

وزارة التربية والتعليم  
السكرتارية التربوية  
مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية



المنهج التعليمي  
في التربية البدنية لسنّ الطفولة المبكرة

תכנית הלימודים בחינוך גופני לגיל הרך

لرياض الأطفال الرسميّة

לגן הילדים בחינוך הממלכתי

موقع مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية:

[www.education.gov.il/tal/portal](http://www.education.gov.il/tal/portal)



## أعضاء اللجنة

رئيسة اللجنة، مركزة التخصص في سن الطفولة، الكلية للتربية البدنية والرياضة على اسم زينمان في معهد فينغت ومركزة التخصص في سن الطفولة في الكلية الأكاديمية تلة واشنطن.	د. إيله شوبال
مركزة اللجنة، مفتشة المضامين والمناهج التعليمية في التعليم قبل الابتدائي، مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية	أبييه سبباردلوب
مفتشة المضامين والمناهج التعليمية العربية في التعليم قبل الابتدائي، مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية	سنية أبو رقبة
مرشدة قطرية، مفتشة التربية البدنية	تامار إيلان
مديرة قسم المهارات الأساسية، قسم التربية الابتدائية	بلهه ارتسي
مفتشة المضامين والمناهج التعليمية في التعليم قبل الابتدائي الديني، مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية	رينه كوهن روزنشاين
مفتشة رياض الأطفال، لواء المركز	نعومي لوستجمان
مركزة موضوعة الحركة في سن الطفولة والإرشاد التربوي في مسار التربية البدنية والحركة في كلية تأهيل التعليم	د. حجيت شكدي
معلمة التربية البدنية ومرشدة المعلمين، لواء المركز	تامي كشرط-
مفتشة رياض الأطفال الرسمية الدينية، لواء المركز	حايه راهت
معلمة التربية البدنية في كلية لفتنتسكي	تالي فريدمان

## المرافقة المهنية في تطوير المنهج التعليمي

د. تسوفيه يوعد القائمة بأعمال مديرة مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية

## مرافقة مهنية في مجال التربية البدنية

ابراهيم زوخمن رئيس قسم المفتشين المركزيين

## تدقيق لغوي

أريئيل وعطارة صموئيل

## استشارة نفسية

د. مرجليت زيف محاضرة في جامعة تل-أبيب

## المنهج باللغة العربية

ترجمة

سلمان الأمير عامر

## صفّ النصوص

لواء عامر

## مراجعة علمية

علي أبو ريا معلم تربية بدنية للمدارس الابتدائية - سخنين

## تدقيق لغوي

فراس باسم عبد جريس الياس حازم ناشف، كمبيوتر قمر مرشد قطري للغة العربية

## تركيز ومتابعة

سنية أبو رقبة مفتشة المضامين والمناهج التعليمية العربية في التعليم قبل الابتدائي، مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية

## قراءة وملاحظات

سماهر أحمد مراد سهرير زعبي شناوي نهاد مصاروة مربية تربية بدنية ومديرة عنقود البساتين - كفر مندا مربية ومرشدة التربية البدنية في رياض الأطفال مربية تربية بدنية في رياض الأطفال

© جميع حقوق الطبع محفوظة لوزارة التربية والتعليم، 2009

”معلوت“ دار نشر م.ض. شارع كرليباخ 29 تل - أبيب، تلفون: 03 - 5614121

## חברי ועדת התכנית

ד"ר אלה שובל	יו"ר הוועדה, רכזת ההתמחות לגיל הרך, המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט ורכזת ההתמחות לגיל הרך בחינוך הגופני במכללה האקדמית גבעת וושינגטון.
אביבה סברדלוב	מרכזת הוועדה, מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם יסודי ממ', האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים
סנייה אבו רקבה	מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם יסודי במגזר הערבי, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים
תמר אילון	מדריכה ארצית, הפיקוח על החינוך הגופני
בלהה ארצי	מנהלת מחלקת מיומנויות יסוד, האגף לחינוך יסודי
רינה כהן רוזנשיין	מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם יסודי ממ"ד, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים
נעמי לוסטיגמן	מפקחת על גני ילדים, מחוז המרכז
ד"ר חגית שקדי	מרכזת המגמה לתנועה בגיל הרך וההדרכה הפדגוגית במסלול החינוך הגופני והתנועה במכללת סמינר הקיבוצים
תמי קשטר	מורה לחינוך גופני ומדריכת מורים, מחוז המרכז
חיה רהט	מפקחת על גני ילדים ממ"ד, מחוז המרכז
טלי פרידמן	מורה לחינוך גופני במכללת לוינסקי

## ליווי מקצועי בפיתוח תכנית לימודים

ד"ר צופיה יועד מ"מ מנהלת האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים

## ליווי מקצועי בתחום החינוך הגופני

אברהם זוכמן ראש אגף המפמ"רים

## עריכת לשון

אריאל ועטרה סמואל

## יעוץ פסיכולוגי

ד"ר מרגלית זיו מרצה באוניברסיטת תל-אביב

## התכנית בשפה הערבית

### תרגום

סלמאן אמיר עאמר

### הקלדה

ליואא' עאמר

### עריכה מקצועית

עלי אבו ריא; מורה לחינוך גופני – סכנין

### עריכת לשון

פיראס באסם עבד חאזם נאשף, קמר מחשבים מדריך ארצי לשפה הערבית

### ריכוז וליווי

סנייה אבו רקבה מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם יסודי במגזר הערבי, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים

### קראו והעירו

סמאהר מוראד מורה לחינוך גופני ומנהלת אשכול גנים – כפר מנדא  
סוהיר שנאוי גנת ומדריכת חינוך גופני בגני ילדים  
ניהאד מסארווה מורה לחינוך גופני בגני ילדים

# الفهرس

المقدمة / 5

التصوّر الفكريّ / 6

مبنى المنهج التعليميّ / 8

فرضيات أساسية ومبادئ / 10

أطر التربية البدنية في رياض الأطفال / 10

خطوط موجّهة لتخطيط التدريس في الروضة / 11

الأسس التربوية والتعليمية في التربية البدنية في رياض الأطفال / 12

موضوعات التعليم / 24

أهداف تعليم التربية البدنية في رياض الأطفال / 25

دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعية / 26

التصوّر الفكريّ / 26

تفصيل الأهداف والمضامين / 26

الهدف الأول: تطوير الحركات الأساسية / 27

الهدف الثاني: توطيد تقييمهم الذاتي بالنسبة لقدرتهم على الحركة / 40

الهدف الثالث: إبداء المسؤولية تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين الذين يتحركون في

نفس الحيز / 47

الهدف الرابع: تحسين قدرتهم على وصف الحركة كلامياً / 54

الهدف الخامس: تطوير أداءهم الشخصي كمجموعة أثناء اللعب الحركي - الجماعي

والمحافظة على قوانينه / 62

الهدف السادس: التعرف على الرقص المخطط له، وتطوير قدرتهم على الرقص / 78

التربية للحركة / 89

التصوّر الفكريّ / 89

تفصيل الأهداف والمضامين / 91

الهدف الأول: ترسيخ معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لهما / 92

الهدف الثاني: تطوير الشعور بالتواجد في الحيز / 99

الهدف الثالث: تطوير عملية ضبطهم للقوة / 108

الهدف الرابع: تطوير تعاملهم مع عامل الزمن / 122

التربية للسلامة التامة / 128

التصوّر الفكريّ / 128

تفصيل الأهداف والمضامين / 130

الهدف الأوّل: التعرّف على مفاهيم ومبادئ ومبادئ الحركة / 131

الهدف الثاني: تمرس حالات الثبات الصحيحة / 137

الهدف الثالث: تمرس النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام / 144

### الملاحق

1. تركيز الأهداف والسلوكيات المتوقّعة بحسب الأعمار / 149

2. أمثلة لاستمارات مشاهدة سلوك الأطفال خلال الحركة / 157

3. الثروة اللغوية لمجموعة الكلمات والمفاهيم المتعلقة بالحركة / 162

4. خطوط موجّهة للتعاون بين المربيّة ومعلم التربية البدنيّة / 165

5. قائمة الأجهزة واللوازم الملائمة للنشاط في سنّ الطفولة المبكرة / 167

6. مراجع مساعدة لتدريس التربية البدنيّة في سنّ الطفولة المبكرة / 169

7. فهرس المصطلحات / 174

إنَّ المنهج التعليمي للتربية البدنية في سنَّ الطفولة، هو منهج متواصل - بدءاً بالروضة و انتهاءً بالصف الثاني.

ينقسم المنهج إلى قسمين: قسم مخصَّص للروضة، وموجَّه للمربية ومعلم التربية البدنية\* الذي ينضمُّ إليها؛ وقسم مخصَّص للصفوف الأولى والثانية، في المدرسة الابتدائية، وموجَّه لمعلم التربية البدنية كونه مسؤولاً عن التربية البدنية في المدرسة. إنَّ التعامل مع الطفل في كلا القسمين، يستند إلى حقيقة كونه يمرُّ في مرحلتي النمو والتطور السريعتين، ومن المعتقد أن تساهم مضامين التعليم في هذه العمليَّات، وتسمح لكل طفل أن يبني لنفسه قاعدة متينة، لمواصلة تعليمه في المدرسة، وعلى مدى حياته.

كما أن القائمين على كتابة المنهج لديهم خلفيات منهجية ورؤى مختلفة، لذلك كانت كتابة المنهج التعليمي، عملية تعليم مشترك واتخاذ القرارات بالإجماع. تطرَّق كاتبو المنهج إلى ثلاث موضوعات: 1. **الأطفال في سن الطفولة المبكرة** - احتياجاتهم وإمكانيات تعليمهم. 2. **مضامين** موضوعات التربية البدنية المهمة والتي من المستحسن أن يتعرف عليها الأطفال. 3. **المربون** - والمربيات ومعلمو التربية البدنية، والذين يستندون إلى المنهج كقاعدة وكإطار معطي، ويجب عليهم أثناء التخطيط لملاعبة عمليَّة التعليم لأطفالهم، وتوضيح الفكرة العامة للإطار التعليمي والظروف القائمة.

وقد تمَّت ملاعبة منهج التعليم للواقع التنظيمي، المعمول به في جهاز التربية والتعليم. فالمربية مسؤولة عن كل عمليَّات التعليم والتربية، لمجموعة الأطفال في الروضة، يساعد معلم التربية البدنية كداعم مهني في مجال التربية البدنية. لذلك يُركِّز المنهج في القسم الأول والمخصَّص للروضة على "الحركة في البيئة المادية والاجتماعية"، وهذا هو موضوعه إجباري بالنسبة للمربية؛ كما يضمُّ المنهج أيضاً موضوعين إضافيين هما: "التربية الحركية" و"التربية على السلامة والعافية"، والذان يتطلبان معرفة مهنية واسعة النطاق.

تتوزع مسؤولية التربية في المدرسة الابتدائية على المعلمين المهنيين المسؤولين عن عمليَّات التعليم والتربية، لمجموعة أطفال معينة، ويكون معلم التربية البدنية مسؤولاً عن دروس التربية البدنية. لذلك يُركِّز المنهج على "التربية الحركية" و"التربية على السلامة والعافية" كموضوعات مركزية ويتعامل مع موضوعه "الحركة في البيئة المادية والاجتماعية" بعد ذلك فقط.

إنَّ لتعليم التربية البدنية في الصفوف الأولى والثانية، على يد معلم للتربية البدنية، أفضليَّات جمة بسبب مهنيته، ولكن بما أن الحديث يدور حول ساعتين تعليميتين في الأسبوع، فهناك حاجة للتفكير بطرائق بديلة، يمكن أن تجعل الأطفال نشيطين في المدرسة في غير هاتين الساعتين. مما يؤدي إلى نقل الأطفال فعلياً من نظام الروضة إلى نظام المدرسة، علماً بأنهم ما زالوا بحاجة إلى الحركة الكثيرة، لكي يساهموا في عمليَّات النمو والتطور الحركية وإنشاء بنية لخلفيتهم. منهج التعليم هذا لا يضمُّ حلاً لهذه القضية.

\* عندما يتمُّ استعمال لسان الذكر فقط أو لسان المؤنث فقط فإن القصد لكلا الجنسين (مربية أو مربى): معلم للتربية البدنية أو معلمة؛ ولد أو بنت...).

# التصوّر الفكريّ

الحاجة للحركة عند الأطفال في سنّ الطفولة، هي حاجة أساسية وطبيعية، مثلها مثل الحاجة إلى الراحة والغذاء لتتيح لهم النمو والتطور. كذلك فإنّ الوظيفة المركزيّة للتربية البدنية في سنّ الطفولة، تشجع الأطفال على تنفيذ الحركة بأشكال مختلفة، وتعلمهم عن أنفسهم وبيئتهم القريبة. تحدث في سنّ الطفولة عمليّات تطوّر ويتكوّن الأساس للقدرة على الحركة، ومن خلالها يتمّ تصميم عادات الحركة والفعاليّات، وتُقوى أسس الكمال والصحة البدنية، ويترسّخ التقييم الذاتي، ونموّ التفكير العقلاني الذي يستند إلى التفكير الحدسي وتتطور عدّة وظائف اجتماعية. ولكن هذه العمليّات لا تحدث كل واحدة منها في إطارها المغلق إنما هناك تأثير متبادلّ بينها، لذلك دُمجت عمليّات عقلانية واجتماعية وعاطفية في الفعاليّات المطروحة من خلال منهج التعليم.

يتمحور المنهج التعليمي حول ثلاث موضوعات: تقدّم الموضوعات: ”دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعية“ مساهمة في التطور الجسماني والحركي كجزء من الحركة الحرّة، من عالم الأطفال، ومن سير الحياة اليومية. تشدد الموضوعات: ”التربية للحركة“ على أنواع الحركة المختلفة والاختيار الشخصي. تضع الموضوعات ”التربية للسلامة التامة“ أسس المعرفة وتطوير الإدراك للعلاقة بين النشاط الجسماني والحفاظ على الصحة.

يُعتبَر المنهج التعليمي الإطار السليم لتحقيق أهداف منهج التعليم من الصف الثالث فما فوق، في جميع المجالات: الجسمانية والاجتماعية والعاطفية بالإضافة إلى مجالات المعرفة والفهم. كما يقترح المنهج تطوير الحركات الأساسية في **المجال الجسماني** والتي تعتبر قاعدة لتشكيله المهارات الحركية المكتسبة تباغاً. كما يقترح أيضاً تطوير الشعور بالتواجد في الحيز، وتطوير الإحساس بالوقت، وتنمية وضبط القوة وتطوير سير الحركة. وتجدر الإشارة إلى أن كل عملية من هذه العمليات تبني القدرة المستقبلية على الحركة وتمنح أداة لتحسين الحركة على مدى الحياة. كما يتناول المنهج موضوعي التمثيل والرقص، وهما جزء من منهج التعليم العام في المدرسة. وليس هذا فحسب بل يوجد في المنهج فصل يُعنى بالصحة وعادات الوقوف الصحيحة. وتعتبر طريقة ”التربية للحركة“ الطريقة المركزيّة في منهج التعليم هذا، لأنها تمنح أسس معرفة الجسم وإدراك الحركة، وتُكسب المعرفة والفهم، كأساس للإدراك. كذلك فهي تشجع عمليّات الاختيار وحل المشاكل كقاعدة لمواصلة التربية البدنية في المدرسة، وتشكل قاعدة لتعليم الأطفال كيفية اختيار نشاط بدنيّ ملائم لنمط حياتهم.

وبالإضافة إلى ما سبق فإنّ المنهج يقترح في **المجال الاجتماعي** فعاليّات متنوعة منها على سبيل المثال، لعبة تمثل بناء نظام للحفاظ على القوانين. كما يشجع الرقص على العمل المشترك، من خلال التنسيق والتعاون. ويطلب من الأطفال في سنّ الطفولة، تحمّل مسؤوليّة سلامتهم وسلامة الآخرين الذين يتحركون حولهم. كما يدمج المنهج بين طريقة التعبير والحركة وذلك لكي يكسب الأطفال أداة اتصال ملائمة خلال القيام بالنشاط الجسماني، حيث يتعلم الأطفال من خلال ”التربية للحركة“ التنسيق بين حركاتهم من ناحية الحيز والوقت من خلال اختيار القوة الملائمة وطريقة تفعيلها للقيام بالفعالية المشتركة مع الآخرين.

وفي **المجال العاطفي** يركّز المنهج على تدعيم التقييم الشخصي للقدرة على الحركة وبناء تصور جسم جيّد وواقعي. ويُعتبر التركيز على هذه الأمور القاعدة لإطلاق الطموح للاشتراك في دروس التربية والنشاطات البدنية في المستقبل من خلال الإرادة الحرّة.



وفي مجال المعرفة والفهم يقترح المنهج بأن تُسهم كلُّ فعالية موجهة في إكساب المعرفة، وتطوير الفهم عن كيفية عمل الجسم، وكيفية اختيار الحركة الملائمة للحاجات والأهداف، وكيفية تطوير الحركة والحفاظ على الصحة.

ولكي نختار فعالية للأطفال في سنّ الطفولة، يجب مراعاة الاعتبارات التالية: أن الطفل في سنّ الطفولة وحتى سنّ العاشرة تقريباً يتطور عنده الجهاز الحسيّ ويتم اندماجه بالعضلات، ونتيجة لذلك تزداد تدريجياً القدرة على تعلم الحركة. وهذا ما يُسمى مرحلة تطور **النضج الحركي**. ومعنى النضج الحركي، أنه قبل مرحلة النضج، لا توجد أية فائدة في تعليم الطفل فعاليات حركية تتعلق بهذا النضج، لأنّ الطفل يفتقر إلى **الجاهزية للتعلم**. فمثلاً، لا جدوى من تشجيع طفل على المشي فوق خشبة ضيقة، قبل أن يسمح بذلك جهاز التنسيق بين حواس الحركة والتوازن والنظر. لأنّ تسلسل عملية النضج الحركي متشابه لدى غالبية الأطفال، فمثلاً المشي على قاعدة واسعة (الزحف أو جرّ الجسم أثناء الجلوس) يحدث قبل طرق المشي الأخرى، ولكن وتيرة تطور السرعة والفجوة بين مرحلة وأخرى تختلف من طفل إلى آخر. لذلك، يواجه مربو الأطفال الذين هم في السنة الأولى من أعمارهم مستويات مختلفة من الجاهزية للتعلم، وعليهم بالسماح لهم جميعاً بمواصلة التطور. وهنا تبدأ مرحلة تطوّر جديدة، بينما تكون المراحل السابقة في بداية التطوّر، وبحاجة إلى ممارسة كثيرة، ولذلك من المهم جداً تكرار لعب الألعاب المعروفة، والفعاليات المعروفة وخلق بيئة تشجّع التمرين الحرّ.

ولكي ينفذ الأطفال حركات بدرجة تركيب عالية أكثر، فإنهم يستندون على الحركات التي اكتسبوها في مراحل مبكرة، مثلاً يقفز الأطفال فرحاً في الخارج بينما نراهم في مراحل متقدمة يقفزون فوق العراقل. وهذا التطور الحركي، هو الجانب الظاهر والواضح للعين، لنمو الأطفال في مجالات أخرى كالذهنية، والشخصية والعاطفية والاجتماعية. لذلك فإنّ متابعة التطور الحركي، يمكن أن تدلّ على النمو بشكل عامّ وعلى مدى جاهزية الأطفال للصف الأول بشكل خاصّ. ومن المهم أن تؤثر نتائج هذه المتابعة على التدريس في الروضة والمدرسة، لكي نتيج أمام الأطفال فرصة التعلم الحركي المهمّ. ومن الضروري أن تصل المعطيات المجموعة من خلال المتابعة إلى الأهل الذين هم المسؤولون عن فرص الحركة خلال سير الحياة اليومية\*.

ولا بد من الإشارة إلى أنّ موضوعات التدريس الممكنة كثيرة. ولكن منهج التعليم يُركّز على الإمكانيات الأكثر ملاءمة لسنّ الطفولة، ويحدد التحصيل المطلوب، ويتوقع من المربين إرشادهم في طريقهم، والاختيار خلال تخطيط سُلّم الأولويات بحسب بعض المتغيرات:

- تطوّر الأطفال ومميّزاتهم في الفرقة المعينة؛
- "الفلسفة المهنية" للمربي نفسه؛
- الظروف والموارد الموجودة في الروضة أو المدرسة؛
- الرؤية التربوية العامة للمؤسسة التعليمية وسياساتها.

\* مادة إضافية للمطالعة

نابل-هالر ن، ربيب ش، ليدور ر، ولويان ن، (1999). فعילות تنوعتית מכוננת המכוננת להתפתחות מוטורית. ישראל: רכס הוצאה לאור פרויקטים חינוכיים בע"מ.  
 ليدور، ر، زوديرغوب أ، (1995). התפתחות ולמידה מוטורית תקינה מול לקויה: היבטים תאורטיים וישומיים. מכון וינגייט: הוצאת הספרים ע"ש עמנואל גיל.

## مبنى المنهج التعليمي

في المنهج التعليمي قسمان منفصلان معروضان في هذه الكراسة: في الكراس **التربية البدنية في الروضة** - يحدّد إطاراً لتدريس التربية البدنية في روضة الأطفال وتشمل فرضيات أساسية، ومبادئ لها صلة بالروضة، وتعرض فيها ثلاث موضوعات دراسية حسب الترتيب التالي: "دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعية"، و"التربية للحركة"، و"التربية للسلامة التامة". ويضمّ كل واحد من موضوعات التعليم هذه التصوّر الفكري لتدريس الموضوع، وهناك تفصيل عن أهداف التدريس والمضامين. ولكل هدف تدريسي يوجد تفسير، ويفصّل بالأهداف الإجرائية. حيث يشمل كل هدف إجرائي تفسيراً وتفصيلاً. وفي آخر كل هدف تدريسي توجد قائمة مُدرّج فيها أمثلة لسلوكيات متوقّعة على محور تسلسل النمو، وقائمة فيها أمثلة لعمليات تدريس التي تحضّر الأطفال لهذه السلوكيات. إنّ الأمثلة عن السلوكيات المتوقعة تعدّ بمثابة وسائل مساعدة للمربين في عملية تقييم التدريس.

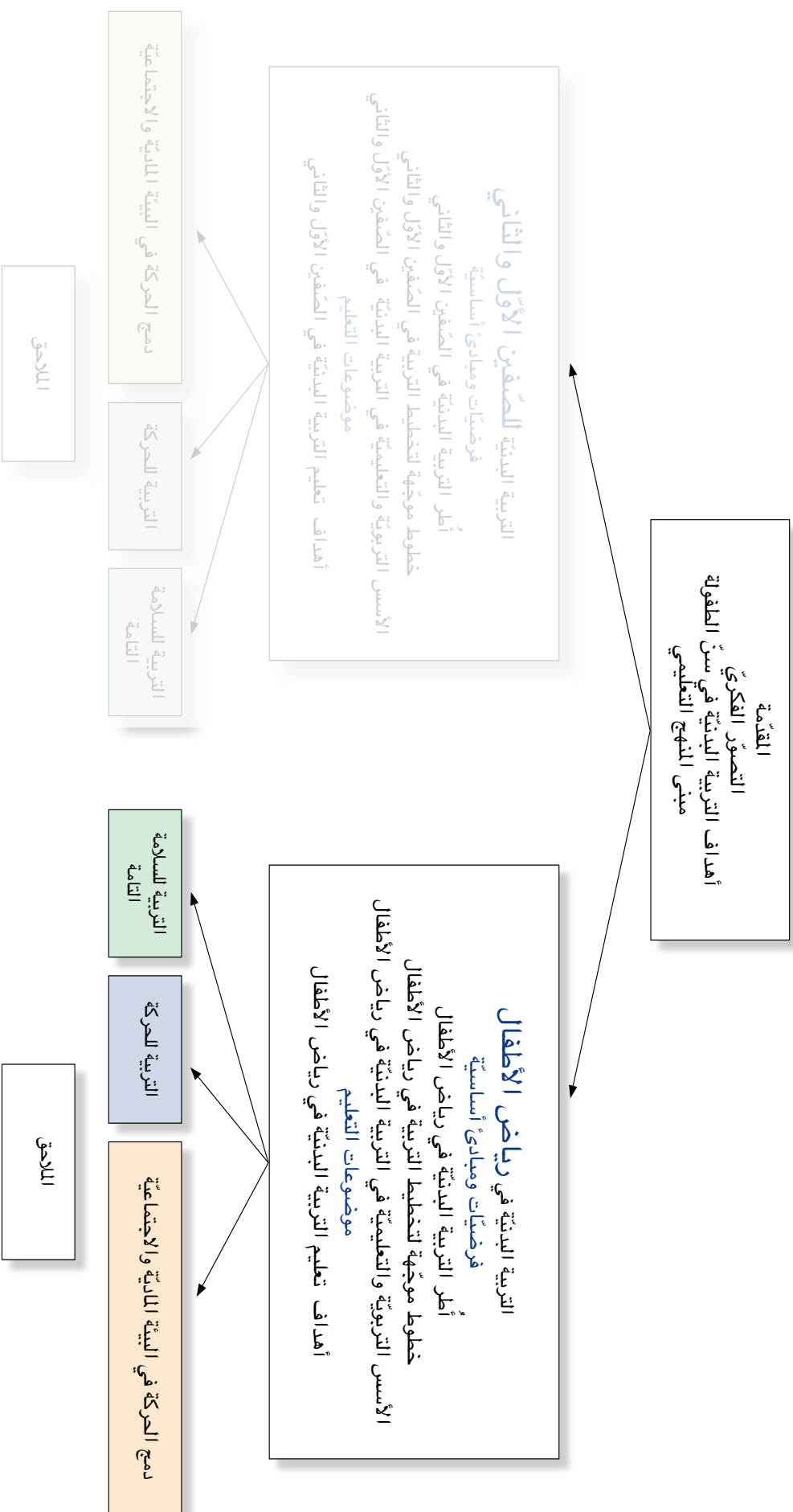
وفي الكراس **التربية البدنية في الصفين الأول والثاني** يحدّد إطاراً لتدريس التربية البدنية في الصفوف الأولى في المدرسة الابتدائية ويشمل فرضيات أساسية ومبادئ، لها صلة في التربية البدنية في بداية المدرسة الابتدائية، وتعرض فيها ثلاث موضوعات دراسية حسب الترتيب التالي: "التربية للحركة"، و"التربية للسلامة التامة"، و"دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعية".

كلّ موضوعة من موضوعات التعليم في هذا الكراس تشمل فصولاً رئيسية متشابهة لتلك الموجودة في الكراس الثانية.

في كل كراسة ملاحق تضم وسائل مساعدة للمربية وللمعلمة التربية البدنية اللتين تخططان التدريس. تشمل الملاحق ما يلي: تركيز الأهداف، والسلوكيات المتوقعة من الأطفال بحسب العمر، وقائمة ثروة لغوية للكلمات التي من المتوقع أن يكتسبها الأطفال خلال فترة التعلّم، وقائمة بالأجهزة واللوازم التي من المتوقع أن تساعد المربية ومعلمة التربية البدنية، في اختيار الأجهزة واللوازم التي تلائم روضتهما أو مدرستهما، عندما تسنح لهما الفرصة بذلك، ثم وسائل مساعدة لتقييم مدى تقدّم الأطفال من ناحية التعليم، وأخيراً قائمة بالمراجع، بهدف توسيع المعرفة النظرية وطرح أفكار جديدة للحركة.

**في هذا الكراس منهج التربية البدنية لرياض الأطفال.**

## مبنى المنهج التعليمي



# فرضيات أساسية ومبادئ

## أطر التربية البدنية في روضة الأطفال

إنّ الفرضية الأساسية للمنهج، هي أنه يجب على الأطفال أن يكونوا نشيطين كل يوم من الناحية البدنية خلال سير يومهم في الروضة، أكان ذلك تلقائياً أو من خلال التعليمات. كما يجب أن يجري نشاط الأطفال في أطر مختلفة: في الساحة، في الأوقات ما بين فعالية وأخرى، في التعليم النظري، خلال النشاط التعليمي المحدد، وفي أوقات معينة مخصصة لفعاليات مُوجّهة بالحركة. **تخطط المربية جدول أعمال كل طفل في الروضة، بحيث يقوم بنشاط بدني ساعة وربع على الأقل كل يوم.** ويشمل هذا الوقت كل أنواع الأطر.

وبإمكان المربية أن تساهم في النشاط الحركي بصورة مباشرة وغير مباشرة:

**الوساطة المباشرة:** عن طريق التوجّه إلى الأطفال، كأفراد ومجموعات، بطريقة الإرشاد للعب الصحيح والرقص والحركة؛ تشجيع الأطفال على مواصلة القيام بحركاتهم التلقائية؛ توعية الأطفال بالنسبة لإمكانيات الحركة؛ التوجّه إلى الأطفال بأسئلة تشجّعهم على فهم فعاليتهم؛ التطرّق إلى حادث يتطلب تفسيراً (مثلاً النجاح الذي يساهم في تقدّم جديد، أو السلوك الحسن الذي يستحق التقدير)، وما شابه.

**الوساطة غير المباشرة:** عن طريق بناء بيئة تشجّع على الحركة في المرات، مثل: إدخال الوسائل وإخراجها، ودمج الأغراض النقالة في الأجهزة الثابتة\*\*، وعرض بطاقات إرشادية لتوليد الإثارة والحركة.

وتساهم المربية كذلك في خلق أطر الحركة المختلفة التي ينشط داخلها الأطفال في الساحة وفي أنحاء الروضة، حيث تدمج الحركة أيضاً مع تعلم المجالات الأخرى والفعاليات المرتبطة بالأعياد والمناسبات.

نفهم من ذلك أنّ الحركة التلقائية المستقلة، لكل طفل في ساحة الروضة دون حضور المربية، يمكن أن تشملها في الوقت المخصّص لفعالية كل طفل، **بشرط** أنّ تهتمّ المربية بأن تكون البيئة المحيطة بالأطفال ملائمة لاحتياجاتهم، وتسمح لهم بتحقيق الأهداف التي حدّتها لهم (ومن خلال الحفاظ الكامل على أنظمة الأمان).

تحدد المربية في الروضة التي يوجد بها معلّم متخصصّ بالتربية البدنية، طبيعة مشاركته في حياة الروضة، وذلك بعد أن تتعرّف على البدائل التي يقترحها وبعد محادثة مباشرة بينهما للتنسيق بين مواقفهما. (أنظر الملحق 4).

إمكانيات مشاركة معلّم التربية البدنية في الروضة هي:

**فعالية مُوجّهة** – كالتربية للحركة والتربية للسلامة التامة لمدة نصف ساعة تقريباً، في مجموعة تضمّ حتى خمسة عشر طفلاً في إطار درس تعليمي.

**استشارة مهنية للمربية لبناء بيئة مشجّعة على الحركة**، مثل: فكرة دمج الأغراض النقالة، تغيير مكان الوسائل وعرض البطاقات.

\* بشرط ألا يخالف أنظمة الأمان على الطرق.

**الاندماج في موضوعات تعليمية مركزية بموازاة تعليمهم في الروضة**، مثل: عرض الوُجهة الحركية للموضوعات الثقافية، أو دمج الحركة المفهومة في تعلم مفهوم، أو فكرة يتم طرحها في الروضة.

**مساعدة المربية في متابعة التعلم الحركي**، كمساعدة المربية في بناء عمليات مشاهدة، والاشتراك في هذه العمليات، في الحالات التي يمكن أن تساهم فيها نظرة مهنية، في وضع الإصبع على التقدم الحاصل أو الإشارة إلى صعوبات في طريق التقدم.

يتفق معلم التربية البدنية والمربية، في الروضة التي يعملان بها على توزيع المهام فيما بينهما، وعلى جدول الأعمال والطريقة التي يلائمان بها بين وظيفتيهما (انظر الملحق 4) **على أية حال، فإن المربية، كمديرة للروضة، مسؤولة عن التربية البدنية فيها وضمن وظيفتها الاهتمام لملاءمة التدريس وتنفيذ عمليات التقييم.**

## خطوط موجّهة لتخطيط التدريس في الروضة

يشمل المنهج المعلومات الأساسية المطلوبة بهدف تخطيط التدريس. فيما يلي توصيات لطريقة تخطيط التدريس بحسب المنهج:

الجدول 1: خطوات في تخطيط التربية بحسب المنهج التعليمي



## الأسس التربوية – التعليمية في تدريس التربية البدنية في الروضة

تنظيم البيئة كتدريس غير مباشر

إنَّ البيئة مبنية من عنصرين رئيسيين: الأول، المبنى الهندسي والطبيعي اللذان لا يمكن أن يُغيَّرهما المرَبون؛ والثاني، البيئة المنظمة التي يمكنهم تغييرها. المبنى الهندسي والطبيعي، هو الحيز والطبيعة الخارجية. إنَّه مُنظَّم من خلال فرضيات أساسية عامَّة بشأن السلوك، والنشاط ومستوى أداء الأطفال. إنَّ البيئة المادية المحيطة تؤثر على تعليم الحركة بواسطة الأغراض، والأجهزة المساعدة والوسائل الموجودة فيها، وفي الشكل الذي تكون به الأغراض منظمة في الحيز. عندما تسمح الأغراض المرتبة في الحيز بفرصة الحركة، فإنَّ الأطفال سيتحركون من خلالها، ويتسلقون ويتزحلقون، ويمسكون الكرة ويركضونها، ويتجاوبون مع الوسائل والأجهزة التي بحوزتهم. إنَّ وظيفة المربية هي تنظيم البيئة التي تسمح للأطفال بالقيام بالتجارب الحرَّة في مجال الحركة دون تدخل مباشر للمربي، وتسمح هذه البيئة للأطفال بتحقيق طموحاتهم الغريزية، وفهم البيئة واستحكامها. إنَّ تنظيم البيئة وترتيبها هما نتيجة لفهوم تربوي له علاقة مباشرة بالمضامين التي يتمُّ التعامل معها بشكل جارٍ في الروضة. إنَّ البيئة المنظمة هي الطريقة التي يلائم ويخلق من خلالها المرَبون المبنى الهندسي الطبيعي ”الذاتي“، والملائم لأهدافهم واحتياجات الأطفال الخاصة الذين يتلقون التربية في تلك البيئة.

وبهذه الطريقة نمنح الأطفال فرصة لكي:

- يحافظوا على حب استطلاعهم الطبيعي؛
- يخوضوا التجارب بحسب احتياجاتهم وقدراتهم، دون أن تُمارَس عليهم الضغوط أو توقعات من قبل البالغين؛
- يحافظوا على الاستقلالية، ويكتسبوا الأدوات لكي يواجهوا التحديات بقواهم الذاتية؛
- يُقيِّموا نجاحاتهم بحسب تقدُّمهم وشعورهم وليس بحسب مطالب خارجية، وبذلك يمكنهم الحفاظ على التقدير الذاتي في كل مجالات التجربة الحرَّة؛
- يكتسبوا من أصدقائهم مهارات في مجالات تهمهم من خلال التقليد، التفاعل والتعاون.

وتجدر الإشارة إلى أنَّ تخطيط الفعاليَّة – وتنظيم البيئة في رياض الأطفال – التي يُرشد فيها معلِّم التربية البدنية الفعاليَّات البدنية، يتمُّ بالاستشارة مع المعلم، ومن خلال استغلال المعرفة المهنية التي يتمتع بها.

ولعملية تنظيم البيئة مرحلتان:

المرحلة الأولى: اختيار الأهداف التعليمية.

المرحلة الثانية: تنظيم الأدوات والأغراض والوسائل واللوازم بشكل يساهم في تحقيق الأهداف.

وعند الانتقال من طور اختيار الأهداف إلى تنظيم البيئة، يجب على المرَبين أن يعرفوا البيئة التي يعلمون فيها، وأن يطرحوا على أنفسهم ثلاثة أسئلة أساسية:

1. ما هي الأفضلية، وما هي العيوب في البيئة المعطاة (المنظمة)؟
2. ما الذي يمكن تغييره ليلئم الأهداف؟ وما الذي يمكن إبقاؤه على حاله، وما الذي يمكن تغييره؟
3. كيف يمكن تشجيع الأطفال على استغلال البيئة المعطاة (المنظمة)؟

1. ما هي الأفضلية، وما هي العيوب في البيئة المعطاة (المنظمة)؟  
لأنه حتى لو كانت بيئة الروضة تفي بكل الشروط المطلوبة والملائمة للحركة، أو لم تكن كذلك، فإنه يجب على المربية ومعلم التربية البدنية معرفة الأفضلية والعيوب الموجودة في الحيز وبيئة الروضة الطبيعية، وأن يستندا إليها كنقطة انطلاق أولية. ومن هذه النقطة فصاعداً عليهم أن يعملوا لكي تسنح عملية التعليم.

#### أمثلة:

السلبيات، مثلاً: مساحة ملعب صغيرة لا تتيح متسعاً من المكان للفعاليات الجارية لجميع الأطفال في الروضة. يجب أخذ هذا العيب بالحسبان إذا رغبتنا في أن يستغل الأطفال الوقت الذي يكونون فيه في الساحة للتعلم. كما أنه عندما تكون الساحة مرصوفة فتنقص أماكن يستطيع الأطفال الهبوط عليها والتدريج فيها، ويجب أخذ هذا العيب بالحسبان عند التخطيط للبيئة المنظمة بهدف تشجيع الحركة فيها.

الإيجابيات: وهناك بعض الإيجابيات التي يجب التفكير في كيفية استغلالها كما يجب، كساحة فيها تشكيلة من المسطحات المرصوفة والرملية المزروعة بالعشب والتي تسمح بدرجاة الكرة، والجري والعدو لتمارين الرجلين وركوب الدراجات الهوائية، والهبوط والتدريج على سطح لين وأمن.

يجب التأكد ألا يكون العشب رطباً عندما يقوم الأطفال بفعاليتهم، وأن يكون بجانبه أماكن عالية تتيح لهم أن يقفزوا منها ويهبطوا في المكان اللين.

2. ما الذي يمكن تغييره ليلائم الأهداف؟ وما الذي يمكن إبقاؤه على حاله، وما الذي يمكن تغييره؟  
يجب تحديد أهداف ليحققها الأطفال، ومراقبتهم وفحص كيفية ملائمة البيئة من أجل تحقيق هذه الأهداف.

ويمكن أن تُشتق الأهداف من هذا الفصل أو من موضوعات تعليمية أخرى في المنهج .

#### أمثلة:

الهدف: السماح للأطفال بالمواظبة، والقيام بالفعالية التي اختاروها مراراً وتكراراً.  
فمراقبة سلوك الأطفال في البيئة - مقارنة مع الهدف- أعدت للتعرف على الأطفال الذين يقومون بتكرار فعالية معينة، أو يطلبون القيام بفعالية محددة مرة أخرى. لنفرض أن المربية تتعرف على أطفال معدودين ومهتمين في اللعب بالأرجوحة - والهبوط على مسطح لين - ولكن أحدهم يضايق الآخر لأنه لا توجد إلا أرجوحة واحدة. لذلك يمكن للمربي أن يقوم بالتغييرات التالية لضمان حدوث فعالية ناجمة وناجحة:

- أن يضيف جهازاً يتيح إمكانيات تعليق مختلفة ( إذ يمكن أحياناً شراء جهاز صغير ورخيص نستطيع تفكيكه وتركيبه بين أعمدة عارضة الباب العليا) ؛
- أن يلائم جهازاً أو وسيلة تخدم هدفاً معيناً من أجل تحقيق هدف آخر، كأن يضع فرشاة تحت قضيب موجود في منشأة ويستخدم كسلم ، في الأماكن التي يمكن الهبوط عليها؛
- أن يرتب صفّاً منظماً ويقسم وقت استعمال الجهاز، بحيث يحصل كل طفل على الوقت الكافي للتمرين.

3. كيف يمكننا أن نشجع الأطفال على استغلال البيئة المحيطة؟  
إنّ التدخل المباشر في فعاليات الأطفال، يمكن أن يؤدي إلى إلغاء كلّ أفضليات الحركة التلقائية في البيئة. لذلك تكون الطرق في تنظيم البيئة غير مباشرة.

## أمثلة:

- أن نعطي دروساً في التربية البدنية عن كيفية استخدام الأدوات والآلات والأجهزة الموجودة في الساحة، وأن نقترح على الأطفال أفكاراً لاستعمالات جديدة في الأجهزة؛
- أن نراقب الأطفال غير النشيطين دائماً في البيئة الموجودة، ونحاول إثارتهم بواسطة الفعاليات البسيطة التي تؤمن النجاح؛
- أن ندخل تجديبات تثير الأطفال وتدفعهم لخوض تجارب جديدة، كأن نلّون أجهزة (جار عليها الزمن) أو نضع دراجة هوائية، قمنا بإخراجها من المخزن على المسطح المرصوف.

لكي تتم عملية التعليم الحقيقي، يجب التأكد من توفر الشروط التالية:  
وضع التحديات الملائمة لمستوى وطبيعة تعامل كل فرد.

نربط "قطعة مطاط" بين عمودين أو أكثر في الساحة، على ارتفاعات مختلفة، بحيث تسمح للأطفال المرور من خلالها بأشكال مختلفة.

تجربة طرائق تعامل مختلفة، واختيار طريق التنفيذ المفضلة.

يتمرس الأطفال في الممرات المختلفة والمتنوعة بين قطع المطاط، ومن خلال التجربة الشخصية، أو الفعالية المشتركة مع الآخرين يتم اختيار طريقة ونوع الحركة المفضلة لديه.

ولكي يتم تطوير الأمور التي يتعلمها الأطفال، لا بدّ من إعطاء فرصة لإعادة الكرة، وتجربة أمور معروف لديهم.

فمثلاً يمكن أن نربط قطعة المطاط بطريقة متشابهة كل مرة وعندها يكرر الأطفال تجاربهم. كما يمكن القيام بفعاليات متشابهة أحياناً في أماكن مختلفة بمحاذاة قطعة المطاط المشدودة.

ومما تجدر الإشارة إليه أنه يمكن أن نزيد من مستوى التحديات ومستوى التعامل المطلوب كجزء لا يتجزأ من الفعالية.

فمثلاً يمكن أن نغير ارتفاع قطعة المطاط وموقعها من الأجهزة، أو أن نضيف أغراضاً، كجزء من المسار الذي تصنعه قطعة المطاط، أو كمكان يمكن الخروج به من المسار والعودة إليه، فمثلاً لو وضعنا كرسيّاً فوق قطع المطاط لأمكننا صنع ما يشبه الجسر فوق قطع المطاط، حيث يسمح بتنقلات جديدة، لأنّ وضع مسند الكرسي تحت المطاط، يسمح برفعه والقيام بفعاليات جديدة، مثل الوقوف على الكرسي والقفز فوق المطاط.

فعالية موجّهة بالحركة

من المحبّد، عندما يقوم معلّم التربية البدنية أو المربية بفعاليات موجّهة، أن تشمل هذه الفعاليات العناصر التالية في تخطيط الفعالية:

**البداية** - تشمل مدخلاً لمكان الفعالية، وتُستعمل كافتتاحية للتأقلم وشرح ما سيتمّ تعلمه، وسبب أهميته. كما يمكن أن تشمل المقدّمة "مجموعة حركات" مركّبة من حركات ثابتة، يعرفها الأطفال ويقومون بها كل لقاء.

**سير الفعالية الموجّهة** - وهذا هو الجزء الأساسي الذي يتمّ به تطوير الموضوعة بهدف تحقيق الغاية أو الغايات التي تمّ اختيارها.

**الختام** - تشمل فعاليات بالألعاب التي تدمج مركبات موضوعات التعليم الأساسية، وفعاليات للتهنئة أو الاسترخاء، أو "طقس" (حركات معيّنة مرتّبة بشكل يعرفه الجميع) ثابت للدواع. ومن المهم أن يبقى وقت للمحادثة وإجمال الفعاليات، حيث نمنح الأطفال في هذه المحادثة الفرصة للحديث عن الفعالية بلغتهم الخاصة، لنعرف من خلال ذلك ما هي الأمور التي استوعبوها في الدرس والتي رسخت في ذهنهم بعد الفعالية.



تعداد مجموعة التعليم في الفعاليّة الموجهة

يتغيّر حجم مجموعة التعليم في الفعاليّة الموجهة بحسب طبيعة الفعاليّة والحيّز الذي تجري فيه. على أيّة حال فإنّ مجموعة التعليم لا تتعدى 20 طفلاً. يجب الأخذ بالحسبان أن عدد الأطفال يجب أن يسمح للمربيّة بالتعامل مع كل طفل في ساعة الفعاليّة البدنيّة، ومراقبة تطوّره وتوفير ظروف الأمان خلال الحركة في الحيّز من جهة، ومن جهة أخرى يسمح باللعب والفعاليّات المشتركة بين المجموعات. وتعني هذه التوصية أنه من المفضّل تقسيم الصفوف في الفعاليّات الموجهة إلى مجموعتين.

المجموعة المتنوّعة في درس التربية البدنيّة

من المحبّد أن نشكّل في الفعاليّة الموجهة مجموعات صغيرة وعشوائيّة، حيث تتغيّر على فترات زمنيّة محدّدة، لكي نسمح للأطفال التعلّم من بعضهم البعض بواسطة التقليد، وطرح الأفكار، وتقديم الشروح، وتوضيح المشاكل، والنقاش، والمساعدة في تنفيذ فكرة معيّنة، وتبادل التقييمات الإيجابيّة. إنّ التعليمات الإرشاديّة المنفتحة، تسمح لكل طفل بتنفيذها بحسب قدرته وملاءمتها مع شخصيّته، وكفاءته، ومستوى نضوجه الحركي النفسي، والمعرفة والتجربة الحركيّة اللتين اكتسبهما.

التعامل مع الأطفال الذين يستصعبون العمل في هذا الإطار

يجب السماح لكل طفل بالعمل في هذا الإطار. من المهمّ الاستجابة لمتطلبات الأطفال الذين يواجهون صعوبة، ومحاولة التعرّف على مصدر الصعوبة، وإيجاد الحلول الملائمة. حلّول لها علاقة بالطفل نفسه، مثل: منحه تقييمات مشجّعة، وإلقاء المهّمات عليه، أو حلّول لها صلة بالتغيّر الحاصل في حيّز نشاطه، مثل توسيع حيّز الحركة. من المحبّد عندما يقوم طفل بتشويش عمليّة التربيّة أن يراقبه شخص بالغ، ويحاول دمجها في الفعاليّة إذا أمكن.

فعندما يتمّ ترسيخ العمل المنتظم بشكل جيد في مجموعات التعليم، يمكن مساعدة الطفل - الذي يجد صعوبة في التصرّف - بحسب القوانين والأنظمة المختلفة الملائمة، والسماح له بالاشتراك في الفعاليّة.

وهنا يجب توخّي الحذر من التنازل الكامل عن فرض الأنظمة والقوانين التي تؤدي عادة إلى السلوك غير اللائق. كما يجب أن نتذكّر أيضاً أن تجاهل الطفل، هي طريقة للمعاينة وليست لحل المشكلة، لأنها تؤدي إلى عدم إعطاء الطفل ما يستحقه من المراعاة التي يحصل عليها باقي الأطفال.

دمج الحركة في الموضوعات التي يتمّ تعلّمها في الروضة

من المفضّل دمج الحركة مع تعليم موضوعات نظريّة متنوّعة في الروضة، فمثلاً في تعليم موضوعة الحساب والحركة، ندمج العد والإحصاء، المقارنة بين مجموعات، التمثيل الكميّ وحل المشاكل الحسابيّة. وفي تعليم المفاهيم الأساسيّة في الهندسة والمثلثات، ندمج الزوايا، والأشكال، ومقارنة مساحات وأحجام مختلفة. وفي تعليم القراءة والكتابة، ندمج إعادة كتابة الحروف والتعرّف إليها، وتحليل اتجاه كتابتها، وتركيب الكامل من أجزائه، وتركيب جملة من كلماتها، والعلاقة بين الكلمات ومعانيها، وإتباع التعليمات، ووصف الفعاليّات، والتطرّق إلى تفاصيل مهمّة، وإدراك التواصل. وفي تعليم الغناء، ندمج فهم المضامين، وتذكر الأغنية، والتطرّق إلى الإيقاع والسجع. وفي الطبيعة، ندمج عمليّات النمو والتطوّر، والحيوانات، ولغة حركاتهم وأجسادهم (الإشارات)، وطريق تقدّمهم وشخصيّتهم. وفي تعليم العلاقات في الحيّز، ندمج قريب وبعيد، فوق وتحت، كبير وصغير، أكبر من...، أصغر من...، يفتح ويغلق. وفي تعليم العلاقات مع الزمن، ندمج متوقّع ومفاجئ، قبل وبعد، بطيء وسريع، التمهّل والإسراع، وملاعبة الإيقاع، ومدّة زمنيّة قصيرة وطويلة\*.

\* كتب مساعدة تُعنى بموضوعة العلاقة بين الحركة والتعليم النظري والاجتماعي :

سكدي حنيت (1999)، *محرّرات تنوعه*، الودعات ركد

شوبل آله (2006)، *نعيوم ولومديوم*، الودعات آح

لا حاجة "لفرض" الحركة والفعالية البنّية من أجل التطرّق إلى الموضوعة النظرية. بل يجب تحليل مضمون الموضوعة التي يتمّ تعلمها، والتفكير بالأقسام الملائمة للقاء مع البيئة الاجتماعية أو المادية، وعندها يتمّ اختيار الحركة الملائمة، بهدف المساهمة في الموضوعة.

### أمثلة:

- عند تدريس مفاهيم العلاقة في الحيز، يجب أن تشمل عملية التعليم التجربة واستعمال هذه المفاهيم، بحيث تكون العلاقات بين الجسم المتحرّك والغرض الذي نستعمله (مثلاً: أنا فوق المقعد، قربه، تحته وما شابه)، وبين عدد من الأغراض (مثلاً: الكرسي أعلى من المقعد، الكرسي قريب من اليرميل وما شابه)، وبين الأطفال الذين يعملون في الحيز (مثلاً: محمد بجانب عمر، عمر يمرّ تحت قدمي محمد وما شابه).
- وعند تدريس الطرائق لتقديم المساعدة لصديق، يجب أن يشمل التعليم تجربة في تقديم المساعدة. وتكون المساعدة ذات أهمية - عندما تسمح بالقيام بفعالية أفضل - بفضل مساعدة من جانب صديق، مثل أن يؤمّن صديقاً كرسياً لصديقه كي يقفز عنه.

### إكساب عادات العمل

من المهمّ إكساب عادات ثابتة لفعاليّات بالحركة تسمح للأطفال بالعمل في إطار واضح، ومن خلال قوانين سلوكية معروفة من قبل. ولكي يتعرف الأطفال على المتطلبات والتوقعات، من المحبّد اختيار الأنظمة بمشاركة، والإعلان عنها وتعلمها. يساعد تعلم عادات العمل الثابتة في بداية السنة على توفير الوقت في التنظيم والإدارة خلال السنة.

التصرّف الذي من المحبّد تحديد عادات ثابتة بالنسبة له:

- طريقة البدء بالفعالية وطرائق الدخول فيها؛
- طريقة إنهاء الفعالية وطرائق الخروج منها؛
- اختيار "الخيار الافتراضي" لتنظيم المجموعة بشكل ثابت وبدون تغيير (كالجلوس بشكل دائري على الحصيرة مثلاً)؛
- الانتظام في جميع أشكال التنظيم: الحرية في الحيز، الدائرة، الطوابير، الصفوف، الأزواج؛
- الانتقال من شكل تنظيمي إلى آخر (كالانتقال من الحركة الحرة في الحيز إلى الفعالية في الدائرة، حيث نقف بشكل يكون به ظهرنا قريباً من الكراسي، ونمدّ أيدينا جانباً)؛
- التطرّق إلى التعليمات؛
- طريقة التوجّه إلى المربية أو معلّم التربية البدنية؛
- طريقة التوجّه إلى صديق؛
- آداب الحديث خلال الفعالية - الإصغاء إلى الآخر (بالغ أو طفل) والحفاظ على الهدوء؛
- الملابس خلال الفعالية (يُفضّل إزالة المجوهرات والعقود والأحزمة، وإدخالها في صندوق حتى نهاية الدرس، أو خلع الأحذية عندما تسمح الظروف بذلك.

### إعطاء التعليمات للحركة

يتمّ إعطاء التعليمات للأطفال للقيام بالحركة في فعالية موجّهة وتلقائية عندما يرى المربي أن الفرصة سانحة لإقحام طفل، أو مجموعة أطفال في التعليم، حيث تتراوح التعليمات بين الممكنة والمفروضة. التعليمات الممكنة تمنح الأطفال حرية الاختيار وهي المفضلة في سنّ الطفولة.

تدخّل البالغ في سير فعالية الأطفال  
إنّ تدخّل الشخص البالغ في فعالية الأطفال ينعكس في الفعالية التلقائية والفعالية الموجّهة.

لذلك يجب التفكير في اختيار الوقت المناسب للتدخل في فعالية الأطفال وإلى أي مدى يكون، بشرط ألا يصد رغبة الأطفال عن خوض التجارب. ويمكن أن يكون تدخل الشخص البالغ بمبادرة شخصية، أو استجابة لتوجه الطفل. وينعكس هذا التدخل في:

- تقديم الشرح؛
- المرافقة الكلامية للأعمال التي يقوم بها الأطفال؛
- طرح أسئلة تتعلق بالفعالية؛
- الانضمام إلى الفعالية عند الحاجة؛
- تواجد الشخص البالغ بجوار الطفل حتى يستطيع الطفل إشراكه في النجاح أو الصعوبات التي يواجهها.

إشراك الأطفال في :

- اختيار الفعالية؛
- قرارات البالغ في اختيار الألعاب أو الفعاليات أو الأغراض؛
- تحديد القوانين.

منح الطفل الفرصة لإشراك البالغ وباقي أطفال الروضة:

**سوف يُمنح الأطفال بعد التجربة الحركية، الفرصة ليعرضوا أمورًا مما فعلوه، أو يقترحوا أمورًا إضافية، ويشاطروا أصدقاءهم مشاعرهم.** تنتج بهذه الطريقة عملية تعلم تستند إلى فعالية الأطفال وأفكارهم، حيث يتعلمون تحديد وتعريف أفعالهم، كما يعرفون أنه سيتم التعامل مع أفكارهم، بالإضافة إلى تعلمهم الإصغاء للآخرين والنظر إليهم، ويتعلمون كذلك عن تعبير خيبة الأمل والاكتفاء الذاتي.

**ومن محاسن هذه الطريقة أن الطفل يكون شريكًا فعالاً، لا كمن يُملئ وراء التعليمات، إنما عامل مهم وشريك في التخطيط.**

تقديم التشجيع:

**إن عملية التجربة هي المهمة في التربية البدنية، لذلك يجب أن يُركّز التشجيع على العملية وليس على النتيجة.** لأن أفضلية التشجيع - هي أن كل طفل يمر في عملية معينة - بإمكانه أن يحصل على التشجيع الذي يمنحه القوة للمواصلة والتجريب، ويشمل هذا التشجيع اقتراحات لمواصلة التجربة، أمثلة: "أنت تطرحين أفكارًا مثيرة للاهتمام" (تشجيع ذهني)، مما يؤدي إلى مواصلة البحث. "أنت تقود الأطفال دون الاصطدام بالأغراض" (تشجيع اجتماعي)، يشجع على مواصلة هذه الطريق. "أنت تواظب وتتحسن كل الوقت" (تشجيع عاطفي)، يشجع على خوض التجارب حتى لو لم يكن هناك نجاح فوري. "حافظت على ركبتك منحنيتين في كل التعليمات" (تشجيع حركي)، يشجع على الهبوط الآمن.

وكلما كان التشجيع مبنياً بلغة أكثر وضوحاً، ومواكباً للعمل، وموجّهاً للتجربة، كان أكثر نجاعة ونجاحاً.

المتعة خلال الفعالية

المتعة: هي القوة المحركة للفعالية البدنية، وهي شرط أساسي للتعليم الذي يتعلّق بالفعاليات البدنية، ولكنها ليست شرطاً كافياً.

ومن الضروري التخطيط للتربية، بالاستناد إلى التعليم السابق. لأنه يسمح بتحديد الأهداف ومراقبة التحصيلات. كما يجب التفكير عند التخطيط، باحتياجات ومتطلبات الأطفال، والحفاظ على ما يستمدونه من متعة الحركة.

من الجدير بالذكر عدم الاكتفاء بأجواء عامّة من المتعة، بل علينا مراقبة الأطفال الذين لا يندمجون في الفعاليّة العامّة المتمتعة لأسباب معيّنّة. كما يجب محاولة إيجاد أسباب انعدام المتعة، والبحث عن طرق تسمح لهم بالدمج بين التعلم والمتعة.

إنّ التعليمات التي يمكن القيام بها، والكم الهائل من الإمكانيّات - للقيام بفعاليّة - ورغبة الأطفال للقيام بحركات معروفة، تؤدّي إلى التفكير الخاطيّ أنّه يمكن الاكتفاء بدروس الحركة العفويّة الملائمة لطلبات الأطفال والتي تسبّب المتعة. إنّ هذا الاكتفاء يمكن أن يحول دون تعلم الأطفال.

الحفاظ على أعلى مستوى من الأمان

إنّ أعلى مستوى من الأمان - هو مصطلح شامل - يتطرق إلى البيئة من وجهتي نظر: الأولى، البيئة التي تضيء شعوراً بالأمان، والثانية خالية من المخاطر.

تمنح البيئة التي تضيء شعوراً بالأمان للأطفال إحساساً بأنهم مضمّنون. لأنه عندما ينعدم الشعور بالأمان، لا يستطيع الفرد صبّ جُل اهتمامه باللعب والإبداع والتعلم. فالشعور بالأمان يُخلّق عندما تكون البيئة مألوفة ومتوقعة، ولا تفاجئ الموجودين فيها بمفاجآت ليست سارة، ويعرف الطفل أنه قادر على تنفيذ المطلوب، أو أنّه سيكون مستعداً لذلك في المستقبل.

البيئة الخالية من المخاطر، هي البيئة التي تقلّل من المخاطر وتحول دون وقوع إصابات متنوّعة، يمكن خلق هذا البيئة عندما تُأخذ بعين الاعتبار خلال التخطيط لها المخاطر الممكنة ومراعاتها.

فهناك علاقة بين التوجّهين في التعامل مع البيئة. فالبيئة الخالية من المخاطر، هي إحدى المقومات الهامّة في شعور الأطفال الذين يتحركون بأمان وذلك لأنهم يحصلون على الحماية من إصابة ممكنة، كما تساهم تلك البيئة في خفض مستوى التوتّر.

إنّ إيجاد مثل هذه البيئة شرط أولي لكل فعاليّة. لذلك يجب عدم السماح للأطفال بالقيام بالحركة في بيئة لا توفر الأمان بشكل كامل.

إنّ خلق الظروف لبيئة آمنة وتفادي المخاطر يشمل:

أ. تنظيم المعطيات الماديّة؛

ب. تحديد نظام سلوكي؛

ت. الانتباه لوظيفة المربي.

أ. تنظيم المعطيات الماديّة

إنّ تنظيم البيئة بشكل آمن جداً يجعلنا نتطرق إلى أربع موضوعات:

(1) الوفاء بالمواصفات الرسميّة للأجهزة والمعدّات، وتحمل المسؤولية لصيانتها الجارية؛

(2) خلق ظروف تسمح الوصول إلى المعدّات؛

(3) خلق حيز آمن يمكن التحرك فيه؛

(4) ملائمة عدد الفعاليّات ومستواها مع عدد الأطفال.

(1) الوفاء بالمواصفات الرسميّة\* الدوليّة والإسرائييّة للأجهزة والمعدّات وتحمل المسؤولية لصيانتها الجارية:

\* إنّ المواصفات الرسميّة تُلزم الوفاء بمتطلبات "معهد المواصفات الإسرائيلي" وعليها أن تحمل إشارة المعهد (انظر في موقع الانترنت [talk@sil.org.il](mailto:talk@sil.org.il) وفي منشور المدير العام، تعليمات ثابتة س ب/6(ب) شباط، 2002، صفحة 130-113، 723، 739-741.

إنّ المواصفات الرسميّة تهدف إلى حماية الأطفال الذين يستعملون الأجهزة والمعدّات الموجودة في المؤسسة التعليميّة. لأنّ وجود مواصفات رسميّة، تعفي المعلم أو المربيّة من اتخاذ قرارات في مجال لا يفقهون به، كذلك يعفيهم من الضغوط الخارجيّة في اقتناء معدّات ليست آمنة بالتأكيد. ولا بدّ مع ذلك من الانتباه إلى أنّ تركيب الأجهزة (مثلاً وضع مقعد على سلم) وإضافة معدّات إلى الجهاز بشكل مؤقت (مثلاً ربط حبل على عامود حديدي)، يجب أن يكون ملائماً للمواصفات الرسميّة.

ومع مرور الوقت، يمكن أن تضعف الأجهزة التي استوفت المواصفات المطلوبة، أو أن تتلف فتصبح خطيرة. لذلك لا بد من التيقن، لأن السماح للأطفال بالتعامل مع الأجهزة والمعدّات مسؤولية يتحملون من خلالها اكتشاف أيّة أعطاب، لذلك يجب منع الأطفال من استعمال هذه الأجهزة والمعدّات وتقديم تقرير خطي للسلطة المحليّة عند اكتشاف أي خلل فيها.

(2) خلق ظروف تسمح بالوصول إلى المعدّات:

إنّ ظروف الوصول تعني أن يكون باستطاعة الأطفال الوصول إلى المعدّات، واختيار ما يحتاجون منها للقيام بالفعاليّة، بدون المخاطرة بإلحاق الضرر.

المخاطرة بتسبب ضرر عامّ:

يمكن أن يثير **تزامم الأطفال** مناوشات ومشاحنات قد تسبب لهم الأذى هم بغنى عنها. لذلك يجب خلق الظروف الملائمة لتفريق الأطفال عند أخذ المعدّات وتوزيعها. ومن المحبذ من أجل هذه الغاية، الحفاظ على المعدّات في المخزن في أوعية متنقّلة، مثل العلب الموجودة على عجلات، لسهولة إخراجها إلى الحيز المفتوح.

ومن المفضّل كذلك أن تكون أوعية التخزين واسعة، كخزّانات كبيرة، أو أوعية يمكن فتحها (كالشباك مثلاً)، لكي يتمكن العديد من الأطفال من التوجّه إلى هناك وأخذ المعدّات في نفس الوقت. إنّ الطفل الذي يتسلّق إلى مكان مرتفع، لكي يأخذ معدّات، يمكن أن يواجه تحدّيات التواجد في الحيز، وضبط قوة الذين فوق طاقته. لذلك يجب أن تكون المعدّات محفوظة في المخزن، وعلى ارتفاع يمكن أن يصله الأطفال ويأخذوا المعدّات بدون أيّة وسيلة مساعدة، وبدون تسلّق. إنّ انعدام المعايير الثابتة وانعدام العادة في إخراج وإعادة المعدّات، يمكن أن يؤدي إلى تصرف غير متوقّع من الأطفال، مما يؤدي بدوره إلى تعريضهم وأصدقائهم للخطر. لذلك يجب تحديد قوانين مفهومة، لكي تصبح مع الوقت معياراً مفهوماً ضمناً. لأنّ تلك القوانين التي يتمّ تحديدها، تتعلّق بأخذ المعدّات من المكان التي حُفظت فيه، وطرق توزيعها على الأطفال وإعادتها إلى نفس المكان. لذلك لا بدّ من التدرّب على السلوك المرغوب فيه، والحفاظ بشكل ثابت على تنفيذ القوانين.

