 10- تعريف الأطفال بقواعد الأمن والسلامة واللوائح التنظيمية للعمل.



جدول معايير النشاط البدني والأداء الحركي للطفل (الفئة العمرية: 2-3 سنوات)

في نهاية السنة الثالثة من مرحلة الطفولة المبكرة يتمكن الطفل من:

- أداء المهارات الحركية الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأداة بطريقة صحيحة.
- المشاركة في أنشطة حركية بسيطة ومركبة، وأنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- التعرف على المعلومات والمعارف المرتبطة بالجسم، والصحة والأمن والسلامة.
- التعاون والاندماج والتواصل مع الزملاء في أثناء الأنشطة واتباع الإرشادات واللوائح والقوانين المرتبط بممارسة النشاط البدني.

المحاور	المعايير	نواتج التعلم
المهارات الحركية الأساسية (الحركات غير الانتقالية)	1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية	<ul style="list-style-type: none"> - الارتكاز باستخدام الأوضاع الأساسية: الوقوف - جلوس الترتيب - الرقود - الجثو - التعلق. - الارتكاز باستخدام الأوضاع المشتقة: الانبطاح - الارتكاز على قدم واحدة. - الارتكاز على اليدين والقدمين بأشكال مختلفة - الارتكاز على يد وركبة. - مرحة الذراعين.
المهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية)	2. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية	<p>يمكن الطفل من أداء الحركات الانتقالية بطريقة صحيحة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يمشي بأساليب مختلفة (على المشطين - على الكعبين - المشي الصحيح). - يتمكن من الجري، الحجل بقدم واحدة. - التحرك في جميع الاتجاهات (الأمام-الخلف-الجانب). - تغيير الاتجاهات مع الوقوف عند الإشارة. - التحرك بسرعات مختلفة. - التحرك باتجاهات مختلفة (مستقيم، منحني أو متعرج...). - الحبو، المشي على أربع. - الزحف على المقعدة والصدر باستخدام اليدين. - التحرك على أربع (اليدين والرجلين معاً). - الدحرجة الجانبية (لليمين ولليسار). - تمارين تمهيدية للدحرجة الأمامية المكورة من أسطح مائلة بمساعدة المعلمة. - التحرك للأمام بقفزة الأرنب مرة واحدة. - تمارين تمهيدية للوثب العمودي والوثب الأفقي. - أداء حركات انتقالية مع اتباع الإيقاع (الموسيقي-العد - التصفيق - أدوات إيقاع). - يتحكم في جسمه أثناء حركات (فوق- تحت - حول أو بين أدوات وأجهزة مختلفة).

جدول معايير النشاط البدني والأداء الحركي للطفل (الفئة العمرية: 2-3 سنوات)

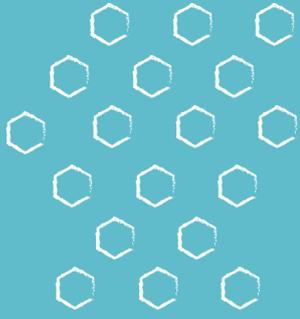
نواتج التعلم	المحاور	المحاور
<p>يتمكن من مسك - حمل - رفع - دفع أو دحرجة كرات - أشياء مختلفة الأحجام مثل: الكرات - أكياس رملية صغيرة و خفيفة - زجاجات خشبية.</p> <p>- رمي كرات مختلفة الأحجام والأوزان باليدين الاثنتين من تحت إلى الأمام.</p> <p>- مسك الكرة أمام الصدر ورمي الكرة باليدين الاثنتين للأمام.</p> <p>- محاولة استقبال كرات كبيرة وخفيفة الوزن.</p> <p>- تنطيط كرات مختلفة الأحجام (التنطيط مرة واحدة ومسكها).</p>	<p>1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية</p>	<p>مهارات التعامل مع الأداة</p>
<p>- يعرف أجزاء الجسم من خلال الرسومات والصور مثل(القلب والرئتين، القدم، اليد، الأذن، العين والفم).</p> <p>- يعرف عمره.</p> <p>- يعرف أهمية قواعد الأمان والسلامة أثناء ممارسة النشاط الحركي.</p> <p>- يتعرف على أهمية النظافة الشخصية وكيفية تنظيف اليدين والأسنان.</p>	<p>2. أن يتعرف الطالب على المعلومات والمعارف المرتبطة بالجسم، والصحة والأمن والسلامة</p>	<p>المعارف المرتبطة بالصحة وبالنشاط البدني</p>



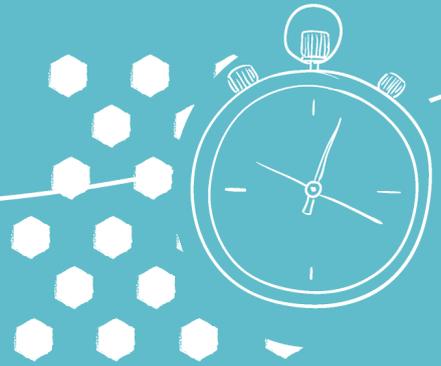
جدول معايير النشاط البدني والأداء الحركي للطفل (الفئة العمرية: 2-3 سنوات)

المحاور	المعايير	نواتج التعلم
الانتظام في ممارسة الأنشطة البدنية	1. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط	<ul style="list-style-type: none"> - يقبل على النشاط البدني. - يشارك بإيجابية في النشاط البدني. - ينتظم في النشاط البدني. - يستمتع بالمشاركة في الأنشطة البدنية.
السلوك المسؤول واحترام الاختلافات ومهارات التواصل	2. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي	<ul style="list-style-type: none"> - يتبع التعليمات وقواعد اللعب. - يلتزم بدوره في أثناء ممارسة الأنشطة الحركية. - يتعاون مع زملائه أثناء ممارسة الأنشطة. - يظهر السلوك الآمن تجاه الذات والآخرين باتباع القواعد، والإجراءات والتعليمات ويحث أقرانه على اتباعها. - يستخدم لغة ملائمة للتعبير عن عواطفه ومشاعره واحتياجاته أثناء أداء الأنشطة البدنية.

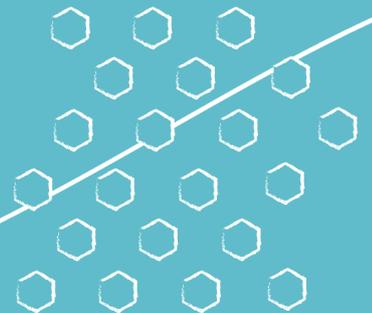
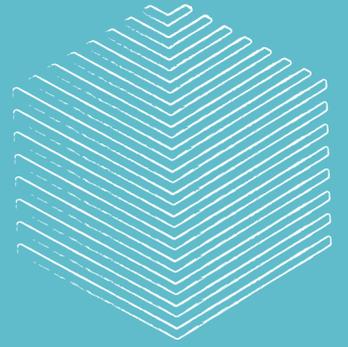




التربية الحركية



التربية الحركية



جدول معايير النشاط البدني والأداء الحركي للطفل (الفئة العمرية: 3-4 سنوات)

في نهاية السنة الرابعة من مرحلة الطفولة المبكرة يتمكن الطفل من:

- أداء المهارات الحركية الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأداة بطريقة صحيحة.
- المشاركة في أنشطة حركية بسيطة ومركبة، وأنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- التعرف على المعلومات والمعارف المرتبطة بالجسم، والصحة والأمن والسلامة.
- التعاون والاندماج والتواصل مع الزملاء في أثناء الأنشطة واتباع الإرشادات واللوائح والقوانين المرتبط بممارسة النشاط البدني.

المحاور	المعايير	نواتج التعلم
المهارات الحركية الأساسية (الحركات غير الانتقالية)	1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية	<ul style="list-style-type: none"> - الارتكاز باستخدام الأوضاع المشتقة: الانبطاح - الارتكاز على الجانب - الارتكاز على قدم واحدة - الارتكاز على اليدين والقدمين بأشكال مختلفة - الارتكاز على الركبتين مع رفع الساقين - الارتكاز على يد وركبة. - الارتكاز على المقعدة مع رفع الرجلين. - الامتداد والتكور من أوضاع مختلفة. - الانثناء واللف من مفاصل الجذع - الفخذ - المرفق. - مرجحة الذراعين.
المهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية)	2. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية	<p>يتمكن الطفل من أداء الحركات الانتقالية بطريقة صحيحة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يمشي بأساليب مختلفة (على المشطين - على الكعبين - المشي الصحيح). - يتمكن من الجري، الحجل بقدم واحدة. - الانزلاق للجانب الأيمن والأيسر. - يتحكم في جسمه في أثناء حركات (فوق - تحت - حول أو بين أدوات و أجهزة مختلفة). - تغيير الاتجاهات مع الوقوف عند الإشارة. - التحرك بسرعات مختلفة. - التحرك باتجاهات مختلفة (مستقيم، منحني أو متعرج ...). - الحبو، المشي على أربع. - الزحف على المقعدة والصدر باستخدام اليدين. - التحرك على أربع (اليدين والرجلين معاً). - الدحرجة الجانبية (لليمين ولليسار). - الدحرجة الأمامية من الإقعاء. - التحرك للأمام بقفزة الأرنب. - يمكنه أن يقفز في مكانه بصورة مستمرة. - الوثب عمودياً أو أفقياً مستخدماً قدماً أو قدمين للارتقاء والقدمين للهبوط. - أداء حركات انتقالية مع اتباع الإيقاع (الموسيقي - العد - التصفيق - أدوات إيقاع).

جدول معايير النشاط البدني والأداء الحركي للطفل (الفئة العمرية: 3-4 سنوات)

المحاور	المعايير	نواتج التعلم
مهارات التعامل مع الأداة	1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية	<p>يتمكن من مسك - حمل - رفع - دفع أو دحرجة كرات أشياء مختلفة الأحجام مثل: الكرات وأكياس رملية صغيرة و خفيفة.</p> <p>- يستطيع أن يرمي من فوق الكتف بيد واحدة.</p> <p>- يستطيع أن يرمي باليدين من فوق الرأس.</p> <p>- محاولة استقبال كرات مختلفة الأحجام.</p> <p>- رمي الكرة لأعلى ومحاولة استقبالها.</p> <p>- يتمكن من ركل الكرة وهي ثابتة بعد قيامه باقترب سلس.</p> <p>- تنطيط كرات مختلفة الأحجام.</p>
المعارف المرتبطة بالصحة وبالنشاط البدني	2. أن يتعرف الطالب على المعلومات والمعارف المرتبطة بالجسم، والصحة والأمن والسلامة	<p>- يعرف أجزاء الجسم ويصفها من خلال الرسومات والصور مثل(القلب، الرئتين، الأقدام، اليدين، الأذنين، العينين والضم).</p> <p>- يعرف سنه وزنه.</p> <p>- يظهر وعيه بالوظائف الأساسية و مكونات الجسم (القلب - العضلات - الهيكل العظمي بمساعدة المعلم/ة).</p> <p>- يعرف أهمية النشاط الحركي لصحته وحيويته.</p> <p>- يعرف أنواع الأغذية الصحية ويسميه.</p> <p>- يعرف أهمية قواعد الأمان والسلامة أثناء ممارسة النشاط الحركي.</p> <p>- يتعرف على عناصر أبعاد الحركة و يميزها (الفراغ، مستويات الحركة، اتجاهات الحركة، خطوط سير الحركة، سرعة الحركة وقوة الحركة).</p>



جدول معايير النشاط البدني والأداء الحركي للطفل (الفئة العمرية: 3-4 سنوات)

المحاور	المعايير	نواتج التعلم
الانتظام في ممارسة الأنشطة	1. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط	<ul style="list-style-type: none"> - يقبل على النشاط البدني. - يشارك بإيجابية في النشاط البدني. - ينتظم في النشاط البدني. - يستمتع بالمشاركة في الأنشطة البدنية.
السلوك المسؤول واحترام الاختلافات ومهارات التواصل	2. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي	<ul style="list-style-type: none"> - يتبع التعليمات وقواعد اللعب. - يلتزم بدوره في أثناء ممارسة الأنشطة الحركية. - يتعاون مع زملائه أثناء ممارسة الأنشطة. - يظهر السلوك الآمن تجاه الذات والآخرين باتباع القواعد، والإجراءات والتعليمات ويحث أقرانه على اتباعها. - يستخدم لغة ملائمة للتعبير عن عواطفه ومشاعره واحتياجاته أثناء أداء الأنشطة البدنية.



التوزيع الزمني للوحدات التعليمية (الفئة العمرية 4-3 سنوات)

الوحدة	عنوان الدرس	المحتويات	عدد الدروس	البعد الزمني
❖ تعرف على جسمك	❖ المشي	❖ التنقل لمسافات محددة مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية.	درسان	من إلى
❖ الرياضة والقلب القوى	❖ امرح مع اليوجا	❖ الارتكاز باستخدام الأوضاع الأساسية والمشتقة. ❖ حركات حول محاور الجسم.	درسان	من إلى
❖ تخطى الحواجز	1- الوثب الأفقي 2- الوثب العمودي	❖ الحركات في الهواء: الوثب الأفقي/ الوثب العمودي.	درسان	من إلى
❖ أنا ألعب مع أقراني	❖ تمرير الكرة	❖ إعطاء قوة مباشرة: مسك - حمل - دفع - دحرجة أشياء مختلفة. ❖ استقبال قوة مباشرة: استقبال أشياء مختلفة وامتصاص قوتها.	درسان	من إلى
❖ التعامل مع الأدوات بالأطراف	❖ الرمي والركل	❖ إعطاء قوة مباشرة والتعامل مع الأداة (الكرات) بالأطراف السفلية والعلوية.	درسان	من إلى
❖ المهارات الحركية النافعة للحياة	❖ قفزة الأرنب	❖ التنقل لمسافات محددة مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية.	درسان	من إلى
❖ الماء والحياة	❖ الحجل ❖ تمارين السلم	❖ التنقل لمسافات محددة مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية.	درسان	من إلى
❖ الغذاء السليم والصحة	❖ المسار الحركي	❖ مهارات الإدراك الحركي: الفراغ (العام والخاص). ❖ أبعاد الحركة: مستويات الحركة. ❖ اتجاهات الحركة - خطوط سير الحركة. ❖ سرعة الحركة - قوة الحركة.	درسان	من إلى
❖ الغذاء السليم والصحة	❖ الدحرجة الأمامية المكورة	❖ مهارات الإدراك الحركي: العام والخاص. ❖ أبعاد الحركة: مستويات الحركة. ❖ اتجاهات الحركة - خطوط سير الحركة. ❖ سرعة الحركة - قوة الحركة.	درسان	من إلى



توزيع دروس منهج التربية الحركية (الفئة العمرية: 3-4 سنوات)

الوحدة	المعايير	نواتج التعلم (المهارات)	الدرس	اليوم	التاريخ
الوحدة (1) تعرف على جسمك	1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يتنقل على الأرض مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية. ❖ ينفذ أنشطة بدنية تنمي جهازه الدوري التنفسي وتقوى عضلاته. ❖ ينفذ أنشطة حركية تنمي لديه المرونة والتوازن. ❖ يتعرف على أجزاء الجسم من خلال أنشطة الدرس. ❖ يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه. 	الدرس (1) المشي في خطوط ومسارات متنوعة		
الوحدة (2) الرياضة والقلب القوي	2. يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية. 3. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يؤدي الأوضاع المقررة من الحركات غير الانتقالية. ❖ ينفذ أنشطة بدنية تنمي جهازه الدوري التنفسي والتوازن. ❖ يتعرف على أجزاء الجسم من خلال أنشطة الدرس. ❖ يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه. 	الدرس (2) امرح مع اليوجا		
الوحدة (3) تخطي الحواجز	4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يحرك الطفل جسمه في الهواء عن طريق الوثب أفقياً مستخدماً قدم أو قدمين للارتقاء والهبوط. ❖ يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي. ❖ يعرف أهمية شرب السوائل المفيدة للجسم مثل الماء. ❖ يتعاون مع زملائه ويندمج معهم. ❖ يتبع الإرشادات والتعليمات والقوانين التي تحكم ممارسة الأنشطة الحركية وتلك المتعلقة بقواعد السلامة والأمن. 	الدرس (3) الوثب الأفقي		



توزيع دروس منهج التربية الحركية (الفئة العمرية: 3-4 سنوات)

التاريخ	اليوم	الدرس	نواتج التعلم (المهارات)	المعايير	الوحدة
		الدرس (3) الوثب العمودي	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يحرك الطفل جسمه في الهواء عن طريق الوثب عمودياً مستخدماً قدم أو قدمين للارتقاء والهبوط. ❖ يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي. ❖ يعرف أهمية شرب السوائل المفيدة للجسم مثل الماء. ❖ يتعاون مع زملائه ويندمج معهم. ❖ يتبع الإرشادات والتعليمات والقوانين التي تحكم ممارسة الأنشطة الحركية وتلك المتعلقة بقواعد السلامة والأمن. 	<p>1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.</p> <p>2. يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.</p> <p>3. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.</p>	الوحدة (3) تخطي الحواجز
		الدرس (4) تمرير الكرة	<ul style="list-style-type: none"> ❖ أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية. ❖ أن يتعرف على المصطلحات المرتبطة بالتعامل مع الأداة. ❖ أن يشترك في أنشطة تنمي لديه المرونة و التوازن. ❖ أن يقبل على العمل داخل المجموعة بإيجابية. 	<p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (4) أنا ألعب مع أقراني
		الدرس (5) الرمي والركل	<ul style="list-style-type: none"> ❖ أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية والسفلية. ❖ أن يشترك الطفل في أنشطة الدرس لتنمية الدقة. ❖ أن يشترك في أنشطة تنمي لديه التوافق العضلي العصبي. ❖ يذكر بمساعدة المعلمة ثلاث سلوكيات إيجابية للمحافظة على الصحة (النوم الجيد - الأكل الصحي - النظافة الشخصية). 	<p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (5) التعامل مع الأدوات بالأطراف

توزيع دروس منهج التربية الحركية (الفئة العمرية: 3-4 سنوات)

التاريخ	اليوم	الدرس	نواتج التعلم (المهارات)	المعايير	الوحدة
		الدرس(6) قفزة الأرنب	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يتحكم الطفل في جسمه و يحافظ على اتزانه أثناء الانتقال على أسطح متنوعة. ❖ يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي. ❖ أن يستمتع الطفل بأنشطة التربية الحركية. ❖ يذكر أنواع الأغذية المفيدة للجسم. ❖ يتبع الإرشادات والتعليمات المتعلقة بقواعد الأمن والسلامة 	<p>1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.</p> <p>2. يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.</p>	الوحدة (6) المهارات الحركية النافعة للحياة
		الدرس(7) الحجل	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يتنقل على الأرض لمسافات محددة مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية. ❖ ينفذ أنشطة بدنية تنمي جهازه الدوري التنفسي وتقوى عضلاته. ❖ يتعرف على أجزاء الجسم من خلال أنشطة الدرس. ❖ يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه. ❖ يتعرف على مصادر الخطر التي قد يتعرض لها. 	<p>3. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.</p>	الوحدة (7) الماء والحياة
		الدرس(7) تمارين السلم	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يحرك الطفل جسمه في الهواء عن طريق الوثب أفقياً وعمودياً مستخدماً قدم أو قدمين للارتقاء و الهبوط. ❖ يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي. ❖ يعرف أهمية شرب السوائل المفيدة للجسم مثل الماء. ❖ يتعاون مع زملائه ويندمج معهم. ❖ يتبع الإرشادات و التعليمات و القوانين التي تحكم ممارسة الأنشطة الحركية و تلك المتعلقة بقواعد الأمن والسلامة. 	<p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (7) الماء والحياة



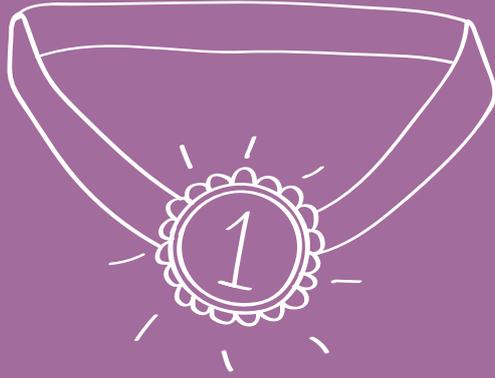
توزيع دروس منهج التربية الحركية (الفئة العمرية: 3-4 سنوات)

التاريخ	اليوم	الدرس	نواتج التعلم (المهارات)	المعايير	الوحدة
		الدرس (8) المسار الحركي	<ul style="list-style-type: none"> ❖ أن يتحكم الطفل في جسمه و يحافظ على اتزانه أثناء الانتقال على أسطح متنوعة. ❖ يظهر المعرفة بالمصطلحات الخاصة بالأداء الحركي. ❖ أن يستمتع الطفل بأنشطة التربية الحركية. ❖ أن يذكر أنواع الأغذية المفيدة للجسم. ❖ يتبع الإرشادات و التعليمات المتعلقة بقواعد السلامة والأمن. 	<p>1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.</p> <p>2. يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.</p> <p>3. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.</p> <p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (8) الغذاء السليم و الصحة
		الدرس (9) الدرجة الأمامية المكورة	<ul style="list-style-type: none"> ❖ أن يتحكم الطفل في جسمه و يحافظ على اتزانه أثناء الانتقال على أسطح متنوعة. ❖ يظهر المعرفة بالمصطلحات الخاصة بالأداء الحركي. ❖ أن يستمتع الطفل بأنشطة التربية الحركية. ❖ أن يذكر أنواع الأغذية المفيدة للجسم. ❖ يتبع الإرشادات و التعليمات المتعلقة بقواعد السلامة والأمن. 	<p>1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.</p> <p>2. يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.</p> <p>3. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.</p> <p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (9) الغذاء السليم و الصحة



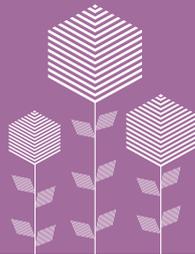
الوحدة الأولى: تعرف على جسمك





الدرس الأول:

المشي في خطوط
ومسارات متنوعة



منهجية الدرس

المعايير

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- يتنقل على الأرض مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية.
 - ينفذ أنشطة بدنية تنمي جهازه الدوري التنفسي وتقوى عضلاته.
 - ينفذ أنشطة حركية تنمي لديه المرونة والتوازن.
 - يتعرف على أجزاء الجسم من خلال أنشطة الدرس.
 - يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه.
- الأدوات: مراتب - شرائط لاصقة مختلفة الألوان أو ألوان مائية يمكن إزالتها بعد الاستخدام - أفلام - صور - مجسمات.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

المشي ثم الجري بمختلف الاتجاهات والسرعات ويتم التغيير بإشارة من المعلمة أو باستخدام إيقاع موسيقي.
الإطالة و المرونة:



1- [الوقوف فتحاً]، الذراعان مثنيتان، ثبات الوسط تبادل ثني الجذع جانباً، العد (4،1).





2- [الوقوف فتحاً]، الذراعان مفرودتان جانباً، ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشط باليد المخالفة بالتبادل العد (1،4).



3- [الوقوف]، الذراعان مفرودتان جانباً، أسفل، رفع الرجلين عالياً للأمام مفرودة (بالتبادل) للمس المشط باليد المخالفة، العد (1،4).

الإجراءات والأنشطة: الزمن 20 دقيقة.

يقف الأطفال في قاطرة وعند الإشارة ينطلق أول طفل لاجتياز ثلاث محطات تشمل:

1- المشي العادي فوق خطين مستقيمين.

2- المشي فوق خط مستقيم ثم الدوران خلف القمع الأول.

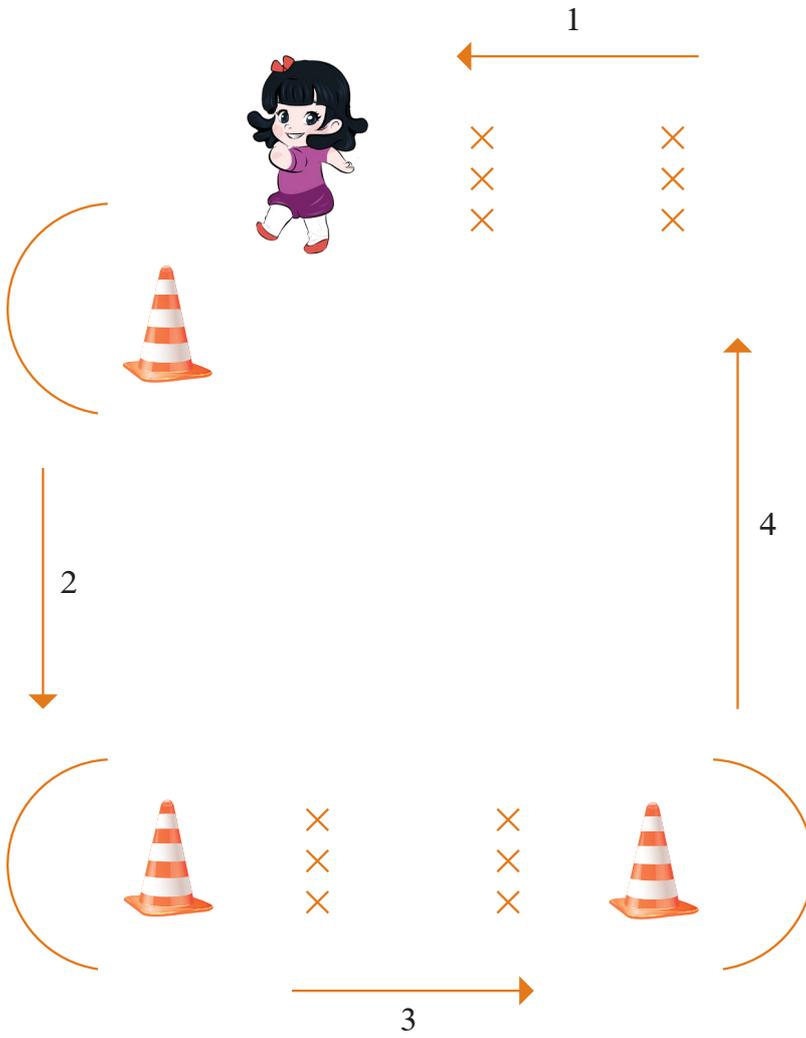
3- المشي فوق خطوط منحنية ثم الدوران خلف القمع الثاني.

4- المشي فوق خطوط متعرجة ثم الدوران خلف القمع الثالث والرجوع خلف القاطرة.

ينطلق الطفل الثاني عندما يجتاز زميله المحطة الثالثة وهكذا حتى آخر طفل من المجموعة.

ملاحظة: أهمية مراقبة الأطفال وتقسيم الأدوار بين المعلمة والمساعدة لضمان حسن سير النشاط (تقف المساعدة عند القاطرة لتشرف على تحرك الأطفال من القاطرة بينما ترافق المعلمة الأطفال خلال تحركهم بين المحطات لتوجيههم وتحفيزهم على الأداء).





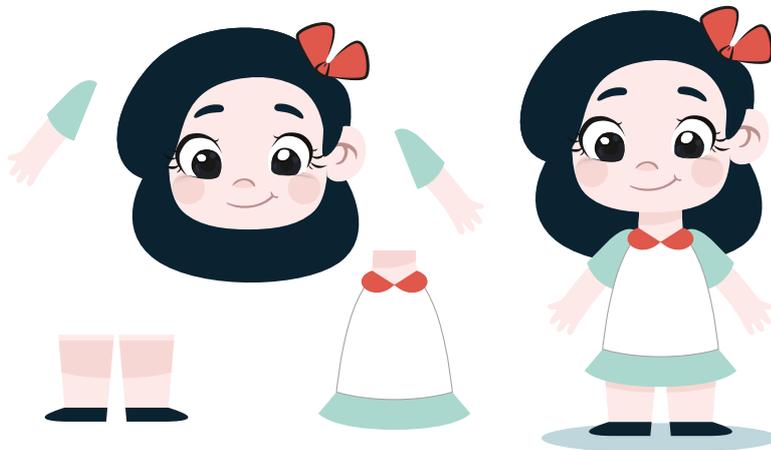
xxx : الأطفال في قاطرات

← : اتجاه تحرك الأطفال

: دوران الأطفال حول القمع 

الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.

اطلب من المجموعات تركيب أجزاء الجسم (مرفق نماذج).
ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ ما يناسبها من أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها (الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد - الصور).



أساليب التدريس

- ◻ دعم استراتيجية النجاح لتوليد الدافع (اذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل) وكافئه بعلامات أو نجوم في لوحة التميز.
- ◻ التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.

إرشادات للمعلم

- ◻ تويد الأطفال على التوقف عند سماع الصافرة وعدم التدافع حفاظاً على سلامة الآخرين.
- ◻ يمكن تقديم الأنشطة والخبرات داخل الدرس (النشاط التعليمي/ النشاط التطبيقي وصولاً لأداء المهارة موضوع الدرس في شكل منافسات (مبسطة وفقاً للمرحلة السنوية والمستوى المهاري للأطفال) وذلك بشكل فردي أو جماعي.
- ◻ تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
- ◻ الاستعانة بالفيديوهات وعرضها على شاشة كبيرة وترك الأطفال يشاهدونها فالطفل في هذه المرحلة يحب التقليد.
- ◻ تؤكد المعلمة على المشي بسلاسة على الأرض، وتميرير القدم من الكعب إلى المقدمة في كل خطوة. مرجحة الذراعين على جانبي الجسم بحرية مع الشئ الخفيف للمرفقين.
- ◻ يكون الرأس مرتفعاً والنظر إلى الأفق (للأمام)، تحريك الكتفين بشكل طبيعي.
- ◻ الحفاظ على استقامة الظهر، بدون ثنيه إلى الأمام أو إلى الخلف و رفع الصدر لأعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب و عدم المبالغة في سرعة حركة المشي أو بطئها.

معلومات عامة

الجهاز الدوري:

- ◻ هو الجهاز الذي يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين، من القلب والرئتين من خلال الشرايين والشعيرات الدموية إلى كافة أنحاء الجسم.
- ◻ ويتكون هذا الجهاز المعروف أيضاً باسم جهاز الدوران بالجسم من القلب والشرايين والأوعية والشعيرات الدموية والدم.

أثر الرياضة على الجهاز الدوري:

- ◻ ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجم القلب وبالتالي تزداد قوته فتزداد كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة.
- ◻ نتيجة ممارسة الرياضة يتكيف الجهاز الدوري سريعاً مع المجهود المطلوب بذله وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يؤدي ما هو مطلوب منه بكفاءة ومهارة.
- ◻ عند الانتهاء من أداء المجهود البدني يعود الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية بسرعة عند الإنسان الممارس للرياضة أسرع من الإنسان الغير ممارس للرياضة.
- ◻ الرياضة تعمل على الإقلال من الاحتمال بالإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.



الجهاز التنفسي:

يُعد الجهاز التنفسي الجهاز المسؤول عن إدخال الأكسجين وطرد ثاني أكسيد الكربون من الجسم، ومن الأعضاء الرئيسية في الجهاز التنفسي الرئتين، والتي تقوم بتبادل الغازات أثناء التنفس، حيث تعمل الرئتان مع جهاز الدوران لضخ الدم الغني بالأكسجين إلى جميع الخلايا في الجسم، ثم يقوم الدم بعد ذلك بجمع غاز ثاني أكسيد الكربون والمواد الضارة ونقلها مرة أخرى إلى الرئتين، حيث يتم طردها خارج الجسم عند الزفير، والجدير بالذكر هو أن الجسم يحتاج إلى الأكسجين للحفاظ على نفسه، لأنه وبعد نحو خمس دقائق فقط من عدم وجود أكسجين، تبدأ خلايا الدماغ بالموت، مما قد يؤدي إلى حدوث تلف في الدماغ وفي النهاية الموت.

مكونات الجهاز التنفسي: التجويف الأنفي والأنف، الجيوب الأنفية، الفم، البلعوم، الحنجرة، القصبة الهوائية، الرئتين، الشعب الهوائية، القصبات، الأكياس الهوائية والشعيرات الدموية.

أثر الرياضة على الجهاز التنفسي:

ممارسة الرياضة تعمل على تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع التي ترفع من كفاءة وظائف الرئتين والجهاز التنفسي.

ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجلد التنفسي بمعنى إمكانية الاستمرار في أداء المجهود البدني دون الشعور بالتعب.

القوة العضلية:

القوة العضلية هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم.

هي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج واستخدام أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة، أو قدرة العضلة أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

تعريف المرونة:

المرونة هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

تعريف التوازن:

هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة (مثل المشي على عارضة توازن أو على مساحات ضيقة أو ممارسة أوضاع اليوجا).

أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للأصعب:

- 1 - تأدية تمرين من الوقوف على الأرض بعد ذلك يؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
- 2 - تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة.
- 3 - الجري 5 متر ثم 7 متر ثم 10 متر.
- 4 - الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.



المهارات الحركية الانتقالية:

◻ هي مهارات يتم تطويرها أثناء الأنشطة الحركية التي يتم فيها الانتقال من مكان لآخر، في تلك الأنشطة يتم تحريك كامل الجسم من مكان لآخر وتشمل تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: المشي، الجري، القفز، الوثب، الحجل، التزحلق، الدحرجة، الزحف والتسلق.

المهارات الحركية غير الانتقالية:

◻ هي مهارات يتم تطويرها أثناء حركة الطفل في مكانه، سواء من خلال جزء من الجسم أو مجموعة من أجزاء منه، وتتضمن تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: التمدد، الانتشاء، الالتواء، الدفع، السحب، التآرجح، الاتزان، التعلق والالتفاف.

المشي:

يعتبر المشي إحدى الحركات الأساسية التي يستخدمها الإنسان بصورة دائمة وتهدف تمارين المشي إلى تعليم الأنواع المختلفة للمشي بصورة صحيحة، وتقوية عضلات الرجلين كما تؤثر على جميع أعضاء وأجهزة الجسم وتساهم في إصلاح القوام واعتداله واكتساب الحركة الرشيقة الانسيابية.

أنواع المشي:

1- المشي العادي:

يتصف باعتدال القامة والاقتصاد في بذل الجهد والطاقة، المشي بسلاسة على الأرض، وتميرير القدم من الكعب إلى المقدمة في كل خطوة. مرجحة الذراعين على جانبي الجسم بحرية مع الشتي الخفيف للمرفقين يكون الرأس مرتفعاً والنظر إلى الأفق (للأمام)، تحريك الكتفين بشكل طبيعي.

الحفاظ على استقامة الظهر، بدون ثنيه إلى الأمام أو إلى الخلف ورفع الصدر لأعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب و عدم المبالغة في سرعة حركة المشي أو بطئها.

2- المشي السريع:

مثل النوع السابق، ولكن مع زيادة سرعة الحركة وزيادة مرجحة الذراعين، وتشبه حركة الذراعين أثناء الجري.

3- المشي على أطراف الأصابع:

كالمشي العادي ولكن مع عدم ملامسة عقب القدم للأرض.

4- المشي الخلفي:

وفيه يتحرك الجسم خلفاً وتبدأ أصابع ومشط القدم بلامسة الأرض ثم تنتقل الحركة إلى عقب القدم.

5- المشي الجانبي المتقاطع:

وفيه يتحرك الجسم جانبا مع تبادل تقاطع الرجلين أماماً وخلفاً.

6- المشي الثلاثي (الفالس):

وهو عبارة عن ثلاث خطوات الأولى خطوة طويلة تعقبها خطوتان متساويتان وأقل طولاً من الخطوة الأولى.

استراتيجيات التقويم

الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.

تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي.

(تمارين تعليم المشي) <https://www.pinterest.com/pin/742953269755304021>

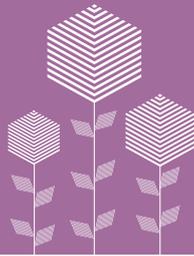


الوحدة الثانية: الرياضة والقلب القوي





الدرس الثاني: امرح مع اليوجا



الوحدة الثانية: الرياضة والقلب القوي

الدرس الثاني: امرح مع اليوجا

الفئة العمرية (3 - 4) سنوات

منهجية الدرس

المعايير

- 1- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- 2- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- 3- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- 4- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- يؤدي الأوضاع المقررة من الحركات غير الانتقالية.
- ينفذ أنشطة بدنية تنمي جهازه الدوري التنفسي والتوازن.
- يتعرف على أجزاء الجسم من خلال أنشطة الدرس.
- يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه.

الأدوات: مراتب شخصية - أطواق - عصي تمارين - صور - أفلام - قواعد لعرض الصور.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: القصة الحركية: تروي المعلمة قصة مرتبطة بأجزاء الجسم ومستوحاة من واقع الحياة اليومية.

الإجراءات والأنشطة: الزمن 20 دقيقة.

التمرين الأول: نشاط حر



- يقسم الصف إلى ثنائيات متجانسة.
 - يتحرك الأطفال بحرية داخل القاعة لأداء أوضاع اليوجا المعلقة على لافتات.
 - تنتقل المعلمة بين الأطفال لمساعدتهم.
- ملاحظة: تختار المعلمة في البداية الأوضاع السهلة لتعرضها على الأطفال ثم تنتقل إلى الأوضاع الأصعب في حصص أخرى.

التمرين الثاني: نشاط موجه أداء وضع المحارب مرفق فيديو.



تعرض المعلمة الفيديو على الأطفال وهم يودون التمارين.

الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.

اطلب من الأطفال تسمية المصطلحات الجديدة مثلاً: (أسماء أصابع اليد - القوس - المحارب).

يمكن للمعلمة عرض أنشودة عن اليد ومسميات الأصابع.



أنشطة إضافية ابتكارية وتعزيز التعلم:

التمرين الأول: تطلب المعلمة من الأطفال تكوين

أشكال بعصي التمارين.

يكون العمل ضمن المجموعات الصغيرة.

التمرين الثاني: تضيف المعلمة أطواق

و تطلب منهم تكوين تشكيلات جديدة.



ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ أنشطة و ألعاب بسيطة مرتبطة بأجزاء الجسم وتستخدم فيها الأطواق الملونة.

- ◻ دعم استراتيجية النجاح لتوليد الدافع (اذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل) وكافئه بعلامات أو نجوم في لوحة التميز.
- ◻ تعويد الأطفال على التوقف عند سماع الصافرة وعدم التدافع حفاظاً على سلامة الآخرين.
- ◻ يمكن تقديم الأنشطة والخبرات داخلِ الدرس (النشاط التعليمي/ النشاط التطبيقي وصولاً لأداء المهارة موضوع الدرس في شكل منافسات (مبسطة وفقاً للمرحلة السنوية والمستوى المهاري للأطفال) وذلك بشكل فردي أو جماعي.
- ◻ تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
- ◻ الاستعانة بالفيديوهات و عرضها على شاشة كبيرة و ترك الأطفال يشاهدونها فالطفل في هذه المرحلة يحب التقليد.

معلومات عامة:

تعريف التوازن:

يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة (مثل المشي على عارضة توازن أو على مساحات ضيقة).

المهارات الحركية الانتقالية:

هي مهارات يتم تطويرها أثناء الأنشطة الحركية التي يتم فيها الانتقال من مكان لآخر، وفي تلك الأنشطة يتم تحريك كامل الجسم من مكان لآخر وتشمل تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: المشي، الجري، القفز، الوثب، الحجل (الخبب الذي يقلد فيها تحرك الخيل و لغوياً هو بحر من بحور الشعر)، التزلق، الدحرجة، الزحف والتسلق.

المهارات الحركية غير الانتقالية:

وهي مهارات يتم تطويرها أثناء حركة الطفل في مكانه، سواء من خلال جزء من الجسم أو مجموعة من أجزاء منه، وتتضمن تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: التمدد، الانثناء، الالتواء، الدفع، السح، التآرجح، الاتزان، التعلق والالتفاف.

تعريف اليوجا:

هي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع ولها فوائد عديدة جسمانية ونفسية للطفل ومنها:

1- تعزيز القوة البدنية للطفل

تعزز اليوجا القوة البدنية للأطفال نظراً لأنها تعلم الطفل استخدام كافة العضلات بطرق مبتكرة.

2- تعزيز جوانب الاتزان للأطفال

تساعد رياضة اليوجا على تعزيز الاتزان العقلي والجسدي والنفسي بالنسبة للأطفال على سبيل المثال حتى وإن كان الطفل لديه صعوبة في الوقوف على قدم واحدة تعلم رياضة اليوجا الطفل التوازن الجسدي والعقلي لمساعدته على الوقوف على قدميه.

3- تدعم التركيز

تساهم اليوجا في مساعدة الطفل على التركيز و خاصة في الدارسة.

4 - تعزيز احترام الذات و الثقة بالنفس

تساعد رياضة اليوجا على غرس الثقة والصبر والتعلم لدى الطفل حيث توجه اليوجا الطفل للعمل وتحقيق الأهداف.



5- تقوي العقل و الجسم

تقوي رياضة اليوجا الاتصال بين العقل والجسم الأمر الذي يحقق المقولة المتداولة «العقل السليم في الجسم السليم». وأشارت الدراسات إلى أهمية رياضة اليوجا بالنسبة للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة بما فيهم أطفال التوحد حيث ساعدت برامج اليوجا الأطفال على خفض العدوانية وفرط النشاط لدى أطفال التوحد مقارنة مع الأطفال التوحد الذين لم يشاركوا في برامج اليوجا.

استراتيجيات التقويم

- الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
- تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي.

فيديوهات

<https://youtu.be/R21w-Go-q2U>

(نموذج إحماء) و القصة الحركية

<https://www.pinterest.com/pin/742953269755304021>

(تمرين تعليم المشي)

<https://www.youtube.com/watch?v=Jj8NIV3stdo>

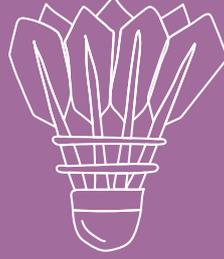
إحماء

<https://www.youtube.com/watch?v=VerjxvRdS9Q>

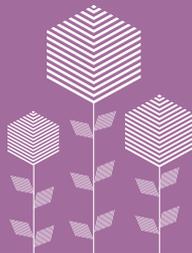


الوحدة الثالثة: تخطي الحواجز





الدرس الثالث: الوثب الأفقي



الوحدة الثالثة: تخطي الحواجز

الدرس الثالث: الوثب الأفقي

الفئة العمرية (3 - 4) سنوات

منهجية الدرس

المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- يحرك الطفل جسمه في الهواء عن طريق الوثب أفقياً وعمودياً مستخدماً قدم أو قدمين للارتقاء والهبوط.
 - يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي.
 - يعرف أهمية شرب السوائل المفيدة للجسم مثل الماء.
 - يتعاون مع زملائه ويندمج معهم.
 - يتبع الإرشادات والتعليمات والقوانين التي تحكم ممارسة الأنشطة الحركية وتلك المتعلقة بقواعد السلامة والأمان.
- الأدوات:** أقماع - مراتب شرائط ملونة - استخدام موسيقى أو أغاني أطفال - فيديوهات - صور.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

- المشي على أطراف الأصابع، الجري حول الملعب، الجري في اتجاهات مختلفة، القيام بقصص حركية يقلد فيها الطفل بعض حركات الحيوانات (تقليد الطائر من خلال تحريك اليدين أثناء المشي، قصة النملة بغرض تعلم مهارة الزحف، ثم قصة الأرنب لتعلم مهارة قفزة الأرنب).
- 1- [وضع الانبطاح] الارتكاز على الذراعين رفع الجذع لأعلى، التأكيد على ثبات الوسط، العد: (1,3).
- 2- [الانبطاح] الارتكاز على الذراعين ممدودة تقوس الجذع للخلف ومحاولة لمس الرأس بالقدمين العد: (1,3).
- 3- [الارتكاز على البطن] تقوس الظهر للخلف مسك القدمين العد: (1,3).



2- الارتكاز على الذراعين الارتكاز على البطن



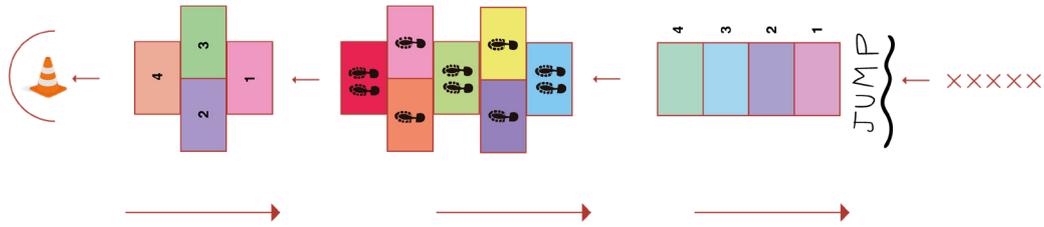
1- الانبطاح



الطريقة الأولى:

- تذكير الأطفال بأجزاء الطرف السفلي للجسم ودور كل جزء أثناء الوثب.
 يقف الأطفال في قاطرة وعند الإشارة ينطلق أول طفل لاجتياز ثلاث محطات تشمل:
 1- التمرين الأول: الوثب للأمام داخل ممرات ملونة.
 2- التمرين الثاني: الوثب للأمام بالقدمين مضمومة ثم مفتوحة.
 3- التمرين الثالث: الوثب بالقدمين داخل المربعات المرقمة.
 ملاحظة: تختار المعلمة ما يناسب مستوى الأطفال من تمارين.

(شاهد المرفق و اعرضه على الأطفال)



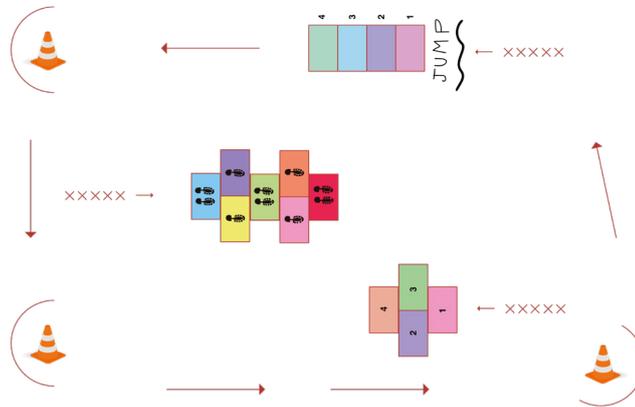
××× : الأطفال في قاطرات

← : اتجاه تحرك الأطفال

دوران الأطفال حول القمع :

الطريقة الثانية: العمل في محطات بطريقة التدريب الدائري.

- يقسم الصف إلى مجموعات توزع على الأنشطة الثلاث ويتم تنقل أو دوران الأطفال بين المحطات بعد كل خمس دقائق.
 تنتقل المجموعات من محطة إلى أخرى مشياً في قاطرات منظمة بإشراف المعلمة.



ملاحظة: تختار المعلمة ما يناسبها من الأساليب المذكورة بناءً على ظروف عملها (الأدوات - عدد الأطفال و خصائصهم - مساحة الملعب).





الزمن من 3 - 5 دقائق

- جلوس الترييع الهدوء من الأوضاع الأساسية في التربية البدنية وكذلك في اليوجا .
- تبدو هذه الوضعية بسيطة إلا أنها تمنح الجسم فوائد عديدة. تمنح الهدوء وتزيد من الشعور بالراحة والطمأنينة، كما أنها تساعد على توسعة الترقوة والصدر، بالإضافة إلى تقليل مستوى القلق والضغط والإجهاد الذهني. كما تساعد أيضاً على تحسين وضعية الجسم وشد العمود الفقري وإطالته.

طريقة الأداء

- يركز الجسم على المقعدة.
- الرأس والجذع كما في وضع الوقوف.
- الرأس مرفوعة والنظر للإمام والذقن للداخل.
- الكتفان منخفضان مع تقارب اللوحين والذراعين بجانب الجسم دون تصلب.
- تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين.
- تستند اليدين على الركبتين أو تمد على جانبي الجسم.

أنشطة إضافية ابتكاريه تعزز التعلم:

- ناقش الأطفال في أهمية شرب الماء.
- ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ ما يناسبها من أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها (الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد - الصور).

أساليب التدريس

- الدمج بين النشاط الحر والنشاط الموجه حسب نوعية الأطفال ومستوياتهم لزيادة ترغيبهم في النشاط.
- دعم إستراتيجية النجاح لتوليد الدافع.
- تتبع المعلمة في هذا البرنامج أسلوباً مشوقاً يتدرج بالطفل من الكل إلى الجزء ومن السهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المركب. كما تقوم المعلمة بتوظيف تكنولوجيا التعليم المناسب للنشاط والتي تسهم في تبسيطه وتوضيحه.

إرشادات للمعلم

- بالنسبة لمهارة الوثب التأكيد على وضع القدمين متوازيتين مفتوحتين بعرض الصدر تقريباً، انشاء الركبتين قليلاً للأسفل مع مرجحة الذراعين خلفاً لزيادة قوة الدفع للأمام، الدفع القوي والسريع بالرجلين للأمام مع مرجحة سريعة وقوية مصاحبة بالذراعين وهبوط الركبتين مثنية.
- تأمين مكان النشاط من خلال وضع مراتب هبوط لحماية الأطفال وسلامتهم واستبعاد كل مصادر الخطر.
- تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوبة بصورة واضحة ومفهومة للجميع.
- يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوهات لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.

- ◻ ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، والوعي المكاني، والوعي الزماني، والألوان، والأحجام، والأشكال، والأعداد، والاتجاهات و الارتكازات.
- ◻ التأكيد على إتباع تعليمات ونصائح المعلمة واحترام الدور وعدم دفع الزميل.
- ◻ مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- ◻ التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (الركبتين - المد - الثني - المرجحة - الهبوط) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.

معلومات عامة

تعريف الوثب:

الوثب أو القفز بالإنجليزية: (Jump) بأنه عبارة عن دفع الشخص لنفسه عن الأرض للانطلاق في الهواء عبر استخدام القدمين، أو قدم واحدة للارتقاء.

أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للأصعب:

- 1- تأدية تمرين من الوقوف على الأرض بعد ذلك يؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
- 2- تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة أو مثلاً الجري 5متر ثم 7متر ثم 10متر.
- 3- الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.

النشاط الحر:

- ◻ تترك الحرية للأطفال بأن يختاروا ما يناسبهم من أنشطة.

النشاط الموجه:

- ◻ المعلم هو الذي يوجه ويعطي التعليمات ويختار للأطفال ما يناسبهم من أنشطة.

استراتيجيات التقويم

- الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
- تقوم المعلمة بتقويم المتعلمين من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الوثب.

المصادر:

1- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة د. حامد عبد السلام زهران (مصر)

2 - (programme de la maternelle et du jardind'Enfant (Ontario

La psychomotricity au service de L'Enfant deL'adolescent t et deL'adulte: Bruno de LievreLuci- (France(-estaes3

4-النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة د. هزاع بن محمد هزاع (السعودية)

فيديوهات مصاحبة نماذج تجارب مدارس فرنسية وإسبانية:

1-<https://www.pinterest.com/pin/839710293007518372>

2-<https://www.pinterest.com/pin/480126010274091287>

3-<https://www.youtube.com/watch?v=Hz6RTJe-xfg>

4-https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=C5CAKih1Rw

5-<https://www.youtube.com/watch?v=ETA1Nc3baxw>

المعايير:

- ⬢ يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- ⬢ يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- ⬢ يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- ⬢ يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم:

- ⬢ أن يحرك الطفل جسمه في الهواء عن طريق الوثب أفقياً وعمودياً مستخدماً قدم أو قدمين للارتقاء والهبوط.
 - ⬢ يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي.
 - ⬢ يعرف أهمية شرب السوائل المفيدة للجسم مثل الماء.
 - ⬢ يتعاون مع زملائه ويندمج معهم.
 - ⬢ يتبع الإرشادات والتعليمات القوانين التي تحكم ممارسة الأنشطة الحركية وتلك المتعلقة بقواعد السلامة والأمن.
- الأدوات:** أقماع - مراتب هبوط - حواجز بلاستيكية - استخدام موسيقى أو أغاني أطفال.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: المشي ثم الجري بمختلف الأشكال (أمام - خلف - جانبي - سريع بطيء)، يتم التغيير بإشارة من المعلمة أو باستخدام إيقاع موسيقي.

تمارين المرونة: استخدام أوضاع اليوجا .

- 1- [الوقوف] الطعن الجانبي بالتبادل، العد (1،3).
- 2- [الوقوف] ميل الجسم للجانبين بالتبادل، (1،3).
- 3- [الوقوف] الميزان العالي مع التأكيد على ثبات رجل الارتكاز ممدودة، العد (1،3).

الميزان



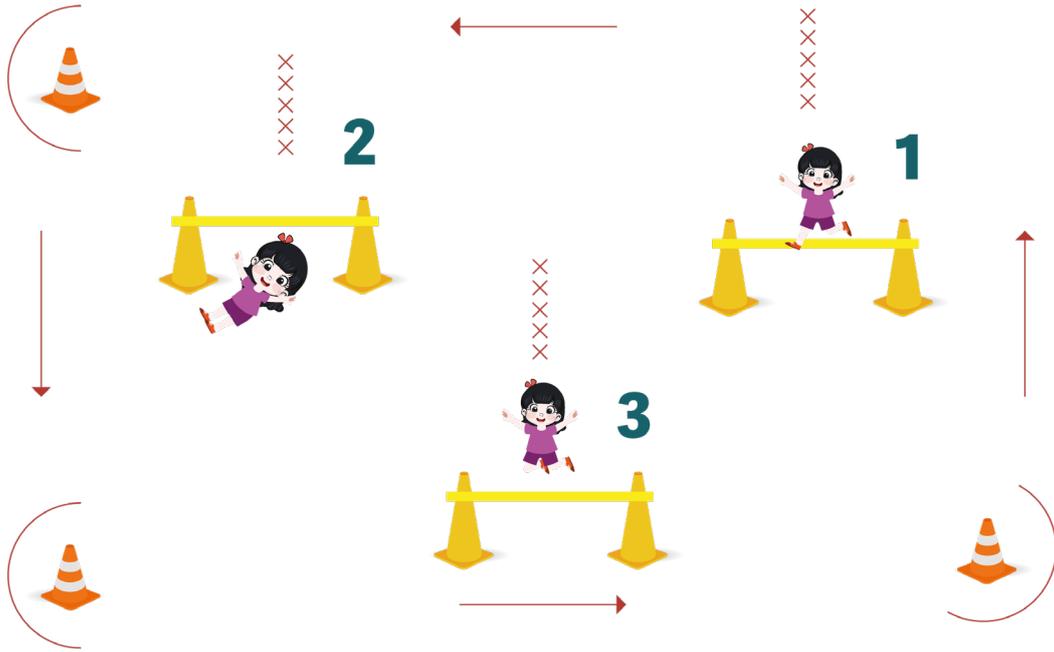
ميل الجسم بالتبادل



الطعن الجانبي



تذكير الأطفال بأسماء أجزاء الطرف السفلي للجسم ودور كل جزء أثناء المشي والوثب.
الطريقة الأولى: المسار الحركي:



xxx : الأطفال في قاطرات

← : اتجاه تحرك الأطفال

🚧 : دوران الأطفال حول القمع

يقف الأطفال في قاطرة وعند الإشارة ينطلق أول طفل لاجتياز ثلاث محطات تشمل:

1- المشي تخطي حاجز برجل واحدة بمساعدة الذراعين لنقل الجسم، ثني الرجل الحرة عالياً للجانب مع تقدم الجزء العلوي للأمام.

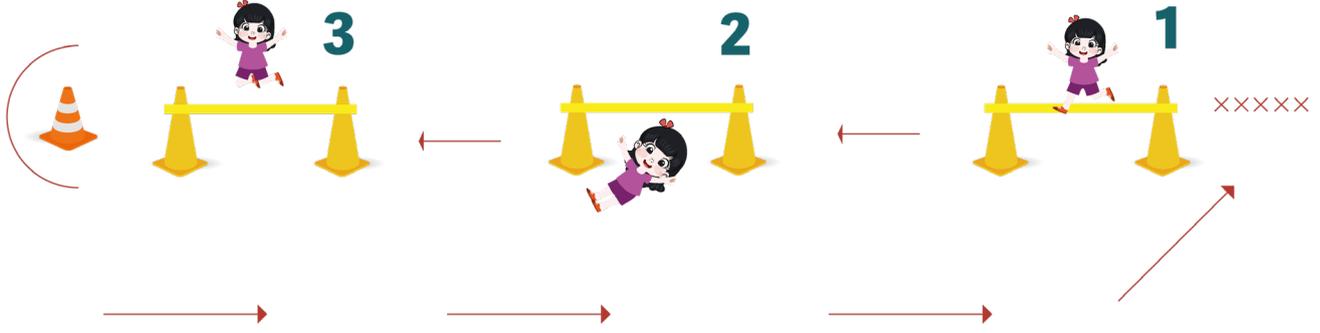
2- الجري ثم الزحف تحت حاجز ثان وتؤكد المعلمة على امتداد الجسم في وضع الانبطاح، ثم الضغط على الأرض بكفي اليدين لنقل الجسم للأمام.

3- الجري ثم الارتقاء بالقدمين معاً (بثني الركبتين) ومرجحة الذراعين لنقل الجسم للأمام وللأعلى فوق حاجز ثالث الهبوط بالرجلين متباعدة.

الدوران حول قمع ثم الرجوع جرياً من الجانب في خط مستقيم للقاطرة.

ينطلق الطفل الثاني عندما يجتاز زميله ثالث محطة وهكذا حتى آخر طفل من القاطرة.





ملاحظة: أهمية التأكيد على الأطفال بالجري جانباً عند إتمام المسار حتى لا يتم عرقلة زملاء.

الطريقة الثانية: العمل في محطات بطريقة التدريب الدائري.

يقسم الصف إلى مجموعات توزع على الأنشطة الثلاث ويتم تنقل أو دوران الأطفال بين المحطات بعد كل خمس دقائق.

تنتقل المجموعات من محطة إلى أخرى مشياً في قاطرات منظمة بإشارة من المعلمة.

ملاحظة: تختار المعلمة ما يناسبها من الأساليب المذكورة بناء على ظروف عملها (الأدوات - عدد الأطفال وخصائصهم - مساحة الملعب).

أهمية توزيع الأدوار والمهام بين المعلمة ومساعدتها بحيث لا يترك الأطفال دون إشراف وخاصة في محطة الوثب فوق الحاجز.

أهمية وضع علامات تحدد مكان وقوف الأطفال.

أنشطة إضافية ابتكاريه تعزز التعلم:

ضع شريط قياس ملون على الحائط واطرك الأطفال يستمتعون بقياس أطوالهم من الثبات وبعد الوثب.

ناقش الأطفال في أهمية شرب الماء وأهمية ممارسة النشاط على صحة الفرد.

ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ ما يناسبها من أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها (الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد - الصور).

أساليب التدريس

الدمج بين النشاط الحر والنشاط الموجه حسب نوعية الأطفال ومستوياتهم لزيادة ترغيبهم في النشاط.

دعم إستراتيجية النجاح لتوليد الدافع.

تتبع المعلمة في هذا البرنامج أسلوباً شائعاً يتدرج بالطفل من الكل إلى الجزء ومن السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

كما تقوم المعلمة بتوظيف تكنولوجيا التعليم المناسب للنشاط

والتي تساهم في تبسيطه وتوضيحه.



- ◊ تقوم المعلمة بإعداد المخطط الدراسي وفق الخطة الأسبوعية، فالتخطيط الجيد للدرس يسهم إلى حد كبير في نجاحه.
- ◊ مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تجهيز الأدوات.
- ◊ يمكن تقديم الأنشطة والخبرات داخل الدرس (النشاط التعليمي/ النشاط التطبيقي وصولاً لأداء المهارة موضوع الدرس في شكل منافسات (مبسطة وفقاً للمرحلة السنوية والمستوى المهاري للأطفال) وذلك بشكل فردي أو جماعي.
- ◊ تأمين مكان النشاط من خلال وضع مراتب هبوط لحماية الأطفال وسلامتهم واستبعاد كل مصادر الخطر.
- ◊ تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوبة بصورة واضحة ومفهومة للجميع.
- ◊ يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوها لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
- ◊ يمكن إدراج بعض المعارف والمعلومات البسيطة كأرقام والحروف من خلال عمل تشكيلات أو مسارات.
- ◊ ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، الوعي المكاني، الوعي الزماني، الألوان، الأحجام، الأشكال، الأعداد، الاتجاهات والارتكازات.
- ◊ التأكيد على احترام الدور وعدم دفع الزميل.
- ◊ التأكيد على اتباع تعليمات ونصائح المعلمة.
- ◊ مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- ◊ التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (وضع الوقوف - الركبتان - المد - الشتي - المرجحة - الرجل الحرة - الوثب الأفقي) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.

معلومات عامة

الوثب العمودي:

- ◊ ويعرف الوثب العمودي بأنه قدرة الفرد على رفع مركز ثقل جسمه إلى أعلى نقطة ممكنة بالاتجاه العمودي وذلك باستخدام أقصى قوة انقباض ممكنة له بعضلات الرجلين مع استخدامه لأفضل فن حركي ممكن فيها.

فوائد شرب الماء:

- شكّل الماء ما يُقارب 60% من جسم الإنسان، وفي الحقيقة يقوم الجسم بخسارة الماء بشكل مستمر، عن طريق التعرق والتبول بشكلٍ أساسي. هناك العديد من الفوائد التي تترتب على شرب الماء والحصول على كميات كافية منه:
- ◊ المساعدة على تحقيق توازن سوائل الجسم.
- ◊ المساعدة على إنقاص الوزن: شرب الماء يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم بسبب حجمه الكبير، ممّا يؤدي إلى شعور الإنسان بالشبع والامتلاء، وبالتالي تقليل تناول الطعام، والمساعدة على خسارة الوزن، ولعلّ هذا ما يُفسر اعتبار الماء ركناً أساسياً في برامج التغذية الخاصة بإنقاص الوزن.
- ◊ تحسين مظهر الجلد: يحتوي الجلد على كمية كبيرة من الماء، ويعمل الجلد كحاجز لمنع فقد السوائل، وبهذا يُعدّ شرب كمية كافية من الماء أمراً جيداً للمساعدة على حماية الجلد من الجفاف، وإبطاء ظهور التجاعيد.



- والسيطرة عليه وربما الوقاية من حدوثه، وخاصة في الحالات التي يكون فيها الجفاف السبب الكامن وراء الصداع.
- تحسين النشاط البدني: فقد لوحظ أن فقدان ما يقارب 2% من الماء الموجود في الجسم يؤدي إلى ضعف الأداء البدني والنشاط الفيزيائي عامة بشكل ملحوظ.
- المحافظة على صحة الدماغ فالتعرض للجفاف له تأثير سلبي على ذاكرة الشخص وقدراته الإدراكية والعقلية.
- المحافظة على صحة الكلى: تساعد السوائل على تخليص الخلايا من الفضلات.

استراتيجيات التقويم

- الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
- تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الوثب.