(3) خلق حيز آمن

إنّ الحيز الآمن يعني أنّ الأطفال يستطيعون القيام بالفعاليّة التي يسمح بها الجهاز- والانتقال إلى جهاز آخر - دون أن يعرّضوا الأطفال الآخرين الذين يتحركون بجوارهم للخطر. لذلك، يجب توقع حركة مكثّفة يقوم بها الأطفال معاً، فلا بد من إتاحة الفرصة أمام كل طفل للقيام بالفعاليّة. ومن المفيد ذكره، أنه يجب عدم خلق الإشارات للقيام بفعاليّة تكون فيها الحركة مكثّفة، تمنع الأطفال من القيام بها، لأنّ ذلك يمكن أن يحبطهم.

- ولكي نحافظ على الحيّز الآمن وقت الفعاليّة - بمساعدة الجهاز - يجب الانتباه إلى:
- البُعد بين الأجهزة. فكلما كانت الفعاليّة في منشأة معيّنة مكثفة أكثر، فإنه من المهم أن يكون البُعد بين الأجهزة الأخرى أكبر؛
  - كمية الأجهزة عامّة، والمعدّات التي تجذب الأطفال خاصّة. فكلما كان عدد الأجهزة أكثر، فإن التزاحم في كل جهاز يقل؛
  - مستوى حريّة المتحرّكين في اتخاذ القرار، مثلاً هناك حريّة أقل في اتخاذ القرار بالنسبة للتزحلق في زلاّقة لا تتسع إلا لطفل واحد بالنسبة للتزحلق في زلاّقة واسعة، تسمح الانزلاق فيها من خلال مسارين مختلفين، ولعدة أطفال في نفس الوقت. فكلما كانت حريّة اتخاذ القرارات أكبر، يجب الحفاظ على حيّز آمن للحركات المختلفة أكثر؛
  - مستوى الصعوبة والتركيز المطلوب من الأطفال، فكلما كان المستوى عاليًا، من المحبّد تقليص عدد الأطفال في البيّة.

- لكي نحافظ على حيّز آمن في الممرّات يجب الانتباه إلى:
- سرعة التنقل. من المحبّد أن نضع أمام الأطفال تحدّيًا يبيّطهم من حركتهم، كالدّوس مثلاً على آثار أقدام معلّمة في الطريق؛
  - المشكلة في التزاحم عند الممرّات. يمكن توضيحها للأطفال عن طريق تجربة تتلخص في أن الخرز يخرج بسرعة أكبر من القمع عندما تصل الخرزات الفتحة الواحدة تلو الأخرى، وغير ذلك يؤدي إلى سدّ الفتحة. ثم نشرح للأطفال العلاقة بين التجربة ووضعهم في الممرّ الضيّق عند خروجهم؛
  - تخصيص وقت كاف للعب لكي يكون الأطفال مرتاحين، وتعريفهم أن لديهم الوقت الكافي للقيام بالفعاليّة، وعندها سيعودون مرتاحين لأنّهم لعبوا بحسب احتياجاتهم.

(4) ملائمة عدد الفعاليّات ومستواها مع عدد الأطفال

تعني الملائمة أن يكون عدد الأجهزة والمعدّات المنتشرة في المساحة ملائمًا لعدد الأطفال والفعاليّات التي يقومون بها عند تواجدهم في الساحة. فعندما يكون عدد الأجهزة أكثر من اللازم، يمكن أن تحدث مشاكل أمان، كالتزاحم في المكان الذي يؤدي إلى تقليص الحيّز الآمن، وإمكانيّات الاختيار العديدة تؤدي إلى أن يقوم الأطفال بممرّات كثيرة، مما يصعب التركيز ويشكل خطرًا نتيجة التلامس الذي لا لزوم له، هذا من جهة، ومن جهة أخرى يمكن أن تؤدي إمكانيّات الاختيار القليلة إلى الملل، وربّما حتّى إلى مناقشات غير ضروريّة بين الأطفال.

لذلك يجب التخطيط - لزيادة الأجهزة والمعدّات الموجودة بشكل دائم في الساحة - بهدف الموازنة بين عدد الفعاليّات. وكلما كان عدد الأجهزة الثابتة أقل، فإنه يُتيح التحكم بخلق الموازنة بشكل أفضل.

**كما أن الإطارات كلما كانت بأحجام مختلفة، وغير ثابتة وثقيلة، فإنها تسمح للأطفال بالقيام بفعاليّات عديدة. كأن يدرجوا إطارًا بأنفسهم، أو بمساعدة صديق، ويشقوا مسارًا للإطارات التي يتحرك عليها الأطفال بطرق مختلفة: كالمشي على الأقدام، والركض والفسح، والقفز من إطار إلى آخر، وإنشاء نفق للزحف، أو درج للتسلق.**

**إنّ الشخص البالغ الذي يراقب الأطفال، يمكنه أن يختار حجم الإطارات وأنواعها، أو يضيف إطارات، أو يقلل منها، بحيث تكون مناسبة لأنظمة الموازنة.**

**يجب أن تكون العارضات الخشبيّة المتباينة العرض، ملائمة لمحاولة موازنة الجسم مع الإطارات أو بدونها، ويمكن وضعها على ارتفاعات مختلفة، أو في مستوى انحدار مختلف، وعندها سيتحرك الأطفال عليها بطرائق مختلفة وبحسب قدراتهم.**

- لذلك يجب تخطيط الأمور التالية، بهدف الموازنة بين عدد الفعاليات ومستواها:
- جمع المعلومات عن عدد الأطفال، ومستواهم الحركي، وسلوكهم الاجتماعي من جهة، وجمع المعطيات عن أنواع الأجهزة والمعدات الموجودة في الروضة، أو التي يمكن اقتنائها من جهة أخرى؛
  - اختيار أهداف الفعالية في الساحة، وملاءمتها مع نوع الأجهزة؛
  - تقييم الفعالية المتوقعة في كل منشأة وفي الممرات بين الأجهزة؛
  - تحضير البدائل للتغيير السريع الناتج عن الوضع، عندما يتم فقدان التوازن بين الإثارة وعدد الأطفال وفعاليتهم (بإمكان المربي أن يزيد حدة الإثارة عندما تكون ضعيفة، وأن يقللها عندما تكون قوية).

### ب. تحديد أنظمة السلوك

- هناك حاجة في تحديد أنظمة السلوك بمشاركة الأطفال - حتى لو كانت البيئة المادية منظمة جيداً- من خلال توضيح العلاقة بين الظروف المادية، واحتياجات الأمان وأصدقائهم. ويشمل تنظيم البيئة الآمنة ما يلي:
- تربية الأطفال على تحمّل المسؤولية لسلامتهم (إنّ هذه العملية مفصلة في موضوع "التربية على السلامة والعافية")؛
  - التقسيم لمجموعات عمل بالتلاؤم مع مساحة النشاط، وعدد الأجهزة وتنوعها؛
  - تحديد قوانين واضحة، تساهم في ترسيخ معايير السلوك اليومي بالنسبة لبعض الأسئلة، مثل:
    - o من يخرج إلى الساحة ومتى؟
    - o ما هو الوقت المسموح لاستعمال الجهاز، بحيث يكون بإمكان الآخرين أن يستعملوه أيضاً؟
    - o متى يُسمح أن نلمس صديقاً وقت الفعالية، ومتى لا يُسمح؟
    - o متى يُسمح بتخطي حدود الحيز، ومتى لا يُسمح؟
    - o ما الذي يجب أخذه بالحسبان عند التحرك على الأجهزة العالية؟
    - o ما هي التدابير الاحتياطية التي يجب اتخاذها عند القيام بفعالية مكثفة؟
    - o ما هو اللباس الملائم للنشاط، وماذا نعمل بالحلي والأشياء الأخرى الموجودة على الملابس أثناء النشاط؟

### ج. مراقبة المربي لما يجري

كلما كانت الظروف المادية منظمة بشكل أفضل بالنسبة للأطفال، ويتعرف الأطفال على قوانين السلوك ويطبقونها بحذافيرها، يستطيع المعلم والمربية التفرغ لمراقبة الأطفال ومتابعة تقدّمهم. إنّ خلق الظروف المادية ومواصلة تطبيق قوانين السلوك، يحتاج إلى تعاون مشترك لطاقتي الروضة.

وفيما يلي الأنظمة الرئيسية لتصرّف معلّم التربية البدنية والمربية بالنسبة لموضوع الأمان خلال النشاط في الساحة:

- اختيار مكان ملائم للمراقبة، يسمح برؤية كلّ الساحة، وكلّ نشاط يحدث في لحظة معينة؛
- تكريس الوقت لمراقبة تحركات الأطفال وتنظيماتهم الاجتماعية، والتنبّه لسلوك آمن، وجمع المعلومات عن الأطفال، وملاءمة التربية لاحتياجاتهم، يؤدي إلى مضاعفة الأرباح؛
- من المفضل الامتناع عن التدخل الذي يُملي الفعالية، لكن يمكن التدخل فقط، عندما يخالف الأطفال القوانين والمعايير، أو يُقحمون أنفسهم بمخاطر ليست مدروسة، أو يعرضون الآخرين للخطر، أو يُقصرّون في المحافظة على الأجهزة والمعدات؛
- يجب الامتناع عن التحذير المفرط الذي يؤدي إلى التخويف، وتضييق الخناق على نشاط الأطفال، لأنّ ذلك لا يُعتبر طريقة جيدة لتغيير السلوك، بل قد يؤدي إلى نتائج عكسية؛

– التطرّق إلى ”حدث انتهى بشكل جيد“ كإشارة تحذير، وتحليل أسبابها مع الأطفال وتغيير تنظيمهم بالتلاؤم مع الأسباب.

من المهمّ متابعة الأنشطة المستقلة التي يقوم بها الأطفال، وإذا تمّ اكتشاف مخاطر تنبع من عيب في تنظيم البيئة، أو من تصرّف الأطفال، عندها يجب العمل على معالجة أسباب الخطر وإدخال تغيير في البيئة، أو تكريس وقت للنقاش مع أطفال الروضة حول طرائق التصرف.

يمكن التعامل مع وضع خطير كخطأ يمكن تصحيحه. يتعلم الأطفال من أخطائهم، وعن طريق تصحيح تلك الأخطاء، يكتسبون المعايير الاجتماعية، لذلك من المهمّ استغلال هذه الإمكانية، وتحليل الوضع الخطير الذي حدث بهدف اكتساب السلوك المطلوب.

#### مثال:

**طفل يركض على زلاّقة من أسفل إلى أعلى، في الوقت الذي يتزحلق فيه طفل بالاتجاه المعاكس .**

**كما يجب توجيه الأسئلة عمّا حدث إلى الأطفال المشاركين في الحدث وإلى الأطفال المشاهدين؟ وهل يستطيع الطفل الذي كان في وضع التزحلق أن يتوقف؟ لماذا يصعب ذلك؟ وكيف يمكن أن نمنع الاصطدام؟ وكيف يمكن أن نلاحظ خلال الفعاليّة أحداثًا مختلفة مع التطرّق إليها؟**

متابعة التقدّم في التعلّم

**تُعتبر متابعة التقدّم في التعلّم واجبًا، لأنها تخدم غايتين: الأولى، أنها بمثابة قاعدة**

لتخطيط المعلم وفحص النجاح في التدريس والتعلّم، أما الثانية، فإنها فحص لتقدّم الأطفال في التعلّم للتأكد من أن كل الأطفال يستغلون طاقاتهم الكامنة، ولكي نتعرّف على الأطفال الذين يحتاجون لاهتمام خاصّ.

يتمّ تقييم ومتابعة كلّ طفل على النحو التالي:

- أن تخصّص المربيّة وقتًا لمراقبة الفعاليّات المختلفة التي يقوم بها الأطفال كلّ يوم في الروضة؛
- أن تراقب المربيّة الأطفال، وتشدّد على تصرفاتهم المتوقعة والمفضّلة، في نهاية كلّ موضوع بالنسبة لكل هدف؛
- أن توثق المربيّة تصرفات الأطفال باختصار؛
- أن تقوم برسم تخطيطي لسلوك كلّ طفل، بالنسبة للسلوكيّات المتوقّعة حدوثها مرتين خلال السنة (استمارة نموذجيّة انظر ملحق 2)؛
- أن تخطط المربيّة عمليات التدريس بحسب احتياجات الأطفال وتبعًا للنتائج. لكي تحدّد الأهداف التي تجيب على احتياجات الأطفال مستندة إلى الأهداف السلوكية وإلى مستويات التنفيذ التي تفصّلها (تظهر على انفراد في كلّ واحد من الأهداف)؛
- بإمكان المربيّة تتبع طفل بشكل أقرب، إذا اكتشفت عدم تقدّمه في التحصيل خلال التجربة بعد تطوّر الحركي، وأن تحضّر برنامجًا خاصًا لتقدّمه؛
- من المهمّ مشاركة الأهل بالمعلومات وعمليّة تقدّم الطفل؛
- من المهمّ إعلام الجهات الاستشاريّة في الروضة، عندما لا يحصل أيّ تقدّم.



ومن الأمثلة على ذلك: سلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وعمليات تدريس وتعليم لتطويرها. علمًا بأن الأمثلة مفصلة في نهاية كل موضوع. وتقسم السلوكيات إلى ثلاث مستويات: المستوى الأول المبتدئ، وهو موجه لعمر 3-5 سنوات. المتقدم، موجه لعمر 5-6 سنوات. والمركب، موجه لعمر 6-8 سنوات، أي للصفين الأول والثاني في المدرسة الابتدائية. ومما تجب مراعاته والانتباه إليه أن تكون هناك فروق شاسعة بين تحصيل الأطفال، بسبب التأثير الحاسم لعملية النضوج على التعليم، ولذلك تكون عملية تقييم التحصيل بالأساس، متابعة لتقدم الأطفال من مرحلة إلى أخرى. ولهذا السبب يتم عرض مستويات كثيرة. وعندما يعمل الطفل في إطار هذه المستويات، ويتقدم من خلالها، ولو ببطء، تبرز الحاجة في التركيز على التعليم، وتحديد الأهداف التي تسمح بتقدم التطور، دون حاجة للقلق.

# موضوعات التعليم

يتمّ التركيز في روضة الأطفال على ثلاث موضوعات تعليمية:

1. دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعية؛
2. التربية للحركة؛
3. التربية للسلامة التامة.

**إنّ موضوعة "دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعية" إجبارية، وتعتبر جزءاً من صميم منهج روضة الأطفال.**

لذلك يجب أن تعمل المربية على تحقيق أهداف هذا الموضوع، وأن تتابع تقدّم الأطفال بالتلاؤم مع الأهداف التي اختارتها. بالإضافة إلى ذلك، تستطيع المربية التي تمّ تأهيلها لهذا الهدف، اختيار أهداف إضافية من أهداف "التربية للحركة" و"التربية للسلامة التامة".

## **دمج موضوعات المنهج التعليمي الثلاث في تخطيط التدريس**

تُعرض موضوعات التعليم الثلاث في المنهج، كفصول قائمة بحدّ ذاتها، ولكلّ واحد منها أهداف منفردة. إنّ الهدف من وراء تقسيم الفصول والغايات، هو عرض كل واحد من مركّبات التربية البدنية في سنّ الطفولة بشكل واضح ودقيق، وأيضاً معرفة المادة، ولو بشكل سطحي، خلال المعاينة، وعند تخطيط التربية.

يُطلب من المربية ومعلّم التربية البدنية، أثناء تخطيط التدريس وتنفيذه على أرض الواقع، دمج الموضوعات والمضامين بحسب معلوماتهم المهنية، وبحسب احتياجات الأطفال وظروف البيئة التي يتعلمون فيها.

## أهداف تدريس التربية البدنية في روضة الأطفال

في موضوعة ”دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعية“

الأطفال

- يُطوِّرون الحركات الأساسية؛
- يوطدون تقييمهم الذاتي، بالنسبة لقدرتهم على الحركة؛
- يُبدون المسؤولية تجاه سلامتهم، وسلامة الآخرين الذين يتحركون في نفس الحيز؛
- يحسِّنون قدرتهم على وصف الحركة كلامياً؛
- يُطوِّرون أداءهم الشخصي كمجموعة أثناء اللعب الحركي - الجماعي والمحافظة على قوانينه؛
- يُطوِّرون على الرقص المخطط له، ويطوِّرون قدرتهم على الرقص.

في موضوعة ”التربية للحركة“

الأطفال -

- يرسخون معرفتهم عن أجسامهم وحركتهم وإدراكهم لهما؛
- يُطوِّرون الشعور بالتواجد في الحيز؛
- يُطوِّرون عملية ضبطهم للقوة؛
- يُطوِّرون تعاملهم مع عامل الزمن.

في موضوعة ”التربية للسلامة التامة“

الأطفال -

- يتعرفون على مفاهيم ومبادئ الحركة؛
- يتمرسون حالات الثبات الصحيحة؛
- يتمرسون النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام.

فيما يلي نُفصّل الأهداف العامة للتربية، ونشرح الأهداف العملية التي تُشتق منها، ونُفصّل مستويات التنفيذ التي من الواجب أن تكون خلال عملية التعليم في الروضة.

إنّ هذه الموضوعة بأهدافها الستة هي الموضوعة الأساسية في تعليم التربية البدنية من قِبَلِ المربية

## الموضوعة الأولى: دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعية

### التصوّر الفكريّ

**تشمل البيئة المادية،** حيّز الفعاليّات في الروضة، وكلّ الأثاث والأجهزة، والأغراض والمعدّات الموجودة فيه. يؤثر كلّ غرض على سلوك الناشطين في البيئة، ويسمح بالتجربة والتعلم. ويمكن تصميم البيئة بحيث تحقّق أهداف التربية البدنية التي وضعها المربي نصب عينيه منذ البداية.

**تشمل البيئة الاجتماعية** التفاعلات الكلامية والحركية بين الناس – الأطفال والبالغون – الموجودين في الروضة. كما تشمل البيئة الاجتماعية أيضاً، الفعاليّات التي هي جزء من الثقافة الاجتماعية عامّة، وثقافة الروضة خاصة، مثل: اللعب والرقص في الأعياد والمناسبات.

نهتم في هذا المنهج بتنظيم البيئة المادية، ولكي يكون بالإمكان تعلّم الحركات الأساسية، وترسيخ التقدير الذاتي لدى الأطفال. نشدّد في تنظيم البيئة الاجتماعية على وصف الفعاليّات الحركية بالكلمات واللعب والرقص.

### أهمية دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعية

يتعلّم كلّ طفل من البيئة التي يكون فيها، لذلك، يؤدّي إدراك المربيّ للإمكانيّات التي تقدّمها البيئة، واستغلالها في تحقيق أهداف الحركة، إلى التعلّم المعمّق عن الحركة، في الوقت الذي تسير فيه حياة الروضة بشكل طبيعيّ. إنّ دمج الحركة في البيئة يسمح من خلال الديناميكا اللولبية في إثراء البيئة ورفع مستوى التعليم بشكل مُترد. مثلاً: تساهم إضافة لعبة جديدة يقوم الأطفال من خلالها بصنع التماثيل معاً، في العمل مع أفراد جدد وتبادل أفكار جديدة للحركة.

## تفصيل الأهداف والمضامين

الأطفال-

- الهدف الأوّل: يطوِّرون الحركات الأساسية؛
- الهدف الثاني: يوطّدون تقييمهم الذاتي، بالنسبة لقدرتهم على الحركة؛
- الهدف الثالث: يُبدون مسؤولية تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين الذين يتحركون في نفس الحيّز؛
- الهدف الرابع: يحسّنون قدرتهم على وصف الحركة كلامياً؛
- الهدف الخامس: يطوِّرون أداءهم الشخصي كمجموعة أثناء اللعب الحركيّ – الجماعي، ويحافظون على قوانينه؛
- الهدف السادس: يتعرفون على الرقص المخطط له، ويطوِّرون قدرتهم على الرقص.

## الهدف الأول: يطوّر الأطفال الحركات الأساسية

### شرح الهدف

**الحركات الأساسية** – أو كيفما تسمى المهارات الأساسية أو البسيطة – هي الحركات الاعتيادية التي يقوم بها الأطفال في الحياة اليومية. يدور الحديث عن حركات العضلات الكبيرة التي تنمي الكفايات الحركية، مثل: التقدّم في الحيز، والقفز والهبوط، والتدحرج والتوازن والرمي (يوجد تفصيل واف عن الحركات الأساسية فيما بعد).

تكتسب الحركات الأساسية في سنّ الطفولة، وهي جزء من عملية لولبية أخذة بالتوسّع، والتي من خلالها يسمح النموّ وعملية النضوج على تجسيد الحركات الأساسية؛ إنّ معاودة القيام بالحركات الأساسية، تسمح في استيفاء القدرة على النموّ، وتساهم في عمليّات النضوج والتعلم الحركي.

**ولكي نحرك هذه العملية، يجب إتاحة الفرصة لمعاودة القيام بالحركات الأساسية التي تسمح بها البيئة المنظمة والتي تشجع على الحركة.**

### أهمية الحركات الأساسية

تتبع أهمية الحركات الأساسية من ثلاث وظائف مختلفة، تكمل الواحدة الأخرى. الوظيفة الأولى: يسمح **تحسين الحركة في الحيز** بالحصول على المتطلبات الجسدية والنفسية بشكل تلقائي، مثلاً: الوصول إلى حنفيّة في مكان مرتفع، يحتاج إلى التسلق والتوازن (حاجة حركية) للوصول إليها بهدف الشرب، أو الحصول على استحسان الموجودين بواسطة التقرب وخلق الفرصة للتحرك المشترك.

الوظيفة الثانية: **التحصّن المُطرد على القدرة النفسية-الحركية**، مثل: اختيار هدف والنجاح في رمي الكرة تجاهه. إنّ الأطفال الذين لا تتاح لهم الفرصة، للقيام بالحركات الأساسية، تتطور قدرتهم النفسية-الحركية بشكل محدود، من حيث عدد الحركات التي يمكنهم القيام بها، ومن حيث قدرتهم على العمل في ظروف معقدة، أو القيام بحركة ليست بسيطة. يمكن تشبيه عملية تصوّر القدرة النفسية-الحركية للنضوج اللغوي: حتّى عند الطفل الموجود في بيئة ثروتها اللغوية ضئيلة، وفرص التعبير الشفويّ فيها محدودة، يتطور نضوج لغويّ، ولكن تكون الثروة اللغوية فقيرة، والقدرة على تركيب جملة منطقية تكون محدودة.

الوظيفة الثالثة: **قاعدة لاكتساب مهارات حركية**. إنّ اكتساب المهارات الحركية، هو جزء مهمّ في تعليم التربية البدنية، بدءاً في الصف الثالث فما فوق، وتعمل الحركات الأساسية على تهيئة الظروف لاكتسابها.

ينعكس تحسين الحركات الأساسية، في زيادة عدد الحركات، ومستوى تعقيدها ودقتها، والقدرة على القيام بحركات جديدة، تمّ تعلّمها خلال فعالية موجّهة، في الفعالية الحرّة. يراقب المرّبي التجارب الحرّة التي يقوم بها الأطفال، ويبني على أساسها بيئة ملائمة تسمح بالتحسين. لذلك، تمّ تفصيل الحركات الأساسية المركزية، في كل واحد من الأهداف العملية، بحسب مراحل التطور الثلاث التي تميّز الأطفال وفقاً لأعمارهم.

الدرجة الأولى – من سن 3-5 سنوات، الدرجة الثانية – من سن 5-6 سنوات، الدرجة الثالثة – من سن 6-8 سنوات.

## طرائق تحقيق الهدف

**التمرّس المتكرر** - يجب الاهتمام بأن يكون باستطاعة الأطفال العودة، إلى نفس المكان، والعمل مع نفس الأجهزة والمعدّات، لكي يستطيعوا ممارسة نفس الحركات وتطويرها تدريجياً، فضلاً عن ملحقات تسمح بتجريب حركات أساسية جديدة.

التعلّم من الرفاق - من المهمّ أن يعمل عدّة أطفال معاً، في نفس المنشأة، لكي تُخلق فرصة التعلّم من الرفاق.

العمل التدريجي - يجب أن يتيح الجهاز فرصة القيام بالفعاليّة لجميع الأطفال، ومستويات تنفيذ متفاوتة، بحيث يحسّن الأطفال فعاليتهم في المنشأة بشكل تدريجي، ومن خلال حرية الاختيار (مثلاً، عوارض للتوازن على ارتفاعات مختلفة).

التدخّل خلال تجربة الحركات الأساسية بحريّة - إنّ وظيفة المربيّ الأساسية، تكمن في مراقبته للأطفال وجمع المعلومات. ومن المفضّل الامتناع عن التدخّل المتواتر والمكثّف. تشعر المربيّة، أو معلّم التربية البدنيّة أحياناً أنّ التدخّل البسيط - حين تسنح الفرصة- يمكن أن يساهم في تعليم الطفل شيئاً جديداً، ويكون التدخّل في تلك المواضع موفّقاً.

## الأهداف الإجرائيّة - تفسير وتفصيل

يطوّر الأطفال -

- (1) قدرتهم على التقدّم في الحيّز؛
- (2) قدرة الملاحقة والهروب والتملص؛
- (3) القدرة على القفز والهبوط؛
- (4) القدرة على دحرجة الجسم؛
- (5) القدرة على موازنة الجسم؛
- (6) القدرة على حمل وزن الجسم على أعضاء مختلفة؛
- (7) القدرة على الركل؛
- (8) القدرة على الرمي والالتقاط؛
- (9) القدرة على إصابة الهدف؛
- (10) القدرة على ضرب الكرة وتقفيّزها.

(1) يطور الأطفال قدرتهم على التقدّم في الحيّز

### شرح

إنّ التقدّم في الحيّز، هو نقل الجسم من مكان إلى آخر، حيث يتعلّم الأطفال خلال التحرك، كيفية التواجد في حيّز حركاتهم. وتصبح الحركة معقدة أكثر - كلما كانت هناك حاجة للتنسيق بشكل دقيق - بين أعضاء الجسم والبيئة المحيطة.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال -

في الدرجة الأولى على:

- ✗ الزحف والتقدّم إما بواسطة كلّ الجسم، أو اليدين والرجلين؛
- ✗ المشي بسرعات مختلفة؛
- ✗ الركض؛
- ✗ القفز؛
- ✗ العدو؛
- ✗ التحرك عن طريق تقليد الحيوانات.

في الدرجة الثانية على:

- ✗ الحركة على كلّ أنواعها من الدرجة الأولى، بالإضافة إلى عراقيل ثابتة؛
- ✗ القفز؛
- ✗ التقدّم في كل أنواع الحركة في المرحلة الأولى والتطرق إلى الأخرى أيضاً؛
- ✗ التحرك بإيقاع مختلف؛
- ✗ التقدّم في كل أنواع الحركة في المرحلتين أ و ب، في اتجاهات وسرعات مختلفة؛
- ✗ ملاعبة الحركة مع الموسيقى.

في الدرجة الثالثة على:

- ✗ التقدّم بسرعة فائقة، بحيث يتمّ تغيير اتجاه التقدّم بسرعة؛
- ✗ لعبة الرقطة من خلال استعمال أداة (مثل الحلقة أو الكرة)؛
- ✗ الإمساك والهروب والتملص، كجزء من مجموعة، ومن خلال التعاون مع الأطفال الآخرين (في كل أنواع الرقطة الجماعية).

## (2) يُطوّر الأطفال القدرة على الملاحقة والهروب والتملص

### شرح

إنّ فعاليّات الملاحقة والهروب والتملص، تتميز بتغييرات سريعة ملائمة لأوضاع يتمّ إملاؤها من الخارج. إنّ خوض هذه الفعاليّة، يحضّر الأطفال لألعاب الرّقطة على اختلاف أنواعها، ولألعاب الكرة في المستقبل.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال -

#### في الدرجة الأولى على:

- ☒ تغيير اتجاه تقدّمهم بسرعة، حالما يؤمّرون أو يُشار إليهم؛
- ☒ التحرك السريع بين الأغراض وأطفال آخرين بدون الاصطدام بهم؛
- ☒ الهروب نتيجة لأمر أو إشارة؛
- ☒ لعبة "الملاحقة والهروب" مع رفيق/ة؛
- ☒ التقدّم نحو عقبة أو طفل، والابتعاد عنهما قبل ملامستهما.

#### في الدرجة الثانية على:

- ☒ تغيير اتجاه التقدّم بسرعة، نسبةً إلى الآخرين الذين يتحركون في الحيّز؛
- ☒ التحكم بالجسم لكي يتملصوا من غرض القي باتجاههم؛
- ☒ وظيفة "الملاحق"، ووظيفة "الهارب" من خلال لعبة زقطة جماعيّة.

#### في الدرجة الثالثة على:

- ☒ التقدّم بسرعة فائقة، بحيث يتمّ تغيير اتجاه التقدّم بسرعة؛
- ☒ لعبة الرّقطة من خلال استعمال أداة (مثل الحلقة أو الكرة)؛
- ☒ الإمساك والهروب والتملص، كجزء من مجموعة، ومن خلال التعاون مع الأطفال الآخرين (في كل أنواع الرّقطة الجماعيّة).



### (3) يُطوّر الأطفال القدرة على القفز والهبوط

#### شرح

إنّ عمليّة القفز تعني فصل إحدى الأرجل، أو الرجلين عن الأرض. وعمليّة الهبوط، هي تماسّ إحدى الأرجل أو الرجلين مع الأرض. إنّ عمليّة القفز والهبوط بالأساس لها صلة بالقدرة على ضبط القوة. القفز ملائمة مع الطول، أو البُعد الذي نريد الوصول إليه، بينما يكون الهبوط عادةً سهلاً. ملاحظة: من المهمّ قراءة المادة عن القفز والهبوط في سياق إبداء المسؤولية الشخصية لأمن الأطفال (أنظروا ص. 50).

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

##### يتمرس الأطفال -

##### في الدرجة الأولى على:

- ☒ القفز على رجل واحدة والانتقال إلى الأخرى؛
- ☒ القفز بواسطة استعمال الرجلين؛
- ☒ القفز إلى داخل حلقة وبعد ذلك خارجها (تكون الحلقة موضوعة على الأرض)؛
- ☒ القفز فوق عقبة ليست عالية؛
- ☒ تقليد طرق القفز والهبوط لدى الحيوانات.

##### في الدرجة الثانية على:

- ☒ القفز من موضع الوقوف على رجل واحدة إلى رجلين؛
- ☒ الركض قبل القفز؛
- ☒ القفز المتواصل؛
- ☒ القفز خلال تغيير الاتجاه والهبوط في اتجاه آخر؛
- ☒ القفز والهبوط ومواصلة الحركة؛
- ☒ القفز من مكان مرتفع والهبوط بسلامة (تكون الركبتان منحنيّتين والهبوط على ليد القدمين (الوسادة في باطن قدم الإنسان والحيوانات)، بحيث يكون ثقل الجسم إلى الأمام؛
- ☒ القفز بالتلاؤم مع وتيرة محدّدة مسبقاً، بوتيرة شخصيّة أو ملائمة مع الموسيقى .

##### في الدرجة الثالثة على:

- ☒ القفز إلى أعلى وإلى مسافة؛
- ☒ الركض والقفز فوق عراقيل على ارتفاعات وأبعاد مختلفة؛
- ☒ القفز والهبوط بالتنسيق مع الرفيق/ة؛
- ☒ القفز خلال رمي الكرة وإمسакها؛
- ☒ القفز من مكان مرتفع بحيث يكون الجسم خلال الطيران بشكل معين، والهبوط السليم؛
- ☒ القفز واختيار طريقة الهبوط بشكل شخصي (التدحرج، الهبوط والقفز بعده وما شابه).

#### (4) يُطوّر الأطفال القدرة على دحرجة الجسم

##### شرح

إنّ التدحرج يعني نقل ثقل الجسم من مكان إلى مكان آخر قريب. وتكمن أهمية تدحرج الجسم في استعماله كوسيلة آمن لوقف الجسم عند الهبوط من مكان مرتفع. إنّ هذا التدحرج بعينه أساس حركي لاكتساب مهارات التدحرج المختلفة في المستقبل، وخصوصاً عند القيام بالتمارين الرياضية.

##### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال -

##### في الدرجة الأولى على:

- ☒ نقل الجسم من جهة إلى أخرى، من خلال الاستلقاء على الظهر؛
- ☒ التدحرج من البطن إلى الظهر بالتواصل؛
- ☒ القيام بتدحرج معين بحسب اختيار شخصي؛
- ☒ نقل الثقل من الجلوس إلى الاستلقاء على الظهر وعودة إلى الجلوس.

##### في الدرجة الثانية (يجب الحرص على توفير مسطح لين للتدحرج) على:

- ☒ التدحرج الحرّ انطلاقاً من أماكن مختلفة؛
- ☒ التدحرج الحرّ بسرعة مختلفة؛
- ☒ القفز من جهاز، والهبوط والتدحرج.

##### في الدرجة الثالثة على:

- ☒ التدحرج خلال القفز؛
- ☒ التدحرج خلال إمساك الكرة؛
- ☒ التدحرج والتوقف ومعاودة التدحرج؛
- ☒ القيام بسلسلة متواصلة من التدحرج ؛
- ☒ التدحرج من مكان مرتفع ( كرسي، مقعد، صندوق).

## (5) يُطوّر الأطفال القدرة على موازنة الجسم

### شرح

القدرة على توازن الجسم تعني الحفاظ على الجسم، كمُستند على كلِّ أعضائه، والحفاظ على ظهر منتصب دون حركات زائدة.

إنَّ مستوى صعوبة التوازن يزداد، كلّما كانت القاعدة التي نستخدمها - المنشأة أو الغرض - ضيقة أكثر، وكلما كانت القاعدة أعلى، وكلما كانت الحركة مركّبة، وكلما كانت القدرة على استعمال حاسة النظر محدودة (وحتى في وضع تكون الرؤية فيه معدومة).

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال -

#### في الدرجة الأولى على:

- ☒ التوازن الثابت على قواعد واسعة (اختيار موقف وعدم التحرك منه، الرجلان مفتوحتان، الوقوف على الرجلين واليدين وما شابه؛
- ☒ التوازن خلال الحركة على خط مرسوم على الأرض أو بمحاذاة حبل موضوعة على الأرض؛
- ☒ التوازن الثابت على الأدوات الصغيرة والواسعة؛
- ☒ التوازن المتحرك خلال القفز على رجل واحدة.

#### في الدرجة الثانية على:

- ☒ التوازن الثابت على قاعدة ضيقة (اختيار مكان والوقوف به على رجل واحدة، دون التحرك أو على يد ورجل وما شابه؛
- ☒ التوازن الثابت والعيان مغلقتان؛
- ☒ التوازن الثابت على مكان مرتفع مثل المقعد أو الكرسي؛
- ☒ التوازن الثابت من خلال التقدم بطرق مختلفة فوق أدوات مرتفعة وضيقة مثل المقعد، ومجموعة مرتبة من الكراسي أو إطار صندوق الرمل؛
- ☒ التوازن المتحرك من خلال القفز على رجل واحدة في نفس المكان.

#### في الدرجة الثالثة على:

- ☒ التدرج إلى مكان والتموضع فيه مع الحفاظ على التوازن؛
- ☒ موازنة الجسم على نقاط دعم مختلفة وفي أوضاع تختلف من العادة (مثلاً: موازنة الجسم على الركبة والذراع أو الرأس واليدين أو اليدين)؛
- ☒ الحركة والتوقف من خلال نقل ثقل الجسم من نقطة سُد واحدة إلى أخرى وموازنة الجسم؛
- ☒ المشي على أغراض صغيرة وعالية (علب معدنية وما شابه)؛
- ☒ الحركة والتوقف في الحالات التي تتطلب توازنًا مع رفيق/ة، أو في مجموعة (مثلاً: الركض والتوقف على رجل واحدة).

## (6) يُطوّر الأطفال القدرة على حمل وزن الجسم على أعضاء مختلفة

### شرح

حمل الجسم، يتعلّق بقوة الأعضاء المختلفة لحمل وزن الجسم. إنّ حمل الوزن في كل عضو من أعضاء الجسم، مهمّ للنمو وتقوية العظام (أنظر فصل "التربية على السلامة والعافية"). تكون الرجلان عادة قويتين بما فيه الكفاية، لأن غالبية الحركات، تحدث خلال التقدّم على الرجلين، ولكن من المهمّ السماح للأطفال بحمل وزن أجسامهم بمساعدة كل أعضاء الجسم وخصوصاً اليدين، ومن خلال وضع الثقل على حزام الكتفين. يوجد لقوة اليدين وظيفة مهمّة لتطور التقييم الذاتي لدى الأطفال، لأن هذه القوة تسمح لهم بالتسلق الآمن، وحمل ثقل أصدقائهم خلال الفعاليّة المشتركة.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

#### يتمرس الأطفال -

#### في الدرجة الأولى على:

- ☒ التقدّم بمساعدة أعضاء الجسم المختلفة (الزحف، والمشي على الرجلين واليدين وما شابه)؛
- ☒ نقل وزن تحمله الرجلان إلى أعضاء، دون التقدّم والمكوث في نفس الوضع، وحمل الوزن لثوان معدودات.

#### في الدرجة الثانية على:

- ☒ التقدّم بواسطة أعضاء الجسم المختلفة خلال الانتقال فوق عقبات منخفضة؛
- ☒ نقل وزن الجسم بشكل سريع من الرجلين إلى اليدين، كقفزة الضفدع؛
- ☒ التعلق على قضيب ثابت - بواسطة اليدين - والتأرجح وإعادة الثقل إلى الرجلين.

#### في الدرجة الثالثة على:

- ☒ وضع كفيّ اليدين على الأرض، والتسلق على الحائط بواسطة الرجلين، والمكوث في هذا الوضع من خلال إسناد الرجلين إلى الحائط؛
- ☒ التعلق على قضيب ثابت بطرق مختلفة (اليدان، اليدين والرجلان، وما وراء الركبتين)؛
- ☒ التسلق على أنبوب، أو حبل بمساعدة اليدين والرجلين، والتزحلق إلى أسفل.

## (7) يطوّر الأطفال القدرة على الركل

### شرح

إنّ الركلة هي دمج بين التوازن على رجل واحدة، والقوة التي نستعملها بواسطة الرجل الأخرى، وخصوصاً لركل الكرة.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

#### يتمرس الأطفال -

#### في الدرجة الأولى على:

- ☒ درجة الكرة باتجاهات مختلفة ، بمساعدة أعضاء الجسم المختلفة؛
- ☒ درجة الكرة بمساعدة الرجل خلال التقدم .

#### في الدرجة الثانية على:

- ☒ ركل الكرة باتجاه هدف قريب؛
- ☒ ركل الكرة خلال التقدّم في الحيّز؛
- ☒ ركل الكرة بمساعدة أجزاء مختلفة من القدم؛
- ☒ ركل الكرة باتجاهات مختلفة بالنسبة للجسم؛
- ☒ لعب الركل مع رقيق/ة دون تقدّم في الحيّز.

#### في الدرجة الثالثة على:

- ☒ ركل الكرة باتجاه هدف معيّن خلال الحركة؛
- ☒ ركل الكرة باتجاه صديق وإمساكها بعدما يعيدها خلال الحركة في الحيّز؛
- ☒ ركل الكرة خلال التحرك حول العراقيل وبمحاذاة مسارات مختلفة؛
- ☒ التقدّم باتجاه مرمى معيّن - خلال الركل الخفيف، وركل الكرة بعد ذلك بقوة - من أجل تسجيل الهدف ؛
- ☒ التقدّم خلال ركل الكرة، لكي لا نسمح للرفيق/ة باختطافها .

## (8) يُطوّر الأطفال القدرة على الرمي والالتقاط

### شرح

إنّ الرمي والالتقاط - هما فعّاليتان اجتماعيتان - تتمثلان بالأخذ والعطاء. إنّ المُعطي يرمي غرضًا - خصوصًا كرة - بشكل يكون بإمكان رفيقه التقاطها. عندما نرمي غرضًا، فهو يتحرك في الهواء، قبل أن يمسكه الطرف الآخر. إنّ المسار الذي يقطعه الغرض، يسمح للطرف الذي يمسك به التخطيط قبيل التقاطه. من المهمّ إمساك الغرض باتجاه سرعته، لكي نمتنع عن توقيفه الفجائي. إنّ الرمي والالتقاط هما مهارات أساسية في ألعاب كرة عديدة.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال -

#### في الدرجة الأولى على:

- ✗ رمي كيس فاصوليا بمساعدة اليدين وييد واحدة بهدف محاولة التقاطه؛
- ✗ رمي كيس فاصوليا لارتفاعات مختلفة والتقاطه؛
- ✗ التقاط كرة ليّنة يرميها شخص ذو مهارة.

#### في الدرجة الثانية على:

- ✗ تقفيز الكرة على الأرض والتقاطها؛
- ✗ رمي الكرة لارتفاعات مختلفة والتقاطها؛
- ✗ رمي الكرة باتجاه الحائط والتقاطها بعد اصطدامها بالحائط؛
- ✗ رمي الكرة باتجاه صديق/ة من أبعاد مختلفة.

#### في الدرجة الثالثة على:

- ✗ رمي كرات بأحجام مختلفة؛
- ✗ رمي الكرة خلال التقدّم في الحيّز والتقاطها؛
- ✗ التقاط الكرة التي رماها رفيق خلال التقدّم؛
- ✗ رمي الكرة والتقاطها كمجموعة، من خلال الوقوف بشكل دائريّ.

## (9) يُطوّر الأطفال القدرة على إصابة الهدف

### شرح

تقصد عند استعمال المفهوم "إصابة الهدف" الإشارة إلى التدقيق في ضبط القوة، عند نقل غرض معين، باتجاه معين ولبعد معين، ومن خلال استعمال القوة والسرعة المطلوبتين. إنّ إصابة الهدف تمنح الطفل شعوراً بالنجاح، أو بالفشل لأولئك الذين ما زالوا يتعلمون، ولذلك يجب التأكد من أن يختار الطفل الهدف بحسب رغبته وكفاءاته الحركية - وقدرته على خوض التجارب الكثيرة - حتّى تتكّل بالنجاح.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال -

#### في الدرجة الأولى على:

- ✗ رمي كيس فاصوليا (أو أيّ غرض ليّن) باتجاه مركز حلقة موضوعة على الأرض؛
- ✗ رمي كرة بمساعدة اليدين، باتجاه حلقة يمسك بها الرفيق على ارتفاع معين؛
- ✗ رمي الكرة بمساعدة اليدين باتجاه الهدف، مثل: سلّة القمامة، أو الدلو وما شابه.

#### في الدرجة الثانية على:

- ✗ لعبة البولنغ؛
- ✗ رمي أغراض كبيرة مختلفة ومن أبعاد مختلفة باتجاه برميل؛
- ✗ إصابة الهدف بالكرة بمساعدة يد واحدة في كل مرّة؛
- ✗ رمي كرات متفاوتة الأحجام باتجاه الهدف.

#### في الدرجة الثالثة على:

- ✗ رمي الكرة إلى سلّة ارتفاعها على مستوى العينين؛
- ✗ لعبة "الإصابة الدقيقة" - رمي الكرة باتجاه هدف مرسوم على أمل في إصابة مركز الهدف بدقّة؛
- ✗ الرمي باتجاه هدف متحرّك (حلقة متحركة أو إطار معلق يتأرجح).

## (10) يُطوّر الأطفال القدرة على ضرب الكرة وتقفيزها

### شرح

إنّ ضرب الغرض يعني ملامسة الغرض بهدف إبعاده (دون أن نمسك به). إنّ اليد أو المضرب يعملان كهدف فعّال وقريب، وذلك لأن الضارب، يجب أن ينجح في ضرب الغرض لدرجة عودته إليه. يتمّ نقل الغرض بواسطة الضربة - تكون كرة عادة - إلى الرفيق، أو باتجاه هدف بعيد. إنّ عملية الضرب متعلقة بضبط القوة في اليد. وتعتمد ألعاب استجمام كثيرة على الضرب. إنّ عملية تقفيز الكرة هي نوع من الضرب: ضرب الكرة خلال حركة محدّدة، أو بمساعدة كفّ اليد إلى أسفل. إنّ الأرض تعيد الكرة لضربة إضافية - ويتمّ بذلك حركة متواصلة - وتقدّم في نفس الوقت. تشمل عملية التقفيز ألعاباً رياضية كثيرة.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال -

#### في الدرجة الأولى على:

- ☒ ضرب البالون أو كرة الماء، بيد واحدة أو باليدين؛
- ☒ ضرب البالون أو كرة الماء إلى أعلى، بيد واحدة أو باليدين والتقاطهما؛
- ☒ ضرب كرات متفاوتة الأحجام بمساعدة يد واحدة إلى أعلى وإلى أسفل .

#### في الدرجة الثانية على:

- ☒ ضرب الكرة إلى أعلى بمساعدة إحدى اليدين ؛
- ☒ ضرب الكرة بمساعدة أعضاء الجسم المختلفة إلى أعلى وإلى أسفل؛
- ☒ ضرب الكرة باتجاه صديق؛
- ☒ ضرب الكرة باتجاه الحائط؛
- ☒ تقفيز الكرة بمساعدة كلتا اليدين.

#### في الدرجة الثالثة على:

- ☒ ضرب الكرة بمساعدة أعضاء الجسم المختلفة بشكل متواصل؛
- ☒ تقفيز الكرة بمساعدة اليد اليمنى واليد اليسرى بالتوافق؛
- ☒ تقفيز الكرة بشكل متواصل بمساعدة اليد المتحركة؛
- ☒ تقفيز الكرة بشكل متواصل خلال التقدّم إلى الأمام؛
- ☒ تقفيز الكرة بشكل متواصل خلال التقدّم في اتجاهات مختلفة.



## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلم

الهدف الأول: يُطوّر الأطفال الحركات الأساسية

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربّون
<b>أولي (4-5) (الروضة غير الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يُضيفون بشكل تلقائي إلى مجموعة الحركات التي يعرفونها، حركات أساسية جديدة من الدرجة الأولى (أنظروا قائمة الحركات الأساسية في تفصيل الهدف الصفحة 28):</li> </ul>	<p>يستطيع المربّون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وضع فرشاة وحصائر تسمح بالزحف على الأرض داخل الروضة أو في الساحة؛</li> <li>- رسم خطوط لجرب الأطفال المشي عليها؛</li> <li>- السماح بالصعود على الكراسي أو الدرج أو السلم؛</li> <li>- نفخ كرات ماء بأحجام مختلفة، والسماح للأطفال باللعب بها؛</li> <li>- تطبيق البند "تنظيم البيئة بطريقة غير مباشرة".</li> </ul>
<b>مُتقدّم (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يُجربون الحركات العشر الأساسية من الدرجة الأولى؛</li> <li>- يقومون بالحركات الأساسية من الدرجة الأولى بثقة وتواصل بحسب التعليمات؛</li> <li>- يضيفون إلى سلة الفعالية الشخصية حركات أساسية من الدرجة الثانية؛</li> <li>- يقومون بحركات في الفعالية الشخصية، والتي تعلموها في الفعالية الموجهة .</li> </ul>	<p>يستطيع المربّون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وضع خشب بعرض 10-20 سم داخل الروضة، وفي الساحة على ارتفاعات مختلفة؛</li> <li>- الاهتمام بأن يكون بإمكان الأطفال رؤية كرات مطاطية متفاوتة الأحجام والوصول إليها؛</li> <li>- وبإمكانهم إعادتها إلى مكانها بعد انتهاء اللعبة؛</li> <li>- وضع برمبل أو اسطوانة كبيرة، بحيث يكون بإمكان الأطفال دفعهما والتدحرج بمساعدتهما؛</li> <li>- الاهتمام بتوفير أماكن عديدة، تسمح بالهبوط السليم على مسطح لين (الرمل أو الفرشة)؛</li> <li>- وضع حلقة للرمي باتجاهها كهدف؛</li> <li>- تطبيق البند "تنظيم البيئة بطريقة غير مباشرة" (صفحة 12).</li> </ul>
<b>مُرَكَّب (6-7) (الصف الأول)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقومون بتنفيذ قسم كبير من الحركات العشر الأساسية في الدرجة الثانية؛</li> <li>- يقومون بحسب المعلومات بأداء الحركات الأساسية من الدرجة الثانية بثقة وتواصل؛</li> <li>- يضيفون باستمرار إلى الفعالية الشخصية حركات أساسية من الدرجة الثالثة.</li> </ul>	<p>يستطيع المربّون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وضع مسارات مركبة على ارتفاعات مختلفة؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال أن يمشوا بمساعدة العكاز؛</li> <li>- تحضير بطاقات رسم عليها طفل يتحرك (يقوم بإحدى الحركات الأساسية في المستوى المركب) والاقتراح على الأطفال بأن يقوموا بهذه الحركات؛</li> <li>- تعليق حبال للتسلق؛</li> <li>- تطبيق البند "تنظيم البيئة بطريقة غير مباشرة" (صفحة 12).</li> </ul>

## الهدف الثاني: يُوطد الأطفال تقييمهم الذاتي بالنسبة لقدرتهم على الحركة

### شرح الهدف

إنَّ التقييم الذاتي وكما هو متداول في الحياة اليومية، هو "الثقة بالنفس". وهو حكم الفرد على قدراته المتبلورة خلال التجربة والتعلم. إنَّ التقييم الذاتي للقدرة على الحركة، هي حكم الفرد على قدرته الحركية، ويتبلور خلال تمرس الحركة، ومن خلال تعامل الرفاق والبالغين، مع ما يعرض عندما يتحرك. إنَّ التقييم الذاتي للقدرة الحركية، هو الطريق المؤدية إلى النشاط الجسدي، التمتع بها والمواظبة عليها بعد ذلك.

إنَّ التقييم الذاتي يشمل مفهوم القدرة والقبول الذاتي. إنَّ مفهوم القدرة يعني توقّعات الفرد، بالنسبة لتنفيذ المهمة. مثلاً، الطفل الذي يتوقع من نفسه تحطّي عقبة دون أن يلمسها، أو المرور من خلال حلقة أثناء تدرجه، لديه مفهوم قدرة عالٍ بالنسبة لهذه الفعاليات الحركية. إنَّ القبول الذاتي، له صلة بقدرة الطفل على الإيمان بنفسه، حتّى لو فشل في تنفيذ مهمة معينة، مثلاً بالرغم من أنه سقط عند الانتقال من مرحلة إلى أخرى علي السّلم، فإنّه يؤمن بقدرته على النجاح، ويجرب ثانية حتّى ينجح في الانتقال بشكل متواصل بين كل مراحل السّلم.

كما ذكرنا، فإنَّ التقييم الذاتي للقدرة على الحركة، يتبلور خلال خوض تجربة الحركة. يفحص خلال التجربة كل فرد، ما هي الإمكانيات الملائمة لجسده، وعندها يتعلم ما يستطيع تنفيذه وما الذي بإمكانه تعلمه. إنَّ التوجّه إلى شخص بالغ بالقول: "نجحت! أرايت؟" هي ردّة فعل روتينية. إنَّ تجربة الحركة تحسّن الحركة بذاتها، مثلاً يتعلم الطفل من خلال بعض المحاولات في إلقاء وسادة تجاه البرميل، التدقيق في إصابة الهدف مع مرور الوقت. تسمح التغييرات التي تحدّثها تجربة الحركة بتقييم الجسم كشيء يمكن تغييره وتطويره، وليس معطى ثابتاً لا يتغيّر.

يكون الفرد خلال التجربة معرّضاً لبيئته الاجتماعية - يرى المرّبون والأطفال حركته ويعقّبون عليها بطرق مختلفة. يترجم الفرد ردود الفعل، للتقييم الإيجابي، أو السلبي بحسب مفهومه. مثلاً، تحذير مُتكرّر "انتبه، ستسقط بعد قليل" هو مثال لنقل رسالة مضمونها: "لا أتكل عليك". التوجّه إلى مجموعة تتحرّك: "تعالوا نجرب فكرة الشجاعة" هذا مثال لنقل رسالة عن التقدير الذاتي بالنسبة للشجاعة. ردّة فعل الطفل للحركة التي قام بها رفيقه: "كيف وصلت إلى فوق؟" تنقل رسالة عن التقييم، بينما ردّة فعل غير مُراعية مفادها "لن تستطيع". تمسّ بالتقييم الذاتي.

تبلور التقييم الذاتي أثناء التمرس الحركي، يُجبر المرّبين ألا يكتفوا بالعمليات العرضية والمصادفة، إنما يتحمّلوا مسؤولية رعاية التقييم الذاتي للقدرة الحركية الذاتية لكل طفل.

## طرائق تحقيق الهدف

### رعاية التقييم الذاتي في جميع الفعاليات الموجهة

يجب إجراء التخطيط الخاص - عندما نريد تحقيق أهداف في مجال التقييم الذاتي - وربطه بالاتصالات مع الرفاق، وتكريس التخطيط الخاص وتنفيذه بدقة. لا يمكن الافتراض أن تحقيق الأهداف العاطفية والاجتماعية، مفهوم ضمناً في فعالية التربية البدنية الموجهة، أو خلال اللعب الحر في الساحة. إن الطريقة المثلى، هي التخطيط المسبق وتكريس دقائق معدودة، لتحقيق الهدف خلال سير الدروس. مثلاً، إذا تم اختيار هدف، يمكن دمج "تعليم الأطفال على اختيار تحدٍ شخصي ملائم" في نهاية كل فعالية موجهة، وبعد أن قام الأطفال بالفعاليات الكثيرة، أصبحوا يمتلكون ثروة من الحركات، ويختارون منها لكي يواجهوا التحدي.

### تطوير عادات الحديث عن الحركة والمشاركة العاطفية

يمكن التحدث عن التجارب الشعورية التي تُوفّرها الحركة، وعن التحديات التي تضعها أمامنا، والصعوبات والنجاح، وأهمية هذه الفعالية أو تلك، وعن الإمكانيات الجديدة التي تُوفّرها. كل هذه الأمور مجتمعة، تسمح للأطفال بتطوير الإدراك بالنسبة لجهودهم وتقديمهم ونجاحهم.

## الأهداف الإجرائية - شرح وتفصيل

الأطفال -

1. يطورون قدرتهم على تخيل أجسامهم؛
2. يطورون وعيهم بالنسبة لأجسامهم؛
3. يختارون تحدياً ويواجهونه.

(1) يطوّر الأطفال قدرتهم على تخيل أجسامهم

### شرح

لا يرى الإنسان نفسه خلال القيام بالفعاليّات. تقدير الجسم يستند إلى التصوّر الذهني، وهو الصورة التي تخلقها هذه الحركة المعينة في دماغ المتحرّك. بمعنى، أن تقدير الطفل الذي ينفذ الحركات بسهولة وبرشاقة، لا يستند إلى دليل من الواقع، **إنما على ترجمة الحركة لصورة ذهنية**. مثلاً، التقدير بأن أنجح في الذهاب على طول الخشبة - دون أن أسقط- يستند إلى التصوير الذهني لقدرتي على التوازن عند المشي على قاعدة ضيقة وعالية. **لذلك من المهمّ تطوير التصوّر الذهني الصحيح والدقيق** والذي يؤدي إلى القيام بحركات تتلاءم مع معايير النجاح في إطار التقدير الذاتي.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ تصوير الحركة (تخيّل الحركة كصورة متحرّكة) حالما ينفذونها؛
- ☒ تذكّر حركة قاموا بها في الماضي لوحدهم ومع رفاقهم ومحاولة تكرارها؛
- ☒ تقييم قدرة الحركة في الجسم؛
- ☒ تقليد حركات رفيق في محاولة للتدقيق في التقليد؛
- ☒ تصوّر فعاليّة يقومون بها بواسطة أداة أو منشأة والقيام بالفعاليّة التي تصوّروها؛
- ☒ بناء مسار فيه عقبات، وتصور الانتقال من طرف واحد للمسار إلى الطرف الآخر، والقيام بالانتقال الذي تصوّروه؛
- ☒ بناء مسار فيه عقبات بالتعاون مع رفيق - وقيادته بمحاذاة المسار- بحسب تصوّر كلّ واحد من الشركاء.

(2) يطوّر الأطفال وعيهم بالنسبة لأجسامهم

### شرح

إنّ الوعي بالنسبة للجسم يعني، أن يكون الفرد مدركاً لما حدث في التجربة الحركية، ويستطيع أن يصف بالكلمات الحركة التي قام بها، ويدخل التغييرات في الوصف كيفما شاء. لذلك، من المرجح أن يكون تقييم الجسم ايجابياً أكثر كلما كانت درجة الوعي أعلى. إنّ التقييم الايجابي للجسم، يخلق رغبة في البحث عن حلول وإحداث تغييرات، تساهم هذه الرغبة في زيادة الإدراك، وبالتالي التعامل مع المهمة وإيجاد حل لها.

### مثال:

إنّ الوعي بالنسبة للطريقة التي نمسك بها كرة، يشير إلى أنه "خلال عملية الالتقاط تلقّيت ضربة قوية". ويجعلنا نبحث عن طرائق مختلفة لطريقة الالتقاط، لكي لا يتسبّب لنا ألم. النجاح بإمساك الكرة دون ألم، يؤثر على التقدير الذاتي، وعلى القدرة لمتابعة التمرين، وتحسين الحركة والتقدير الذاتي.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ شرح وتفسير حركة معيّنة؛
- ☒ منح أنفسهم التقييم الذاتي بالنسبة للتجربة الحركية؛
- ☒ تقديم إمكانيّات عديدة لحلّ المهمة، واختيار الحلّ الملائم لكلّ فرد وشرح سبب الاختيار باستعمال مصطلحات من مجال القدرة؛
- ☒ تحسين الحركة تدريجياً بقواهم الذاتية؛
- ☒ شرح التجربة الحركية التي حدثت في الماضي القريب أو البعيد؛
- ☒ وصف معلومات إضافية عن الجسم وحركاته؛
- ☒ القيام بحركة وصفها رفيق؛
- ☒ تقديم المساعدة لرفيق بهدف تحسين حركته، والحصول على المساعدة من رفيق بهدف تحسين الحركة.

### (3) يختار الأطفال تحديًا ويواجهونه

#### شرح

يسمح هذا الهدف لكل فرد، خوض التحدي الشخصي، ولمجموعة الأطفال بمواجهة تحدٍ مشترك بواسطة الفعالية المخطط لها من خلال الشعور بالقدرة. من المهم التمييز بين المنافسة ووضع التحديات. إن المنافسة هي محاولة لتحقيق إنجاز أفضل من الغير، أو الآخرين، بينما وضع التحديات، هو المحاولة الشخصية للتقدم. يجب الانتباه إلى أن يختار الطفل التحدي - وطرائق مواجهته بنفسه - دون ضغوط خارجية.

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ اتخاذ قرار شخصي لتجريب حركة جديدة؛
- ☒ اختيار التحدي الشخصي الذي يتطلب جرأة، والتمرس به لدرجة استحكامه؛
- ☒ الاتكال على صديق خلال الحركة المشتركة التي تعتمد على العلاقة بين الأفراد؛
- ☒ اختيار تحدٍ مشترك مع رفيق أو رفاق، والتمرس به حتى استحكامه.

الأطفال -

- ☒ يشتركون في محادثات تتناول مخاوف الفشل - وطرق المواجهة - والتغلب ومواصلة المحاولات حتى النجاح.

## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قِبَلِ الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس – تعلّم

الهدف الثاني: يوطد الأطفال تقييمهم الذاتي بالنسبة لقدرتهم على الحركة

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
<b>أولي (4-5) (الروضة غير الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقدون حركات الآخرين؛</li> <li>- يقومون بعرض حركة بدون خوف عندما يطلب منهم ذلك؛</li> <li>- يجربون عدة مرات التمرن على القيام بحركة معينة بهدف تحسينها؛</li> <li>- يجربون جميع الأجهزة الموجودة في ساحة الروضة لخدمتهم.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- خلق ظروف مادية في ساحة الروضة، للقيام بالتجربة الشخصية، دون أي ضغط اجتماعي؛</li> <li>- مراقبة فعالية الأطفال في الساحة، وتشجيعهم للعمل بمساعدة الأجهزة الموجودة في ساحة الروضة، لكي يطوروا تجاربهم؛</li> <li>- المبادرة إلى فعاليات التقليد الحركي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• نطلب من طفل أن يقوم بعرض معين، ونطلب من الأطفال الآخرين تجريب ما يعرضه الطفل؛</li> <li>• نسمح لكل طفل أن يقوم بدوره، ونهتم بأن يكون كل الأطفال في مهمة "القيادة"، مثلاً "لعبة القرد بعد الإنسان" أو "بعد القائد".</li> </ul> </li> </ul>
<b>متقدم (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقترحون أفكاراً لحركات ويعرضونها.</li> <li>- يصفون الحركة ويقومون بها، ويقيّمون الملاءمة بين الوصف والتنفيذ؛</li> <li>- يستخلصون كل الإمكانيات الممكنة الكامنة في الأجهزة التي يستعملونها في ساحة الروضة، مثلاً: (تسلق السلم حتى المرحلة الأخيرة، المشي بمحاذاة كل النفق).</li> </ul>	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المبادرة إلى فعاليات تقليد حركية، وطرح أفكار للحركة: <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقوم الطفل بالحركة، و فقط بعدما ينتهي من أدائها، يقلده طفل آخر ويضيف على التقليد حركات خاصة به؛</li> <li>• يقوم كل طفل بعرض حركة خاصة به في الفعالية للمجموعات الصغيرة، بحسب تعليمات شفوية يحصل عليها، وعندها يقلده الأطفال الآخرون، مثلاً: يعرض طفل الحركة الدائرية حول المحور، وعندها يقلده الآخرون؛</li> </ul> </li> <li>- تجميع عدد من الأطفال حول جهاز معين والفحص معاً، ما هي الحركات الجديدة التي يمكن القيام بها؛</li> <li>- يجلس الأطفال في مجموعات صغيرة قبل بدء الفعالية في الساحة، ويصف كل طفل الفعالية الحركية التي يخطط دمجها في الألعاب التي يقوم بها الأطفال في الساحة؛</li> <li>- يجلس الأطفال في مجموعات صغيرة بعد انتهاء الفعالية في الساحة مرة أخرى، ويصف كل طفل الفعاليات التي قام بها بحسب التخطيط، والتي لم يقم بها، ويشرح لماذا لم تنفذ؛</li> <li>- في فعالية الحركة استعمال الأوصاف لوصف الحركة، وتشجيع الأطفال على طرح التشبيهات لحركتهم، مثلاً: "تقدموا بهدوء مثل القط؛"</li> <li>- تشجيع الأطفال من خلال الاسترخاء وهم جالسين أو الاستلقاء (إذا كانت ظروف المكان تسمح بذلك) رؤية الحركات التي قاموا بها في مخيلتهم.</li> </ul>

<p>الأطفال -          - <b>يقترحون</b> حلولاً للمشاكل المتعلقة بتجربة الحركة؛          - <b>يذكرون</b> حركة قاموا بها في الماضي، <b>ويصفونها</b>، <b>وينفذونها</b> من جديد، ويشرحون الفرق بين تنفيذها عندها وتنفيذها اليوم؛          - <b>يخططون</b> لمركبة جديدة بالاستناد إلى حركة قاموا بها في الماضي؛          - <b>يذكرون</b> تحدياً في مجال الحركة، لم ينجحوا في تنفيذه، ويخططون طرقاً جديدة للتقدم من أجل مواجهته، <b>ويجربونها</b>.</p>	<p>يستطيع المربون -          - التأكد من أن تكون فرصة التجربة متوفرة لكل طفل.          - تشجيع الأطفال على التفكير بأفكار إضافية، عدا عن تلك التي طرحت في التجربة الأولى؛          - خلق لعبة تقليدية تسمى "زاوية المعلم" - لعبة تتغير فيها الوظائف وتكون لكل طفل الفرصة في أن يكون "معلماً" ويعلم أصدقاءه شيئاً مما تعلمه في الحركة. يجب عدم القيام بدورة أخرى، قبل أن يقوم كل الأطفال بأداء وظيفة المعلم؛          - تذكر الحركات التي تم القيام بها في الفعالية التي حدثت في اليوم السابق، في بداية كل فعالية؛          - تشجيع كل طفل على اختيار المنشأة التي يرغبها والعمل من خلالها، <b>واختيار</b> تجربة جديدة، <b>والتخطيط</b> لها كتابياً أو عن طريق الرسم، <b>ووصف</b> نقاط الصعوبة، <b>وتقدير</b> الوقت اللازم للنجاح في التجربة، <b>وتجريب</b> و<b>تقييم</b> العلاقة بين التخطيط والتنفيذ.</p>
---	--



## الهدف الثالث: يُبدي الأطفال مسؤوليّة تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين الذين يتحركون في نفس الحيز

### شرح الهدف

إنّ **المسؤولية الشخصية للسلامة**، تعني أنّ هناك علاقة مباشرة بين أفعال الفرد، والنتائج المترتبة عليها، فيختار الأفعال التي تحافظ على سلامته وعافيته. تحوي الفعاليّة الجسديّة في طيّاتها تحديّات ومغامرات. وهذا هو أحد الأسباب لحبّ كثير من الناس الفعاليّة الجسديّة وخصوصاً الأطفال. إنّ الأطفال الذين يواجهون التحديّات الحركيّة، يشعرون بالثقة. ويمكن أحياناً- بسبب تقييم الأطفال قدرتهم أكثر من اللازم- أن يتعرضوا للخطر. مع هذا، فإنّ الأطفال الذين يتمّ تحذيرهم من المخاطر أكثر من اللازم، يتعلمون الخوف ويمتنعون عن خوض التجربة. لذلك يجب السماح للأطفال باختيار التحديّات والمغامرات، ولكن يجب خلق جهاز دفاع شخصي في نفس الوقت.