المصادر:

- 1- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة د. حامد عبد السلام زهران (مصر)
- 2- (programme de la maternelle et du jardin d'Enfant (Ontario -2
La psychomotricity au service de L'Enfant de L'adolescent t et deL'adulte: Bruno de Lievre Lucie
(France -staes3)
- 4- النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة د. هزاع بن محمد هزاع (السعودية)

فيديوهات مصاحبة نماذج تجارب مدارس فرنسية وإسبانية:

https://www.youtube.com/watch?v=Hz6RTJe-xfg	france
https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=C5CAKihr1Rw	spain
https://www.youtube.com/watch?v=06FZqytcPCM	france



الوحدة الرابعة: أنا أَلعب مع أقراني





الدرس الرابع: تمرير الكرة



منهجية الدرس

المعايير:

- ⬡ يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- ⬡ يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- ⬡ يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- ⬡ يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- ⬡ أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية.
 - ⬡ أن يتعرف على المصطلحات المرتبطة بالتعامل مع الأداة.
 - ⬡ أن يشترك في أنشطة تنمي لديه المرونة والتوازن.
 - ⬡ أن يقبل على العمل داخل المجموعة بإيجابية.
- الأدوات:** كرات مختلفة الأحجام - سلال - أطواق مختلفة الأحجام - علب بلاستيكية - أطواق - بالونات.
التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: لعبة البالونات الطائرة: على أنغام الموسيقى يحاول الأطفال منع سقوط البالونات على الأرض.



الأنشطة والإجراءات: الزمن 20 دقيقة.

التمرين الأول: الوقوف في تشكيل قاطرات تمرير الكرة للزميل (بين الرجلين).



التمرين الثاني: الوقوف في تشكيل قاطرات تمرير الكرة للزميل من فوق الرأس.



التمرين الثالث: الوقوف في تشكيل قاطرات تمرير الكرة للزميل من الجانبين.



التمرين الرابع: مسابقة نقل الكرات بين المجموعات والفائز هو الذي ينهي المهمة الأول.





mountain



mountain
arms up

أداء وضع mountain – mountain arms up (الوقوف)

أنشطة إضافية ابتكاريه وتعزيز التعلم:



تركيب أجزاء جسم الإنسان.

ملاحظة: (للمعلمة الحرية في تنفيذ أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها مثل عرض أفلام أو صور أو أناشيد مرتبطة بموضوع الدرس).

أساليب التدريس

- يراعي في أنشطة التعلم الخاصة بالتعامل مع الأداة التركيز على النشاط الموجه حفاظاً على سلامة الأطفال.
- دعم استراتيجية النجاح لتوليد الدافع ذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل.
- التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للأصعب.

إرشادات للمعلم

- تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
- يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوهات لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
- ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، الوعي المكاني، الوعي الزمني، الألوان، الأحجام، الأشكال، الأعداد، الاتجاهات والارتكازات.
- أهمية تحديد بداية ونهاية كل تمرين، وتحديد المسافات بما يناسب إمكانيات الأطفال.



- وضع أطواق صغيرة لتحديد أماكن وقوف الأطفال في بعض التمارين التي تحتاج ثبات الجذع.
- التأكيد على احترام الدور وعدم دفع الزميل والتحرك فقط عند إشارة المعلمة.
- مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- تعليم طريقة المسك الصحيح للكرة (وضع اليدين أمام الصدر - الأصابع متباعدة - اتخاذ شكل دائري مناسب للكرة المستخدمة - ثني الجسم ثم فرده للأمام مع فرد الذراعين ورمي الكرة نحو الهدف).
- بالنسبة للرمي بيد واحدة تكون الذراع مثنية، مسك الكرة في مستوى الكتف.
- النظر للأمام في اتجاه الزميل أو الهدف عند الرمي، ثني الجسم ثم مده في اتجاه الهدف.
- التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (الذراع - الرمي - المد - الثني - الفرد - المسك) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.



معلومات عامة

وضع الوقوف: هو أكثر وأسهل الأوضاع الأساسية استخداماً ويراعى فيها ما يلي:

- يقع مركز ثقل الجسم بين القدمين وموزعاً عليها بالتساوي.
- الوضع طبيعي بدون تصلب يسمح للحركة السهلة في أجهزة الجسم عامة.
- الرأس مرفوعة والنظر للإمام والذقن للداخل.
- الكتفان منخفضان مع تقارب اللوحين والذراعين بجانب الجسم دون تصلب مع مواجهة الكفين للداخل وللخلف قليلاً مع تلاصق الأصابع.
- الجذع على امتداده وعمودياً على الحوض.
- الفخذان والركبة مفرودة مع تلاصق القدمين (المشطين والكعبيين) بدون تصلب ويكون بينهما زاوية 30 درجة.

تعريف المرونة:

○ المرونة هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

تعريف التوازن:

○ هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة (مثل المشي على عارضة توازن أو على مساحات ضيقة).

استراتيجيات التقويم

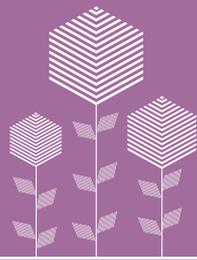
- الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
- تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الرمي.

الوحدة الخامسة:
التعامل مع الأدوات
بالأطراف





الدرس الخامس: الرمي والركل



المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية والسفلية.
- أن يشترك الطفل في أنشطة الدرس لتنمية الدقة.
- أن يشترك في أنشطة تنمي لديه التوافق العضلي العصبي.
- يذكر بمساعدة المعلمة ثلاثة سلوكيات إيجابية للمحافظة على الصحة (مثل: النوم الجيد - الأكل الصحي - النظافة الشخصية).

الأدوات: كرات مختلفة الأحجام - سلال - أطواق مختلفة الأحجام - علب بلاستيكية - أقماع - مراتب شخصية - أهداف صغيرة.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: الجري المشي ثم الجري بمختلف الاتجاهات السرعات باستخدام إيقاع موسيقي.



1- [الوقوف] تمرين jump jacks، فتح الرجلين مع رفع الذراعين لأعلى (2) ثم الرجوع للوضع الأول (3) العد من (1.3).

<https://www.youtube.com/watch?v=7WAHC5g4iJw>





2- [الوقوف] فتح، ثبات الوسط ، (1) ثني الجذع يمينا (2) الرجوع للوضع الأول (3) ثني الجذع لليساار (4) والرجوع للوضع الأساسي (5).

الأنشطة والإجراءات: الزمن 20 دقيقة.

العمل في محطات بطريقة التدريب الدائري.

يقسم الصف إلى مجموعات توزع على الأنشطة الثلاث ويتم تنقل أو دوران الأطفال بين المحطات بعد كل خمس دقائق. اشرح المهارة واعرض (نموذج/ صور/ عروض/ أفلام).

تذكير الأطفال بالانتباه لتعليمات المعلمة وعدم رمي الأدوات دون إشارتها.

أعط فكرة عامة عن مهارة الدرس مع نموذج واضح للمهارة بالطريقة الكلية (الركل) والرمي.

1- التمرين الأول: لعبة التصويب نحو أهداف بلاستيكية من مسافات قصيرة (ركل الكرة من الشبات بباطن القدم).

2- التمرين الثاني: من الوقوف مجموعات التصويب نحو أهداف معلقة.

3- التمرين الثالث: من الوقوف رمي الكرة داخل السلة.

تنتقل المجموعات من محطة إلى أخرى مشياً في قاطرات منظمة بإشراف المعلم.





أداء وضع الطفل: تعتبر هذه الوضعية من وضعيات الاسترخاء، حيث إنها تساعد الجسم على استعادة قوته والتخفيف من الإجهاد، سواء الجسدي أو العقلي، كما أنها تعمل على تمديد الورك والركبتين والكاحلين والخصدين وأسفل الظهر وتريح العمود الفقري والكتفين والرقبة.

- طريقة الأداء: من وضع الركوع، إبقاء الركبتين متلامستين أو فتحهما بمقدار تكونان فيه أوسع قليلاً من الورك، فإبقاء الركبتين معاً يوفر المزيد من الدعم ويساعد الأشخاص الذين يعانون من قلة المرونة على تأدية الحركة.
- خفض المؤخرة لتلامس كعب القدمين والانحناء بالجذع للأسفل باتجاه الأرض.
- مد الذراعين مع ملامسة الجبهة للأرض، توجيه كفي اليدين نحو الأعلى لزيادة شدة التمدد.
- كما يمكن أيضاً تمديد الذراعين إلى الخلف بجانب الورك بحيث تكون راحتا اليدين متوجهتين نحو الأعلى.

أنشطة إضافية ابتكاريه وتعزيز التعلم:

- يذكر الطفل العادات السليمة للمحافظة على الصحة كالأكل الصحي - ممارسة الرياضة مثل المشي وركوب الدراجة. ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ ما يناسبها من أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها (الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد - الصور).

أساليب التدريس

- يراعي في أنشطة التعلم الخاصة بالتعامل مع الأداة التركيز على النشاط الموجه حفاظاً على سلامة الأطفال.
- دعم استراتيجيات النجاح لتوليد الدافع ذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل.
- التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للأصعب.

إرشادات للمعلم

- تقديم نموذجاً جيداً للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
- يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوهات لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
- ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، الوعي المكاني، الوعي الزماني، الألوان، الأحجام، الأشكال، الأعداد، الاتجاهات والارتكازات.
- التأكيد على احترام الدور وعدم دفع الزميل والتحرك فقط عن إشارة المعلمة.
- مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- تعليم طريقة المسك الصحيح للأدوات.
- التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (الذراع - الرمي - المد - الشئ - الفرد - الركل - المسك - باطن القدم - الهدف) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.



معلومات عامة

أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للأصعب:

- 1- تأدية تمرين من الوقوف على الأرض بعد ذلك يؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
- 2- تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة أو مثلاً الجري 5متر ثم 7متر ثم 10متر.
- 3- الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.

التصويب باليدين من مستوى الصدر: وضع اليدين أمام الصدر - الأصابع متباعدة - اتخاذ شكل دائري مناسب للكرة المستخدمة - ثني الجسم قليلاً ثم فرده للأمام مع فرد الذراعين ورمي الكرة نحو الهدف.



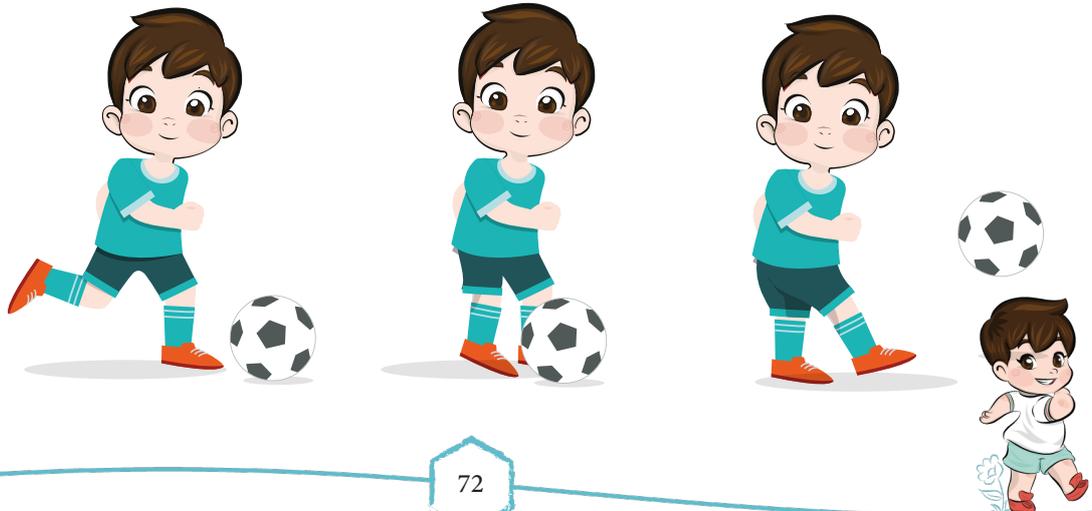
وضع اليدين



مسك الكرة

ركل الكرة:

- علم الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم وضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.
- وجه الأطفال إلى مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ مع ميل الجذع للأمام قليلاً في حالة الضرب.
- تؤدي حركة ضرب الكرة بباطن القدم.



استراتيجيات التقويم

الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الرمي.

المصادر:

مناسب لفئة (3-4) سنوات. happy feet coach نشاط كرة قدم للأطفال 2 و 3 سنوات

<https://www.youtube.com/watch?v=zxmyRvFZNQ>

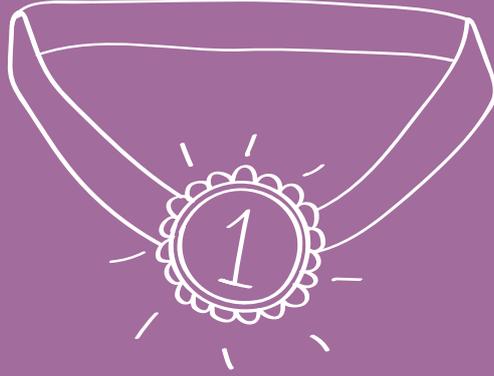
فيديو يقدم نموذج تجهيز محطات مهارة الرمي:

https://www.youtube.com/watch?v=M6930_HJt5c

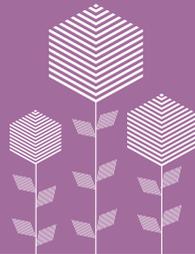


الوحدة السادسة:
المهارات الحركية النافعة
للحياة





الدرس السادس: قفزة الأرنب



منهجية الدرس

المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- يتحكم الطفل في جسمه ويحافظ على اتزانه أثناء الانتقال على أسطح متنوعة.
- يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي.
- أن يستمتع الطفل بأنشطة التربية الحركية.
- يذكر أنواع الأغذية المفيدة للجسم.
- يتبع الإرشادات والتعليمات المتعلقة بقواعد الأمن والسلامة.
- الأدوات: مراتب هبوط -مراتب شخصية -مراتب إسفنجية مختلفة الأحجام والأشكال.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق

- الإحماء: المشي ثم الجري في اتجاهات وسرعات مختلفة، يقع التغيير بإشارة من المعلمة أو باستخدام إيقاع موسيقي.

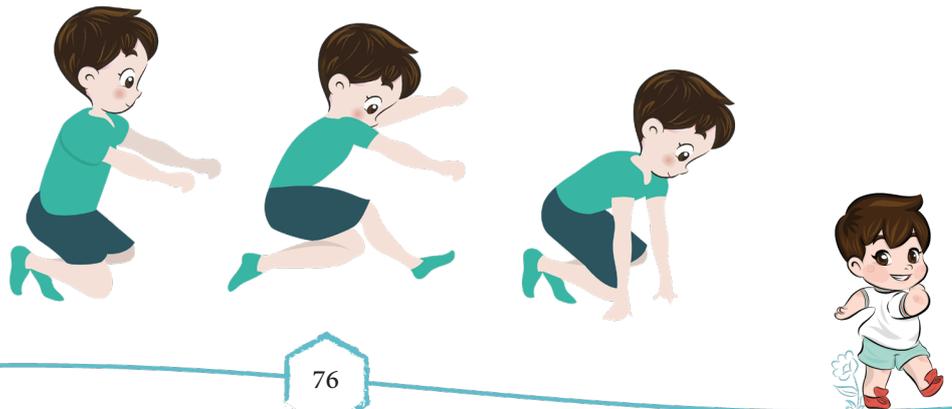
الأنشطة والإجراءات: الزمن 20 دقيقة

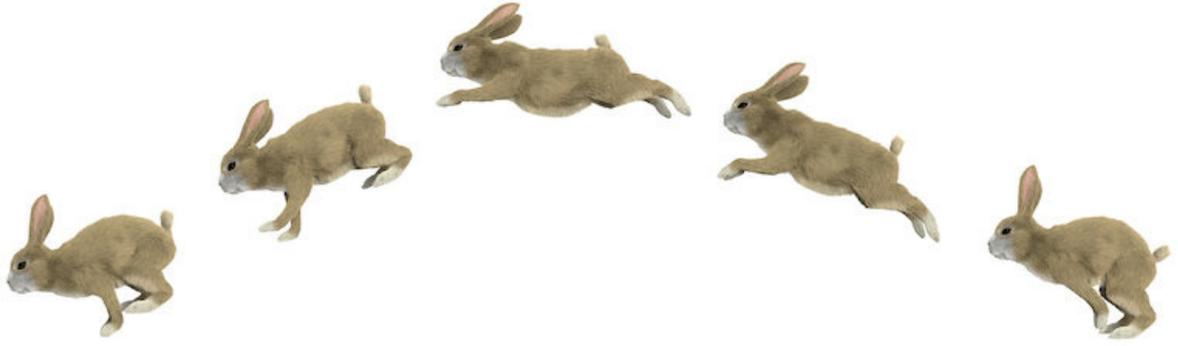
- تذكير المتعلمين بأسماء المهارات الحركية بالنشاط وبأهمية إتباع تعليمات المعلمة بخصوص الانتظام واحترام الدور وعدم استخدام الأدوات من دون إشراف المعلمة.

قفزة الأرنب:

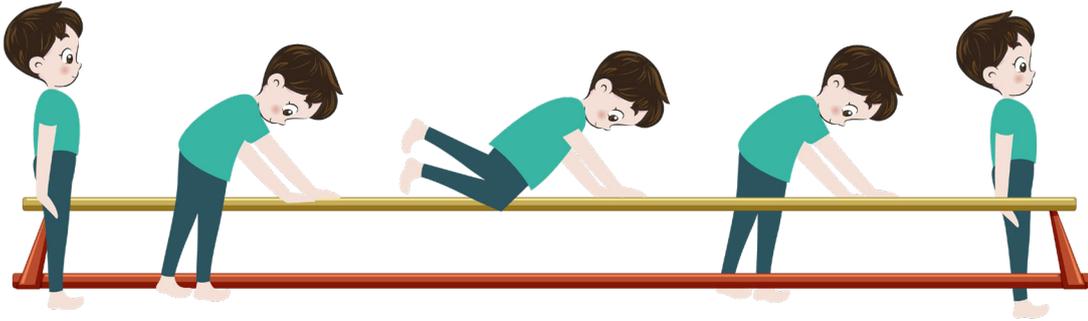
- من الاقعاء (1) وضع الذراعين ممدودتين على الأرض للأمام (2)، نقل الرجلين مثنية مباشرة تحت الصدر (3) ويكرر، مشاهدة الفيديو من خلال الرابط المرفق.

<https://www.youtube.com/watch?v=VerjxvRdS9Q>





المستوى الأول: عرض صورة الأرنب على الأطفال لتقليد الحركة.
المستوى الثاني: (المستوى المتقدم): قفزة الأرنب فوق مقعد سويدي.

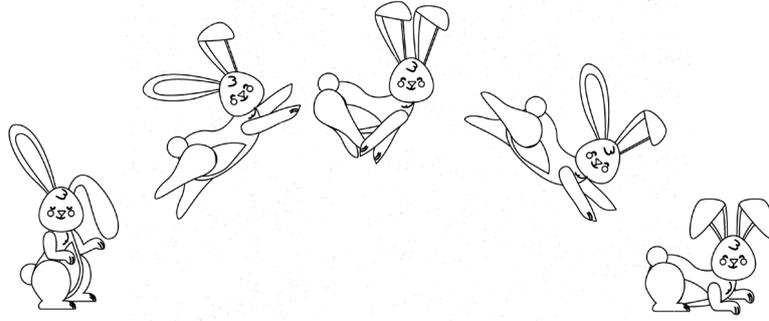


- 1- من الوقوف وضع الذراعين ممدودتين فوق المقعد .
- 2- رفع الجسم لنقله للجهة الثانية، مع المحافظة على الذراعين ممدودتين.
- 3- الرجوع لنقطة البداية.

الختم أو التهدئة الزمن: من 3 - 5 دقائق.



الوقوف، انحناء الجذع للأسفل، الركبتان ممدودتان، لمس الأرض، العد (1.3).
أنشطة إضافية ابتكاريه و تعزيز التعلم:



نشاط تلوين رسم (أرنوب) للمجموعات يشمل وصف حركات أرنوب.
ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها (عرض أفلام - فيديوهات - أناشيد).

أساليب التدريس

- الدمج بين النشاط الحر والنشاط الموجه حسب نوعية الأطفال ومستوياتهم لزيادة ترغيبهم في النشاط.
- دعم إستراتيجية النجاح لتوليد الدافع.
- تتبع المعلمة في هذا البرنامج أسلوباً مشوقاً يتدرج بالطفل من الكل إلى الجزء ومن السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، كما تقوم المعلمة بتوظيف تكنولوجيا التعليم المناسب للنشاط والتي تسهم في تبسيطه وتوضيحه.

إرشادات للمعلم

1. تأمين مكان النشاط من خلال وضع مراتب هبوط لحماية الأطفال واستبعاد كل مصادر الخطر على سلامة الطفل.
2. تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
3. استخدام الصور ومقاطع الفيديوهات لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
4. ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل الوعي بالجسم، الوعي المكاني، الاتجاهات والارتكازات.
5. تعليم طريقة الاستخدام الصحيح للأدوات.
6. التأكيد على اتباع تعليمات ونصائح المعلمة واحترام الدور وعدم دفع الزميل.
7. مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
8. التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس: (قفزة الأرنوب - المرجحة) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.

معلومات عامة

أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للأصعب:

- 1- تأدية تمرين من الوقوف على الأرض بعد ذلك يؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
- 2- تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة.
- 3- الجري 5متر ثم 7متر ثم 10متر.
- 4- الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.



المهارات الحركية الانتقالية:

◻ هي مهارات يتم تطويرها أثناء الأنشطة الحركية التي يتم فيها الانتقال من مكان لآخر وفي تلك الأنشطة يتم تحريك كامل الجسم من مكان لآخر وتشمل تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: المشي، الجري، القفز، الوثب، الحجل، التزلق، الدحرجة، الزحف والتسلق.

المهارات الحركية غير الانتقالية:

◻ هي مهارات يتم تطويرها أثناء حركة الطفل في مكانه، سواء من خلال جزء من الجسم أو مجموعة من أجزاء منه، وتتضمن تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: التمدد، الانثناء، الالتواء، الدفع، السحب، التآرجح، الاتزان، التعلق والالتفاف.

التغذية الصحية:

◻ تُعرف التغذية الصحية على أنها تناول الأغذية المتنوعة، والتي تزود الجسم بالعديد من العناصر الغذائية المهمة للحفاظ على صحة الجسم، وامتلاكه الطاقة التي يحتاجها، والشعور بحالة جيدة، وتشمل هذه العناصر: الدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات، والمعادن، والفيتامينات، والماء، وتعدّ التغذية الصحية من الأمور المهمة للحفاظ على الوزن الصحي، بالترافق بالنشاط البدني؛ مما يساعد على الحفاظ على صحة وقوة الجسم، كما يساعد تناول الغذاء الصحي على الوقاية من سوء التغذية بمختلف أشكاله، ومن الأمراض، وتختلف المكونات الدقيقة للنظام الغذائي المتوازن والصحي من فرد إلى آخر وفقاً للجنس، ودرجة النشاط البدني، وأسلوب الحياة، وغيرها من العوامل، إلا أنّ المبادئ الأساسية تبقى ثابتة.

استراتيجيات التقويم

الملاحظة/الحوار/معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الوثب.

المصادر:

1- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة د. حامد عبد السلام زهران (مصر)

2- (programme de la maternelle et du jardin d'Enfant (Ontario

الإحماء France <https://www.youtube.com/watch?v=R21w-Go-q2U&t=91s>

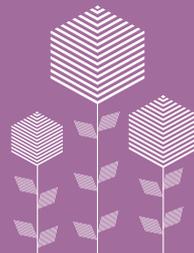


الوحدة السابعة: الماء والحياة





الدرس السابع: الحجل



منهجية الدرس

المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- يتنقل على الأرض لمسافات محددة مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية.
 - ينفذ أنشطة بدنية تنمي جهازه الدوري التنفسي وتقوى عضلاته.
 - يتعرف على أجزاء الجسم من خلال أنشطة الدرس.
 - يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه.
 - يتعرف على مصادر الخطر التي قد يتعرض لها.
- الأدوات:** أقماع - مراتب هبوط - أطواق - بطاقات ملونة - حواجز بلاستيكية - بطاقات حواجز - حبال - مقاعد - شرائط لاصقة - كرات - سلال.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: القصة الحركية الموجهة من خلال القيام بقصص حركية يقلد فيها الطفل بعض حركات الحيوانات مثل (قصة النملة بغرض تعلم مهارة الزحف، تقليد الطائر من خلال تحريك اليدين أثناء المشي أو الهرولة وتقليد قفزة الأرنب).

تمارين الإطالة والمرونة:

- التمرين الأول: [جلوس فتحاً] ثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد نقطة.
- التمرين الثاني: [جلوس فتحاً] ميل الجسم جانباً بالتبادل ثبات الذراع المخالفة في الوسط.
- التمرين الثالث: [جلوس التربع]، الضغط بالمرفقين على الركبتين للأسفل.



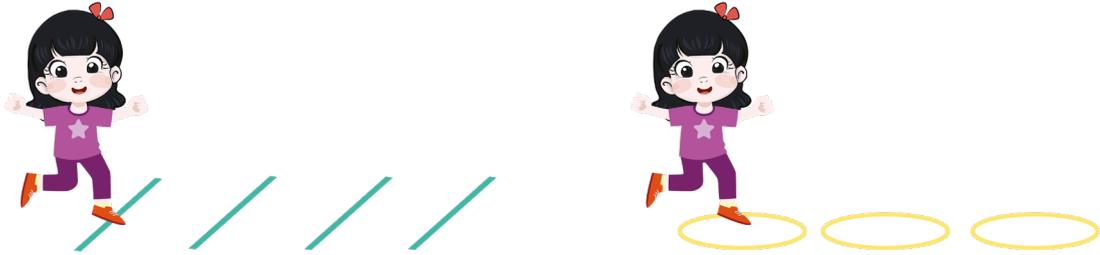
الإجراءات والأنشطة: الزمن 20 دقيقة.

التمرين الأول: تبادل الحجل الوثب في المكان.

التمرين الثاني: الحجل داخل أطواق، بين خطوط عرض المرفق:

https://www.youtube.com/watch?v=_gzlNZEIUUA

<https://www.youtube.com/watch?v=RiuhDRjdqg4> Hopping skipping انظر المرفق: ◻



المسار الحركي:

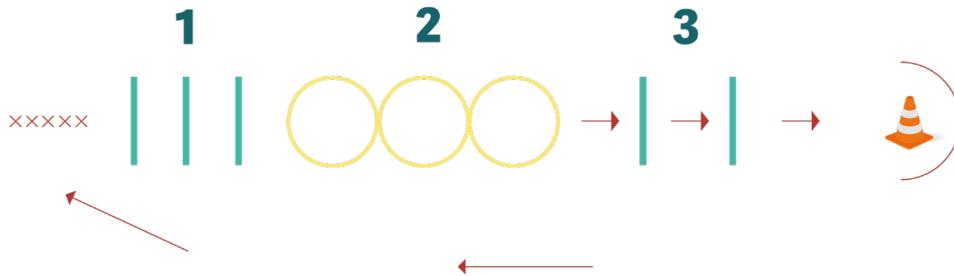
◻ يقف الأطفال في قاطرة وعند الإشارة ينطلق أول طفل لاجتياز ثلاث محطات تشمل:

التمرين الأول: الوثب بالقدمين بين الحواجز أو الخطوط.

التمرين الثاني: الحجل داخل الأطواق.

التمرين الثالث: الوثب بالقدمين بين الحواجز.

ملاحظة: تختار المعلمة ما يناسب مستوى الأطفال من تمارين كما يمكن تنفيذ الأنشطة على حصتين.



xxxxx : الأطفال في قاطرة

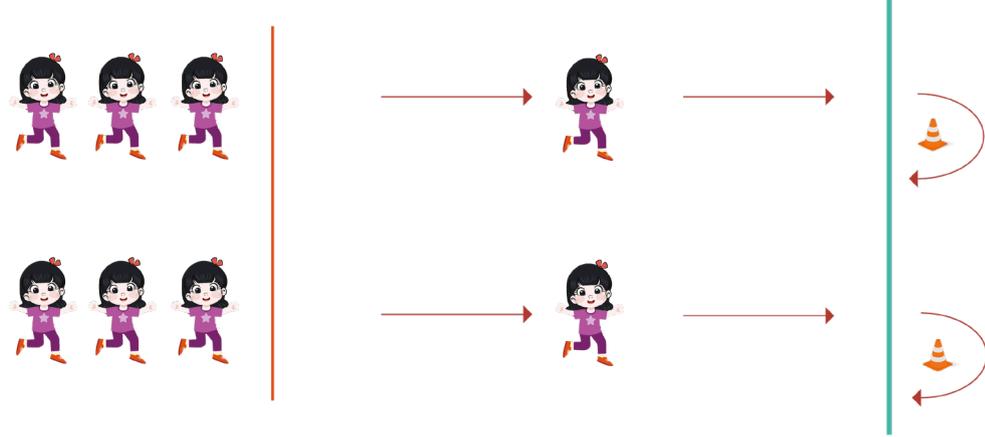
← : اتجاه تحرك الأطفال

⚠ : دورات الأطفال



لعبة تتابع الحجل / الجري:

- يقسم الفصل إلى قاطرات متساوية العدد تقف خلف خط البداية، وعند الإشارة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية (لمسافة لا تزيد عن 4 أمتار أو أقل) والعودة جرياً للمس الطفل الثاني في القاطرة والتتابع حتى آخر طفل، والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة.
- ترك الحرية للطفل بتبادل الحجل بين القدمين/المشي في حالة التعب.



الختام و التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.

- ناقش الأطفال في تأثير النشاط الحركي على الجسم.
- ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ ما يناسبها من أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها (الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد - الصور).

أساليب التدريس

- دعم إستراتيجية النجاح لتوليد الدافع، اذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل وكافئه بعلامات أو نجوم في لوحة التميز.
- التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.

إرشادات للمعلم

- تعويد الأطفال على التوقف عند سماع الصافرة وعدم التدافع حفاظاً على سلامة الآخرين.
- يمكن تقديم الأنشطة والخبرات داخل الدرس (النشاط التعليمي/النشاط التطبيقي وصولاً لأداء المهارة موضوع الدرس في شكل منافسات (مبسطة وفقاً للمرحلة السنوية والمستوى المهاري للأطفال) وذلك بشكل فردي أو جماعي.
- تقديم نموذجاً جيداً للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
- الاستعانة بالفيديوهات وعرضها على شاشة كبيرة وترك الأطفال يشاهدونها فالطفل في هذه المرحلة يحب التقليد.
- ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، الوعي المكاني، الوعي الزمني، الألوان، الأحجام، الأشكال، الأعداد، الاتجاهات والارتكازات.
- مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (الرجل - القدمان - الجذع - المشط - الفرد - الحجل) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور ومقاطع.



المهارات الحركية الانتقالية:

مهارات يتم تطويرها أثناء الأنشطة الحركية التي يتم فيها الانتقال من مكان لآخر وفي تلك الأنشطة يتم تحريك كامل الجسم من مكان لآخر وتشمل تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: المشي، الجري، القفز، الوثب، الحجل، الخب، التزلق، الدرج، الزحف والتسلق.

المهارات الحركية غير الانتقالية:

مهارات يتم تطويرها أثناء حركة الطفل في مكانه، سواء من خلال جزء من الجسم أو مجموعة من أجزاء منه، و تتضمن تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: التمدد، الانثناء، الالتواء، الدفع، السحب، التآرجح، الاتزان، التعلق والإلتفاف.

مهارة الحجل: ضرورة مشاهدة الفيديو وعرضه على الأطفال للتعرف على المهارة وتقليد الحركة.

- ◻ تعد أكثر صعوبة من مهارة الارتقاء (الارتفاع أو القفز لأعلى) بالقدمين التي يكون فيها الارتقاء والهبوط بالقدمين، وهي من أصعب المهارات في هذه المرحلة السنية حيث إن طفل الثالثة والرابعة يستطيع أداء حركة الحجل لمسافة قصيرة حوالي 5 خطوات فقط بالرجل المفضلة ونادراً ما يستعمل القدم الأخرى.
- ◻ تتطلب امتلاك الطفل قدر مناسب من التوازن والقوة، وهي عبارة عن وثبات صغيرة تؤدي إما على القدمين بالتبادل أو على قدم واحدة.
- ◻ التأكيد على دفع الجسم عالياً بتحريك إحدى الرجلين لأعلى بأقصى ما يستطيع في نفس الوقت مد مفصل الفخذ والركبة والقدم لنقل ثقل الجسم على أصابع قدم الارتقاء.
- ◻ تكون الذراعين مرتفعتين للأعلى وللجانب.
- ◻ ضبط مسافة الحجل بما يتناسب مع مستويات الطفل في هذه المرحلة.

استراتيجيات التقويم

- ◻ الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
- ◻ تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي.

المرفقات:

<https://www.youtube.com/watch?v=oWZ2G30FrOc>

<https://www.youtube.com/watch?v=j-2zpYE45Ww&t=342s>

<https://www.youtube.com/watch?v=3e6f14CqIaC>



- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

- يحرك الطفل جسمه في الهواء عن طريق الوثب أفقياً وعمودياً مستخدماً قدماً أو قدمين للارتقاء والهبوط.
- يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي.
- يعرف أهمية شرب السوائل المفيدة للجسم مثل الماء.
- يتعاون مع زملائه ويندمج معهم.
- يتبع الإرشادات والتعليمات والقوانين التي تحكم ممارسة الأنشطة الحركية وتلك المتعلقة بقواعد الأمن والسلامة.

الأدوات: أقماع - أطواق - عدد 4 سلم تمرينات - شرائط لاصقة عريضة كبديل لسلم التمرين - استخدام موسيقى أو أغاني أطفال - فيديوهات - صور.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: القصة الحركية:

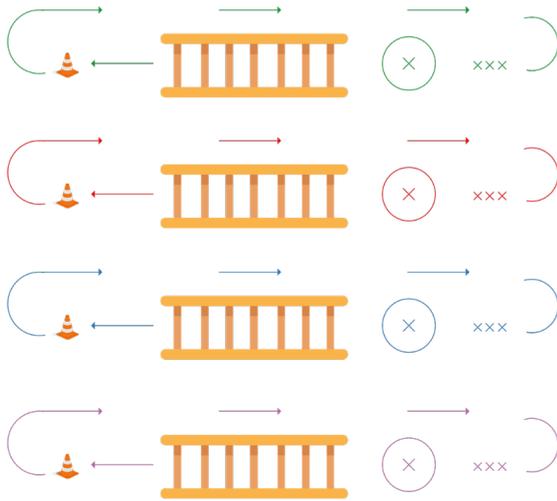
- تروي المعلمة رحلة مريم وعلي مع والدهم إلى حديقة الحيوانات وتصف لهم فرحة الأطفال بهذه الرحلة وكيف كانوا يقفزون من شدة الفرح ثم كيف كانوا يستعدون بسرعة للخروج، ثم كيف وصلوا الحديقة وكيف كانوا يمشون ببطء من شدة التعجب.
- ثم تصف ما رأوه من حيوانات مثل الطيور والزرافة والقنفذ والسلحفاة والأرنب وغيرها من الحيوانات، وأصبح مريم وعلي يقلدون حركات هذه الحيوانات، فأصبحوا يحركون أيديهم مثل الطيور، ويتكورون مثل القنفذ والسلحفاة ويقفزون مثل الأرنب ويحركون رأسهم مثل الزرافة.
- تقوم المعلمة بسرد القصة مع تمثيل المواقف بالحركة والأطفال ينصتون.
- تعيد المعلمة سرد القصة مع جعل الأطفال يطبقون الحركات الموجودة في القصة.
- Cobra pose [الانبطاح] الارتكاز على الذراعين، رفع الجذع لأعلى، التأكيد على ثبات الوسط، العد: (1,4).
- [الانبطاح] ثني الجذع للخلف ومحاولة لمس الرأس بالقدمين العد: (1,4).
- Bow pose [الانبطاح] الارتكاز على البطن، مسك القدمين العد: (1,4).





الأنشطة والإجراءات: الزمن 20 دقيقة.

- النشاط الحر في مجموعات صغيرة باستخدام سلم التمرين أو بدائل أخرى مثل الشرائط.
- اعرض الفيديوهات المصاحبة على الأطفال لإعطائهم فكرة عن النشاط المطلوب تنفيذه.
- اترك الأطفال يتعرفون على الأداة ويجربون طرق استخدامها بنفسهم.
- حاول أن توجه الأطفال المتعثرين وساعدهم على الأداء وفق إمكانياتهم.
- بعد مرور نصف الزمن المقرر اختر أفضل المحاولات واعرضها على الأطفال.



- ××× : تمثل الأطفال الذين يقفون في قاطرات
- (طوق بداخله علامة الضرب) : (طوق بداخله علامة الضرب) نقطة بداية التمرين
- ← : يمثل اتجاه تحرك الطفل
- (طوق بداخله علامة الضرب) : دوران الأطفال حول القمع

○ شرح التمرين: يقف الأطفال في مجموعات، يقوم الطفل الأول ببداية التمرين من داخل الطوق (مثلاً الوثب فوق السلم بالقدمين) ثم الدوران حول القمع والجري بجانب السلم (لتجنب عرقلة الزميل الذي يليه) للرجوع خلف القاطرة، ينطلق الطفل الثاني عند دوران الطفل الأول حول القمع وهكذا حتى آخر طفل.

الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.

- Restful flow : وضعية الطفل السعيد .
- من وضع الرقود ثني الركبتين وفتحهما باتجاه الصدر.
- فتح الركبتين باتجاه الإبطين باليدين والإمساك بالحواف الخارجية للقدمين.
- المحافظة على كامل الظهر على الأرض والدوران برفق من اليسار إلى اليمين إذا كان ذلك مريحاً، نتنفس هنا خمسة أنفاس عميقة على الأقل.



أنشطة إضافية ابتكارية تعزز التعلم:

◻ ناقش الأطفال في أهمية شرب الماء.

ملاحظة: تنفذ المعلمة أنشطة ابتكارية من إبداعاتها مثل عرض الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد المرتبطة بموضع الدرس.

أساليب التدريس

◻ الدمج بين النشاط الحر والنشاط الموجه حسب نوعية الأطفال ومستوياتهم لزيادة ترغيبهم في النشاط.

◻ دعم إستراتيجية النجاح لتوليد الدافع.

◻ تتبع المعلمة في هذا البرنامج أسلوباً شائعاً يتدرج بالطفل من الكل إلى الجزء ومن السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، كما تقوم المعلمة بتوظيف تكنولوجيا التعليم المناسب للنشاط والتي تسهم في تبسيطه وتوضيحه.

إرشادات للمعلم

◻ تقوم المعلمة بإعداد المخطط الدراسي وفق الخطة الأسبوعية والسنوية المسبقة فالتخطيط الجيد للدرس يسهم إلى حد كبير في نجاحه، كما يجب مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تجهيز الأدوات.

◻ تأمين مكان النشاط من خلال وضع مراتب هبوط لحماية الأطفال وسلامتهم واستبعاد كل مصادر الخطر.

◻ تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوبة بصورة واضحة ومفهومة للجميع.

◻ يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوهات لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.

◻ يمكن إدراج بعض المعارف والمعلومات البسيطة كالأرقام والحروف من خلال عمل تشكيلات او مسارات.

◻ ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، والوعي المكاني، والوعي الزماني، والألوان، والأحجام، والأشكال، والأعداد، والاتجاهات والارتكازات.

◻ أهمية تحديد بدايات ونهايات التمارين والمسافات المناسبة لمستوى الأطفال.

◻ التأكيد على إتباع تعليمات ونصائح المعلمة واحترام الدور وعدم دفع الزميل.

◻ مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.

◻ التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (الرقود - الركبتان - القدمان - الذراعان - الشد - الثني - التنفس)

بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.

◻ بالنسبة لمهارة الوثب بالقدمين التأكيد على وضع القدمين متوازيتين مفتوحتين بعرض الصدر تقريباً، انثناء الركبتين

قليلاً للأسفل مع مرجحة الذراعين خلفاً لزيادة قوة الدفع للأمام، الدفع القوي والسريع بالرجلين للأمام مع مرجحة

سريعة وقوية مصاحبة بالذراعين و هبوط الركبتين مثنية.



وضعية الطفل السعيد: تعد من بين 84 وضعية لرياضة اليوجا، وهي من أسهل الوضعيات وأكثرها فائدة في إراحة المجموعة السفلية من عضلات الجسم، ولها دور في تمدد أوتار الركبة وتنظيم تدفق الدم والعناصر الغذائية للجسم.

استراتيجيات التقويم

الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
تقوم المعلمة بتقويم المتعلمين من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الوثب.

المصادر:

- 1- (مصر) علم نفس النمو الطفولة والمراهقة د. حامد عبد السلام زهران.
- 2- programme de la maternelle et du jardin d'Enfant - (كندا)
- 3- La psychomotricity au service de L'Enfant de L'adolescent t et deL'adulte: Bruno de Lievre (فرنسا)
- 4- (السعودية) النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة د. هزاع بن محمد هزاع (السعودية).

فيديوهات مصاحبة نماذج تجارب مدارس فرنسية و إسبانية:

مسار الوثب لأطفال من عمر سنتان.

[/https://www.pinterest.com/pin/592293788475481864](https://www.pinterest.com/pin/592293788475481864)

<https://www.youtube.com/watch?v=Hz6RTJe-xfg> France

https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=C5CAKihr1Rw Spain

<https://www.youtube.com/watch?v=06FZqytcPCM> France

<https://www.youtube.com/watch?v=ETA1Nc3baxw> Canada (Quebec)

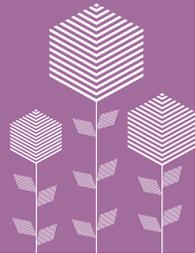


الوحدة الثامنة: الغذاء السليم والصحة





الدرس الثامن: المسار الحركي



المعايير:

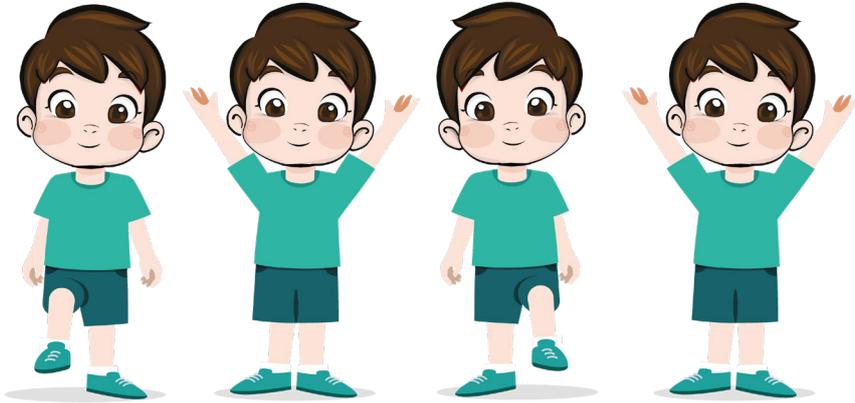
- ⬡ يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- ⬡ يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- ⬡ يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- ⬡ يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.
- ⬡ يتعرف على قيمة النشاط البدني للصحة، التمتع، والتعبير عن الذات/ أو التفاعل الاجتماعي.

نواتج التعلم

- ⬡ أن يتحكم الطفل في جسمه ويحافظ على اتزانه أثناء الانتقال على أسطح متنوعة.
 - ⬡ يظهر المعرفة بالمصطلحات الخاصة بالأداء الحركي.
 - ⬡ أن يستمتع الطفل بأنشطة التربية الحركية.
 - ⬡ أن يذكر أنواع الأغذية المفيدة للجسم.
 - ⬡ يتبع الإرشادات والتعليمات المتعلقة بقواعد السلامة والأمان.
- الأدوات: أقماع - مقاعد سويدية - موسيقى أو أغاني أطفال - مراتب إسفنجية مختلفة - عارضة توازن - نفق.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

- ⬡ الإحماء: المشي ثم الجري بمختلف الاتجاهات والسرعات ويتم التغيير بإشارة من المعلمة أو باستخدام إيقاع موسيقي.



- 1- [الوقوف] الذراعان عالياً (1) رفع الركبة اليمنى زاوية قائمة و خفض الذراعين (2) الرجوع للوضع الأول (3) و يكرر مع الرجل اليسرى (4) يكرر التمرين حسب مستوى الأطفال.





2- [الوقوف]، تشكيل دوائر للأمام و للخلف بالذراعين ممدودتين.

الأنشطة والإجراءات: الزمن 20 دقيقة.

تذكير الأطفال بأسماء المهارات الحركية بالنشاط وبأهمية اتباع تعليمات المعلمة بخصوص الانتظام واحترام الدور وعدم استخدام الأدوات من دون إشرافها.

الطريقة الأولى: المسار الحركي

يقف الأطفال في قاطرة وعند الإشارة ينطلق أول طفل لاجتياز ثلاث محطات تشمل:

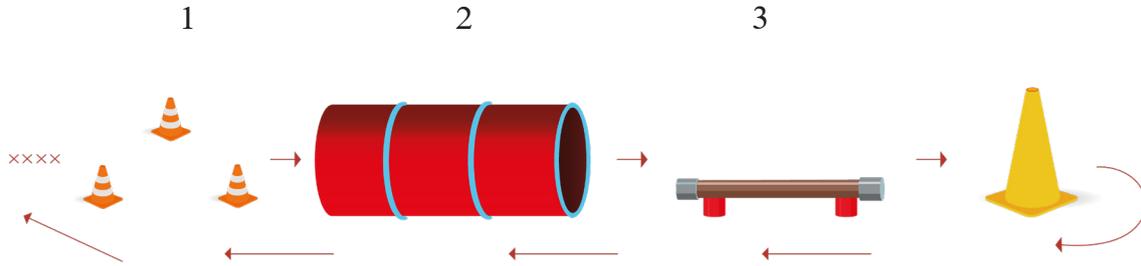
1- الجري المتعرج بين أقماع.

2- عبور النفق.

3- المشي فوق عارضة التوازن أو مقعد سويدي بمساعدة المعلمة.

الجري حول قمع كبير والرجوع للقاطرة من الجانب.

ينطلق الطفل الثاني عندما يجتاز زميله ثالث محطة وهكذا حتى آخر طفل من الصف.



xxxx : الأطفال في قاطرات

← : اتجاه تحرك الأطفال

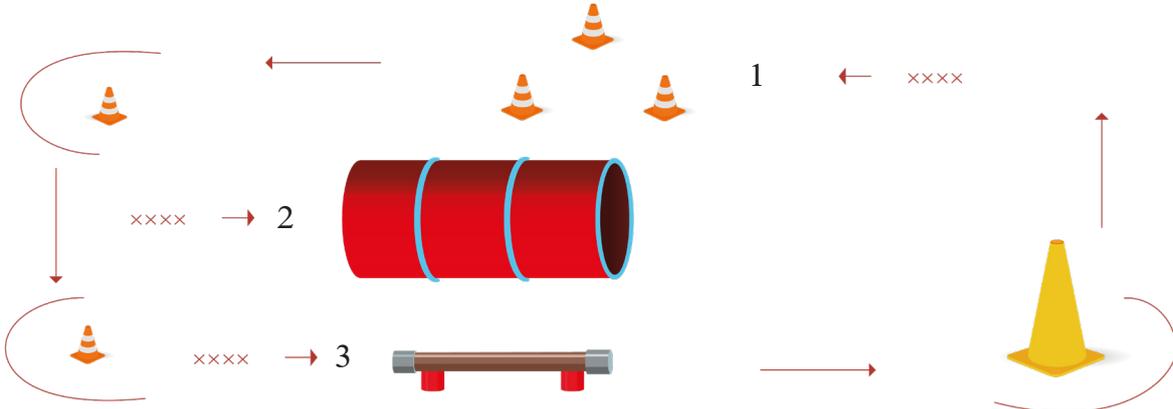
🚧 : دوران الأطفال حول القمع



ملاحظة: أهمية مراقبة الأطفال وتقسيم الأدوار بين المعلمة والمساعدة لضمان حسن سير النشاط (تقف المساعدة عند القاطرة؛ لتشرف على تحرك الأطفال من القاطرة بينما ترافق المعلمة الأطفال خلال تحركهم بين المحطات لمساعدتهم وتحفيزهم على الأداء).

الطريقة الثانية: العمل في محطات بطريقة التدريب الدائري

- ◻ يقسم الصف إلى مجموعات توزع على الأنشطة الثلاثة ويتم تنقل أو دوران الأطفال بين المحطات كل خمس دقائق.
- ◻ يتم التنقل من محطة إلى أخرى مشياً في قاطرات منظمة بإشارة من المعلمة.
- ◻ مراعاة عملية السند عند استخدام عارضة المقعد السويدي وأهمية مراقبة المعلمة للطفل في جميع تنقلاته لمنحه الشعور بالأمان.

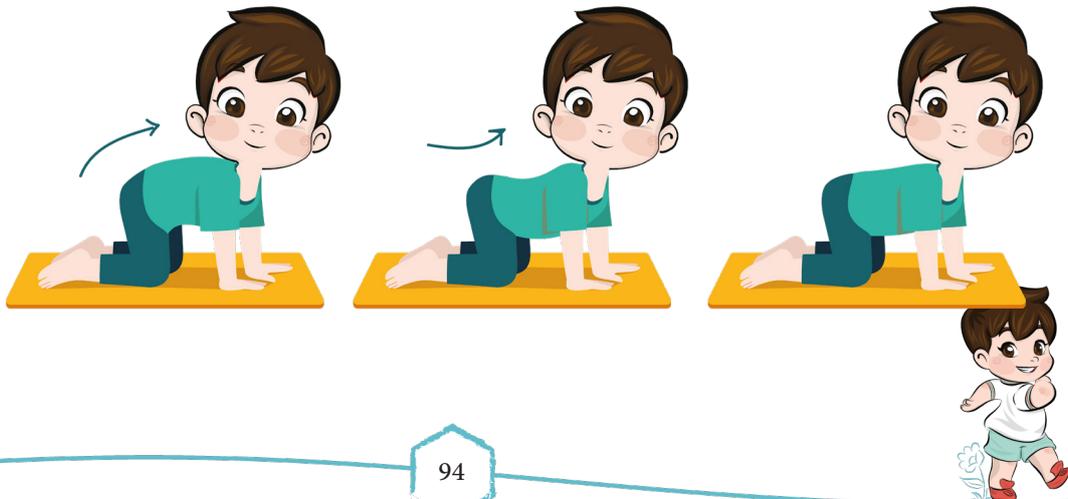


ملاحظة: تختار المعلمة ما يناسبها من الأساليب المذكورة بناء على ظروف عملها (الأدوات - عدد الأطفال و خصائصهم مساحة الملعب).

- ◻ أهمية توزيع الأدوار والمهام بين المعلمة ومساعدتها بحيث لا يترك الأطفال دون إشراف وخاصة في محطة المشي فوق العارضة أو المقعد.

الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.

- ◻ يشمل على تمارينات يوجا تعلم الأطفال التنفس والاسترخاء (cat cow pose).



وضعية (القط - البقرة) من أهم الوضعيات التي تمارس في جلسات اليوجا تعمل على استرخاء وتقوية عضلات الوركين، الظهر والرقبة وتحسن التوازن وتعتبر من الوضعيات المريحة للغاية وهي تساعد على تخفيف الضغوط اليومية. كيفية أدائها:

1- جلوس الجثو (وضع الطاولة) بحيث تكون وضعية الوركين مباشرة فوق الركبتين والعمود الفقري في وضعية مستقيمة.
2- تقوس العمود الفقري (2) بحيث تنخفض البطن إلى الأسفل في اتجاه الأرض، وتكون المؤخرة والكتفان والرأس مرفوعين نحو الأعلى، مما يخلق شكلاً مقوساً إلى الأسفل في منطقة العمود الفقري، النظر نحو الأعلى ببطء مما يتيح التمدد اللطيف في العنق، أخذ النفس (الشهيق).

3- إعادة العمود الفقري إلى الوضعية المستقيمة، ومن ثم تدوير الظهر (3)، من خلال إنزال الذقن إلى الأسفل وجعل منتصف الظهر يرتفع نحو السقف، إخراج النفس ببطء (الزفير).

<https://www.youtube.com/watch?v=rHPmXj9WK6A>

أنشطة إضافية ابتكارية وتعزيز التعلم:

ناقش الأطفال في أهمية الغذاء السليم للمحافظة على القوام و اطلب منهم تسمية الفواكه والخضروات المفيدة.

أساليب التدريس

الدمج بين النشاط الحر والنشاط الموجه حسب نوعية الأطفال ومستوياتهم لزيادة ترغيبهم في النشاط.
دعم استراتيجية النجاح لتوليد الدافع.
تتبع المعلمة في هذا البرنامج أسلوباً شائعاً يتدرج بالطفل من الكل إلى الجزء ومن السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، كما تقوم المعلمة بتوظيف تكنولوجيا التعليم المناسب للنشاط والتي تسهم في تبسيطه وتوضيحه.

إرشادات للمعلم

تقوم المعلمة بإعداد المخطط الدراسي وفق الخطة الأسبوعية المسبقة فالتخطيط الجيد للدرس يسهم إلى حد كبير في نجاحه كما تجهز الأدوات مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة).
تأمين مكان النشاط من خلال وضع مراتب هبوط لحماية الأطفال واستبعاد كل مصادر الخطر على سلامة الطفل.
تقسيم الصف لعدد مجموعات متجانسة ومتساوية من بداية العام الدراسي وتسميتها بأسماء مثل (الأسود-النمور-الفرشات-الزهرات) لتوظيفها في الأنشطة.
تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوهات لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
يمكن إدراج بعض المعارف والمعلومات البسيطة كالأرقام والحروف من خلال عمل تشكيلات أو مسارات.
ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل الوعي بالجسم، والوعي المكاني، والاتجاهات والارتكازات.
تعليم طريقة الاستخدام الصحيح للأدوات.



- التأكيد على احترام الدور وعدم دفع الزميل.
- التأكيد على اتباع تعليمات ونصائح المعلمة.
- مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (الركبتان - المد - الشتي - المرجحة - الهبوط) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.

معلومات عامة

أمثلة عن التنويع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل إلى الأصعب:

- 1- تأدية مهارة من الوقوف على الأرض، بعد ذلك تؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
- 2- تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة أمتار.
- 3- الجري 5متر، 7متر ثم 10متر.
- 4- الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.

استراتيجيات التقويم

- الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
- تقوم المعلمة بتقويم المتعلمين من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الوثب.

المصادر:

- 1- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة د. حامد عبد السلام زهران (مصر).
- 2- (programme de la maternelle et du jardin d'Enfant (Ontario
- 3- La psychomotricity au service de L'Enfant de L'adolescent t et deL'adulte: Bruno de Lievre Lucie (France)
- 4- النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة د. هزاع بن محمد هزاع (السعودية).

<https://www.youtube.com/watch?v=dvTVuPJxNkw> parcours de motricite

<https://www.youtube.com/watch?v=TjvViJ5iQ3M> baby gym : France

<https://www.youtube.com/watch?v=R21w-Go-q2U> warm up France

<https://www.youtube.com/watch?v=4u6snPCAIp8> saut sur trampoline

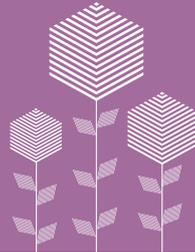


الوحدة التاسعة: الغذاء السليم والصحة





الدرس التاسع:
الدحرجة الأمامية
المكورة



منهجية الدرس

المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- يتحكم الطفل في جسمه ويحافظ على اتزانه في أثناء التنقل على أسطح متنوعة.
 - يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي.
 - أن يستمتع الطفل بأنشطة التربية الحركية.
 - يذكر أنواع الأغذية المفيدة للجسم.
 - يتبع الإرشادات والتعليمات المتعلقة بقواعد الأمن والسلامة.
- الأدوات: مراتب هبوط - مقاعد سويدية - مراتب شخصية - مراتب إسفنجية مختلفة الأحجام والأشكال - صندوق مقسم عريض.

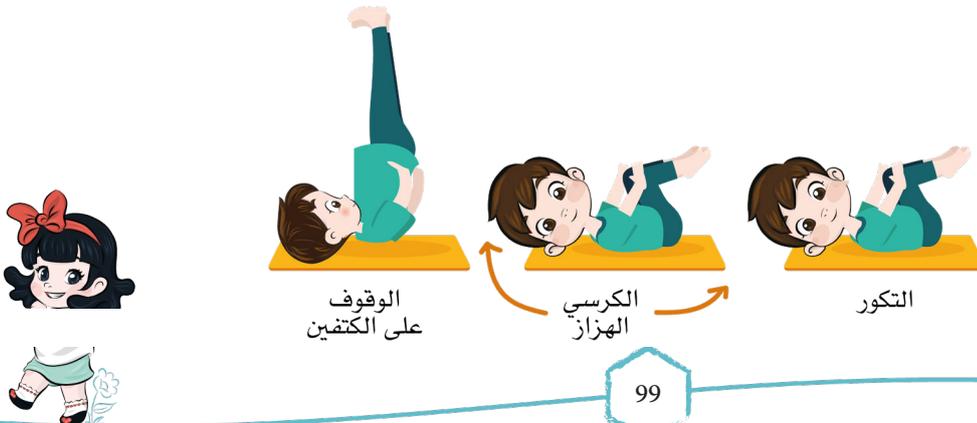
التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق

- الإحماء: المشي ثم الجري في اتجاهات وسرعات مختلفة، ويتم التغيير بإشارة من المعلمة أو باستخدام إيقاع موسيقي.

الأنشطة والإجراءات: الزمن 20 دقيقة

تذكير الأطفال بأسماء المهارات الحركية بالنشاط وبأهمية اتباع تعليمات المعلمة بخصوص الانتظام واحترام الدور وعدم استخدام الأدوات من دون إشراف المعلمة.

- 1- التكور من أوضاع مختلفة: (الوقوف - الجلوس الطويل - الرقود).
- 2- حركة الكرسي الهزاز: من الوقوف، ثني الركبتين بشكل كامل ثم الدحرجة خلفاً على الظهر للوصول لوضع الوقوف على الكتفين مع ثني القدمين ورفع المقعدة لأعلى ثم الرجوع للوضع الأصلي.

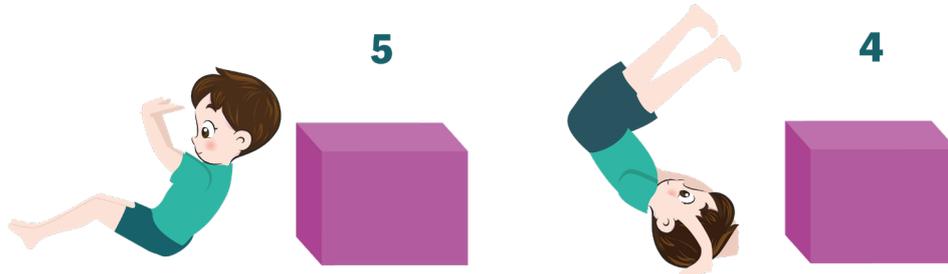


3- الدرجات من مستويات مختلفة:



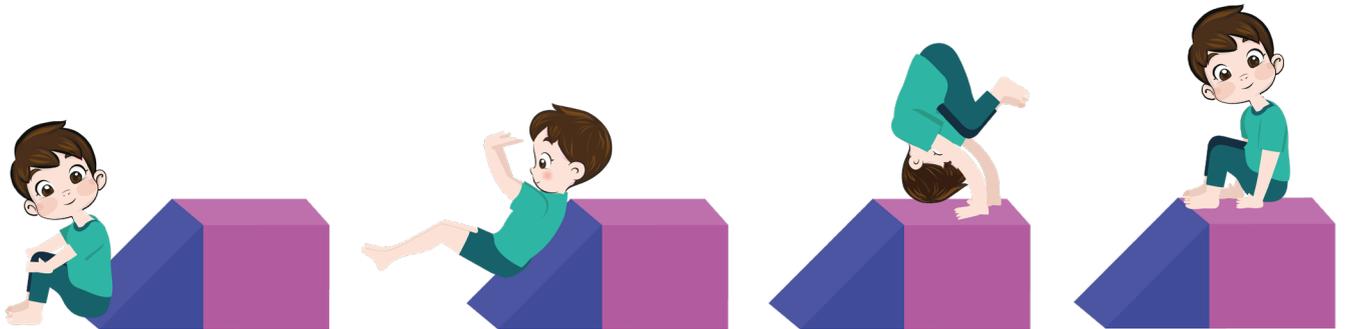
التمرين الأول:

- 1- وضع الانبطاح على مرتبة الهبوط، وضع اليدين على الأرض مفرودتين باتساع الكتفين، ووضع الكفين على الأرض والأصابع للأمام مفتوحة من دون تصلب، الرأس بين الذراعين.
- 2- ثني الذراعين والنزول، الرأس للأسفل ملتصق بالذقن على مؤخرة الرقبة للمرتبة (3) ثم تليها الفقرات بالتدرج مع التكور الشديد وثنى الكوعين (4) للوصول إلى الارتكاز على المقعدة (5).



التمرين الثاني:

- 1- وضع الوقوف فوق الصندوق ثني الركبتين بشكل كامل ثم وضع اليدين على المرتبة والكفان للأمام مفتوحتان من دون تصلب.
- 2- وضع الرأس للداخل للأمام بحيث تلمس مؤخرة الرقبة المرتبة ثم تليها الفقرات بالتدرج مع التكور الشديد وثنى الكوعين، بعد ذلك الدفع بالقدمين (3 - 4) ثم دفع الأكتاف واليدين للأمام إلى أقصى ما يمكن للوقوف.



انظر الفيديو المرفق:

<https://www.youtube.com/watch?v=mP78xQtkvHo>

الختم أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.



تساعد هذه الوضعية في رياضة اليوجا على تنشيط الجسم بأكمله وتجديد حيويته، فهي تشد أوتار الركبة والكتفين وأربطة الساق وتساعد على إطالة العمود الفقري وتخفيف الضغط عليه في الوقت الذي تقوي فيه عضلات الذراعين والرسغين ومنطقة أسفل الظهر وأوتار الركبة والساقين، كما تمد هذه الوضعية المخ بالأكسجين النقي وتمنح صفاء الذهن.



◻ [الوقوف] انحناء الجسم للأسفل، الركبتان ممدودتان، لمس الأرض، العد (1،3).

أنشطة إضافية ابتكارية وتعزيز التعلم:

◻ ناقش الأطفال بأهمية الغذاء السليم للمحافظة على الصحة، واطلب منهم تسمية الفواكه والخضروات المفيدة. ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ ما يناسبها من أنشطة ابتكارية من إبداعاتها (الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد - الصور).

أساليب التدريس

◻ الدمج بين النشاط الحر والنشاط الموجه حسب نوعية الأطفال ومستوياتهم لزيادة ترغيبهم في النشاط.
◻ دعم إستراتيجية النجاح لتوليد الدافع.
◻ تتبع المعلمة في هذا البرنامج أسلوباً شائعاً يتدرج بالطفل من الكل إلى الجزء ومن السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، كما تقوم المعلمة بتوظيف تكنولوجيا التعليم المناسب للنشاط والتي تسهم في تبسيطه وتوضيحه.