**تنظيم البيئة** - مهما كان تنظيم البيئة بشكل آمن (انظر التفصيل في الفصل "أسس تربويّة وتعليميّة في تعليم التربية البدنيّة" صفحة 18) مهماً جداً، لا يكفي إذا لم يُبَدِّ الأطفال المسؤوليّة الشخصية لسلامتهم.

إنّ الفرد يصل قريباً من حدود قوّته وليونته، وبإمكانه الشعور، متى يجب عليه تخفيف سرعة الحركة أو إيقافها. عندما لا نستطيع الاتكال على الأطفال، فإنّ كلّ سلّم وخشبة يشكّلان خطراً. إنّ الوضع المنشود، هو السماح من جهة بالقيام بالحركة في بيئة آمنة، وتعليم الأطفال كيف يتحمّلون مسؤوليّة سلامتهم من جهة أخرى.

إنّ **العملية المتعاقبة لتربية تحمل المسؤولية للأمن الشخصي**، تبدأ في سن الطفولة، وعندها يمكن أن تتحوّل لعادة ومعيّار سلوكي مقبول في المستقبل.

### طرائق تحقيق الهدف

#### تحليل السلوك في الساحة

من المهمّ التطرّق إلى تصرّف الأطفال:

- إجراء المحادثات حول التصرف الآمن وغير الآمن؛
- إجراء الفعاليّات الحرّة خلال تقوية السلوكيات الآمنة لدى الأطفال؛
- إنشاء "دوريّة أمن". أي أن ينظر الرفاق إلى حركات أصدقائهم، ويذكروهم كيف يجب عليهم العمل، لكي يحافظوا على الأمن (تذكير وليس عقاب).

### الأهداف الإجرائيّة - شرح وتفصيل

الأطفال -

- (1) يتعلّمون كيف يقيّمون المخاطر الكامنة في الحركة ويمتنعون عنها؛
- (2) يظهرون الجرأة ورباطة الجأش بدون المخاطرة؛
- (3) يهبطون بسلامة؛
- (4) يتحرّكون دون أن يمَسَّ بعضهم بعضاً.

(1) يتعلّم الأطفال كيف يقيّمون المخاطر الكامنة في الحركة ويمتنعون عنها

### شرح

إنّ الخطر هو وضع تكون فيه احتمالات الإصابة كبيرة. هناك نوعان من الخطر:

- أ. أن يختار الطفل فعالية لا تتناسب مع قدراته؛
  - ب. وجود عقبات يمكن رؤيتها وأخرى مخفية.
- أ. أن يختار الطفل فعالية لا تتناسب مع قدراته. يختار الطفل فعالية كهذه رغبة منه في تقليد الآخرين، أو التنافس معهم جلياً أو ضمناً. يجرب الأطفال في هذه الحالات القيام بفعاليات يقوم بها الآخرون، دون أن يأخذوا بالحسبان قدرتهم الحقيقية. يجب التشديد على الاختيار الشخصي، بحسب الرغبة والقدرة في كل فعالية.

أ. وجود عقبات يمكن رؤيتها وأخرى مخفية.

تشمل العقبات ما يلي:

- أجهزة ثابتة وموجودة في أماكن غير ملائمة؛
- أغراض متحركة تفاجئ الأطفال، مثل: الكرة المتدحرجة، أو أي غرض تُرك على الأرض، في مكان غير متوقّع وما شابه؛
- ملابس مُعرقلة، مثلاً: عندما ترتدي ملابس غير ملائمة (مثل: الحذاء غير الملائم للقيام بفعالية معينة، والمجوهرات)، أو عندما لا نستعمل الأشياء الضرورية، مثلاً: الخوذة خلال ركوب الدراجة الهوائية؛
- عدم توفّر ظروف الحماية، مثلاً: عندما يكون الحيز ضيقاً، ولا يمكن التوقف بالتدريج، أو عندما لا يوجد مسطح لين للهبوط عليه من أعلى.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يشخص الأطفال-

- العراقيل - ويقومون بالإبلاغ عنها أو إزالتها؛
- المسطح الملائم وغير الملائم للهبوط من أعلى بحسب التشخيص؛
- الملابس الملائمة وغير الملائمة للحركة - ويلتزمون اللباس للحركة وبالعكس.

## (2) يُظهر الأطفال الجرأة ورباطة الجأش دون المخاطرة

### شرح

إنّ الجرأة هي القوّة النفسيّة لمواجهة المخاوف. نريد أحياناً القيام بفعاليّة بدنيّة، لم نقم بها من قبل، ونحتاج إلى الشجاعة لكي نقوم بها. يجب التذكّر أنّ المخاوف هي أيضاً "إشارة تحذير". ومن المحبّب الإنصات إليها.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يدرك الأطفال أنّه -

- ✘ لكلّ طفل توجد كفاءات خاصّة ، وأنّ قدرته محدودة، ولذلك من الطبيعي أن نخاف، عندما نقدر أنّ الفعاليّة البدنيّة المعيّنة تتعدى حدود القدرة؛
- ✘ يجب القيام بفحوصات وتجارب أوليّة قبل تنفيذ عمليّة يكمن بها خطر؛
- ✘ يمكن تقسيم الحركة إلى مراحل والوصول إلى درجة الصعوبة الأعلى بالتدرّج؛
- ✘ يمكن طلب المراقبة وحتّى أحياناً المساعدة، عند القيام بتنفيذ حركة جديدة توجد بها خطورة.

يتمرس الأطفال على:

- ✘ زيادة مدى الارتفاع الذي يقفزون عنه بالتدرّج؛
- ✘ زيادة مدى السرعة التي يتحرّكون بها في التدرّج؛
- ✘ القيام بحركات جريئة، خلال الحصول على المساعدة من رفيق أو شخص بالغ.

### (3) يهبط الأطفال بسلامة

#### شرح

إنَّ الهبوط الآمن هو الهبوط السليم، عن طريق ثني جميع مفاصل الرِّجل، لمسافة طويلة بقدر الإمكان، دون مواجهة عقبات. يجب أن يفحص المرَبِّي، ما إذا كان الأطفال يهبطون بطريقة صحيحة. إذا لم يعرفوا ذلك، يجب تعليمهم والتمرين اليومي معهم لفترة طويلة، حتَّى يكون الهبوط الصحيح تلقائيًا. **هذه هي المهارة الوحيدة التي يجب أن يتمَّ تعليمها بشكل مخطَّط له، لتفادي إصابات الأطفال في الساحة، أو بالمقابل لمنع تحديد الحركة.**

الظروف التي يجب أن تتوفر للقيام بالتمرين على الهبوط:

- يجب أن يكون مكان القفز ثابتًا؛
- يجب أن يكون مسطح الهبوط ليّنًا، مثلًا فرشاة أو رملاً يكون نطاق مساحتهما واسعًا
- عند القيام بالتمرين على التدرج بعد الهبوط، يجب الاهتمام بأن يكون المسطح اللين كبيرًا بما فيه الكفاية، وليس فقط من أجل الهبوط، إنما لصالح التدرج أيضًا في جميع الاتجاهات، بالتلاؤم مع اتجاه الهبوط.
- من المحبذ ربط هذه التجربة للتعليم وضبط القوة في التربية للحركة بشكل عام، والتعليم على صدِّ وزن الجسم على وجه الخصوص.

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

##### يتمرس الأطفال الهبوط -

- ☒ على مساند القدمين أولاً ومن ثمَّ على مؤخرة القدم، بحيث تكون الركبتان منحنيتين والجسم باتجاه الأمام؛
- ☒ خلال الانتباه أنه لا يوجد أحد في مكان الهبوط، أو قريب منه أكثر من اللازم؛
- ☒ من الارتفاعات المختلفة بحسب القرار الشخصي لكل طفل؛
- ☒ من ارتفاع يزداد تدريجيًا؛
- ☒ خلال الركض إلى مكان القفز، والتوقّف، والقيام بالقفز والهبوط بعد ذلك؛
- ☒ كجزء من مجموعة حركات متواصلة.

##### الأطفال -

- ☒ يهبطون بسلامة بعد أن يستعملوا كلَّ واحد من الأجهزة.

#### (4) يتحرك الأطفال دون أن يمس بعضهم بعضاً

##### شرح

بإمكان الأطفال أن يكونوا مسئولين عن سلامتهم، بالاستناد إلى التفكير بالإمعان، إذا تمّ تعليمهم إبداء المسؤولية لسلامتهم. مع هذا، يواجه الأطفال صعوبة في تقييم تصرف مُتوقَّع لأحد الرفاق، وتقدير سرعة الآخرين. لذلك، يجب أن تضع المربيّة قوانين تحول دون الإصابات. أمثلة لموضوعات تحتاج إلى قوانين ترعاها:

- يتمّ تحديد عدد أقصى من الأطفال، لكلّ فعاليّة تحدث في الحيز. ومن يصل بعد أن تكون القائمة قد امتلأت، ينتقل إلى أماكن أخرى، أو ينتظر حتى يتمّ الفراغ من استعمال المسطح؛
- إذا لم يترك الأطفال المسطح الذي كانوا يستعملونه، يجب تحديد قوانين للتغيير بين الأطفال؛
- يجب تقسيم الحيز إلى أقسام، يُسمح بها القيام بفعاليّات مكثّفة، وأخرى لا تسمح بها هذه الفعاليّات؛
- يجب قبل القيام بفعاليّة تستلزم استثمار القوة - الهبوط، إلقاء غرض معيّن، دحرجة غرض ثقيل وما شابه، يجب التأكد من عدم وجود أطفال آخرين في تلك المنطقة؛
- الاتصال مع الأطفال الآخرين الذين يتحركون في الحيز، مثلاً: إسماع صوت عندما يدخل طفل إلى الحيز الذي يقوم فيه أطفال آخرون بفعاليّات مكثّفة فيه، لكي ينتبه؛
- الحديث مع أصدقاء عن برامج فعاليّة مكثّفة والتنسيق معهم.

##### تفصيل على مستوى التنفيذ

###### يعرف الأطفال -

- ☒ أنه لا توجد إمكانيّة لمعرفة تصرف الآخر، ولذلك من المهمّ الحفاظ على القوانين التي وضعت؛
- ☒ ما هو السبب وراء كلّ واحد من القوانين التي وضعت في الروضة، للامتناع من الإصابة.

###### يتقيّد الأطفال بـ -

- ☒ الحفاظ دائماً على القوانين التي وضعت في الروضة دون استثناء؛
- ☒ تذكير أصدقائهم بالقوانين قبل البدء بالفعاليّة الحرة.

## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال وأمثلة لعمليات تدريس - تعلم

**الهدف الثالث:** يُبدي الأطفال المسؤولية تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين الذين يتحركون في نفس الحيز.

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
<b>أولي (4-5) (الروضة غير الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ينتظرون بالطابور بحسب ما حدده المعلم؛</li> <li>- يختارون مكاناً فسيحاً للقيام بالحركة؛</li> <li>- يهبطون بسلاسة؛</li> <li>- يتوصلون إلى تفاهات مع الأطفال الآخرين، بالنسبة لطريقة استعمال الأجهزة، ويقومون بإفصاح المجال للآخرين، لاستعمال المنشأة التي لعبوا فيها، ويطلبون من الآخرين إفصاح المجال لهم بعدما انتظروا.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بألعاب يوجد فيها طوابير (4-3 أطفال) وتحديد "العريف" الذي يحافظ على تصرفات الأطفال فيها؛</li> <li>- القيام بألعاب يركض الأطفال فيها، ولكن يُمنعون من التواجد قريباً من الآخرين، والحفاظ على عدم وجود مناطق لعب واسعة، لا يوجد عليها أطفال؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال الوقوف في طابور يحوي ثلاثة أطفال أمام المزلقة، والصعود إليها واحداً تلو الآخر، والتزحلق بعدما يترك رفيقهم المزلقة؛</li> <li>- تمرين الأطفال على التوجه إلى رفيق، عندما نريد منه شيئاً. وعلى الإنصات للرفيق الذي يتوجه إليهم؛</li> <li>- تذكير الأطفال بالهبوط على المسطحات اللينة (الرمال، الفرشة). تشجيع الأطفال بالهبوط على الركبتين المنحنيتين وحني الجسم إلى الأمام (بوضع اليدين على الأرض)</li> </ul>
<b>متقدم (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ينتظرون بالطابور حتى دون تدخل شخص بالغ؛</li> <li>- عندما يكون ازدحام، نلائم وتيرة الحركة وقوتها بحسب الظروف؛</li> <li>- يهبطون هبوطاً سليماً من ارتفاع معين، على مساند كفي القدمين، وتكون الركبتان منحنيتين والجسم مُنحن نحو الأمام. إذا كان سطح الهبوط ليئاً (رمل أو فرشة) يواصلون الهبوط بتدريج، بشرط أن يتوفر سطح لين وأمن؛</li> <li>- يختارون الفعالية الآمنة التي يعرفونها، في لقاءهم الأول مع البيئة الجديدة، ويزيدون درجة الصعوبة بشكل تدريجي، بالتلاؤم مع نتائج التجربة السابقة؛</li> <li>- يجرون نقاشاً عن السلامة عند التخطيط للفعالية.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- إجراء تمرين للوقوف بالطابور، في ألعاب مختلفة تتعلق بإصابة الهدف؛</li> <li>- التحدث مع الأطفال عن الطرق التي يمكن بها لعب "الزقطة" دون التصادم؛</li> <li>- اختيار طفل ليكون مثلاً بالنسبة للعمل التدريجي الذي يقوم به كل مرة، بزيادة درجة الصعوبة، والسماح له بعرض وتمثيل عملية التدريب؛</li> <li>- عرض العملية التدريجية في تنفيذ الفعالية، مثلاً التدريب في عملية التوازن على خشبة: بالأزواج - طفل يمشي على خشبة ورفيقه يمسك بيده، بالأزواج؛</li> <li>- يمشي الرفيق بجانبه ويقدم له المساعدة، عندما يفقد التوازن فقط، بالأزواج - الطفل الذي يمشي على خشبة يتقدم ببطء والرفيق يرافقه، والذي يمشي على الخشبة يتقدم بعد ذلك، دون مرافقة الرفيق، ويمشي على مساند كفي الرجلين؛</li> </ul>

<p>- السماح للأطفال، باقتراح كيفية التدرج بالنسبة لمستوى الصعوبة، في تنفيذ الفعالية على الجهاز. مثلاً: لكي نقفز ونمسك بيدينا قضيباً حديدياً مرتفعاً، يمكن أن نضع كرسيًا، ونطلب من أحد الأطفال أن يبعده جانباً بعد ذلك. تسنح لكل طفل إمكانية عرض العملية التدريجية التي اختارها؛</p> <p>- منح الفرصة لكل طفل بعرض العملية التدريجية التي اختارها؛</p> <p>- الاقتراح على الأطفال بالتخطيط المسبق للدقائق الأولى للعبة التي تجري في الساحة. وعرض التخطيط أمام المجموعة ولفت الانتباه إلى تعليمات الأمان .</p>	
<b>مرکبة (6-7) (الصف الأول)</b>	
<p>يستطيع المربون -          - اختيار عريف لينظم زملاءه في طابور، أو يحضرهم للوقوف في طابور، ويتأكد أنه لا يوجد تدافع وقت الفعالية؛          - السماح للأطفال بتنظيم بيئة تشجع التعليم، من خلال مراعاة رغبات كل الأطفال؛          - قبل الخروج إلى الساحة، إرسال العريف لفحص ما إذا كانت الأجهزة في الساحة آمنة للاستعمال، بحسب قائمة كتبها المعلم وتم تعلم مضمونها في الصف.</p>	<p>الأطفال -          - ينظمون طابوراً منصفاً؛          - يهبطون من قفزات مختلفة في اتجاهات مختلفة ودائماً بسلامة. يهبطون على مساند كفي القدمين ويتدحرجون في الاتجاه الذي تم تحديده عند الهبوط لكي ينقلوا وزن أجسامهم؛          - يختارون الفعالية الملائمة لقدرتهم الشخصية في كل بيئة؛          - يزيلون العقبات التي من الممكن أن تُعرض سلامة الآخرين للخطر.</p>

## الهدف الرابع: يحسّن الأطفال قدرتهم على وصف الحركة كلامياً

### شرح الهدف

إنّ عملية تحسين الحركة في سنّ الطفولة، هي بالأساس تعلّم تنويع الحركات، وحلّ مشاكل الحركة، واستعمال تصوّر الحركة، وبناء قاعدة للوعي الجسماني. يجب تحسين العلاقة بين الحركة والوصف بالكلمات وبين التفكير والعمل من أجل حدوث هذا التحسين. إنّ التحسين لا يحدث عفويًا، إنّما يجب تعليم الأطفال الربط بين الحركة، ووصفها بالكلمات بشكل لولبي صاعد: إنّ وصف الحركة يحسّنها، والحركة المحسّنة موصوفة بكلمات دقيقة ومعقّدة أكثر، وهذا بدوره يُعتبر قاعدة للحركة الدقيقة والمعقّدة أكثر من سابقتها وهكذا دواليك.

### الشكل الذي يساهم به وصف الحركة بالكلمات في تحسين الحركة

- عندما يفهم الأطفال التعليمات، والتعليمات الشفوية، والتشجيع الذي يقدمه لهم المعلم (المربيّة)، يقوم بأداء الحركة بشكل أفضل؛
- توجد للأطفال فرصة للتعرف أكثر على الحركة، عندما يفهمون الشرح الشفويّ الذي يقدمه المعلم عنها. مثلًا: عندما تشرح المربيّة للطفل أنّ كل مفصل هو محور، لذلك ترسم كل حركة دائرة أو نصف دائرة، وعندها يكون بإمكان الأطفال النظر من جديد في حركات أجسامهم، وتجريب حركات من خلال الإدراك الجديد، بالنسبة لإمكانيّات القيام بالحركة، والقيود التي تمنع القيام بها؛
- عندما يتحدث الأطفال مع زملائهم خلال الحركة، يعلّم واحد الآخر الحركة، وطرقًا للتعامل مع المشاكل التي قد تظهر خلال القيام بالحركة؛
- بإمكان الأطفال الذين لديهم قدرة شفوية أكثر من الحركيّة، أن يتساعدوا خصوصًا بكفاءات اللغة لتقوية الحركة؛
- عندما يصف الأطفال حركة لأنفسهم، فيمكن أن يحسّنوا تصوّر الحركة الذهني.

### مثال:

- o حاولوا جعل عضوين في الجسم يلتقيان؛
- o تابعوا محاولة جعل عضوين في الجسم يلتقيان؛
- o ما هي الأعضاء التي لم تنجحوا في إجراء لقاء بينها، اذكروها بالاسم؟ (يجب أن يتصوّر الأطفال الأعضاء التي التقت وتلك التي لم تلتق). حاولوا جعلها تلتقي.

- عندما يصف الأطفال الحركة لأنفسهم بالكلمات، بإمكانهم تحسين الذاكرة الحركيّة.

### مثال:

- o صفوا بالكلمات، كيف تتحركون خلال الركوب على الدراجة الهوائية؛
- o صفوا بالكلمات، ماذا فعلتم في ملعب الألعاب في المرّة الأخيرة التي كنتم فيها هناك.
- يمكن، عندما يصف الأطفال حركاتهم لأنفسهم، خلق تشكيلة كبيرة من الحركات الجديدة.

### مثال:

- o محادثة في مجموعة: ما الذي يمكن فعله بالصحيفة؟
- o يجرب الأطفال، بعد أن طرحت الأفكار بشكل شفويّ العمل بحسبها.
- بإمكان الأطفال، عندما يصفون لأنفسهم حركة بالكلمات، أن يختاروا حركات معيّنة بالتلاؤم مع احتياجات معيّنة.



مثال:

بعد أن نتلقى ضربة خلال الهبوط:

- كيف نهبط؟
  - هل يمكن تغيير شيء عند الهبوط؟
- بعد التوصل إلى الاستنتاجات الشفوية نحاول تغيير الحركات.

الشكل الذي تساهم به الحركة لعملية وصفها كلامياً

مثال:

لكي نفهم مفاهيم النسبة، مثل: "أكبر من..." و "أصغر من...":  
تقدموا بالتناوب، من خلال خطوة كبيرة وأخرى صغيرة، ورافقوا الخطوة بالكلمات: "خطوة كبيرة"، "خطوة كبيرة" وهكذا دواليك؛  
اخترنا كرتين مختلفتين بالحجم، وقوموا بإجراء حركة صغيرة بواسطة الكرة الصغيرة، وأخرى كبيرة بواسطة الكرة الكبيرة، وواكبوا الفعالية بتعريف الحركة: "إنني أرسم بواسطة الكرة الصغيرة، حلقة صغيرة في الهواء، وأخرى كبيرة بواسطة الكرة الكبيرة".

– تساهم الحركة في تعلم مفاهيم في مجالات مختلفة.

مثال:

يذكر الأطفال بالاسم كل الأشكال التي يعرفونها، عندما يجيبون عن السؤال: ما هي الأشكال الهندسية التي تعرفونها؟  
إذا أضفنا إلى هذا السؤال تعليمات حركية، مثل: "مثلوا بواسطة الجسم أشكالاً مختلفة وسموها بالاسم"، لذلك فإن هذه المهمة مفتوحة أمام تجارب كثيرة، وعمليات بحث وتعليم.

– تؤدي الحركة إلى المكوث أكثر، في عملية حل المشاكل. يسمح هذا المكوث في التمرن على الحركة بتزامن مع فهمها.

مثال:

يذكر الأطفال أسماء الحروف التي يعرفونها عندما يجيبون عن السؤال: ما هي الأحرف التي تعرفونها؟  
إذا أضفنا إلى هذا السؤال تعليمات حركية مثل: "مثلوا بواسطة الجسم أحرفاً مختلفة وسموها بالاسم"، إن هذه العملية مفتوحة أمام التجارب الكثيرة وعمليات البحث.

– يستطيع الأطفال الذين يعانون من كفاءات شفوية ضعيفة، وحركية قوية، أن يتساعدوا بالكفاءات الحركية التي وهبت لهم بهدف التعبير عن الأفكار وتجسيدها.

## طرائق تحقيق الهدف

**دمج المهمة الحركية أثناء التعليم النظري** – إنَّ الطريقة المثلى لتطوير العلاقة بين الحركة ووصفها بالكلمات، هي تلقين الموضوعات النظرية باستعمال الحركة، مثلاً: تجسيد مقياس رقمي بواسطة التقدّم على خط مستقيم؛ تمثيل الأشكال بواسطة الجسم؛ التعليمات في القيام بالمقارنة بين الحركات.\*  
**توجيه الأطفال الذين تحدّثوا فيما بينهم** – من المحبّد تخصيص وقت للمحادثة بالأزواج، أو من خلال مجموعات صغيرة، عند التخطيط للحركة أو تلخيص العملية الحركية.

**مثال:**

**تحدّثوا عن الطرق المختلفة التي يمكن أن يمكسك بها أحد الأطفال حلقة، والآخر يمرّ من خلالها. بعد أن وجدتم أربع طرق على الأقل، إبدأوا العمل بموجبها.**

**القيام بفعاليات يُملي فيها طفل تعليمات حركية لرفيقه أو لمجموعته** – إنَّ توجيه التعليمات الواضحة للآخرين، يشكّل تمريناً مهماً في الربط بين الحركة والوصف الشفوي. يمكن السماح للأطفال بإعطاء التعليمات لأصدقائهم بشكل فردي؛ من المحبّد السماح للأطفال معاودة إعطاء التعليمات التي أعطوها في الماضي، والسماح لهم بإعطاء التعليمات الجديدة بحسب الاختيار الشخصي.

## الأهداف الإجرائية – شرح وتفصيل

الأطفال –

- (1) يكتسبون ثروة لغوية مرتبطة بالجسم والحركة؛
- (2) يطرحون أفكاراً تودّي إلى الحركة؛
- (3) يصفون الحركة ويشرحون السبب وراء اختيارها.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):  
فريدمان وشوبل (1992)، *تنويع لغويين*.  
شوبل (2006)، *نعيس ولومديس*.

(1) يكتسب الأطفال ثروة لغوية مرتبطة بالجسم والحركة

### شرح

إنَّ الثروة اللغوية المتعلقة بالحركة، تحوي أسماء أعضاء الجسم، وأفعالاً تعبّر عن حركة الجسم، وأوصافاً لاتجاهات الحركة ومفاهيم النسبة في الحيّز، والقوة النسبية، والزمن والعلاقات الزمنية، وأسماء الأغراض وأفعالاً تعبّر عن الحركة مع الأغراض، وأفعالاً تعبّر عن تنسيق الحركة مع الآخرين، وأفعالاً تعبّر عن التفكير المتولد خلال الحركة (الثروة اللغوية مفصّلة في ملحق رقم 3).

### تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال -

- ☒ يُثرون معرفتهم اللغوية المتعلقة بالجسم وحركته؛
- ☒ يلائمون مصطلحات خاصّة متعلّقة بالجسم وحركته.

(2) يطرح الأطفال أفكارًا تؤدي إلى الحركة

### شرح

إنّ الفعاليّة الكلاميّة التي تسبق الحركة، تحدّد الأمور التي ستحدث خلال الحركة. وتكون الحركة بذلك، في الواقع تفسيرًا للفعاليّة الكلاميّة. هناك ثلاثة أنواع من الفعاليّات الكلاميّة التي تؤدي إلى الحركة: طرح الأفكار، إعطاء التعليمات والأوامر، توفير الشرح قبيل الحركة.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

#### الأطفال -

- ☒ يطرحون أفكارًا للحركة بواسطة الحديث الشخصي؛
- ☒ يختارون حل من خلال محادثة يجرونها مع رفيق ويعملون بموجبه خلال القيام بالحركة؛
- ☒ يقوم بإرشاد الحركة التي يقوم بها الآخرون؛
- ☒ يخططون الحركة ويقومون بأدائها بأنفسهم ومع الرفاق.

(3) يصف الأطفال الحركة ويشرحون السبب وراء اختيارها

### شرح

هناك نوعان من ردود الفعل الشفوية تجاه الفعاليّة الحركيّة: صياغة إطار التقييم وتحليل الحركة. تحدث في هذه الفعاليّة عمليّة المعرفة الذاتيّة. إنّ المعرفة الذاتيّة فعاليّة شفويّة يتمّ من خلالها تحليل وتفسير وتقييم الفعاليّة العمليّة، أو أيّة فعاليّة شفويّة أخرى. أمثلة لتقييمات يصوغها الأطفال:

”كيف نجحت في الجلوس على الخشبة دون أن أسقط.“

”أنت قوي مثل أبي.“

”نجحت هذه المرّة في الوصول بسرعة.“

”أردت أن أقف على رجل واحدة زمنًا أطول، ولكنني لم أنجح.“

أمثلة لتحليل حركة الأطفال:

”انتقلت من «السريع» إلى «البطيء» مباشرة، ويجب استثمار الجهد لكي يكون الانتقال أبطأ؛“

”إذا أردنا النجاح في المشي معًا دون أن نترك أيدينا، يجب أن نمشي معًا كلّ الوقت (وينفس الوتيرة).“

### تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال –

- ☒ يصفون الحركة التي قاموا بها؛
- ☒ يصفون الحركة التي قام بها زملائهم؛
- ☒ يعطون زملائهم تقييمًا بالنسبة لحركتهم وأيضًا تقييمًا للحركة التي تمّ القيام بها بعد التقييم الأوّل؛
- ☒ يشرحون لزملائهم لماذا اختاروا الحركة التي قاموا بها .

## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلم

الهدف الرابع: يحسن الأطفال قدرتهم على وصف الحركة كلامياً

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
<b>أولي (4-5) (الروضة غير الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقومون بتنفيذ التعليمات المعروفة بحذاقيها والتي تُعطى لهم مرّة واحدة (بدون إعادة):</li> <li>- يعطون رفيقهم تعليمات للقيام بالحركة البسيطة (ارفع يدك؛ اقفز؛ امسك الكرة) ويقومون بتنفيذ تعليمات يعطيها الرفيق؛</li> <li>- يقومون بالحركة ويصفونها بالكلمات.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- غناء وإنشاد الأغنيات الحركية، أو سرد القصص عن الحركة، خلال الانتباه إلى الاستعمال الصحيح لأسماء أعضاء الجسم والحركات؛</li> <li>- إعطاء التعليمات الشفوية للحركة، ووصف كيفية إملاء الأطفال التعليمات خلال فعاليتهم بالكلمات؛</li> <li>- كما هو مذكور أعلاه، ولكن يقف كل طفل جانبا (بجانب بالغ) ويصف كيف يملئ الأطفال التعليمات خلال القيام بفعاليتهم؛</li> <li>- تعويد الأطفال على الجلوس بأزواج عند انتهاء الفعالية والتحدّث عن الحركة.</li> </ul>
<b>متقدّم (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يستعملون حوالي 40 كلمة من الثروة اللغوية الموجودة في ملحق رقم 3 على الشكل التالي:</li> <li>- يمثلون بالحركة كلمة قالها شخص بالغ، أو رفيق لأحد الأطفال، ويجب على باقي الأطفال التعرف على الكلمة بحسب الحركة التي يقوم بها الطفل؛</li> <li>• يتحدّثون عن التجربة الحركية؛</li> <li>• يقومون بأداء تعليمات جديدة يتم إعطاؤها مرّة واحدة (دون إعادة) بحذاقيها؛</li> <li>• يعطون التعليمات المعقدة لرفيق وعليه تنفيذها.</li> <li>• يقومون بأداء دقيق لتعليمات معقدة يُعطيها رفيق.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لعب لعبة "قال الملك" خلال استعمال الكلمات من الثروة اللغوية المفصلة، في ملحق رقم 3. من المحبّد البدء بالكلمات التي تمّ تعليمها، وإضافة كلمات جديدة كل مرّة؛</li> <li>- لعب ألعاب الذاكرة الحركية، مثلاً الجلوس في حلقة، وكل طفل يقوم بإعادة الحركات التي قام بها رفيقه، ويضيف حركة جديدة. يمكن إضافة وصف الحركات إلى ألعاب الذاكرة الحركية، مثلاً في أزواج: طفل واحد يتحرّك والطفل الآخر يصف حركته بالكلمات. وبعد ذلك يقوم الطفل الذي يصف الحركة بالكلمات، بأداء ما يذكّره والطفل الذي تحرّك في البداية يصف الحركة بالكلمات؛</li> <li>- الاهتمام بأن تكون التعليمات قصيرة وواضحة دون إعادة؛</li> <li>يمكن في المرحلة الوسطى:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• إعطاء التعليمات القصيرة والبسيطة وزيادة مستوى تعقيدها مع الوقت بشكل تدريجي؛</li> <li>• إعطاء التعليمات المفصلة. السماح للأطفال بالحديث عن التعليمات من خلال المجموعة، لكي يكونوا واثقين من أنهم فهموها. وبعد ذلك القيام بتنفيذها. يمكن اختيار تعليمات مكتوبة تجب قراءتها أولاً وتنفيذها ثانياً.</li> </ul> </li> </ul>

<p>يستطيع المرّيون -</p> <p>- لَعِبُ لُعْبَةٍ "قال الملك" والتي يعطي من خلالها الأطفال التّعليمات. وعليهم استعمال الكلمات المتّفق عليها مسبقاً؛</p> <p>- إعطاء التّعليمات الشفويّة دون إعادة التّعليمات السابقة، بحيث يكون الأطفال معتادين على كونهم متيقّظين خلال إعطاء التّعليمات؛</p> <p>- القيام بتنفيذ تعليمات مكتوبة أو مرسومة على بطاقة، مثلاً:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بطاقة يوجد فيها صورة، أو أمر واحد، مثل: طفل واقف، أو جالس، أو مستلق، أو في وضع الزحف؛</li> <li>• بطاقة وفيها أكثر من أمر واحد، مثلاً: الطفل يقف ويده ممدودتان إلى فوق، ويجلس ورجلاه ممدودتان إلى الأمام؛</li> <li>• بطاقة مكتوب عليها ثلاث حركات: تقدّم ثلاث خطوات إلى الأمام؛</li> </ul> <p>- الحديث عن حركات تمّ القيام بها في الماضي؛</p> <p>- لَعِبُ أَلْعَابِ الحَرَكَةِ بأزواج:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يختار الطفل سلسلة من الحركات ويعلم رفيقه:</li> <li>• بواسطة الحركة؛</li> <li>• بالحركة المرفقة بالوصف الكلامي؛</li> </ul> <p>- بالوصف فقط؛</p> <p>- الاقتراح على الأطفال بأن يفكروا في البيت عن أمر للحركة وتوثيقه بواسطة الرسم أو الكتابة؛</p> <p>- السماح لكل طفل بإعطاء التّعليمات لرفيق، أو مجموعة بحسب التخطيط الموثق.</p>	<p>الأطفال -</p> <p>- يستعملون 60 كلمة من الثروة اللغويّة المفصّلة في الملحق رقم 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يعطون التّعليمات خلال استعمال الكلمات الأكثر ملاءمة؛</li> <li>• يشرحون الصعوبة في تنفيذ الحركة خلال استعمال الكلمات الأكثر ملاءمة؛</li> <li>• يصفون الحركة التي يقوم بها رفيق بالكلمات الملائمة؛</li> <li>• يستمعون إلى سلسلة لثلاث تعليمات بسيطة على الأقل، والتي يتمّ إعطاؤها مرّة واحدة (دون إعادة)، ويقومون بأدائها بحسب الترتيب وبالتدقيق؛</li> <li>• يصفون سلسلة من ثلاث حركات على الأقل، بما في ذلك الانتقال بين الحركات، بحيث أن الطفل الذي لم ير الحركات يستطيع تنفيذها؛</li> <li>• يقومون بسلسلة حركات بشكل دقيق بحسب وصف شفوي تمّ تقديمه.</li> </ul>
--	--

الهدف الخامس: يطور الأطفال أداءهم الشخصي كمجموعة أثناء اللعب الحركي - الجماعي ويحافظون على قوانينه.

## شرح الهدف

إنّ اللعب بالنسبة للأطفال، هو أكثر من "قضاء الوقت في نشاط يحبّه الأطفال". وهو بمثابة محاكاة وتقليد للسلوكيات اليومية. يتطور الأطفال عن طريق اللعب ويمرّنون أداءهم الشخصي. إنّ اللعب الحركي - الجماعي هو محاكاة لسلوك اجتماعي بواسطة حركة الجسم. إنّ اللعب الحركي الجماعي هو أحد أنواع اللعب المتعارف عليها في سنّ الطفولة وتشبه ألعاباً أخرى، مثل: لعبة التمثيل الاجتماعي، لعبة "الصندوق". ألعاب البناء، ألعاب اجتماعية، واللعب الحركي الاجتماعي جزء منها. إنّ اللعب الحركي الجماعي، مثل باقي أنواع اللعب، هو جزء من الحياة اليومية، بالنسبة للأنشطة الحرّة التي يقوم بها الأطفال داخل الروضة وخارجها. يندمج هذا اللعب في الفعاليّة الموجهة، ودروس التربية البدنيّة كجزء من التمرس والتعلم.

### مميّزات اللعب الحركي - الجماعي

- إنّ حركة الجسم هي عامل مركزي في التصرف المطلوب في اللعب. إنّ المشارك يتحرّك، ويغيّر مكانه في الحيّز العامّ، ويتطرق إلى التغييرات التي يقوم بها الآخرون في حركاتهم.
- يشترك في اللعب طفلان أو أكثر يلعبان معاً، ويتكوّن بينهما بشكل تدريجي التزام اجتماعي.
- يوجد للعب بداية ونهاية يتمّ تحديدهما مسبقاً، واللذان يميّزان اللعب من العالم الحقيقي، والحياة اليومية التي يتواصل فيها الواقع الحقيقي، ويخلقان جوّاً أنّياً يسمح في التركيز بمهمة اللعب وحشد القوى بهدف النجاح فيها.
- للعب قوانين متفق عليها بين المشتركين، تتطلب مستوى معيّنًا من التعاون بينهم. تملّي هذه القوانين مستوى تعقيد اللعب على أرض الواقع.

### أهمية اللعب الحركي - الجماعي

إنّ اللعب الحركي الجماعي مهمّ خصوصاً في عصر الحاسوب والتلفزيون، اللذين يمنعان الأطفال من التحرك، ويقلان فرص التعبير الذاتي والتفاعل الاجتماعي. يوجد للعب الحركي الجماعي في المجال العاطفي وظيفة مركزية تواكب باقي المجالات. يتطلب اللعب بأن يتقبّل الأطفال العمل، بحسب القوانين المكتوبة وتأجيل الرغبات الذاتية على المدى القصير، إلى وقت آخر. يتعلّم الأطفال الانتظار والتوقف، والتنازل والتحلّي بالصبر، ومواجهة الإحباط. يسمّح اللعب بالتعبير عن المشاعر بشكل مراقب، وعلى مستويات مختلفة، مثل: السعادة والمتعة والاكتفاء الذاتي، والترويح عن النفس وما شابه. تشمل اللعبة شروطاً يتعلّم من خلالها الأطفال، كيف يقيّمون أنفسهم؟ وكيف يقيّمهم باقي أطفال المجموعة؟

يسمح اللعب في المجال النفس - حركي، بالتجربة الحركية في أوضاع معقّدة، دون أيّ التزام لكيفية وجودة التنفيذ. تستعمل اللعبة للعودة إلى ما تمّ تعلمه، من خلال الفضول والتمرّن على المستوى التطوريّ الحالي للتوازن، كأساس للانتقال إلى المرحلة التطورية القادمة. يمكن أن يكون اللعب فرصة، للانتقال من المرحلة التي يتمّ بها القيام بحركة وحيدة، بالتلاؤم مع أمر محدّد، إلى وضع تكون فيه الحركة جزءاً من فعالية أوسع والتي تحدث في ظروف واقعية متغيرة، تتطلب تنظيم الحيّز واستخلاص النتائج وحل المشاكل الحركية.



يسمح اللعب الحركي الجماعي في المجال المعرفي بنقل الواقع عن طريق التمثيل الرمزي، وتوجب اتخاذ القرارات بسرعة وفي إطار من الأنظمة. تسمح اللعبة بالتفكير المنفتح والإبداع اللذين ينتجان من عدم وجود الضغط للقيام بأمر دقيق، والحاجة للتعامل مع "ظروف الحياة" التي تكوّنت.

مثال:

**"لعبة المطر".**

تحمل المربية وعاءاً يوجد فيه سدّادات ( أو أي غرض صغير آخر)، والأطفال الموجودون حولها يعلنون معاً: "ريح". "غيوم". "مطر". عندما تسمع المربية كلمة المطر، فإنها تلقي بالسدّادات في حيز الغرفة في كل الاتجاهات. إنّ وظيفة الأطفال هي جمع السدّادات ("نقاط المطر") بسرعة ليعيدوها إلى الوعاء دون أن يمسوا بزملائهم وخلال المحافظة على القاعدة - "من يصل أولاً يأخذ السدّادة".

مسموح لكل طفل أن يعود معه سدّادة واحدة كل مرة.

تتطلب هذه اللعبة، الشعور بالتواجد في الحيز، واتخاذ القرارات خلال الحركة (مثلاً: الامتناع من الوصول إلى الأماكن التي قد يتواجد بها الآخرون). يمكن تغيير التعليمات لجمع السدّادات، أو تغيير عدد السدّادات التي يتم جمعها كل مرة.

في المجال الاجتماعي يحدث اللعب في إطار اجتماعي، ولذلك يتطلب من الأطفال استعمال كفاءاتهم الاجتماعية، خلال ملاعبة حركة الفرد مع حركة الآخرين. يتطلب إطار اللعبة وطبيعتها من الأطفال القيام بتصرفات مختلفة مثل: قبول الآخر ومراعاته، وتطوير كفاءات الاتصال والقيادة، ومساعدة أعضاء المجموعة وتغيير المهمّات وما شابه.

مثال:

**إنّ القانون في "لعبة المطر" التي ذُكرت أعلاه هو "عدم لمس الرفيق".** ويجب البحث عن السدّادة التي لم تُلْتَقَطْ، وإفساح المجال بسرعة أمام الآخرين، لكي يصلوا إلى المكان الذي تجمّعت فيه سدّادات كثيرة.

يجب أن نذكر!

تكمّن في اللعبة طاقة للمساهمة التربوية، ولكي تحدث هذه المساهمة بالفعل، يجب توفير الظروف الملائمة. مثلاً: في لعبة "زقبيطة بالأزواج" والتي من خلالها الزوج الذي يمسك باليدين يحاول مسك أزواج أخرى "يديها مربوطتين". وعندها يتم تجسيد المساهمة الاجتماعية - الإنصات للرفيق - عندما جرّب الأطفال الإنصات والتعاون، وهم واعون لاحتياجات الآخرين. عندما نلعب "زقبيطة بالأزواج" كما هو موصوف أعلاه، لا يتم تجسيد المساهمة الاجتماعية، عندما يجرّ الطفل القوي وراءه بقوة الطفل الضعيف، أو أنه تحدث صراعات قوياً بين طفلين يكوّنان زوجاً.

## تطوّر الأطفال في اللعب الحركي - الجماعي

تواكب اللعبة الأطفال منذ مراحل التطوّر الأولى، وتتعدّد أكثر فأكثر مع النمو والتطوّر. يتمّ تحديد تعقيد اللعب الحركي - الجماعي، من خلال ثلاثة محاور، يُذكر فيها البعد العاطفي، وذلك لأن أهمية اللعب، تكمن بأنها تخلّق واقعاً يتطلّب من الأطفال مشاركة عاطفيّة كبيرة، والقدرة على تنفيذ التغييرات وخلق التوجّهات الجديدة.

**المحور الحركي العاطفي** - من حركة واحدة أساسية معادة على وتيرة واحدة - مثلاً الركض والتوقف - إلى دمج المهارات الحركية بالتلاؤم مع احتياجات اللعبة - مثلاً في "ألعاب الكرة". عدا عن الركض والتوقف، يقوم الأطفال بالالتقاط والرّمي نحو الهدف.

**المحور المعرفي العاطفي** - من الألعاب البسيطة والقصيرة مثل "ألعاب الكوكو" و". لتقليد" وأيضاً الألعاب التي يبني فيها الأطفال لأنفسهم حالات معقّدة مثل "ألعاب الاستخباء". وحتى الألعاب المعقّدة الطويلة والتي يوجد فيها قوانين كثيرة، تتطلّب تخطيطاً مسبقاً وعمليّة اتخاذ القرارات بالاستناد إلى معطيات كثيرة، مثلاً "ألعاب الإحاطة" والتي يلعبها الأطفال منذ بداية تعليمهم في المدرسة.

**المحور الاجتماعي العاطفي** - من الألعاب الشخصية، وخلال "الألعاب بالأزواج" وحتى الألعاب الجماعيّة التي يشترك فيها أطفال كثيرون. عدا عن البعد الكميّ هناك تطوّر ناتج عن الألعاب التي يكون فيها مستوى الالتزام والتنسيق بين الأطفال سطحيّاً - مثلاً التوقع، التقليد، أحد الأطفال يختبئ والآخر يبحث عنه- وحتى الألعاب التي يتكوّن من خلالها تعلق كبير يتمّ التعبير عنه بعمليّات التعاون الوثيق - مثلاً تقديم المساعدة والحصول عليها من خلال تنسيق الخطوات، وقيادة لعبة وخلق لعبة بالتعاون مع الآخرين.

### مثال لتحليل تعقيد لعبة معيّنة:

#### "زُقَيْطة الجسور"

**وصف اللعبة:** نعين "زاقط". يركض الأطفال في حيزّ الفعاليّة، وعندما يتمّ إمساك طفل، يجب أن "يكون جسراً" (يخلق بواسطة الجسم شكلاً، يسمح لباقي الأطفال بالمرور من تحته)؛ إن مرّوا أحد الأطفال تحت أحد الجسور، يعيد كل الأطفال الذين تمّ الإمساك بهم إلى اللعبة. نغيّر "الزاقط" على فترات قريبة لكي نسمح لكل طفل أن يقوم بدور الزاقط.

تحليل اللعب بحسب مركّباته ومن خلال المقارنة مع لعبة زُقَيْطة بسيطة والتي بها يهربون ويمسكون فقط.

- **المحور الحركي العاطفي:** الحركات الأساسية في الزُقَيْطة- الركض والهروب والتملّص والملاحقة وتغيير الاتجاه، بالإضافة إلى التوقف على قواعد مختلفة (تكوين الجسر) والزهف (تحت الجسر) ولكن هذه الحركات ما زالت أساسية. إنّ الربط بين الحركات المختلفة معقّد أكثر، بسبب الحاجة لربط الركض مع التوقف والزهف.

- **المحور المعرفي العاطفي:** إنّ قوانين اللعبة معقّدة أكثر، وهي ليست قوانين الإمساك فقط، إنّما قوانين تسمح "بالإنقاذ". تسمح اللعبة (مع أنه ليس ضرورياً) بالتخطيط لفعاليّة "إنقاذ".

- **المحور الاجتماعي العاطفي:** بالإضافة إلى أنه يجب أن يعمل الأطفال في الحيزّ دون أن يلمسوا الآخرين، مثل "لعبة الزُقَيْطة". فإنّ التعلق يزداد، وذلك لأنه من أجل أن يكون الطفل فعّالاً في اللعبة، فإنّ الطفل الذي تمّ إمساكه، متعلق بطفل آخر سوف "يحرّره". يعمل "المحرّر" أحياناً في ظروف خطيرة، وذلك لأن التأخّر في إطلاق سراح رفيقه، يمكن أن يتسبّب في الإمساك به.

## اللعب الحرّ واللعب الموجّه

يمكن تصنيف اللعب الحركي - الجماعي إلى لعبة حرّة ولعبة موجّهة. يتم اختيار اللعب الحرّ بشكل تلقائي، على يد الأطفال من خلال احتياجاتهم الخاصّة، بدون تدخل الشخص البالغ. يشمل اللعب الحرّ بالأخص ألعاب الحركة التي تشبه اللعب الاجتماعي - التمثيلي، والتي يأخذ الأطفال فيه على عاتقهم مهمّات يؤدّونها مثلما يقومون بألعاب ("الدّب دويون، هل أنت نائم؟". وألعاب "الاستخياء" . . .

تتم إدارة اللعب الموجّه على يد شخص بالغ، يحدّد الإطار التنظيمي والمعايير والأنظمة، لكي نحافظ على ماهية اللعبة. إنّ اللعبة الموجّهة تجري فقط عندما يتعاون الأطفال مع الشخص البالغ، ويحصلون على التوجيه، ويتعاملون مع اللعبة لاضفاء المتعة ويجب العمل داخل إطارها المحدّد، ويتمّ تحديد المعايير والقوانين من خلال الاختيار الشخصي.

عندما يكون "اللعب الموجّه" ملائمًا لاحتياجات الأطفال، فهم لا يتجاوبون معها خلال اللعب نفسه فقط، إنّما يضيفونه إلى سجلّ الألعاب الحرّة التي يعرفونها، والتي يأخذ من خلالها طفل واحد، أو أكثر على عاتقه المهامّ الإدارية والمشاركة في اللعبة (انظروا فصل "تنظيم البيئة التي تشجّع الحركة".

## دور المربي في اللعب

### في اللعب الحرّ:

- يجب توفير الظروف، وخلق الإطار اللذين يسمحان للأطفال باختيار الفعاليّة الملائمة، وتوفير الظروف الملائمة لسريانها.

### في اللعب الموجّه

- يجب اختيار لعبة مهمّة للتعليم وللأطفال، ويجب تغييرها حسب احتياجاتهم وقدراتهم للتعلّم بواسطتها؛
- يجب خلق "جوّ من القبول والدعم". لا تكمن به مخاطر المساس بالأطفال، وخلق الإحباط؛
- يجب خلق أوضاع متنوّعة، تضع التحدّيات أمام الأطفال، والسماح لهم بالتعبير عن فضولهم؛
- يجب إعطاء الفرصة لكل طفل لكي يكون شريكًا فعالاً في اللعبة بالتلاؤم مع كفاءاته؛
- يجب تشجيع الأطفال على خوض التجربة في مواجهة التحدّيات؛
- يجب تشجيع الأطفال على المشاركة في الفعاليّة التي تتطلب التعليم، ومن خلال ظروف أخذة في التّعقيد؛
- يجب إطلاق عنان الخيال، واستعمال الأوصاف، كجزء لا يتجزأ من اللعبة؛
- يجب استعمال الفكاهة التي تخلق جوّاً من السعادة واهتماماً باللعبة؛
- يجب مراقبة تصرفات الأطفال خلال اللعبة بهدف التعرف عليها.

## طرائق تحقيق الهدف

### منع المنافسة

إنّ ألعاب المنافسة، هي ألعاب يكون فيها أحد الأطراف خاسراً، والآخر رابحاً. إنّ المنافسة تفرض ضغطاً يُخل بأفضليّة اللعبة ويغيّر معناها. لا مجال لألعاب المنافسة في سنّ الطفولة المبكرة. إنّ الأطفال يحبّون اللعبة بسبب المتعة الكامنة فيها، وبسبب التجربة، وبفضل الشعور بالتحدّي والعمليّات الحركيّة والاجتماعيّة المتعلّقة بها، وليس بسبب النتائج المترتّبة عليها. يتركز الأطفال بأنفسهم ونجاحهم، وليسوا بحاجة للمقارنة مع الآخرين. يمكن أن تمسّ المقارنة نسبة الشغف باللعبة، وخصوصاً التقدير الذاتي لدى الخاسرين.

لذلك من المحبذ اتخاذ الإجراءات التالية:

- يجب الوقوف كالسد المنيع، أمام التأثيرات الخارجية (مثل: البرامج التلفزيونية، والأخوة الكبار وما شابه) والحفاظ لفترة طويلة قدر الإمكان- على الرغبة في اللعب- بهدف الاستمتاع والتعليم. ويجب عدم الانصياع لرغبات الأطفال التي تشدّ باتجاه المنافسة، ويجب عرض اللذة من اللعبة نفسها، ومن التحديّ الشخصي أمام الأطفال؛
- يجب السماح لكل طفل بالعمل بموجب كفاءاته، مثلاً: أن يشرح أنّ الأشياء التي تنسلق عليها خلال لعبة "الفيضان". ليست هي المهمة، وإنما المهمّ أنّ لا تلمس الرجلان الأرض؛
- يجب الامتناع عن إخراج الأطفال الذين لم ينجحوا في المهمة؛
- يجب الامتناع عن المقارنة بين أداء الأطفال؛
- يجب الامتناع عن تعظيم النتائج التي أحرزها طفل واحد؛
- يجب السماح للأطفال باللعب بحسب تطوّرهم، مثلاً: الطفل الذي يكون غير ناضج للتقيّد بأنظمة لعبة "الزُقَيْطة"، أو أنّه ليس مستعداً لأن يمسكوا به، أو أنّه لا يفهم وظيفة الذي يمسك، من المفضّل تركه ليلعب بحسب فهمه ودون ممارسة الضغط عليه للعب بحسب الأنظمة المحددة؛
- يجب الامتناع عن الألعاب التنافسية، مثل "سباق التناوب" وهو منافسة بين مجموعتين. يمكن أن ننيط مهمة مختلفة قليلاً بإحدى الفرق، ونجعل من السباق معقداً أكثر، مثلاً الانتقال من الركض إلى القفز على كلا الرجلين، وحتى القفز على رجل واحدة.

### دمج اللعب الحركي - الجماعي الموجه في الحياة اليومية

إنّ اللعبة قائمة بحد ذاتها كفعاليّة منفردة ذات قيمة وكجزء لا يتجزأ من الفعاليّة الموجهة.

كفعاليّة منفردة: يحدّد المربّون الأهداف التي يمكن تحقيقها بواسطة اللعبة، ويبادرون إلى إجراء ألعاب بالتلاؤم مع الأهداف التي حدّدوها، من خلال فعاليّات في الممرّات والساحة.

مثال:

**إنّ الهدف الذي حدّدته المربيّة للعبة، هو أنّ يوافق كلّ طفل على اللعب بالأزواج، مع كلّ الأطفال الآخرين. ولكي تسمح للأطفال بالوصول إلى الهدف، فإنّ المربيّة تدمج "الألعاب الزوجية" على فترات قريبة.**

يستطيع معلّم التربية البدنية والمربيّة، دمج لعبة كافتتاحيّة لفعاليّة، وكجزء لا يتجزأ من الفعاليّة الموجهة، مثل "الدخول" و". حريك العضلات" قبيل البدء بالفعاليّة، أو كتلخيص لتجربة يتمّ فيها تطبيق المواد التي تمّ تعلمها خلال القيام باللعبة، أو خلال التجربة، بهدف إيقاظ تركيز الأطفال ومساعدتهم.

### خلق جو مناسب للعب

إنّ "جوّ اللعب" هو جوّ تحدث فيه التجربة مُرفقة بالمتعة، ويوجد فيه لكلّ طفل حقّ المشاركة كباقي الأطفال. يخلق مدير اللعبة جوّ اللعب بواسطة طبقة الصوت، وحركات الجسم، والطريقة التي يتمّ بها تنظيم اللعبة، واختيار القوانين للعبة. يجب عدم الموافقة على وضع تجري فيه اللعبة في جوّ ليس "جوّ لعب". يجب إيقاف اللعبة وتغيير مضامينها وقوانينها.

### معاودة اللعب بنفس الطريقة، أو بإدخال تغييرات بسيطة.

إنّ اللاعبين عامّة، والأطفال خاصّة، يستمتعون بالألعاب التي يعرفونها بشكل أفضل. ويفضلون معاودة لعبها. من المهمّ تسمية اللاعبين بأسماء متفق عليها، وإعطاء الفرصة للأطفال لمعاودة اللعب، وطرح صيغ بسيطة للتغيير والسماح للأطفال باقتراح صيغهم الخاصّة بالنسبة للألعاب المعروفة.

## وضع منظومة إشارات متفق عليها للأنظمة التي تتكرر في ألعاب كثيرة

توجد قوانين معدودة تتكرر في ألعاب مختلفة، ويمكن تعليمها وخلق إشارات متجانسة متفق عليها، مثل: إشارات صوتية (مثلاً: نغمة معينة)، وإشارات مرئية (مثلاً: الإشارة الضوئية بلون معين)، والإشارات الحركية (مثل صد رقيق)، وإشارات اللمس (مثلاً: التريبت على الكتف حباً واستحساناً). يمكن تعلم قوانين التصرف كمدّمة للعبة أو خلالها، ولكن يجب لفت انتباه الأطفال إلى أهمية وجود القانون، والإشارة المتفق عليها التي تمثله.

إنّ الفعاليات المتكررة، والتي من المحبذ تعلم قوانينها، واختيار إشارات متفق عليها هي: **الحركة والتوقف** - هذه العمليات تتكرر في كل لعبة، وعلى كل المستويات. إنّ هذه العمليات هي جزء من النضوج النفسي الحركي، ومن القدرة على اللعب من خلال استحكام الرغبات.

**التجميع والتوزيع** - تسمح هذه الفعالية بتغيير الأوضاع في المجموعة. قسم من الشروط وأيضاً التعلم في المجموعة ضروري لإجراء اللعبة. يسمح التجميع: بإعطاء تعليمات جديدة، وتغيير المهمات (مثلاً: "الزاقطون" في لعبة "الزقطة"، وتسوية عدم التفاهم وتهدة الخواطر، إذا ما تم الخروج عن قواعد اللعبة وما شابه.

**تغيير المهمات** - تسمح هذه العملية بتوزيع المهمات بشكل منصف، وهي جزء من قدرة الفرد على رؤية نفسه جزءاً من اللعبة التي يشترك فيها الآخرون.

## تغيير اللعبة بالتلاؤم مع احتياجات التدريس والتعليم

يمكن أن تكون لعبة أساسية واحدة قاعدة لألعاب كثيرة. لكي نغير لعبة يجب أن: - نكون مدركين للأسس المشتركة في كل لعبة - غايات اللعبة، واللاعبين (عددهم ومدى نضوجهم)، والحركة، والأغراض، والتنظيم والحدود؛ - نوجه مستوى التحدي أو الصعوبة تلاؤماً مع قدرة الأطفال؛ - نلائم اسم اللعبة مع وضعها الجديد.

## لعبة "الصنم" كمثال لبناء وتعلم اللعبة بشكل تدريجي - من البسيط إلى المعقد - والملاءمة مع الأهداف المختلفة:

إنّ لعبة "الصنم" تبدو لأول وهلة بسيطة، ولذلك يمكن لعبها منذ سن مبكرة جداً، ولكن لكي تتمكن من لعب لعبة "الصنم". يجب أن نجزيء اللعبة إلى مركبات أساسية، وتعلم كلا منها على حدة، كجزء من عملية تعليم اللعبة الكلية.

إنّ مركبات اللعبة هي الحركة والتوقف بحسب التعليمات. قواعد اللعبة: التقدّم خلال العدّ "واحد، اثنان، ثلاثة" والتوقف عند سماع الكلمة "صنم". إنّ الطفل الذي لم يتوقف في الوقت يبدأ اللعبة من البداية.

ملاحظات: أ. يتم تنفيذ القانون الأخير في مرحلة متقدمة من تعلم اللعبة، مع أطفال عمرهم خمس سنوات فما فوق؛ ب. يجب أن نقترح على الأطفال، تخطيط سرعة التقدّم، لكي يكون بالإمكان التوقف في الوقت المناسب.

## تشكيلة فعاليات موجهة لتعليم اللعبة:

- الحركة الحرّة في الحيز، والتوقف بحسب إشارة متفق عليها، مثل: التصفيق، أو صوت الدّف أو إيقاف الموسيقى المعزوفة في الخلفية وما شابه؛
- المشي في الحيز والتوقف حسب التعليمات: "واحد، اثنان، ثلاثة، توقف" أو "إمشي، إمشي، إمشي، توقف".
- التقدّم والتوقف بحسب ألوان الإشارة الضوئية: عندما تكون الدائرة الخضراء مرفوعة نتحرك، وعندما تكون الدائرة الحمراء مرفوعة نتوقف؛
- التقدّم من خط إلى خط - الإشارة إلى "خط البداية" و"خط النهاية". الأطفال يتوقفون في طاوور على خط مستقيم، تقف المرئية باتجاه الأطفال وعلى بعد قريب.

تتقدّم المربّية في المرحلة الأولى مع الأطفال دون أن تدير لهم ظهرها. وخلال المشي تردّد مع الأطفال، ”إمشي، إمشي، توقف“. وبهذه الطريقة يتقدّم الجميع باتجاه خط النهاية، وفي المرّة القادمة نعدّ معاً ”واحد، اثنان، ثلاثة، صنم“. وعند البدء في العدّ نمشي، وعند سماع الكلمة ”صنم“ نتوقّف؛

– الحركة والتوقّف بحسب الموسيقى: يتقدّم الأطفال عند سماعهم الموسيقى، ويتوقّفون عندما تتوقّف؛

– اللعبة الكاملة: تقف المربّية على خطّ النهاية، ويكون ظهرها باتجاه الأطفال. وهي تعلن ”واحد، اثنان، ثلاثة، صنم“ وتدير وجهها باتجاه الأطفال للتوّ. يتحرك الأطفال في ذلك الوقت باتجاه خطّ النهاية. ويتقدّمون عند سماع ”واحد، اثنان، ثلاثة“. ويتوقّفون عند سماع ”صنم“. والطفل الذي يواصل الحركة بعدما أدّارت المربّية وجهها إلى الأطفال، يجب أن يعود إلى خطّ البداية. تنتهي اللعبة، عندما يصل كلّ الأطفال إلى خطّ النهاية ( يتمّ لعب اللعبة ذات ”قانون العودة إلى خطّ البداية“ منذ عمر خمسة أعوام فما فوق).

### عدّة أفكار لتغيير اللعبة ”واحد اثنان، ثلاثة، صنم“.

1. في موضوعة ”مستويات الارتفاع“. أو ”الطبيعة“. ”صنم زهرة، صنم شجيرة، صنم شجرة“. تقول المربّية ”1، 2، 3، صنم شجرة“ ويتوقّف الأطفال عند مستوى الارتفاع الأعلى، وإذا قالت ”صنم زهرة“ يتوقّف الأطفال عند مستوى الارتفاع الأكثر انخفاضاً، وإذا قالت ”صنم شجيرة“ يتوقّف الأطفال عند مستوى الارتفاع المتوسط.
  2. في موضوعة ”العدّ والإحصاء“ أو ”العلاقات في المجموعة“. ”صنم اتصال“. تقول المربّية: ”واحد، اثنان، ثلاثة، صنم اثنان أو ثلاثة أو أربعة“ وهكذا دواليك. يجب أن يتوقّف الأطفال بأزواج أو مجموعات، بحسب العدد الذي ذكرته المربّية.
  3. موضوعة ”التعرّف على أعضاء الجسم واللمس“. تقول المربّية ”واحد، اثنان، ثلاثة، صنم، رُكبة – كوع“. يتوقّف الأطفال خلال لمسهم الرُكبة بواسطة كوع اليد. يمكن القيام باللعبة بحسب القانون أيضاً: كلّ واحد يلمس شيئاً بحسب اختياره بواسطة عضو الجسم الذي تمّ الإعلان عنه.
  4. في موضوعة ”الحيز الشخصي والعام“. ”واحد، اثنان، ثلاثة، صنم، حلقات“. تكون الحلقات موزّعة في المساحة التي بين خطّ البداية وخطّ النهاية، وتقول المعلمة ”واحد، اثنان، ثلاثة، صنم“ وعندها يجب أن يتوقّف الأطفال داخل الحلقة، والطفل الذي بقي خارج الحلقات، يعود إلى خطّ البداية، ويمكن أن يقف عدّة أطفال في نفس الحلقة. ويمكن تنفيذ نفس الفكرة، عندما يحمل أحد الأطفال الحلقة بيده ويتقدّم معها، وعند التوقّف، يجب عليه وضع الحلقة على الأرض والوقوف داخلها.
- يمكن بالتلاؤم مع الأفكار المطروحة، التفكير بآية فكرة أخرى في سياقات مختلفة. يمكن لعب اللعبة دائماً، كطريقة لإنهاء آية فعالية في أيّ موضوعة كان.

## الأهداف الإجرائية – شرح وتفصيل

الأطفال –

- (1) يلائمون أنفسهم للمجموعات ذات المبنى والطبيعة المختلفين؛
- (2) يتعاونون مع زملائهم في مجموعة اللعب؛
- (3) يحافظون على أنظمة اللعب وقوانينه؛
- (4) يحسّنون قدرتهم على إبطاء حركتهم خلال اللعب.

(1) يلائم الأطفال أنفسهم للمجموعات ذات المبنى والطبيعة المختلفين

### شرح

يجب أن يتعلّم الطفل كيفية اللعب في مجموعات ذات مبنى وطبيعة مختلفين، ومن خلال مجموعات متفاوتة التعداد، ومبنى مختلف، وأيضاً أغراض مختلفة، ودون أغراض، ومن خلال لمسات مختلفة.

**تعداد المجموعة التي تلعب:** إنّ الزوج هي المجموعة الأصغر، وجميع أطفال الروضة معاً، هي المجموعة الأكبر. توجد ألعاب تلائم كل المجموعات المختلفة. وكلما كانت مجموعة اللعبة أصغر، يزداد التزام الفرد تجاه أعضائها، وتكون فرص مشاركة اللاعبين أكثر. وكلما كان تعداد المجموعة أكبر، يتم توزيع المهّمات الحرّة، ويستطيع الأطفال اختيار مدى مشاركتهم في اللعبة، وبالتالي فإنّ التزامهم تجاه باقي أعضاء المجموعة يقل.

### مبنى المجموعة في اللعبة

يكون مبنى اللعبة الأكثر شيوعاً على الشكل التالي: حلقة، طابور، صفّ، متفرّقون. هناك أهميّة كبيرة لمبنى اللعبة:

حلقة، بإمكان كل طفل أن يرى الأطفال الآخرين في الحلقة، ويتعامل معهم ويتعلّم منهم.

### لعبة الحلقة:

بحسب النظرات ودون الكلام، يغيّر طفل مكانه في الحلقة مع طفل آخر.

في طابور، كل طفل هو جزء من الطابور، ويجب عليه أن يعرف مكانه في الطابور (الأول، الثاني، الثالث، هكذا دواليك) ويقوم بمهّمته بالتلاؤم مع الآخرين.

### لعبة في طابور:

يقود أحد الأطفال المجموعة في مسارات مختلفة. ويمشي الأطفال خلفه مصطفيين بطابور، بحيث يحافظون بشكل دقيق على المسار وترتيب الطابور. وعندما يسمعون: "غير الأول!". ينتقل قائد الطابور إلى آخره، والطفل الذي كان "ثانياً" يصبح قائداً.

في صفّ، يجب أن يقف كل طفل في مكان محدّد، كما يجب على الأطفال أن يعملوا بالتنسيق مع الآخرين، بحيث يحافظون على المكان المحدّد في مبنى المجموعة. في صفّ، يجب أن يقف كل طفل في مكان محدّد، وهنا لا يوجد تنسيق، ولكن يجب العمل بحيث يتمّ الحفاظ على المكان المحدّد في مبنى المجموعة.

### اللعبة في صفّ:

إمساك الأيدي في صفّ.

يعلن أحد الأطفال عن الاتجاه: "إلى الأمام!" "إلى الخلف!" "جانباً". "باتجاه الباب" "باتجاه الشباك". يتقدّم الأطفال "بحيث يحافظون على مبنى الصفّ". وكلما كان الصفّ طويلاً من الصعب نيل النجاح في اللعبة، ولذلك نطوّل الصفّ بالتدريج. من المفضل بدء اللعبة من خلال صفّ يتكوّن من خمسة أطفال.

متفرّقون، توجد لكل طفل حرّيّة اختيار الوظيفة التي يؤدّيها في المجموعة.

### لعبة متفرّقين:

العباب الزّقيطة على أنواعها المختلفة.

لعبة "شمس، مطر، فيضان: عندما نقول "شمس" نمشي في الحيزّ باتجاهات مختلفة، وعندما نقول "مطر" ندخل تحت الأشياء الموزّعة في الحيزّ، وعندما نقول "فيضان". نعتلي الأغراض الموجودة في الحيزّ.

**تشدد ألعاب الطاير والصف بشكل كبير على الانصياع للأنظمة، والتنظيم وقبول التعليمات، تخلق الألعاب أحياناً مواجهة بين رغبات الفرد ورغبات الآخرين. إن ألعاب الحلقة والمنفرقين، تشدد بالأخص على التفاعل الاجتماعي والقدرة على مراعاة الغير.**

ألعاب مع أغراض مختلفة وبدون أغراض من المهّم تجريب الألعاب التي يتم من خلالها استعمال الأغراض، وتلك التي لا حاجة للأغراض فيها. إنّ الأغراض عامل وسيط بين الأطفال وقوانين اللعبة. يقف الأطفال في اللعبة التي لا حاجة للأغراض فيها أمام زملائهم في اللعبة. تشجع هذه الألعاب عملية اللمس الجسدي المباشر بين الأطفال. يستطيع اللاعبون في اللعبة التي يكون فيها أغراض التعاون فيما بينهم، وخلق العلاقة القويّة دون أيّ اتصال جسماني مباشر. تساهم الأغراض في زيادة عدد إمكانيّات الاتصال في اللعبة، ولكنهم مع ذلك يحولون الحركات البسيطة إلى معقّدة، بسبب الحاجة إلى مراعاة حركات زملائهم، وأيضاً الغرض واتجاه حركته.

**مثال للعبتين متشابهتين، الأولى مع غرض والثانية بدون غرض:**  
**بدون غرض: يمسك الأطفال بالأيدي بشكل سلسلة، ويتقدّمون في الغرفة دون أن يفصلوا أيديهم. ويقود الطفل الأوّل السلسلة بطرق مُلتوية بهدف الحفاظ على اكتمال السلسلة.**  
**مع غرض: حبل طويل موضوع على الأرض، ويقف كل طفل في مكانه بجانب الحبل، ويمسك به ويرفعه. تهدف اللعبة إلى التقدّم في الحيز، دون التوقّف عن الإمساك بالحبل، ومن خلال مراعاة الآخرين، وفي نهاية المطاف تلف الحبل حول عامود.**

الملامسة الجسديّة يجب أن يكون اندماج الطفل في اللعبة، من خلال أنواع مختلفة من الملامسة، وبشكل تدريجي من حيث مستوى التعقيد، وبالتلاؤم مع تجربة الأطفال وكفاءاتهم. أنواع من الملامسة يمكن تجريبها في اللعبة:

**المساعدة في تنفيذ المهمة**  
عند تقديم المساعدة يجب قبول موافقة مَنْ نساعده.  
**”لعبة القطار“.** من خلال الحركة في الحيز يشبه القطار. كل طفل يمسك خاصرتي الطفل الذي أمامه، ويتقدّمون جميعاً في الحيز، دون المساس بمبنى القطار أو بالطفل الذي أمامهم.  
**”لعبة التماثيل“ بالأزواج:** أحد الأطفال هو بمثابة تمثال، والآخر بمثابة المادة التي يمكن صنع التمثال منها. صانع التماثيل يصنع من ”المادة“ تمثالاً.  
**الدعم المتبادل خلال تنفيذ المهمة**  
**”لعبة الحلقة“.** تكوّن إحدى المجموعات حلقة، ويمسك الأطفال بحبل طويل وينهضون معاً. وعندما يتقدّمون نحو مركز الحلقة، ويعودون ثانية، ويتقدّمون مرّة أخرى، ولكن يحافظون طوال الوقت على وتيرة حركة واحدة، واتصال بين المشتركين.

**التعبير عن الشعور الإيجابي: الشكر، والتقدير والاستحسان**  
من المهّم تحديد حركة تحدث من خلالها ملامسة، ويكون متفقاً على أنّ هذه الحركة، تعبّر عن الشعور الإيجابي، مثلاً: المصافحة، والتصفيق بواسطة ضرب كف يد طفل واحد بكف يد طفل آخر.  
يجب التأكيد من خلوّ الفعاليّة من الملامسة العنيفة. إنّ الملامسة العنيفة تحدث عندما يتم استعمال القوة المفرطة، وضدّ رغبة الشخص الذي نلمسه.



## تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ اللعب بالأزواج؛
- ☒ اللعب بمجموعات صغيرة (6-3 أطفال)؛
- ☒ اللعب بمجموعات كبيرة (10 أطفال وأكثر)؛
- ☒ تغيير الرفيق والرفاق في المجموعة واللعبة بشكل عفويّ بكلّ من يصادف الطريق؛
- ☒ أداء وظائف مختلفة في المجموعة؛
- ☒ اللعب في حلقة، وطابور، وصفّ أو متفرّقون. وأيضاً يندمج الأطفال في العملية الاجتماعية التي تحدث في كلتا اللعبتين؛
- ☒ اللعب مع الأغراض وبدونها؛
- ☒ الألعاب التي تشمل اللمس وتلك التي تكون بدونه. ويستعمل الأطفال القوة المطلوبة بحسب قوانين اللعبة؛
- ☒ ابتكار ألعاب مختلفة بحسب تعداد المجموعة، أو استعمال الأغراض، أو أنواع اللمس التي تمّ تحديدها مسبقاً.

يلعب الأطفال -

- ☒ في لعبة مجموعات مختلفة التعداد مع أغراض وبدونها، ومن خلال اللمس وبدونه - منذ بداية اللعبة وحتى انتهائها.

(2) يتعاون الأطفال مع زملائهم في مجموعة اللعب

### شرح

يمكن تدريب مستوى التعاون المطلوب إلى ثلاث مستويات، بحسب مدى التعلق بالآخرين، واختيار المستوى الملائم بحسب مستوى تطور الأطفال.

المستوى الأساسي: يعمل اللاعبون معاً، ولكن ليس من الضروري أن يتعاونوا فيما بينهم. والتعلق بالآخرين عندها يكون ضعيفاً، ونابغاً من القرب الجسماني.

**مثال: عند سماع "قف". يقف الجميع.**

المستوى المتوسط: يتعاون اللاعبون في التنظيم، ولكنهم ليسوا مجبرين على التعاون في التنفيذ. ويكون تعلق الفرد بباقي أعضاء المجموعة جزئياً، ويحدث عندما يساعد أحد الأطفال طفلاً آخر، في تحقيق أهداف شخصية.

**مثال: كل طفل بدوره يخلق شكلاً متناسقاً ويقلده الآخرون.**

المستوى المعقد: يتعاون اللاعبون في التنظيم والتنفيذ. ويكون التعلق فيما بينهم كبيراً جداً، وذلك لأنه فقط بعدما يؤدي كل عضو في المجموعة مهمته، تستطيع المجموعة اللعب.

**مثلاً نركض وعند سماع: "قف!" يقوم كل أعضاء المجموعة بخلق شكل تمثال جماعي.**

أنواع التعاون:

توجد أنواع مختلفة من التعاون، ومن المهم تجريب بعض منها.

### "القائد والمجرور"

يمكن أن تكون علاقة "القائد" و"لمجرور" ذات طبيعة مختلفة، مثل: الدعم؛ التحدي، الملكية والتسلط. ومن المهم التنوع والتأكد من أن الأطفال يجربون كل الوظائف.

**في الأزواج: أحد الزوجين "يقود" والآخر ينجر في أعقابهِ. يمكن العمل بحسب سيناريوهات مختلفة، كل منها يحدّد العلاقات المختلفة بين "القائد-المجرور". مثلاً: الحصان والعربة، القطار والعربة، السيارة والسائق، الدجاجة والصّوص.**

### البناء المشترك

بناء مبنى معين، يشترك الأطفال في تحضيره. يمكن إرشاد الأطفال وتوجيههم أو السماح لهم بالبناء الحرّ.

**من خلال الإرشاد: يبني الأطفال برجاً من المكعبات، وكلّ طفل يضيف إلى البرج المكعب الذي يحمله بحسب دوره.**

**البناء الحرّ: يبني الأطفال بالاستعانة بأغراض مختلفة مسازاً، ويختارون الطريق المشتركة التي تسلكها كل مجموعة.**

### مساعدة الغير

تقديم المساعدة والحصول عليها مفهومان ضمناً، ويتعلّقان بالتحديات والمعايير التي يضعها المربي أمام اللاعبين. إنّ اللعبة هي طريق مثلى للتجربة ولتحديد المعايير.

**يتقدّم نصف الأطفال في المجموعة وأعينهم مغلقة، والنصف الآخر من المجموعة، يساعدهم ويوجّههم للوصول إلى الهدف.**

## تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ اللعب من خلال التعاون الأساسي وحتى المعقد؛
- ☒ أداء وظيفة "القائد" و"لمجرور" خلال اللعبة؛
- ☒ البناء المشترك خلال اللعبة؛
- ☒ تقديم المساعدة للغير والحصول عليها خلال اللعبة؛
- ☒ شرح اللعبة للرفاق؛
- ☒ محاولة الوصول إلى موافقة بالنسبة لقوانين اللعبة.

### (3) يحافظ الأطفال على أنظمة اللعب وقوانينه

#### شرح

إنّ القوانين تمثّل المعايير الاجتماعيّة، وتسمح بوجود علاقات وثيقة وتفاعل بين الناس. ومن المهمّ النّسوج والتّطوّر خلال التيقّن، من أنّ القوانين يمكن أن تتغيّر بالتلاؤم مع الاحتياجات الاجتماعيّة، ومن المهمّ أن نفهم متى يمكن أن نغيّرها، ومتى لا يمكن، وعندها تصبح قوانيناً.

يتمّ صياغة القوانين كإطار ملزم. وكلّما كان القانون ساريّ المفعول، يجب الانصياع إليه. تمنح القوانين الفرص المتساوية للمشاركين في اللعبة، وتسمح بالعمل داخل المجموعة حتّى في حالات تضارب المصالح. إنّ قوانين اللعبة هي جزء من ماهيّتها. وعدم الحفاظ على القوانين، يعني إلغاء اللعبة.

طبيعة قوانين اللعبة:

- واضحة ويمكن العمل بموجبها؛
- مفهومه ومقبولة على جميع الأطفال؛
- يتمّ الحفاظ عليها بشكل متعاقب.

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال -

- ✗ يذكرون قوانين اللعبة؛
- ✗ يحافظون على قوانين اللعبة دون التّدخل الخارجي؛
- ✗ يحافظون على قوانين اللعبة حتّى لو لم تكن مريحة.

يجرّب الأطفال -

- ✗ إضافة قوانين إلى اللعبة لتلائم أفكارهم، أو لكي يعقّدوها أكثر.

يفهم الأطفال -

- ✗ أهميّة الحفاظ على قوانين اللعبة؛
- ✗ معنى تغيير القانون.

(4) يحسّن الأطفال قدرتهم على إبطاء حركتهم خلال اللعب

### شرح

إنّ "إبطاء حركة الجسم" يعني أن الحركة حدثت وتوقّفت. وإنّ حركة الجسم، هي جزء من كيان الجسم الحيّ، ولذلك فإنّ "إبطاء الحركة" لا يعني انعدامها وإنما التحكم بها. عند "إبطاء الحركة" تتوقّف حركة الجسم ويتوقّف معها المفهوم الجسمانيّ الحركيّ وردّة الفعل الحركيّة، وتحدث بالمقابل عملية تفكير توّصل التصرّور الحركيّ الذي توقّف وتفكر كيف توّصل الحركة. مثلاً: عندما يركض أحد الأطفال ويتوقّف فجأة، فإنّ الفعاليّة الحركيّة تتواصل، كتصوّر لمتابعة الركض، ولكن يتمّ اتخاذ القرار على أرض الواقع للتغيير، ويكون هذا القرار متعلقاً بطرق تغيير مكان الحركة الجسمانيّة.

إنّ التجربة المتكرّرة لـ "بطء الحركة" هي إحدى الطرق المركزيّة لدعم النضوج الحركيّ، وعمليات التحكم بالجسم المطلوبة لأهداف القراءة والكتابة.

إنّ اللعبة هي إحدى الأدوات المهمّة جداً بالنسبة للأطفال، لكي يتمزّنوا على الانتقال من الحركة إلى إبطائها.

يتمّ الانتقال خلال اللعبة عندما -

يحصل أحد الأطفال على التعليمات بالتوقّف، ويتوقّف بالتلاؤم معها:

يتقدّم الأطفال في الحيز الفسيح، وفي كل مرّة ترفع فيها المربيّة إشارة "قفّ" يتوقّف الأطفال،

يركض الأطفال، وفي كلّ مرّة يقرّر فيها طفل (تمّ اختياره مسبقاً) التوقّف، فيتوقّف الجميع.

يجب أن يفكر الطفل باستمراريّة فعاليّته ويتخذ القرارات:

مثلاً: في لعبة "الصنم" والتي يسمع فيها الأطفال الأمر بالتوقّف بشكل معين، فعلى كل طفل أن يقرّر بأيّ شكل يتوقّف وهو ما زال يمشي.

مثال آخر: عندما يقرّر أحد الأطفال في لعبة "الزقبيّة" تغيير الاتجاه لكي يمسك بطفل آخر، يلائم الطفل حركته مع حركات الأطفال الآخرين:

مثلاً "العاب المرآة" على أنواعها.

مثال آخر: التقدّم في طابور أو صفّ، عندما يكون أحد الأطفال ملزماً بتنسيق حركاته مع الآخرين.

يتمتع الطفل عن الفعاليّة التي يريد تنفيذها لأنها مخالفة للقانون:

مثلاً إذا كان القانون: "عند الصّفير تغيّر المجموعة الجهاز". لكنّ رغبة الطفل مواصلة اللعب في الجهاز السابق، لأنّه استمتع باللعب وواجه من خلاله التحدّيات ونال النجاح، فإنه يغيّره بالرغم من ذلك.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال -

☒ يتوقّفون خلال اللعبة بالتنسيق مع تعليمات مدير اللعبة؛

☒ يتوقّفون ويتخذون القرارات بالنسبة لمتابعة اللعبة؛

☒ ينسّقون حركاتهم مع حركات الآخرين؛

☒ يمتنعون عن القيام بالفعاليّة، بالرغم من أنّهم يرغبون في تنفيذها.

يجرّب الأطفال -

☒ التوقّف الكثير خلال الألعاب المختلفة، وخلال الحصول على التعليمات من عامل خارجي،

أو من خلال قرار شخصي.

## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلم

**الهدف الخامس:** يطوّر الأطفال أداءهم الشخصي كمجموعة في اللعب الحركي - الجماعي، ويحافظون على قوانينه

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
<b>أولي (4-5) (الروضة غير الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يلعبون بشكل متواصل مع الرفيق (الفرد الآخر في الزوج)؛</li> <li>- يلعبون "ألعاب الحلقة" و"المتفرقون"؛</li> <li>- يحافظون على قوانين اللعبة التي يوجد بها قانونان على الأقل؛</li> <li>- يقودون رفيقاً دون لمس الأغراض، والأطفال الآخرين ومن خلال ملاحظة السرعة التي يمكن أن يقوم بها الرفيق بتقديم المساعدة والتعاون؛</li> <li>- يلائمون أنفسهم من ناحية طبيعة حركتهم وسرعتها، مع قائد اللعبة "القائد والمجرور".</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اقتراح "ألعاب الأزواج المشتركة"، مثل: <ul style="list-style-type: none"> <li>• المشي والإمساك بالأيدي دون الانفصال.</li> <li>• بحسب تعليمات الشخص البالغ: كل طفل يلمس أعضاءً مشابهة لتلك التي يلمسها رفيقه؛</li> <li>• ملائمة الحركة للموسيقى خلال الإمساك بالأيدي؛</li> <li>• نقل غرض من طفل إلى آخر، بحسب تعليمات مدير اللعبة؛</li> </ul> </li> <li>- اقتراح ألعاب بحسب قوانين محددة: يحمل مشتركان حلقة معاً. القانون الأول: نتحرك كل الوقت. القانون الثاني: لا نترك الحلقة، ويجب إعطاء التقييم الإيجابي للنجاح في الحفاظ على القوانين؛</li> <li>- استعمال التشبيهات عند شرح القوانين، مثلاً: إمساك اليدين بين الأطفال، يشبه "سلسلة خرز" أو "قطار وعربات".</li> </ul>
<b>متقدم (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يلعبون بشكل متواصل في كل تعداد المجموعات.</li> <li>- يندمجون في اللعبة بشكل طابور أو صف؛</li> <li>- يحافظون على قوانين اللعبة التي يوجد فيها ثلاثة قوانين على الأقل؛</li> <li>- يتعاونون في اللعبة التي تتطلب تعاوناً، مثلاً: بناء برج معاً؛</li> <li>- يساعدون الرفيق خلال لعبة الأزواج أو خلال اللعبة في مجموعة؛</li> <li>- يقلدون رفيقاً بشكل دقيق؛</li> <li>- يمعنون التفكير خلال اللعبة، ويتحدثون عنها أمام الآخرين (مثلاً "صعدت على الكرسي لكي لا أضايق طفلاً...").</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اختيار لعبة واحدة، والسماح للأطفال اللعب بمجموعات متفاوتة بالتعداد، مثلاً: تحويل ألعاب الأزواج (التي تم اقتراحها لجيل 4-5) إلى ألعاب ذات أربعة مشتركين؛</li> <li>- منح الأطفال لعب ألعاب، مثلاً: "واحد متقدم" بصيغ مختلفة، مثل: <ul style="list-style-type: none"> <li>• القيام بحركات مختلفة وطرق قبض مختلفة؛</li> <li>• مجموعات يتزايد عدد أفرادها مع الوقت؛</li> <li>• من خلال إعطاء التعليمات الشفوية للمجموعة، من قبل الأطفال، أو من قبل شخص بالغ؛</li> </ul> </li> <li>- شرح أهمية تقديم المساعدة لرفيق خلال الفعالية المشتركة، مثلاً: في لعبة يصوب فيها أحد الأطفال وسادة، نحو صندوق يحمله رفيقه، وعندها يحاول الميل، لمعرفة تحديد مكان الصندوق الذي يحمله بحسب قوة قذف الوسادة؛</li> <li>- منح الأطفال الفرصة، لعب ألعاب تحتاج إلى التفكير، والحديث مع الأطفال عن قرارهم: "ماذا فعلت لكي تلتقط؟"، "لكي تتلمص؟"، "لكي تصل إلى الكرة؟"؛</li> <li>- التمرن بشكل يومي على الألعاب التي تحدث فيها عملية "إبطاء الحركة"، مثل: "اصنع تمثالاً"، "زقطة توقف"، "لعبة الكراسي"، "واحد، اثنان ثلاثة، صنم".</li> </ul>

<p>الأطفال -          - يبادرون إلى أفكار جديدة خلال اللعبة المشتركة مع زملائهم؛          - يحافظون على قوانين اللعبة، في اللعبة التي يوجد فيها على الأقل خمسة لاعبين؛          - يبادرون إلى تقديم المساعدة خلال اللعبة الحركية في المجموعة، لكي تسنح الفرصة في إجراء لعبة ناجعة وممتعة؛          - يخططون خطوات اللعبة قبل بدايتها على أرض الواقع.</p>	<p>يستطيع المربون -          - اقتراح لعبة معروفة، والطلب من الأطفال أن يزيدها تعقيداً بواسطة إضافة القوانين. يجب الحفاظ على كل القوانين؛          - منح الأطفال الفرصة لعب ألعاب معقدة، تحتاج أغراضاً، مثلاً: الكرة بشكل خاص؛          - منح الفرصة للعب الألعاب التي تتطلب تواجداً في الحيز، وتطرقاً إلى مجموعة كبيرة، مثل: ألعاب الاختباء، أو "اللعبة التي تنقسم فيها المجموعة إلى قسمين، ويحاول بعض الأطفال إمساك الآخرين الذين ينضمون إليهم بعد ذلك"؛          - لفت انتباه الأطفال، إلى أن اللعبة معقدة أكثر، كلما احتوت على قوانين أكثر؛          - إرشاد الأطفال إلى "اقتراح لعبة": والطلب منهم تعليم الآخرين اللعبة التي اقترحوها.</p>
--	---

## الهدف السادس: يتعرّف الأطفال على الرقص المُخطّط له، ويطوّرون قدرتهم على الرقص

### شرح الهدف

**إنّ الرقص المُخطّط له**، بمثابة منظومة حركات على وتيرة واحدة، بالتنسيق مع موسيقى معيّنة، ومنظمة في قوالب تتكرّر دائماً. إنّ الرقص المُخطّط له جزء من ثقافة الحياة في الروضة، ويندمج في الفعاليّة الموجهة في مجال التربية البدنيّة.\* إنّ الرقص الشعبيّ، وهو من أنواع الرقص المُخطّط له بدقّة كبيرة، هو جزء من الثقافة الشعبيّة الآخذة في التطوّر في البلاد. ومن هذه الناحية، فإنّ تعليم الرقص المُخطّط له في روضة الأطفال، هو تعريض الأطفال إلى الجهة الثقافيّة – الشعبيّة ودمجهم في عمليّة تطوّره.

### مميّزات الرقص في الروضة

**إنّ الرقص هو فعاليّة حركيّة – فرديّة أو جماعيّة**، يتحرك من خلالها المشتركون معاً وبتنسيق الحركات. يجب أن نحدّد مسبقاً في الرقص المُخطّط له، طريقة تنظيم المجموعة: أفراداً، حلقة، صف، وطابوراً، بالأزواج وما شابه. إنّ الرقص الجماعيّ هو في الواقع بمثابة لعبة حركيّة جماعيّة، تتوفر فيه كلّ مقومات اللعبة. **الرقص كممثل للثقافة** – إنّ الرقص يرافق سيرورة الحياة في الروضة، وفي الحياة اليوميّة، وقبل الأعياد والمناسبات الخاصّة. **يوجد للرقص إطار محدّد** من الحركات التي يحددها الإيقاع والموسيقىّ والسرعة والألحان الموسيقيّة.

### أهميّة الرقص في سنّ الطفولة

يعدّ الرقص جزءاً من الثقافة، ويهدف إلى إتاحة الفرصة للتعبير عن المشاعر: الفرح، والإيقاظ، ومنح شعور ألّ. عاً. والتعبير عن أفكار مشتركة، وخلق جوّ من الفرحة المشتركة. كما يساهم الرقص المُخطّط له في كلّ مجالات التطوّر: العاطفيّ – الاجتماعيّ، والحركيّ والمعرفيّ.

### في المجال العاطفيّ – الاجتماعيّ

توجد للرقص أسس مُلزمة ومحددة: كالاتزام بالحركات، أيّ يجب التحرك بحسب "بنك الحركات" التي يمكن القيام بها في الرقص، والاتزام بالقوالب الموسيقيّة، والرفيق والمجموعة. ويسمح دمج هذه الاتزامات، بتوفير ثلاث احتياجات مهمّة للأطفال: الحاجة في التحكّم، والتبعية للمجموعة والمتعة المستخلصة من الاكتفاء العاطفيّ. إنّ إشباع **الحاجة في التحكّم**، ينبع من قدرة الراقص في الوصول إلى درجة الاستحكام الحركيّة، وتنظيم الجسم بحسب ما هو محدّد في الرّقصة، أي خطوات الرقص والاستجابة إلى الموسيقى. يُستخلص **الشعور بالانتماء للمجموعة** من الشعور بالحركة "معاً". الشعور "بأننا" المجموعة، ومن خلال جعل الرقص جزءاً من سيرورة الحياة في المجموعة.

\* كتب مساعدة في تعليم الرقص المُخطّط له:

ميشير يرون (1978)، **الرقص** – ريكوديّ - **عس ليلديس**، بهוצאת ירון ميشיר תל-אביב .  
مשרד החינוך התרבות והספורט، **נצא במחול – ريكوديّ عس لجن هيلديس** (تشن"ט)، הוצאת ת"ל – האגף לתכניות לימודים.



يُستخلص **الشعور بالمتعة والاكتفاء العاطفي**، من خلال النجاح في تنفيذ حركات الرقص والاستماع إلى الموسيقى.

بالرغم من الأسس الملزمة والمُحدّدة، فإنّ الرقص المُخطّط له، يَسمح للطفل بالحفاظ على حركاته الفريدة، وذلك لأنّ الرقص المُخطّط له، لا يتطلّب تدقيقاً في القيام بالخطوات. وطالما تمّ الحفاظ على الإطار المُحدّد، يمكن إدخال صيغ جديدة على الرقص، مثلاً: في الرقص الذي نخطو به خطوة إلى اليمين وبعدها إغلاق: يمكن أن تُكون الخطوة كبيرة أو صغيرة، وتشمل ثنياً للركبتين، أو إضافة تصفيق أو هزّ للرأس. ويجب أن يحافظ الراقص فقط، على الإيقاع الملائم ومكانه بالنسبة لباقي الأطفال الذين بجواره.

يضع الرقص المخطّط له أمام الأطفال، شروطاً ملزمة للتعاون فيما بينهم- كتقليد حركات الآخرين، ومسك اليدين مع كل الذين بالجوار، والحفاظ على شكل الحلقة، وملازمة وتيرة حركتهم مع المجموعة، وأن يقوموا بتنفيذ المهمة التي أُلقيت على عاتقهم في الرقص. إنّ الحفاظ على شروط الالتزام بالتعاون، يعلم الأطفال كيفية التعلم من تجربة المشاركة.

### في المجال الحركي

نسمح للأطفال بواسطة الرقص تطوير حركاتهم الأساسية، المتعلقة بالتقدّم في الحيّز، والقفز والهبوط، وموازنة الجسم وحمل ثقله. كذلك، فإنّ الرقص أيضاً يتعامل مع أسس التربية للحركة (انظر فصل "التربية للحركة").

**عامل الجسم:** التنسيق بين حركات أعضاء الجسم، مثل: الرجلين واليدين، وبين الرأس واليدين واليد الواحدة والأخرى.

**مثلاً: في رقصة "ولدت للسلام" نرفع اليدين بصورة مائلة، والرجلان ممدودتان بصورة مائلة أيضاً، "ويرسم" التصفيق حلقة كبيرة أمام الجسم.**

**عامل الحيّز:** الحفاظ على الاتجاهات والمسارات خلال التقدّم بطرق مختلفة.

**مثلاً: عندما نرقص "يلاً بنا نرقص" تكون الاتجاهات إلى الأمام وإلى الخلف بطرق مختلفة، وبدرجات صعوبة متفاوتة.**

**عامل الزمن:** إنّ الزمن عامل مركزيّ في الرقص المخطّط له، بسبب المرافقة الموسيقية، حيث تحدث خلال الرقص، عملية تعليم قوالب موسيقية متنوعة، وملازمة حركة الرقص للموسيقى، وتحسين التحكم بتغيير السرعة، وتجريب الحركة والتوقف.

**عامل القوة:** تنمية الملازمة بين حاسة السمع والحركة، وضبط القوة بالتلاؤم مع نوع الموسيقى.

**عامل التواصل:** وهو دمج كل مركبات الحركة لتكون رقصة واحدة، يتمّ تنفيذها بتواصلٍ ودقةٍ حركة يتمّ اختيار مستواها، بحسب مدى نضوج الأطفال.

**في المجال المعرفي:** إنّ المساهمة في المجال المعرفي، متعلقة بطرق التربية التي يستعملها معلّم التربية البدنية أو المربية. فعندما يتمّ تعلّم الرقص من خلال الدمج، بين تنفيذ التعليمات الشفوية والتقليد، فإنّ ذلك يخلق فرصة لتطوير فهم التعليمات والتطرّق إلى مفاهيم الحركة، وعندما نعاود القيام بالرقص، وتتراكم لدينا مجموعة كبيرة من الرقصات، تكون لدينا الفرصة لاختيار أية رقصة من مجموعة الرقصات، وهذا يسمح للأطفال بتطوير ذاكرتهم الحركية، لأنهم يعاودون القيام برقصات يعرفونها. إنّ الانتقال من رقصة إلى رقصة أخرى، يسمح بتجزئة الرقصة الواحدة (تحليل)، ودمج هذه الأجزاء مع رقصة أخرى (بناء أو تركيب).

## تصنيف الرقص المخطَّط له

**لعبة رقص-** وهي نوع من الألعاب التي يعطي فيها الشخص البالغ تعليمات، خلال الحفاظ على إطار إيقاعي، وعندها ينفذ الأطفال الحركة بالتلاؤم مع كلمات الأغنية التي تحددها. مثلاً: "يدين إلى أعلى، على الرأس، على الكتفين، واحد، اثنان، ثلاثة".

**مثال إضافي: في رقصة الـ "وكي فوكي" التي تحدّد الحركات بالتلاؤم مع كلمات الأغنية "مدّ يدك إلى الأمام، إلى الخلف، إلى الأمام ولّفها...". من المفروض أن يقوم الأطفال بتنفيذ التعليمات التي في كلمات الأغنية والحركات بالتلاؤم معها.**

**رقصة محدّدة بسيطة-** رقصة معيّنة تتكون من خطوات قليلة، تتكرّر وهناك توقّفات تسمح بالانتظام من جديد. يتمّ تعلم هذه الرقصة كمهارة، يمثّل المعلم ويرافق التمثيل بالكلمات الصحيحة التي تعكس الحركة، مثلاً: المشي في حلقة باتجاه واحد، التوقّف، المشي في حلقة باتجاه آخر، التوقّف، المشي إلى مركز الحلقة، التوقّف والخروج من مركز الحلقة.

**رقصة محدّدة معقّدة -** الرقصات التي هي رقص شعبيّ رسمي، ورقصات الأعياد، والرقصات القوميّة هي جزء من سيرورة الحياة في الروضة، وجزء من التعلّم الذي يشمل رقصات الأهل والأطفال.

القائمة رقم واحد، تُظهر أنواعاً لرقصات مخطّط لها مع ميّزاتها.

لكي يرقص الأطفال رقصات كهذه، يجب أن يكونوا قادرين على القيام بحركات معيّنة في نفس الوقت، واحدة تلو الأخرى، وأن يكرّروا الرقصة بكاملها.

**الرقص الشخصي -** يوجد للأطفال في هذه المرحلة، ثروة من خطوات الرقص، ومفهوم أساسي عن قالب الرقص، ولذلك بإمكانهم تأليف رقص شخصي. يستطيع المعلم أن يقترح موسيقى مألوفة أو جديدة، وبإمكانه أيضاً أن يقترح على الأطفال اختيار الموسيقى بأنفسهم.

## القائمة رقم واحد: أنواع الرقص المخطط له والمحدّد

نوع الرقص المميّزات	الرقص كجزء من سيرورة الحياة في الروضة والتعليم فيها	الرقص الشعبي الرسمي	رقص الأعياد	الرقصات القومية	الرقص للأهل والأطفال
مؤلف الرقص	المرئية، أو معلّم التربية البدنية.	مؤلفو رقص مهنيون والمرئية، أو معلّم التربية البدنية ويلائمونها مع الأطفال.	المرئية ومعلّم التربية البدنية، أو الأطفال.	تقاليد من أماكن أخرى، يلائمها معلم التربية البدنية والمرئية مع الأطفال.	المرئية، معلّم التربية البدنية، أو الأهل والأطفال.
الغاية المركزية وراء الرقص	توفير الاحتياجات في حياة الروضة: أ. بدء اليوم، والانتقال بين الفعاليّات، أو إنهاء اليوم. ب. جزء من التعليم، إجمال التعليم والتمرّن على المواد المتعلمة.	دمج الأطفال كجزء من الثقافة المدنية والقومية - الرقصات الشعبية في البلاد.	الاحتفال بالعيد.	منح الفرصة أمام الأطفال في التعرّف على ثقافات أخرى.	منح الفرصة للقيام بالفعاليّات المشتركة للأهل والأطفال.
مساهمة التعليم الخاص	يضيف بُعداً للمضامين التي تمّ تعلمها بالنسبة للحركة، ويخلقون جواً من الاهتمام والفضول ويجعل الأطفال يركزون على المصطلحات التي تمّ تعلمها.	يثرى عدد الرقصات لدى الأطفال خلال السنة، بحيث يستطيع الأطفال الرقص بالمناسبات المختلفة. وهو قاعدة لتعلم الرقص الشعبي في المستقبل.	يصبّ مضامين حركية في أغاني الأعياد ورموزها.	يثرى الأطفال مفاهيم ثقافية مختلفة. إن الرقص هو أداة للتعرف على الموسيقى، والكلمات وزي الثقافات الأخرى.	يرعى العلاقة بين الأهل والأطفال، ويدمج الأهل في سيرورة الحياة في الروضة.

## طرائق تحقيق الهدف

**دمج الرقص في الحياة اليومية** - لكي نتعلّم رقصات جديدة، يجب تكريس الوقت في تخطيط سير اليوم في الروضة، ولكنّ معاودة القيام بالرقصات التي يعرفها الأطفال وبمبادرتهم الخاصّة، يجعلها جزءاً من كون الأطفال يدمجون الرقص التلقائي، في الفعاليّات التي يقومون بها في الروضة والساحة. ولكي نسمح بحدوث هذا الشيء، يجب الاهتمام بوجود طريقة للوصول إلى أجهزة الصوت: (المسجّل والاسطوانات، وجهاز القرص CD وما شابه)، وتوفير حيّز للقيام بالفعاليّة الملائمة للأطفال.

**اختيار رقصة ملائمة للأطفال** - يستمتع الأطفال بالرقص البسيط أيضاً. ولذلك من المحبّد البدء برقصة بسيطة، يكون فيها الإيقاع زوجياً، وليس سريعاً، رقصة تستند إلى بعض الخطوات. وبعد التحكّم بالرقصة البسيطة، يمكن زيادة مستوى تعقيدها تدريجياً، خلال مراقبة أداء الأطفال بشكل دائم.

من المهمّ الأخذ بالحسبان، أنّه يمكن تبسيط خطوات وحركات الرقصة، وفي نفس الوقت، الحفاظ عليها وعلى مميّزاتها، مثلاً: بدلاً من خطوتين متتاليتين إلى الأمام، خطوتين إلى الخلف، ويمكن التقدّم إلى الأمام بأربع خطوات، أو الوقوف في نفس المكان والعدّ أربع مرّات.

## تخطيط التوقيت المناسب لتعلم الرقص

يجب التخطيط مُسبقاً بالنسبة للوقت المطلوب لتعلم الرقصة، وعدم التعلم بسرعة، إنما في جو مريح وأجواء لطيفة، والتأكد من أن الأطفال يشتركون من منطلق السعادة والرغبة.

**تخطيط طريقة التدريس** - إذا شملت الرقصة خطوة تكمن فيها صعوبة، يجب تعليم هذه الخطوة على انفراد وقبل الخوض بالرقص، لكي يكون الأطفال حاضرين للرقصة.

من المفضل تعليم طريقة تنظيم الرقصة قبل البدء بتعليمها. تتطلب الرقصة تنظيمًا جماعيًا ليس مفهومًا ضمناً بالنسبة للأطفال، ويجب تحضيرهم لكل واحدة منها. إحدى الطرق، هي لعب ألعاب التحضير للتنظيم، أو ألعاب عن المبنى الجديد الذي سوف يرقصون فيه.

**دمج الكلمات بتعليمات الرقص** - يجب دمج شروح وتفسيرات وتمثيل بتعليمات الرقص. ومن المهم استعمال المصطلحات الدقيقة في التعليمات الشفوية، عندما نقصد أسماء أعضاء الجسم، وأسماء الخطوات والاتجاهات والعلاقات.

## الأهداف الإجرائية - شرح وتفصيل

الأطفال -

- (1) يرقصون كيفما يتذكرون رقصات قد تعلموها؛
- (2) يلائمون حركتهم مع الموسيقى خلال الرقص؛
- (3) يكونون مدركين لوجود زملائهم خلال الرقص؛
- (4) يؤلفون رقصات مخططاً لها.

## (1) يرقص الأطفال كيفما يتذكرون رقصات قد تعلموها

### شرح

يتمّ تذكّر الرقصات بواسطة معاودة القيام بها، حيث توجد لمعاودة القيام بالرقص مساهمة مهمّة، وذلك لأنّ الأطفال يعودون في كلّ مرّة، ليرقصوا بالاستناد إلى نقطة تحكّم جديدة، وبإمكانهم تحسين حركتهم، وزيادة تعقيدها، وإحساس التعلم الذي حدث وملازمة أنفسهم مع المجموعة، ومن المكان الذي تكون فيه الحركات "سهلة التنفيذ". يمكن عندها التركيز على التحدّي الاجتماعيّ.

لكي نرقص رقصاً مخطّطاً له يجب أن نذكر ما يلي:

- حركات الجسم : كل حركة وربطها مع الحركات التي تليها؛
- الاتجاهات بالنسبة للفرد (خطوة إلى الأمام، خطوة إلى الخلف وما شابه)؛
- الاتجاهات بالنسبة للحلقة أو الصفّ أو الرفيق (وجهاً لوجه؛ على خط الحلقة وما شابه)؛
- ملائمة الحركة للإيقاع الموسيقيّ.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يجرب الأطفال -

☒ تعلم الرقص، وتنفيذ المراجعات التي تسمح بالانتقال التدريجي، من التقليد ومن تنفيذ التعليمات، حتى مرحلة التذكّر التي تسمح بالرقص الشخصي.

الأطفال -

☒ يرقصون بشكل شخصي الرقصات التي تعلموها.

## (2) يلائم الأطفال حركاتهم مع الموسيقى خلال الرقص

### شرح

حتّى الطفل في المهد، يلائم حركته تلقائيًا للإيقاع الموسيقي الذي يسمعه. إنّ الحركات المتناسقة في الرقصة المخطّط لها محدّدة مسبقًا، ولذلك تعبّر عن التنسيق بين الحركة والسمع. ملاعبة الحركة للموسيقى تشمل:

**الوعي بالنسبة لسرعة الإيقاع**، أي سرعة النغمة.

**الوعي بالنسبة للوزن** الذي يحدّد الحركات البارزة، الوزن الزوجي (مثل 4/4 - أربعة أرباع) أسهل، ولكن عند الانتقال إلى وزن ليس زوجيًا (مثل 3/4 - ثلاثة أرباع) يتمّ القيام بها فقط بعد فحص الجاهزية.

**الوعي بالنسبة للإيقاع** الذي يؤثر على طبيعة الحركة، مثلًا: إيقاع الخطوات مقارنة مع إيقاعات أخرى.

**الوعي بالنسبة لطبيعة النغمة** - هذا يؤثر على طبيعة الحركة، مثلًا: عند العزف على آلة القيثارة بدون الريشة، تكون الموسيقى متواصلة ومتناغمة، مقارنة مع الوضع الذي يتمّ فيه العزف بواسطة الريشة، تكون الموسيقى عندها متقطعة.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يجرّب الأطفال -

- الرقصات الإيقاعيّة الزوجيّة وغير الزوجيّة؛
- الرقصات السريعة والبطيئة؛
- الرقصات الإيقاعية المختلفة؛
- ملاعبة حركات الرقص لطبيعة النغمة.

الأطفال -

- يرقصون بعض الرقصات المخطّط لها بشكل منفرد، وخلال الملاعبة مع الموسيقى .

(3) يكون الأطفال مدركين لوجود زملائهم خلال الرقص

### شرح

ينغمس الطفل في المراحل الأولى من الرقص بملاءمة حركاته للموسيقى، وهذا التحدي بحد ذاته تجربة. وكلما زادت تجارب الأطفال في الرقص، وكلما ازداد تحكّمهم بالحركات وملاءمتها للموسيقى يستطيع الأطفال عندها من التفرغ لزملائهم في الرقص.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

#### الأطفال -

- ✗ يرقصون دون إزعاج الآخرين؛
- ✗ يشاهدون الآخرين يرقصون خلال رقصهم؛
- ✗ يتصلون مع الآخرين بواسطة النظرات والحركات خلال الرقص؛
- ✗ يحافظون على مكانهم في المبنى (مثلاً الحفاظ على خط الصف أو على الحلقة)؛
- ✗ يحافظون على اتجاهات الحركة ويمتنعون عن "التصادم".
- ✗ يمسكون بالأيدي، ويتيحون للمشاركين الآخرين حرية التحرك؛
- ✗ يتعاونون فيما بينهم على تغيير أماكنهم في المبنى؛
- ✗ يرقصون بحسب وظيفتهم، أو بالتنسيق مع العمليّات التي تحدث في المجموعة الراقصة.

#### يجرب الأطفال -

- ✗ معاً تذكّر رقصة قد تعلموها؛
- ✗ التمرّن على رقصة تعلموها للتوّ.

#### (4) يؤلّف الأطفال رقصات مخطّطاً لها

##### شرح

عدا عن الرقص المخطّط له والمحدّد، يمكن تشجيع الأطفال على "تأليف" رقصات جزئية، أو حتّى كاملة.

##### تفصيل على مستوى التنفيذ

يجرّب الأطفال -

- ☒ القيام بخطوة شخصيّة في الرقصة المخطّط لها، خلال الحفاظ على الإيقاع الموسيقي؛
- ☒ اختيار قسم من الرقصة المخطّط لها ليكون من أدائهم الشخصي خلال الحفاظ على الإيقاع الموسيقي؛
- ☒ تأليف رقصة جديدة على خلفيّة موسيقيّة معروفة؛
- ☒ اختيار لون موسيقي، ويؤلّفون استناداً إلى الإيقاع رقصة زوجيّة أو جماعيّة.



## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس – تعلم

الهدف السادس: يتعرّف الأطفال إلى الرقص المخطّط له، ويطوّرون قدرتهم على الرقص

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربّون
<b>أولي (4-5) (الروضة غير الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتحرّكون لسماع الموسيقى بحرية؛</li> <li>- يرقصون لسماع موسيقى يعرفونها، بحيث يحافظون على الإيقاع الموسيقي؛</li> <li>- يقلدون حركات الشخص البالغ، بحيث يحافظون على الإيقاع الموسيقي؛</li> <li>- يرقصون ويرتلون كلمات الأغنية؛</li> <li>- يعاودون القيام برقصه بقواهم الشخصية، دون عرضٍ يقدّمه الشخص البالغ.</li> </ul>	<p>يستطيع المربّون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- السماح للأطفال بالرقص بشكل، حرّ لسماع موسيقى معزوفة؛</li> <li>- إسماع أغنيات الألعاب، ورقصات الأطفال المرفقة بالتعليمات الشفوية من خلال اسطوانات، أو أقراص ، توجد فيها تعليمات للحركة خلال عزف الموسيقى ، وتنفيذ تعليمات الحركة مع الأغنية:</li> <li>• يفسّر البالغ في البداية كلمات الأغنية خلال الرقص؛</li> <li>• بعد ذلك يفسّر الأطفال كلمات الأغنية بنفسهم خلال الرقص؛</li> <li>• وأخيراً يرقصون دون غناء.</li> </ul> <p>من المهمّ سماع قرص الغناء قبل عرضه على الأطفال، للتأكد من أن استعمال الكلمات فيه صحيح. يجب الامتناع عن إسماع الأقراص التي تكون فيها اللغة العربية غير واضحة.</p>
<b>متقدّم (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يرقصون عدّة رقصات مخطّط لها (4-6 رقصات).</li> <li>- يرقصون مع رفيق، وخلال تنسيق الحركات، والاستعانة بكلمات الأغنية، لكي يتذكروا الرقصات وينسّقوا الحركات؛</li> <li>- يقومون بخطوات جديدة لسماع موسيقى معروفة.</li> </ul>	<p>يستطيع المربّون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اختيار خطوة من رقصة معينة، مثلاً: خطوة "افتح رجلك إلى الجانب وأغلق عليها الرجل الأخرى":</li> <li>• بسرعات مختلفة؛</li> <li>• بخطوات واسعة وضيقة؛</li> <li>• باتجاهات مختلفة وضمن ذلك إلى الخلف.</li> <li>• خلال استئثار الجهد الكبير أو القليل.</li> <li>• التنسيق مع الرفيق، أو المجموعة خلال الملاعبة مع الموسيقى؛</li> <li>- الرقص خلال الغناء، بدون علاقة مع الموسيقى التي يستمعون إليها؛</li> <li>- اختيار رقصات وملاعبة سرعتها وعدد خطواتها للراقصين؛</li> <li>- السماح للأطفال بالرقص دون التمثيل أو الرموز الشفوية؛</li> <li>- منح الأطفال مجالاً للرقص والقيام بالفعاليّة الشخصية، وتوفير طرق الوصول إلى الأجهزة الصوتية.</li> </ul>

مرکبة (6-7) (الصف الأول)

<p>يستطيع المرَبون -          - تشجيع المراجعة اليوميّة للرقصات المعروفة:          - تنظيم مناوِبة دائمة لطفل يدير الرقص؛          - التمرين مع الأطفال على تذكر الرقصة دون مساعدة الشخص البالغ؛          - السماح للأطفال بتعليم الرقص. كل يوم يحضّر أحد الأطفال رقصة، ويتذكرها خلال النهار، ويعرضها ويعلمها للأطفال.</p>	<p>الأطفال -          - يعطون تعليمات خطوات الرقص بحيث أن الأطفال الآخرين في المجموعة يفهمون هذه التعليمات؛          - يرقصون ثماني رقصات مخطط لها، وينجحون في رقصها بشكل شخصي، وبالتلاؤم مع الموسيقى دون الدعم والتوجيه، أو العرض والتمثيل؛          - يرقصون في مجموعات مكوّنة من أربعة أطفال، دون مساعدة الشخص البالغ، ومن خلال تنسيق الحركات؛          - يؤلّفون رقصة جديدة على خلفية موسيقيّة معروفة مع رفيق.</p>
--	--

## الموضوعة الثانية: التربية للحركة

### التصور الفكري

إنَّ التربية للحركة، هي الطريقة التي تشدّد على الحركة، كعامل مركزيّ في التربية البدنيّة لسنّ الطفولة. والفرضيّة الأساسيّة، هي أنّه يوجد للحركة في سنّ الطفولة تأثير على عمليّة تطوّر الأطفال، وعدا عن التأثيرات الحركيّة يوجد تأثير أيضًا في المجال العاطفيّ والاجتماعيّ والمعرفي، أي كفاءات التفكير واللغة.

إنّ الهدف المركزيّ لـ "التربية للحركة" هو السماح للأطفال بتطوير حركاتهم من خلال التجربة التي تشدّد على ميزات كل طفل وطفلة، بالتلاؤم مع المرحلة التطوريّة الموجودين فيها.

**طريقة "التربية للحركة" تتطرق إلى مضامين ومبادئ التربية.**

#### المضامين

تشمل موضوعة "التربية للحركة" خمسة أسس، تشكل الأساس والقاعدة لتحليل الحركة إلى مركباتها. كل أساس يشكل إطارًا عامًا لمجموعة المركبات التي تُشتقّ منه، وكلها مجتمعة تشكل الكامل. إنّ الفصل بين أسس الحركة هو اصطناعي، لأنّ كل الأساس موجودة في كل حركة. وقد أعدّ هذا الفصل للتسهيل على عمليّة تخطيط التربية، والتشديد على التعليم. وإنّ اختيار المربيّ بشكل عقلائي المضمون وتحديد الفعاليّات، متعلق بالأهداف التربويّة التي اختارها، بحيث يسمح بالفصل بين أسس الحركة والدمج بينها، بتنوع التجارب وملاعتها مع المتعلمين.

فيما يلي شرح قصير عن كلّ واحد من هذه الأسس:

**عامل الجسد:** يشمل تطرّقًا مباشرًا إلى الجسم المتحرّك، ويتعامل مع موضوعات مثل: التعرّف على أسماء الأعضاء، ومكانها في الجسم، وقدرتها على الحركة، ووظيفتها وطريقة أدائها ومبناها، وشكل نسيجها وعملها على إنفراد ومعًا، والعلاقة بين جهاز الإحساس وجهاز الحركة.

**عامل الحيز:** يشمل بالأساس الشعور بالتواجد في الحيز. إنّ التواجد في الحيز خلال الحركة، يعني استغلال الحيز بنجاعة، مثلًا: التمييز بين الحيز الشخصي والعام، التحكم بالاتجاهات، تحديد المسارات واختيارها، وتذكّرها وتقييمها، الانتباه للعلاقات المتغيرة والثابتة، قياس الأبعاد، القدرة على إدراك بُعدين أو ثلاثة أبعاد، وعلى التصرف مع الآخرين في الحيز المشترك.

**عامل القوة:** إنّ الأمر الأساسي الذي يتمّ فحصه في هذا العامل، هو عمليّة ضبط القوة، أي كيف يلائم الشخص المتحرّك القوة والجهد اللذين يستثمرهما لتنفيذ المهمة التي تواجهه. إنّ عامل القوة لا يتطرّق للقوة المطلقة لدى الإنسان، إنّما للطرق المختلفة، لاستعمال القوة بالتلاؤم مع الرغبة والاحتياجات والظروف التي تجري فيها الفعاليّة وأهدافها. يتطرّق هذا العامل إلى وزن الجسم، والاسترخاء والتوقف، ونقل الجسم والتطرّق إلى القوة التي يولدها الجسم خلال الحركة، وقياس القوة وتجزئتها وتوجيه مستواها، لكي نختار الأعضاء الملائمة، لتقوم بخلق هذه القوة، وللتوازن ولضبط القوة خلال استعمال الأغراض وضبطها أيضًا خلال التعامل مع رفيق.

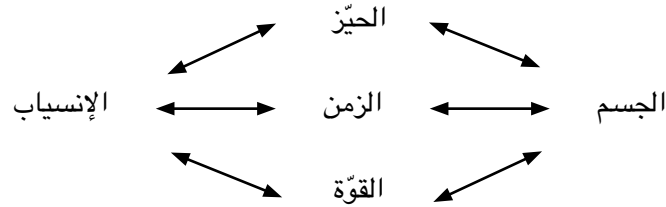
**عامل الزمن:** يشمل تجربة الزمن الشخصية، وعمليّة بناء مفهوم الزمن الموضوعي. عند بناء مفهوم الزمن، هناك عمليّات وعي وإدراك، تتماشى مع الوتيرة الشخصية وتخلق فصلا بين هذه الوتيرة والوتيرة المحيطة، يتعرّف الأطفال على إيقاعات مختلفة ويتمكّنون من الإشارة إلى الفرق بينها وبين الأخرى، عندما يأخذون بالحسبان إيقاع الحركة والزمن. وإنّ التطرّق إلى عامل الزمن في سياق الحركة يشمل: تجزئة الزمن إلى وحدات مختلفة، والتعبير عنها بالحركة، سريع-بطيء، متواصل-منقطع، تسريع-إبطاء، التطرّق إلى الإيقاع، الحركة والتوقف في أبعاد مختلفة، والحركة الإيقاعيّة

في أبعاد مختلفة أيضاً. يتطرق عامل الزمن أيضاً إلى عملية الجهد، ما الذي يمكن فعله في وحدة زمنية محددة، أو خلال وقت محدد، أو غير محدد، أو مقارنة مع حركة الآخرين، أو من خلال مهمة محددة. بالإضافة إلى ذلك، يتطرق عامل الزمن إلى تقدير الفترة الزمنية التي يمكن فيها إدراك كل ما يجري حولنا في نفس الوقت.

**عامل الإنسياب:** يتطرق هذا العامل إلى جودة الحركة بشكل عام والتي تتكوّن جرّاء الدمج بين ثلاثة عوامل: الحركة – الحيز والوقت والقوة. إنّ الحركة الجارية متناغمة وتستند إلى الحاجة الغريزية للعمل، بحسب النظام الذي يلائم طبع الإنسان وقدرته الحركية، وحتى مقاصده. ويشمل هذا العامل أيضاً تعلم ملاعبة الحركة للغايات التي من أجلها نقوم بها، وتطرقاً خاصاً إلى العلاقة بين أية حركة والحركة التي تعقبها.

يعكس الرسم البياني رقم 1، العلاقات بين عوامل الحركة: تخرج كل حركة من الجسم وتحدث في الحيز في الوقت، ومن خلال القوة الملائمين واللذين يخلقان معاً عملية الجريان. (شوبل، 1987).

رسم بياني 1: علاقات الأسس الحركية



### مبادئ التدريس

يبني المربي في عملية التربية الحركية إطاراً، تُتاح به الفرصة لكل طفل بالتحرك بشكل خاص بحسب شخصيته، ولذلك يتمّ التشديد على مبادئ التربية التالية:

**التشديد على العملية:** ترى طريقة "التربية للحركة" في التربية والتعلم، عمليات إبداعية وتطويرية دائمة، ولذلك لا تشدد على التحصيل المعرف مسبقاً.

**تجربة البحث عن حلول حركية، وتشجيع عمليات التفكير:** تتيح طريقة "التربية للحركة" للذين يتعلمون، تشكيلة كبيرة من المهمات التي تسمح لهم بالتجريب والبحث والإبداع، وتحدث كل هذه الأمور خلال البحث عن حلول توجيهية وطرح الأسئلة. ويمكن أن تكون التجربة مفصلة، حيث يبحث فيها كل طفل عن حلول ملائمة لكفاءاته الشخصية – أو الجماعية – والتي توجد للأطفال فيها فرصة للبحث عن حلول بالتعاون معاً والتعلم الواحد من الآخر.

**حرية الاختيار والعمل داخل الإطار المحدد:** تتيح طريقة "التربية للحركة" للمتعلّمين الفرصة باتخاذ القرار في اختيار الفعالية الملائمة لكل واحد وواحدة منهم. ومع ذلك، فإنّ حرية الاختيار تتم داخل الأطر التي تحدّد كل مجال تعليمي.

**إعطاء التعليمات الشفوية والتوسط الشفوي خلال التجربة:** يستند إعطاء التعليمات في "التربية للحركة" إلى استعمال الكلمات التي تُثير الأطفال إلى الحركة. ويتم استعمال التمثيل الحركي فقط، من خلال التفكير التربوي الذي يشدّد على الاحتياجات الخاصة للمتعلّمين. إنّ وظيفة التعليمات الشفوية هي التوسط بين التجربة الحركية التي يقوم بها الأطفال، وعمليات التفكير التي ترافق التجربة بواسطة اللغة. إنّ مواصلة استعمال الكلمات خلال التجربة، يمكن أن يزيد من الحلول الحركية.

## تفصيل الأهداف والمضامين

الأطفال –

- الهدف الأول: يرسخون معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لهما؛
- الهدف الثاني: يطوِّرون الشعور بالتواجد في الحيِّز؛
- الهدف الثالث: يطوِّرون عملية ضبطهم للقوَّة؛
- الهدف الرابع: يطوِّرون تعاملهم مع عامل الزمن.

## الهدف الأول: يرسخ الأطفال معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لهما

### شرح الهدف

إنَّ تطرّق الفرد لجسمه وحركته، هو الأساس لكلِّ حركة، من خلال أعضاء الجسم والأحاسيس، والتعامل مع الجسم كوحدة كليّة، وكل واحد منها يحوي ثلاثة أبعاد: المعرفة والإدراك والتصور. **معرفة الجسم** تشمل علم جسم الإنسان وحركته، كمجال تعليم موضوعي، لا يتعلق بالضرورة بجسم معين. وتشمل هذه المعرفة موضوعات، مثل: أسماء أعضاء الجسم والطول والارتفاع والمبنى ونسيج الجسم وأعضائه، وأنواع الحركة التي يمكن القيام بها بواسطة أعضاء الجسم، وما يجعل الجسم يؤدي وظيفته في البيئة المعطاة، وما العلاقة بين الجهد الكبير، والعرق ونَبْضَات القلب المتسارعة وما شابه.

إنَّ معرفة الجسم، تساهم في معرفة مفاهيم متعلّقة به وبحركاته، وبذلك تكتمل القدرة على الاتصال خلال التجربة الحركيّة، وعندما نودّ الحديث عنها. وتمنح معرفة الجسم أيضاً الفرصة للفرد "باستشارة نفسه" عندما يودّ حل مشكلة حركيّة، أو التخطيط للقيام بفعاليّة معقّدة.

**تصوّر الجسم** هو الذاكرة، بمعنى الصورة التي في ذهن الفرد، بالنسبة لجسمه وحركته. إنَّ مستوى التدقيق في التصوّر، هو نتيجة التجربة الحركيّة، بينما يتعلّق تطوير التجربة الحركيّة بمستوى التدقيق في التصوّر قبل حدوث التجربة. تعبّر هذه الحلقة المغلقة عن روابط التعلّق، التي تشير إلى أنّه من أجل تطوير الحركة، لا تكفي التجربة التلقائيّة، إنّما يجب محاولة التأثير على صورة الحركة وتصوّر الجسم.

إنَّ **الوعي للجسم**، هو تعميق المعرفة وتوجيهها إلى جسم كلّ فرد. والإدراك هو القدرة على التعبير بالكلمات عن الحركة التي قام بها شخص معين، وتفسيرها وتحليلها. يسمح الإدراك لكل شخص باختيار الحركة بنفسه، ويطورها من خلال الفهم والتفكير، والقدرة على التعامل مع الظروف الجديدة، بالاستناد إلى تحليل الظروف السابقة.