إرشادات للمعلم

◻ تأمين مكان النشاط من خلال وضع مراتب هبوط لحماية الأطفال واستبعاد كل مصادر الخطر على سلامة الطفل.
◻ تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
◻ استخدام الصور ومقاطع الفيديوهات لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
◻ ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل الوعي بالجسم، الوعي المكاني، الوعي الزماني الاتجاهات والارتكازات.



- تعليم طريقة الاستخدام الصحيح للأدوات.
- التأكيد على احترام الدور وعدم دفع الزميل.
- مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- التأكيد على اتباع تعليمات ونصائح المعلمة.
- التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس: (التكور - الكرسي الهزاز - الرقبة - الدحرجة - المرجحة) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.

معلومات عامة

تعريف التوازن:

هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة (مثل المشي على عارضة توازن أو على مساحات ضيقة).

الدحرجة الأمامية المكورة <https://www.youtube.com/watch?v=mtzKO04251Y> France



مراحل الدحرجة الأمامية المكورة

الوصف الفني للدحرجة الأمامية المكورة:

- 1- من وضع الإقعاء ثني الركبتين بشكل كامل.
- 2- وضع اليدين على الأرض مفرودتين باتساع الكتفين، ووضع الكفين على الأرض والأصابع للأمام مفتوحة من دون تصلب.
- 3- وضع الرأس للأمام بحيث تلمس مؤخرة الرقبة المرتبة ثم تليها الفقرات بالتدرج مع التكور الشديد وثني الكوعين.
- 4- بعد ذلك الدفع بالقدمين ثم دفع الكتفين واليدين للأمام إلى أقصى ما يمكن للوقوف.

مراعاة عملية السند:

أهمية مرافقة المعلمة للطفل في جميع تنقلاته لمنحه الشعور بالأمان. الجلوس جثواً بجانب الطفل (يمينه أو يساره) إذا كان الساند على يمين الطفل يضع يده اليمنى خلف رأس المتعلم لمساعدته في ثنيها على الصدر واليد اليسرى على الساقين لإعطائه دفعة ومساعدته في الدوران (ويكون السند عكسياً إذا كان الساند على يسار المتعلم).



طريقة السند في الدحرجة



- ⬢ كما يجب اتباع ما يلي في عملية إصلاح الأخطاء.
- ⬢ إصلاح الخطأ فور حدوثه حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة.
- ⬢ الاهتمام بأهم صفة للحركة وأهم ميزة لها.
- ⬢ يجب أن يكون إصلاح الخطأ إيجابياً وليس سلبياً وعلى المعلمة ألا تذكر الخطأ بل تذكر ما هو مطلوب أداؤه.
- ⬢ التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يجب البدء بإصلاح الأخطاء الشائعة أولاً قبل الأخطاء الفردية لبعض الأطفال.
- ⬢ إصلاح الخطأ الشائع جمعياً لجميع الأطفال وإصلاح الخطأ الفردي للطفل نفسه.

استراتيجيات التقويم

- الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
- تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الوثب.

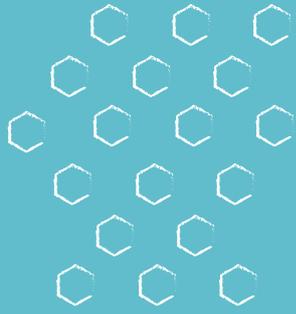
المصادر:

- 1- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة د. حامد عبد السلام زهران (مصر)
- 2 (programme de la maternelle et du jardin d'Enfant (Ontario-
- 3 ((France La psychomotricity au service de L'Enfant de L'adolescent t et deL'adulte·Bruno de LievreLucie staes-
- 4- النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة د. هزاع بن محمد هزاع (السعودية)

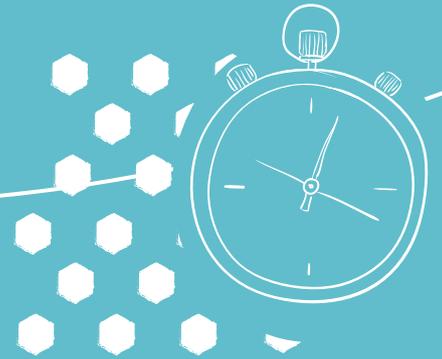
https://www.youtube.com/watch?v=R21w-Go-q2U&t=91s	France الاحماء
https://www.youtube.com/watch?v=dvTVuPJxNkw	parcours de motricite
https://www.youtube.com/watch?v=TjvViJ5iQ3M	baby gym : Franc
https://www.youtube.com/watch?v=R21w-Go-q2U	warm up France
https://www.youtube.com/watch?v=4u6snPCAIp8	sautsur trampoline
https://www.youtube.com/watch?v=gTxkEct4774	الدرجة الجانبية
https://www.youtube.com/watch?v=mtzKO04251Y	France الدرجة الأمامية المكورة







التربية الحركية





التوزيع الزمني للوحدات التعليمية (للضئة العمرية 2-3 سنوات)

م	الوحدة	عنوان الدرس	المحتويات	عدد الدروس	البعد الزمني
1	❖ تعرف على جسمك	❖ المشي	❖ التثقل لمسافات محددة مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية.	درسين	من إلى
2	❖ الرياضة والقلب القوي	❖ امرح مع اليوجا	❖ الارتكاز باستخدام الأوضاع الأساسية والمشتقة. ❖ حركات حول محاور الجسم.	درسين	من إلى
3	❖ تخطى الحواجز	❖ المسار الحركي	❖ الحركات في الهواء: الوثب الأفقي /الوثب العمودي.	درسين	من إلى
4	❖ الصحة وأسلوب الحياة	❖ التصويب على الأهداف	❖ إعطاء قوة مباشرة: مسك - حمل - دفع - درجة أشياء مختلفة. ❖ استقبال قوة مباشرة: استقبال أشياء مختلفة وامتصاص قوتها.	درسين	من إلى
5	❖ بيئتي الآمنة	❖ أنا أتعاون مع أقراني	❖ إعطاء قوة مباشرة والتعامل مع الأداة (الكرات) بالأطراف السفلية والعلوية.	درسين	من إلى
6	❖ كيف أكون بطلاً	❖ رمي الكرة	❖ إعطاء قوة مباشرة و التعامل مع الأداة (الكرات) بالأطراف السفلية و العلوية.	درسين	من إلى
7	❖ الماء والحياة	❖ تمارين السلم	❖ التثقل لمسافات محددة مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية.	درسين	من إلى
8	❖ الرياضة والغذاء السليم	❖ الدحرجات	❖ مهارات الإدراك الحركي: الفراغ (العام والخاص). ❖ أبعاد الحركة: مستويات الحركة. ❖ اتجاهات الحركة - خطوط سير الحركة. ❖ سرعة الحركة - قوة الحركة.	درسين	من إلى
9	❖ أنا ألعب مع أقراني	❖ تمرير الكرة	❖ إعطاء قوة مباشرة والتعامل مع الأداة (الكرات) بالأطراف السفلية و العلوية.	درسين	من إلى



توزيع دروس منهج التربية الحركية (الفئة العمرية: 2- 3 سنوات)

التاريخ	اليوم	الدرس	نواتج التعلم (المهارات)	المعايير	الوحدة
		الدرس (1) المشي	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يتنقل على الأرض لمسافات محددة مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية. ❖ ينفذ أنشطة بدنية تنمي جهازه الدوري التنفسي وتقوى عضلاته. ❖ يتعرف على أجزاء الجسم من خلال أنشطة الدرس. ❖ يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه. ❖ يتعرف على مصادر الخطر التي قد يتعرض لها. 	<p>1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.</p> <p>2. يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.</p> <p>3. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.</p> <p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (1) تعرف على جسمك
		الدرس (2) امرح مع اليوجا	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يؤدي الأوضاع المقررة من الحركات غير الانتقالية. ❖ ينفذ أنشطة بدنية تحسن لديه عمل الجهاز الدوري التنفسي. ❖ ينفذ أنشطة تنمي لديه التوازن والمرونة. ❖ يتعرف على أجزاء الجسم من خلال أنشطة الدرس. ❖ يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه. 		الوحدة (2) الرياضة والقلب القوي
		الدرس (3) المسار الحركي	<ul style="list-style-type: none"> ❖ أن يتحكم الطفل في جسمه ويحافظ على اتزانه أثناء الانتقال على أسطح متنوعة. ❖ أن يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي. ❖ أن يستمتع الطفل بأنشطة التربية الحركية. ❖ أن يذكر أنواع الأغذية المفيدة للجسم. ❖ يتبع الإرشادات والتعليمات المتعلقة بقواعد السلامة و الأمن. 		الوحدة (3) تخطي الحواجز



توزيع دروس منهج التربية الحركية (الفئة العمرية: 2- 3 سنوات)

التاريخ	اليوم	الدرس	نواتج التعلم (المهارات)	المعايير	الوحدة
		الدرس (4) التصويب على الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> ❖ أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية. ❖ أن يتعرف على المصطلحات المرتبطة بالتعامل مع الأداة. ❖ أن يشترك في أنشطة تتمي لديه الدقة و التوافق. ❖ أن يقبل على العمل داخل المجموعة بإيجابية. 	<p>1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.</p> <p>2. يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.</p>	الوحدة (4) الصحة و أسلوب الحياة
		الدرس (5) أنا أتعاون مع أقراني	<ul style="list-style-type: none"> ❖ أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية. ❖ أن يتعرف على المصطلحات المرتبطة بالتعامل مع الأداة. ❖ أن يشترك في أنشطة تتمي لديه التوازن. ❖ أن يقبل على العمل داخل المجموعة بإيجابية. 	<p>3. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.</p> <p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (5) بيئتي الآمنة



توزيع دروس منهج التربية الحركية (الفئة العمرية: 2- 3 سنوات)

التاريخ	اليوم	الدرس	نواتج التعلم (المهارات)	المعايير	الوحدة
		الدرس (6) رمي الكرات	<ul style="list-style-type: none"> ❖ أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية والسفلية. ❖ أن يتعرف على المصطلحات المرتبطة بالتعامل مع الأداة. ❖ أن يشترك في أنشطة تنمي لديه القوة والدقة. ❖ أن يتحسن لدي الطفل التوافق العضلي العصبي. ❖ أن يقبل على العمل داخل المجموعة بإيجابية. 	<p>1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.</p> <p>2. يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.</p> <p>3. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.</p> <p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (6) كيف أكون بطلاً
		الدرس (7) تمارين السلم	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يحرك الطفل جسمه في الهواء عن طريق الوثب أفقياً وعمودياً مستخدماً قدم أو قدمين للارتقاء و الهبوط. ❖ يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي. ❖ يعرف أهمية شرب السوائل المفيدة للجسم مثل الماء. ❖ يتعاون مع زملائه ويندمج معهم. ❖ يتبع الإرشادات والتعليمات والقوانين التي تحكم ممارسة الأنشطة الحركية وتلك المتعلقة بقواعد السلامة والأمن. 	<p>3. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.</p> <p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (7) الماء و الحياة
		الدرس (8) الدرجة الجانبية / المكورة	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يتحكم الطفل في جسمه ويحافظ على اتزانه أثناء الانتقال على أسطح متنوعة. ❖ يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي والفرغ الخاص. ❖ أن يستمتع الطفل بأنشطة التربية الحركية. ❖ يذكر أنواع الأغذية المفيدة للجسم. ❖ يتبع الإرشادات والتعليمات المتعلقة بقواعد الأمن والسلامة. 	<p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (8) الرياضة و الغذاء و السليم



توزيع دروس منهج التربية الحركية (الفئة العمرية: 2- 3 سنوات)

التاريخ	اليوم	الدرس	نواتج التعلم (المهارات)	المعايير	الوحدة
		الدرس (9) تمرير الكرات	<ul style="list-style-type: none"> ❖ أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية. ❖ أن يتعرف على المصطلحات المرتبطة بالتعامل مع الأداة. ❖ أن يشترك في أنشطة تنمي لديه المرونة والتوازن. ❖ أن يقبل على العمل داخل المجموعة بإيجابية. 	<p>1. يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.</p> <p>2. يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.</p> <p>3. يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.</p> <p>4. يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.</p>	الوحدة (9) أنا أَلعب مع أقراني



الوحدة الأولى: تعرف على جسمك



الدرس الأول: المشي



الوحدة الأولى: تعرف على جسمك

الدرس الأول: المشي

الفئة العمرية (2 - 3) سنوات

منهجية الدرس

المعايير

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً، ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- يتقل على الأرض لمسافات محددة مستخدماً الأنواع المقررة من الحركات الانتقالية.
 - ينفذ أنشطة بدنية تنمي جهازه الدوري التنفسي وتقوى عضلاته.
 - يتعرف على أجزاء الجسم من خلال أنشطة الدرس.
 - يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه.
 - يتعرف على مصادر الخطر التي قد يتعرض لها.
- الأدوات: مراتب شخصية، شرائط لاصقة مختلفة الألوان أو ألوان مائية يمكن إزالتها بعد الاستخدام، صور، أفلام.

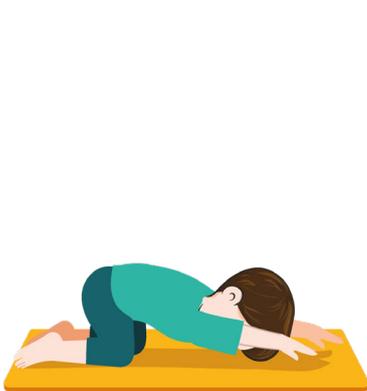
التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: القصة الحركية الموجهة من خلال القيام بقصص حركية يقلد فيها الطفل بعض حركات الحيوانات أو الشخصيات (مثل الفارس - قفزة الضفدع - قفزة الأرنب) المرفقة في الفيديو.

الإطالة والمرونة: [الوقوف] الذراعان ممدودتان، ميل الجذع بالتبادل، التأكيد على ثبات الرجلين العد: (1،4).

[الارتكاز على البطن] الذراعان ممدودتان، تقوس الجذع للخلف، التأكيد على ثبات الوسط العد: (1،4).

[الجثو] الذراعان ممدودتان للأمام، ملامسة الرأس للأرض، الضغط للأسفل العد: (1،4).



Child's



Cobra



Rainbow



الإجراءات والأنشطة:

الأطفال في قاطرات : ××××

اتجاه الحركة : ←

دوران الأطفال حول القمع :

الطريقة الأولى: يقف الأطفال في قاطرة وعند الإشارة ينطلق أول طفل لاجتياز ثلاث محطات تشمل:

التمرين الأول: المشي في خط مستقيم.

التمرين الثاني: المشي فوق عارضة توازن.

التمرين الثالث: المشي فوق منحنيات.

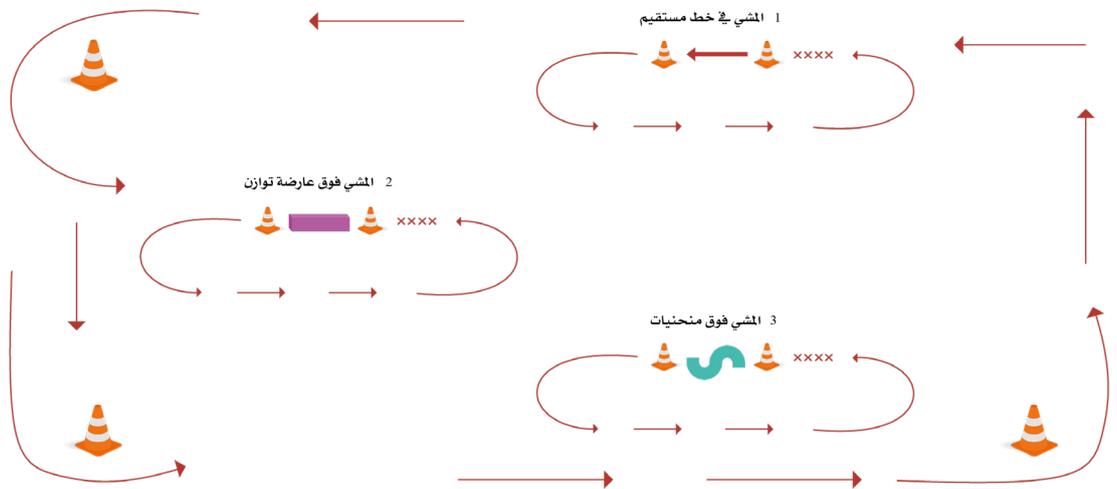
ملاحظة: تختار المعلمة ما يناسب مستوى الأطفال من تمارين.

(شاهد المرفق واعرضه على الأطفال)

الطريقة الثانية: العمل في محطات بطريقة التدريب الدائري.

يقسم الصف إلى مجموعات توزع على الأنشطة الثلاث ويتم تنقل أو دوران الأطفال بين المحطات بعد كل خمس دقائق.

تنتقل المجموعات من محطة إلى أخرى مشياً في قاطرات منظمة بإشراف المعلمة.



التمرين الأول: المشي في خط مستقيم.

في البداية تترك المعلمة الأطفال يعملون بحرية بعد ذلك تؤكد على التعليمات التالية:

- وضع الذراعين جانباً لمزيد من التوازن.
- وضع قدم ثم الثانية في الخط نفسه.
- النظر لخط السير (عند القدمين).
- رفع الرأس والنظر للأمام من حين الآخر.



1 المشي في خط مستقيم

التمرين الثاني: المشي فوق عارضة توازن منخفضة.

- تتبع المعلمة نفس الأسلوب المذكور سابقاً حيث تترك الحرية للطفل في أداء التمرين بأسلوبه.
- بعد ذلك تذكره بالتعليمات السابقة (وضع الذراعين - القدمين - النظر للأمام - ووضع الرأس).



2 المشي فوق عارضة توازن



التمرين الثالث: المشي في مسارات منحنية.

تتبع المعلمة نفس الأسلوب فتترك الطفل يجرب بنفسه التمرين.
بعد ذلك تذكره بالتعليمات السابقة (وضع الذراعين - القدمين - النظر للأمام - ووضع الرأس) كما تؤكد على المشي ببطء).

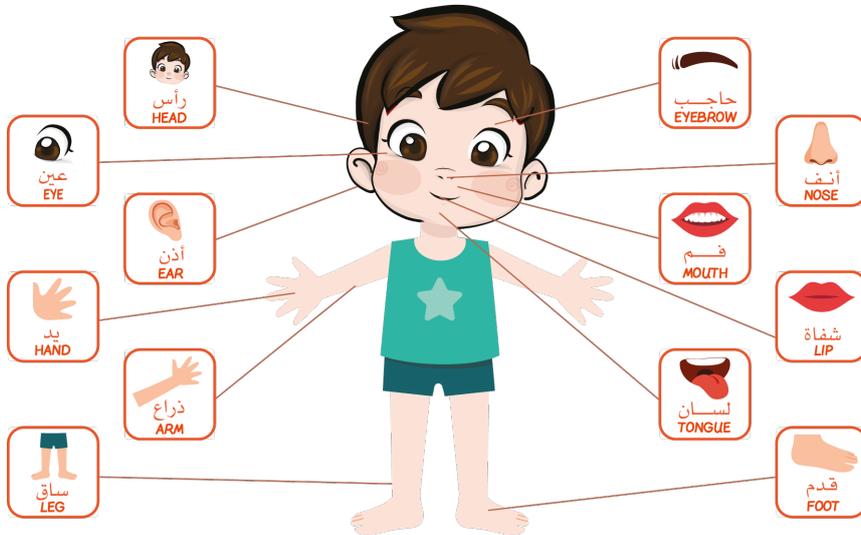


3 المشي في مسارات منحنية

الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.

اطلب من الأطفال تسمية أجزاء الجسم التي توظف فيها الحركات المقررة.

أجزاء الجسم BODY PARTS



أنشطة إضافية ابتكاريه و تعزيز التعلم:

- ناقش الأطفال في أهمية فوائد النشاط البدني على الصحة.
- ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ ما يناسبها من أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها (الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد - الصور).

أساليب التدريس:

- دعم استراتيجية النجاح لتوليد الدافع (ذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل) ومكافئته بعلامات أو نجوم في لوحة التميز.

إرشادات للمعلم:

- تعويد الأطفال على التوقف عند سماع الصافرة وعدم التدافع حفاظاً على سلامة الآخرين.
- يمكن تقديم الأنشطة والخبرات داخلِ الدرس (النشاط التعليمي/ النشاط التطبيقي) وصولاً لأداء مهارة موضوع الدرس في شكل منافسات (مبسطة وفقاً للمرحلة السنوية والمستوى المهاري للأطفال) وذلك بشكل فردي أو جماعي.
- تقديم نموذجاً جيداً للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة ومفهومة للجميع.
- الاستعانة بالفيديوهات وعرضها على شاشة كبيرة وترك الأطفال يشاهدونها، فالطفل في هذه المرحلة يحب التقليد.

معلومات عامة

الوعي بالجسم:

- قدرة الفرد على معرفة وتحديد حركة جسمه ككل وحركة أجزائه، والوعي بحركات الجسم يستوجب التدريب على معرفة أعضائه ووظائفها منذ الطفولة المبكرة وقبل دخول المدرسة لكي ينمو عند الطفل الوعي والحس المناسب لجسمه.

المهارات الحركية الانتقالية:

- هي مهارات يتم تطويرها أثناء الأنشطة الحركية التي يتم فيها الانتقال من مكان لآخر في تلك الأنشطة.
- يتم تحريك كامل الجسم من مكان لآخر وتشمل تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: المشي، الجري، القفز، الوثب، الحجل، التزحلق، الدحرجة، الزحف والتسلق.

المهارات الحركية غير الانتقالية:

- هي مهارات يتم تطويرها أثناء حركة الطفل في مكانه، سواء من خلال جزء من الجسم أو أجزاء منه، وتتضمن تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: التمدد، الانثناء، الالتواء، الدفع، السحب، التآرجح، الاتزان، التعلق والالتفاف.



المشي:

يعتبر المشي إحدى الحركات الأساسية التي يستخدمها الإنسان بصورة دائمة وتهدف تمارين المشي إلى تعليم الأنواع المختلفة للمشي بصورة صحيحة، وتقوية عضلات الرجلين كما تؤثر على جميع أعضاء وأجهزة الجسم وتساهم في إصلاح القوام واعتداله واكتساب الحركة الرشيقية الانسيابية.

أنواع المشي:

1- المشي العادي:

يتصف باعتدال القامة والاقتصاد في بذل الجهد والطاقة، المشي بسلاسة على الأرض، وتميرير القدم من الكعب إلى المقدمة في كل خطوة. مرجحة الذراعين على جانبي الجسم بحرية مع الشئ الخفيف للمرفقين، يكون الرأس مرتفعاً والنظر إلى الأفق (للأمام)، تحريك الكتفين بشكل طبيعي. الحفاظ على استقامة الظهر، بدون ثنيه إلى الأمام أو إلى الخلف ورفع الصدر للأعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب و عدم المبالغة في سرعة حركة المشي أو بطئها.

2- المشي السريع:

مثل النوع السابق، ولكن مع زيادة سرعة الحركة وزيادة مرجحة الذراعين، وتشبه حركة الذراعين أثناء الجري.

3- المشي على أطراف الأصابع:

كالمشي العادي ولكن مع عدم ملامسة عقب القدم للأرض.

4- المشي الخلفي:

وفيه يتحرك الجسم خلفاً وتبدأ أصابع ومشط القدم تلامس الأرض ثم تنتقل الحركة إلى عقب القدم.

5- المشي الجانبي المتقاطع:

وفيه يتحرك الجسم جانبا مع تبادل تقاطع الرجلين أماماً وخلفاً.

6- المشي الثلاثي (الفالس):

وهو عبارة عن ثلاث خطوات الأولى خطوة طويلة تعقبها خطوتان متساويتان وأقل طولاً من الخطوة الأولى.

استراتيجيات التقويم

الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.

تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي.

فيديوهات

<https://youtu.be/R21w-Go-q2U>

(نموذج إحماء) والقصة الحركية

<https://www.pinterest.com/pin/742953269755304021/>

(تمارين تعليم المشي)

<https://www.youtube.com/watch?v=Jj8NIV3stdo>

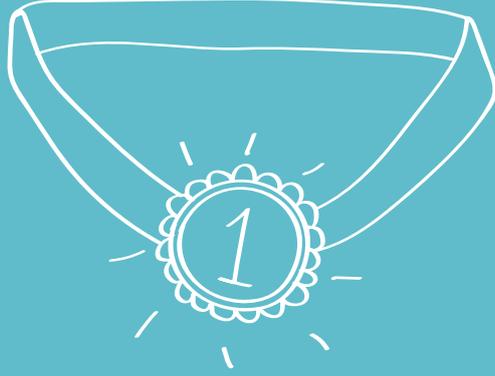
إحماء

<https://www.youtube.com/watch?v=VerjxvRdS9Q>

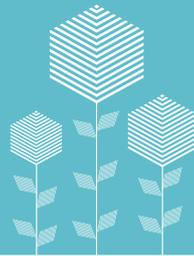


الوحدة الثانية : الرياضة والقلب القوي





الدرس الثاني: امرح مع اليوجا



الوحدة الثانية : الرياضة والقلب القوي

الدرس الثاني: امرح مع اليوجا الفئة العمرية (2 - 3) سنوات

منهجية الدرس

المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً فضلاً على أنه يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- يؤدي الأوضاع المقررة من الحركات غير الانتقالية.
 - ينفذ أنشطة بدنية تحسن لديه عمل الجهاز الدوري التنفسي.
 - ينفذ أنشطة تنمي لديه التوازن و المرونة.
 - يتعرف على أجزاء الجسم من خلال أنشطة الدرس.
 - يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه.
- الأدوات: مراتب شخصية - أطواق - عصي تمارين - صور - أفلام - قواعد لعرض الصور.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: (القصة الحركية) تروي المعلمة قصة مرتبطة بأجزاء الجسم ومستوحاة من واقع الحياة اليومية.

الإجراءات والأنشطة: الزمن 20 دقيقة.

التمرين الأول: نشاط حر.



- يقسم الصف إلى ثنائيات متجانسة.
- يتحرك الأطفال بحرية داخل القاعة لأداء أوضاع اليوجا المعلقة على لافتات.
- تنتقل المعلمة بين الأطفال لمساعدتهم.

ملاحظة: تختار المعلمة في البداية الأوضاع السهلة لتعرضها على الأطفال ثم تنتقل إلى الأوضاع الأصعب في حصص أخرى.

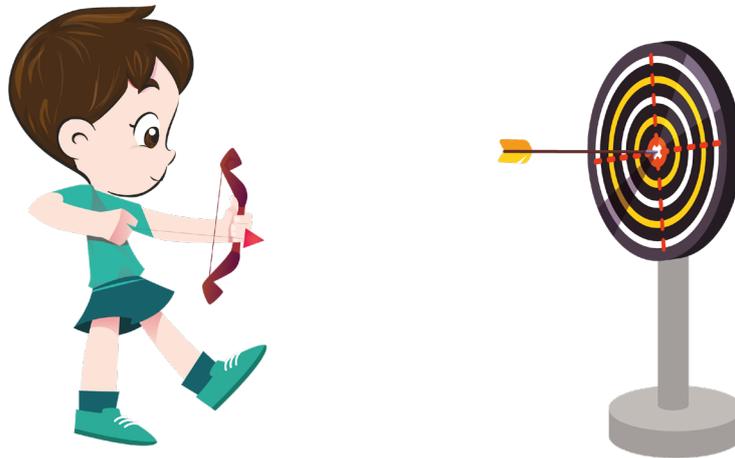
التمرين الثاني: نشاط موجه - أداء وضع المحارب مرفق فيديو.

تعرض المعلمة الفيديو على الأطفال وهم يؤديون التمارين.



الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق

أطلب من الأطفال تسمية المصطلحات الجديدة (مثل أسماء أصابع اليد - القوس - المحارب).
يمكن للمعلمة عرض أنشودة عن اليد ومسميات الأصابع.





أنشطة إضافية ابتكاريه وتعزيز التعلم:

التمرين الأول: تطلب المعلمة من الأطفال

تكوين أشكال بعصي التمارين.

يكون العمل ضمن المجموعات الصغيرة.

التمرين الثاني: تضيف المعلمة أطواق.

و تطلب منهم تكوين تشكيلات جديدة.

ملاحظة : للمعلمة الحرية في تنفيذ أنشطة وألعاب بسيطة مرتبطة بأجزاء الجسم وتستخدم فيها الأطواق الملونة.

أساليب التدريس

دعم استراتيجية النجاح لتوليد الدافع (اذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل وكافئه بعلامات أو نجوم في لوحة التميز).

تعويد الأطفال التوقف عند سماع الصافرة وعدم التدافع حفاظاً على سلامة الآخرين.

يمكن تقديم الأنشطة والخبرات داخل الدرس (النشاط التعليمي/ النشاط التطبيقي وصولاً لأداء مهارة موضوع الدرس

في شكل منافسات (مبسطة وفقاً للمرحلة السنوية والمستوى المهاري للأطفال) وذلك بشكل فردي أو جماعي.

تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.

الاستعانة بالفيديوهات وعرضها على شاشة كبيرة و ترك الأطفال يشاهدونها فالطفل في هذه المرحلة يحب التقليد.

معلومات عامة

المهارات الحركية الانتقالية:

هي مهارات يتم تطويرها أثناء الأنشطة الحركية التي يتم فيها الانتقال من مكان لآخر، و في تلك الأنشطة يتم تحريك

كامل الجسم من مكان لآخر وتشمل تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: المشي، الجري، القفز، الوثب، الحجل (الخبب:

يقلد فيها تحرك الخيل و لغوياً هو بحر من بحور الشعر)، التزلق، الدحرجة، الزحف والتسلق.

المهارات الحركية غير الانتقالية:

هي مهارات يتم تطويرها أثناء حركة الطفل في مكانه، سواء من خلال جزء من الجسم أو مجموعة أجزاء منه، و تتضمن تلك

المهارات الأنشطة الحركية التالية: التمدد، الانثناء، الالتواء، الدفع، السحب، التآرجح، الاتزان، التعلق والالتفاف.

تعريف اليوجا:

هي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها علي نحو متتابع و لها فوائد عديدة جسمانية

ونفسية للطفل ومنها:



1- تعزيز القوة البدنية للطفل

تعزز اليوجا القوة البدنية للأطفال نظراً لأنها تعلم الطفل استخدام كافة العضلات بطرق مبتكرة.

2- تعزيز جوانب الاتزان للأطفال

تساعد رياضة اليوجا على تعزيز الاتزان العقلي والجسدي والنفسي بالنسبة للأطفال على سبيل المثال حتى وإن كان الطفل لديه صعوبة في الوقوف على قدم واحدة كما تعلم رياضة اليوجا الطفل التوازن الجسدي و العقلي لمساعدته على الوقوف على قدميه.

3- تدعم التركيز

تساهم اليوجا في مساعدة الطفل على التركيز وخاصة في الدارسة.

4- تعزيز احترام الذات والثقة بالنفس

تساعد رياضة اليوجا على غرس الثقة والصبر والتعلم لدى الطفل حيث توجه اليوجا الطفل للعمل وتحقيق الأهداف.

5- تقوي العقل والجسم

تقوي رياضة اليوجا الاتصال بين العقل والجسم الأمر الذي يحقق المقولة المتداولة "العقل السليم في الجسم السليم". وأشارت الدراسات إلى أهمية رياضة اليوجا بالنسبة للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة (التوحد) حيث ساعدت برامج اليوجا الأطفال على خفض العدوانية وفرط النشاط لدى أطفال التوحد مقارنة مع أطفال التوحد الذين لم يشاركوا في برامج اليوجا.