توجد علاقة متبادلة بين الأبعاد الثلاثة. كما تسمح المعرفة للفرد بتطوير التصوّر الواقعي للجسم وحركاته، ويشجع ويدعم هذا التصوّر، القيام بالتجربة في الظروف غير المعروفة والتي تخرج الطاقة الكامنة إلى حيّز التنفيذ. إنّ تجريب الحركة المتنوّعة، والمرفقة بالتفكير والكلام، يسمح بتعميق الإدراك الجسدي.

### طرائق تحقيق الهدف

**اختيار حركات كثيرة تعبّر عن مفهوم واحد** - من المهمّ أن يجرب الأطفال حالات كثيرة، يستعملون من خلالها المصطلحات، مثل: الثني والمدّ. ومن المحبّد تجريب ثني ومدّ مفاصل كثيرة.

**استعمال التصوّر الحركي المعروف من الحياة اليوميّة، كقاعدة لتطوير الإدراك والوعي**: إنّ التصوّر هو تمثيل الحركة في الذاكرة، ولذلك هو القاعدة لتطوير الإدراك بالنسبة للحركة. من المهمّ البدء بعمليات بحث الحركة بواسطة تصورات الحركة المعروفة.

**مثال: "بيدو أننا نغسل وجهنا، ونفرك خدينا وجبيننا وذقننا واذنينا... ماذا نشعر باليدين خلال فركنا الجبين؟ وبالمقابل ماذا نشعر بيدينا عندما نفرك خدينا؟ وماذا مع الذقن والأنف؟"**

يمكن الاستعانة ببرامج حاسوب بسيطة، تسمح برسم صورة تتحرك - يمكن رسم الحركة - وبعد ذلك الانتقال إلى تنفيذها على أرض الواقع أو بالعكس، التحرك أولاً وبعد ذلك رسم الحركة. تسنح الفرصة للأطفال في هذه الانتقالات بتصور أجسامهم.

## الأهداف الإجرائية - شرح وتفصيل

الأطفال -

- (1) يتعرفون على أسماء أعضاء الجسم وأفعال الحركة؛
- (2) يتعرفون على مبنى أعضاء الجسم ومكانها ونسيجها؛
- (3) يدركون الجسم كوحدة كاملة؛
- (4) يتعرفون على الحواس ووظيفتها.

(1) يتعرف الأطفال على أسماء أعضاء الجسم وأفعال الحركة

### شرح

يصل الأطفال إلى الروضة وفي جُعبتهم ثروة لغوية، تخص أسماء أعضاء الجسم المختلفة التي يعرفونها من حياتهم اليومية، ومن أغاني الأطفال التي يعرفونها. لذلك، فإن التعرف إلى أسماء أعضاء الجسم، يُثري الموجود ويكمله. ذكر الأسماء الصحيحة، ولفت الانتباه الخاص إلى أسماء المفاصل التي تسمح بالحركة والتشديد على الأعضاء الموجودة في الجهة الخلفية من الجسم. إن الدمج بين أسماء أعضاء الجسم وأفعال الحركة، كفيل بأن يستطيع الأطفال تأليف جمل كاملة ومفيدة متعلقة بحركتهم. يشمل الملحق رقم 3 أسماء الأعضاء والفعاليات التي يجب أن تكون جزءاً من ثروة الأطفال اللغوية.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال -

- يقومون بالحركة بواسطة الأعضاء المذكورة؛
- يتصورون حركة وينفذوها بعد ذلك؛
- يصفون حركة قاموا بها للتو، خلال استعمال صحيح لأسماء أعضاء الجسم وحركاته؛
- يصفون حركة قاموا بها في الماضي، قبل يوم، أو أسبوع، أو في مناسبة خاصة، وخلال استعمال صحيح لأسماء أعضاء الجسم وحركاته؛
- يعطون تعليمات الحركة لزملائهم، خلال استعمال صحيح لأسماء أعضاء الجسم وحركاته؛
- "يقرؤون" صورة تصف الحركة استعمالاً صحيحاً لأسماء أعضاء الجسم وحركاته ويقومون بتنفيذها.

## (2) يتعرّف الأطفال على مبنى أعضاء الجسم ومكانها ونسيجها

### شرح

**مبنى الأعضاء:** لكي نصف مبنى أعضاء الجسم، نستعمل المصطلحات مثل مسطح، دائرة، اسطوانة، ضيق، واسع، حاد أو مدور.

إنّ مكان الأعضاء، هو المجال الذي يتعامل مع مصطلحات الحيّز التي تنطرق إلى الجسم بوضع الوقوف، وتحافظ على العلاقة مع هذا الوضع: إلى فوق وإلى أسفل (تكون اليدين مرفوعتين تجاه الرأس إلى "أعلى" حتى لو كان الجسم بوضع استلقاء)، إلى الأمام وإلى الخلف، في المركز والأطراف (والتنطرق إلى واجهة الجسم)، قريب من ...، بعيد من ...، (العلاقة بين عضوين)، فرد وزوج (التمييز بين الأعضاء الفردية والزوجية).

إنّ معرفة مبنى أعضاء الجسم ومكانها ونسيجها تواكب معرفة أسماء الأعضاء وحركاتها، والتي تكون الثروة اللغوية، والتصوّرات المتعلقة بأعضاء الجسم. إنّ المبنى والمكان والنسيج هي مصطلحات ذات صلة ليس بجسم الإنسان فقط، إنّما أيضاً بالبيئة المحيطة به. لذلك من المفضل التعرّف عليها بالنسبة للجسم الشخصي، والأغراض الموجودة في البيئة.\*

يتعامل موضوع نسيج الأعضاء بالمصطلحات التي تصف سطح الأعضاء مثل: أملس، خشن، يكتسي بالشعر، لين، قاسي أو صلب، متشقّق، بارز أو غاطس.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

#### الأطفال -

- يلمسون عضواً ويصفون مبناه ونسيجه ومكانه في الجسم؛
- يحرّكون أعضاء تمّ ذكر مبناها ونسيجها ومكانها؛
- يتصوّرون مبنى أو نسيجاً أو مكاناً ويحرّكون الأعضاء بالتلاؤم مع التصوّر؛
- يتصوّرون مبنى، أو نسيجاً، أو مكاناً، ويحرّكون الأعضاء الملائمة؛
- يعطون تعليمات الحركة لزملائهم، من خلال استعمال الكلمات التي لها صلة بالمبنى، أو النسيج، أو المكان.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

غيليس، **يسودات بحينوؤ تنوعه ليلديس**، 144؛ غلاور، شوبل ولنجر، **ديموي غوف**، 118-150؛ ولتر، حوييت لميداه بتنوعه، 90، 85، 18؛ زيفر، **متنوعه ومشحك شمحا ولومو**، 92-99؛ فريدمن وشوبل، **تنوعه لعنين** 42-49؛ ركس، **تنوعه مشكילה شلوش اربعه**، 14-16؛ شوبل وبن اري، **معغلي تنوعه**، 63-103؛ שקדי، **مחרוזت تنوعه**، 108-124؛ שקדי، **عود مחרוזت تنوعه**، 187-165.



### (3) يدرك الأطفال الجسم كوحدة كاملة

#### شرح

لا يرى الفرد بعين أمه جسمه الكامل، إنما أعضاء وأجزاء من ذلك الجسم. ويستند إدراك الجسم بشكل كلي إلى عملية التصور الذهني. إن إدراك الجسم كوحدة كاملة، مهم في المرحلة التي يتعلم فيها الطفل أبعاد جسمه وأشكاله، حيث إنه عندما يتحرك في الحيز الذي يوجد به أغراض وأجسام إنسانية أخرى، فهو يعرف أين يوجد جسمه، وماذا عليه فعله لكي يلائم حركته مع البيئة. مثلاً، بإمكانه الانتقال في ممر ضيق بين طاولتين، دون أن يلمسهما. كلما كان تصور الجسم دقيقاً أكثر، يمكن اختيار الحركة بمستواها الأفضل. مثلاً النجاح بالتحرك على ملعب صغير ومزدحم يتواجد عليه أطفال آخرون دون لمسهم\*.

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

##### يجرب الأطفال -

- ✗ خلق صور بواسطة أجسامهم ووصف الحركة الناتجة عنها؛
- ✗ تقليد أشكال وأجسام يقوم بفعلها زملاؤهم؛
- ✗ خلق أشكال وأجسام مع الرفاق؛
- ✗ رسم أشكال وأجسام والتحرك بحسبها لوحدهم، أو مع رفيق؛
- ✗ يعطون التعليمات لرفيق، لكي يصور جسمه أشكالا متجانسة وأخرى ليست متجانسة؛
- ✗ الدخول إلى أماكن خالية تختلف في أحجامها وأشكالها، بعينين مفتوحتين أو بعينين مغمضتين؛
- ✗ التنقل في مسار عراقيل، دون لمس الأجهزة والأغراض، بعينين مفتوحتين، أو بعينين مغمضتين؛
- ✗ القيام بتأليف أشكال متجانسة، وأخرى غير متجانسة بواسطة الجسم بشكل تلقائي، أو بعد التخطيط المسبق.

##### يشخص الأطفال -

- ✗ الأشكال التي شكّلوها بمساعدة أجسامهم؛
- ✗ حدود أجسامهم بأوضاع الحركة المختلفة وفي التقلص والشد؛
- ✗ التجانس وعدم التجانس في حركة الرفاق.

\* أمثلة بحسب الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

غيليوس، **يسودوت بحינוخ تنوعه ليلדים**، 144؛ غلاور، شوبل ولنجر، **ديموي גוף**، 118-150؛ ولטר، حوويت لمידה בתנועה، 90، 85، 18؛ زيفر، **מתנועה ומשחק שמח ולומד**، 92-99؛ فريدمن وشوبل، **תנועה לעניין 42-49**؛ ركس، **תנועה משכילה שלוש ארבע**، 14-16؛ شوبل وبن آري، **מעגלי תנועה**، 63-103؛ שקדי، **מחרוזת תנועה**، 108-124؛ שקדי، **עוד מחרוזת תנועה**، 187-165.

#### (4) يتعرّف الأطفال على الحواس ووظيفتها

##### شرح

تزوّدنا الحواس بمعلومات عن الجسم والبيئة. وإنّ تطوير الوعي بالنسبة للحواس ووظيفتها، هو عمليّة لتطوير الإدراك بالنسبة لأداء الجسم وظيفته. إنّ أجهزة الإحساس والحركة، هي أجهزة تعمل كل الوقت ويتفاعل متبادلاً مطلق. تخلق الحركة ردّة فعل شعوريّة، وبالتالي يخلق هذا الشعور ردّة فعل للحركة، لذلك فإنّ الوعي بالنسبة للحواس ووظيفتها، هو مرحلة مهمّة جدّاً في القدرة على فهم الحركة وتطويرها، والقدرة على اختيار الحركة بحسب الحاجة.

إنّ الحواس المهمة للحركة هي:

حواس الحركة: موجودة في العضلات والمفاصل والأعصاب، وتستوعب المعلومات بحركة الجسم.  
حواس اللمس: موجودة في العضلات، وتستوعب ضغط الأجسام الخارجيّة أو قوّة العضلات.  
حواس التحسّس: موجودة في الجلد، وتستوعب صفات الأجسام الخارجيّة، مثل: الخشن - الأملس، البارد-الحار وما شابه.

حاسة التوازن: موجودة في الأذن الوسطى، وتسمح بتوازن الجسم.

حاسة البصر: موجودة في العين، وتستوعب المعلومات من الحيّز.

حاسة السمع: موجودة في الأذن، وتستوعب المعلومات المتعلقة بالأصوات والنغمات والضجيج\*.

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

##### يتمرّس الأطفال على -

- ☒ القيام بحركات تسمح بلمس أغراض ذات أنسجة مختلفة؛
- ☒ القيام بالحركات التي تمثّل وظيفة التوازن، توازن الجسم وفقدانه؛
- ☒ القيام بالحركات التي تسمح بالتحسّس بواسطة كفيّ اليدين وكفيّ القدمين؛
- ☒ التحرك خلال إبطال حاسة البصر؛
- ☒ القيام بالحركات التي يوجد بها ردّ فعل، لسماع الأصوات القويّة والضعيفة، الناتجة عن أدوات ذات ترددات صوتيّة مختلفة؛
- ☒ القيام بحركات يتذكّرونها، من خلال الإشارة إلى الحواس التي تسمح بالقيام بها؛
- ☒ إعطاء تعليمات الحركة لرفيق والتي تنطرق إلى الحواس .

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجديّة (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

ألو، تنوعه وحفّ، بعلم' 35-39؛ غلاور، شوبل ولنجر، ديموي نو، بعلم' 174-181؛ زيفر، متنوعه ومشحك شمش ولومد، بعلم' 36-46؛ فريدمن وشوبل، تنوعه لعنين بعلم' 6-16؛ عكبياء، اأحت شتييم شلوش، بعلم' 24، 49، 55-57؛ ركس، تنوعه مشكيله شلوش اربعل، بعلم' 6-17؛ شوبل وبن اري، معغلي تنوعه، بعلم' 104-137؛ שקدي، مآروآت تنوعه، بعلم' 125-177.

## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلم

**الهدف الأول:** يرسخ الأطفال معرفتهم بالنسبة لأجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لها

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يبادر بها المربون
<b>أولي (4-5) (الروضة غير الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يلمسون عضواً في الجسم، ويذكرون اسمه من خلال تقليد الشخص البالغ؛</li> <li>- ينفذون حركة ويذكرون اسمها، نرفع، ننزل، ننثني ونمد؛</li> <li>- يقلدون حركة، أو وضعاً للجسم بحسب الصورة، أو التمثيل اللذين يقوم بهما طفل آخر؛</li> <li>- يمرّون في "نفق" (المصنوع من ملتقى أرجل الكراسي) دون أن يلمسوا الأطراف؛</li> <li>- يتعرّفون على غرض رأوه من قِبَل بواسطة التحسس؛</li> <li>- وخلال وقوفهم في مكان واحد وأعينهما مغمضتان (ومن المحبذ أن تكونا مربوطتين بمنديل) ويتعاملان مع الغرض لمدة 20 ثانية تقريباً؛</li> <li>- يقدرّون ما هو الغرض الأثقل والأخف بين زوج أغراض.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لعب: "قال داود الملك". يلمس القائد عضواً ويذكر اسمه، أو يقوم بحركة خلال ذكر اسمها؛</li> <li>- استعمال الأغنيات الإيقاعية التي تذكر أسماء الأعضاء. وإذا استعملنا الأغنيات من الاسطوانات، يجب الانتباه إلى أنّ استعمال أسماء الأعضاء وتسمية وظيفتها يكون صحيحاً؛</li> <li>- البدء بالدرس بحركات تقليد ثابتة، وإضافة حركات بالتدرّج، وجعل الأطفال يقودون اللعبة؛</li> <li>- تشجيع الأطفال على اكتشاف مبنى ونسيج، ومكان أعضاء الجسم بواسطة التحسس واللمس .</li> <li>- استعمال التصورات "أنا أغسل..."، "أنا أداعب..."</li> </ul>
<b>متقدم (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقومون بالحركة بمساعدة عضو واحد، ويذكرون اسم العضو والحركة التي قاموا بها؛</li> <li>- يخلقون بواسطة الجسم أي شكل هندسي تمّ رسمه على الورقة؛</li> <li>- يذكرون أسماء الأعضاء الزوجية ويحرّكونها معاً وعلى حدة؛</li> <li>- يتحرّكون في حيّز الحركة الذي يتحرّك فيه أطفال آخرون، ويوجد به أغراض وأثاث متفرقة، دون لمس الأغراض، أو الأثاث، أو الأطفال؛</li> <li>- يقفون في مكان واحد وأعينهم مغمضة (ومن المحبذ أن تكونا مربوطتين بمنديل)، ويتعاملون مع الغرض لمدة 20 ثانية تقريباً؛</li> <li>- ينظّمون خمسة أغراض معطاة بشكل متعاقب من الوزن الخفيف إلى الوزن الثقيل.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- إرشاد الأطفال في المجموعة ليختاروا لأنفسهم بطاقات مرسوماً عليها أوضاع الجسم، أو أشكالاً هندسية ليقلدوها. ثم يذكر الأطفال بالاسم الشكل، أو الوضع، ويقلد أحدهم الآخر في المجموعة؛</li> <li>- نشر علب كرتون بأحجام مختلفة في ساحة الروضة، ووضع تحد أمام الأطفال، مثل الدخول إلى اللعبة والخروج منها، دون لمس الأطراف؛</li> <li>- توزيع أغراض، مثل: الكرات والوسادات، وعلب الكرتون، أو المعدن وما شابه بأحجام وأوزان مختلفة، والسماح للأطفال باللعب بحسب اختيارهم الشخصي. ويمكن الحديث عن الفروق بين الأوزان المختلفة.</li> </ul>

<p>يستطيع المربون -</p> <p>- المبادرة من خلال المجموعة إلى فعالية يعطي فيها كل طفل بدوره تعليمات، لتحريك أحد الأعضاء، مثلاً: "ارفع يداً مثنية في الكوع"، "اجلس القرفصاء"، "ادمج اليدين وضعهما على الصدر، في الوقت الذي تلمس فيه يد واحدة الكوع المقابل؛</p> <p>- وضع صورة كبيرة لأطفال يتحركون وأسماء الأعضاء، واقتراح على الأطفال بتحريك عضو معين، والإشارة إليه في الصورة؛</p> <p>- إضافة أغراض إلى الحيز المحدد أو التقليل منه بعدما يتحرك الأطفال فيه ويتأقلمون فيه، يواصل الأطفال تحركهم في الحيز الذي تم تقليصه، دون لمس الرفاق أو الأغراض؛</p> <p>- الاقتراح على الأطفال بناء مسارات عراقيل لأنفسهم واتخاذ القرار الشخصي بالنسبة لقوانين الحركة فيها، مثلاً: دون لمس الرفيق، والانتقال فوق الأغراض وتحتها دون لمسها.</p>	<p>الأطفال -</p> <p>- يقومون بالحركات المعقدة ويذكرون أسماء المفاصل والحركات التي قاموا بها؛</p> <p>- يرسمون على ورقة كل شكل هندسي قاموا بتنفيذه، ويتذكرون أربعة أشكال على الأقل، ويقومون بتنفيذها تبعاً؛</p> <p>- يحدون بالكلمات والحركة، الفروق بين الظهر والمؤخرة، وبين كفّ الرجل وكفّ اليد، وبين مفصل الكتف ومفصل الفخذ؛</p> <p>- يتحركون وأعينهم مغمضة ( من المحبذ أن تكون مربوطة بمنديل) لمدة 30 ثانية تقريباً؛</p> <p>- يرتبون واحداً تلو الآخر - من الوزن الخفيف إلى الثقيل - خمسة أغراض تم اختيارها بشكل شخصي، من بين الأغراض الموجودة في الغرفة.</p>
---	--

## الهدف الثاني: يطوّر الأطفال الشعور بالتواجد في الحيّز

### شرح الهدف

إنّ التواجد في الحيّز، هو قدرة الفرد على التعرّف على بيئته ومركباتها، والعمل داخلها. كلّ حركة يقوم بها الإنسان تحدث في الحيّز، وتتعلق بالأشياء الموجودة فيه، ومستوى التواجد الذي يمكن أن يكون الفرد فيه.

إنّ تطوير التواجد في الحيّز، يتطرّق إلى أربع مجالات:

- أ. تحديد مكان الفرد في الحيّز وانعكاسات هذا المكان على الحركة؛
- ب. التطرّق إلى الاتجاهات ومستويات الارتفاعات خلال الحركة؛
- ت. ملائمة الحركة مع مسار معطى والقدرة على خلق مسارات ملائمة للحركة؛
- ث. الوعي بالنسبة للقوى العاملة في الحيّز، بين الفرد المتحرّك والأغراض الموجودة في البيئة، أو بينه وبين المتحرّكين الآخرين.

يشمل كلّ واحد من هذه المجالات ثلاث طبقات:

**إدراك الحيّز** - تنظيم وتفسير المعلومات التي تستوعبها الحواس خلال الحركة. يدمج مفهوم الحيّز بين المفهوم التصويري والحركي، وكلّما كان مفهوم الحيّز واضحاً أكثر، فإنه يسمح بالتطرّق الأدقّ والمعقد أكثر لما يجري في واقع الحيّز.

**فهم مفهوم الحيّز** - يدور الحديث عن مفاهيم تشكّل الأساس اللغوي، للتعرف على الحيّز، (تظهر المفاهيم في ملحق رقم 3 "الثروة اللغوية المتعلقة بالحركة". . تسمح المفاهيم للأطفال، بفهم التعليمات المتعلقة بالحيّز، وتخطيطه والتفكير به، ووصف الحركة التي جرّبوها بأنفسهم، أو شاهدوا الآخرين يقومون بها عندما تحرّكوا في الحيّز.

**تطبيق إمكانيّات الحركة** - القدرة على تجربة الحركة وتنويعها، من خلال استغلال الإمكانيّات المقترحة في الحيّز لدرجة قصوى.

### طرائق تحقيق الهدف

**استعمال صحيح لمفاهيم الحيّز** - من المهمّ الحفاظ على استعمال صحيح لمفاهيم الحيّز. ومن المهمّ استعمال مفاهيم الاتجاهات والنسبة، من خلال التطرّق إلى نقطة انطلاق الجسم (إلى أعلى، والأرض).

**تغيير الحيّز الذي يعمل فيه الأطفال أحياناً** - من المحبّد تغيير الحيّز، أو المكان الذي يعمل فيه الأطفال، من أجل التمرّن على تعليم التواجد في الحيّز. مثلاً: من المحبّد القيام بفعاليّات متشابهة في حيّزات مختلفة.

#### أمثلة:

نقترح على الأطفال التحرك على الكرسي، والقيام بحركة مشابهة على الأرض، التحرك داخل الحلقة الموجودة على الأرض، وفي الحيّز الموجود حول الحلقة، تحديد مكان على الأرض بواسطة حبل لكي يتحرّكوا داخله، وتوسيع الحدود بواسطة إضافة حبل آخر، وفحص إمكانيّات الحركة في الحيّز الجديد.

نخلق حيّزاً من أجل مجموعة أطفال، ونغيّر حدوده أحياناً، ثم نتأمّل ردود أفعال الأطفال للتغييرات في الحيّز وتبعاً لسلوكهم نقلصه أو نوسعه.

نقترح على الأطفال القيام بالحركة، خلال التطرّق للأغراض المختلفة، الموجودة في أماكن مختلفة: في غرفة الروضة، أو في الحيّز الذي بين الأجهزة في الساحة. ونقترح عليهم تجريب الحركة بالتطرّق إلى الأغراض في البيت، ونتيح لهم الفرصة في اليوم التالي للحديث عن ذلك في الروضة.

يمكن الاستعانة بالحاسوب، أو بورقة من أجل تمثيل مفاهيم الحيز والتواجد، ويمكن أن نجسّد بشكل مرئي، المعطيات التي تصلنا من الحركة، والإشارة إلى مسارات واتجاهات وتحديدها، وتخطيط حيز الحركة مُسبّقًا، ووضع أغراض مرئية على أبعاد مختلفة بحسب ما تمّ تعلمه.

## الأهداف الإجرائية – شرح وتفصيل

الأطفال –

- (1) يتعرّفون على إمكانيات الحركة في ”الحيز الشخصي“ و ”الحيز العام“.
- (2) يتحرّكون باتجاهات مختلفة؛
- (3) يتحرّكون على ارتفاعات مختلفة؛
- (4) يتقدّمون في مسارات مختلفة ويفهمون العلاقة بين صفات المسار والحركة الملائمة لها؛
- (5) يتعرّفون على مفاهيم النسبة التي تتكوّن في الحيز خلال الحركة.

(1) يتعرّف الأطفال على إمكانيّات الحركة في ”الحيّز الشخصي“ و ”الحيّز العامّ“

#### شرح

إنّ **الحيّز الشخصي**، هو المجال الملاصق بالجسم والمحيط به. حدود الحيّز الشخصي متعلّق باختيار الفرد بالاستناد إلى قدرة جسمه على التنظيم ومجال الحركة لمفاصل جسمه. إنّ الحركة في الحيّز الشخصي هي الحركة دون التقدّم. إنّ **الحيّز العام** موجود خارج الحيّز الشخصي. تتعلّق حدود الحيّز العامّ بقدرة الفرد على التقدّم. يجب على الفرد خلال التحرك في الحيّز العامّ التمييز بين الأشياء الثابتة (مثل: الجدران، الخزائن) والأشياء المتنقّلة (مثل: الكرات وكلّ ما يمكن نقله).

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال خلال الحركة في ”الحيّز الشخصي“ –  
✗ يختارون قواعد مختلفة ويتحرّكون في المجال الملاصق للجسم والمحيط به دون الخروج عنه؛

✗ ينوّعون الحركات في كلّ واحدة من القواعد؛

✗ يتحرّكون في مجال الحركة الأقصى في كلّ الاتجاهات (إلى الأمام، إلى الأطراف، إلى الخلف وبصورة مائلة) وفي كلّ واحدة من القواعد التي اختاروها.

يتحرّك الأطفال في ”الحيّز العامّ“ –

✗ على قواعد مختلفة؛

✗ بأشكال مختلفة على كلّ واحدة من القواعد؛

✗ بالتطرق إلى الأغراض أو الأطفال الآخرين اللذين يتحرّكون في الغرفة؛

✗ على قواعد مختلفة خلال التنسيق مع رفيق.

عند دمج الحركة في كلا الحيزين –

✗ ينتقل الأطفال بشكل متواصل من الحركة في ”الحيّز الشخصي“ إلى الحركة في ”الحيّز العامّ“ وبالعكس؛

✗ يذكر الأطفال بالكلمات أنّهم يتحرّكون في ”الحيّز الشخصي“. أو في ”الحيّز العامّ“.

## (2) يتحرّك الأطفال في اتجاهات مختلفة

### شرح

تتعامل الاتجاهات مع موضوعين هما: نقطة انطلاق الجسم، والمكان الذي يتحرّك الفرد باتجاهه في الحيز.

**إنّ الاتجاهات التي نعتبرُ الجسم نقطة البداية (هي الاتجاهات الشخصية):** حيث تتغيّر هذه الاتجاهات بالتلاؤم مع تغيّر الجسم، إلى الأمام وإلى الخلف، إلى اليمين وإلى اليسار، إلى فوق وإلى أسفل، والاتجاهات التي بينها، إلى الأمام باتجاه أسفل، إلى اليسار باتجاه أعلى وهكذا دواليك. وحتى عندما يتغيّر اتجاه الجسم يبقى اليمين في نفس المكان، والأمام وفوق أيضاً، مثلاً: عندما نقف على اليمين تكونان باتجاه "فوق" بالنسبة للظهر، بالرغم من أنّهما متجهتان إلى "أسفل" باتجاه الأرض.

**الاتجاهات التي تنطرق إلى المكان الذي نتجه إليه في الحيز (الاتجاهات الموضوعية) -** هذه الاتجاهات معروفة ولا تتعلق بالفرد ومكانه في الحيز. والاتجاهات المعروفة في علم الجغرافيا هي: **الشمال والجنوب والشرق والغرب**، والاتجاهات التي بينها، مثل: **شمال شرق**، أو **جنوب شرق**. يمكن تحديد الاتجاهات الموضوعية بحسب موقع أغراض ثابتة، مثلاً: **اتجاه الباب، اتجاه الشباك، اتجاه السلم، اتجاه صندوق الرمل، اتجاه الأرض، اتجاه السقف وما شابه.\*** ملاحظة: يجب ألا نطلب من الأطفال في سنّ الطفولة التمييز بين اليمين واليسار، لأنّهم ليسوا ناضجين بعد ليقوموا بهذا التمييز، يمكن مع ذلك ذكر هذه المصطلحات لكي يدرك الأطفال وجودها.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يجرب الأطفال -
<input checked="" type="checkbox"/> التقدّم والالتفات ومدّ الأعضاء بالتلاؤم مع الإشارات التي تحدّد الاتجاه؛
<input checked="" type="checkbox"/> التحرك في نوعي اتجاهات بالتلاؤم مع التعليمات التي استوعبوها؛
<input checked="" type="checkbox"/> التحرك في نوعي اتجاهات من خلال الاختيار الشخصي؛
<input checked="" type="checkbox"/> التحرك في اتجاهات مختلفة، والتنطرق في نفس الوقت، للأغراض والأطفال الآخرين الذين يتحركون في نفس الحيز؛
<input checked="" type="checkbox"/> التحرك باتجاهات مختلفة خلال تنسيق الحركة مع زملائهم.
يذكر الأطفال -
<input checked="" type="checkbox"/> اتجاهات تقدّمهم ويدمجون معها نوعي اتجاهي الحركة.
يُرشدُ الأطفال -
<input checked="" type="checkbox"/> رفاقهم إلى القيام بالحركات المختلفة، خلال استعمال أسماء الاتجاهات من نوعي الاتجاهات.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

ولستر ع' (2000)، **حويوت لمיידה בתנועה**، 69؛ 71؛ زيفر، **מתנועה ומשחק שמח ולומד**، בעמ' 116-125؛ فريدمן وشوبل، **תנועה לעניין** בעמ' 17-21؛ ركس، **תנועה משכילה שלוש ארבע**، בעמ' 19-22؛ شوبل أ' (1991)، **גוני ק.ש.ת. - קידום קריאה בקבו-צות שיתופיות באמצעות תנועה**، בעמ' 87-88.



### (3) يتحرّك الأطفال على ارتفاعات مختلفة

#### شرح

هناك عدة نقاط انطلاق لمستوى الارتفاع. في الأولى، الجسم هو نقطة الانطلاق، أما في الثانية فنقطة الانطلاق هي ارتفاع الغرض، أو الجهاز الذي يتحرّك عليه الأطفال.

**إنّ مستويات الارتفاع خلال التطرّق للجسم كنقطة انطلاق**، تكون بالنسبة لخطّ الجسم الأفقي، والذي هو محور الطول للجسم من فوق إلى تحت. إنّ مستوى الارتفاع الأعلى، هو فوق الرأس والأسفل كفاً القدمين عند الوقوف. توجد بين المستوى الأعلى والأسفل درجات متوسّطة، تكون أعلى من المستوى السفلي وأقلّ من العلوي. مثلاً: "الزحف" هو حركة في مستوى ارتفاع منخفض، و"لمشي على البطن" في مستوى ارتفاع أعلى، والمشي "على اليدين والرجلين" حتّى إنه أعلى، و"لمشي على مساند القدمين خلال شدّ اليدين إلى أعلى" - هي أعلى مستوى من الارتفاع. إنّ مستويات الارتفاع خلال التطرّق إلى الجسم كنقطة انطلاق، تتعلق بمكان وجود أعضاء الجسم.

**إنّ مستويات الارتفاع خلال التطرّق إلى غرض أو منشأة تتحرّك عليها**، تتغيّر وتبدأ من المستوى الأكثر انخفاضاً - الأرض - وحتّى الغرض أو المنشأة الأكثر ارتفاعاً الذين نحاول الوصول إليهما بالتسلق، وعندها المشي عليهما. إنّ المستوى الأوسط، هو الأغراض المحدّدة، مثل: المقاعد والكراسي والطاولات\*.

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

مستويات الارتفاع خلال التطرّق إلى الجسم كنقطة انطلاق:

يتمرس الأطفال على -

- ☒ الحركة في مستويات ارتفاع مختلفة، بالتلاؤم مع المعلومات التي استوعبها؛
- ☒ الحركة الشخصية في الحيّز الشخصي والعامّ، في مستويات ارتفاعات مختلفة خلال الإشارة إلى مستوى الارتفاع في كل مرّة يتغيّر فيها؛
- ☒ الانتقال من مستوى ارتفاع إلى آخر بطرق مختلفة؛
- ☒ إعطاء تعليمات الحركة المختلفة في مستويات ارتفاع مختلفة خلال استعمال صحيح للمفاهيم؛
- ☒ التحرك في مستويات ارتفاع مختلفة، والانتقال من مستوى واحد إلى آخر، بطرق مختلفة وبالتنسيق مع الرفاق.

مستويات الارتفاع خلال التطرّق إلى غرض، أو الجهاز الذي تتحرّك عليه:

يتمرس الأطفال على -

- ☒ التحرك في مستويات مختلفة بالتلاؤم مع التعليمات التي حصلوا عليها؛
- ☒ التحرك بشكل شخصي في الحيّز الشخصي والعامّ في مستويات ارتفاع مختلفة وخلال الإشارة إلى مستوى الارتفاع في كل مرّة يتغيّر فيها؛
- ☒ الانتقال من مستوى ارتفاع إلى آخر بطرق مختلفة؛
- ☒ إعطاء تعليمات الحركة المختلفة، في مستويات ارتفاع مختلفة، خلال استعمال صحيح للمفاهيم؛
- ☒ التحرك بمستويات ارتفاع مختلفة، والانتقال من مستوى واحد إلى آخر بطرق مختلفة

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

غيليوم، يسودوت بحيנוך تنועה לילדים، בעמ' 78-92؛ זיפר، מתנועה ומשחק שמח ולומד، בעמ' 126-132؛ לגנר، גלאור، ושובל، להיות בתנועה - צא אל המרחב בעמ' 136-142؛ שקדי، מחרוזת תנועה، בעמ' 192-203.

(4) يتقدّم الأطفال في مسارات مختلفة، ويفهمون العلاقة بين صفات المسار والحركة الملائمة لها

### شرح

**المسار** هو الطريق التي يمرّ بها الجسم كلّ أو جزء منه، يبدأ المسار من نقطة معيّنة ويشير إلى طريق تصل إلى نقطة أخرى، والمحدّدة كنقطة انتهاء المسار. مثال لمسار يمرّ به جزء من الجسم، هو "الرسم" مسار بواسطة اليد. مثال لمسار يمرّ فيه كل الجسم، هو التقدم زحفاً على مقعد والذي يملي شكله مساراً مستقيماً.

يوجد نوعان من المسارات: "مسار مغلّق" و "مسار مفتوح". يتميّز **المسار المغلّق** بأنّ نقطة البداية والنهاية تلتقيان، ويتميّز **المسار المفتوح** بأنّ نقطة البداية والنهاية لا تلتقيان.

إنّ المسارات المشار إليها بالاسم واستعمالاتها كثيرة هي:

مسارات مغلّقة: **المسار الدائري، مسار المثلث، مسار المربع.**

مسارات مفتوحة: **المسار المستقيم، المسار المتوي، المسار المتعرج.\*\***

### تفصيل على مستوى التنفيذ

#### يجرب الأطفال -

- ☒ التقدّم بطرق مختلفة ومتنوّعة في مسارات معطاة مختلفة، بحسب التعليمات الشفويّة؛
- ☒ تذكّر المسار الذي تقدّم به الرفيق، ومحاولة التقدّم بنفس الطريقة، أو طريقة مختلفة؛
- ☒ اختيار المسارات لأنفسهم وملاءمة طرق التقدّم في كل مسار اختاروه؛
- ☒ اختيار مسارات التقدّم مع الرفاق وبالتنسيق معهم؛
- ☒ اختيار المسارات، وتذكّر كل مسار والحركة التي قاموا بها فيه، وإضافة حركة جديدة؛
- ☒ الإشارة إلى مسارات تبدأ من نقاط انطلاق مختلفة بواسطة أعضاء الجسم، والعودة على المسار الذي تمّت الإشارة إليه بواسطة عضو واحد وأعضاء أخرى؛
- ☒ إعطاء تعليمات الحركة خلال استعمال نوعي مسارات مختلفين؛
- ☒ التقدّم في مسار والإشارة إلى المسارات بعينين مغمضتين؛
- ☒ التقدّم على مسارات مختلفة خلال التطرّق إلى الاتجاهات من الأنواع المختلفة؛
- ☒ تأليف المسارات من الأغراض، والتقدّم فيها خلال دمج مستويات ارتفاع مختلفة .

#### يتمرس الأطفال على-

- ☒ اسم المسار الذي يتقدّمون فيه، أو أشاروا إليه بعضو من أعضاء الجسم، أو يعرفون طوله؛
- ☒ تأثير طبيعة المسار على طبيعة الحركة؛
- ☒ أسماء الاتجاهات التي تقدّموا فيها على المسار؛
- ☒ أسماء مستويات الارتفاع التي تقدّموا فيها على المسار.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجديّة (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

غيلوس، يسودوت **بحينود لتنوعه ليلديس**، בעמ' 114-122؛ ولטר، **חונית למיזה בתנועה**، בעמ' 70-72, 88, 97, זיפר, **מתנועה ומשחק שמח ולומד**، בעמ' 133-146؛ لنצר، גלאור، **שובל (1980)**، **להיות בתנועה - צא אל המרחב**، בעמ' 100-120؛ ركس، **تنوعه משכילה שלוש ארבע**، בעמ' 18؛ שקדי، **עוד מחרוזות تنوعه**، בעמ' 189-211.

(5) يتعرّف الأطفال على مفاهيم النسبة التي تتكوّن في الحيّز خلال الحركة

### شرح

كل وضع من السكون والحركة، هو بالنسبة لشيء آخر، أو شخص آخر في الحيّز. السؤال المطروح هو: هل نحن مدركون لوجود الأشياء بشكل نسبي وطبيعتها وتأثيرها على الحركة؟ في الملحق رقم ثلاثة، توجد قائمة مفصّلة عن مصطلحات النسبة الضرورية لسنّ الطفولة. **الثابت والمتغير في الحيّز** - تسمح الأشياء الثابتة بمراقبة الحركة، وتحديد مكان وقوف الفرد بالنسبة للشيء الثابت. إنّ الأشياء المتغيرة تحوي في طبيعتها مفاجئات، تجعل من العلاقات النسبية لحظية - آنية تتغيّر وتتطلب تطرّفًا جديدًا في كل مرّة نتحرك فيها.\*

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ التحرك خلال التطرّق إلى العلاقات التي تتكوّن عندما يتحركون، ويغيرون مكانهم، بينما تبقى الأغراض ثابتة؛
- ☒ التحرك خلال التطرّق إلى العلاقات التي تتكوّن عندما يتحرك الرفاق والأغراض، وأحد الأطفال جالس في مكانه؛
- ☒ التحرك خلال التطرّق إلى العلاقات التي تتكوّن عندما يكون احد أحد الأطفال متحركًا، والرفاق والأغراض يتحركون؛
- ☒ إعطاء التعليمات للرفاق والتي تشمل علاقة نسبية معطاة؛
- ☒ اختيار الأغراض والعلاقات واختيار الحركة بشكل شخصي؛
- ☒ اختيار الأغراض والعلاقات واختيار الحركة بالتنسيق مع الرفاق؛
- ☒ وضع الأغراض بشكل متواصل على مسار والتحرك من خلال التطرّق إلى تشكيلة العلاقات النسبية المتكوّنة تباعا؛
- ☒ تذكّر حركات كثيرة خلال التطرّق في كل مرّة إلى علاقة نسبية تمّ اختيارها مسبقًا.

يذكر الأطفال -

- ☒ العلاقات المتكوّنة بينهم وبين الأغراض وزملائهم؛
- ☒ مكان الآخرين بالنسبة لغرض ثابت .

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجدية (تفصيل المصادر ملحق رقم 6):

غيليس، يسودوت بحינוך لتנועה لילדים، בעמ' 135-140؛ زيفر، מתנועה ומשחק שמח ולומד، בעמ' 154-160؛ لנצר، גלאור، שובל (1980)، להיות בתנועה - צא אל המרחב، בעמ' 142-161؛ فريدمان وشوبل، תנועה לעניין، בעמ' 31-36 رכס، תנועה משכילה שלוש ארבע، בעמ' 26-36؛ شوبل، גוני קשת، בעמ' 155-178.

## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلم

الهدف الثاني: يطور الأطفال الشعور بالتواجد في الحيز

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يبادر بها المربون
<b>أولي (4-5) (الروضة غير الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتحركون وهم جالسون وواقفون من خلال حلقة تحدّد الحيز الشخصي، دون الخروج منها؛</li> <li>- ينفذون تعليمات الحركة بالنسبة للأغراض، مثل التحرك من خلال الأغراض وبينها، وعلى الغرض، وفوقه، وتحت الأغراض وحولها؛</li> <li>- يقومون بتنفيذ تعليمات الشخص البالغ كما يجب بالنسبة للاتجاهات، مثل: الركض إلى الأمام، والقفز إلى الأطراف، والمشي إلى الخلف، ورفع اليدين إلى أعلى وإنزالهما إلى أسفل؛</li> <li>- يعملون في كل مستويات الارتفاع في الحيز العام، (الزحف والتدحرج في المستوى المنخفض، المشي، والقفز والصعود على الأجهزة المنخفضة، في المستوى المتوسط، وتسلق السلم حتى رأسه في المستوى العالي)؛</li> <li>- يضعون سهمًا باتجاه معين ويتقدمون تجاه السهم.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإشارة بواسطة الطباشيرة على الأرض إلى القواعد التي اختارها الأطفال، وأن يقترحوا على الأطفال التحرك داخلها، والخروج منها، والعودة إليها والانتقال إلى قواعد الأطفال الآخرين، بطرق تقدّم مختلفة وباتجاهات مختلفة؛</li> <li>- وضع كراسي في مسارات مختلفة، وتشجيع الأطفال على المرور تحتها وفوقها وحولها؛</li> <li>- الاهتمام بوجود أجهزة أمنة للحركة في المستوى المرتفع، وتشجيع الأطفال على الصعود إليها بالتدريج (مثل: الدّرج والسلم)؛</li> <li>- إعطاء التعليمات للأطفال للتقدّم بواسطة الأسهم.</li> </ul>
<b>متقدم (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتحركون وهم جالسون وواقفون في الحيز الشخصي، دون تغيير أماكنهم؛</li> <li>- يختارون غرضًا ويتعاملون معه في كل الاتجاهات؛</li> <li>- يختارون غرضًا آخر ويعملون به نفس الشيء الذي قاموا بفعله مع الغرض الأول؛</li> <li>- يختارون غرضًا ويتحركون بالنسبة إليه، بحسب تعليمات الشخص البالغ (انظر ملحق رقم 3: "الثروة اللغوية المتعلقة بالحركة")؛</li> <li>- يقومون بتنفيذ تعليمات الشخص البالغ كما يجب، بالنسبة للاتجاهات العامة، مثل: التحرك نحو الباب، نحو الشباك، نحو السلم وما شابه؛</li> <li>- يختارون مسارًا على الأرض ويتقدمون فيه بأربع طرق مختلفة؛</li> <li>- يضعون سهمًا في أربع اتجاهات مختلفة على الأقل، ويتقدمون في كل اتجاه ذكر اتجاه التقدّم: "تجاه الباب"، "تجاه الشباك" وما شابه.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاقتراح على الأطفال في البحث عن قاعدة واسعة، وتحريك الأعضاء عليها دون الخروج من إطارها، ويمكن بالتدريج تقليص رقعة القاعدة، ومواصلة تحريك الأعضاء دون الخروج من إطارها، مثلاً: البدء بالعمل مع ورقة صحيفة، وتقليص مساحة العمل بواسطة ثنيها؛</li> <li>- الحديث مع الأطفال عن الفرق بين "الحيز الشخصي" و "الحيز العام" وتمثيله بواسطة لعبة "الرُقَيْطة في الحيز الشخصي"، لا يمكن الإمساك بمن يتحرك في الحيز الشخصي؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال لعبة "صنع التماثيل" على مستويات مختلفة؛</li> <li>- عرض مسار مشار إليه على بطاقة، والاقتراح على الأطفال برسمه بواسطة الإصبع في الهواء، والمشي فيه، والتقدّم عليه بالطريقة التي يختارونها؛</li> <li>- الحديث مع الأطفال عن وظيفة السهم كإشارة، و "اشتقاق" وظيفة السهم في الحركة منها، ويجب السماح للأطفال بالتحرك في الغرفة والتجاوب مع إشارات الأسهم.</li> </ul>

## مركب (6-7) (الصف الأول)

<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تشجيع الأطفال على بحث علاقات الحيز الممكنة بينهم، وبين الأجهزة، والأدوات، وأن يعرضوا ما اكتشفوه في بحثهم أمام الرفيق، أو في مجموعات صغيرة؛</li> <li>- الإشارة إلى مسارات مختلفة في الساحة، وفي غرفة الروضة والاقتراح على الأطفال بالتقدم في المسارات، والانتقال من الغرفة إلى الساحة وبالعكس، والإشارة إلى المسارات بالاسم ووصفها، وتشجيع الأطفال أيضاً على تجربة التقدم في المسارات باتجاهات مختلفة، وطرق تقدم متنوعة؛</li> <li>- تقسيم الأطفال إلى مجموعات صغيرة والاقتراح عليهم بناء مسارات مختلفة بمساعدة أجسامهم؛</li> <li>- الإشارة إلى الاتجاهات الأربع في الغرفة والساحة، والاقتراح على الأطفال بالانتباه خلال الحركة، إلى اتجاه الحركة بالتلاؤم مع الإشارة، ونسألهم أحياناً ما هو اتجاه تقدمهم؛</li> <li>- تقسيم الأطفال إلى أزواج، والاقتراح عليهم بإعطاء التعليمات الواحد إلى الآخر، بالنسبة للعلاقات النسبية والمسارات والاتجاهات.</li> </ul>	<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يختارون ثلاث قواعد، كل واحدة منها بارتفاع مختلف، ويتحركون في كل الاتجاهات دون الخروج على القاعدة؛</li> <li>- يختارون غرضاً متحركاً ويتحركون بالنسبة إليه من خلال ثماني علاقات نسبية مختلفة، وخلال ذكر العلاقة النسبية التي يقومون بتنفيذها؛</li> <li>- يقومون بتنفيذ تعليمات المربي التي تدمج بين الحركة في الحيز العام والشخصي، مثلاً: التحرك جانباً تجاه الباب، وإلى الخلف تجاه الشباك؛</li> <li>- يختارون مسار على الأرض، ويصفونه ويتقدمون فيه على كل مستويات الارتفاع في الحيز الشخصي، وفي كل الاتجاهات؛</li> <li>- يقومون بتنفيذ حركاتهم بمسارات مختلفة بطبيعتها؛</li> <li>- يضعون مسار أسهم ويتقدمون بحسب اتجاهاتها، ويذكرون بالكلمات الاتجاه في كل مرة يتغير.</li> </ul>
--	---

## الهدف الثالث: يطور الأطفال عملية ضبطهم للقوة

### شرح الهدف

لكي نطور عملية ضبط القوة، يجب أن ندرك ثلاثة مفاهيم مختلفة: القوة، الثقل والوزن. **القوة** هي القدرة على مقاومة جاذبية الأرض، وتزايد ثقل الجسم، وتجسيد قدرة الفعل الكامنة فيه. **الثقل** هو قدرة الإنسان على عدم المقاومة، والسماح لجاذبية الأرض بالعمل على الجسم، من خلال تفعيل مقاومة صغيرة.

**الوزن** هو ضغط الجسم على القاعدة التي يقف عليها، عندما يدعم الإنسان هذه الوقفة بواسطة قامته المنتصبية وأعضاء جسمه.

**السؤال المركزي في هذه الموضوعة هو القدرة على ضبط القوة بالتلاؤم مع حاجة المتحرك أو قراره.**

كل فعالية لها علاقة بعملية ضبط القوة، تنطرق إلى موضوعة ملاعبة الحركة (التوازن الحركي). إن ملاعبة الحركة، هي فعالية الجهاز العصبي والعضلي والتي تتداخل بينهما الأحاسيس والهيكل: العضلات والعظام والمفاصل.

### أهمية التعامل مع ضبط القوة

- اكتساب المهارة لاستعمال القوة بالمستوى المطلوب لتنفيذ المهمة المطلوبة، تسمح لنا عملية ضبط القوة، بالامتناع عن استعمال القوة المفرطة، والتعب غير الضروري، وتسمح أيضا بتنفيذ الحركة على الوجه الأفضل؛
- تتطلب كل مهمة حركية ملاعبة القوة بشكل أو بآخر، والتجربة الحركية فقط كفيلا بتعليمنا ما هي القوة المطلوبة، لا يمكن تعلم عملية ضبط القوة، من خلال معايير خارجية عمّا يجب اكتشافه من خلال الإنصات للجسيم؛
- يقبض الجسم ويشغل العضلات بشكل غير ضروري أحيانا كثيرة، وإن هذا الوضع لا يسمح بانسياب سليم للدم. تسمح لنا تجربة عملية ضبط القوة بالتطرق إلى الأعضاء المنقبضة وجعلها تعمل بصورة ناجعة.

### طرائق تحقيق الهدف

يجب استعمال التخيّلات والوسائل الإيضاحية - إن القوة ومركباتها المختلفة، هي مفهوم بسيط. لكي نسمح للأطفال بالعمل من خلال الفهم والإدراك، من المهم مساعدتهم بواسطة التخيّلات.

#### أمثلة لتصورات:

تخيلوا أنكم تدفعون سيارة علقّت بالرمل، بواسطة اليدين أو الظهر أو الرأس - ماذا تفعلون؟

تخيلوا أنكم بهلوان في السيرك وتمشون على الحبل، كيف تمشون؟  
تخيلوا أنكم تحملون كرة ثقيلة جدا بين يديكم أو على ظهركم، كيف تتحركون؟

نعرض أمام الأطفال مقطعاً من فيلم شارلي شبلي.

هل استثمر القوة اللازمة؟ ماذا حدث؟

تجسد البرامج الموسيقية الموسّبة التقسيم لوحات الإيقاع والأوزان، ونرى عندها تأثير الإيقاع على الحركة.

**تمرُّس التكرار المتواصل والمتباعد زمنياً** - إنَّ تحسين أساس القوَّة، يتطلَّب حركة معادَّةً مرارًا وتكرارًا بشكل متواصل، والحركة المعادَّة بعد التوقُّف، ومن المهمَّ منح الوقت الكافي، لتجريب الفعاليَّة والتروِّي عند الانتقال من فعاليَّة إلى أخرى، وكذلك يجب منح الأطفال الفرصة في التجريب، خلال أوقات فراغهم.

**التجربة ذات الوجه الواحد، مقابل التجربة المتعددة الأوجه** - إنَّ التجربة ذات الوجه الواحد، تعني معاودة القيام بحركة مشابهة في ظروف مشابهة، والتجربة المتنوعة، هي عندما نقوم بإعادة الحركة بطرق مختلفة، ومن خلال تنويع الظروف التي تحدث فيها الحركة، مثل: تغيير حجم الكرة، والقفز من أماكن على ارتفاعات مختلفة، والهبوط على مسطحات ليّنة، وأخرى صلبة. عندما يتغيَّر واحد من الأسس، فإنَّ التجربة تتحوَّل من تجربة ذات وجه واحد إلى متنوعة. إنَّ نوعي التجربة يساهمان في تحسين الاستعمال الصحيح للقوَّة، ومن المهمَّ أن نسمح للأطفال باختيار التجربة، بحسب شخصيتهم واحتياجاتهم، ومن المهمَّ تشجيعهم على تنفيذ نوعي التجربة.

## الأهداف الإجرائيَّة - شرح وتفصيل

يطوِّر الأطفال قدرتهم على -

- (1) إيقاف ثقل الجسم؛
- (2) إيقاف الأغراض عند التقاطها؛
- (3) موازنة أجسامهم؛
- (4) نقل وزن الجسم من قاعدة إلى أخرى؛
- (5) ضبط القوَّة وملاءمتها للفعاليَّة؛
- (6) القبض والشد والاسترخاء

## (1) يطوّر الأطفال قدرتهم على إيقاف ثقل الجسم

### شرح

تحدث عملية إيقاف ثقل الجسم في وضعين: الأول، عند التقدّم بهدف التوقّف، والثاني عند الهبوط من ارتفاع\*.

**عند إيقاف ثقل الجسم في الانتقال من التقدّم إلى التوقّف** – عندما تكون عملية إيقاف الجسم منظورة، مثلاً في نهاية مسار الركض يوجد حائط، فمن المهمّ تعلم إيقاف الجسم بالتدرّج، لكي نمتنع عن الاصطدام به، عندما لا تكون عملية إيقاف الجسم متوقّعة، وهناك حاجة للتوقّف الحالي، فمن المهمّ تعلم الردّ بسرعة وتقليل إمكانيّة الاصطدام.

**إيقاف ثقل الجسم عند الهبوط من ارتفاع** – نقصد بالهبوط الذي تكون فيه أهميّة لعملية إيقاف الجسم بسلامة، والتقاء الجسم مع الأرض يتواصل لمدة طويلة نسبياً. إنّ الهبوط السليم، يكون على القدمين، بحيث تكون الركبتان منثنيتين. إنّ الرّجلين قويتان ويوجد فيهما مفاصل كثيرة تسمح بالقفز، ولكن قوّة الرّجلين والقفز لا تكفي أحياناً من أجل الهبوط بسلامة، ومن المفضّل في هذه الحالة، مواصلة الهبوط بدرجة جسم دائري الشكل، باتجاه الهبوط كمساعد لعملية التوقّف.

كذلك من المهمّ تقوية اليدين تحضيراً لعملية الهبوط، وتعلم القفزات التي تسمح اليدين القيام بها، كإعانة لعملية التوقّف، ومن المهمّ توجيه الهبوط إلى الأمام. وعندما نهبط إلى الخلف لا توجد إمكانيّة للارتكاز على النظر، ومن الصعب تقدير البعد. عدا عن ذلك، يجب أن نتذكّر أن المفاصل تسمح بثني الجسم إلى الأمام فقط.

يوجد لعملية التوقّف أهميّة معرفيّة وعاطفيّة، عدا عن الأهميّة الحركيّة. يستطيع الأطفال التوقّف عن حركتهم بالتلاؤم مع التعليمات، أو العراقل التي تكون في طريقهم، ويبدون القدرة على فهم التعليمات الخارجيّة، وإمعان التفكير المعرفي والعاطفي بالتلاؤم.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

إيقاف ثقل الجسم في الانتقال عند التقدّم إلى التوقّف:  
يجرّب الأطفال –

- ✗ إيقاف الجسم عند التقدّم بأشكال مختلفة حتّى التوقّف؛
- ✗ إيقاف ثقل الجسم عند التقدّم بسرعة؛
- ✗ التوقّف غير المتوقّع؛
- ✗ التوقّف التدريجي على طول مسار طويل؛
- ✗ التوقّف قبيل الاصطدام بغرض أو برفيق يتحرّك في نفس الحيز؛
- ✗ تقليد عملية توقّف زملائهم، وتنسيق عملية التوقّف مع رفيق.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجديّة (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

غيليس، يسودوت بحينود لتنوعه ليلديس، בעמ' 163, 172, 176-177; זיפר, מתנועה ומשחק שמח ולומד, בעמ' 150-152, 213-215; רכס, תנועה משכילה שלוש ארבע, בעמ' 1-3; שובל, ולנצר, להיות בתנועה חלק ג, בעמ' 27-96; שקדי, מחרוזת תנועה, בעמ' 176-177.



#### الأطفال -

- ✗ يمتنعون عن التصادم بالأغراض خلال الحركة السريعة؛
- ✗ يمتنعون عن التصادم بالرفاق المتحركين في نفس الحيز.

#### يفهم الأطفال -

- ✗ أهمية التوقف الصحيح؛
- ✗ نواقص التوقف الفجائي وأفضلية التوقف التدريجي؛
- ✗ إيقاف ثقل الجسم عند الهبوط من ارتفاع.

#### يجرب الأطفال -

- ✗ تكرار الهبوط من ارتفاعات مختلفة على مسطحات مختلفة؛
- ✗ القفز بعد التوازن والهبوط، والقفز من أوضاع تكون فيها معلقين.

#### الأطفال -

- ✗ يهبطون على الرجلين، ويوجهون هبوطهم إلى الأمام، ويثنون كل مفاصل الرجلين وينقلون الوزن إلى اليدين، ويتدحرجون تبعاً كجزء من عملية التوقف؛
- ✗ يكتبون بالكلمات مبادئ الهبوط السليم.

(2) يطوّر الأطفال قدرتهم على إيقاف الأغراض عند التقاطها

### شرح

يستند هذا الهدف إلى حقيقة أنّ الجسم هو القاعدة التي توقف وزن الغرض الذي يصل إليه. يجب أن يتخذ الشخص الذي يقوم بعملية الإيقاف، من أجل الإيقاف الصحيح، قرارات بالنسبة لشكل الإيقاف واتجاهه، وإبطاء الحركة على طول الطريق\*.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

✘ إيقاف الأغراض المختلفة بدرجات صعوبة مختلفة: أغراض مصنوعة من أقمشة ليّنة، كيس فاصوليا، كرة إسفنجية، كرة مطاطية وحتّى الكرات التي تُستعمل في الألعاب الرياضية؛

✘ استثمار القوّة بالتلاؤم مع وزن الغرض الذي يلتقطونه؛

✘ استعمال أعضاء الجسم المختلفة للالتقاط الصحيح للأغراض.

الأطفال -

✘ يلتقطون بأيديهم أغراضاً بأوزان مختلفة والتي تصل إليهم بسرعات مختلفة، ومن اتجاهات مختلفة؛

✘ يمثلون هذا المبدأ: لكي نلتقط غرضاً بشكل سليم، يجب مواصلة الحركة بالاتجاه الذي يتحرّك فيه الغرض.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

ألون، تنوعه وحفّظ، بعلم' 94-96، 86-89؛ جيلوم، يسودوت بحينود لتنوعه ليلדים، بعلم' 168-169، 173-175؛ زيفر، متنوعه ومشחק שמח ولומד، بعلم' 912-612؛ شوبل ولنצר، להיות בתנועה، חלק ג، بعلم' 72-79.

### (3) يطور الأطفال قدرتهم على موازنة أجسامهم

#### شرح

- توازن الجسم يعني أن ثقل الجسم المدعوم موجود على قاعدة، والجسم يكون مثبتاً. هناك أربعة عوامل، تؤثر على القدرة في موازنة الجسم، وتوجد حاجة في التطرق إلى كل واحد منها، خلال التمرن على عملية التوازن:
- معطيات الحيّز: مساحة القاعدة الداعمة، استقرار قاعدة الدعم وشكلها (مائلة، مستقيمة، كروية)، وارتفاعها عن الأرض؛
  - معطيات مبنى الجسم: ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق القاعدة الداعمة، ووزن الجسم، ومدى تحركه، ومستوى قوة العضلات التي تساهم في عملية توازن الجسم؛
  - معطيات الحواس والتنسيق بينها: تنقل حاسة التوازن معلومات عن العلاقة بين الجسم والحيّز، في وضعي السكون والحركة؛ بينما تنقل حاسة اللمس والضغط معلومات عن ضغط الوزن على القاعدة؛ أمّا حاسة الحركة تتلائم بين الحركة وحاجة التوازن؛ لكن حاسة البصر، تنقل معلومات عن العلاقة بين الجسم والحيّز: القريب والبعيد؛
  - معطيات شخصية - التقدير الذاتي والثقة بالنفس: بالنسبة للقدرة في الحفاظ على توازن الجسم، والتغلب على التوتر الذي يصعب ذلك.

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

##### يتمرس الأطفال على -

- ☒ موازنة الجسم على قواعد مختلفة العرض، والانتقال التدريجي من وضع الاستلقاء الذي تكون فيه القاعدة منخفضة وواسعة، وحتى الوقوف على مسند قدم واحدة والتي تكون قاعدة عالية وضيقة؛
- ☒ موازنة الجسم على أعضاء مختلفة تشكّل القاعدة؛
- ☒ زيادة وتقليص عدد الأعضاء التي تشكّل القاعدة، خلال الحفاظ على توازن الجسم؛
- ☒ موازنة الجسم على أعضاء مختلفة خلال التقدّم إلى الأمام والخلف واليمين واليسار؛
- ☒ موازنة الجسم على قواعد مختلفة دون التحرك، والتقدّم بعد ذلك خلال الانتقال التدريجي، من قاعدة الدعم الواسعة إلى قاعدة ضيقة (مثلاً: خشبة عرضها 10 سم)؛
- ☒ موازنة الجسم على قواعد على ارتفاعات مختلفة ومائلة، خلال الانتقال التدريجي من التوازن على مسطح قريب من الأرض، وحتى التوازن على مسطح مرتفع في أجهزة الساحة؛
- ☒ موازنة الجسم على قواعد متحركة (خشبة على عجلات، أرجوحة، زلاجة وما شابه)؛
- ☒ موازنة الجسم بطرق مختلفة والعيان مغمضتان؛
- ☒ الانتقال من وضع توازن واحد، إلى وضع توازن آخر، من خلال التعليمات الشفوية؛
- ☒ حمل أغراض ذات صفات مختلفة بواسطة أعضاء مختلفة؛
- ☒ موازنة الجسم، من خلال اختيار العضلات الملائمة لذلك، وإرخاء العضلات التي ليست ضرورية؛
- ☒ اختيار حرّ لعمليات توازن مختلفة ومتفاوتة الصعوبة؛
- ☒ إعطاء التعليمات لرفيق ليوازن جسمه بطرق مختلفة؛
- ☒ تنسيق طرق التوازن المختلفة مع رفيق.

#### الأطفال-

- ☒ يقفون على رِجْل واحدة بعينين مغمضتين؛
- ☒ يمشون ببطء على خشبة عرضها 10 سم ، إلى الأمام والخلف واليمين واليسار.  
يفهم الأطفال-
- ☒ بأيّ وضع يحافظ الجسم على توازنه، ومتى يفقده، وبإمكانهم تمثيل فهمهم.

(4) يطوّر الأطفال قدرتهم على نقل وزن الجسم من قاعدة إلى أخرى

#### شرح

يوجد في هذا الهدف قسمان: الأول، هو نقل الوزن والثاني، هو موازنة الجسم على قاعدة جديدة، وفي كلتا الحالتين لا يتمّ التخلص من ثقل الجسم، إنّما يحمل الجسم وزنه، ولذلك يحتاج المتحرّك في كليهما إلى الحفاظ على توازن الجسم.

**نقل الوزن** يعني نقل مركز الثقل من قاعدة إلى أخرى.

إنّ مركز الثقل، هو نقطة في الجسم والتي عندما تكون مدعومة وموجودة فوق القاعدة، يمكن التحكم بالجسم الذي يكون في حالة توازن. إنّ مركز الثقل عند الإنسان، موجود فوق الحوض في منطقة الصّرة. وكلما كان الثقل أقلّ، فمن السهل أكثر الحفاظ على التوازن.

تعني **موازنة الجسم على قاعدة جديدة** أنّ مركز الثقل تأقلم مع ظروف مختلفة وجديدة، وموجود فوق القاعدة الجديدة والجسم متوازن.\*\*

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

##### يجرّب الأطفال -

- ☒ نقل الوزن بين أعضاء الجسم المختلفة؛
- ☒ نقل الوزن من قاعدة واسعة إلى أخرى واسعة، ومن واسعة إلى ضيّقة، ومن ضيّقة إلى واسعة، ومن ضيّقة إلى ضيّقة؛
- ☒ التقدّم على طول الطريق، خلال نقل الوزن من عضو إلى آخر مشابه، ومن عضو إلى آخر مختلف، ومن مجموعة أعضاء إلى أخرى متشابه، ومن مجموعة أعضاء إلى أخرى مختلفة؛
- ☒ نقل ثقل الجسم عند التواجد على ارتفاع، على الأجهزة والأغراض المستقرة، خلال الحفاظ على توازن الجسم؛
- ☒ نقل الثقل بعينين مغمضتين في طرق مختلفة؛
- ☒ نقل الثقل خلال تنفيذ التعليمات؛
- ☒ نقل الثقل خلال محاولة موازنة غرض على الجسم؛
- ☒ نقل الثقل من خلال اختيار العضلات الضروريّة لذلك فقط، وخلال إرخاء العضلات غير الضروريّة؛
- ☒ اختيار طرق توازن مختلفة ودرجات صعوبة مختلفة بشكل حرّ خلال نقل ثقل الجسم؛
- ☒ إعطاء التعليمات لرفيق لكي ينقل ثقل جسمه بطرق مختلفة؛
- ☒ تنسيق الحركة مع رفيق خلال نقل ثقل الجسم.

##### الأطفال -

- ☒ ينقلون أوزانهم على أربع قواعد مختلفة بحسب اختيارهم، وخلال الحفاظ على التوازن

##### يفهم الأطفال-

- ☒ وظيفة التوازن خلال نقل ثقل الجسم.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجديّة (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

ألو، تنوعه وحاف، بعما' 92، غيلوم، يسودوت بحينود لتنوعه ليلדים، بعما' 190-200؛ زيفر، متنوعه ومشחק שמח ولומد، بعما' 191-771؛ فريدمن وشوبل، تنوعه لعניים، بعما' 12؛ شوبل، لنצר، להיות בתנועה - חלק ג، بعما' 73-77، 105-110، שקדי، עוד מחרות تنوعه، بعما' 148-163.

(5) يطور الأطفال قدرتهم على ضبط القوة وملاءمتها للفعالية

شرح

يشمل هذا الهدف العملي مرحلتين:

### المرحلة الأولى ، معرفة الفرق بين الأضداد ، واستعمال القوة الزائدة والقوة الضعيفة

إنَّ القويَّ والضعيف هما قطبين لوصف استعمال القوة وتخللهما درجات كثيرة، وإنَّ استعمال القوة متعلق بوزن الجسم وقوة العضلات، وعندما يدور الحديث عن "القوة المندفعة". يجب تركيز الجهد بعملية لمرة واحدة، وعندها هناك احتمال في الحصول على القوة القصوى، وعندما يدور الحديث عن "القوة المتواصلة". يجب توزيع الجهد على فترة زمنية متواصلة.

من المهمَّ تجريب استعمال القوة الزائدة التي تمنح المتحرِّك شعوراً بالوجود والثقة بالنفس، وأيضاً استعمال القوة الضعيفة التي تتطلب استحكاماً أولياً فيها، وهذه فرصة للتعبير عن الدقة.

**المرحلة الثانية: ضبط القوة وملاءمتها للفعالية.** إنَّ عملية ضبط القوة، هي إيجاد الطريق الوسط بين الحركات المتطرفة. ويبدأ ضبط القوة بقياس - (واعي وغير واع) - القوة المطلوبة، واختيار الأعضاء الضرورية من أجل القيام بالفعالية وتشغيلها، واستعمال القوة المطلوبة فقط. ضبط القوة مطلوب في كلِّ فعالية في حياتنا اليومية، وعند القيام بالفعاليات البدنية، عندما تكون الحركات هشة أو رقيقة، وكلما كان اختيار القوة المطلوبة أدقَّ تكون الحركة أجود! إنَّ عملية الاختيار هي نتيجة التجربة السابقة، وإدراك مدى القوة المطلوبة للقيام بالفعالية\*.

تفصيل على مستوى التنفيذ

### المرحلة الأولى - معرفة الفرق بين الأضداد - استعمال القوة الزائدة والقوة الضعيفة

يتمرس الأطفال على-

- ☒ ممارسة القوة الضعيفة والزائدة؛
  - ☒ الانتقال الحادّ والتدرّجي بين تفعيل القوة الضعيفة والزائدة في أجسامهم؛
  - ☒ ممارسة القوة المندفعة والمتواصلة والانتقال بينهما؛
  - ☒ ممارسة قوة ضعيفة وزائدة مع أغراض أوزانها مختلفة (إصابة الهدف، إلقاء الغرض باتجاه رقيق يقف في مكان محدد وما شابه)؛
  - ☒ ممارسة القوة على رقيق بالتلاؤم مع اختياره؛
  - ☒ ممارسة القوة الزائدة بالتعاون من خلال مجموعة بهدف إزاحة غرض ثقيل؛
  - ☒ ممارسة القوة الأضعف التي يمكن من خلالها تحريك أعضاء جسم رقيق من مكان إلى آخر.
- يفهم الأطفال -
- ☒ أن الضعف والقوة هما نسبيتان لأحجامهم وقوة عضلاتهم.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

غيلوس، يسودوت بحينود لتنوعه ليلديس، بعما' 163-167؛ زيفر، متنوعه ومشحك شمو ولومد، بعما' 209-212، 213-215؛ شوبل وبن اريك، معغلي تنوعه بعما' 134-137؛ شوبل، ولنغر، لهيات بتنوعه حلق ج، بعما' 86-91؛ שקדי، עוד מחרות تنوعه، بعما' 96-114.

## المرحلة الثانية: ضبط القوة وملاءمتها للفعاليّة

يتمرس الأطفال على -

- ✗ اختيار القوة المطلوبة لتحريك الجسم والتحرّك مع الأغراض؛
- ✗ قياس القوة المطلوبة للفعاليّات المختلفة وممارستها وفحص مصداقية المقياس؛
- ✗ اختيار الأعضاء الأكثر ملائمة لممارسة القوة؛
- ✗ مراقبة رفيق يتحرّك والتعقيب على عمليّة ضبط القوة لديه؛
- ✗ ضبط القوة مقابل ممارسة القوة من قبل رفيق.

الأطفال -

- ✗ يختارون مستوى قوة معيّن، ويحدّدونه ويجرّبون ممارسة القوة، وفحص اختيارهم إذا كان صحيحًا.

يفهم الأطفال -

- ✗ أنّه يمكن التحكم بكمية القوة التي نستثمرها بالحركة واختيار الحركة الملائمة لتنفيذ المهمة.

## (6) يطوّر الأطفال قدرتهم على القبض والشّد والاسترخاء

### شرح

توجد في هذا الموضوع مقارنة مقارنتان:

إنّ **المقارنة بين القبض والشّد**، هي المقارنة بين نوعي استثمار قوّة. فالقبض هو بذل القوّة من أجزاء الجسم البعيدة باتجاه مركز الجسم، أمّا **الشّد فهو** بذل القوّة من مركز الجسم باتجاه أجزاء الجسم البعيدة.

يختلف القبض والشّد من الثني والمدّ، وذلك لأنّهما يتضمّنان على تشغيل القوّة الزائدة فيما يتعدّى القوّة المستثمرة في الثني والمدّ.

إنّ المقارنة بين القبض والشّد وبين الإرخاء، هي المقارنة بين تشغيل القوّة وعدم تشغيلها، وإعطاء الفرصة للجسم بتشغيل ثقّله.

إنّ تجريب الأضداد يسمّح بالتمييز الواضح بين الفروق، بعد استثمار القوّة الزائدة، حيث يصبو الجسم إلى الاسترخاء، وتنفيذ هذا الاسترخاء يسمح للجسم بالشعور والتعلم.

إنّ **الاسترخاء** هو عملية إرخاء التوتّر القائم في العضلات بدرجة قصوى، ومتعلّقة بشكل قويّ بالحالة العاطفيّة. لذلك، يؤدّي إرخاء العضلات إلى شعور بالراحة من الناحية العاطفيّة، وعدم القدرة على إرخاء العضلات، يؤدي إلى زيادة التوتّر العاطفي. ويضع الإرخاء، مثل تشغيل القوّة الزائدة، "الأنا" في المركز، بينما تشغيل القوّة الزائدة يعني وضع "الأنا" مقابل القوى الخارجيّة، وينتج عن عملية الاسترخاء توجيه "الأنا" إلى الداخل. ويشمل الاسترخاء الإنصات "للأنا" وتجاهل المحفزات الخارجيّة.

توجد لعملية التنفّس مهمّة مركزيّة في الاسترخاء.\*

### تفصيل بهدف التنفيذ

#### المقارنة بين القبض وبين الشّد:

يتمرس الأطفال على -

- ☒ فحص القبض والشّد من خلال بعض الأعضاء والدمج بينها؛
- ☒ القبض والشّد في نقاط انطلاق مختلفة؛
- ☒ القبض والشّد خلال التقدّم؛
- ☒ القبض والشّد خلال استعمال الرابطة المطاطيّة بأحجام مختلفة؛
- ☒ تنسيق فعاليّات القبض والشّد مع رفيق.

الأطفال -

- ☒ كلّ واحد من كفّي اليدين على انفراد ومعاً وبعد ذلك يشدّونهما؛
- ☒ الجسم حتّى الحجم الأصغر ويشدّونه ليصلوا إلى الطول الأقصى.

يفهم الأطفال -

- ☒ ما هو القبض والشّد والفرق بينهما وبين الثني والمدّ.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجديّة (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

غيلوس، يسودوت بحينود لتنوعه ليلدس، بعلم' 165-167؛ غلاور، شوبل، ولنار، ديموي 90، بعلم' 171-172؛ شوبل، ولنار، لهيوت بتنوعه حلق 9، بعلم' 92-95.



### المقارنة بين القبض والشدّ وبين الاسترخاء:

يجرّب الأطفال -

- ☒ الانتقال من القبض إلى الاسترخاء، ومن الشدّ إلى الاسترخاء؛
- ☒ إرخاء الجسم عند الاستلقاء والجلوس والوقوف؛
- ☒ الإنصات إلى عمليّة التنفّس عند الاسترخاء وخلال الحركة؛
- ☒ الربط بين عمليّة التنفّس وكلّ واحدة من الحركات؛
- ☒ اختيار طريقة الاسترخاء بالتلاؤم مع الحاجة بشكل حرّ.

الأطفال -

- ☒ ينتقلون من القبض إلى الاسترخاء، ومن الشدّ إلى الاسترخاء وهم مستلقون؛
- ☒ يرخون أجسامهم عند الاستلقاء وعيونهم مغمضة لمُدّة دقيقتين.

يشرح الأطفال -

- ☒ الفرق بين القبض والشدّ من جهة، وبين الاسترخاء من جهة أخرى.

## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلم

الهدف الثالث: يطور الأطفال عملية ضبطهم للقوة

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لعمليات يبادر بها المربون
<b>أولي (4-5) (الروضة غير إلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ينصاعون للأمر "توقّف!" والذي يُعطى خلال الركض، وعندها يتوقّف الطفل كلياً؛</li> <li>- يرمون كيس فاصوليا إلى الأعلى ثم يلتقطونه. (إنّ عملية الالتقاط لا توقف الكيس بشكل كلي، إنّما تتواصل إلى أسفل)؛</li> <li>- نصوب كرة باتجاه حلقة موجودة على الأرض، من خلال نقاط مختلفة؛</li> <li>- نمشي على المقعد إلى الأمام؛</li> <li>- نرمي كيس فاصوليا إلى أبعاد مختلفة والتي حددها الطفل مسبقاً.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- إتاحة الفرصة للعب ألعاب الحركة والتوقّف، مثلاً: الركض بين الحلقات، وبحسب إشارة متفق عليها، يتمّ القفز إلى داخل الحلقة القريبة؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال بإلقاء كيس الفاصوليا والتقاطه، عند الوقوف والجلوس والاستلقاء؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال بالتصويب من أبعاد مختلفة، ونقاط انطلاق مختلفة نحو الأهداف الموجودة على أبعاد مختلفة؛</li> <li>- إتاحة الفرصة للعب من خلال تمرير الكرة الأسفنجية، أو المطاطية اللينة، بالأزواج، أو بالمجموعة؛</li> <li>- إتاحة الفرصة أمام الأطفال، من أجل موازنة الجسم، باستعمال الأجهزة، أو الأغراض الثابتة في غرفة الروضة، أو الساحة.</li> </ul>
<b>متقدّم (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يركضون خلف الرفيق الذي يقود التقدّم على بُعد ثابت. ويغيّر القائد اتجاهات الركض، ووتيرة التقدّم، وحتى أنّه يتوقّف بصورة مفاجئة؛</li> <li>- يرمون ويلتقطون كيس فاصوليا من بُعد ثلاثة أمتار على الأقل، ويصوبون الكيس نحو يدي الملتقط خلال عملية الرمي؛</li> <li>- يصوبون كرة باتجاه علبة كرتون موجودة على كرسي؛</li> <li>- يمشون بدون سقوط، المشي الحذر على المقعد، إلى الأمام وإلى الخلف وإلى الأطراف (مشياً ليس بطيئاً ولا سريعاً)؛</li> <li>- نلقي الأغراض ذات الوزن المختلف بالتناوب إلى أبعاد قريبة، ومتوسطة وبعيدة (يعلن الطفل إلى أين يريد أن يصل ويصل بالتقريب).</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعليم اللعبة "واحد، اثنان، ثلاثة - صنم" بصيغ تتيح الفرصة للتوقّف والتوازن المفاجئين؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال برمي كيس من نقطة انطلاق واحدة، والتقاطه في نقطة أخرى، مثلاً: إلقاؤه عند الوقوف والتقاطه عند الجلوس؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال بلعب التمريرات بالأزواج خلال التقدّم، يختار الأطفال الكرة الملائمة لهم (يمكن استعمال وسادة صغيرة أو كيس فاصوليا أو ما شابه)؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال بلعب ألعاب التصويب إلى الهدف، مثل: التصويب إلى الحلقات المعلقة على ارتفاعات مختلفة، وعلب الكرتون الموضوعة على ارتفاعات مختلفة، موجود فيها فتحات بأحجام مختلفة وهكذا دواليك؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال بالمشي، أو الركض في الغرفة التي يوجد فيها مكعبات منتشرة ومتفاوتة الأحجام (من المفضّل مكعبات صلبة). والوقوف على مكعب والمكوث عليه خلال العدّ من 1 إلى 10. يمكن الاقتراح على الأطفال عملية حسابية أخرى أو أية عملية أخرى خلال مكوثهم على المكعب؛</li> <li>- إتاحة الفرصة أمام الأطفال في موازنة الأغراض على أعضاء الجسم والاقتراح عليهم بالتقدّم دون أن يسقط الغرض؛</li> <li>- إرشادهم إلى تجريب عدّة أغراض.</li> </ul>

<p>يستطيع المرَبون -          - الاقتراح على الأطفال العمل بحسب تخيلاتهم، مثلاً: جمع الجسم مثل الكرة، وشده مثل المطاط، وإرخاؤه مثل قطعة القماش الموجودة على الأرض، السماح بفترة من الوقت للفحص، مثلاً: هل الجسم منقبض بالفعل مثل الكرة؟          - الاقتراح على الأطفال بتجريب موازنة الجسم وعيونهم مغمضة، بدءاً من الوقوف على رجل واحدة، وانتهاءً بمحاولات المشي على خشبية؛          - الاقتراح على الأطفال بلعب ألعاب التمرير في المجموعة بصيغ مختلفة:          • طفل في مركز الحلقة يدير اللعبة؛          • الحلقة تعمل بدون مدير؛          • يقف الأطفال متفرقين والكرة تنتقل بينهم؛          - وضع وعاء يشبه السلة التي تستعمل في لعبة كرة السلة، وتصويب الكرات المختلفة تجاهها من أبعاد مختلفة؛          - تحضير مع الأطفال جهاز لعبة باولينغ (لعبة بالكرات المصوِّبة نحو القناني) والتمرّن على إصابة القناني من أبعاد مختلفة. يمكن أن تكون الكرات أيضاً بأحجام مختلفة، ويختار الطفل الكرة الملائمة له.</p>	<p>الأطفال -          - ينتقلون من وضع الاستلقاء المنقبض إلى الشد، ومن القبض إلى الإرخاء، ومن الشد إلى الإرخاء ويعلنون ما هو الوضع الذي يتواجدون فيه؛          - يرمون ويلتقطون كيس فاصوليا من بُعد ثلاثة أمتار على الأقل، ويوجهون الرمية إلى اللاقط، ويحافظون على التقاط الكيس بواسطة كفي اليدين الموجهان إلى الداخل؛          - يصوِّبون كرة إلى هدف موجود بمستوى العينين (من المفضل أن تكون سلة ملائمة للأطفال)؛          - يمشون على خشبة منخفضة وضيقة دون السقوط (عرضها حتى 10 سم) ويكون المشي متزنًا (ليس بطيئاً وليس سريعاً) والنظر موجه إلى الأمام؛          - يجربون خمس مرّات درجة الكرة تجاه مجموعة من القناني، من بُعد خمسة أمتار على الأقل ويصيبون ثلاث قناني على الأقل.</p>
---	---

## شرح الهدف

”الزمن“ هو مفهوم بسيط، وتساهم الحركة في جعله محسوساً ومفهوماً بالنسبة للأطفال، وهذا يسمح بتطوير الحركة. نشرح فيما يلي جهتي المعادلة.

**تساهم الحركة في جعل الزمن محسوساً بطريقتين:** الطريقة الأولى، هي سلسلة من الأحداث التي تسمح بإدراك الشعور بالزمن، عند التحرك إلى الأمام: نركض، نقفز، نهبط، نتدحرج، ننهض ونواصل؛ الطريقة الأخرى، يمكن أن تحدث من خلال قوالب تتكرر، وتقسم الوقت إلى وحدات زمنية نخصّصها للعمل، مثلاً: عند القفز في نفس المكان خلال مدة زمنية معينة، والركض ذهاباً وإياباً والحركة بالتلاؤم مع الموسيقى.

**يسمح إدراك الزمن بتطوير الحركة،** بحيث أنه يلفت الانتباه نحو بُعد الزمن خلال الحركة. مثال على ذلك: هو الانتقال من ”البطيء“ إلى ”السريع“. يتحرك الأطفال بسرعات مختلفة، حتى دون أن نعلم موضوعه الزمن، في دروس ”التربية للحركة“، ولكن يسمح لهم الفهم باختيار ”السرعة الحركية“ بشكل إرادي، وبالتلاؤم مع احتياجات مختلفة، وعندما تكون حاجة بملائمة الحركة لإيقاع معين، تسيير حركة رفيق بحسبه بشكل بطيء، وعندما تكون هناك حاجة في التقاط كرة، وعندما نريد أن نقوم بنفس الحركة ولكن بسرعة أكبر، وعندما نريد أن نزيد السرعة لكي نلقي غرضاً إلى بُعد، يعرف الأطفال الحركة المطلوبة التي يختارونها لأنفسهم.

## طرائق تحقيق الهدف

**إيقاع بطرق مختلفة** – هناك طرق عديدة لضبط الإيقاع، ومن المحبذ تشكيكه لكي يكون بالإمكان فهم تأثيره على الحركة.

### أمثلة:

- مرافقة الحركة بالعد (1، 2، 3...) والضرب على الدف والتصفيق وما شابه؛
- مرافقة الحركة بالموسيقى التي يسهل مرافقة إيقاعها؛
- مرافقة الحركة بأغنية، أو بكلام يحتويان على كلمات تشدّد على الإيقاع (مثلاً: ”أيتها الأدبية خرجنا إلى الجولة“... فانيا برغشتاين)؛
- تعقب حركة رفيق يملئ الإيقاع بواسطة الحركة.

**تكريس الاهتمام الخاص في اختيار الموسيقى،** الأمور التي يجب الانتباه إليها:

- إن وظيفة الموسيقى هي إملاء تقسيم الوقت خلال الحركة؛
- اختيار الموسيقى الملائمة لقدرة الأطفال وطبيعة حركتهم؛
- تنوع الموسيقى والإيقاعات والألوان الموسيقية، واختيار موسيقى مألوفة بالنسبة للأطفال، وموسيقى معروفة أقل أيضاً والتي تصبح مألوفة بواسطة الحركة؛
- الدمج بين الموسيقى التي تملي الحركة ذات المميزات المختلفة، والموسيقى السريعة وكثيرة القفز، والبطيئة والمتواصلة.

## الأهداف الإجرائية – شرح وتفصيل

الأطفال –

- (1) يعبرون بالحركة عن الفرق بين "البطيء" و "السريع".
- (2) يتحرّكون بحسب إيقاع شخصي وإيقاع خارجي؛
- (3) يطوِّرون الحركة بالتلاؤم مع المدّة الزمنية الملائمة.

### (1) يعبر الأطفال بالحركة عن الفرق بين "البطيء" و "السريع

شرح

عندما تكون الوحدات الزمنية التي تكوّن الإيقاع قصيرة، نسمي ذلك "سريعاً" وعندما تكون طويلة نسمي ذلك "بطيئاً". إنّ "البطيء" و "السريع" مفهومان نسبيان.\*

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على –

- ✗ القيام بحركات متواصلة ببطء؛
- ✗ القيام بحركات متواصلة بسرعة؛
- ✗ القيام بعدد كبير من الحركات المتشابهة والمختلفة من ناحية السرعة فقط؛
- ✗ الانتقال من الحركة البطيئة إلى السريعة وبالعكس، بالاستناد إلى التعليمات، وبحسب قراهم الشخصي.

يشرح الأطفال –

- ✗ الفرق بين "بطيء" أكثر و "بسرعة" أكثر.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

غيليوم، يسودوت بحينود لتنوعه ليلديس، ولتر، حووس لميذا بتنوعه، بعما' 91؛ ركس، تنوعه مشكילה شلوش اربعه، بعما' 26؛ شوبل، غوني كשת، بعما' 243-258؛ شوبل، لنذر، لهيوت بتنوعه حلق ج، بعما' 21-19؛ שקדי، عود מחרות تنوعه، بعما' 26-46.

## (2) يتحرّك الأطفال بحسب إيقاع شخصي وإيقاع خارجي

### شرح

إنّ تحسين القدرة على الحركة بحسب إيقاع شخصي، يعني أن المتعلّم قادر على عزل حركته من البيئة المحيطة، واختيار ما هو ملائم له للسماح بمواصلة الحركة. ويعني تحسين القدرة على الحركة بحسب إيقاع شخصي، وأن الطفل يعرف الإنصات إلى الإيقاع المملي، مثلاً: الضرب على الدف، والموسيقى وحركة رفيق وما شابه ويعمل بحسبها. وإن إدراك الفرق بين الإيقاع الشخصي والخارجي، يشمل الفرق بين طبيعة الحركة والشعور بالراحة، عند القيام بها، وأيضاً القدرة على الانتقال من الحركة بحسب الإيقاع الشخصي إلى الخارجي\*.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يجرب الأطفال -
☒ القيام بالحركة بحسب إيقاعات شخصيّة مختلفة؛
☒ ملائمة حركتهم للإيقاع المملي؛
☒ ملائمة سرعة الفعاليّة التي يقومون بها لمهمة تتطلّب جهداً، مثلاً جمع الأغراض المنتشرة في الساحة بسرعة قصوى؛
☒ الانتقال من الحركة بحسب الإيقاع المملي إلى الحركة بحسب الإيقاع الشخصي وبالعكس؛
☒ تقليد الإيقاع الشخصي لرفيق؛
☒ إملاء الإيقاع الخارجي لرفيق.
يشعر الأطفال -
☒ أنّهم مرتاحون خلال القيام بالحركة بحسب الإيقاع الشخصي.
يفهم الأطفال -
☒ الفرق بين الإيقاع الشخصي والإيقاع المملي، وما هي الكفاءات المطلوبة لكل واحد منها.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجديّة (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

غيليوم، يسودوت بحينود لتנועה ليلדים، بعلم' 235-239؛ ولטר، حווים למידה בתנועה، بعلم' 92-93؛ מתנועה ומשחק שמח ולומד، بعلم' 201-207؛ شوبل، لنצר، להיות בתנועה חלק ג، بعلم' 32-34.

### (3) يطور الأطفال الحركة بالتلاؤم مع المدّة الزمنيّة الملائمة

#### شرح

إنّ القدرة على القيام بالفعاليّة في الوقت الصحيح، هي نوع خاصّ من التوازن الحركي الذي يشمل التنسيق الزمني، بين استيعاب الحواس للمحفّزات الخارجيّة وردّة فعل العضلات. فيما يلي أمثلة تسمح من خلالها الحواس المختلفة بالقيام بالفعاليّة في الوقت الملائم:

رُكّل الكرة المتّجهة نحونا، تستوعب حاسة البصر سرعة حركة الكرة المتحرّكة، وعندها تشغّل حاسة التوازن، وتنقل الوزن إلى رِجُل واحدة وبالإستعانة بحواس الحركة تُنفذ الرُّكْلَة.

القفز - تستوعب حواس الحركة وتيرة دوران الحبل، وعندها يقفز الجسم فوقه.

تغيير الحركة عند سماع الإشارة، تستوعب حاسة السمع إشارة لتغيير الحركة، وعندها يغيّر الجسم حركته.\*

#### تفصيل على مستوى التنفيذ

##### يجرّب الأطفال -

- التقاط الأغراض المختلفة في الوقت الملائم؛
- القفز فوق أغراض متحرّكة؛
- نقل الأغراض إلى رفيق بحيث يتمكّن من التقاطها؛
- تغيير الحركة عند سماع الإشارة الخارجيّة.

\* أمثلة بحسب الأحرف الأبجديّة (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

شوبل، لوزار، لحيوت بتنوعه حلق ج، بعلم 55-58.

## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلم

الهدف الرابع: يطور الأطفال تعاملهم مع عامل الزمن

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
<b>أولي (4-5) (الروضة غير الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ينتقلون من "البطيء" إلى "السريع" وبالعكس بصورة مفاجئة؛</li> <li>- يتقدمون خلال ملاعبة الحركة للإيقاع المُلَى.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاقتراح على الأطفال القيام بحركتين متشابهتين بسرعات مختلفة، والطلب منهم التعرف إليها والإشارة إلى الحركة البطيئة أكثر وتقليدها بالضبط؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال الانتقال من المشي إلى الركض وبالعكس؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال بحسب قصة، يوجد فيها تصورات، تُعبّر عن سرعات حركة مختلفة؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال نقل بعض الأغراض من مكان إلى آخر في الحيز، خلال مدة زمنية محددة؛</li> <li>- تنظيم لعبة يقف من خلالها طفل في مركز الحلقة، ويلقي كرة تجاه الأطفال الذين يقفون حولها؛</li> <li>- تنظيم لعبة يقف من خلالها طفل في مركز الحلقة، ويلقي كرة إلى أعلى، وينادي باسم أحد الأطفال. يجب على هذا الطفل الذي دُكرَ اسمه أن يلتقط الكرة بعد أن تلامس الأرض.</li> </ul>
<b>متقدم (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتقدمون خلال الانتقال من "البطيء" إلى "السريع" وبالعكس دون أن يتوقفوا عن الحركة؛</li> <li>- يملون إيقاعاً لأنفسهم ويتقدمون خلال الحفاظ عليه ويغيرونه دون توقّف؛</li> <li>- يقفزون فوق الحبل المتحرك دون لمسه؛</li> <li>- يهربون من وجه كرة متدحرجة باتجاههم في اللحظة الأخيرة.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- السماح للأطفال بتحريك الأغراض (الحلقة، الاسطوانة والبليبل أو الخدروف) وتقليد سرعة تقدّمهم بواسطة الحركة؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال المشي ببطء بجانب رفيق يمشي بسرعة أو بالعكس؛</li> <li>- إرشاد الأطفال إلى التحرك سريعاً، بُعيد إعطاء التعليمات بالتحرك؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال باختيار حركة معينة، والقيام بها بشكل بطيء وسريع؛</li> <li>- السماح للأطفال باختيار الحركة التي تتعقّد مع الوقت، ولكن مع الحفاظ على "البطيء" و "السريع" مثلما كان في الحركة الأولى؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال باللعب في الحبل: يمسك رفيقان، أو شخص بالغ وطفل حبلاً من طرفيه، ويحركونه ببطء من جانب إلى آخر، ويلائمون بعد ذلك تآرجح الحبل بحسب حركة الطفل الذي يمرّ فوقه؛</li> <li>- يقترحون على الأطفال الوقوف في مركز الحلقة، ورمي الكرة باتجاه الأطفال الواقفين داخلها. يرمي الطفل الواقف في المركز الكرة إلى أعلى، وينادي باسم أحد الأطفال، ويجب على ذلك الطفل التقاط الكرة؛</li> <li>- دحرجة الكرة تجاه أرجل الأطفال الموجودين في الحيز، خلال الفعالية: ندحرج الكرة تجاه قدمي أحد الأطفال، ويجب أن يتملص منها. تواصل الكرة تدحرجها، وفي كل مرة يركلها طفل آخر، يحاول دحرجتها تجاه رجلي أحد اللاعبين.</li> </ul>



مركب (6-7) (الصف الأول)

<p>يستطيع المرّبون -          - لعب لعبة جماعية: نقل ما هو ممكن من الكرات من مكان إلى آخر، خلال فترة زمنية محددة؛          - الرقص الحرّ بحسب الإيقاعات المختلفة؛          - عزف "موسيقى"، وبعد ذلك الرقص بحسب "الموسيقى" المعزوفة؛          - القيام بحركات متواصلة بحسب إيقاع تمّ تحديده، بحسب مؤقتة الموسيقى (بندول الإيقاع)؛          - القيام من خلال مجموعة بتأليف رقصة؛          - اللعب بالحبّل: يحرك زوج الحبّل من جهة إلى أخرى، ويقفز الآخرون فوقه، وبعد فترة زمنية محددة، يتغير الزوج المحرك؛          - الدخول إلى حلقة والخروج منها، خلال الحركة دون تغيير التواصل.</p>	<p>الأطفال -          - يتحركون خلال الانتقال التدريجي من "البطيء" إلى "السريع" وبالعكس دون التوقف عن الحركة؛          - يلائمون حركتهم للرفيق الذي يملئ الإيقاع وتغيره؛          - يقفزون فوق الحبّل.</p>
--	--

## الموضوعة الثالثة: التربية للسلامة التامة

### التصور الفكري

إنّ مفهوم **السلامة التامة** (well being) يتطرق إلى وضع الفرد ويشمل معانيًا عدّة: السليم والسلام والسلامة، وتدّل هذه المعاني على أهمية الشعور الجيد لدى الفرد تجاه نفسه وبيئته. كما إنّ السلامة التامة تتطرق إلى **الصحة** في مفهومها الواسع: وليس فقط بمفهوم عدم المرض وانعدام المخاطر التي تسبب الأمراض، إنّما بالأساس في مفهوم الفرد الذي يعيش في رفاه جسدي واجتماعي وعاطفي. إنّ **التربية للسلامة التامة**، تتعامل مع الحقائق التي تتعلق بها، وفهم العلاقة بين تصرفات الفرد – أسلوب الحياة الذي اختاره – وسلامته، وفي تجريب الفعاليات التي تسمح بالحفاظ على السلامة التامة في الحاضر، وتحضّر الفرد للعيش في سلام وسلامة في المستقبل.

### أهمية التربية للسلامة التامة بواسطة أنشطة جسدية في سنّ الطفولة المبكرة

لم يتمّ التعامل مع موضوعة التربية على السلامة في الماضي، فيما يتعلق بالتربية البدنية في سنّ الطفولة، ويبدو أنّه يوجد سببان لهذا: الأوّل، تحرك الأطفال في الماضي أكثر، خلال وقتهم الحرّ، وفي ساعات ما بعد الظهر بشكل تلقائي، وساد الشعور أنّ حركتهم تكفي. الثاني، يتمتّع الأطفال عادة بصحة جيدة، ولم يكن وعي بالنسبة للعلاقة بين أسلوب الحياة في سنّ الطفولة، وأسلوب الحياة في سنّ الرشد. بينما يقلل الأطفال في هذه الفترة حركاتهم التلقائية التي يقومون بها خلال وقتهم الحرّ، وساعات بعد الظهر. إنّ الحركة الصورية على شاشة التلفزيون والحاسوب، استبدلت الحركة التي يقوم بها الأطفال على أرض الواقع، وفي المقابل فإنّ المعرفة التي تمّ التوصل إليها في عملية البحث الصحي، تشير إلى أهمية وضع البنية الملائمة للتربية، على السلامة والعافية في سنّ الطفولة. يتمّ استخلاص العبر التالية من هذه المعرفة:

- من المهمّ العمل على إكساب عادات الحركة الصحيحة، وذلك لأنّ مراقبة الأطفال، تشير إلى أن عدد ساعات الجلوس في جيل مبكر كثيرة، وتقليد الناس الآخرين – بما في ذلك النماذج المغلوطة – تؤثر على عادات الحركة؛
- إنّ تقوية العظم خلال عملية التطور لها تأثير على وضع العظام في جيل متقدّم؛
- التربية الأساسية لمعايير التصرف الحذر والمدروس، خلال الفعاليّة الجسدية، يمكن أن يتحوّل إلى سلوك متّبع ويمنع الإصابات خلالها؛
- التقييم الذاتي الذي يستند إلى التعلّم التدريجي، والنجاح في القيام بالفعاليات التي تؤدي إلى المواظبة عليها لمدة زمنية أطول؛
- تسمح المعرفة الذهنية التي تلائم قدرة الاستيعاب الذهني لدى الأطفال، في فهم العلاقة بين الفعاليّة الجسدية والسلامة والعافية وأهميتها.

### قرارات مركزية في اختيار المضامين لمنهج التعليم

هناك عدة معطيات تؤثر على اتخاذ القرارات عند اختيار مضامين التربية للسلامة التامة:

**المعطي:** يكبر الأطفال في سنّ الطفولة بسرعة. مثلاً، البنات اللواتي يكبرن بشكل متوسط، يكون طولهنّ 100 سم في سن 4 سنوات ووزنهنّ 16 كغم؛ في سنّ 6 طولهنّ 113 سم ووزنهنّ 20 كغم، وفي سنّ 8 طولهنّ 125 سم ووزنهنّ 25 كغم.

**المغزى:** تطول العظام ويجب التفكير في طريقة لتقويتها كما هو الحال بالنسبة للأجهزة الداخلية التي تتأقلم لعملية البلوغ. ويجب أن نتذكّر أنّ التغييرات السريعة، تحتم تأقلمًا للتعبير البدني المتغيّر.

**المضامين المطلوبة:** تلائم المضامين القدرات البدنية المتطورة، وتضع التحديات، ولكنها لا تقدّم المتأخّر، وتشمل فعاليات تساهم في تقوية العظام.

**المُعطي:** لا يجلس الأطفال ساكنين: بل يتحرّكون ويغيّرون طريقة جلوسهم خلال فترات قصيرة، وبينون ويرسمون، وكل هذه الأمور خلال القيام بفعاليّات مختلفة.

**المغزى:** إنّ الفعاليّة البدنيّة التي ترافق الأطفال، مهمّة لتطوّرهم، ولكنّ مداها الأقصى، لا يكفي وحده من ناحية المساهمة في التربية على السّلامة والعافية. يجب الانتباه إلى عدد الفعاليّات البدنيّة ومستواها التي ينفّذها الطفل.

**المضامين المطلوبة:** يجب مراقبة الفعاليّة البدنيّة التي يقوم بها الطفل خلال النهار، وملاءمة مستواها الحركي المخطّط له، مع المعطيات التي تمّ الحصول عليها من المراقبة، وتشجيع الفعاليّات البدنيّة المتنوعة، بمستويات مختلفة، وإتاحة الفرص أمام تجريب حركات جديدة.

**المُعطي:** يوجد في كلّ مجموعة عدة أطفال لا يتحرّكون بشكل تلقائي ولا يقومون بتجريب اللعبة. **المغزى:** إنّ الأطفال الذين لا يتحرّكون بشكل تلقائي، يقللون القيام بالحركة، ولا يصلون لدرجة استنفاذ وإثراء التشكيكية الفنيّة التي يولدون معها، والضروريّة للتطوّر السليم واكتساب عادات الحركة المتّزنة.

**المضامين المطلوبة:** تشجيع الاشتراك في الفعاليّة الحركيّة بواسطة بناء منهج شخصي، يسمح للطفل الذي يواجه صعوبة بالاندماج فيها.

### مبادئ التدريس

**دمج موضوعة التّربية للسّلامة التّامة في دروس التّربية البدنيّة.** يدمج معلّم التربية البدنيّة موضوعة التّربية للسّلامة التّامة، في دروس التربية على الحركة. يتمّ التشديد على موضوعة السلامة التّامة في إطار الفعاليّة لتنمية المعرفة والإدراك بالنسبة للجسم والحركة، وفي إطار تطوير عمليّة ضبط القوة. إنّ ما ذُكر أعلاه صحيح أيضاً، عندما يضع المعلّم في المركز هدفاً يستقيه من السّلامة التّامة، مثل: "تمييز الأطفال بين التنفّس عن طريق الفم وعن طريق الأنف" أو "يجرب الأطفال تغيير أوضاع الجلوس"، وتكون طرق التربية مشابهة للتربية على الحركة. يتمّ التشديد في هذه العمليّة على التجربة في البحث عن الطول الحركيّة، وتشجيع عمليّات التفكير، وعلى حرية الاختيار والعمل في إطار محدّد، وعلى إعطاء التعليمات الشّفويّة، واستعمال التّصورات، ونقل التعليم ليتمّ في ظروف حقيقيّة يتحرّك الأطفال فيها بشكل تلقائي.

#### أمثلة لدمج التربية على السّلامة والعافية في التربية البدنيّة:

- منح الفرصة للاستراحة بعد القيام بفعاليّة تحتاج جهداً؛
- تشجيع الفعاليّات البدنيّة التي تحتاج جهداً في الساحة؛
- الاقتراح على الأطفال بالاسترخاء، وخصوصاً في الأيام الحارّة أو المتوتّرة؛
- الاقتراح على الأطفال بوضع أيديهم على قلوبهم، والإنصات لسرعة نبضات القلب حالاً، بعد القيام بفعاليّة تتطلب جهداً؛
- تشجيع الأطفال على التنفّس العميق، عن طريق الأنف بعد الجهد، لأنّ التنفّس العميق يساعد أحياناً في التغلب على الغضب؛
- خلال إحضار الأغراض من المخزن، وتنظيم الأجهزة في القاعة، ولفت انتباه الأطفال إلى الطريقة التي يتمّ بها رفع الأغراض، يجب تشجيع عمليّة البحث من خلال السؤال: "ما هي الطريقة الأسهل من أجل رفع غرض ثقيل؟" وتشجيع الأطفال على التعاون مع زملائهم، في رفع الأغراض الكبيرة (الطاولة، المقعد)؛
- بعدما عرق الأطفال خلال الدرس، يبادر المعلّم إلى إجراء محادثة عن عمليّة العرق وأهميّة شرب السوائل.

**دمج التربية للسلامة التامة في "التربية للحركة".** يدمج معلّم التربية البدنيّة، موضوعة التربية للسلامة التامة، في الفعاليّة الموجهة لموضوعة "التربية للحركة" أيضًا كجزء من توطيد المعرفة والإدراك، بالنسبة لأجسامهم وحركاتهم وتطوير عمليّة ضبط القوّة. وحتى لو كان الهدف المركزيّ، هو من موضوعة التربية للسلامة التامة، مثل: الأطفال يميّزون بين التنفّس عن طريق الفم، والتنفّس عن طريق الأنف، أو أنّهم يقومون بالفعاليّات التي تضع وزن الجسم على الرّجلين واليدين. إنّ طرق التربية، تشبه تلك التي في التربية على الحركة: كالتشديد على العمليّة، وتجربة البحث عن الحلول الحركيّة، وتشجيع عمليّات التفكير، وحرية الاختيار، والقيام بفعاليّة في إطار محدّد، وإسماع التعليمات الشفويّة واستعمال التصرّوات، ونقل التعليم إلى ظروف حقيقيّة يتحرّك الأطفال من خلالها بشكل تلقائيّ.

## تفصيل الأهداف والمضامين

الأطفال –

الهدف الأوّل: يتعرفون على مفاهيم ومبادئ الحركة؛

الهدف الثاني: يتمرّسون حالات الثبات الصحيحة؛

الهدف الثالث: يتمرّسون النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام.

## الهدف الأول: يتعرف الأطفال على مفاهيم ومبادئ الحركة

### شرح الهدف

إنّ فهم العلاقة بين جسم الإنسان والحركة السليمة والصحيحة، متعلّق بالتعليم المتقدّم الذي يحدث خلال جميع مراحل الحياة، فهناك بعض المفاهيم والمبادئ التي تشكل أساساً لفهم الطريقة التي يعمل بها الجسم. ويكتسب الأطفال المعرفة في سنّ الطفولة المبكرة من خلال التمرس الفعّال، ولذلك فعلى كل عملية اكتساب مفاهيم ومبادئ، أن تكون مرافقة كلامياً من قبل معلّم التربية البدنية، من خلال طرح الأسئلة، وتقديم الشروح بالنسبة لظواهر محسوسة يتمرس عليها الأطفال. إنّ القدرة على الحديث عن حركة الجسم مع الآخرين في البداية، وبعد ذلك مع الذات، هي في الواقع عملية زرع البذرة التي نسمّيها "إدراك الجسم"، وعندما تنمو هذه البذرة، تسمح لنا بإدراك احتياجاتنا، التي يمكن أن نحددها بالكلمات، واختيار الفعاليّة الملائمة من خلال التفكير العقلاني\*.

### طرائق تحقيق الهدف

**دمج المفاهيم والمبادئ في التجربة الحركية:** إنّ الطريقة المثلى، في إكساب معرفة وفهم المفاهيم والمبادئ المتعلقة بالحركة، هي تجربة الحركة بالفعل.

**مثال:**

عندما نريد أن نشرح ما هي القوة، وما هي الليونة، نقوم بفعاليّة تحتاج إلى القوة، وأخرى إلى الليونة، ونطلب من الأطفال المقارنة بين حركاتهم وشعورهم. خلال الفعاليّة البدنية، تُتاح الفرصة لشرح الظواهر، بعد أن يقدّم الأطفال ملاحظاتهم أو يطرحوا أسألتهم.

**أمثلة:**

- عندما يفيد أحد الأطفال أنه مرهق، من المحبذ أن نسأله، ماذا فعل قبل القيام بالفعاليّة، وكيف يشعر بالإرهاق في جسمه، وما المفضل فعلة عندما نشعر بالإعياء والتعب.
- عندما يفيد أحد الأطفال أن قلبه يخفق بسرعة، نطلب منه أن يضع يده على قلبه، لكي يشعر بالنبضات ونطلب منه الاستراحة قليلاً ونفحص دقات قلبه بعيداً الاستراحة.
- بعد الفعاليّة التي تحتاج جهداً في الخارج، يجب لفت انتباه الأطفال إلى عملية العرق والحاجة إلى شرب السوائل لتعويضها إلى الجسم.

خلال القيام بوظائف موجّهة لحركة العمود الفقري في أوضاع مختلفة، نلفت انتباه الأطفال إلى الحركة واتجاهها ومداهما، والفرق بين الوضع المنحني والمنصب.

\* مواد مساعدة لتعليم المصطلحات والمبادئ ذات الصلة في أجهزة جسم الإنسان:

كتب تعليمية موضوعها أجهزة جسم الإنسان، يمكن الاستعانة بها بحيث يتمّ ملاحظتها مع العمر وإضافة فعاليّات بدنية لكل مرحلة:

الفلور، م' ويكبي د' (تشل" ) كيزد انو نعيم، اونيبرسيتت تل ابيب بيت הספר לחינוך.

خون د'، نوبيك ر'، ووينيك ح' (1999) **גוף ללא הפסקה**، اونيبرسيتت تل ابيب بيت הספר לחינוך.

خون د'، نوبيك ر'، ووتليب ش' (1993) **להיות בריא** (سفر ראشون)، اونيبرسيتت تل ابيب بيت הספר לחינוך.

خون د'، نوبيك ر'، ووينيك ح' (2000) **נושמים לרווחה**، اونيبرسيتت تل ابيب بيت הספר לחינוך.

خون د'، نوبيك ر'، ووينيك ح' (2000) **עם היד על הדופק**، המרכז הישראלי להוראת המדעים، משרד החינוך והתרבות והמוסדות להשכלה גבוהה.

## الأهداف الإجرائية – شرح وتفصيل

الأطفال –

- (1) يتعرفون على المفاهيم والمبادئ الأساسية المتعلقة بالحركة خلال التمرس عليها؛
- (2) يشعرون بالعلاقة بين النشاط البدني والعمليات الداخلية التي تحدث في الجسم؛
- (3) يتمرسون على الاسترخاء.

(1) يتعرف الأطفال على المفاهيم والمبادئ الأساسية المتعلقة بالحركة خلال التمرس عليها

### شرح

إنّ المفاهيم الحركية التي من المهمّ أن يتعرف عليها الأطفال:

**العظام:** الأجزاء الصلبة في الجسم التي تمنحه الشكل الأساسي وصورتها، وتحمي الأعضاء الداخلية في الجسم.

**المفاصل:** أماكن الوصل بين العظام، وظيفتها المفاصل تسهيل القيام بالحركة.

**العضلات:** تصل العضلات العظام بعضها ببعض، وتنفذ جميع حركات الجسم عن طريق القبض والاسترخاء.

**القوة:** هي قدرة العضلات في العمل ضدّ أيّة مقاومة، مثل: حمل الأغراض، أو الدفع، أو الشدّ. فإنّ قوّة العضلة متعلّقة بحجمها، فكلّما كانت لدينا قوّة أكبر كان بإمكاننا القيام بمهامّ أكثر، والمواظبة عليها لمدة زمنية أطول.

**الليونة:** قدرة العضلات على القيام بالحركة على مدى أوسع. وإنّ ليونة العضلة متعلّقة بطولها: وكلّما كنّا ليينين أكثر كان بإمكاننا شدّ الأعضاء وتقريبها الواحد إلى الآخر بسهولة أكبر.

ملاحظة: يتمّ التشديد على المبادئ المدوّنة أدناه، خلال القيام بالفعاليّة. يجب أن يكون الشرح ملائمًا لمستوى فهم الأطفال.

إنّ مبادئ الحركة التي يمكن ذكرها خلال القيام بالفعاليّة هي:

- تتمّ الحركة بواسطة انقباض العضلات التي تشدّ الغرض الواحد باتجاه الغرض المجاور؛
- توجد في كل حركة عضلات تنقبض وتنفّذ الحركة، وعضلات أخرى في المقابل، وظيفتها الاسترخاء لكي يتمّ القيام بالحركة؛
- إنّ القوّة هي قدرة العضلات على العمل، ويتمّ تشغيل قوّة العضلات بواسطة الحركة، مثلًا: التسلّق والتعلّق بطرق مختلفة، يؤثّران على قوّة العضلات في اليدين؛
- إنّ الليونة هي قدرة العضلة على الامتداد وتوسيع مدى حركتها، تسمح الليونة لنا بالقيام بحركات مختلفة، مثل: تجريب الوصول إلى القدمين بواسطة كفي اليدين عند الجلوس والرجلان ممدودتان إلى الأمام، الاستدارة إلى الخلف بقدر الإمكان، خلال جلوس القرفصاء والحفاظ على حوض متّزن؛
- تتعب العضلات عندما تقوم بالجهد الكبير، ولكي تعمل بصورة ناجعة عليها الاستراحة لكي تتجدّد قدرتها على الحركة بنجاحة في الفعاليّة القادمة.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يجرّب الأطفال -

- ☒ لمس العظم الصلب والمفصل الذي يسمح بالقيام بالحركة؛
- ☒ لمس العضلة خلال القيام بالفعاليّة وخلال الاسترخاء والشعور بالفرق بينهما؛
- ☒ القيام بحركات تشدّد على الليونة (مثلًا: الجلوس باستقامة، ومدّ كفي اليدين على طول الرجلين، والوصول إلى أبعد نقطة ممكنة؛
- ☒ القيام بحركات مختلفة من خلال استثمار القوّة المختلفة، والإشارة إلى الحركة التي تمّ بها استثمار قوّة أكثر، أو أقلّ؛
- ☒ فحص متي يتعبون، وكم من الوقت يحتاجون للراحة، لكي يعودوا للقيام بفعاليّة بعد فعاليّة تتطلب جهدًا، مثل: الركض أو القفز.

(2) يشعر الأطفال بالعلاقة بين النشاط البدني والعمليات الداخلية التي تحدث في الجسم

### شرح

إنّ المفاهيم التي نتحدّث مع الأطفال عنها قبل وخلال التجربة هي:  
**القلب**، هو العضو الذي يعمل كالمضخة، ووظيفته نقل الدّم إلى كل أجزاء الجسم.  
**الخفقان**، هو نبضات القلب التي يمكن الشعور بها، عن طريقة للمس، ووظيفتها الإشارة إلى عمل القلب.

**الرئتان**، هما المكان الذي يتمّ فيهما تجميع الهواء عند التنفّس.  
**التنفّس**، يشمل الشهيق والزفير. **الشهيق**، هو إدخال الهواء إلى الرئتين عن طريق الأنف أو الفم، و**الزفير**، هو إخراج الهواء من الرئتين عن طريق الأنف أو الفم، ويمكن ملاحظة فعالية التنفّس بحسب حركة الصدر والبطن، والأصوات التي تُسمع خلال عملية التنفّس.  
**العرق**، هو السائل المالح الذي يفرزه الجسم عن طريق الجلد، عندما تتكوّن حرارة في الجسم، فإنّ وظيفة العرق تخفيضها وضبطها.

إنّ المبادئ التي نشدّد عليها في أعقاب التجربة الحركيّة أو خلالها هي التالية:

- خلال القيام بالجهد، والركض والتسلق، وصعود الدرج وركوب الدراجة الهوائية، الزلاجة وما شابه، فإنّ الرئتين والقلب، تعمل بوتيرة أسرع منها خلال الراحة؛
- من يعتاد على استثمار الجهد لفترات قريبة (الركض والتسلق والقفز وركوب الدراجة الهوائية والرقص وما شابه) يمرّن جسمه على مواجهة الجهد- وبإمكان الرئتين والقلب، مساعدة الجسم على أداء وظيفته بصورة أفضل؛
- يحافظ الجسم على درجة حرارة ثابتة (37 درجة مئويّة). يعرق الجسم عندما ترتفع درجة حرارته، وهناك حاجة لتبريده وإعادته إلى مستوى الحرارة الثابت. إنّ هذا الجهاز ناجع، لأنّه يسمح لنا بالقيام بالجهد. من المهمّ شرب المياه، لكي نعيد للجسم السوائل التي خسرها (العرق) خلال القيام بالجهد؛
- من المهمّ اختيار الفعاليّة الملائمة والممتعة لكي نواظب عليها.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتعرف الأطفال على -

- ☒ نبضات قلوبهم وينصتون إلى إيقاعها؛
- ☒ عمليّة دخول الهواء إلى الرئتين خلال الشهيق وإخراجه خلال الزفير؛
- ☒ الفرق بين التنفّس عن طريق الأنف، والتنفّس عن طريق الفم؛

يميّز الأطفال العلاقة بين -

- ☒ سرعة نبضات القلب، وطبيعة الفعاليّة التي يقومون بها؛
- ☒ الفعاليّات البدنيّة التي تتطلب جهداً وعمليّة العرق.



### (3) يتمرس الأطفال على الاسترخاء

إنَّ الاسترخاء هو وضع يتمّ فيه إرخاء عضلات الجسم، وجعلها في وضع لا تكون فيه مشدودة، وتكون عملية التنفس هادئة ومنتظمة.

المبادئ التي يجب أن يتعرّف إليها الأطفال خلال التجربة:

- يمكن إرخاء عضلات الجسم بحسب الرغبة الشخصية؛
- عند الاستلقاء يمكن إرخاء عدد أكبر من العضلات من أيّ وضع آخر؛
- إنَّ التنفس العميق يساهم في الاسترخاء وتبديد التوتر والغضب.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

- يجرب الأطفال
- الانتقال المرشد من الفعاليّة إلى الاسترخاء؛
- الانتقال المستقل من الفعاليّة إلى الاسترخاء.
- 
- يصف الأطفال
- ماذا يشعرون خلال الاسترخاء بعد قيامهم بعملية تتطلّب جهداً؟

## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قِبَلِ الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس – تعلّم

الهدف الأول: يتعرّف الأطفال على مفاهيم ومبادئ الحركة

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
<b>أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يشيرون إلى مكان العظام والمفاصل والعضلات؛</li> <li>- يعرضون : <ul style="list-style-type: none"> <li>• فعالية نبض القلب؛</li> <li>• تشغيل القوة؛</li> <li>• تشغيل الليونة؛</li> <li>• الشهيق والزفير؛</li> <li>• الاسترخاء.</li> </ul> </li> </ul>	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التطرّق إلى عمل المفاصل والعضلات في كلّ موضوع يقومون فيه بإرشاد الحركة؛</li> <li>- التوقّف أحياناً والانتباه إلى عمليّة التنفّس، والعلاقة بينها وبين الحركة؛</li> <li>- إرشاد الأطفال على فحص المسارات التي تتحرك فيها المفاصل، وربط التعليمات مع موضوعات المسارات الدائريّة في الحيّز، في "التربية الحركيّة"؛</li> <li>- اقتراح فعاليات في التربية الحركية، تتعامل مع الحيّز الشخصي، وتسمح بالتطرّق إلى الليونة؛</li> <li>- اقتراح فعاليات في "التربية الحركيّة" والتي تُعنى بـ"ضبط القوة" وتهتمّ أيضاً بتشغيل القوة الزائدة والضعيفة؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال بالاسترخاء في نهاية كلّ درس، والانتباه إلى التنفّس والاستلقاء والعينين مغمضتين، وأن يكونوا "تقيلين مثل كيس البطاطا".</li> </ul>
<b>متقدّم (6-7) (الصفّ الأول)</b>	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجدون مكان الحفّاقان ويشيرون إلى مكان القلب والرئتين في أجسامهم؛</li> <li>- يذكرون بالإسم ستة مفاصل مركزيّة ويشيرون إلى مكانها ويمثلون مدى حركتها؛</li> <li>- يمثلون ويشرحون خلال الحركة: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي القوة؛</li> <li>• ما هي الليونة؛</li> <li>• كيف تعمل العضلة؛</li> <li>• متى نعرق؛</li> <li>• كيف نسترخي (نقوم بعمليّة الاسترخاء).</li> </ul> </li> </ul>	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاقتراح على الأطفال الإنصات إلى نبضات قلب رفيع بعد الجهد؛</li> <li>- إبطال عمل أحد المفاصل (الحفاظ عليه مغلقاً، عدم ثنيه، يمكن الاستعانة بخشبة للقيام بذلك، مثلاً: الجبص على اليد) وفحص الفعاليات المختلفة بدون الأغراض ومع الأغراض عندما لا يعمل المفصل؛</li> <li>- المقارنة بين مدى حركة المفاصل، مثلاً: مفصل الكتف يمكن أن يقوم بحركة دائريّة كاملة، ولكن هل يستطيع مفصل الفخذ القيام بذلك أيضاً؟</li> <li>- تمثيل فعاليّة عضلة بواسطة ربطة مطاطيّة وعودين،</li> <li>- التربية الحركيّة في موضوع ضبط القوة: الاقتراح على الأطفال مراقبة عمل عضلة معيّنة، وتشغيل القوة والتحكّم بمستواها؛</li> <li>- تخصيص الوقت للراحة والاسترخاء؛</li> <li>- السّماح للأطفال بتجريب الاسترخاء خلال التصرّو الذهنيّ للحركات التي نفّذوها.</li> </ul>

## الهدف الثاني: يتمرّس الأطفال حالات الثبات الصحيحة

### شرح الهدف

إنّ حالة ثبات الجسم، هي الطريقة التي يتمّ فيها تنظيم أعضاء الجسم في الأوضاع التالية: الوقوف والجلوس والاستلقاء أيضًا، خلال القيام بحركات مثل: المشي والركض ورفع الغرض من الأرض والصعود على الدرج. إنّ حالة الثبات المتزن تؤثر إيجابياً على صحّة المفاصل والعظام والعضلات، وأيضاً تساعد في أن تؤدي الأجهزة الأخرى في الجسم وظيفتها بالشكل الصحيح، مثل: التنفّس وتدقّق الدم.

إنّ حالة الثبات تتحدّد بحسب معطيات وراثية، ولكن يمكن أن تؤثر البيئة بشكل عامّ، والبيئة التربويّة بشكل خاصّ، على هذه المعطيات الوراثية. مثلاً: طفل لديه انتصاب قامة ضعيف، ولكنّ البيئة التي حوله تسمح له بالقيام بفعاليّات تشغّل العضلات، كالاستلقاء على البطن، والزحف والتقدّم في الماء، فإنّ ضعفه الوراثي الذي ينعكس في حالات ثبات الجسم، يمكن شعوره ولكن أقلّ منه عند الطفل الذي تكون معطياته الوراثية مشابهة، ولكنّ بيئته لا تشجّع الحركة. إنّ اختيار حالات الثبات الخاطئة، يمكن أن تكون من قبل الطفل نفسه، أو نتيجة للتقليد، أو الاستجابة لمطالب مغلوطة لأطفال آخرين. يتأثر اختيار حالة الثبات غير الصحيحة من الشروط الماديّة غير الملائمة، مثل: الجلوس على كرسيّ البالغين، عندما لا تصل الرجلان إلى الأرض.

إنّ تطوير الوعي بالنسبة لحالة الثبات في سنّ الطفولة المبكرة، يسمح للأطفال باختيار الحالة الملائمة لأنفسهم، اختياراً عقلياً بحسب قدراتهم ومُعطياتهم، وملائمة البيئة الماديّة لأنفسهم، وأن يكونوا منصّتين لأجسامهم وحركاتهم. ومن المهمّ، الاهتمام بأن تلائم بيئة الفعاليّات التي يقوم بها الأطفال، الاحتياجات الجسديّة وتسمح لهم بالقيام بها.

### طرائق تحقيق الهدف

**توجيه الأطفال إلى اختيار حالة الثبات، خلال الامتناع عن إملاء الحركات** – نسأل أسئلة توجّه التفتيش بالتلاؤم مع معطيات وقدرات كلّ طفل. ويجب ألاّ نفرض حلاً على الأطفال بالنسبة لحالة الثبات، حتّى لو كان صحيحاً من الناحية الحركية.

**التمرس في الحياة اليومية** – بما أن حالة الثبات تتعامل مع الحركات التي تتكرّر، تكون هذه الحالة قائمة في الحياة اليومية. مثلاً: عند البدء بدرس التربية البدنية الذي يكون فيه الأطفال جالسين، نتحدّث عن طريقة الجلوس قبل بدء الدرس، وأيضاً بإمكان معلم التربية البدنية، مراقبة فعاليّات الأطفال في الصّف، أو الساحة، وأن يعرض معطيات مراقبته على الأطفال.

مثال:

**بإمكان المعلم الذي رأى أطفالاً ينقلون غرضاً ثقيلاً خلال الفرصة مستندين إلى ظهورهم أن يحضّر الغرض الثقيل إلى الدرس، ويعرض أمام الأطفال الطريقة الصحيحة لرفعه.**

**دمج التعامل مع حالة الثبات، في تعليم ضبط القوّة، في التربية للحركة** – إنّ حالة الثبات هي الأساس، ضبط عملية قبض واسترخاء العضلات. إنّ خاصيّة حالة الثبات، تنعكس في الفعاليّات اليومية التي تتكرّر، ولذلك تسبّب عملية ضبط القوّة غير الصحيحة إلى الحمل الزائد والمضّر.

**إشراك الأهل والمعلّمين المرين.** يمكن أن يسبّب الأهل ضرراً بطرق غير مباشرة، مثلاً: عند قولهم "أنت لا تجلس هادئاً للحظة واحدة"، عندما يكون تغيير أوضاع الجلوس بالذات مهماً جداً للسلامة. لذلك من المحبذ الاقتراح على الأهل في لقاءهم مرّة واحدة على الأقل، لشرح حالة الثبات، وعلى أنّ

تغيير الأوضاع من مرّة إلى أخرى مهمّ، وكيف بإمكانهم مساعدة الأطفال في الحفاظ على الثبات الصحيح. كما أنّه من المهمّ أيضًا، أن نشرح للأهل مبادئ التنظيم، التي تشير إلى التفاعل بين الطفل وبيئة حياته.

**إجراء بعض الدروس في غرفة الصفّ** - بإمكان معلّم التربية البدنيّة، إجراء بعض الدروس في الصفّ، وعرض السلوكيات اليوميّة أمام الأطفال عند الجلوس إلى الطاولة، أو أمام شاشة الحاسوب، ولفت انتباههم إلى حالات التوازن لديهم. بعد الدرس في الصفّ، بإمكان معلّم التربية البدنيّة أن يسأل الأطفال عن حالات توازنهم في الصفّ.

## الأهدافُ الإجرائيّةُ - شرح وتفصيل

الأطفال -

- (1) يتطرقون إلى حالة ثباتهم في أوضاع متنوّعة وبيئات مختلفة؛
- (2) يربطون بين عمليّة التنفّس وحالة ثبات الجسم.

(1) يتطرق الأطفال إلى حالة ثباتهم في أوضاع متنوعة وبيئات مختلفة

### شرح

إنَّ جزءًا كبيرًا من حركات وأوضاع الأشخاص البالغين ثابت ومتكرّر، وذلك لأنَّ الحركات لا إرادية. يؤدي هذا الوضع إلى تآكل المفاصل، وتصلب العضلات، وأحياناً حتى إلى إلحاق الضرر بالأجهزة الداخلية، مثل: جهازَي التنفّس والهضم. كما أنه يمكن أن يؤدي التكرار في إلحاق الضرر بالمعلومات التي تصل من الحواس، وبالتالي المسّ بالقدرة على تعلم حركات جديدة. لذلك من المهمّ توجيه الأطفال إلى القيام بالحركات والأوضاع الجسديّة بالطريقة الصحيحة، وتشجيعهم على تنويع وتغيير الحركة. يجب كذلك تطوير الإدراك بالنسبة لأهمية التماثل في الحركة، والقيام مع الأطفال بفعاليّات تحرك الطرفين. مثلاً: عند جلوس القرفصاء، تغيير طريقة دمج الرجلين من حين إلى آخر.

**يغيّر الأطفال عادة دون توقّف الوضع وطريقة تنفيذ الحركة. من المهمّ السّماح لهم بالحفاظ على هذه الصفة مهما أمكن.** يكون الأطفال أحياناً، منغمسين في الفعاليّة خلال اللعبة، أو الجلوس، أو أمام التلفزيون أو الحاسوب، وينسون تغيير الوضع الموجودين فيه. من المهمّ التشجيع على تغيير الوضع والحركات في هذه الحالات أيضاً.

فيما يلي تفصيل الحركات والأوضاع من الحياة اليوميّة التي من المحبذ التطرّق إليها. يمكن اختيار حركات إضافية في أعقاب مراقبة الأطفال، والتعرّف على احتياجاتهم. يشمل التفصيل شرحاً عن طريقة ملائمة البيئة الماديّة لحالة الاتزان، ووصف الوضع المرغوب فيه وطريقة توجيه الأطفال.