استراتيجيات التقويم

- الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
- تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي.

فيديوهات

<https://youtu.be/R21w-Go-q2U>

(نموذج إحماء) و القصة الحركية

<https://www.pinterest.com/pin/742953269755304021/>

(تمرين تعليم المشي)

<https://www.youtube.com/watch?v=Jj8NIV3stdo>

إحماء

<https://www.youtube.com/watch?v=VerjxvRdS9Q>



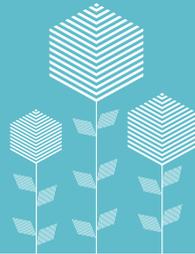


الوحدة الثالثة: تخطي الحواجز





الدرس الثالث: المسار الحركي



الوحدة الثالثة: تخطي الحواجز

الدرس الثالث: المسار الحركي
الفئة العمرية (2 - 3) سنوات

منهجية الدرس

المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- أن يتحكم الطفل في جسمه ويحافظ على اتزانه في أثناء الانتقال على أسطح متنوعة.
 - أن يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي.
 - أن يستمتع الطفل بأنشطة التربية الحركية.
 - أن يذكر أنواع الأغذية المفيدة للجسم.
 - يتبع الإرشادات والتعليمات المتعلقة بقواعد السلامة والأمان.
- الأدوات: أقماع - مراتب هبوط - مقاعد سويدية - استخدام موسيقى أو أغاني أطفال - مراتب إسفنجية مختلفة الأحجام والأشكال - أقماع - صندوق مقسم عريض - عارضة توازن علو 25 سنتيمتر و عرض 10 سنتيمتر.

التهيئة الحافظة: الزمن 5 دقائق

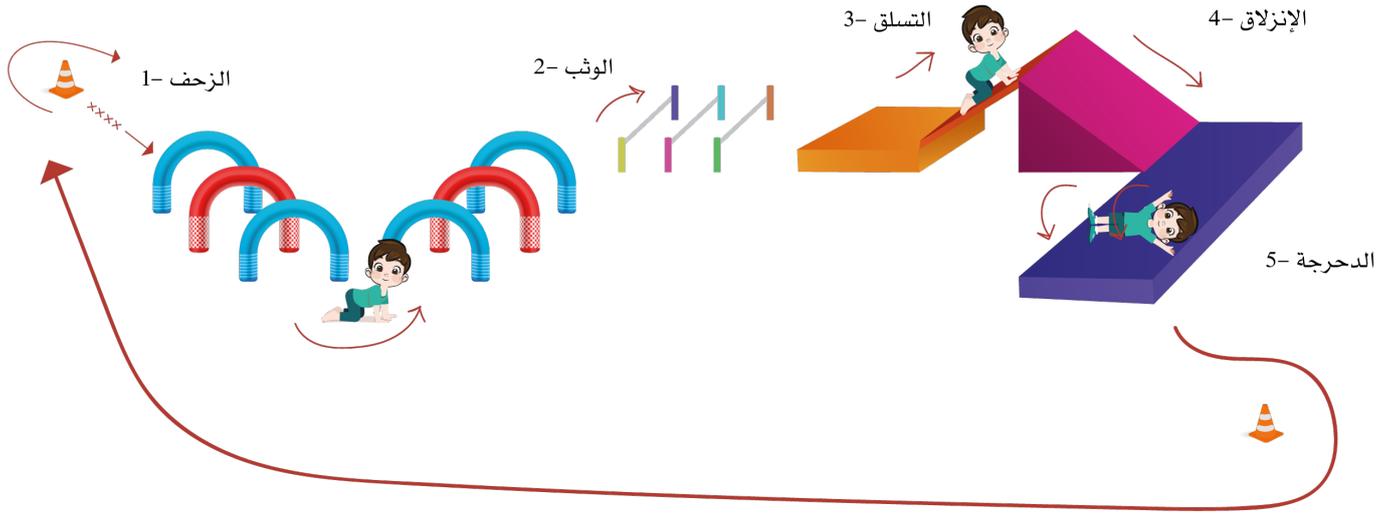
- الإحماء: ألعاب صغيرة أو المشي ثم الجري بمختلف الاتجاهات والسرعات، يقع التغيير بإشارة من المعلمة أو عند توقف الموسيقى.
- الإجراءات والأنشطة: الزمن 20 دقيقة.

الطريقة الأولى المسار الحركي:

- تذكير الأطفال بأسماء المهارات الحركية بالنشاط وبأهمية إتباع تعليمات المعلمة بخصوص الانتظام واحترام الدور وعدم استخدام الأدوات من دون إشراف المعلمة.
- يقف الأطفال في قاطرة وعند الإشارة ينطلق أول طفل لاجتياز خمس محطات تشمل:
التمرين الأول: الزحف لعبور النفق.
- التمرين الثاني: تخطي الحواجز بطريقة حرة (الوثب بالقدمين - بقدم وحدة - أو نقل رجل ثم الثانية فوق الحاجز).
- التمرين الثالث: تسلق حاجز (مرتبة أو مقعد سويدي).



التمرين الرابع: انزلاق الجسم فوق مرتبة هبوط.
التمرين الخامس: الدحرجة الجانبية أو المكورة أو المشي على أربع.



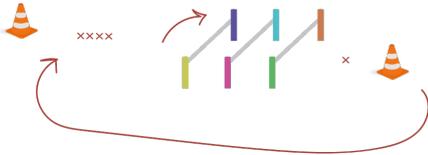
xxxx : الأطفال في قاطرات

← : اتجاه تحرك الأطفال

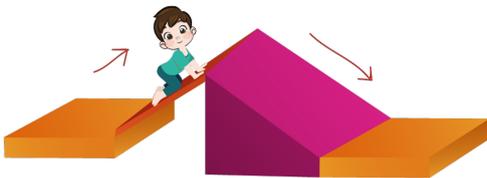
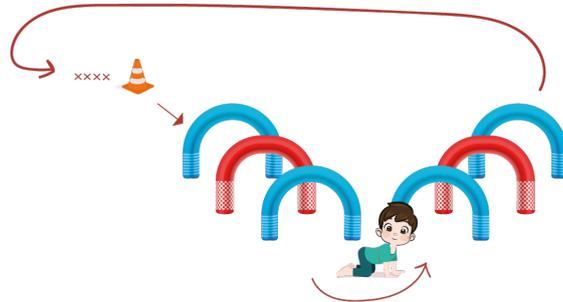
🚧 : دوران الأطفال حول القمع

الطريقة الثانية: العمل في محطات بطريقة التدريب الدائري.

2- تخطي الحواجز

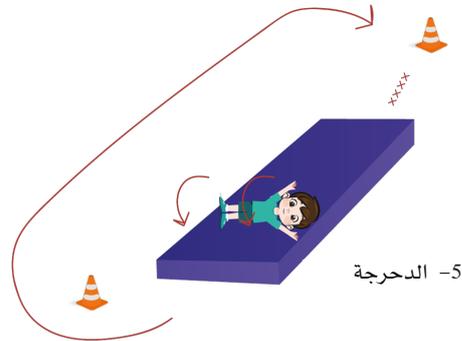


1- الزحف



4- الدحرجة

3- التسلق



5- الدحرجة



يقسم الصف إلى مجموعات توزع على الأنشطة الأربعة ويتم تنقل أو دوران الأطفال بين المحطات بعد كل خمس دقائق.

تنتقل المجموعات من محطة إلى أخرى مشياً في قاطرات منظمة بإشراف المعلمة (مراعاة عملية السند وأهمية مرافقة المعلمة للطفل في جميع تنقلاته لمنحه الشعور بالأمان).

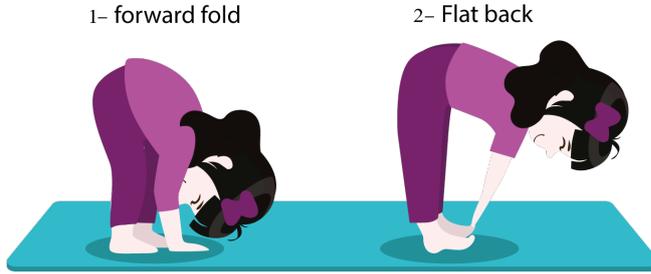
تحرص المعلمة على سند الطفل من الرقبة و الظهر في الدرجة من البداية حتى انتهاء الحركة.

الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.

ويشمل على تمارين بسيطة وسهلة بحيث تكون ذات إيقاع بطيء ويفضل استخدام تمارين التنفس والاسترخاء مثل تمارين اليوجا حتى تساعد الطفل على إعادته إلى حالته الطبيعية التي كان عليها قبل الحصة، بحيث يخرج من الدرس هادئاً وفي حالة طبيعية مثل التالي:

الوقوف وانحناء الجسم للأسفل محاولة مسك القدمين و الثبات (للمستوى العادي).

الوقوف وانحناء الجسم محاولة لمس الأرض (للمستوى المتقدم).



أنشطة إضافية ابتكارية وتعزيز التعلم:

ناقش الأطفال في أهمية الغذاء السليم للمحافظة على القوام و اطلب منهم تسمية الفواكه والخضروات المفيدة. ملاحظة: (يمكن إدراج أنشطة ابتكارية من إبداعات المعلمة مثل الأناشيد أو الأفلام الكرتونية).

أساليب التدريس

الدمج بين النشاط الحر والنشاط الموجه حسب نوعية الأطفال ومستوياتهم لزيادة ترغيبهم في النشاط.

دعم استراتيجية النجاح لتوليد الدافع.

تتبع المعلمة في هذا البرنامج أسلوباً مشوقاً يتدرج بالطفل من الكل إلى الجزء ومن السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب. كما تقوم المعلمة بتوظيف تكنولوجيا التعليم المناسب للنشاط والتي تسهم في تبسيطه وتوضيحه.

إرشادات للمعلم

تقسيم الصف إلى مجموعات متجانسة ومتساوية من بداية العام الدراسي وتسميتها بأسماء مثل الأسود، النمر، الفراشات والزهورات لتوظيفها في العمل بطريقة المحطات.



- ◊ تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
- ◊ يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديو لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
- ◊ يمكن إدراج بعض المعارف والمعلومات البسيطة كالأرقام والحروف من خلال عمل تشكيلات أو مسارات.
- ◊ ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل الوعي بالجسم، والوعي المكاني، والاتجاهات و الارتكازات.
- ◊ تعليم طريقة الاستخدام الصحيح للأدوات.
- ◊ مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- ◊ التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (الركبتين - المد - الشئ - المرجحة - الهبوط) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.
- ◊ تأمين مكان النشاط من خلال وضع مراتب هبوط لحماية الأطفال واستبعاد كل مصادر الخطر على سلامة الطفل.

معلومات عامة

الجهاز الدوري:

- ◊ هو الجهاز الذي يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين، من القلب والرئتين من خلال الشرايين والشعيرات الدموية إلى كافة أنحاء الجسم.
- ◊ ويتكون هذا الجهاز المعروف أيضاً باسم جهاز الدوران بالجسم من القلب والشرايين والأوعية والشعيرات الدموية والدم.

أثر الرياضة على الجهاز الدوري:

- ◊ ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجم القلب وبالتالي تزداد قوته فتزداد كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة.
- ◊ نتيجة ممارسة الرياضة يتكيف الجهاز الدوري سريعاً مع الجهود المطلوب بذله وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يؤدي ما هو مطلوب منه بكفاءة ومهارة.
- ◊ عند الانتهاء من أداء المجهود البدني يعود الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية بسرعة عند الإنسان الممارس للرياضة أسرع من الإنسان الغير الممارس للرياضة.
- ◊ الرياضة تعمل على الإقلال من الاحتمال بالإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.

الجهاز التنفسي:

- ◊ يُعد الجهاز التنفسي الجهاز المسؤول عن إدخال الأكسجين وطرد ثاني أكسيد الكربون من الجسم، ومن الأعضاء الرئيسية في الجهاز التنفسي الرئتين، والتي تقوم بتبادل الغازات في أثناء التنفس، حيث تعمل الرئتان مع جهاز الدوران بضخ الدم الغني بالأكسجين إلى جميع الخلايا في الجسم، ثم يقوم الدم بعد ذلك بجمع غاز ثاني أكسيد الكربون والمواد الضارة ونقلها مرة أخرى إلى الرئتين، حيث يتم طردها خارج الجسم عند الزفير، والجدير بالذكر هو أن الجسم يحتاج إلى الأكسجين للحفاظ على نفسه، لأنه وبعد حوالي خمس دقائق فقط من عدم وجود أكسجين، تبدأ خلايا الدماغ بالموت، مما قد يؤدي إلى حدوث تلف في الدماغ وفي النهاية الموت.
- ◊ مكونات الجهاز التنفسي: التجويف الأنفي والأنف، الجيوب الأنفية، الفم، البلعوم، الحنجرة، القصبة الهوائية، الرئتين، الشعب الهوائية، القصبات، الأكياس الهوائية والشعيرات الدموية.



أثر الرياضة على الجهاز التنفسي:

◻ ممارسة الرياضة تعمل على تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع التي ترفع من كفاءة وظائف الرئتين والجهاز التنفسي.

◻ ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجهد التنفسي بمعنى إمكانية الاستمرار في أداء المجهود البدني دون الشعور بالتعب.

القوة العضلية:

◻ القوة العضلية هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم.

◻ هي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج و استخدام أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة. أو قدرة العضلة أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

تعريف المرونة:

◻ المرونة هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

تعريف التوازن:

◻ هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة (مثل المشي على عارضة توازن أو على مساحات ضيقة أو ممارسة أوضاع اليوجا).

أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس و ترتيب الأنشطة من السهل للأصعب:

1- تأدية تمرين من الوقوف على الأرض بعد ذلك يؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.

2- تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة.

3- الجري 5 متر ثم 7 ثم 10 أمتار.

4- الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.



المهارات الحركية الانتقالية:

هي مهارات يتم تطويرها أثناء الأنشطة الحركية التي يتم فيها الانتقال من مكان لآخر وفي تلك الأنشطة يتم تحريك كامل الجسم من مكان لآخر وتشمل تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: المشي، الجري، القفز، الوثب، الحجل، الترحلق، الدرج، الزحف والتسلق.

المهارات الحركية غير الانتقالية:

هي مهارات يتم تطويرها أثناء حركة الطفل في مكانه، سواء من خلال جزء من الجسم أو مجموعة من أجزاء منه، وتتضمن تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: التمدد، الانثناء، الالتواء، الدفع، السحب، التآرجح، الاتزان، التعلق والالتفاف.

النشاط الحر: تترك الحرية للأطفال بأن يختاروا ما يناسبهم من أنشطة.

النشاط الموجه: المعلم هو الذي يوجه ويعطي التعليمات ويختار للأطفال ما يناسبهم من أنشطة.

استراتيجيات التقويم:

الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.

يقوم المعلم بتقويم أداء الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الوثب.

الفيديوهات:

<https://www.youtube.com/watch?v=dvTVuPJxNkw>

parcours de motricite

<https://www.youtube.com/watch?v=TjvViJiQ2M>

baby gym : France

<https://www.youtube.com/watch?v=R2w-Go-q2U>

warm up France

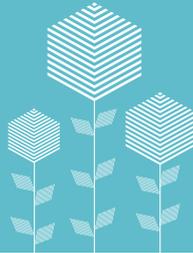


الوحدة الرابعة: الصحة وأسلوب الحياة





الدرس الرابع: التصويب على الأهداف



منهجية الدرس

المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية.
- أن يتعرف على المصطلحات المرتبطة بالتعامل مع الأداة.
- أن يشترك في أنشطة تنمي لديه الدقة والتوافق.
- أن يقبل على العمل داخل المجموعة بإيجابية.

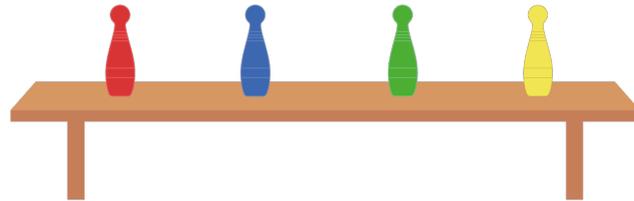
الأدوات: كرات مختلفة الأحجام - سلال - أطواق مختلفة الأحجام - مكعبات إسفنجية - أقماع - مراتب شخصية - أهداف صغيرة - إطارات سيارات - مقاعد - كرات ريشة - هدف سلة.

التهيئة الحافظة: الزمن 5 دقائق.

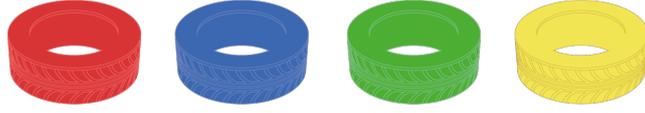
الإحماء: لعبة الألوان: انتشار، الجري الخفيف داخل القاعة و التوقف عند اللون الذي تشير إليه المعلمة (طاولة بنية - مرتبة زرقاء - ستائر خضراء).

تؤكد المعلمة على الأطفال بعدم التدافع.

-1- التصويب على الأهداف



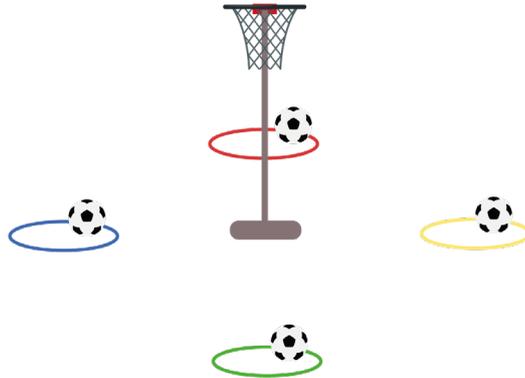
-2- الرمي داخل الإطار



-3- رمي الكرة فوق الحاجز



-4- التصويب على السلة



- ◊ يقسم الصف إلى مجموعات توزع على الأنشطة ويتم تنقل أو دوران الأطفال بين المحطات بعد كل خمس دقائق تنتقل المجموعات من محطة إلى أخرى مشياً في قاطرات منظمة بإشراف المعلمة.
- ◊ يختار كل طفل من المجموعة لونه الخاص وعليه يقف داخل الطوق باللون الذي اختاره لبدء التمرين.
- ◊ تحدد المعلمة المسافات الفاصلة بين الأطفال والهدف وفقاً لقدراتهم البدنية.
- التمرين الأول: تصويب كرات بلاستيكة مثقلة أو أكياس رملية على مكعبات موضوعة فوق مقعد.
- التمرين الثاني: رمي كرات صغيرة أو كرات ريشة داخل إطار سيارة.
- التمرين الثالث: مسك الكرة باليدين من فوق الرأس أو خلفه أو بين القدمين ورميها عالياً خلف مرتبة.
- التمرين الرابع: التصويب على سلة صغيرة.
- الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.



Child's

- ◊ أداء وضع الطفل: تعتبر هذه الوضعية من وضعيات الاسترخاء، حيث إنها تساعد الجسم على استعادة قوته وتخفف من الإجهاد - سواء الجسدي أو العقلي، كما أنها تعمل على تمدد الورك والركبتين والكاحلين والفخذين وأسفل الظهر وتريح العمود الفقري والكتفين والرقبة.
 - ◊ طريقة الأداء: من وضع الركوع، إبقاء الركبتين متلامستين أو فتحهما بمقدار تكونان فيه أوسع قليلاً من الورك، فإبقاء الركبتين معاً يوفر المزيد من الدعم ويساعد الأشخاص الذين يعانون من قلة المرونة على تأدية الحركة.
 - ◊ خفض المؤخرة لتلامس كعب القدمين والانحناء بالجذع للأسفل باتجاه الأرض.
 - ◊ مد الذراعين مع ملامسة الجبهة للأرض، توجيه كفي اليدين موجهان نحو الأعلى لزيادة شدة التمدد.
 - ◊ كما يمكن أيضاً تمديد الذراعين إلى الخلف بجانب الورك بحيث تكون راحتا اليدين متوجهتين نحو الأعلى.
- أنشطة إضافية ابتكاريه وتعزيز التعلم:

- ◊ يذكر الطفل العادات السليمة للمحافظة على الصحة كالأكل الصحي - ممارسة الرياضة مثل المشي وركوب الدراجة.
- ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ ما يناسبها من أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها (الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد - الصور).



- يراعى في أنشطة التعلم الخاصة بالتعامل مع الأداة التركيز على النشاط الموجه حفاظاً على سلامة الأطفال.
- دعم استراتيجية النجاح لتوليد الدافع مع ذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل.
- التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للأصعب.

إرشادات للمعلم

- تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
- يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوها لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
- ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، والوعي المكاني، والوعي الزماني، والألوان، والأحجام، والأشكال، والأعداد، والاتجاهات والارتكازات.
- التأكيد على احترام الدور وعدم دفع الزميل والتحرك فقط عن إشارة المعلمة.
- مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- تؤكد المعلمة على مسك الأداة بيد واحدة مثنية في مستوى الكتف ثني الجسم ثم فرده للأمام مع فرد الذراعين ورمي الأداة نحو الهدف.
- التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (الذراع - الرمي - المد - الثني - الفرد - المسك) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.

معلومات عامة

أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل إلى الأصعب:

1. تأدية مهارة الوقوف على الأرض، بعد ذلك تؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
2. تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة متر.
3. الجري 5متر، 7 متر ثم 10متر.
4. الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.

التصويب باليدين من مستوى الصدر: وضع اليدين أمام الصدر - الأصابع متباعدة - اتخاذ شكل دائري مناسب للكرة المستخدمة - ثني الجسم قليلاً ثم فرده للأمام مع فرد الذراعين ورمي الكرة نحو الهدف.



وضع اليدين



طريقة مسك الكرة



مفهوم التوافق:

ويقصد بالتوافق بمعناه العام قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء وتشير بعض المصادر إلى أن التوافق «يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معا في إطار واحد، ولهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وقد يستلزم أداء الحركة بتحريك هذه الأجزاء من الجسم في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة.

ويعتبر التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة للأداء الرياضي حيث إنه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

يتحمل الجهاز العصبي العبء الأكبر في نجاح عملية التوافق لأنه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة من جميع أوضاع وحركات الجسم عن طريق الخلايا الحسية العصبية وأعضاء الحس المختلفة، ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناءً على هذا التحليل الأوامر إلى العضلات المختصة للقيام بالانقباض العضلي وتنفيذ الأداء المطلوب، وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبي وأن تصل إليه المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم وأوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل أو أجزاء منه.

مفهوم الدقة:

الدقة هي الهدف الذي يمكن تحقيقه من خلال التحكم بالعمل الإرادي وفقاً للتوافق العالي بين الجهازين العصبي والعضلي بذلك فإن الدقة هي مقدار رقمي أو وصفي معبر عن مدى قدرة الفرد في التحكم بأدائه.

استراتيجيات التقويم

الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الرمي.

المصادر:

❖ فيديو يقدم نموذج تجهيز محطات مهارة الرمي:
https://www.youtube.com/watch?v=M6930_HJt5c

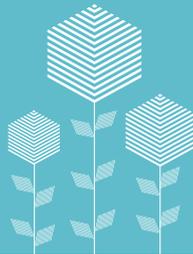


الوحدة الخامسة: بيئتي الآمنة





الدرس الخامس:
أنا أتعاون مع
أقراني



منهجية الدرس

المعايير:

- ◻ يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- ◻ يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- ◻ يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- ◻ يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- ◻ أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية.
- ◻ أن يتعرف على المصطلحات المرتبطة بالتعامل مع الأداة.
- ◻ أن يشترك في أنشطة تنمي لديه التوازن.
- ◻ أن يقبل على العمل داخل المجموعة بإيجابية.

الأدوات: كرات مختلفة الأحجام - سلال - أطواق مختلفة الأحجام - علب بلاستيكية - أقماع - مراتب شخصية - أهداف صغيرة - كراسي صغيرة - موسيقى - أطواق.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

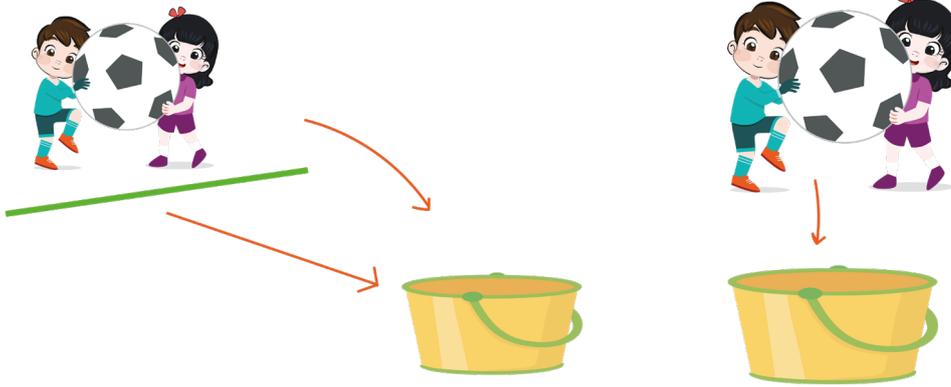
لعبة الأرقام: يجرى الأطفال منتشرين داخل القاعة عند سماع رقم 1 يتوقف كل طفل في مكانه، يواصل الجري وعند سماع رقم 2 يقف الأطفال ثنائيات ثم ثلاثيات عند سماع الرقم 3 وهكذا تكرر الأرقام.



التمرين الأول:

- يقسم الصف إلى ثنائيات متجانسة.
- نقل كرات كبيرة بالتعاون مع الزميل.

ملاحظة: الزيادة التدريجية في المسافات الفاصلة بين نقطة البداية وخط الوصول والتغيير في المسارات من حصة لأخرى.

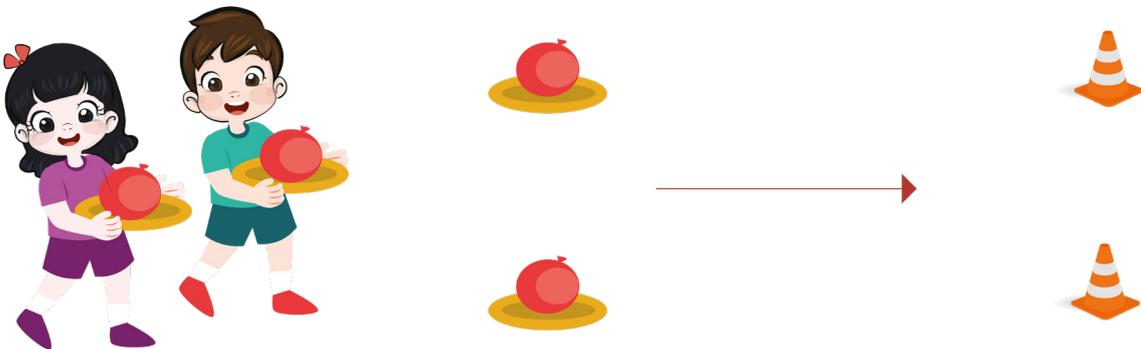


2 - التغيير في المسار و المسافة

1 - التعاون لنقل كرات لمسافات محددة

التمرين الثاني:

- مسابقة بين المجموعات.
 - حمل أطباق بلاستيكية فوقها بالونات خفيفة لنقطة معينة (قمع) والرجوع لتسليمها للطفل الثاني الذي يؤدي بدوره نفس التمرين.
- ملاحظة: الزيادة التدريجية في المسافات الفاصلة بين نقطة البداية وخط الوصول والتغيير في المسارات من حصة لأخرى.



3 - حمل أطباق بلاستيكية

4 - التعديل في المسافة و المسار

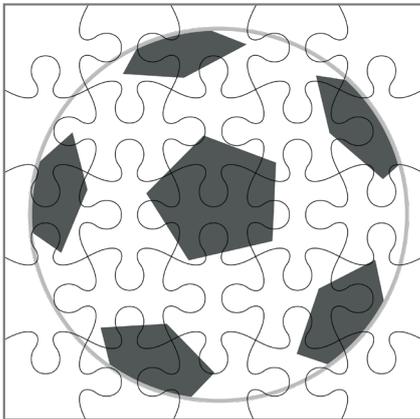


لعبة تنظيف البيت: يقسم الأطفال إلى مجموعتين متجانستين تقف كل مجموعة في نصف القاعة و يفصل بينهما حبل أو شريط لاصق.

- توزع المعلمة عدد متساوي من الكرات داخل مناطق المجموعتين.
- عند الإشارة يحاول كل فرق تنظيف ملعبه من الكرات ونقلها لبيت الفريق الثاني.
- عند إشارة المعلمة يتوقف الأطفال و الفريق الذي يكون ببيته أقل الكرات يكسب نقطة.
- يتواصل اللعب والفريق الفائز هو الذي يحقق 5 نقاط.
- ملاحظة: تحدد المعلمة طريقة نقل الكرات (بالدرجة) تجنباً لتأذي الأطفال.



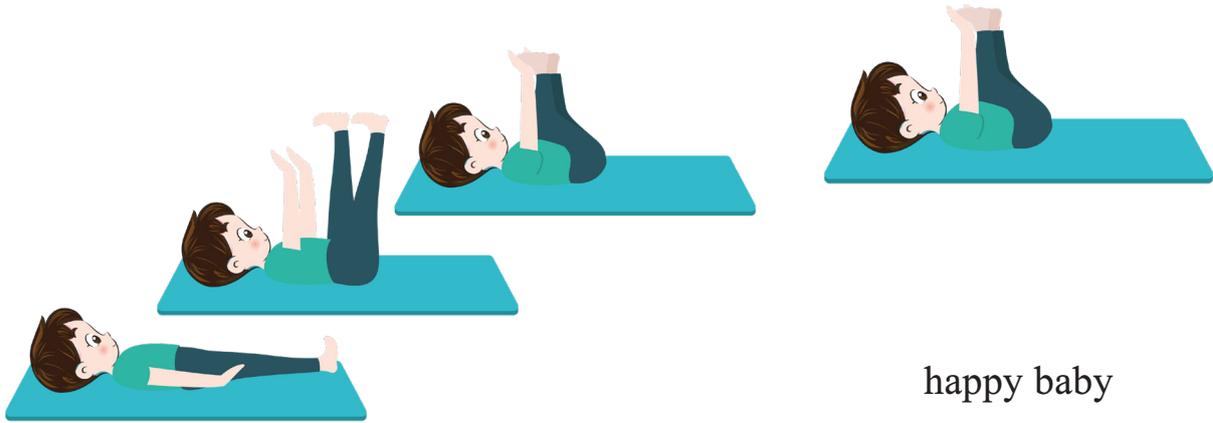
أنشطة إضافية ابتكاريه وتعزيز التعلم:



مسابقة تركيب بازل الكرة للمجموعات و الفريق الفائز هو الذي ينهي التركيب الأول.

ملاحظة: يمكن للمعلمة أن تقدم ما يناسب الأطفال من أنشطة ابتكارية إضافية من إبداعاتها مثل الأفلام والأناشيد والفيديوهات.





happy baby

- وضعية الطفل السعيد (happy baby) مناسبة جداً للاسترخاء.
- الرقود: رفع الرجلين مثنية ملامسة الركبتين للصدر، مسك المشطين.

أساليب التدريس

- يراعى في أنشطة التعلم الخاصة بالتعامل مع الأداة التركيز على النشاط الموجه حفاظاً على سلامة الأطفال.
- دعم استراتيجيات النجاح لتوليد الدافع ذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل.
- التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للأصعب.