### الاستلقاء

**ملاءمة البيئة الماديّة:** يجب أن يسمَح لنا المسطح الذي نستلقي عليه، بالشعور بكلّ أعضاء الجسم الملامسة له.

**وضع الجسم** عند الاستلقاء المتناسق على الظهر: القدمان تتجهان إلى الخارج قليلاً، والركبتان مسترخيتان، وارتفاع الحوض متناسق مع الطرفين، والخاصرتان غير متوترتين، والصدر في وضع مبسوط، والكتفان متجهان إلى الخارج قليلاً ويشدان إلى الأسفل، واليدان موضوعتان مسترخيتان على الأرض، وملتفتان إلى الخارج والعنق طويل، والذقن يتّجه نحو الصدر والرأس في المركز.

**التوجه إلى الأطفال:** لكي نلفت انتباه الأطفال إلى وضع الجسم في حالة الاستلقاء، يطرح المربيّ على الأطفال المستقلين أسئلة، توجّه انتباههم إلى أعضاء الجسم من الرأس حتى القدمين. من المهمّ السّماح للأطفال بالاستلقاء في أوضاع مختلفة: متناسقة وغير متناسقة، ومريحة وغير مريحة، وأن نسألهم ماذا يشعرون، وما هي أوضاع الأعضاء المختلفة في كل حالة من الحالات؟

يمكن التطرّق في كلّ عمليّة استلقاء لوضع الجسم، ولفت الانتباه إلى طرفي الجسم والشعور بالتناسق، ووضع الحوض والصدر وارتفاع الكتفين والاسترخاء والتنفّس.

### الجلوس على الأرض

**ملاءمة البيئة الماديّة:** فرشاة ليّنة ووسائد، تساعد في الحفاظ على وضع صحيح للحوض، وتسهّل الجلوس.

**الوضع المرغوب فيه:** إنّ وضع الجلوس على الأرض الذي يختاره الطفل، هو الوضع المريح والملائم، للقيام بما هو مطلوب. مثلاً: تسمح عمليّة بناء برج آخذ في الارتفاع، بالجلوس في أوضاع مختلفة، عن تلك التي تسمح بها عمليّة الرسم على الورقة الموضوعية على الأرض، وليس محبباً الجلوس في

نفس الوضع لفترات متواصلة بشكل عامّ. إذا اعتاد الطفل الجلوس بأوضاع مفضّلة لديه، يجب تشجيعه على الجلوس بأوضاع أخرى مختلفة.

**التوجّه إلى الأطفال:** يجب تشجيعهم على عدم المكوث في وضع معينٍ لمُدّة متواصلة، إنّما النهوض من حينٍ إلى آخر وتغيير الوضع. يجب إرشاد الأطفال إلى الجلوس بطرق مختلفة، وأن يفحصوا وضع الرجلين في كل طريقة، وتوزيع الوزن على الحوض ووضع الظهر. ومن المستحسن طرح الأسئلة التي تُلفت الانتباه إلى وضع الجلوس: “هل تشعر بالراحة أكثر عندما تكون جالساً بعيداً عن الورقة؟” “هلا جربت وضع جلوس آخر؟” “ماذا سيحدث عندما تقترب من البرج؟” وما شابه.

### الجلوس على الكرسي

**ملاءمة البيئة المادية:** يجب اختيار الكراسي التي تسمح للأطفال بالاستناد منتصبين القامة، والحفاظ على زاوية قائمة بين الفخذ والساق، ووضع القدمين على الأرض. من المحبّب الجلوس على كرسيّ متحرّك (على الأقل عند الجلوس أمام الحاسوب في الروضة، ويجب تعليم الأطفال على توجيه الكرسيّ بحسب حجم أجسامهم).

**الوضع المرغوب فيه:** الظهر منتصب، عضلات البطن داعمة، والكتفان والعنق مرخيان، والمؤخّرة والفخذان يشكلان قاعدة داعمة عند الجلوس على الكرسيّ، وتكون الركبتان منثنيتين، والرجلان مبتعدتين الواحدة عن الأخرى، ويكون القدمان موضوعين على الأرض بزاوية قائمة بين الفخذين والساقين.

**التوجّه إلى الأطفال:** يجب ألا نطلب من الأطفال، الجلوس لمُدّة طويلة، في وضع حدّده المربي. ويجب تشجيعهم في الحفاظ على عاداتهم بالأبواب المكوث في جلوس وضعي. يجب شرح أهميّة تغيير الأوضاع، والإشارة إلى أوضاع جلوس مختلفة على الكرسيّ. يجب تكرار أوضاع الجلوس المختلفة، والانتصاب من أجل الجلوس المتناسق الأساسي. أسئلة يمكن أن تنظم الجلوس: “هل طرفا الحوض موضوعان بشكل متساو على الكرسيّ؟” “أين يوجد القدمان بالنسبة للجسم؟” “هل كل أقسام كف الرجل موضوعة على الأرض؟”.

### الجلوس إلى الطاولة

**ملاءمة البيئة المادية:** إنّ البُعد الموصى به للجلوس بجانب الطاولة، هو الذي يسمح بالجلوس والظهر منتصب، بينما يستند الساعدان إلى الطاولة. إنّ وضع الجلوس متعلق بالفعاليّة التي يقوم بها الطفل، مثلاً: عند لعب لعبة القطار، من المهم أن يستطيع الطفل رؤية الصورة بكاملها، ومن المحبّب محاولة ملاءمة ارتفاع الطاولة، بحيث يجلس الأطفال إليها بصورة صحيحة. إذا كانت الطاولة منخفضة يميل الأطفال لحنّي ظهورهم وقبض عضلات أكتافهم، وإذا كانت مرتفعة، يميلون لرفع أكتافهم وإجهاد ظهورهم السفلى.

**الوضع المرغوب فيه:** القدمان موضوعان على الأرض ومتوازيان، والمؤخّرة تصل إلى طرف المقعد، واليدان موضوعتان على الطاولة دون رفع الكتفين، والظهر مستقيم، ولا توجد حاجة لبذل الجهد من أجل وضع اليدين.

**التوجّه إلى الأطفال:** يمكن طرح الأسئلة على الأطفال، بشكل يساعدهم في الرّبط بين طريقة الجلوس، وأداء وظيفتهم في المهمّة: “هل ترى الصورة المنكوّنة في لعبة التركيب؟”، “هل توجد طرق إضافيّة لوضع اليد على الطاولة؟”، “هل تشعرون بالراحة في أكتافكم؟”، “هل ساعدكم وكف أيديكم مرتاحان؟”، “هل يمكن تقليل التوتّر الحاصل في الكتفين واليدين؟”، “هل انتم مرتاحون عند الجلوس منتصبين أم منتصبين؟”، “ما هو الوضع المريح بالنسبة لكم؟”.

ملاحظة: عند الجلوس أمام شاشة الحاسوب، من المهم الانتباه إلى أن تكون الشاشة على مستوى ارتفاع العيون، للامتناع عن بذل الجهد الزائد في عضلات مؤخّرة الرأس وإجهاد النظر.

## الوقوف

**ملاءمة البيئة المادية:** عند الفحص يجب الانتباه إلى أن المسطح الذي نقف عليه مستقيم.

**الوضع المرغوب فيه:** الرأس موجود في مركز الجسم، وعلى بُعد متساوٍ من الكتفين، ومتجه إلى أعلى والذقن منضبط إلى الوجه، ومؤخرة الرأس ممدودة، وتكون الركبتان مرخيتين، وعضلات البطن تدعم، والصدر منتصب ومفتوح، والكتفان مرخيان وعلى ارتفاع متساوٍ، واليدين "متدليتان" بحرية.

**التوجه إلى الأطفال:** إن عملية الوقوف، تعلمنا عن تنظيم الجسم بشكل صحيح، ولكن من الصعب أن نجد طفلاً في سن الطفولة، يقف ساكناً بلا حركة، ولذلك يمكن فحص عملية الوقوف كتمرين يهدف إلى الإنصات إلى الجسم. نطلب من الأطفال أن يقفوا على الرجلين، ويتخيلوا أن أجسامهم تشبه بناية ذات طوابق، وكل طابق مبني فوق الطابق الذي تحته بدقة. نلفت انتباه الأطفال إلى "طوابق" الجسم من القدمين حتى الرأس.

## رفع الأغراض الثقيلة وحملها

**ملاءمة البيئة المادية:** إن عملية نقل الغرض الثقيل، متعلقة بشكله ووزنه ونقاط القبض التي تسمح بحمله.

**الحركة الصحيحة:** إن عملية رفع الغرض الثقيل، هي جزء من حركة يجب التفكير فيها ملياً، لكي نحول دون إلحاق الضرر بالأنسجة والمفاصل. من المهم رفع الغرض الثقيل بعد التخطيط لعملية الرفع: الوقوف على القدمين وثني الركبتين إلى أقصى درجة ولكن بدون توتر، وتقريب الغرض إلى مركز الجسم بقدر الإمكان، والانتصاب والظهر مستقيم، والارتفاع خلال تسوية الرجلين. يجب الامتناع عن رفع غرض عندما تكون الرجلان مستقيمتين وخلال ثني الظهر، وبذل جهد زائد في العنق. عندما نرفع حملاً ثقيلًا، من المحبذ الوقوف في حالة خطوة غير متناسقة (القدمان غير متوازيتين) واستنشاق الهواء خلال حركة الرفع.

يتم حمل الغرض مُلاصقاً للجسم بقدر المستطاع والمشي بانتصاب. عندما نحمل أغراضاً مثل الحقائب والشنط، ويوجد أكثر من غرض واحد، يجب أن نقسم الوزن بالتساوي بين اليدين.

**التوجه إلى الأطفال:** نطلب من الأطفال فحص هذه الأسئلة، قبل أن يحملوا حملاً ثقيلًا: ما هو ثقل الغرض؟ هل ننقله لوحدها أم نستعين بالرفاق؟ ما هي الطريقة الفضلى لنقله: الدفع أو الشد أو الحمل؟ يمكن طرح الأسئلة التي تساهم في عملية الرفع الصحيح: "كيف يمكن أن نستعين بحركة الرجلين وتوازنها خلال عملية الرفع؟" "ما الأسهل: عملية حمل الغرض عندما يكون بعيداً عن الجسم، أم عندما يكون قريباً؟" "عند حمل الغرض يكون الظهر منتصباً أم منثنياً؟" "كيف تتعاونون مع رفيق لكي تحملوا غرضاً ثقيلًا؟".

## تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -	
☒ أوضاع الاستلقاء المختلفة، المتناسقة وغير المتناسقة، ولفت الانتباه إلى وضع الجسم في كل واحدة من الحالات؛	
☒ اختيار وضع الجلوس الملائم للمهمة التي يقومون بها؛	
☒ أوضاع الجلوس المختلفة وفت الانتباه إلى وضع الجسم في كل حالة؛	
☒ الجلوس المتناسق وغير المتناسق والانتقال من وضع إلى آخر؛	
☒ ملاءمة بُعد الكرسي من الطاولة بحسب المهمة التي يقومون بها، والتفتيش عن طريقة جلوس تساعدهم بقدر الممكن على تنفيذ المهمة؛	
☒ الإنصات إلى الجسم خلال الوقوف وفحص إحساس التناسق أو عدم التناسق؛	
☒ اختيار طرق لنقل أغراض مختلفة الأوزان من مكان إلى آخر، وملاءمة عملية الرفع والنقل مع وزن الغرض وحجمه وشكله.	

## (2) يربط الأطفال بين عمليّة التنفّس وحالة ثبات الجسم.

### شرح

إنّ عمليّة التنفّس الصحيحة هي الشّهيق والزفير الملائم للحركة ويحدث بالتزامن معها. يؤثر التنفّس على عمليّة توازن الجسم خلال الفعاليّات الرّوتينيّة، وعند تشغيل القوّة. من المهمّ عند القيام بالفعاليّات الرّوتينيّة، أن يكون الشّهيق والزفير متواصلين، ودون توقّف عند الانتقال بينهما. ينعكس الشّهيق والزفير المتواصل في الهدوء. الشّهيق والزفير ملائمان مع الحركة. يجب الانتباه أثناء الفعاليّات التي نشغل فيها القوّة، إلى أنّه عند تشغيل القوّة نقوم بـ"شّهيق فعّال"، والذي من خلاله نجمّع الهواء في الرئتين، وعند تشغيل القوّة من المهمّ أيضًا، القيام بـ"زفير فعّال"، والذي من خلاله نقوم بإخراج الهواء المتجمّع في الرئتين، بشكل تدريجيّ وموازن للحركة. إنّ هذا التلاؤم يحافظ على عدم تولد الضغط الباطنيّ الداخليّ وعدم ارتفاع ضغط الدم خلال الفعاليّة التي تتطلب جهدًا. تأثير التوازن على عمليّة التنفّس:

إنّ التوازن غير الصحيح، يمكن أن يؤديّ إلى التأثير على عمليّة الشّهيق والزفير المطلوبة لأداء الحركة. يمكن أن يؤديّ الجلوس المنحني، إلى سدّ قسمٍ من حركات الشّهيق باتجاه الرئتين، وبالتالي إلى عمل جزئيّ للرئتين. من المحبّد لفت الانتباه إلى عمليّة التنفّس خلال فحص التوازن وحركة الأطفال.

أسئلة يمكن أن تُلفت الانتباه إلى عمليّة التنفّس، مثل:

- عند الجلوس، أغمضوا أعينكم، وضعوا كفي أيديكم على صدوركم وأنصتوا إلى التنفّس. متى تقومون بالشّهيق؟ متى تقومون بالزفير؟ وكيف تنتقل من الشّهيق إلى الزفير؟ وهل تكون العمليّة متواصلة أم أننا نتوقّف أحيانًا؟
- (عند الجلوس والظهر منتصب) حاولوا التنفّس عميقًا (شّهيق متواصل وزفير بطيء)؛ هل أنتم مرتاحون في التنفّس بهذا الوضع؟
- (عند الجلوس بأوضاع مختلفة) حاولوا التنفّس عميقًا (شّهيق متواصل وزفير بطيء)؛ في أيّ وضع أنتم مرتاحون أو غير مرتاحين عند التنفّس العميق؟
- (بعد الفعاليّة المجهدة) تنفّسوا عميقًا (شّهيق متواصل وزفير بطيء)؛ هل تهدئكم عمليّة التنفّس؟

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على-

- ☒ التوقّف عن القيام بالفعاليّة في أوضاع مختلفة والإنصات إلى التنفّس؛
- ☒ الشّهيق والزفير عن طريق الأنف وعدّ الشّهيق والزفير؛
- ☒ اختيار حركة ومرافقتها بالشّهيق والزفير(رفع اليدين خلال الشّهيق وإنزالهما خلال الزفير؛
- ☒ القيام بفعاليّة مُتعبّة وبعد ذلك الاستلقاء والإنصات بهدوء إلى التنفّس. وبعد الفعاليّة يصف الأطفال مميّزات عمليّة التنفّس خلال الاستلقاء.



## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلم

الهدف الثاني: يتمرس الأطفال حالات الثبات الصحيحة

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
<b>أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ينظمون البيئة بحسب حاجة الثبات الخاصة لكل طفل:</li> <li>• يستعملون الوسادة خلال الجلوس على الأرض؛</li> <li>• يختارون كرسيًا ملائمًا؛</li> <li>• يختارون طاولة وكرسيًا متلائمين من ناحية الطول، ويوقفونهما على بُعد ملائم للفعالية التي يقومون بها؛</li> <li>• يميلون شاشة الحاسوب لكي لا يجهدوا العنق؛</li> <li>• يستعينون بزملائهم لرفع حمل ثقيل.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- السماح للأطفال بتجريب إمكانيات عديدة، في كل واحد من الأوضاع الثابتة في الروضة، مثلًا: طرائق عديدة للجلوس على الكرسي؛</li> <li>- تشجيع الأطفال على تنظيم البيئة، لكي يحافظوا على التوازن والثبات السليم، مثلًا: أن يفتشوا عن كرسي يسمح لهم خلال الجلوس، بوضع أرجلهم على الأرض ونقل وزن الجسم إليهما؛</li> <li>- دمج فعالية في موضوع "تطوير التعامل مع الجسم وحركته" من الفصل "التربية للحركة" عند التطرق إلى التوازن؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال بذكر أسماء الأعضاء، ومحاولة تشغيلها لوحدها، دون علاقة بالأعضاء الأخرى.</li> </ul>
<b>متقدم (6-7) (الصف الأول)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يشرحون ويمثلون الثبات الصحيح وكيفية تنظيم البيئة:</li> <li>• مستلقين؛</li> <li>• جالسين على الأرض؛</li> <li>• عند القيام من وضع الاستلقاء إلى الجلوس؛</li> <li>• عند الجلوس على الكرسي؛</li> <li>• عند الجلوس إلى الطاولة/أمام الحاسوب؛</li> <li>• واقفين؛</li> <li>• عند رفع غرض ونقله من مكان إلى آخر.</li> <li>- يقومون بتنفيذ التعليمات لتغيير الحركة، مثلًا: يُخفّفون التوتر في الكتفين، أو يرفعون غرضًا من خلال ثني حادّ للركبتين، وليس بواسطة ثني الظهر.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد "وضع" ثابت، ويحثه مع الأطفال، ومراقبة الطريقة التي يطبقون من خلالها الأشياء التي يتعلمونها في حياتهم اليومية في الروضة؛</li> <li>- وقوف الأطفال في وضع معين، والطلب منهم وصف ماذا يفعلون.</li> <li>- الاقتراح على الأطفال:</li> <li>• اختيار وضع، وإغماض العينين؛</li> <li>• أن يتخيلوا وضع الجسم الذي اختاروه؛</li> <li>• أن يرسموا ما رأوه في مخيلتهم؛</li> <li>• أن يفسّروا الرسم.</li> </ul>

## الهدف الثالث: يتمرّس الأطفال النشاط البدنيّ الذي يضع وزن الجسم على العظام

### شرح الهدف

إنّ الأطفال الذين يضعون وزن أجسامهم على كلّ أعضائه كلّ يوم خلال الحركة، يسمحون بنموّ العظام التي تتكوّن الهيكل العظمي بشكل متّزن ويقوون عضلاتهم.

**وضع وزن الجسم على الأعضاء،** يعني أنّه يتولّد ضغط على عظام الهيكل العظمي، وتشغّل العضلات القوّة، لكي تقاوم قوّة الثقل، حتى لا يسقط الجسم (انظر عمليّة ضبط القوّة في موضوع "التربية على الحركة"، ص. 108).

**الهيكل العظمي هو المبنى المتّزن للجسم.** توجد للهيكل العظمي ثلاث وظائف رئيسيّة: المكان الذي تلتصق به العضلات، ويحمي الأعضاء الحيويّة، ويعتبر مخزناً للكالسيوم. إنّ العظام التي تبني الهيكل موجودة في عمليّة متحرّكة للبناء والهدم، خلال فترة الحياة. يمكن أن تطول وتغلظ العظام وتزيد من وزنها خلال عمليّة البناء. "قانون نموّ العظم" يتقوّى العظم بنسبة مطردة للوزن أو المقاومة - الضغط - الممارس عليه، بشرط ألا تكون مبالغة من جهة واحدة، لكي تسنح الفرصة للاسترخاء والراحة من جهة أخرى.

إنّ بناء وهدم العظم هي عمليّة متواصلة مدى الحياة: حتّى منتصف سنّ العشرين لدى الإنسان، تكون عمليّة بناء العظام مسيطرة أكثر من عمليّة الهدم، وحتّى سنوات الأربعين تتساوى العمليتان، وبعد ذلك وحتّى انقضاء العمر، تزداد عمليّة الهدم وتطغى على عمليّة البناء. تنمو العظام خلال سنّ الطفولة، ولذلك يجب الاهتمام بأن تكون عمليّة النموّ مواكبة لزيادة كثافة العظم. إنّ **العضلات هي التي تشغّل المفاصل والعظام.** فعندما تزداد قوّة العضلة، تكون إمكانيّة وضع الثقل عليها أكبر، أي خلال تشغيل القوّة، يوجد ضغط على العظم، وأيضاً تتطوّر العضلة بشكل يسمح بتشغيل قوّة أكبر على العظم وهكذا دواليك.

أطفال كثيرون لا يسمحون خلال حركتهم الحرّة، بتشغيل الضغط الكافي لوزن أجسامهم، لكي يؤثّر إيجابياً على العظام والعضلات. يكون الضغط أحياناً مركّزاً على الرجلين فقط، بينما يتمّ إهمال اليدين والحوض والظهر. لذلك هناك حاجة في فعاليّة مبادر إليها لحمل الوزن كلّ يوم، خلال لفت الانتباه الخاصّ إلى الأعضاء التي لا تحمل الوزن خلال الحركات الاعتياديّة.

### طرائق تحقيق الهدف

**تكريس الوقت الخاصّ كلّ يوم لفعاليّة متنوّعة لحمل الوزن** - الفعاليّات الحرّة التي يقوم بها الأطفال، لا تشمل دائماً عمليّة حمل الوزن المتنوّعة، على كلّ أعضاء الجسم، لذلك من المحبّب تحديد 10 دقائق كلّ يوم، تكرّس لعمليّة حمل الوزن خلال الانتباه إلى الأعضاء التي لا تحظى بحمله.

**دمج تشغيل القوّة في فعاليّة حركيّة أخرى** - يمكن دمج فعاليّة قوّة خلال القيام بالفعاليّة الحرّة في الساحة، وكجزء من فعاليّة التربية البدنيّة الموجهة التي تُعنى بأهداف أخرى. تندمج كلّ أهداف منهج التعليم في الهدف الذي نتداوله هنا. مثلاً: عند تطوير عمليّة ضبط القوّة، تحدث عمليّة وقف ثقل الجسم، ونقل الوزن من قاعدة إلى أخرى؛ هذه فعاليّات مباشرة لتشغيل القوّة. إنّ عمليّة تطوير

الحركات الأساسية، لها صلة جيدة أيضاً بفعالية تشغيل القوة. تُعنى ألعاب حركة جماعية كثيرة أيضاً بعملية التوقف ونقل الوزن. بعد أن يعرف الأطفال كيفية أداء رقصة معينة، يمكن تنفيذها بسرعات مختلفة، وبالتالي نقوم بتشغيل القوة بالتأكيد. نوصي، على كل حال بالسماح للأطفال بالقيام بالفعاليات التي اختاروها، وتشجيعهم على معاودة القيام بها بقوة أكبر.

**يجب شرح هدف حمل وزن الجسم على أعضائه** - من المهم أن نشرح للأطفال: أن حمل الوزن يقوي عظام الأعضاء التي تشغل القوة لكي تقاوم الضغط. فكلما كانت العضلات أقوى، فإنها تسمح بحمل ثقل أكبر على العظام. إن هدف الشرح هو تشجيع الأطفال على القيام بفعاليات متنوعة، لحمل الوزن من خلال حرية الاختيار.

**إيجاد أعضاء الجسم التي لا تحظى بحمل وزن الجسم** - من السهل وضع الحمل على الرجلين، وذلك لأن وزن الجسم موضوعة بشكل طبيعي. يجب مراقبة الأطفال، والتأكد من أنهم يقومون بحركات كافية يتم من خلالها وضع الضغط على اليدين والحوض والظهر.

## الأهداف الإجرائية - شرح وتفصيل

الأطفال -

- (1) يختارون فعالية متنوعة لوضع وزن الجسم على الأعضاء المختلفة؛
- (2) يختارون وقتاً للراحة بعد تشغيل القوة الزائدة.

(1) يختار الأطفال فعاليةً متنوّعة لوضع وزن الجسم على الأعضاء المختلفة

### شرح

إنّ الفعاليّة التي تقوّي العظام وتلائم الأطفال، هي الفعاليّة المتحرّكة والتي يشكّل فيها وزن الجسم حملاً. هناك نوعان من الحمل:

**الحركات التي يتمّ بها تشغيل قوى الردّ من الأرض ضدّ وزن الجسم.** عند القفز مثلاً، يكون وزن الجسم موضوعاً على الرجلين، وتتقوّى بهذه الطريقة عظام الرجلين والظهر السفلي (الحوض وفقرات العمود الفقري السفليّة)، وعند التقدّم على اليدين والرجلين، عندما يتمّ نقل وزن الجسم إلى اليدين تقوّى قاعدة كفّ اليد وعظام اليدين وعظام الظهر العلويّ (طرفا الكتفين وفقرات العمود الفقري العلويّة).

**تشغيل القوّة بواسطة وزن الجسم.** التعلّق على قضيب من الخشب أو المعدن، مشدود الطرفين بحبلين مثبتين من أعلى في سقف، أو خشبة معترضة، أو أرجحة الجسم ومحاولة رفعه لكي يتّزن على القضيب.

**يجب أن يتكوّن وزن الجسم في كلّ حالة من تلقاء ذاته، دون استعمال الأوزان أو الأغراض الثقيلة الأخرى.**

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ الفعاليّات الموجهة لحمل وزن الجسم على الرجلين واليدين والحوض والظهر؛
- ☒ اختيار شخصي لفعاليّات حمل وزن الجسم على الرجلين واليدين والحوض والظهر.

(2) يختار الأطفال وقتاً للراحة بعد تشغيل القوّة الزائدة

### شرح

إنّ الراحة خلال النهار مهمّة، لإعطاء العظم الفرصة في بناء نفسه. والراحة الوضع الذي نخرج به من وتيرة الحياة المفروضة، وننتقل للتركيز على "الأنا". وأحلام اليقظة واسترخاء الجسم، ولو بشكل جزئي. يختار الأطفال الراحة من حين إلى آخر، إلا إذا تواجدوا في بيئة يوجد فيها ضغط اجتماعي، أو منافسة من نوع آخر. يجب على معلم التربية البدنية، أن يشرح للأطفال أهميّة الراحة، وكيف ينالونها ويربطون بينها وبين عمليّة الاسترخاء؟

### أمثلة:

يمكن بعد انتهاء الفعاليّة، الاستلقاء وسماع الموسيقى الجميلة والعينين مغمضتين. يقصّ الأطفال كيف يرتاحون عندما يعودون إلى البيت من المدرسة.

### تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -
<input checked="" type="checkbox"/> الانتقال من حركة يوجد فيها ضغط للراحة وبالعكس؛
<input checked="" type="checkbox"/> الراحة بعد الفعاليّة الشاقة.
يصف الأطفال -
<input checked="" type="checkbox"/> الشعور بالراحة بعد الجهد؛
<input checked="" type="checkbox"/> شعور العودة للفعاليّة بعد الراحة.

## أمثلة لسلوكيات متوقعة من قبل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلم

**الهدف الثالث:** يتمرس الأطفال النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
<b>أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يكرسون جزءاً من وقت الفعالية في الساحة للفعالية البدنية الشاقة؛</li> <li>- يختارون وقتاً للراحة مرة واحدة في اليوم على الأقل؛</li> <li>- يتحدثون مع المربي عن تشغيل القوة المتنوعة التي قاموا بها في الإطار التعليمي أو في ساعات ما بعد الظهر.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الطلب من الأطفال اختيار حركات يوجد فيها مقاومة لوزن الجسم؛</li> <li>- السماح بالراحة خلال يوم التعليم؛</li> <li>- إنهاء الفعالية في الساحة والاستلقاء على فرشاة شخصية بهدف الاسترخاء؛</li> <li>- التحدث مع الأطفال عن الفعالية البدنية التي يمكن القيام بها بعد الظهر؛</li> <li>- السماح في الروضة بتجريب التجارب التي تشجع الفعاليات بعد الظهر أيضاً: المشي على العكازين، وركوب الدراجة الهوائية، وكروكيت والتزلج على خشبة ذات عجلات وما شابه.</li> </ul>
<b>متقدم (6-7) (الصف الأول)</b>	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقومون كل يوم خلال وقت فراغهم 10 دقائق على الأقل، بفعاليات تضع وزن الجسم على العظام؛</li> <li>- يختارون وقتاً ومكاناً للراحة ويشرحون أهميتهما؛</li> <li>- يكرسون وقتاً كل يوم بعد الظهر للفعالية البدنية التي تحتاج إلى تشغيل القوة المتنوعة؛</li> <li>- يقومون بكتابة يوميات مراقبة للفعاليات البدنية التي ينفذونها كل يوم لمدة أسبوع.</li> </ul>	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعليم الأطفال ماذا يحدث للعظم خلال فترة النمو؛</li> <li>- تعليم الأطفال أهمية تشغيل الضغط بواسطة مقاومة الجسم؛</li> <li>- الاقتراح على الأطفال صيغة ليوميات يدونون فيها تقارير عن الفعاليات البدنية، وتحليل اليوميات مع كل طفل.</li> </ul>

## الملحق الأول

### تركيز الأهداف والسلوكيات المتوقعة بحسب الأعمار

الحركة في البيئة المادية والاجتماعية - الروضة قبل الإلزامية

المجال	أمثلة لسلوكيات متوقعة
تطوير الحركات الأساسية	✓ يُضيفون بشكل تلقائي إلى مجموعة الحركات التي يعرفونها، حركات أساسية جديدة من الدرجة الأولى.
توطيد التقييم الذاتي بالنسبة للقدرة على الحركة	✓ يقلدون حركات الآخرين؛ ✓ يقومون بعرض حركة بدون خوف عندما يطلب منهم ذلك؛ ✓ يجربون عدّة مرّات التمرّن على القيام بحركة معيّنة بهدف تحسينها؛ ✓ يجربون كلّ الأجهزة الموجودة في ساحة الروضة لخدمتهم.
إبداء المسؤولية تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين	✓ ينتظرون بالطابور بحسب ما حدّده المعلم؛ ✓ يختارون مكاناً فسيحاً للقيام بالحركة؛ ✓ يهبطون بسلامة؛ ✓ يتوصلون إلى تفاهات مع الأطفال الآخرين بالنسبة لطريقة استعمال الأجهزة، يقومون بإفساح المجال للآخرين لاستعمال الجهاز الذي لعبوا فيها، ويطلبون من الآخرين إفساح المجال لهم بعدما انتظروا.
تحسين القدرة على وصف الحركة كلامياً	✓ يقومون بتنفيذ التعليمات المعروفة بحذاويرها والتي تُعطى لهم مرة واحدة (دون إعادة)؛ ✓ يعطون رفيقهم تعليمات للقيام بالحركة البسيطة (ارفع يدك؛ اقفز؛ امسك الكرة) ويقومون بتنفيذ تعليمات يعطيها الرفيق؛ ✓ يقومون بالحركة ويصفونها بالكلمات.
الاندماج في اللعب الحركي - الجماعي	✓ يلعبون بشكل متواصل مع الرفيق (الفرد الآخر في الزوج)؛ ✓ يلعبون "ألعاب الحلقة" و"المتفرّقون"؛ ✓ يحافظون على قوانين اللعبة التي يوجد بها قانونان على الأقل؛ ✓ يقودون رفيقاً دون لمس الأغراض والأطفال الآخرين، ومن خلال ملاعبة السرعة التي يمكن أن يقوم بها الرفيق بتقديم المساعدة والتعاون؛ ✓ يلائمون أنفسهم من ناحية طبيعة حركتهم وسرعتها مع قائد اللعبة "القائد والمقود".
تطوير القدرة على الرقص المخطّط له	✓ يتحرّكون لسماع الموسيقى بحريّة؛ ✓ يرقصون لسماع موسيقى يعرفونها، بحيث يحافظون على الإيقاع الموسيقي؛ ✓ يقلدون حركات الشخص البالغ، بحيث يحافظون على الإيقاع الموسيقي؛ ✓ يرقصون ويرتلون كلمات الأغنية؛ ✓ يعاودون القيام برقصة بقواهم الشخصية دون عرض يقدّمه البالغ.

## الحركة في البيئة المادية والاجتماعية - الروضة الإلزامية

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
<b>تطوير الحركات الأساسية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يُجربون الحركات العشر الأساسية من الدرجة الأولى؛</li> <li>✓ يقومون بالحركات الأساسية من الدرجة الأولى بثقة وتواصل بحسب التعليمات؛</li> <li>✓ يضيفون إلى سلة الفعالية الشخصية حركات أساسية من الدرجة الثانية؛</li> <li>✓ يقومون بحركات في الفعالية الشخصية والتي تعلموها في الفعالية الموجهة.</li> </ul>
<b>توطيد التقييم الذاتي بالنسبة للقدرة على الحركة</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يقترحون أفكارًا لحركات ويعرضونها؛</li> <li>✓ يصفون الحركة ويقومون بها، ويقيّمون الملائمة بين الوصف والتنفيذ؛</li> <li>✓ يستخلصون كل الإمكانيات الممكنة الكامنة في الأجهزة التي يستعملونها في ساحة الروضة (مثلًا: تسلق السلم حتى المرحلة الأخيرة، المشي على طول النفق).</li> </ul>
<b>إبداء المسؤولية المسؤولة تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ينتظرون بالطابور حتى دون تدخل الشخص البالغ؛</li> <li>✓ عندما يكون إزدحام يلائمون وتيرة الحركة وقوتها بحسب الظروف؛</li> <li>✓ يهبطون هبوطًا سليماً من ارتفاع معين، على مساند كفي القدمين، وتكون الركبتان منحنيّتين والجسم منحنيًا نحو الأمام. إذا كان مسطح الهبوط ليّنًا (رمل أو فرشاة) يواصلون الهبوط بتدريج، بشرط أن يتوقّف مسطح ليّن وآمن؛</li> <li>✓ يختارون الفعالية الآمنة التي يعرفونها، في لقاءهم الأول مع البيئة الجديدة، ويزيدون درجة الصعوبة بشكل تدريجي، بالتلاؤم مع نتائج التجربة السابقة؛</li> <li>✓ يُجرون نقاشًا عن السلامة عند التخطيط للفعالية.</li> </ul>
<b>تحسين القدرة على وصف الحركة كلامياً</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يستعملون حوالي 40 كلمة من الثروة اللغوية الموجودة في ملحق رقم 3 على الشكل التالي: يمثلون بالحركة كلمة قالها بالغ أو رقيق لأحد الأطفال، ويجب على باقي الأطفال التعرف على الكلمة بحسب الحركة التي يقوم بها الطفل؛</li> <li>✓ يتحدثون عن التجربة الحركية؛</li> <li>✓ يقومون بأداء تعليمات جديدة يتم إعطاؤها مرّة واحدة (دون إعادة) بحذافيرها؛</li> <li>✓ يعطون التعليمات المعقّدة لرقيق وعليه تنفيذها؛</li> <li>✓ يقومون بأداء دقيق لتعليمات معقّدة يعطيها رقيق.</li> </ul>
<b>الاندماج في اللعب الحركي - الجماعي</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يلعبون بشكل متواصل بكلّ تعداد المجموعات؛</li> <li>✓ يندمجون في اللعبة بشكل طابور أو صف؛</li> <li>✓ يحافظون على قوانين اللعبة التي يوجد فيها ثلاثة قوانين على الأقل؛</li> <li>✓ يتعاونون في اللعبة التي تتطلب تعاونًا، مثلًا: بناء برج معًا؛</li> <li>✓ يساعدون الرقيق خلال لعبة الأزواج، أو خلال اللعبة في مجموعة؛</li> <li>✓ يقلدون رقيقًا بشكل دقيق؛</li> <li>✓ يمعنون التفكير خلال اللعبة، ويتحدّثون عنها أمام الآخرين (مثلًا: "صعدت على الكرسي لكي لا أضايق طفلاً...").</li> </ul>
<b>تطوير القدرة على الرقص المخطط له</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يرقصون عدّة رقصات مخطّط لها (4-6 رقصات)؛</li> <li>✓ يرقصون مع رقيق، وخلال تنسيق الحركات والاستعانة بكلمات الأغنية لكي يتذكروا الرقصات وينسقوا الحركات؛</li> <li>✓ يقومون بخطوات جديدة لسماع موسيقى معروفة.</li> </ul>



## الحركة في البيئة المادية والاجتماعية - الصف الأول

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
<b>تطوير الحركات الأساسية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يقومون بتنفيذ قسم كبير من الحركات العشر الأساسية من الدرجة الثانية؛</li> <li>✓ يقومون بحسب المعلومات بأداء الحركات الأساسية من الدرجة الثانية بثقة وتواصل؛</li> <li>✓ يضيفون حركات باستمرار إلى الفعالية الشخصية.</li> </ul>
<b>توطيد التقييم الذاتي بالنسبة للقدرة على الحركة</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يقترحون حلولاً للمشاكل المتعلقة بتجربة الحركة؛</li> <li>✓ يتذكرون حركة قاموا بها في الماضي، ويصفونها، وينفذونها من جديد، ويشرحون الفرق بين تنفيذها سابقاً وتنفيذها اليوم؛</li> <li>✓ يخططون حركة جديدة بالاستناد إلى حركة قاموا بها في الماضي؛</li> <li>✓ يذكرون تحدياً في مجال الحركة لم ينجحوا في تنفيذه، ويخططون طرائقاً جديدة للتقدم من أجل مواجهته، ويجربونها.</li> </ul>
<b>إبداء المسؤولية تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ينظّمون طاووراً منصفاً؛</li> <li>✓ يهبطون من قفزات مختلفة في اتجاهات مختلفة بسلامة دائماً. ويهبطون على مساند كفي القدمين ويتدرجون في الاتجاه الذي تمّ تحديده عند الهبوط لكي ينقلوا وزن أجسامهم؛</li> <li>✓ يختارون الفعالية الملائمة لقدرتهم الشخصية في كل بيئة؛</li> <li>✓ يُزيلون العقبات التي من الممكن أن تعرّض سلامة الآخرين للخطر.</li> </ul>
<b>تحسين القدرة على وصف الحركة كلامياً</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يستعملون 60 كلمة من الثروة اللغوية المفصلة في الملحق الثالث؛ ويعطون التعليمات خلال استعمال الكلمات الأكثر ملاءمة؛</li> <li>✓ يشرحون الصعوبة في تنفيذ الحركة خلال استعمال الكلمات الأكثر ملاءمة؛</li> <li>✓ يصفون الحركة التي يقوم بها رفيق بالكلمات الملائمة؛</li> <li>✓ يستمعون إلى سلسلة ثلاث تعليمات بسيطة على الأقل، والتي يتمّ إعطاؤها مرة واحدة (دون إعادة)، ويقومون بأدائها بحسب الترتيب وبالتدقيق؛</li> <li>✓ يصفون سلسلة من ثلاث حركات على الأقل بما في ذلك الانتقال بين الحركات، بحيث أن الطفل الذي لم ير الحركات يستطيع تنفيذها؛</li> <li>✓ يقومون بسلسلة حركات بشكل دقيق بحسب وصف شفوي تمّ تقديمه.</li> </ul>
<b>الاندماج في اللعب الحركي - الجماعي</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يبادرون إلى أفكار جديدة خلال اللعبة المشتركة مع زملائهم؛</li> <li>✓ يحافظون على قوانين اللعبة، في اللعبة التي يوجد فيها على الأقل خمسة لاعبين؛</li> <li>✓ يبادرون إلى تقديم المساعدة خلال اللعبة الحركية في المجموعة، لكي تسنح الفرصة بإجراء لعبة ناجعة وممتعة؛</li> <li>✓ يخططون خطوات اللعبة قبل بدايتها على أرض الواقع.</li> </ul>
<b>تطوير القدرة على الرقص المخطّط له</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يعطون تعليمات خطوات الرقص، بحيث أن الأطفال الآخرين في المجموعة يفهمون هذه التعليمات؛</li> <li>✓ يرقصون ثمانين رقصات مخطّط لها. وينجحون في رقصها بشكل شخصي، وبالتلاؤم مع الموسيقى دون الدعم والتوجيه، أو العرض والتمثيل؛</li> <li>✓ يرقصون في مجموعات مكونة من أربعة أطفال؛</li> <li>✓ يرقصون دون مساعدة شخص بالغ ومن خلال تنسيق الحركات؛</li> <li>✓ يؤلفون رقصة جديدة على خلفية موسيقية معروفة مع رفيق.</li> </ul>

## التربية للحركة – الروضة قبل الإلزامية

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
<b>ترسيخ معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لهما</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يلمسون عضوًا في الجسم ويذكرون اسمه من خلال تقليد شخص بالغ؛</li> <li>✓ ينفذون حركة ويذكرون اسمها: نرفع، ننزل، نثني ونمدّ؛</li> <li>✓ يقلدون حركة أو وضعًا للجسم بحسب الصورة، أو التمثيل اللذين يقوم بهما طفل آخر؛</li> <li>✓ يمرّون في "نفق" (مصنوع من ملتقى أرجل الكراسي) دون أن يلمسوا الأطراف؛</li> <li>✓ يتعرفون على غرض رأوه من قبل بواسطة التحسس؛</li> <li>✓ خلال وقوفهم في مكان واحد وأعينهم مغمضة (ومن المحبّد أن تكون مغطاة بمنديل مربوط) ويتعاملون مع الغرض 20 ثانية تقريبًا؛</li> <li>✓ يقدرون ما هو الغرض الأثقل والأخف بين زوج أغراض.</li> </ul>
<b>تطوير الشعور بالتواجد في الحيز</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يتحرّكون وهم جالسون وواقفون من خلال حلقة تحدّد الحيز الشخصي دون الخروج منها؛</li> <li>✓ ينفذون تعليمات الحركة بالنسبة للأغراض، مثل: التحرك من خلال الأغراض وبينها، وعلى الغرض، وفوقه، وتحت الأغراض وحولها؛</li> <li>✓ يقومون بتنفيذ تعليمات شخص بالغ كما يجب بالنسبة للاتجاهات مثل الركض إلى الأمام؛ والقفز إلى الأطراف، والمشي إلى الخلف، ورفع اليدين إلى أعلى وإنزالهما إلى أسفل؛</li> <li>✓ يعملون في كلّ مستويات الارتفاع في الحيز العامّ (الزحف والتدحرج في المستوى المنخفض، المشي، والقفز والصعود على الأجهزة المنخفضة في المستوى المتوسط، وتسلق السلم حتى رأسه في المستوى العالي)؛</li> <li>✓ يضعون سهمًا باتجاه معين ويتقدّمون باتجاه السهم.</li> </ul>
<b>تطوير عمليّة ضبطهم للقوّة</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ينصاعون للأمر "قف!" والذي يُعطى خلال الركض وعندها يتوقّف الطفل كليًا؛</li> <li>✓ يرمون كيس فاصوليا إلى الأعلى ثم يلتقطونه. (إنّ عمليّة الالتقاط لا توقف الكيس بشكل كلي إنّما تتواصل إلى أسفل)؛</li> <li>✓ نصوب كرة تجاه حلقة موجودة على الأرض من خلال نقاط مختلفة؛</li> <li>✓ نمشي على المقعد إلى الأمام؛</li> <li>✓ نرمي كيس فاصوليا إلى أبعاد مختلفة حدّها الطفل مسبقًا.</li> </ul>
<b>تطوير تعاملهم مع عامل الزمن</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ينتقلون من "البطيء" إلى "السريع" وبالعكس بصورة مفاجئة؛</li> <li>✓ يتقدّمون خلال ملاعبة الحركة للإيقاع المملّى.</li> </ul>

## التربية للحركة – الروضة الإلزامية

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
<b>ترسيخ معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لهما</b>	✓ يقومون بالحركة بمساعدة عضو واحد. يذكرون اسم العضو والحركة التي قاموا بها؛ ✓ يخلقون بواسطة الجسم أيّ شكل هندسي تم رسمه على الورقة؛ ✓ يذكرون أسماء الأعضاء الزوجية ويحركونها معاً وعلى حدة؛ ✓ يتحركون في حين الحركة الذي يتحرك به أطفال آخرون، ويوجد به أغراض وأثاث منفردة، دون لمس الأغراض، أو الأثاث، أو الأطفال؛ ✓ خلال وقوفهم في مكان واحد وأعينهم مغمضة (ومن المحبّب أن تكون مغطاة بمنديل مربوط) ويتعاملون مع الغرض 20 ثانية تقريباً؛ ✓ يرتّبون خمسة أغراض معطاة بشكل متعاقب من الوزن الخفيف إلى الوزن الثقيل.
<b>تطوير الشعور بالتواجد في الحيز</b>	✓ يتحركون وهم جالسون وواقفون في الحيز الشخصي دون تغيير أماكنهم؛ ✓ يختارون غرضاً ويتعاملون معه بكل الاتجاهات؛ ✓ يختارون غرضاً آخر ويعملون به نفس الشيء الذي قاموا بفعله مع الغرض الأوّل؛ ✓ يختارون غرضاً ويتحركون بالنسبة إليه بحسب تعليمات الشخص البالغ (انظر ملحق (انظروا الملحق الثالث: "الثروة اللغوية لمجموعة الكلمات والمفاهيم المتعلقة بالحركة")؛ ✓ يقومون بتنفيذ تعليمات الشخص البالغ كما يجب بالنسبة للاتجاهات العامّة، مثل: التحرك نحو الباب، نحو الشباك، نحو السلم وما شابه؛ ✓ يختارون مساراً على الأرض ويتقدّمون فيه بأربع طرق مختلفة؛ ✓ يضعون أسهماً في أربع اتجاهات مختلفة على الأقل، ويتقدّمون في كل اتجاه خلال ذكر اتجاه التقدّم: "اتجاه الباب"، "اتجاه الشباك" وما شابه.
<b>تطوير عمليّة ضبطهم للقوّة</b>	✓ يركضون خلف الرفيق الذي يقود التقدّم على بُعد ثابت. ويغيّر القائد اتجاهات الركض ووتيرة التقدّم حتّى أنّه يتوقّف بصورة مفاجئة؛ ✓ يرمون ويلتقطون كيس فاصوليا من بُعد ثلاثة أمتار على الأقل، ويصوّبون الكيس نحو يدي الملتقط خلال عمليّة الرمي؛ ✓ يصوّبون كرة تجاه علبة كرتون موجودة على كرسي؛ ✓ يمشون دون سقوط، المشي الحذر على المقعد إلى الأمام وإلى الخلف وإلى الأطراف (مشياً ليس بطيئاً ولا سريعاً)؛ ✓ تلقي الأغراض ذات الوزن المختلف بالتناوب إلى أبعاد قريبة، ومتوسّطة وبعيدة (يُعلن الطفل إلى أين يريد أن يصل ويصل بالتقريب).
<b>تطوير تعاملهم مع عامل الزمن</b>	✓ يتقدّمون خلال الانتقال من "البطيء" إلى "السريع" وبالعكس دون أن يتوقّفوا عن الحركة؛ ✓ يملون إيقاعاً لأنفسهم ويتقدّمون خلال الحفاظ عليه ويغيرونه دون توقّف؛ ✓ يقفزون فوق الحبل المتحرك دون لمسه؛ ✓ يهربون من وجه كرة متدرجة تجاههم في اللحظة الأخيرة.

## التربية للحركة - الصف الأول

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
<b>ترسيخ معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لهما</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يقومون بالحركات المعقّدة ويذكرون أسماء المفاصل والحركات التي قاموا بها؛</li> <li>✓ يرسمون على ورقة كل شكل هندسي قاموا بتنفيذه. ويتذكرون أربعة أشكال على الأقل، ويقومون بتنفيذها تبعاً؛</li> <li>✓ يحدّدون بالكلمات والحركة الفروق بين: الظهر والجذع، وبين كفّ الرجل وكفّ اليد، وبين مفصّل الكتف ومفصّل الفخذ؛</li> <li>✓ يتحرّكون وأعينهم مغمضة (من المحبّد أن تكون مغطاة بمنديل مربوط) لمدة 30 ثانية تقريباً؛</li> <li>✓ يرتّبون واحداً تلو الآخر - من الوزن الخفيف إلى الثقيل - خمسة أغراض تمّ اختيارها بشكل شخصي من بين الأغراض الموجودة في الغرفة.</li> </ul>
<b>تطوير الشعور بالتواجد في الحيز</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يختارون ثلاث قواعد كلّ واحدة منها بارتفاع مختلف. ويتحرّكون بكلّ الاتجاهات دون الخروج عن القاعدة؛</li> <li>✓ يختارون غرضاً متحرّكاً ويتحرّكون بالنسبة إليه من خلال ثماني علاقات نسبية مختلفة، وخلال ذكر العلاقة النسبية التي يقومون بتنفيذها؛</li> <li>✓ يقومون بتنفيذ تعليمات المرّبي التي تدمج بين الحركة في الحيز العامّ والشخصي، مثلاً: التحرك جانباً تجاه الباب، وإلى الخلف تجاه الشبّاك؛</li> <li>✓ يختارون مساراً على الأرض، ويصفونه ويتقدّمون فيه على كلّ مستويات الارتفاع في الحيز الشخصي وفي كل الاتجاهات؛</li> <li>✓ يقومون بتنفيذ حركاتهم بمسارات مختلفة بطبيعتها؛</li> <li>✓ يضعون مساراً أسهم ويتقدّمون بحسب اتجاهاتها. ويذكرون بالكلمات الاتجاه في كلّ مرّة يتغيّر.</li> </ul>
<b>تطوير عمليّة ضبطهم للقوّة</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ينتقلون من وضع الاستلقاء القبض إلى الشدّ، ومن القبض إلى الاسترخاء، ومن الشدّ إلى الإرخاء ويعلنون ما هو الوضع الذي يتواجدون فيه؛</li> <li>✓ يرمون ويلتقطون كيس فاصوليا من بُعد ثلاثة أمتار على الأقل. ويوجّهون الرميّة إلى المسك، ويحافظون على التقاط الكيس بواسطة كفي اليدين الموجهان إلى الداخل؛</li> <li>✓ يصوّبون كرة إلى هدف موجود بمستوى العينين (من المفضل أن تكون سلة ملائمة للأطفال)؛</li> <li>✓ يمشون على خشبية منخفضة وضيقّة دون سقوط (عرضها حتّى 10 سم) ويكون المشي متزنّاً (ليس بطيئاً وليس سريعاً) والنظر موجّه إلى الأمام؛</li> <li>✓ يجربون خمس مرّات درجة الكرة تجاه مجموعة من القناني من بُعد خمسة أمتار على الأقلّ ويصيبون ثلاث قناني على الأقلّ.</li> </ul>
<b>تطوير تعاملهم مع عامل الزمن</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يتحرّكون خلال الانتقال التدريجي من "البطيء" إلى "السريع" وبالعكس دون التوقّف عن الحركة؛</li> <li>✓ يلائمون حركتهم للرفيق الذي يملئ الإيقاع وتغيّره؛</li> <li>✓ يقفزون مع الحبل.</li> </ul>
<b>تطوير انسيابيّة حركاتهم</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يختارون موضوعاً ويقومون بمجموعة من الحركات الملائمة للموضوع؛</li> <li>✓ يعاودون القيام بمجموعة حركات متواصلة مع غرض عدّة مرّات حتّى يمكن القيام بالحركة دون توقّف؛</li> <li>✓ يقومون بسبع حركات مختلفة على الأقلّ، مع غرض اختاروه لأنفسهم بشكل متواصل، كل حركة نابعة من الحركة التي قبلها.</li> </ul>

## التربية للسلامة التامة – الروضة قبل الإلزامية

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
التعرف على مفاهيم ومبادئ الحركة	
تمرس حالات الثبات الصحيحة	✓ يغيرون الأوضاع خلال التركيز على المهمة أيضاً، مثلاً: خلال الجلوس أمام التلفزيون، أو الحاسوب.
تمرس النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام	

## التربية للسلامة التامة – الروضة الإلزامية

ادف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
التعرف على مفاهيم ومبادئ الحركة	✓ يشيرون إلى مكان العظام والمفاصل والعضلات؛ ✓ يعرضون: - فعالية نبض القلب؛ - تشغيل القوة؛ - تشغيل الليونة؛ - الشهيق والزفير؛ - الاسترخاء.
تمرس حالات الثبات الصحيحة	✓ ينظّمون البيئة بحسب حاجة التوازن الخاصة لكل طفل: يستعملون الوسادة خلال الجلوس على الأرض؛ يختارون كرسيًا ملائمًا؛ يختارون طاولة وكرسيًا متلائمين من ناحية الطول، ويوقفونهما على بُعد ملائم للفعالية التي يقومون بها؛ يميلون شاشة الحاسوب لكي لا يُجهدوا العنق؛ يستعينون بزملائهم لرفع غرض ثقيل.
تمرس النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام	✓ يكرسون جزءًا من وقت الفعالية في الساحة للفعالية البدنية الشاقّة؛ ✓ يختارون وقتًا للراحة مرّة واحدة في اليوم على الأقل؛ ✓ يتحدثون مع المرّبي، عن تشغيل القوة المتنوّعة التي قاموا بها في الإطار التعليمي، أو في ساعات ما بعد الظهر.

## التربية للسلامة التامة – الصف الأول

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
التعرف على مفاهيم ومبادئ الحركة	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يجدون مكان الخفقان، ويشيرون إلى مكان القلب والرئتين في أجسامهم؛</li> <li>✓ يذكرون بالاسم ستة مفاصل مركزيّة، ويشيرون إلى مكانها، ويمثلون مدى حركتها؛</li> <li>✓ يمثلون ويشرحون خلال الحركة: <ul style="list-style-type: none"> <li>ما هي القوّة؛</li> <li>ما هي الليونة؛</li> <li>كيف تعمل العضلة؛</li> <li>متى نعرق؛</li> <li>كيف نسترخي (نقوم بعملية الاسترخاء).</li> </ul> </li> </ul>
تمرس حالات الثبات الصحيحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يشرحون ويمثلون القوام الصحيح وكيفية تنظيم البيئة: <ul style="list-style-type: none"> <li>مُستلقين؛</li> <li>جالسين على الأرض؛</li> <li>عند القيام من وضع الاستلقاء إلى الجلوس؛</li> <li>عند الجلوس على الكرسي؛</li> <li>عند الجلوس إلى الطاولة/أمام الحاسوب؛</li> <li>واقفين؛</li> <li>عند رفع غرض ونقله من مكان إلى آخر؛</li> </ul> </li> <li>✓ يقومون بتنفيذ التعليمات لتغيير الحركة، مثلاً: يخفّفون التوتّر في الكتفين، أو يرفعون غرضاً من خلال ثني حادّ للركبتين وليس بواسطة ثني الجذع.</li> </ul>
تمرس النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ يقومون كل يوم خلال وقت فراغهم 10 دقائق على الأقل، بفعاليات تضع وزن الجسم على العظام؛</li> <li>✓ يختارون وقتاً ومكاناً للراحة ويشرحون أهميتهما؛</li> <li>✓ يكرّسون وقتاً كل يوم بعد الظهر للفعاليّة البدنيّة التي تحتاج إلى تشغيل القوّة المتنوّعة؛</li> <li>✓ يقومون بكتابة يوميّات مراقبة للفعاليّات البدنيّة التي ينفذونها كل يوم لمدة أسبوع.</li> </ul>

## الملحق الثاني

### أمثلة لاستمارات متابعة سلوك الأطفال خلال الحركة

إنّ الاستمارات المقترحة في هذا الملحق، ملائمة لمشاهدة مركزة للأطفال، خلال الحياة اليومية في الروضة. تسمح عملية جمع المعلومات وتوثيقها وتحليلها، بهذه الوسائل للمربية ومعلم التربية البدنية في الروضة، بتحديد المميّزات والاحتياجات الخاصّة للأطفال في روضتهم. يمكن بمساعدة تحديد المميّزات والاحتياجات، تخطيط عمليّات التدريس والتعليم التي تسمح لكل طفل وطفلة في الروضة بالتقدّم من منطلقهما الشخصي.

إنّ الاستمارات مخصّصة للتعبّر وراء الأطفال، مرتين خلال السنة على الأقلّ. إنّ السلوكيات التي تظهر في الاستمارة، هي أمثلة من القوائم التي تظهر في الجزء الأوّل. يمكن اختيار سلوكيات أخرى، بالتلاؤم مع عملية التعلم في الروضة والظروف المادية فيها:

- (1) استمارة التخطيط الشخصي – الروضة قبل الإلزامية؛
- (2) استمارة التخطيط الشخصي – الروضة؛
- (3) استمارة المشاهدة المفتوحة للحركات الأساسية، – الروضات قبل الإلزامية والإلزامية.

# (1) استمارة التخطيط الشخصي – الروضة قبل الإلزامية

اسم الطفل: \_\_\_\_\_

وصف الوضع أو ملاحظة	وصف الوضع أو ملاحظة	السلوكيات المتوقعة
		<p><b>الحركات الأساسية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقفز؛</li> <li>- ينتقل من المشي إلى الركض وبالعكس؛</li> <li>- يتدحرج؛</li> <li>- يتوقف خلال الحركة مثل "التمثال" دون التحرك؛</li> <li>- يصعد على السلم؛</li> <li>- يمكث خلال التعلق ويهبط بسلامة؛</li> <li>- يتعامل مع الكرة الأسفنجية: يلقيها، يمسكها ويضربها؛</li> <li>- يركل الكرة؛</li> <li>- يصوب كرة إلى الهدف؛</li> <li>- ينفذ حركات إضافية من الدرجة الأولى</li> <li>- آخر (فصل): _____</li> </ul>
		<p><b>التقييم الذاتي للقدرة على الحركة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقلد حركات الآخرين؛</li> <li>- يقوم بتمثيل الحركة للآخرين؛</li> <li>- يجرب كل الأجهزة المتيسرة في ساحة الروضة؛</li> <li>- شيء آخر (فصل): _____</li> </ul>
		<p><b>مسؤولية الأطفال تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ينتظر بصبر لدوره؛</li> <li>- يهبط هبوطاً سليماً؛</li> <li>- يتوصل إلى تفاهم مع الآخرين بالنسبة لاستعمال الأجهزة؛</li> <li>- آخر (فصل): _____</li> </ul>
		<p><b>الحركة والوصف كلامياً:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم بتنفيذ تعليمات معروفة بنصها الحرفي؛</li> <li>- يقوم بتنفيذ حركة ويصفها بالكلمات؛</li> <li>- يعطي التعليمات لرفيق للقيام بالحركة البسيطة؛</li> <li>- يقوم بتنفيذ تعليمات حصل عليها من رفيق؛</li> <li>- آخر (فصل): _____</li> </ul>
		<p><b>اللعب:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يلعب لعبة مع الرفيق؛</li> <li>- يلعب لعبة في مجموعة؛</li> <li>- يطبق قوانين اللعبة التي تحتوي على قانونين؛</li> <li>- شيء آخر (فصل): _____</li> </ul>
		<p><b>الرقص:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يلائم الحركة للنغمة المعزوفة؛</li> <li>- يقلد حركة خلال الحفاظ على الإيقاع الموسيقي؛</li> <li>- يعمل بحسب التعليمات الشفوية التي في الأغنية؛</li> <li>- يقوم بشكل شخصي بلعبة الرقص.</li> </ul>

استنتاجات بخصوص احتياجات الأطفال والتخطيط للفعاليات بعد ذلك :



## (2) استمارة التخطيط الشخصي - الروضة الإلزامية

اسم الطفل: \_\_\_\_\_

وصف الوضع أو ملاحظة	وصف الوضع أو ملاحظة	السلوكيات المتوقعة
		<p><b>الحركات الأساسية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقفز وينط بشكل متواصل؛</li> <li>- يتقدم على مسار مبني من الأغراض الثابتة والمتحركة؛</li> <li>- يتملص ويمسك في لعبة الزقطة؛</li> <li>- يتدحرج بدء من نقاط انطلاق مختلفة؛</li> <li>- يمشي على الخشبية إلى الأمام والخلف والأطراف؛</li> <li>- يصعد على السلم وينزل منه؛</li> <li>- يجرب الكرة المطاطية: يرميها باتجاه رقيق ويلتقطها؛</li> <li>- يركل الكرة تجاه الهدف؛</li> <li>- يلقي الكرة تجاه هدف بكتنا يديه؛</li> <li>- ينفذ حركات إضافية من الدرجة الثانية. (صفحة ٤٤٤).</li> </ul>
		<p><b>التقييم الذاتي للقدرة على الحركة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقترح أفكاراً لحركات ويقوم بتمثيلها؛</li> <li>- يصف الحركة ويقوم بتنفيذها ويشرح الملاعبة بين الوصف والتنفيذ؛</li> <li>- يستعمل تشكيلات من الحركات ويستغل إمكانات استعمال الأجهزة؛</li> <li>- آخر (فصل): _____</li> </ul>
		<p><b>مسؤولية الأطفال تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعامل مع الآخرين بصورة جيدة ويصبر حتى يحين دوره؛</li> <li>- عند الازدحام يلائم وتيرة الحركة وشدتها مع الظروف؛</li> <li>- يهبط بسلامة؛</li> <li>- يستعمل الجهاز عندما تسمح الفرصة بذلك؛</li> <li>- يقوم بتنفيذ الحركات في الأجهزة بدرجة صعوبة ملائمة لقدرته دون المخاطرة؛</li> <li>- آخر (فصل): _____</li> </ul>
		<p><b>الحركة والوصف كلامياً:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يمثل بالحركة المفاهيم التي تم تعلمها؛</li> <li>- يقوم بتنفيذ تعليمات جديدة لمرة واحدة (دون تكرار)؛</li> <li>- يعطي التعليمات لرفيق خلال استعمال صحيح للمصطلحات؛</li> <li>- يقوم بتنفيذ التعليمات التي حصل عليها من رقيق بدقة؛</li> <li>- آخر (فصل): _____</li> </ul>
		<p><b>اللعبة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يشترك في ألعاب حركية متنوعة في الروضة؛</li> <li>- يحافظ على قوانين اللعبة التي يوجد فيها أربعة قوانين؛</li> <li>- يتعاون في لعبة مشتركة مع الرفيق، أو المجموعة؛</li> <li>- يعمل بدقة في ألعاب تقليد الحركة؛</li> <li>- يشرح قراراً متعلقاً باللعبة.</li> <li>- آخر (فصل): _____</li> </ul>
		<p><b>الرقص:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتذكر بنفسه رقصات تم تعلمها؛</li> <li>- يلائم الحركة مع رقيق خلال الرقص؛</li> <li>- يقوم بتنفيذ خطوات جديدة لسماع موسيقى معروفة؛</li> <li>- آخر (فصل): _____</li> </ul>

استنتاجات بخصوص احتياجات الأطفال والتخطيط للفعاليات بعد ذلك:

### (3) استمارة للمشاهدة المفتوحة للحركات الأساسية

اسم الطفل: \_\_\_\_\_

#### مشاهدة 1

التاريخ: \_\_\_\_\_

وصف النشاط الحر في الساحة:

---

---

---

---

استنتاجات بخصوص احتياجات الأطفال والتخطيط للفعاليات بعد ذلك:

---

---

## مشاهدة 2

التاريخ: \_\_\_\_\_

وصفُ النشاط الحرِّ في الساحة:

---

---

---

---

التقدّم بالمقارنة مع المشاهدة السابقة:

---

---

استنتاجاتٌ بخصوصِ احتياجاتِ الأطفالِ والتَّخطيطِ للفعاليَّاتِ بعد ذلك:

---

---

## الملحق الثالث

### الثروة اللغوية لمجموعة الكلمات والمفاهيم المتعلقة بالحركة

فيما يلي قائمة المفاهيم والأفعال التي تستعمل في النشاط الموجّه للحركة، وفي دروس التربية البدنية، وعند القيام بالنشاط البدني الحرّ. نوصي بأن يتعرّف الأطفال على هذه المفاهيم والأفعال حتى نهاية الصفّ الثاني.