إرشادات للمعلم

- تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
- يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوهات لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
- ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، والوعي المكاني، والوعي الزماني، والألوان، والأحجام، والأشكال، والأعداد، والاتجاهات والارتكازات.
- التأكيد على احترام جهود زملاء والتعاون لإنجاز المهام.
- مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- تعليم طريقة المسك الصحيح للأداة: اتخاذ شكل دائري مناسب للكرة المستخدمة - الأصابع متباعدة.
- التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس مثل (خلف - أسفل - التمرير - الدرجة - جلوس التريبع) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.



أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل إلى الأصعب:

1. تأدية مهارة من الوقوف على الأرض، بعد ذلك تؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
2. تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة متر.
3. الجري 5متر، 7متر ثم 10متر.
4. الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.

مفهوم التجانس:

التجانس هو مصطلح يستخدم في الرياضيات والعلوم الثقافية لوصف الظواهر التي تشترك في خصائص وسمات متطابقة أو متشابهة.

المجموعات المتجانسة في الإعدادات التعليمية: مجموعات طلابية يتم تنظيمها بحيث يتم وضع الطلاب ذوي المستويات التعليمية المماثلة معاً، مع العمل على مواد تناسب مستوى معين.

لهذا فإن أهمية تقسيم الطلاب إلى مجموعات متجانسة، تسهل مهمة المدرس في تعامله مع طلبة متقاربين في القابليات.

مميزات أسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة:

1. زيادة تقبل الأطفال للمستويات التي تعنيهم.
2. سهولة وحسن إدارة الصف.
3. ضمان إيجاد جماعات متجانسة.
4. الارتفاع بالروح المعنوية بين الأطفال.
5. تركيز وعناية أكثر على الفروق الفردية.
6. استخدام الإمكانيات بصورة أفضل.
7. تنظيم أكثر فعالية وملائمة للمنافسات الداخلية.

استراتيجيات التقويم

الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.

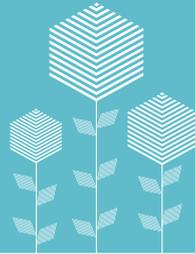
كما يمكن من خلال الألعاب تقييم مدى قدرة الأطفال على العمل الجماعي وتحمل المسؤولية.



الوحدة السادسة: كيف أكون بطلاً



الدرس السادس: رمي الكرات



الوحدة السادسة: كيف أكون بطلاً

الدرس السادس: رمي الكرات

الفئة العمرية (2 - 3) سنوات

منهجية الدرس

المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، والاستمتاع، والتحدي، والتعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية والسفلية.
 - أن يتعرف على المصطلحات المرتبطة بالتعامل مع الأداة.
 - أن يشترك في أنشطة تنمي لديه القوة والدقة.
 - أن يتحسن لدى الطفل التوافق العضلي العصبي.
 - أن يقبل على العمل داخل المجموعة بإيجابية.
- الأدوات: كرات مختلفة الأحجام - سلال - أطواق مختلفة الأحجام - علب بلاستيكية - أقماع - مراتب شخصية - أهداف صغيرة - مقاعد - حبال.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: الجري المشي ثم الجري بمختلف الاتجاهات والسرعات باستخدام إيقاع موسيقي.

الأنشطة والإجراءات: الزمن 20 دقيقة.

التمرين الأول:

- الوقوف، مسك الكرة باليدين، درججة الكرة نحو الحائط.



التمرين الثاني:

دحرجة الكرة فوق مقعد سويدي.

2 - دحرجة الكرة فوق مقعد سويدي

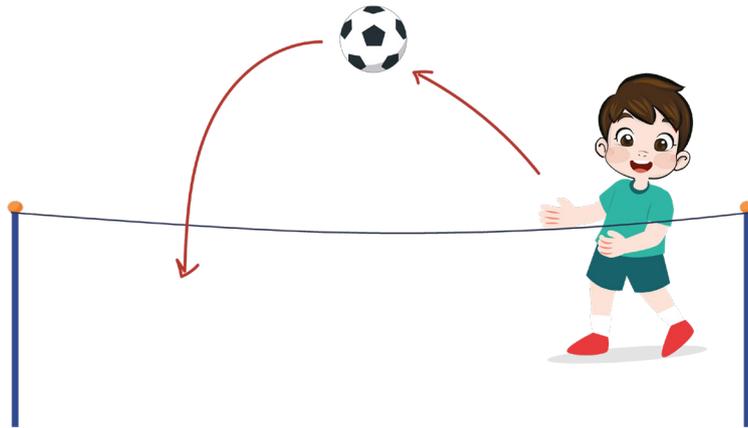


التمرين الثالث:

رمي الكرة فوق حبل مشدود.

ترك حرية الرمي بيد واحدة أو باليدين.

3 - رمي الكرة فوق حبل



التمرين الرابع:

تصويب الكرة إلى أعلى نقطة في الحائط.

ترك حرية الرمي بيد واحدة أو باليدين.

4 - رمي الكرة في اتجاه الحائط



التمرين الخامس:

- رمي الكرة داخل علب بلاستيكية.
- ترك حرية الرمي بيد واحدة أو بالاثنتين.

5 - رمي الكرة داخل السلة



الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.

- وضعية السمكة مفيدة جداً لتمدد العمود الفقري وزيادة مرونة الرقبة كما تعمل على تمدد عضلات الصدر وإراحة القلب.



أنشطة إضافية ابتكاريه وتعزيز التعلم:

- يعمل الأطفال في مجموعات تعمل على ترتيب الكرات من الأصغر للأكبر.
- ملاحظة: للمعلمة الحرية في تنفيذ ما يناسبها من أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها (الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد - الصور).



- يراعى في أنشطة التعلم الخاصة بالتعامل مع الأداة متابعة الأطفال حرصاً على سلامتهم.
- دعم إستراتيجية النجاح لتوليد الدافع (ذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل وليس المحاولات الفاشلة فقط).
- التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للأصعب.

إرشادات للمعلم

- تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
- وقوف المعلمة لمسافة تسمح لها برؤية جميع الطلبة وتوجيههم.
- يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوها لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
- ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، والوعي المكاني، والوعي الزماني، والألوان، والأحجام، والأشكال، والأعداد، والاتجاهات والارتكازات.
- أهمية تحديد بداية ونهاية التمرين والمسافات التي تناسب مستويات الأطفال.
- التأكيد على احترام الدور وعدم دفع الزميل والتحرك فقط عند إشارة المعلمة.
- مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- تعليم طريقة المسك الصحيح للأدوات (وضع اليدين أمام الصدر - الأصابع متباعدة - اتخاذ شكل دائري مناسب للكرة المستخدمة - ثني الجسم ثم فرده للأمام مع فرد الذراعين ورمي الكرة نحو الهدف).
- بالنسبة للرمي بيد واحدة: مسك الكرة في مستوى الكتف، الذراع مثنية النظر للأمام في اتجاه الهدف عند الرمي.
- التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (الذراع - الرمي - المد - الثني - الفرد - المسك) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.

معلومات عامة

القوة العضلية:

- القوة العضلية هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم.
- هي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج واستخدام أقصى قوة ممكنة ضد المقاومة. أو قدرة العضلة أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (مثال رفع حمل أو ثقل - مقاومة ثقل الجسم).

مفهوم الدقة:

الدقة هي الهدف الذي يمكن تحقيقه من خلال التحكم بالإرادي وفقاً للتوافق العالي بين الجهازين العصبي والعضلي بذلك فإن الدقة هي مقدار رقمي أو وصفي معبر عن مدى قدرة الفرد في التحكم بأدائه.

مفهوم التوافق:

- ويقصد بالتوافق بمعناه العام قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء، وتشير بعض المصادر إلى أن التوافق «يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معاً في إطار واحد، ولهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وقد يستلزم أداء الحركة بتحريك هذه الأجزاء من الجسم في نفس اللحظة الزمني وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة.



◊ ويعتبر التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث أنه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

◊ يتحمل الجهاز العصبي العبء الأكبر في نجاح عملية التوافق لأنه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة من جميع أوضاع وحركات الجسم عن طريق الخلايا الحسية العصبية وأعضاء الحس المختلفة، ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناءً على هذا التحليل الأوامر إلى العضلات المختصة للقيام بالانقباض العضلي وتنفيذ الأداء المطلوب وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبي وأن تصل آلية المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم وأوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل أو أجزاء منه.

النشاط الحر: تترك الحرية للأطفال بأن يختاروا ما يناسبهم من أنشطة.

النشاط الموجه: المعلم هو الذي يوجه ويعطي التعليمات ويختار للأطفال ما يناسبهم من أنشطة.

أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس و ترتيب الأنشطة من السهل إلى الأصعب:

1. تأدية مهارة من الوقوف على الأرض، بعد ذلك تؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
2. تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة متر.
3. الجري 5متر، 7متر ثم 10 متر.
4. الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.

استراتيجيات التقويم

الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الرمي.

المصادر:

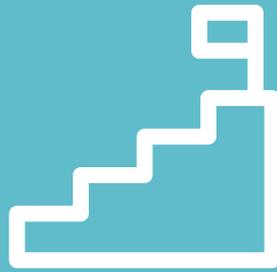
❖ فيديو يقدم نموذج تجهيز محطات مهارة الرمي:

https://www.youtube.com/watch?v=M6930_HJt5c

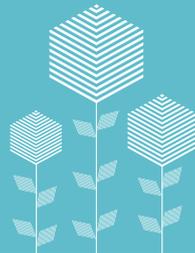


الوحدة السابعة: الماء والحياة





الدرس السابع: تمارين السلم



منهجية الدرس

المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- يحرك الطفل جسمه في الهواء عن طريق الوثب أفقياً وعمودياً مستخدماً قدم أو قدمين للارتقاء والهبوط.
 - يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي.
 - يعرف أهمية شرب السوائل المفيدة للجسم مثل الماء.
 - يتعاون مع زملائه ويندمج معهم.
 - يتبع الإرشادات والتعليمات والقوانين التي تحكم ممارسة الأنشطة الحركية وتلك المتعلقة بقواعد السلامة والأمان.
- الأدوات:** أقماع - أطواق - عدد 4 سلم تمرينات - شرائط لاصقة عريضة كبديل لسلم التمرين - استخدام موسيقياً أو أغاني أطفال - فيديوهات - صور.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: القصة الحركية:

- تروي المعلمة رحلة مريم وعلي مع والدهم في حديقة الحيوانات، تصف لهم فرحة الأطفال بهذه الرحلة وكيف كانوا يقفزون من شدة الفرح ثم كيف كانوا يستعدون بسرعة للخروج، ثم كيف وصلوا للحديقة وهم يمشون ببطء من شدة التعجب.
- ثم تصف ما رأوه من حيوانات مثل الطيور والزرافة والقنفذ والسلمحفاة والأرنب وغيرها من الحيوانات، وأصبح مريم وعلي يقلدون حركات هذه الحيوانات، فأصبحوا يحركون أيديهم مثل الطيور، ويتكورون مثل القنفذ والسلمحفاة ويقفزون مثل الأرنب ويحركون رأسهم مثل الزرافة.
- تقوم المعلمة بسرد القصة مع تمثيل المواقف بالحركة والأطفال ينصتون.
- تعيد المعلمة سرد القصة مع جعل الأطفال يطبقون الحركات الموجودة في القصة.
- Cobra pose [الانبطاح] الارتكاز على الذراعين، رفع الجذع لأعلى، التأكيد على ثبات الوسط، العد: (1،4)
- [الانبطاح] ثني الجذع للخلف ومحاولة لمس الرأس بالقدمين العد (1،4).
- Bow pose [الانبطاح] الارتكاز على البطن، مسك القدمين العد: (1،4).





Bow pose

Cobra pose

الأنشطة والإجراءات: الزمن 20 دقيقة.

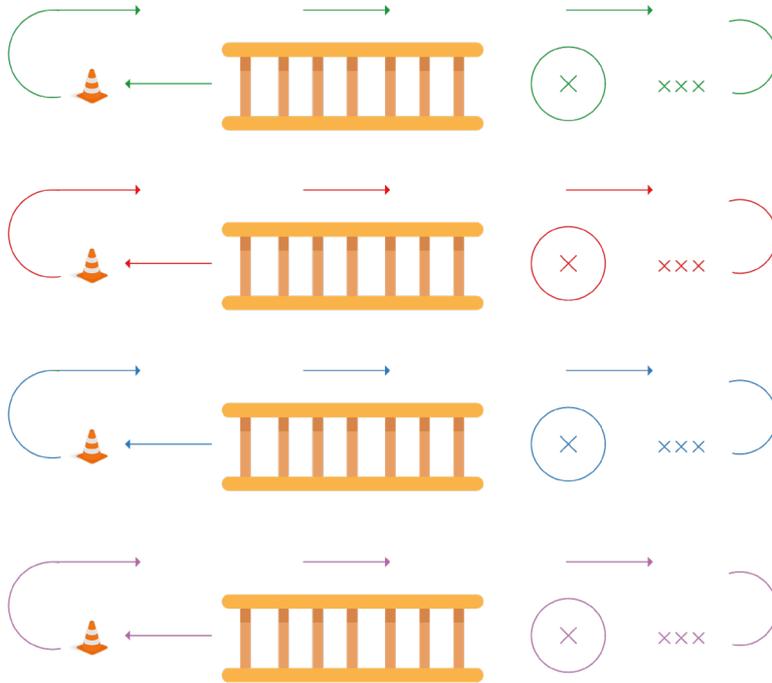
- النشاط الحر في مجموعات صغيرة باستخدام سلم التمرين أو بدائل أخرى مثل الشرائط.
- اعرض الفيديوهات المصاحبة على الأطفال لإعطائهم فكرة عن النشاط المطلوب تنفيذه.
- اترك الأطفال يتعرفون على الأداة و يجربون طرق استخدامها بنفسهم.
- حاول أن توجه الأطفال المتعثرين وساعدهم على الأداء وفق إمكانياتهم.
- بعد مرور نصف الزمن المقرر اختر أفضل المحاولات واعرضها على الأطفال.

تمثل الأطفال الذين يقفون في قاطرات: ×××

(طوق بداخله علامة الضرب) نقطة بداية التمرين: (×)

يمثل اتجاه تحرك الطفل: ←

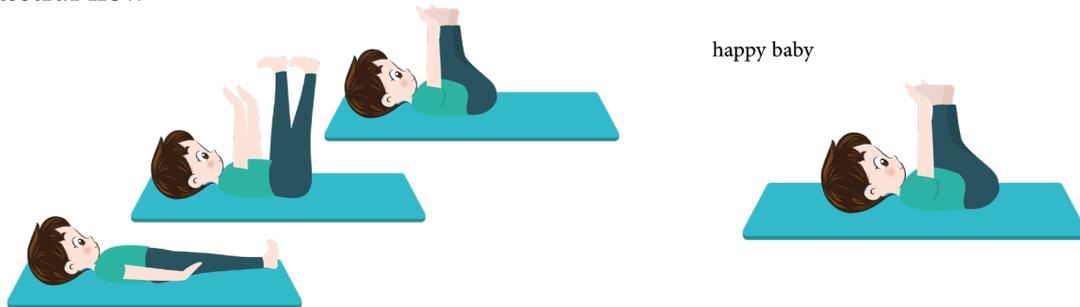
دوران الأطفال حول القمع: (🚧)



شرح التمرين: يقف الأطفال في مجموعات، يقوم الطفل الأول ببداية التمرين من داخل الطوق (مثلاً الوثب فوق السلم بالقدمين) ثم الدوران حول القمع و الجري بجانب السلم (لتجنب عرقلة الزميل الذي يليه) للرجوع خلف القاطرة، ينطلق الطفل الثاني عند دوران الطفل الأول حول القمع وهكذا حتى آخر طفل.

الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.

Restful flow



Restful flow : وضعية الطفل السعيد .

من وضع الرقود ثني الركبتين و فتحهما باتجاه الصدر.

فتح الركبتين باتجاه الإبطين باليدين والإمساك بالحواف الخارجية للقدمين.

المحافظة على كامل الظهر على الأرض والدوران برفق من اليسار إلى اليمين إذا كان ذلك مريحاً . نتنفس هنا خمسة أنفاس عميقة على الأقل.

أنشطة إضافية ابتكاريه تعزز التعلم:

ناقش الأطفال في أهمية شرب الماء .

ملاحظة: تنفذ المعلمة أنشطة ابتكاريه من إبداعاتها مثل (عرض الأفلام - الفيديوهات - الأناشيد المرتبطة بموضع الدرس).

أساليب التدريس

الدمج بين النشاط الحر والنشاط الموجه حسب نوعية الأطفال ومستوياتهم لزيادة ترغيبهم في النشاط .

دعم إستراتيجية النجاح لتوليد الدافع .

تتبع المعلمة في هذا البرنامج أسلوباً مشوقاً يتدرج بالطفل من الكل إلى الجزء ومن السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب . كما تقوم المعلمة بتوظيف تكنولوجيا التعليم المناسب للنشاط والتي تسهم في تبسيطه وتوضيحه .

إرشادات للمعلم

تقوم المعلمة بإعداد المخطط الدرسي وفق الخطة الأسبوعية والسنوية المسبقة فالتخطيط الجيد للدرس يسهم إلى حد كبير في نجاحه . كما يجب مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تجهيز الأدوات .

تأمين مكان النشاط من خلال وضع مراتب هبوط لحماية الأطفال وسلامتهم واستبعاد كل مصادر الخطر .

تقديم نموذج جيد للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوبة بصورة واضحة ومفهومة للجميع .

يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوهات لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة .

يمكن إدراج بعض المعارف والمعلومات البسيطة كالأرقام والحروف من خلال عمل تشكيلات أو مسارات .



- ◊ ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، والوعي المكاني، والوعي الزماني، والألوان، والأحجام، والأشكال، والأعداد، والاتجاهات والارتكازات.
- ◊ أهمية تحديد بدايات ونهايات التمارين والمسافات المناسبة لمستوى الأطفال.
- ◊ التأكيد على اتباع تعليمات ونصائح المعلمة واحترام الدور وعدم دفع الزميل.
- ◊ مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- ◊ التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (الرقود - الركبتين - القدمين - الذراعين - الشد - الثني - التنفس) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.
- ◊ بالنسبة لمهارة الوثب بالقدمين التأكيد على وضع القدمين متوازيتين مفتوحتين بعرض الصدر تقريباً، انثناء الركبتين قليلاً للأسفل مع مرجحة الذراعين خلفاً لزيادة قوة الدفع للأمام، الدفع القوي والسريع بالرجلين للأمام مع مرجحة سريعة وقوية مصاحبة بالذراعين وهبوط الركبتين مثنية.

معلومات عامة

وضعية الطفل السعيد: تعد من بين 84 وضعية لرياضة اليوجا، وهي من أسهل الوضعيات وأكثرها فائدة في إراحة المجموعة السفلية من عضلات الجسم، ولها دور في تمدد أوتار الركبة وتنظيم تدفق الدم والعناصر الغذائية للجسم.

أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل إلى الأصعب:

1. تأدية مهارة الوقوف على الأرض. بعد ذلك تؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
2. تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة متر.
3. الجري 5 متر، 7 متر ثم 10 متر.
4. الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.

فوائد شرب الماء:

- ◊ شكّل الماء ما يقارب 60% من جسم الإنسان، وفي الحقيقة يقوم الجسم بخسارة الماء بشكل مستمر، عن طريق التعرق والتبول بشكل أساسي، هناك العديد من الفوائد التي تترتب على شرب الماء والحصول على كميات كافية منه.
- ◊ نذكر منها المساعدة على تحقيق توازن سوائل الجسم.
- ◊ المساعدة على إنقاص الوزن: شرب الماء يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم بسبب حجمه الكبير، ممّا يؤدي إلى شعور الإنسان بالشبع والامتلاء، وبالتالي تقليل تناول الطعام، والمساعدة على خسارة الوزن، ولعلّ هذا ما يُفسر اعتبار الماء ركناً أساسياً في برامج التغذية الخاصة بإنقاص الوزن.
- ◊ تحسين مظهر الجلد: يحتوي الجلد على كمية كبيرة من الماء، ويعمل الجلد كحاجز لمنع فقد السوائل، وبهذا يُعدّ شرب كمية كافية من الماء أمراً جيداً للمساعدة على حماية الجلد من الجفاف، وإبطاء ظهور التجاعيد.
- ◊ والسيطرة عليه وربما الوقاية من حدوثه، وخاصة في الحالات التي يكون فيها الجفاف السبب الكامن وراء الصداع.
- ◊ تقوية النشاط البدني: فقد لوحظ أنّ فقدان ما يقارب 2% من الماء الموجود في الجسم يؤدي إلى ضعف الأداء البدني والنشاط الفيزيائي عامة بشكل ملحوظ.
- ◊ المحافظة على صحة الدماغ فالتعرض للجفاف له تأثير سلبي على ذاكرة الشخص وقدراته الإدراكية والعقلية.
- ◊ المحافظة على صحة الكلى: تساعد السوائل على تخليص الخلايا من الفضلات.



الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
تقوم المعلمة بتقويم المتعلمين من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الوثب.

المصادر:

1- (مصر) علم نفس النمو الطفولة والمراهقة د. حامد عبد السلام زهران.

2-programme de la maternelle et du jardin d'Enfant- (كندا)

3- (فرنسا) Bruno de Lievre: La psychomotricity au service de L'Enfant de L'adolescent t et deL'adulte

(السعودية) النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة د. هزاع بن محمد هزاع (السعودية).

فيديوهات مصاحبة نماذج تجارب مدارس فرنسية و إسبانية:

مسار الوثب لأطفال من عمر 2 سنوات

<https://www.pinterest.com/pin/592293788475481864/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hz6RTJe-xfgfrance>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=C5CAKih1Rwspain

<https://www.youtube.com/watch?v=06FZqytcPCMfrance>

(<https://www.youtube.com/watch?v=ETA1Nc3baxw> Canada (Quebec

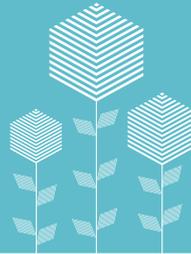


الوحدة الثامنة: الرياضة والغذاء السليم





**الدرس الثامن:
الدحرجة
الجانبية/ المكورة**



منهجية الدرس

المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- يتحكم الطفل في جسمه ويحافظ على اتزانه أثناء الانتقال على أسطح متنوعة.
 - يتعرف على المصطلحات الخاصة بالأداء الحركي والفرغ الخاص.
 - أن يستمتع الطفل بأنشطة التربية الحركية.
 - يذكر أنواع الأغذية المفيدة للجسم.
 - يتبع الإرشادات والتعليمات المتعلقة بقواعد الأمن والسلامة.
- الأدوات:** مراتب هبوط - مقاعد سويدية - مراتب شخصية - مراتب أسفنجية مختلفة الأحجام والأشكال - صندوق مقسم عريض - أطواق كبيرة الحجم.
- التهيئة الحافزة:** الزمن 5 دقائق.
- الإحماء: لعبة الأطواق الجري الخفيف حول الأطواق عند إشارة المعلمة (الوقوف - أو الجلوس - التكور - الوقوف على أربعة) داخل الأطواق.



الوقوف على أربع داخل الطوق



التكور داخل الطوق



الجلوس داخل الطوق



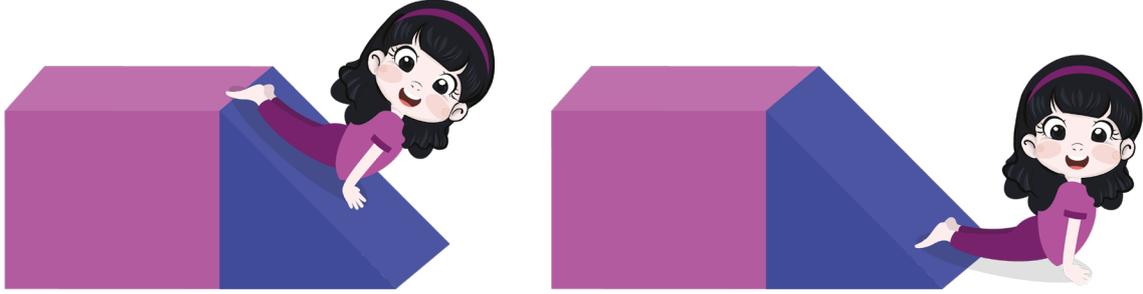
الوقوف داخل الطوق



الأنشطة والإجراءات: الزمن 20 دقيقة.

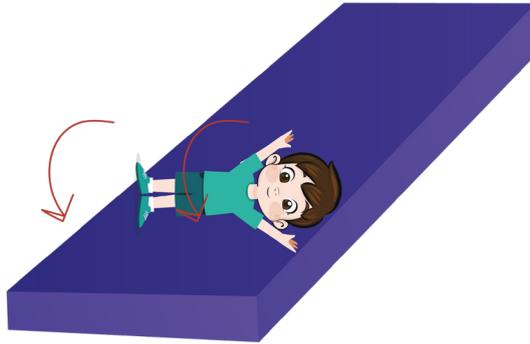
تذكير الأطفال بأسماء المهارات الحركية بالنشاط وبأهمية اتباع تعليمات المعلمة بخصوص الانتظام واحترام الدور وعدم استخدام الأدوات من دون إشراف المعلمة.

التمرين الأول: نشاط حر الانزلاق أو الزحف فوق مراتب مائلة.



نشاط حر

التمرين الثاني: الدرجة الجانبية، امتداد الجسم كاملاً تشابك اليدين دوران الجسم كتلة واحدة مثل الأسطوانة.



الدرجة الجانبية





الدرجة فوق مرتبة
ذات شكل أسطواني

1- وضع الانبطاح على الأسطوانة، وضع اليدين علي الأرض مفرودتين باتساع الكتفين، و وضع الكفين على الأرض والأصابع للأمام مفتوحة بدون تصلب، الرأس بين الذراعين.

2- ثني الذراعين والنزول، الرأس للأسفل ملتصق بالذقن على مؤخرة الرقبة للمرتبة ثم تليها الفقرات بالتدرج مع التكور الشديد وثني الكوعين للوصول إلى الارتكاز على المقعدة.

انظر الفيديو المرفق:

<https://www.youtube.com/watch?v=mP78xQtkvHo>

الدرجة الأمامية المكورة

<https://www.youtube.com/watch?v=mtzKO04251Y> france

الختام أو التهدئة: الزمن من 3 - 5 دقائق.

من أوضاع اليوجا: forward fold

[الوقوف] انحناء الجسم للأسفل، الركبتين ممدودتين، لمس الأرض، العد (1,3).



forward fold



◊ تساعد هذه الوضعية في رياضة اليوجا على تنشيط الجسم بأكمله وتجديد حيويته. فهي تشد أوتار الركبة والكتفين وأربطة الساق وتساعد على إطالة العمود الفقري وتخفيف الضغط عليه في الوقت الذي تقوي فيه عضلات الذراعين والرسغين ومنطقة أسفل الظهر وأوتار الركبة والساقين. كما تمد هذه الوضعية المخ بالأكسجين النقي وتمنح صفاء الذهن.

أنشطة إضافية ابتكاريه وتعزيز التعلم:

◊ ناقش الأطفال عن أهمية الغذاء السليم للمحافظة على الصحة واطلب منهم تسمية الفواكه والخضروات المفيدة. ملاحظة: للمعلمة الحرية في تطبيق أنشطة متنوعة من إبداعاتها مثل (الأناشيد - عرض الأفلام والصور المرتبة بموضوع الدرس).

أساليب التدريس

◊ الدمج بين النشاط الحر والنشاط الموجه حسب نوعية الأطفال ومستوياتهم لزيادة ترغيبهم في النشاط.
◊ دعم استراتيجية النجاح لتوليد الدافع (يجب أن يكون إصلاح الخطأ إيجابياً وليس سلبياً وعلى المعلمة أن لا تذكر الخطأ بل تذكر ما هو مطلوب أداؤه وتعزيز الأداء الصحيح).
◊ تتبع المعلمة في هذا البرنامج أسلوباً مشوقاً يتدرج بالطفل من الكل إلى الجزء ومن السهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المركب.
◊ تقوم المعلمة بتوظيف تكنولوجيا التعليم المناسب للنشاط والتي تسهم في تبسيطه وتوضيحه.

إرشادات للمعلم

◊ تأمين مكان النشاط من خلال وضع مراتب هبوط لحماية الأطفال واستبعاد كل مصادر الخطر على سلامة الطفل.
◊ تقديم نموذجاً جيداً للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
◊ استخدام الصور ومقاطع الفيديو لتقريب الصورة إلى اذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
◊ ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل (الوعي بالجسم، والوعي المكاني، والاتجاهات والارتكازات).
◊ تعليم طريقة الاستخدام الصحيح للأدوات والتأكيد على اتباع تعليمات ونصائح المعلمة واحترام الدور وعدم دفع الزميل.
◊ مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
◊ التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس: (التكور - الكرسي الهزاز - الرقبة - الدحرجة - المرجحة) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.

معلومات عامة

الوعي الفراغي:

◊ يحتوي هذا البعد لحركة الجسم والاتجاه والمستوى والمسار الحركي للجسم في الفراغ، والفراغ هو المسافة الموجودة والتي يتم في إطارها حركة الجسم، وللأفراغ حدود معينة قد تكون هذه المرور كبيرة أو صغيرة.
◊ والفراغ قد يكون فراغ شخصي أو فراغ عام يتضمن الفراغ الشخصي فراغ يمكن الفرد من الوصول له من خلال حركات الجسم الالتوائية أو الامتدادية، أما الفراغ العام فإنه يحتوي على المسافة التي يتحرك خلالها الفرد أو مجموعة من الأفراد وأحسن مثال على الفراغ العام هو الملاعب الداخلية والخارجية.



أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس و ترتيب الأنشطة من السهل للأصعب:

- 1- تأدية تمرين من الوقوف على الأرض بعد ذلك يؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
- 2- تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة.
- 3- الجري 5متر، 7متر ثم 10متر.
- 4- الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة.

الوصف الفني للدحرجة الأمامية المكونة:



مراحل الدحرجة الأمامية المكونة



طريقة السند
في الدحرجة

- 1- من وضع الالقعاء ثني الركبتين كاملتين.
- 2- وضع اليدين على الأرض مفرودتين بأتساع الكتفين، و وضع الكفين على الأرض والأصابع للأمام مفتوحة بدون تصلب.
- 3- وضع الرأس للأمام بحيث تلمس مؤخرة الرقبة المرتبة ثم تليها الفقرات بالتدرج مع التكور الشديد وثني الكوعين.
- 4- بعد ذلك الدفع بالقدمين ثم دفع الكتفين واليدين للأمام لأقصى ما يمكن للوقوف.



مراعاة عملية السند: أهمية مرافقة المعلمة للطفل في جميع تنقلاته لمنحه الشعور بالأمان.

- ◻ الجلوس جثو نصفاً بجانب الطفل (يمينه أو يساره) إذا كان الساند علي يمين الطفل يضع اليد اليمني خلف رأس المتعلم لمساعدته في ثنيها علي الصدر واليد اليسرى علي الساقين لإعطائه دفعة ومساعدته في الدوران (ويكون السند عكسي إذا كان الساند على يسار المتعلم).
- ◻ كما يجب إتباع ما يلي في عملية إصلاح الأخطاء.
 - 1- إصلاح الخطأ فور حدوثه حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة.
 - 2- الاهتمام بأهم صفة للحركة وأهم ميزة لها.
 - 3- التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يجب البدء بإصلاح الأخطاء الشائعة أولاً قبل الأخطاء الفردية لبعض الأطفال.
 - 4- إصلاح الخطأ الشائع جماعي لجميع الأطفال وإصلاح الخطأ الفردي للطفل نفسه.