مستوى المعرفة المطلوب:

- تنفيذ صحيحٍ للتعليمات التي تشتمل على مفهوم أو فعل؛
- توجيه الرفاق خلال استعمال صحيح لمفهوم أو فعل؛
- شرح المفاهيم والأفعال بالكلمات والحركة؛
- دمج المفاهيم في الحديث اليومي عن الحركة.

#### أسماء أعضاء الجسم:

الرأس : الجبهة، الجبين، العينان، الأذنان، الأنف، الفم، الخدان، الشفتان، اللسان، الذقن، مؤخرة الرأس، العنق؛

الظهر، البطن، العمود الفقري، الحوض، الخاصرتان، الصدر، الأضلاع، اللوحان، الكتفان؛  
اليدين : الذراع، المرفق، الساعد، جذر كف اليد، كف اليد، ظهر كف اليد؛  
الأصابع - الخنصر، البنصر، السبابة، الوسطى، الإبهام؛  
الرجلان - الفخذ، الركبة، الساق، الكاحل، القدم، الكعب، قوس القدم، مساند القدم، الإبهام.

#### مفاهيم الحيّز

الحيّز الشخصي، الحيّز العام؛  
مستويات الحركة: منخفض، متوسط، عالي؛  
المسارات: المسار المغلق، المسار المفتوح؛  
المسارات: الدائري، المستقيم، الملتف، المتعرج.

#### اتجاهات في الحيّز

نسبة لنقطة انطلاق الجسم (الاتجاهات الذاتية):  
الأمام، الخلف، إلى الأمام، إلى الخلف؛

الجوانب (اليمين، اليسار - استعمال أولي)  
فوق، إلى فوق؛ تحت، إلى تحت؛

بالنسبة للواقع (الاتجاهات الموضوعية):  
تجاه السقف، تجاه الأرض، تجاه الباب، تجاه الشباك (أو تجاه أيّ غرض آخر ثابت في الحيّز)؛  
الجنوب، الشمال، الشرق، الغرب (استعمال أولي).

#### مفاهيم النسبة في الحيّز

على، من فوق، من تحت؛  
عمودي بالنسبة ل...؛ أفقي بالنسبة ل...؛  
العكس من...؛  
أكبر من...، أصغر من...؛

أمامي، خلفي، من جانبي؛  
داخل، خارج، بين، حَوْلُ؛  
أطول من...، أقصر من...؛  
في أرضية...؛  
العكس من...؛  
معاً، على حدة؛  
قريب من...، بعيد عن...، بجانب...، ملاصق ل...؛  
أوسع من...، أضيق من...؛  
واحد تَلُو الآخر، في طابور، في صف؛  
على الطول...، على العرض...؛  
من الأمام، من الخلف، من الجانب؛  
مزدحم، واسع.

### مفاهيم القوة

الدفع، الجذب؛  
القوى المشتركة؛  
القوة المندفعة، القوة المعتدلة، استثمار القوة لمدة من الوقت؛  
صلب، لين؛  
إرخاء، استرخاء، الراحة.

### مفاهيم النسبة المتعلقة بالقوة

أقوى من...، أضعف من...، من الضعيف إلى القوي وبالعكس؛  
أثقل من...، أخف من...؛  
مناقض ل...، يعمل مع...؛

### مفاهيم الزمن

ثانية، دقيقة، ساعة، يوم، ليلة، نهار؛  
بيطء، بسرعة.

### مفاهيم النسبة المتعلقة بالزمن

أبطأ من...، أسرع من...؛  
الإبطاء، الإسراع؛  
قبل، بعد؛  
مبكراً، متأخراً؛  
ملازمة الإيقاع؛  
متوقع، مفاجئ.

### مفاهيم النسبة المتعلقة بأنسياب الأمور

متقطع، متواصل؛  
مفاجيء، متوقع؛

### عمليات الجسم في الحيز الشخصي

التنبي، المد (التصحيح)، التقريب والإبعاد؛  
الدوران، التدحرج؛

الوقوف: الوقوف المنتصب، الوقوف على اليدين والرجلين، الوقوف على اليدين والرجلين والقدمين؛

الجلوس: الجلوس المنتصب، جلوس التربع (الشرقي)، الجلوس الكامل، الجلوس الجانبي، الجلوس  
"بينما يتلامس القدمين"؛  
الاستلقاء: الاستلقاء على الظهر، الانبطاح، الاستلقاء جانباً؛  
الشكل المتناسق، الشكل غير المتناسق.

### عمليات التقدّم، تغيير المكان في الحيّز

الزحف، المشي، الركض، القفز، الهبوط، النط، العدو؛  
الملاحقة، الهروب، التملص؛  
التقدّم، التسلق، التزلق.

### عمليات مع أغراض

الرّمي، الالتقاط، الجمع، الرّكل، الدّرجة، التّقين، الضّرب إلى أعلى، الضّرب بالمضرب، الدّرجة.

### عمليات مع الآخرين

الملاعبة، التقليد، القبض، اللمس، المساعدة، طلب المساعدة من...، المساهمة؛  
التعاون، القيادة، السماح بـ، منع؛  
الشرح، الإنصات؛  
المشاهدة...، التمثيل...؛  
التنازل، مراعاة الشعور، عدم التنازل عن الحق؛  
متعلق، مستقل؛  
تحمل المسؤولية، إلقاء المسؤولية على.

### عمليات التفكير

التخيّل، التّصوّر؛  
جمع المعلومات، تنظيم المعلومات؛  
اتخاذ القرار، الاختيار؛  
المقارنة، التصنيف؛  
استخلاص النتائج؛  
حل مشكلة؛  
التخطيط.

### مفاهيم السلامة التامة

الثبات؛  
التنفّس، الشّهيق، الرّفير؛  
المفاصل: مفصل الفخذ، مفصل الكتف، مفصل الركبة، مفصل القدم، مفصل المرفق، مفصل كفّ  
اليدي؛  
العظام: الفقرات، السّاق، الفخذ، الحوض، اللّوْحان، الذّراع، الساعد؛  
العضلة، القلب، الرئتان؛  
الدماغ؛  
الجهد، الحمل؛  
العرق؛  
الليونة؛  
القوّة.

## الملحق الرابع

### خطوط موجّهة للتعاون بين المربيّة ومعلم التربية البدنيّة

إنّ المربيّة، هي مديرة الروضة التي تعرف الأطفال بصورة جيّدة. ومعلم التربية البدنيّة، هو المهنيّ الذي يصل إلى الروضة لساعات محدودة، ويساهم بالأخصّ في منح المعرفة، بالنسبة لموضوع التربية البدنيّة في سنّ الطفولة. يحتاج الأطفال للفعاليّات البدنيّة كل يوم، ولذلك التعاون بين المربيّة كمديرة الروضة وكمن يعرف الأطفال، وبين معلّم التربية البدنيّة الخبير بموضوع التربية البدنيّة، يمكن جنّي ثمارٍ يوميّة مهمّة بالنسبة لتطوّر الأطفال وصحتهم وسلامتهم. نطرح في هذه الوثيقة طرق للتعاون وتوزيع الوظائف.

#### وضع أساس للاتّصال

1. عقد لقاءً قبل بداية السنة الدراسيّة، للتنسيق والتخطيط والبحث المشترك مع المربيّة، بالنسبة للأهداف والغايات المشتركة، والطرق الأساسيّة لتحقيقها؛
2. تحديد مشترك للصلاحيات التي تتمتع بها المربيّة خلال اللقاءات؛
3. تحديد مسبق للقاءات تجري مرّة كل شهرين على الأقلّ (خمسة لقاءات خلال العام الدراسيّ تقريباً). مواضيع البحث خلال اللقاءات هي: برنامج تدريسي - بناؤه، تقييمه وتغييره بالتلاؤم مع الحاجة وتحقيق الأهداف التي حدّدت، نقل المعلومات الضرورية عن الأطفال، لتحسين التربية وتحديد المعلومات التي يجب نقلها للأهل؛ بالنسبة لإنجازات التعليم لدى أطفالهم، بناء وحدات تدريسية متداخلة وتوزيع المهمّات بالنسبة لتعليمها؛
4. تحديد طرق اتصال ثابتة لنقل المعلومات الجارية (الهاتف، البريد الإلكتروني وما شابه).

#### مسؤوليّة المربيّة

1. خلق جوّ لطيف وداعم، يساهم في جعل معلّم التربية البدنيّة جزءاً من طاقم الروضة. القيام بتعريفه على أعضاء طاقم الروضة وعقد لقاء بينه وبين الأهل؛
2. تقسيم الأطفال إلى مجموعتي عمل، من خلال الإنصات للمفهوم المهنيّ لدى معلّم التربية البدنيّة، وخلال إشراكه في اعتبارات التقسيم؛
3. إدارة دروس المجموعات، بحيث يحصل كلّ طفل على دروس التربية البدنيّة بالتساوي؛
4. إدارة عمليّة الانضمام إلى دروس التربية البدنيّة وتغيير المجموعات؛
5. الاهتمام بأن يكون لكل طفل شارة باسمه، والاهتمام بأن يعلّقها الطفل على ملابسه قبل البدء بدروس التربية البدنيّة، حتّى يعرف معلّم التربية البدنيّة أسماء كلّ الأطفال في الروضة؛
6. تخصيص المكان الأكثر ملاءمة وأماناً لدروس التربية البدنيّة، واختيار مكان ثابت وواسع بقدر الإمكان وخالٍ من العراقيل؛
7. السماح لمعلّم التربية البدنيّة بالتعليم بشكل متواصل، دون الإثارة الخارجيّة، ودون إزعاج الأطفال الذين لا يشتركون في الدرس؛
8. قراءة اقتراح البرنامج التدريسي الذي يقدّمه معلّم التربية البدنيّة في بداية العام الدراسي، وتداوله من خلال معرفة الأطفال واحتياجات الروضة؛
9. بأن تفكّر بإمكانيات التعاون مع معلّم التربية البدنيّة بالتلاؤم مع ثقافتها في هذا المجال؛
10. مراقبة الأطفال خلال الفعاليّة البدنيّة في دروس التربية البدنيّة، وخلال الفعاليّة الحرّة في الساحة، واستغلال هذه المراقبة للتعبّر وراء التعليم الحركيّ لدى الأطفال، ثم عرض نتائج المراقبة على معلّم التربية البدنيّة وتحليل معناها، بالنسبة للتربية البدنيّة معه. وإذا أشارت النتائج إلى تعلم حركيّ محدود، تطلب من معلّم التربية البدنيّة وصف الوضع، وتنقل المعلومات إلى الجهات المختصة (الطبيب النفساني، الأهل وما شابه)؛

11. الاندماج في التربية البدنية في المواضيع التي من اختصاصها؛
12. القيام بمعاودة تجربة ولعبة ورقصة مع الأطفال والتي تعلموها في دروس التربية البدنية، بالتنسيق مع معلم التربية البدنية.

### مسؤولية معلم التربية البدنية

1. أن يزور الروضة قبل بداية العام الدراسي، لكي يتعرف على المربية، ويشاهد الأطفال خلال قيامهم بالفعاليات، ويتعرف على الظروف المادية التي تؤثر على الفعالية البدنية؛
2. أن يقترح برنامج تربية سنوياً، يستند إلى تحديد الأهداف، ويقترح طرائق مراقبة لتحقيقها. برنامج التربية ملائم للروضة الخاصة، ولمجموعة الأطفال الخاصة، بالاستناد إلى "برنامج التعليم للتربية البدنية في سن الطفولة" التابع لوزارة التربية والتعليم. بعد كتابة الصيغة الأولى لبرنامج التربية، يعرضها معلم التربية البدنية أمام المربية، ويحصل على الموافقة بملاحظتها للروضة؛
3. اقتراح أهداف في برنامج التربية، يعمل معلم التربية البدنية والمربية بالتعاون لتحقيقها؛
4. التخطيط المشترك مع المربية لفعاليات تنهض بهذه الأهداف؛
5. العمل بحسب برنامج التربية ومراقبة عملية تحقيق الأهداف. في حالة التغيير يجب استشارة المربية والحصول على موافقتها لإدخال التغيير؛
6. الوصول إلى دروس التربية البدنية عشر دقائق على الأقل قبل بدايتها. لقد أعد هذا الوقت لاستشعار وتيرة الحياة في الروضة، وللتأكد من أن الظروف المادية آمنة وملائمة للتربية، لكي ننظم بيئة التعليم ونحضر الأغراض للدرس بحسب الحاجة. العمل مع الأطفال بشكل متواصل، 30 دقيقة لكل مجموعة. كذلك، يجب إبقاء 10 دقائق من الوقت في نهاية كل فعالية، للحديث مع الطفل، أو مجموعة الأطفال، والحديث مع المربية، أو الأشخاص البالغين الآخرين في الروضة؛
7. بعد تعليم وحدة تربوية واحدة، يجب أن يقدم معلم التربية البدنية تقريراً للمربية، عن المادة التي تعلمها الأطفال، ونتائج المراقبة فيما يخص تحقيق الأهداف؛
8. التحضير المشترك مع المربية لتقديم شرح عن برنامج التربية للأهل. يجب أن يسمح البرنامج الذي تقدمه المربية للأهل، بفهم المواد التي سيتعلمها أطفالهم في دروس التربية البدنية وكيف تساهم الأهداف التي تم تحديدها للأطفال ولجودة الحياة في الروضة؛
9. استعمال المعلومات التي يتم الحصول عليها، من مراقبة المربية لحركة الأطفال، كمعلومات مساعدة في أداء وظيفته. يجب أن يستعمل معلم التربية البدنية هذه المعلومات، كأساس لتغيير التخطيط خلال السنة، والتخطيط للسنة القادمة، كمعطيات يدمجها في التقرير الذي يقدمه للمربية، عن عملية التربية لدى كل طفل، وخصوصاً الأطفال الذين يجدون صعوبة.



## الملحق الخامس

# قائمة الأجهزة واللوازم الملائمة للنشاط في سنّ الطفولة المبكرة

يستند إلى منشور المدير العامّ سب/6 (ب) 1 شباط 2002:

الآمان في دروس التربية البدنية في المدارس ورياض الأطفال، صفحة 113-130، رياض الأطفال، صفحة 154-159، 767-772 وعن تعليمات معهد المواصفات الإسرائيلي، في موضوع الأجهزة في الساحة

### المعدّات الموصى بها لدروس الحركة:

- صناديق للقفز (في قاعة الرياضة)؛
- حبال القفز بطول 80-100 سم؛
- حبال التسلق (في قاعة الرياضة، أو في الساحة)؛
- حلقات المطاط، أو حلقات القطن (بقطر 50-60 سم) ؛
- الحلقات؛
- الترمبولين (منصة البهلوان)؛
- كرات بأحجام وأنسجة مختلفة (مثل: كرات الأسفنج، المطاط، القماش، مادة الكلكار وما شابه) ؛
- المضارب والكرات؛
- المقاعد؛
- السكوتر (الخشبة على العجلات)؛
- السلالم؛
- السلالم الملاصقة للحائط (في قاعة الرياضة)؛
- السلالم المثبتة على الأرض (في الساحة)، أو المتنقلة (في قاعة الرياضة، أو في الساحة)؛
- الفرشات الشخصية (الدقيقة)؛
- خشبات للتوازن؛
- مسجّل.

### معدات وأجهزة في الساحة

- حبال للتسلق والتأرجح؛
- براميل؛
- زلاجة؛
- نفق؛
- درج؛
- أجهزة للتسلق والتعلق؛
- أجهزة للتصويب إلى الهدف (مثل الباولينغ، وكرة السلّة)؛
- أرجيح؛
- الكرة المطوّلة الموجودة على قاعدة وإذا تأرجحت تعود إلى مكانها؛
- الدولاب؛
- السكوتر (خشبة على العجلات)؛
- إطارات بأحجام مختلفة؛
- خشبات للتوازن؛
- كيس ملاكمة؛
- دراجة ثلاثية، دراجة ثنائية.

## لوازم موسى بها لدروس التربية البدنية:

- صناديق؛
- قماش مختلف السُمك والألوان والأحجام؛
- قناني بلاستيك بأحجام مختلفة؛
- بالونات؛
- اسطوانات من الكرتون القاسي أو البلاستيك؛
- قطعة مطاط طويلة (5-6 أمتار)؛
- قطع مطاط صغيرة (90-100 سم)؛
- طباشير ملونة مختلفة الأحجام؛
- لاصقات ملونة وبأشكال وأحجام مختلفة؛
- حلقات مطاطية (قطرها 50-60 سم)، من المفضل أن تكون مصنوعة من القماش؛
- مواد من الطبيعة (أكواز الصنوبر)؛
- خرزات كبيرة؛
- أسهم من مواد مختلفة؛
- ثلاثة إلى أربعة حبال طويلة (طول كل واحد منها 5 أمتار تقريباً)؛
- آلة عزف؛
- أشكال مقصوفة لكفي اليدين والقدمين ومصنوعة من الصول (محلول غرواني في سائل)؛
- كراسي؛
- وسائد صغيرة ودقيقة؛
- عصي مدورة (بقطر عصا المكينة ويطول 40-50 سم)؛
- أوعية بلاستيكية، أوعية من قش؛
- محارم ورق؛
- مناديل دقيقة وسميكة؛
- ورقة من صحيفة، ورقة من دفتر أو ورقة متموجة؛
- سلال صغيرة؛
- إسفنج؛
- ممسحة؛
- شرشف؛
- سدادات بأحجام مختلفة؛
- البنبونة (كرة من ريش، أو حرير يُزَيَّن بها ثوب، أو قبعة، أو حذاء)؛
- علب معدنية مختلفة الأحجام (علبة القهوة، أو علب غذاء الأطفال وما شابه) يجب الحفاظ على أن لا تحتوي على أطراف حادة؛
- مكعبات بأحجام مختلفة مصنوعة من الخشب أو البلاستيك الصلب؛
- شبكات نفاذة ثقوبها مختلفة الأحجام؛
- قطع قماش مختلفة الطول والعرض والنسيج واللون؛
- أكياس بحجم 15\*15 سم وملينة بالبقول، أو فئات البلاستيك؛
- رباط الحذاء؛
- بقايا أكياس النايلون؛
- أكياس كبيرة.

## الملحق السادس

### مراجع مساعدة لتدريس التربية البدنية في سنّ الطفولة المبكرة

إنّ قائمة الكتب هذه تساعد المربيّة ومعلّم التربية البدنيّة، في إيجاد الكتب الملائمة لأهداف برنامج التعليم بسهولة، وتطرح أفكاراً عمليّة للعمل. يمكن استعارة الكتب الموجودة في القائمة، من المكتاب، أو الكليات التي تؤهّل المعلمين للتربية البدنيّة.

אהרונר' (2003), יוגה לי ולך ולגיל הרך, הוצאת נאורה.

**يمكن الحصول عليه:** في المكتبات.

**المضمون بشكل عامّ:** يعرض الكتاب تمارين اليوغا الكلاسيكيّة الملائمة للأطفال. توجد بجانب العرض قوائم تعليمات مفصّلة، عن كيفية القيام بالتمارين والفائدة الكامنة فيها.

אלון ד' (1998), תנועה וחפץ, החפץ – כלי עזר לחינוך האדם, הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

**يمكن الحصول عليه:** الكليّة الأكاديميّة للمعلّمين (سمينر هكوتسيم).

**المضمون بشكل عامّ:** يتمّ التعبير في هذا الكتاب عن الفرضيّة الأساسيّة، أنّ كلّ شيء واحد بمعنى أنّ الإنسان وجسمه متناغمان. يوجد توجّه في هذا الكتاب، بأنّه يمكن الجسر بين الطرق المختلفة في التربية البدنيّة، والوصول إلى الإدراك بأنّ الإنسان هو وحدة كاملة وشخصيّة متناغمة. يمكننا عن طريق رعاية الفرد وتطوير صفاته الشخصية الخاصّة، وبمساعدة التشكيلة الكبيرة من الأغراض والمعدّات المختلفة، فهذه الطريقة بصورة أفضل، وتقوية تعاملنا الإيجابي مع البيئة والغير. يشمل الكتاب الفصول التالية: مقدّمة نظريّة، تطوير الوعي الذاتي بواسطة الأغراض، الغرض كأداة علاجية، تطوير قوّة الخيالة، الإبداع واللعب بواسطة الحركة واستعمال الأغراض المختلفة.

בילטון ה' (2002), המשחק בחוף בגיל הרך, הוצאת א.ח.

**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات ودار النشر أ.ح.

**المضمون بشكل عامّ:** عرض عمليّات التطوّر بالتطرق إلى الساحة، كجزء من الحياة في الرّوضة؛ مبادئ لتنظيم اللعبة في الخارج وأمثلة للتطبيق.

ברלין א' כלב נ' (1988), ילדי ואני – משחקי תנועה הורים וילדים, הוצאת רשפים.

**يمكن الحصول عليه:** من مكتبات شبكة سطيتمسكي.

**المضمون بشكل عامّ:** شرح وفعاليّات مشتركة للأهل والأطفال، بمساعدة تشكيلة من المعدّات والأغراض، وفعاليّات غير معقّدة، وقصّة وأغنية خلال الحركة. يمكن القيام بالفعاليّات في الصّفّ مثلما هو الحال في البيت.

גלאור י', שובל א' ולנצר ר' – (1985), דימוי גוף, הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

**يمكن الحصول عليه:** من كلّ المكتبات.

**المضمون بشكل عامّ:** ينقسم الكتاب إلى قسمين: يُعنى القسم الأوّل بالنظرية بالنسبة لتصور الجسم، ويتمّ عرض المضامين العمليّة المسمّى "تجريب الحركة" في القسم الثاني. لا يوجد تقسيم للأعمار، ولكن توجد فعاليّات عديدة ملائمة لسنّ الطفولة أو يمكن ملاءمتها. تشمل عمليّة تجريب الحركة ما يلي: التعرّف على الجسم كوحدة كاملة، التعرّف على أعضاء الجسم، التعرّف على الجسم خلال التأمّل بالحركة والنقطة الموجود فيها الجسم.

גליום ב' (1979), **יסודות בחינוך לתנועה**, הוצאת וינגייט.

**يمكن الحصول عليه:** فقط من المكتاب.

**المضمون بشكل عام:** كتاب مفصّل وموسّع في مواضيع التربية على الحركة، ويشمل مقدّمة نظريّة عن مبنى الحركات والعمليات الحركيّة، وقائمة باسم الحركات. كتاب مهمّ جدّاً لأولئك الذين يتعاملون مع موضوع التربية على الحركة.

הנפרד ק' (2001), **חכמה בתנועה**, הוצאת נורד.

**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات.

**المضمون بشكل عام:** لماذا لا تحدث عملية التعليم في عقولنا فقط؟ الحركة وألعاب التفكير للتعليم. الدماغ، شبكات الأعصاب، أبحاث معدّلة ودمجها في عملية التربية اليومية.

הרפז ש' (1981), **יחזיו בתנועה**, הוצאת רשפים.

**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات.

**المضمون بشكل عام:** يشمل الكتاب اقتراحات لفعاليّات مشتركة للأهل والأطفال، تسمح بالتمرّن على الأوضاع التي يكون فيها اتصال بين الأهل والطفل، وتلزم علاقات متبادلة في بيئة مركّبة، بالإضافة إلى تعلم مهارات مختلفة متعلّقة بالأبوّة والأمومة الناجعين.

ולטר ע' (2000), **חוויות למידה בתנועה**, הוצאת החברה למתנסים.

**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات.

**المضمون بشكل عام:** فعالّيات بحسب خطوط التطوّر الحركيّة.

זיפר ש' (תשנ"ג), **מתנועע ומשחק, שמח ולומד**, הוצאת מפעלים אוניברסיטאים.

**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات ولدى الكاتبة.

**المضمون بشكل عام:** يعرض الكتاب مواضيع الحركة، بدءاً من الوعي بالنسبة للجسم المتحرّك، ووصولاً إلى الوعي بالنسبة للبيئة، وحتى التوازن والوقت والقوّة – مواضيع التربية على الحركة خلال تقديم تشكيلة كبيرة جدّاً من الفعاليّات والألعاب.

יזדי – עוגב א' (2005), **אני לא קלוז, יש לי בעיות התפתחותיות בקואורדינציה**, הוצאת גבריאל.

**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات ودار النشر لئור.

**المضمون بشكل عام:** النظريّ والعملّي في تعليم الأطفال، ذوي مشاكل التوازن. اقتراحات للعلاج وأفكار للفعاليّات. مهنيّ ومعدّل.

כלב א' (1991), **תינוק גדל באהבה**, הוצאת יוסף שרברק בע"מ.

**يمكن الحصول عليه:** من مكتبات شبكة سطيمنتسكي.

**المضمون بشكل عام:** يعرض الكتاب حركات الطفل وطريقة إرشاده وتوجيهه. تشمل المقدّمة مقالاً موضوعه أهميّة الحركة. ويتمّ تفصيل المبادئ والأفكار للفعاليّات فيما بعد.

לידור י', יזדי עוגב א' (1996), **התפתחות, ניתוח איכותי והעשרה של מיומנויות גופניות בסיסיות**, הוצאת

ספרים ע"ש עמנואל גיל – מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

**يمكن الحصول عليه:** من معهد فينجت وكلية تأهيل المعلمين.

**المضمون بشكل عام:** يعرض الكتاب الأبعاد العمليّة والموضوعيّة، في عمليّات التطوّر الحركي لدى الأطفال. يصف الكتاب عمليّات التطوّر للحركات الجسديّة الأساسيّة، ويحلّلها بشكل كیفّي. تعرض

فصول الكتاب الأربعة، تطوّر الحركات الجسدية الأساسية وتحليلها بشكل كئيفي في مراحل التطوّر الحركي والمبادئ لتطبيق الحركات الأساسية.

ليفنزين أ' (1990)، **اليلد המשחק - משחקים לגיל הרך**، צ'ريكوبر، מוציאים לאור בע"מ، בשיתוף עם הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל، מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

**يمكن الحصول عليه:** من معهد فينجت وكلية تأهيل المعلمين، أوري لفتسن.  
**المضمون بشكل عام:** يعرض الكتاب مساهمة اللعبة في سنّ الطفولة، ويساعد معلّم التربية البدنية والمریبة، في تعليم الألعاب لسنّ الطفولة. يقترح الكتاب تشكيلة من ألعاب الحركة، من خلال استعمال الأغراض المختلفة، مثل: البالونات، المناديل، الكرات، الكرات الصغيرة، المظلة.

لنצר، ر'، شوبل أ' וגלאור י' (1980)، **צא אל המרחב**، הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל، מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات فقط.  
**المضمون بشكل عام:** ينقسم الكتاب إلى قسمين: يُعنى القسم الأول بالنظرية بالنسبة للتواجد في الحيز، من الناحية المعرفية والعاطفية. وتعرض المضامين العملية في القسم الثاني. لا يوجد تقسيم للأجيال، لكن فعاليات كثيرة ملائمة لسنّ الطفولة، أو يمكن ملائمتها. يشمل تجريب الحركة: التوازن في الحيز الشخصي والعام، مسارات في الحيز، اتجاهات في الحيز، علاقات في الحيز، من بُعد واحد إلى ثلاثة أبعاد، فصل عامل الزمن عن المكان.

نامن נ'، برטל ל' (1978)، **התנועה מודעות ויצירה**، ספריית הפועלים.  
**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات وكلية تأهيل المعلمين.  
**المضمون بشكل عام:** يشمل الكتاب طرق عمل مختلفة، تركّز على تنمية الوعي بالنسبة للجسم والإدراك الحسي، وتطوير القوة الخيلة مع الأطفال والأشخاص البالغين. يمكن أن نجد في فصول الكتاب الثمانية مادة نظرية ومواد تتعامل في تطوير المواضيع التعليمية لجيل 4-12 ودرس تجريبي.

עקיבא מ' (1958)، **אחת! שתיים! שלוש**، הוצאת "זרעאל".  
**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات فقط.  
**المضمون بشكل عام:** يشمل الكتاب ألعاباً أصلية ومعدّلة. إنّ الألعاب التي تظهر في الكتاب ملائمة لوجهة النظر التربوية لدى الكاتبة، بأنّه يجب أن تشجّع اللعبة الطفل وتدفعه في استثمار جهود جديدة، وألا تحبطه وتثبط عزيمته. إنّ الألعاب في الكتاب منظمّة بحسب مجموعات:  
الأولى: أنواع مختلفة بالتلاؤم مع عمر المشتركين.  
الثانية: مدّة زمن اللعبة.  
الثالثة: عدد المشتركين.  
الرابعة: أدوات اللعبة (الأغراض التي يجب استعمالها في اللعبة).  
الخامسة: مبنى وحدات اللعب (أزواج، مجموعات وما شابه).  
السادسة: الملاعبة مع أحوال الطقس.

פרידמן א' ושوبל א' (1990)، **תנועה לעניין**، פרויקט הרווחה - באר שבע.  
**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات فقط.  
**المضمون بشكل عام:** يشمل الكتاب مقدّمة نظرية قصيرة وبطاقات للدروس، والكتاب مُعدّ للمريبات. يتعامل الكتاب مع موضوعين مركزيين: تطوير تصوّر الجسم وإثراء المصطلحات لدى الأطفال. التقسيم لمواضيع: الحركة والالتقاط، الحركة والمفاهيم، الحركة والعواطف، الحركة والمجتمع، الحركة والثقافة.

רכס א' (1998), תנועה משכילה שלוש ארבע, הוצאת רכגולד.

**يمكن الحصول عليه:** من الناشر.

**المضمون بشكل عام:** يركّز الكتاب على طرق خَلْق البيئَة التربويّة للأطفال، في سنّ 3-4 والتي تسمح للطفل بتطوير حُبّ الحركة والتصوّر الذاتي والتفكير، وحُبّ الاستطلاع. الكتاب غنيّ بمهّمات البحث لدى الأطفال، وهو بمثابة مُرشد مفصّل لبرنامج التعليم، من خلال التشديد على تطوير قدرة الطفل على التحكم بجسمه.

يشمل الكتاب: مقدّمة ومرشدًا للمربيّة أو معلّم التربية البدنيّة، وبرنامجًا غنيًا ومتنوعًا يشمل بطاقات فعاليّة لـ 36 موضوع، ونظام للتصرّف، وألعاب، ومواد تعليميّة.

רצון מ' (2004), התפתחות הילד בגיל הרך, הוצאת ברקאי ספרים וסמינר הקיבוצים.

**يمكن الحصول عليه:** من كليّة تأهيل المعلمين.

**المضمون بشكل عام:** إنّ هذا الكتاب طَبَعُ جديده ومفصّلة لكتاب "التطوّر الحركي الحسيّ وعمليات التّعليم". يعرض الكتاب العمليات الطبيعيّة لتطوّر الأطفال والأولاد في سنّ الطفولة، وعمليات التقييم والعلاج التطوّر، وتقديم الاقتراحات لمعالجة الظواهر: مثل: مشاكل التّوازن الحركي (DCD)، ضعف في حزام الكتفين، مواجهة صعوبات في الأكل والكلام، صعوبات في عمل اليدين والرّسم.

שובל א' (2006), נעים ולומדים – תנועת הגוף ותרומתה ללמידה, הוצאת א.ח.

**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات ودار النشر.

**المضمون بشكل عام:** يوجد في الكتاب أربعة فصول. يتعامل الأوّل مع مساهمة الحركة للعلاقات الاجتماعيّة، ويتعامل الفصل الثاني مع مساهمة الحركة في التعليم النظري، ويتعامل الفصل الثالث مع دمجّ الحركة في التّربية في الرّوضة والمدرسة، وفي الفصل الرابع توجد أمثلة لخمس وحدات تعليميّة. كذلك يشمل الكتاب قاموس مصطلحات متعلّقة بمساهمة الحركة في عمليّة التعليم.

שובל א' ולנצר ר' (1987), להיות בתנועה – חווית הזמן והבנייתו, ויסות כוח, השטף כבקר, הוצאת ספרים

ע"ש לעמנואל גיל, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

**يمكن الحصول عليه:** من المكتبات ومعهد فينچت.

**المضمون بشكل عام:** يشمل الكتاب ثلاثة مواضيع من التربية على الحركة. يوجد في كلّ موضوع خلفيّة نظريّة وأفكار للتجربة العمليّة. التقسيم إلى مواضيع في مجال الزمن: تقيّم الزمن، وتيرة الحركة، مدّة الزمن، وفي نفس الوقت. تقسيم المواضيع في مجال القوّة: التعرّف على ثقل الجسم، وقف الثقل، نقل الثقل، الاسترخاء والتنفس. تقسيم المواضيع في مجال التواصل: من الفرد إلى الجميع – روابط، ومن الجميع إلى الفرد – ربط الحركة. يوجد في نهاية الكتاب إجابات لأسئلة متعلّقة بموضوع "التربية على الحركة".

שובל א' וכן ארי ר' (1989), מעגלי תנועה, הוצאת בר אילן, המכון לקידום האינטגרציה החברתית במערכת

החינוך.

**يمكن الحصول عليه:** من معهد النهوض بالتكافل الاجتماعي في جهاز التعليم – جامعة بار إيلان.

**المضمون بشكل عام:** يركّز الكتاب على مركبات صورة الجسم. الكتاب هو برنامج سنويّ مخصّص للفصّل الثاني، وي طرح مجالات تعليميّة مختلفة مثل: التناسق، الزوايا، الفراغ.

يشمل الكتاب: مقدّمة نظريّة، مبادئ في تطبيق الأسس النظرية، طرق التنظيم وأكثر من سبعين درسًا منظمّة في ثماني وحدات تعليميّة. يوجد لكل وحدة مقدّمة، ولكل درس مرشد للمعلّم وبطاقة ملائمة للعمل الشخصي في المجموعة الصغيرة.

شوبل أ' (1991)، غوني ك.ش.ت. - كيدوم كرياها بكبوضوت شيتوفיות باممצועت تنوعه، هוצات بر ايلو،  
المכון لكيدوم האינטגרציה الحبرتית بمعרכת החינוך.  
**يمكن الحصول عليه:** من معهد النهوض بالتكافل الاجتماعي في جهاز التعليم - جامعة بار إيلان.  
**المضمون بشكل عام:** إن الكتاب هو برنامج سنوي مخصص للصف الأول، ويساعد المعلمة في تعليم  
القراءة. يمكن استعمال أفكار عديدة منه في سنّ الطفولة.  
يشمل الكتاب: مقدّمة نظريّة، مبادئ تطبيق الأسس النظرية، طرق التنظيم، وأكثر من ستين درسًا  
منظمة في سبع وحدات تعليمية.

שקדי ח' (1999), **مחרוזت تنوعه**, ركس هוצاه لاور.

שקדי ח' (2000), **عود مחרוזت تنوعه**, ركس هוצاه لاور.

**يمكن الحصول عليه:** من دار النشر.

**المضمون بشكل عام:** إن كتابي "سلسلة حركية" و"سلسلة حركية إضافية" هما برنامج تعليمي مفصل  
لتربية الحركة في سنّ الطفولة (الروضة، الصفّ الأول والثاني)، إن البرنامج معدّ لمعلمي الحركة.  
والمربيات. يخلق البرنامج بيئة تعليمية غنية، تسمح بتجسيد الطاقة الكامنة في الأطفال، في المجال  
الحركي والمعرفي والعاطفي والاجتماعي.  
يشمل الكتابان سبعة فصول أساسية تنقسم لمواضيع. كلّ موضوع ينقسم لوحدات، هي عبارة عن  
اقتراحات لفعاليات في نفس الموضوع. تُفتّح كل وحدة بأغنية أو قصّة تشكّلان العامل المثير والموجّه  
للقيام بالفعالية.

## الملحق السابع فهرس المصطلحات

في هذا الفهرس المختصر، نعرض المصطلحات المركزية من المجال المعرفي للتربية البدنية، ومن المجال التدريسي المتعلق به.  
بمساعدة فهرس المصطلحات يمكن أن:  
أ. نجد مواضيع متماثلة ذات أهداف مختلفة؛  
ب. نربط بين الأهداف بطريقة ملائمة للمربي ولأحتياجات الأطفال؛  
ت. نجد تعريف المفاهيم.

أ

**اتجاه / اتجاهات (في الحيز) كيوون / كيوونيم (بمרחب)**  
التعريف: المكان الذي يتحرك الفرد نحوه في الحيز، وهي اتجاهات موضوعية – معروفة ولا تتعلق بالفرد ومكانه في الحيز، مثلاً في علم الجغرافيا هي: الشمال والجنوب والشرق والغرب.  
29; 30; 31; 37; 38; 50; 53; 64; 69; 75; 79; 80; 82; 83; 87; 89; 94; 100; 102; 106; 107;  
112

**أجهزة (في الساحة) متكنيم (بحضار)**  
التعريف: التي يتم تركيبها في الساحة للحركة والنشاط الجسماني  
8; 10; 12; 13; 18; 19; 20; 21; 28; 32; 33; 42; 45; 46; 48; 50; 52; 53; 59; 103; 113; 120;  
168

**سلم سولم: 19; 40; 45; 47**  
**إطار / إطارات لاميم / لاميميم: 20; 37**  
**عارضة / عارضات كورا / كوروت: 7; 20; 39; 42; 52; 59; 98; 114; 120; 121**

**اختيار (حر من قبل المتعلم) / يختار (لصماتيت بيدي اللومد) / لبحور**  
التعريف: الفرصة باتخاذ القرار في اختيار الفعالية الملائمة لكل واحد وواحدة من المتعلمين. وحرية الاختيار تتم داخل الأطر التي تضع الحدود الواجبة لكل عملية تعلم.  
6; 7; 16; 19; 20; 27; 28; 31; 33; 41; 46; 47; 48; 50; 54; 55; 55; 56; 65; 68; 69; 70; 80; 90;  
92; 95; 96; 97; 102; 105; 109; 113; 115; 116; 117; 122; 124; 126; 129; 130; 131; 134;  
137; 143; 145; 148

**إدراك / يدرك (بالحواس) تفيסה / لتفوس (بحوشيم)**  
التعريف: معالجة المعلومات التي تصل من الحواس  
إدراك الحيز  
75; 89; 99; 122

**أعضاء الجسم / أعضاء ايمبري הגוף / ايمبريم**  
التعريف: ثروة لغوية، تخص أسماء أعضاء الجسم المختلفة التي يعرفها الأطفال من حياتهم اليومية.



33; 34; 35; 38; 54; 60; 68; 79; 82; 89; 93; 94; 95; 97; 102; 104; 106; 108; 113; 115; 116; 118; 120; 133; 137; 139; 143; 144; 145; 146; 162

### التقاط / يلتقط (غرض) תפיסה / לתפוס (חפץ)

التعريف: مهارة أساسية في ألعاب كرة عديده، فالرمي والالتقاط – فعاليتان اجتماعيتان – تتمثلان بالأخذ والعطاء.

28; 36; 64; 98; 120; 121; 122; 126

### استرخاء הרפיה

التعريف: هو عملية إرخاء التوتر القائم في العضلات بدرجة قصوى، ومتعلقة بشكل قوي بالحالة العاطفية. لذلك، إرخاء العضلات يؤدي إلى شعور بالراحة من الناحية العاطفية، وعدم القدرة على إرخاء العضلات، يؤدي إلى زيادة التوتر العاطفي.

45; 89; 109; 118; 119; 120; 129; 132-136; 139; 144; 147

### إيقاف / التوقف בלימה / לבלום

التعريف: إيقاف نقل الجسم – تحدث عملية إيقاف نقل الجسم في وضعين: الأول، عند التقدم بهدف التوقف، والثاني عند الهبوط من ارتفاع. لعملية التوقف أهمية معرفية وعاطفية، عدا عن الأهمية الحركية.

التعريف: إيقاف غرض / رقيق – من أجل الإيقاف الصحيح، يجب أن يتخذ الشخص الذي يقوم بعملية الإيقاف قرارات بالنسبة لشكل الإيقاف واتجاهه، وإبطاء الحركة على طول الطريق.

32; 36; 48; 67; 89; 110; 111; 112; 144

## ب

### بيئة סביבה

تنظيم البيئة ארגון סביבה – إن البيئة مبنية من عنصرين رئيسيين: الأول، المبنى الهندسي والطبيعي اللذان لا يمكن أن يُغيرهما المربون؛ والثاني، البيئة المنظمة التي يمكنهم تغييرها. إن تنظيم البيئة وترتيبها هما نتيجة لفهوم تربوي له علاقة مباشرة بالمضامين التي يتم التعامل معها بشكل جارٍ في الروضة. 12; 47

بيئة تضيف شعورًا بالأمان סביבה משרה בטחון – الشعور بالأمان يُخلق عندما تكون البيئة مألوفة ومتوقعة، فتمنح البيئة التي تضيف شعورًا بالأمان للأطفال إحساسًا بأنهم محميون. 18; 21

بيئة خالية من المخاطر סביבה ללא סיכונים – هي البيئة التي تقلل من المخاطر وتحول دون وقوع إصابات متنوعة. 18

البيئة المادية סביבה פיזית – حيّز الفعاليات في الروضة، وكلّ الأثاث والأجهزة، والأغراض والمعدّات الموجودة فيه. 12; 26

البيئة الاجتماعية סביבה חברתית – وهي التفاعلات الكلامية والحركية بين الناس – الأطفال والبالغين – الموجودين في الروضة. كما وتشمل أيضًا، فعاليات مثل: اللعب والرقص في الأعياد والمناسبات. 15; 26

البيئة סביבה – تنظيم ארגון؛ خلق ליצור؛ ملائمة להתאים؛ تأثير להשפיע – 7; 10; 11; 12; 13; 14; 18; 21; 22; 24; 26; 27; 39; 47; 52; 53; 95; 137; 139; 140; 141; 143

البيئة סביבה – معلومات عن מידע על؛ الإحساس ב תחושה של؛ دمج الحركة שילוב תנועה؛ التعرض ל חשיפה ל؛ الالتقاء مع מפגש עם؛ الانفصال عن הפרדה מ 5; 6; 15; 26; 29; 40; 53;

96; 99; 124

## ت

### تحدي אתגר

التعريف: محاولة الفرد الشخصية للتقدم. على أن يختار الطفل التحدي - وطرائق مواجهته دون ضغوط خارجية.

12; 14; 19; 20; 41; 44; 46; 47; 63; 65; 66; 67; 72; 75; 83; 85; 97; 129

### تخيل الجسم/ تخيل الحركة/ تخيل (تصور) ذهني/ يتخيلون/ تشابه/ ليتخيلوا/ تخيلوا

ديموي הגוף / ديموي תנועה / דימוי מנטאלי / ידמו / לדמות / דמיון / לדמיון / דמיונו  
التعريف: هو الذاكرة، بمعنى الصورة التي في ذهن الفرد، بالنسبة لجسمه وحركته؛ الصورة التي تخلقها حركة معينة في دماغ المتحرك.

6; 41; 42; 45; 46; 54; 65; 72; 75; 76; 92; 93; 94; 95; 108; 129; 130; 136; 141; 143

### تسلسل (الحركة ووضع أغراض للحركة) רצף (תנועה והעמדת חפצים לתנועה)

التعريف: سلسلة من الحركات التي تتم الواحدة تلو الأخرى

14; 15; 31; 32; 33; 50; 79; 81; 97; 101; 105; 111; 121; 123; 127

### تغذية مرتدة משוב

التعريف: في التربية البدنية التمرس هو المهم، لذلك فالتغذية المرتدة يجب أن تشدد على العملية وليس على النتيجة.

15; 17; 37; 54; 59; 76

### تخطيط (تدريس المعلم) / أهداف (في تخطيط تدريس المعلم)

תכנון (ההוראה של המורה) / יעדים (בתכנון ההוראה של המורה)

التعريف: لتخطيط التدريس راجعي الجدول 1 (ص. 11)

5; 7; 11; 12; 13; 14; 17; 21; 22; 23; 26; 41; 66; 82; 89; 129; 130; 144

### تقدم / متقدم (في الحيز) התקדמות / מתקדם (بمרחب)

التعريف: إنَّ التقدم في الحيز، هو نقل الجسم من مكان إلى آخر، حيث يتعلم الأطفال خلاله، كيفية التواجد في حيز حركاتهم.

7; 27; 28; 29; 33; 34; 35; 36; 38; 39; 41; 52; 56; 67; 68; 70; 72; 79; 81; 101; 102; 104; 106; 107; 110; 113; 115; 118; 120; 121; 146; 137

### تقييم / تحصيل הערכה / הישגים

التعريف: تقييم التحصيل بالأساس، هو متابعة لتقدم الأطفال من مرحلة إلى أخرى.  
(للتعلمين آخرين) 7; 11; 22; 23; 70; 89; 90 (للتعلمين آخرين)

### تقييم ذاتي הערכה עצמית

التعريف: هو "الثقة بالنفس"، كما هو متداول في الحياة اليومية، وهو حكم الفرد على قدراته المتبلورة خلال التجربة والتعلم.

6; 12; 25; 26; 34; 40; 41; 42; 45; 65; 113

### تقليد / يقلد / لחקות

التعريف: تنفيذ العملية التي قام بتنفيذها آخرون.

12; 15; 29; 31; 42; 45; 48; 64; 79; 83; 95; 97; 110; 124; 126; 128

### تفكير / يفكر (المتعلم على الحركة) / חשיבה / לחשוב

التعريف: مفهوم عام، يربط بين العمليات الذهنية والعمليات الحركية

6; 46; 54; 57; 63; 75; 89; 90; 92; 99; 108; 129; 130

فهم / يفهم (الأطفال بالنسبة للحركة) הבנה / להבין: 6; 7; 59; 62; 74; 80; 92; 96; 99; 110;

122; 128; 131

تخطيط / يخطط (الأطفال قبل الحركة) תכנון / לתכנן: 41; 45; 46; 52; 56; 64; 65; 92; 95;

99; 100; 141

حل / حلول / يحل (يحل التلاميذ مشاكل الحركة) פתרון / פתרונות / לפתור: 5; 46; 54; 55;

58; 61; 63; 90; 92; 108

### تنفس / נשימה

التعريف: التنفس، يشمل الشهيق والزفير.

118; 119; 129; 130; 134; 136; 137; 139; 142

شهيق / زفير / נשימה / שאיפה - الشهيق، هو إدخال الهواء إلى الرئتين عن طريق الأنف أو

الفم، والزفير، هو إخراج الهواء من الرئتين عن طريق الأنف أو الفم.

37; 81; 134; 136; 142

### توازن الجسم / איזון הגוף

التعريف: يعني أن مركز ثقل الجسم المدعوم موجود على قاعدة، والجسم يكون مثبتاً. حاسة التوازن موجودة في الأذن الوسطى، وتسمح بتوازن الجسم.

7; 20; 27; 28; 33; 35; 52; 63; 79; 89; 96; 98; 113; 114; 115; 120; 125

التوقف / توقف / إبطاء / ببطء (حركة أو عملية) עצירה / לעצור / ליעוב / ללכב (تنويعه أو

פעולה)

التعريف: حركة الجسم، هي جزء من كيان الجسم الحي، ولذلك فإن "إبطاء الحركة" يعني أن الحركة حدثت وتوقفت ولا يعني انعدامها وإنما التحكم بها.

32; 33; 36; 50; 63; 67; 68; 72; 75; 76; 79; 80; 82; 90; 107; 110; 120; 126; 127; 136; 142;

143; 145

### ث

#### ثبات الجسم / יציבה

التعريف: إنَّ حالة ثبات الجسم، هي الطريقة التي يتم فيها تنظيم أعضاء الجسم في أوضاع مختلفة. إنَّ حالة الثبات الصحيحة تؤثر إيجابياً على صحة المفاصل والعظام والعضلات.

6; 25; 95; 99; 129; 130; 137; 138; 142; 143

#### ثروة المفردات / أسماء أوزار / שמות

التعريف: قائمة المفاهيم والأفعال التي تستعمل في النشاط الموجّه للحركة، وفي دروس التربية البدنية، وعند القيام بالنشاط البدني الحرّ.

8; 15; 27; 54; 56; 57; 60; 61; 82; 89; 92; 93; 97; 98; 99; 102; 104; 106; 136; 162 (ملحق  
"ثروة الكلمات المتعلقة بالحركة")

### ثقل כובד

التعريف: هو قدرة الإنسان على عدم المقاومة، والسماح لجاذبية الأرض بالعمل على الجسم، من خلال تفعيل مقاومة صغيرة.

32; 33; 50; 108; 109; 110; 111; 113; 115; 141; 144

**مركز الثقل** מרכז כובד - هو نقطة في الجسم والتي عندما تكون مدعومة وموجودة فوق القاعدة، يمكن التحكم بالجسم ويكون في حالة توازن.

89; 109; 110; 115; 118

### ح

**حاسة / يحس / إحساس** חוש / לחוש / תחושה

7; 89; 92; 93; 96; 98; 99; 108; 113; 125; 131; 139; 141; 147

### حاسوب מחשב

**كتمم لعملية تعلم الحركة**

148; 143; 140; 139; 138; 128; 108; 100; 93; 62

**حدود (في الحيز، في القدرة، في السلوك)** גבול (بمרחب، بيכולت، להתנהגות)  
التعريف: الخط الذي لا نتجاوزه.

15; 16; 21; 49; 67; 95; 99; 101

### حيز

التعريف: يدمج مفهوم الحيز بين المفهوم التصويري والحركي - **الحيز الشخصي**، هو المجال الملاصق بالجسم والمحيط به. إن الحركة في الحيز الشخصي هي الحركة دون التقدّم. **الحيز العام** موجود خارج الحيز الشخصي. تتعلق حدود الحيز العامّ بقدرة الفرد على التقدّم.

14; 15; 16; 89; 90; 91; 99; 100; 101; 110

**التواجد في الحيز** התמצאות במרחב: يعني استغلال الحيز بنجاعة خلال الحركة، 6; 7; 19; 26;

27; 28; 29; 36; 47; 52; 57; 62; 63; 64; 65; 68; 75; 77; 79; 89; 91; 94; 95; 96; 97; 99;

10; 102; 103; 105; 106; 107; 112; 113; 115; 126; 136

**تنظيم الحيز:** 11; 12; 14; 18; 19; 20; 21; 26; 28; 48; 51; 63; 81; 87

### خ

**خلق (في الحركة)** יצירה / יצרו / ליצור

التعريف: الحركة كنتيجة للتفكير والاختيار الشخصي

18; 90; 95; 96; 54; 64

### د

**دحرجة** גלגול

التعريف: التدحرج يعني نقل ثقل الجسم من مكان إلى مكان آخر قريب.

27; 28; 31; 32; 33; 50; 52

دحرجة / دحرجة غرض: 51; 98; 120; 121

## دقة الحركة دיוק תנועה

التعريف: سيطرة كبيرة على الحركة بالشكل الذي تتم فيها الحركة المتوقعة

79 ; 37 ; 27

**إصابة الهدف** קליעה למטרה - المقصود هو التدقيق في ضبط القوة، القوة والسرعة المطلوبتين.

121 ; 120 ; 116 ; 92 ; 64 ; 52 ; 39 ; 37 ; 28 ; 27

## ذ

**ذاكرة (تخيل) / تذكّر / إعادة بناء (الحركة)** זיכרון / להיזכר / לשחזר / שחזור (تנועה)

التعريف: يعود وينفذ، أو يعود ويفكر في شيء نُفذ في الماضي.

139 ; 105 ; 104 ; 96 ; 92 ; 87 ; 85 ; 83 ; 79 ; 60 ; 54 ; 46 ; 45 ; 42

## ر

**رقص / يرقص** ריקוד / לרקוד

التعريف: الرقص المخطّط له هو بمثابة منظومة حركات على وتيرة واحدة، بالتنسيق مع موسيقى معينة، ومنظمة في قوالب تتكرّر دائماً.

145 ; 134 ; 127 ; 88 ; 87 ; 86 ; 85 ; 84 ; 83 ; 82 ; 81 ; 79 ; 78 ; 26 ; 25 ; 6

**الرمي / يرمي** (غرض) זריקה / לזרוק (חפץ)

التعريف: إنّ الرمي مثل الالتقاط مهارة أساسية في ألعاب كرة عديدة. عندما نرمي غرضاً، فهو يتحرك في الهواء، قبل أن يمسكه الطرف الآخر.

126 ; 122 ; 121 ; 120 ; 116 ; 98 ; 36 ; 28

## ز

**زميل / زملاء / صديق / أصدقاء / شريك / شركاء**

למית / למיתים / חבר / חברים / בן זוג / בני זוג

التعريف: الشخص الذي يتم معه تعامل متبادل من خلال التعلّم

12 ; 16 ; 17 ; 20 ; 21 ; 28 ; 31 ; 33 ; 36 ; 37 ; 38 ; 40 ; 41 ; 42 ; 44 ; 45 ; 46 ; 47 ; 49 ; 51 ; 52 ; 53 ; 54 ;

56 ; 58 ; 59 ; 60 ; 61 ; 63 ; 65 ; 66 ; 67 ; 68 ; 69 ; 70 ; 71 ; 72 ; 73 ; 75 ; 76 ; 77 ; 78 ; 82 ; 83 ; 85 ; 86 ;

87 ; 88 ; 89 ; 90 ; 93 ; 94 ; 95 ; 96 ; 97 ; 101 ; 102 ; 104 ; 105 ; 106 ; 110 ; 111 ; 115 ; 116 ; 117 ; 118 ;

120 ; 126 ; 129 ; 136 ; 141 ; 143 ; 148

**تقديم / الحصول على مساعدة** מתן / קבלת עזרה

141 ; 137 ; 77 ; 73 ; 72 ; 70 ; 64 ; 63 ; 49 ; 16

**تعاون** שיתוף פעולה: 6 ; 12 ; 30 ; 62 ; 63 ; 64 ; 70 ; 72 ; 73 ; 76 ; 79 ; 85 ; 129

**تنسيق (مع الآخرين)** תיאום (עם אחרים): 58 ; 64 ; 68 ; 78 ; 87 ; 88 ; 102 ; 103 ; 104 ; 105 ;

110

## س

**ساحة (الروضة)** חצר (הגן)

التعريف: منطقة مفتوحة تتيح الحركة واللعب

10 ; 13 ; 20 ; 21 ; 39 ; 41 ; 45 ; 47 ; 50 ; 52 ; 53 ; 62 ; 66 ; 81 ; 97 ; 106 ; 113 ; 129 ; 1237 ; 144 ;

148



## قفز نيتور

التعريف: إنَّ عمليّة القفز تعني فصل إحدى الأرجل، أو الرجلين عن الأرض.  
28 ; 29 ; 31 ; 32 ; 50 ; 53 ; 66 ; 79 ; 109 ; 122 ; 125

**قوة / ضبط القوة / بذل القوة (للمتعلم) كوح / وويسوت كوح / השקעת כוח (של הלומד)**  
التعريف: القوة هي قدرة العضلات في العمل ضدَّ أيّة مقاومة، أثناء حمل الأغراض مثلاً، أو الدفع، أو الشدّ. قوّة العضلة متعلّقة بحجمها. 108 ; 116 ; 133  
**قوة زائدة، قوة ضعيفة كوح חזק، كوح חלש -** إنَّ القوة الزائدة والضعيفة هما قطبان لوصف استعمال القوّة وتتخللهما درجات كثيرة، فاستعمال القوّة متعلّق بوزن الجسم وقوة العضلات. 115  
**قوة مندفعة كوح מתפרץ -** أي يجب تركيز الجهد بعملية لمرة واحدة وعندها هناك احتمال في الحصول على القوّة القصوى. 115  
**قياس القوة** أومدן كوح - تبدأ عملية ضبط القوة بقياس - (واعي وغير واعى) - للقوّة المطلوبة، واختيار الأعضاء الضروريّة من أجل القيام بالعملية وتشغيلها، واستعمال القوّة المطلوبة فقط.  
6 ; 25 ; 31 ; 34 ; 35 ; 37 ; 38 ; 47 ; 49 ; 50 ; 51 ; 57 ; 62 ; 63 ; 70 ; 71 ; 79 ; 80 ; 87 ; 89 ; 90 ; 91 ; 96 ; 108 ; 109 ; 110 ; 113 ; 116 ; 117 ; 118 ; 120 ; 129 ; 130 ; 131 ; 133 ; 136 ; 137 ; 142 ; 144 ; 145 ; 146 ; 147 ; 148

## ك

**كلامي / بالكلمات** ميلולי / במילים / המללה  
التعريف: في سنّ الطفولة المبكرة يكتسب الأطفال المعرفة من خلال التمرس الفعّال، ولذلك فعلى كلّ عمليّة اكتساب مفاهيم ومبادئ، أن تكون مرافقة كلامياً من قبل المربيّة و / أو معلم التربية البدنيّة.  
54 ; 57 ; 58 ; 59 ; 131  
للبالغ: 45 ; 46 ; 54 ; 76 ; 79 ; 82 ; 87 ; 90 ; 97 ; 104 ; 129 ; 130 ; 131  
للمتعلم: 6 ; 15 ; 17 ; 25 ; 26 ; 27 ; 52 ; 54 ; 55 ; 56 ; 57 ; 59 ; 60 ; 61 ; 76 ; 82 ; 87 ; 90 ; 92 ; 94 ; 99 ; 101 ; 111 ; 113 ; 131

## ل

### اللعب משחק

التعريف: عام כללי - يتطوّر الأطفال عن طريق اللعب ويمرّنون أداءهم الشخصي.  
**اللعب الحرّ / اللعب الموجّه** משחק חופשי / משחק מכוון - يختار الأطفال **اللعب الحرّ** بشكل تلقائي، أما **اللعب الموجّه** على فتتم إدارته من قبل شخص بالغ.  
6 ; 7 ; 10 ; 14 ; 17 ; 18 ; 20 ; 21 ; 26 ; 26 ; 30 ; 35 ; 36 ; 37 ; 38 ; 39 ; 52 ; 6 ; 61 ; 62 ; 63 ; 64 ; 65 ; 66 ; 67 ; 68 ; 69 ; 70 ; 74 ; 75 ; 73 ; 74 ; 75 ; 76 ; 77 ; 78 ; 82 ; 97 ; 106 ; 112 ; 120 ; 121 ; 127 ; 129 ; 139 ; 140 ; 145  
**ساحة ألعاب** מגרש משחקים: 10 ; 39 ; 41 ; 54

## م

**مبادئ التدريس / طرائق لتحقيق الأهداف** עקרונות הוראה / דרכים להשגת המטרה  
التعريف: الطريقة التي تتحقق من خلالها المضامين لكي نحصل على التعلّم  
8 ; 10 ; 28 ; 41 ; 47 ; 56 ; 65 ; 81 ; 89 ; 90 ; 108 ; 122 ; 137 ; 144

## مجموعة קבוצה

التعريف: إنَّ الزوج هي المجموعة الأصغر، وجميع أطفال الروضة معًا، هي المجموعة الأكبر.  
10; 14; 15; 16; 30; 33; 36; 40; 45; 52; 54; 62; 61; 62; 63; 66; 67; 68; 69; 70; 71; 72; 74;  
75; 76; 77; 78; 79; 83; 85; 86; 87; 88; 97; 116; 120; 127

## محادثة / التحدث שיחה / לשוחח

التعريف: من خلال تطوير عادات الحديث، والتحدث عن التجارب الشعورية التي تُوفِّرها الحركة، يستطيع الأطفال من تطوير الإدراك بالنسبة لجهودهم وتقديهم ونجاحهم.  
14; 16; 41; 44; 47; 51; 52; 54; 56; 58; 76; 92; 97; 98; 106; 129; 131; 137; 148

## مسار / مسارات (في الحيز) מסלול / מסלולים (במרחב)

التعريف: المسار هو الطريق التي يمرُّ بها الجسم كُله أو جزء منه، يبدأ المسار من نقطة معيَّنة ويشير إلى طريق تصل إلى نقطة أخرى، والمحددة كنقطة انتهاء المسار.  
14; 20; 29; 35; 36; 39; 42; 69; 79; 89; 97; 98; 99; 100; 104; 105; 106; 107; 110

## مستويات الارتفاع / مستوى الارتفاع - عالٍ / متوسط / منخفض רמות גובה / רמת גובה -

גבוהה / בינונית / נמוכה

التعريف: هناك عدة نقاط انطلاق لمستوى الارتفاع. في الأولى، الجسم هو نقطة الانطلاق، أما في الثانية فنقطة الانطلاق هي ارتفاع الغرض، أو الجهاز الذي يتحرَّك عليه الأطفال.  
14; 15; 28; 31; 33; 39; 68; 103; 104; 106; 107; 113; 140

## مفصل / مفاصل מפרק / מפרקים

التعريف: أماكن الوصل بين العظام، وظيفة المفاصل تسهيل القيام بالحركة.  
50; 54; 93; 96; 97; 98; 101; 108; 111; 133; 134; 137; 139; 141; 144

## ملاءمة / تناسق תיאום / קואורדינציה

التعريف: قدرة الجسم دمج عدة حركات بسيطة لعملية واحدة مركبة.  
7; 29; 62; 79; 84; 87; 88; 108; 142

## موسيقى מוסיקה

التعريف: هي كل صوت منغم تسمعه الأذن وترتاح له، وهي طريقة للتعبير.  
78; 79; 80; 81; 83; 84; 85; 86; 87; 88; 122; 147

## ה

## هبوط נחיתה

التعريف: عملية الهبوط، هي تماسُّ إحدى الأرجل أو الرجلين مع الأرض، عادة يكون الهبوط أسهل من القفز.

27; 28; 31; 32; 39; 48; 50; 51; 53; 123; 55; 79; 109; 111



ו

**وتيرة/ إيقاع קצב / מקצב**

التعريف: وتيرة – كلمة عامة تصف السرعة، أو توزيع الزمن  
التعريف: إيقاع – متعلق بالزمن، وتعامله مع هذا الزمن، بنيته، نوعية الإحساس الذي يثيره عند  
السامع. 15; 29; 31; 52; 59; 89; 108; 120; 134; 147

**الوزن משקל**

التعريف: **الوزن** هو ضغط الجسم على القاعدة التي يقف عليها، عندما يدعم الإنسان هذه الوقفة  
بواسطة قامته المنتصبة وأعضاء جسمه.

**نقل الوزن** העתקת משקל / העברת משקל – التعريف: يعني نقل مركز الثقل من قاعدة إلى  
أخرى.

**وضع الوزن** העמסת המשקל – التعريف: يعني أنه يتولد ضغط على عظام الهيكل العظمي.  
**حمل الوزن** נשיאת משקל – التعريف: حمل الجسم، يتعلق بقوة الأعضاء المختلفة لحمل وزن  
الجسم.

25; 31; 34; 53; 79; 97; 108; 109; 111; 112; 113; 115; 116; 120; 121; 125; 128; 129; 140;  
141; 143; 144; 145; 146; 148

**وعي / ואעי מודעות / מודע**

6; 25; 41; 54; 89; 91; 92; 96; 97; 108; 116; 128; 129; 130; 131; 139

י

**يصف / وصف** (متعلم في سياق الحركة) יתאר / לתאר / תאר (לומד בהקשר של תנועה)

45; 46; 54; 59; 60; 61; 94; 98; 99; 106; 107; 135; 142; 143; 147