استراتيجيات التقويم

- الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
- تقوم المعلمة بتقويم الأطفال من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الوثب.

المصادر:

- 1- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة د. حامد عبد السلام زهران (مصر)
- 2- (programme de la maternelle et du jardin d'Enfant (Ontario) (كندا)
- 3- La psychomotricite au service de L'Enfant de L'adolescent t et deL'adulte: Bruno de Lievre Lucie staes (فرنسا)
- 4- النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة د. هزاع بن محمد هزاع (السعودية)

<https://www.youtube.com/watch?v=R21w-Go-q2u&t=91s>

<https://www.youtube.com/watch?v=dvTjvVnKw> motricite

<https://www.youtube.com/watch?v=TjvVnKw> : France

<https://www.youtube.com/watch?v=R21w-Go-q2u> France

<https://www.youtube.com/watch?v=4u6sahSAIps>ampoline

<https://www.youtube.com/watch?v=gTxkEct4774>

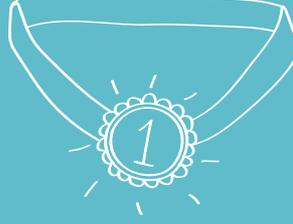
5- الدحرجة الأمامية المكورة

<https://www.youtube.com/watch?v=mtzKf04251Y>

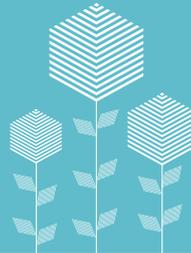


الوحدة التاسعة:
أنا ألعب مع أقراني





الدرس التاسع: تمرير الكرات



المعايير:

- يظهر كفاءة في المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يظهر استيعاباً للمفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والأساليب المتعلقة بالحركة وتطبيقها عند تعلم أداء الأنشطة البدنية.
- يشارك بانتظام في النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاستمتاع، التحدي، التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.
- يظهر سلوكاً شخصياً واجتماعياً مسؤولاً ويحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- أن يحرك الطفل بقوة مباشرة أدوات مختلفة باستخدام الأطراف العلوية.
- أن يتعرف على المصطلحات المرتبطة بالتعامل مع الأداة.
- أن يشترك في أنشطة تنمي لديه المرونة و التوازن.
- أن يقبل على العمل داخل المجموعة بإيجابية.

الأدوات: كرات مختلفة الأحجام - سلال - أطواق مختلفة الأحجام - زجاجات بلاستيكية - أقماع - مراتب شخصية - أهداف صغيرة.

التهيئة الحافزة: الزمن 5 دقائق.

الإحماء: الجري المشي ثم الجري بمختلف الاتجاهات و السرعات باستخدام إيقاع موسيقي.

الأنشطة والإجراءات: 20 دقيقة.



التمرين الأول:

- يقسم الصف إلى مجموعات متجانسة وتشكيل قاطرات.
- يقف كل طفل داخل طوق ليمرر الكرة للخلف بين رجليه.



التمرين الثاني:

- مجموعات تشكيل دوائر تمرير الكرة للزميل المقابل.
- تترك الحرية للأطفال إما بدحرجة الكرة أو تمريرها.



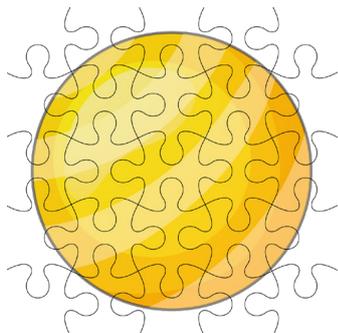
التمرين الثالث: مسابقة نقل الكرات.

- مجموعات تشكيل قاطرات، نقل الكرات من الصندوق لسلة تقع في الطرف الأخير من القاطرة.
- الفريق الفائز هو الذي ينجز المهمة الأول.



أنشطة إضافية ابتكارية وتعزيز التعلم:

- مسابقة تركيب بازل الكرة للمجموعات و الفريق الفائز هو الذي ينهي التركيب الأول.
- ملاحظة: تختار المعلمة ما يناسبها من الأساليب المذكورة بناءً على ظروف عملها (الأدوات - عدد الأطفال وخصائصهم - مساحة الملعب).





جلوس التريبع: من الأوضاع الأساسية في اليوجا.

- يرتكز الجسم على المقعدة.
- الرأس والجذع كما في وضع الوقوف.
- تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين.
- تستند اليدين على الركبتين أو تمتد على جانبي الجسم.

أساليب التدريس

- يراعي في أنشطة التعلم الخاصة بالتعامل مع الأداة التركيز على النشاط الموجه حفاظاً على سلامة الأطفال.
- دعم استراتيجية النجاح لتوليد الدافع ذكر عدد المحاولات الناجحة للطفل.
- التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل للأصعب.

إرشادات للمعلم

- تقديم نموذجاً جيداً للموقف التعليمي مع التركيز على طريقة الأداء المطلوب بصورة واضحة مفهومة للجميع.
- يمكن استخدام الصور ومقاطع الفيديوهات لتقريب الصورة إلى أذهان الأطفال وزيادة تثبيت المعلومة.
- ربط الأنشطة بالمفاهيم المختلفة مثل التعرف والوعي بالجسم، والوعي المكاني، والوعي إلزماني، والألوان، والأحجام، والأشكال، والأعداد، والاتجاهات والارتكازات.
- التأكيد على احترام جهود زملاء و التعاون لإنجاز المهام.
- مراعاة مظاهر التعب وفقدان التركيز لدى الأطفال، وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة.
- تعليم طريقة المسك الصحيح للأداة: اتخاذ شكل دائري مناسب للكرة المستخدمة - الأصابع متباعدة.
- التأكيد على المصطلحات الجديدة في الدرس (مثل: خلف - أسفل - التمرير - الدحرجة - جلوس التريبع) بتبسيط المفاهيم الخاصة بها والاستعانة بصور من المحيط أو من مجالات الحياة اليومية.



تعريف المرونة:

المرونة هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

تعريف التوازن:

هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة مثل (المشي على عارضة توازن أو على مساحات ضيقة أو ممارسة أوضاع اليوجا).

مفهوم التجانس:

التجانس هو مصطلح يستخدم في الرياضيات والعلوم الثقافية لوصف الظواهر التي تشترك في خصائص وسمات متطابقة أو متشابهة.

المجموعات المتجانسة في الإعدادات التعليمية: مجموعات طلابية يتم تنظيمها بحيث يتم وضع الطلاب ذوي المستويات التعليمية المماثلة معاً، مع العمل على مواد تناسب مستوى معين.

لهذا فإن أهمية تقسيم الطلاب إلى مجموعات متجانسة، تسهل مهمة المدرس في تعامله مع طلبة متقاربين في القابليات.

مميزات أسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة:

- 1- زيادة تقبل الأطفال للمستويات التي تعينهم.
- 2- سهولة وحسن إدارة الصف.
- 3- ضمان إيجاد جماعات متجانسة.
- 4- الارتفاع بالروح المعنوية للأطفال.
- 5- تركيز عناية أكثر على الفروق الفردية.
- 6- استخدام للإمكانيات بصورة أفضل.
- 7- تنظيم أكثر فعالية وملاءمة للمنافسات الداخلية.

أمثلة عن التنوع في أساليب التدريس وترتيب الأنشطة من السهل إلى الأصعب:

- 1- تأدية مهارة الوقوف على الأرض. بعد ذلك تؤدي على مقعد سويدي منخفض ثم على مقعد سويدي أعلى.
- 2- تمرير الكرات من مسافة متر ثم مترين ثم ثلاثة أمتار.
- 3- الجري 5 أمتار ثم 7 ثم 10 أمتار.
- 4- الوثب فوق حاجزين ثم ثلاثة ثم أربعة حواجز.



استراتيجيات التقويم

الملاحظة/ الحوار/ معرفة الأداء الحركي الصحيح للمهارات المكتسبة في الدرس.
يقوم المعلم بتقويم المتعلمين من خلال تحديد مؤشرات الأداء الحركي لمهارة الرمي.

المصادر:

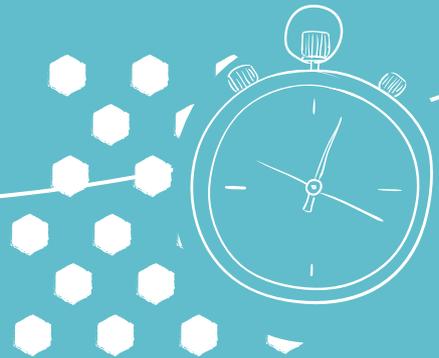
فيديو يقدم نموذج تجهيز محطات مهارة الرمي: 

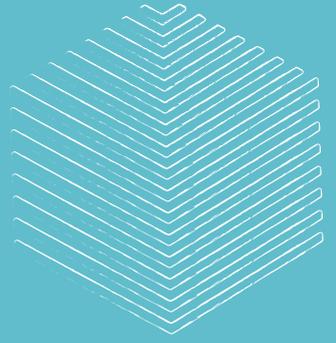
https://www.youtube.com/watch?v=M6930_HJt5c



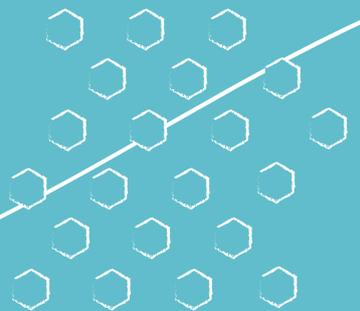


التربية الحركية





التربية الحركية



استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الأولى): تعرف على جسمك						التاريخ:					
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 3-4 سنوات					
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:						طول الجسم (سم):					
العمر (بالسنة و الشهر):						الوزن (كغ):					
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:						<input type="checkbox"/> طبيعي					
						<input type="checkbox"/> بحاجة إلى متابعة					
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:						<input type="checkbox"/> يشارك مستمتعاً					
						<input type="checkbox"/> يشارك راغباً					
						<input type="checkbox"/> يشارك بعد التشجيع					
						<input type="checkbox"/> يتردد في المشاركة					
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:						<input type="checkbox"/> جهد عال					
						<input type="checkbox"/> جهد متوسط					
						<input type="checkbox"/> جهد منخفض					
						<input type="checkbox"/> لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.					
المهارات الحركية:											
المهارات الحركية الانتقالية	ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	غير مرضٍ						
1- المشي فوق خطين مستقيمين											
2- المشي فوق خط مستقيم											
3- المشي فوق خطوط منحنية											
4- المشي فوق خطوط متعرجة											

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الثانية): الرياضة و القلب القوي						التاريخ:
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 3-4 سنوات
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:						
العمر (بالسنة و الشهر):		الوزن (كغ):		طول الجسم (سم):		
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:						
<input type="checkbox"/> طبيعي			<input type="checkbox"/> بحاجة إلى متابعة			
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:						
<input type="checkbox"/> يشارك مستمتعاً		<input type="checkbox"/> يشارك راغباً				
<input type="checkbox"/> يشارك بعد التشجيع		<input type="checkbox"/> يتردد في المشاركة				
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:						
<input type="checkbox"/> جهد عال		<input type="checkbox"/> جهد متوسط		<input type="checkbox"/> جهد منخفض		
<input type="checkbox"/> لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.						
المهارات الحركية:						
المهارات الحركية غير الانتقالية	ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	غير مرضٍ	
1- وضعية المحارب warrior						
2- وضعية الشجرة tree						
3- وضعية القارب boat						
4- وضعية راقص الباليه dancer						

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الثالثة): تخطي الحواجز						التاريخ:					
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 3-4 سنوات					
بيانات العمر والمواصفات الجسمية: <input type="checkbox"/>											
العمر (بالسنة و الشهر):				الوزن (كغ):				طول الجسم (سم):			
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:											
طبيعي <input type="checkbox"/>						بحاجة إلى متابعة <input type="checkbox"/>					
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية: <input type="checkbox"/>											
يشارك مستمتعاً <input type="checkbox"/>				يشارك راغباً <input type="checkbox"/>							
يشارك بعد التشجيع <input type="checkbox"/>						يتردد في المشاركة <input type="checkbox"/>					
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية: <input type="checkbox"/>											
جهد عال <input type="checkbox"/>				جهد متوسط <input type="checkbox"/>				جهد منخفض <input type="checkbox"/>			
لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة. <input type="checkbox"/>											
المهارات الحركية: <input type="checkbox"/>											
المهارات الحركية الانتقالية						ممتاز					
جيد جداً						جيد					
مقبول						غير مرضٍ					
1- الوثب للأمام داخل ممرات ملونة											
2- الوثب للأمام بالقدمين مضمومة ثم مفتوحة											
3- الوثب بالقدمين داخل المربعات المرقمة											

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الثالثة): تخطي الحواجز						التاريخ:									
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 3-4 سنوات									
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:															
العمر (بالسنة والشهر):				الوزن (كغ):				طول الجسم (سم):							
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:															
طبيعي <input type="checkbox"/>						بحاجة إلى متابعة <input type="checkbox"/>									
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:															
يشارك مستمتعاً <input type="checkbox"/>				يشارك راغباً <input type="checkbox"/>				يشارك بعد التشجيع <input type="checkbox"/>				يتردد في المشاركة <input type="checkbox"/>			
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:															
جهد عال <input type="checkbox"/>				جهد متوسط <input type="checkbox"/>				جهد منخفض <input type="checkbox"/>				لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة. <input type="checkbox"/>			
المهارات الحركية:															
المهارات الحركية الانتقالية		ممتاز		جيد جداً		جيد		مقبول		غير مرضٍ					
1- تخطي حاجز برجل واحدة بمساعدة الذراعين لنقل الجسم، ثني الرجل الحرة عالياً للجانب مع تقدم الجزء العلوي للأمام															

2- الزحف تحت حاجز ثان تؤكد
المعلمة على امتداد الجسم في
وضع الانبطاح، ثم الضغط على
الأرض بكف اليدين لنقل الجسم
للأمام

3- الارتقاء بالقدمين معاً (بثني
الركبتين) ومرجحة الذراعين لنقل
الجسم للأمام وللأعلى فوق حاجز
ثالث الهبوط بالرجلين مشية

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الرابعة): أنا ألعب مع أقراني						التاريخ:					
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 3-4 سنوات					
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:											
العمر (بالسنة و الشهر):				الوزن (كغ):				طول الجسم (سم):			
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:											
طبيعي <input type="checkbox"/>						بحاجة إلى متابعة <input type="checkbox"/>					
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:											
يشارك مستمتعاً <input type="checkbox"/>				يشارك راغباً <input type="checkbox"/>							
يشارك بعد التشجيع <input type="checkbox"/>				يتردد في المشاركة <input type="checkbox"/>							
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:											
جهد عال <input type="checkbox"/>				جهد متوسط <input type="checkbox"/>				جهد منخفض <input type="checkbox"/>			
لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة. <input type="checkbox"/>											
المهارات الحركية:											
مهارات التعامل مع الأداة		ممتاز		جيد جداً		جيد		مقبول		غير مرضٍ	
1- تمرير الكرة بين الرجلين											
2- تمرير الكرة فوق الرأس											
3- تمرير الكرة من الجانبين											

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الخامسة) : التعامل مع الأداة						التاريخ:									
اسم الطفل:						الفئة العمرية : 3-4 سنوات									
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:															
العمر (بالسنة والشهر):				الوزن (كغ):				طول الجسم (سم):							
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:															
طبيعي <input type="checkbox"/>						بحاجة إلى متابعة <input type="checkbox"/>									
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:															
يشارك مستمتعاً <input type="checkbox"/>				يشارك راغباً <input type="checkbox"/>				يشارك بعد التشجيع <input type="checkbox"/>				يتردد في المشاركة <input type="checkbox"/>			
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:															
جهد عال <input type="checkbox"/>				جهد متوسط <input type="checkbox"/>				جهد منخفض <input type="checkbox"/>				لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ و يتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة. <input type="checkbox"/>			
المهارات الحركية:															
مهارات التعامل مع الأداة		ممتاز		جيد جداً		جيد		مقبول		غير مرضٍ					
1- ركل الكرة من الثبات بباطن القدم															
2- التصويب نحو أهداف معلقة															
3- رمي الكرة داخل السلة															

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (السادسة): المهارات الحركية النافعة للحياة					التاريخ:
اسم الطفل:					الفئة العمرية: 3-4 سنوات
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:					
العمر (بالسنة والشهر):		الوزن (كغ):		طول الجسم (سم):	
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:					
<input type="checkbox"/> طبيعي		<input type="checkbox"/> بحاجة إلى متابعة			
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:					
<input type="checkbox"/> يشارك مستمتعاً		<input type="checkbox"/> يشارك راغباً			
<input type="checkbox"/> يشارك بعد التشجيع		<input type="checkbox"/> يتردد في المشاركة			
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:					
<input type="checkbox"/> جهد عال		<input type="checkbox"/> جهد متوسط		<input type="checkbox"/> جهد منخفض	
<input type="checkbox"/> لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.					
المهارات الحركية:					
غير مرضٍ	مقبول	جيد	جيد جداً	ممتاز	المهارات الحركية الانتقالية
					1- قفزة الأرنب: المستوى العادي من الإقعاء (1) وضع الذراعين ممدودة على الأرض للأمام (2) ، نقل الرجلين مشية مباشرة تحت الصدر (3) و يكرر
					2- قفزة الأرنب: المستوى المتقدم الوقوف و وضع الذراعين ممدودتين فوق المقعد . رفع الجسم لنقله للجهة الثانية مع المحافظة على الذراعين ممدودة

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (السابعة): الماء والحياة		التاريخ:			
اسم الطفل:		الفئة العمرية: 3-4 سنوات			
بيانات العمر والموصفات الجسمية:					
العمر (بالسنة والشهر):		الوزن (كغ):		طول الجسم (سم):	
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:					
<input type="checkbox"/> طبيعي		<input type="checkbox"/> بحاجة إلى متابعة			
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:					
<input type="checkbox"/> يشارك مستمتعاً		<input type="checkbox"/> يشارك راغباً			
<input type="checkbox"/> يشارك بعد التشجيع		<input type="checkbox"/> يتردد في المشاركة			
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:					
<input type="checkbox"/> جهد عال		<input type="checkbox"/> جهد متوسط		<input type="checkbox"/> جهد منخفض	
<input type="checkbox"/> لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.					
المهارات الحركية:					
المهارات الحركية الانتقالية	ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	غير مرضٍ
1- الحجل داخل أطواق					
2- الحجل فوق خطوط					

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (السابعة): الماء و الحياة		التاريخ:			
اسم الطفل:		الفئة العمرية: 3-4 سنوات			
بيانات العمر والمواصفات الجسمية: 					
العمر (بالسنة و الشهر):		الوزن (كغ):		طول الجسم (سم):	
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:					
<input type="checkbox"/> بحاجة إلى متابعة		<input type="checkbox"/> طبيعي			
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية: 					
<input type="checkbox"/> يشارك مستمتعاً		<input type="checkbox"/> يشارك راغباً			
<input type="checkbox"/> يشارك بعد التشجيع		<input type="checkbox"/> يتردد في المشاركة			
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية: 					
<input type="checkbox"/> جهد عال		<input type="checkbox"/> جهد متوسط		<input type="checkbox"/> جهد منخفض	
<input type="checkbox"/> لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.					
المهارات الحركية: 					
مهارة التعامل مع الأداة	ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	غير مرضٍ
1- القفز فوق السلم بالقدمين					
2- الحجل فوق السلم					

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الثامنة): الغذاء والصحة						التاريخ:									
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 3-4 سنوات									
بيانات العمر والموصفات الجسمية:															
العمر (بالسنة والشهر):				الوزن (كغ):				طول الجسم (سم):							
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:															
طبيعي <input type="checkbox"/>						بحاجة إلى متابعة <input type="checkbox"/>									
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:															
يشارك مستمتعاً <input type="checkbox"/>				يشارك راغباً <input type="checkbox"/>				يشارك بعد التشجيع <input type="checkbox"/>				يتردد في المشاركة <input type="checkbox"/>			
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:															
جهد عال <input type="checkbox"/>				جهد متوسط <input type="checkbox"/>				جهد منخفض <input type="checkbox"/>				لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ و يتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة. <input type="checkbox"/>			
المهارات الحركية:															
المهارات الحركية الانتقالية		ممتاز		جيد جداً		جيد		مقبول		غير مرضٍ					
1- الجري المتعرج بين الأقماع															
2- عبور النفق															
3- المشي فوق عارضة التوازن أو مقعد سويدي															

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة: (التاسعة): الغذاء السليم والصحة						التاريخ:					
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 3-4 سنوات					
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:						العمر (بالسنة و الشهر):					
الوزن (كغ):						طول الجسم (سم):					
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:						<input type="checkbox"/> بحاجة إلى متابعة					
<input type="checkbox"/> طبيعي											
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:						<input type="checkbox"/> يشارك مستمتعاً					
<input type="checkbox"/> يشارك راغباً						<input type="checkbox"/> يشارك بعد التشجيع					
<input type="checkbox"/> يتردد في المشاركة											
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:						<input type="checkbox"/> جهد عال					
<input type="checkbox"/> جهد متوسط						<input type="checkbox"/> جهد منخفض					
<input type="checkbox"/> لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ و يتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.											
المهارات الحركية:											
المهارات الحركية الانتقالية						ممتاز					
1- التكور من أوضاع مختلفة						جيد جداً					
2- الكرسي الهزاز						جيد					
3- الدحرجة المكورة من مستويات مختلفة						مقبول					
غير مرضٍ											





استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الأولى): تعرف على جسمك						التاريخ:					
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 2-3 سنوات					
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:											
العمر (بالسنة والشهر):				الوزن (كغ):				طول الجسم (سم):			
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:											
طبيعي <input type="checkbox"/>						بحاجة إلى متابعة <input type="checkbox"/>					
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:											
يشارك مستمتعاً <input type="checkbox"/>				يشارك راغباً <input type="checkbox"/>							
يشارك بعد التشجيع <input type="checkbox"/>				يتردد في المشاركة <input type="checkbox"/>							
مقدار الجهد المبذول في أثناء الأنشطة الحركية:											
جهد عال <input type="checkbox"/>				جهد متوسط <input type="checkbox"/>				جهد منخفض <input type="checkbox"/>			
لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.											
المهارات الحركية:											
المهارات الحركية الانتقالية		ممتاز		جيد جداً		جيد		مقبول		غير مرضٍ	
1- المشي في خط مستقيم											
2- المشي فوق عارضة توازن											
3- المشي منحنيًا											

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الأولى): تعرف على جسمك						التاريخ:					
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 2-3 سنوات					
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:											
العمر (بالسنة والشهر):				الوزن (كغ):				طول الجسم (سم):			
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:											
طبيعي <input type="checkbox"/>						بحاجة إلى متابعة <input type="checkbox"/>					
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:											
يشارك مستمتعاً <input type="checkbox"/>				يشارك راغباً <input type="checkbox"/>							
يشارك بعد التشجيع <input type="checkbox"/>				يتردد في المشاركة <input type="checkbox"/>							
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:											
جهد عال <input type="checkbox"/>				جهد متوسط <input type="checkbox"/>				جهد منخفض <input type="checkbox"/>			
لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ و يتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة. <input type="checkbox"/>											
المهارات الحركية:											
المهارات الحركية غير الانتقالية		ممتاز		جيد جداً		جيد		مقبول		غير مرضٍ	
1- وضعية المحارب warrior											
2- وضعية الشجرة tree											
3- وضعية القارب boat											
4- وضعية راقص الباليه dancer											

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الثالثة): تخطي الحواجز						التاريخ:									
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 2-3 سنوات									
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:															
العمر (بالسنة والشهر):				الوزن (كغ):				طول الجسم (سم):							
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:						بحاجة إلى متابعة <input type="checkbox"/>									
						طبيعي <input type="checkbox"/>									
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية															
يشارك مستمتعاً <input type="checkbox"/>				يشارك راغباً <input type="checkbox"/>				يشارك بعد التشجيع <input type="checkbox"/>				يتردد في المشاركة <input type="checkbox"/>			
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:															
جهد عال <input type="checkbox"/>				جهد متوسط <input type="checkbox"/>				جهد منخفض <input type="checkbox"/>				لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة. <input type="checkbox"/>			
المهارات الحركية:															
المهارات الحركية الانتقالية		ممتاز		جيد جداً		جيد		مقبول		غير مرضٍ					
1- الزحف لعبور النفق															
2- تخطي الحواجز بطريقة حرة															
3- تسلق حاجز															
4- انزلاق الجسم فوق مرتبة هبوط															
5- الدحرجة الجانبية أو المكورة أو المشي على أربع															

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

التاريخ:					الوحدة (الرابعة): الصحة وأسلوب الحياة
الفئة العمرية: 2-3 سنوات					اسم الطفل:
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:					
العمر (بالسنة و الشهر):		الوزن (كغ):		طول الجسم (سم):	
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:					
<input type="checkbox"/> طبيعي		<input type="checkbox"/> بحاجة إلى متابعة			
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:					
<input type="checkbox"/> يشارك مستمتعاً		<input type="checkbox"/> يشارك راغباً			
<input type="checkbox"/> يشارك بعد التشجيع		<input type="checkbox"/> يتردد في المشاركة			
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:					
<input type="checkbox"/> جهد عال		<input type="checkbox"/> جهد متوسط		<input type="checkbox"/> جهد منخفض	
<input type="checkbox"/> لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.					
المهارات الحركية:					
ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	غير مرضٍ	مهارات التعامل مع الأداة
					1- تصويب كرات بلاستيكة مثقلة أو أكياس رملية على مكعبات موضوعة فوق مقعد
					2- رمي كرات صغيرة أو كرات ريشة داخل إطار سيارة
					3- مسك الكرة باليدين من فوق الرأس أو خلفه أو بين القدمين ورميها عالياً خلف مرتبة
					4- التصويب على سلة صغيرة

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

الوحدة (الخامسة): بيئتي الآمنة						التاريخ:					
اسم الطفل:						الفئة العمرية: 2-3 سنوات					
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:											
العمر (بالسنة والشهر):				الوزن (كغ):				طول الجسم (سم):			
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:											
طبيعي <input type="checkbox"/>						بحاجة إلى متابعة <input type="checkbox"/>					
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:											
يشارك مستمتعاً <input type="checkbox"/>				يشارك راغباً <input type="checkbox"/>							
يشارك بعد التشجيع <input type="checkbox"/>				يتردد في المشاركة <input type="checkbox"/>							
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:											
جهد عال <input type="checkbox"/>				جهد متوسط <input type="checkbox"/>				جهد منخفض <input type="checkbox"/>			
لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يفضل عرضه على الجهات المختصة. <input type="checkbox"/>											
المهارات الحركية:											
مهارات التعامل مع الأداة		ممتاز		جيد جداً		جيد		مقبول		غير مرضٍ	
1- نقل كرات كبيرة بالتعاون مع الزميل											
2- حمل أطباق بلاستيكية فوقها بالونات خفيفة											

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

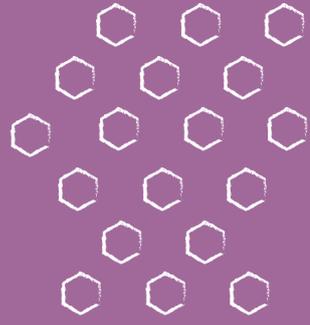
التاريخ:					الوحدة (السادسة): كيف أكون بطلاً				
اسم الطفل:					الفئة العمرية : 2-3 سنوات				
بيانات العمر و المواصفات الجسمية:									
العمر (بالسنة والشهر):			الوزن (كغ):			طول الجسم (سم):			
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:									
<input type="checkbox"/> طبيعي					<input type="checkbox"/> بحاجة إلى متابعة				
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:									
<input type="checkbox"/> يشارك مستمتعاً			<input type="checkbox"/> يشارك راغباً			<input type="checkbox"/> يتردد في المشاركة			
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:									
<input type="checkbox"/> جهد عال			<input type="checkbox"/> جهد متوسط			<input type="checkbox"/> جهد منخفض			
<input type="checkbox"/> لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.									
المهارات الحركية:									
التعامل مع الأداة									
ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	غير مرضٍ					
					1- دحرجة الكرة نحو الحائط				
					2- دحرجة الكرة فوق مقعد سويدي				
					3- رمي الكرة فوق حبل مشدود بيد واحدة أو بالإثنتين				
					4- تصويب الكرة على الحائط بيد واحدة أو بالإثنتين				
					5- رمي الكرة داخل علب بلاستيكية بيد واحدة أو بالإثنتين				

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

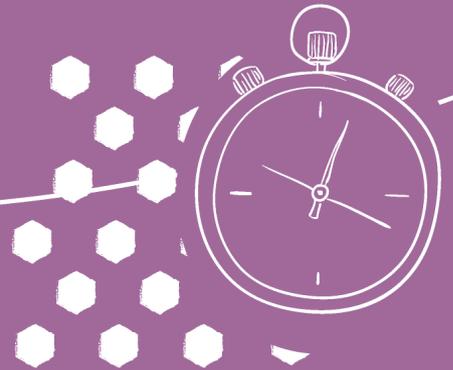
التاريخ:					الوحدة (الثامنة): الرياضة و الغذاء السليم
الفئة العمرية: 2-3 سنوات					اسم الطفل:
بيانات العمر والمواصفات الجسمية:					
العمر (بالسنة و الشهر):		الوزن (كغ):		طول الجسم (سم):	
مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:					
<input type="checkbox"/> طبيعي		<input type="checkbox"/> بحاجة إلى متابعة			
مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:					
<input type="checkbox"/> يشارك مستمتعاً		<input type="checkbox"/> يشارك راغباً			
<input type="checkbox"/> يشارك بعد التشجيع		<input type="checkbox"/> يتردد في المشاركة			
مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:					
<input type="checkbox"/> جهد عال		<input type="checkbox"/> جهد متوسط		<input type="checkbox"/> جهد منخفض	
<input type="checkbox"/> لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ ويتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.					
المهارات الحركية:					
غير مرضٍ	مقبول	جيد	جيد جداً	ممتاز	المهارات الحركية الانتقالية
					1- الانزلاق أو الزحف فوق مراتب مائلة
					2- الدرجة الجانبية
					3- الدرجة فوق مرتبة ذات شكل أسطواني

استمارة تقييم النشاط الحركي للطفل

					الوحدة: (التاسعة): أنا ألعب مع أقراني	التاريخ:
					اسم الطفل:	الفئة العمرية: 2-3 سنوات
					بيانات العمر والمواصفات الجسمية:	
					العمر (بالسنة والشهر):	الوزن (كغ):
					مقارنة بالمعايير الطبيعية يعد الطفل:	طول الجسم (سم):
					<input type="checkbox"/> طبيعي	<input type="checkbox"/> بحاجة إلى متابعة
					مدى رغبة الطفل في المشاركة في الأنشطة الحركية:	
					<input type="checkbox"/> يشارك مستمتعاً	<input type="checkbox"/> يشارك راغباً
					<input type="checkbox"/> يشارك بعد التشجيع	<input type="checkbox"/> يتردد في المشاركة
					مقدار الجهد المبذول أثناء الأنشطة الحركية:	
					<input type="checkbox"/> جهد عال	<input type="checkbox"/> جهد متوسط
					<input type="checkbox"/> لا يمكنه بذل أي جهد ملحوظ و يتعب بسرعة مقارنة بأقرانه، يُفضل عرضه على الجهات المختصة.	<input type="checkbox"/> جهد منخفض
					المهارات الحركية:	
					مهارات التعامل مع الأداة	
ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	غير مرضٍ	1- تمرير الكرة للخلف بين الرجلين	
					2- تمرير الكرة للزميل المقابل	
					3- التعاون مع الزملاء لنقل الكرات	



التربية الحركية



التربية الحركية

