

وزارة التربية والتعليم
السكرتارية التربوية
مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية



المنهج التعليمي في التربية البدنية لسنّ الطفولة المبكرة

תכנית הלימודים בחינוך גופני לגיל הרך

للصّفين الأوّل والثاني
في التعليم الرسمي

לכיתות א' - ב' בחינוך הממלכתי

موقع مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية:

www.education.gov.il/tal/portal

أعضاء اللجنة

د. إيله شويبال	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
أبييه سيباردلوب	مركزة اللجنة، مفتشة المضامين والمناهج التعليمية في التعليم قبل الابتدائي، مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية
سنية أبو رقبة	مفتشة المضامين والمناهج التعليمية العربية في التعليم قبل الابتدائي، مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية
تامار إيلان	مرشدة قطرية، مفتشة التربية البدنية
بله ارتسي	مديرة قسم المهارات الأساسية، قسم التربية الابتدائية
رينه كوهن روزنشاين	مفتشة المضامين والمناهج التعليمية في التعليم قبل الابتدائي الديني، مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية
نعومي لوستجمان	مفتشة رياض الأطفال، لواء المركز.
د. حجيت شكدي	مركزة موضوع الحركة في سن الطفولة والإرشاد التربوي في مسار التربية البدنية والحركة في كلية تاهيل التعليم
تامى كشر	معلمة التربية البدنية ومرشدة المعلمين، لواء المركز
حايه راهت	مفتشة رياض الأطفال الرسمية الدينية، لواء المركز
تالي فريدمان	معلمة التربية البدنية في كلية لفتنتسكي

مرافقة مهنية 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

صف 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
أحمد يونس تهانني مراعاة محاضر في كلية القاسمي، معلم تربية بدنية في مدرسة عرعة الابتدائية محاضرة في كلية القاسمي، معلمة تربية بدنية في مدرسة الفريديس الشاملة

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
סניה 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 רוזנשין	מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם יסודי ממ"ד, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים
נעמי לוסיטיגמן	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 ג'ריס אליאס	חאזם נאשף, קמר מחשבים מדריך ארצי לשפה הערבית
----------------------------	---

ריכוז וליווי

סנייה אבו רקבה	מפקחת תכנים ותכניות לימודים בערבית בחינוך הקדם יסודי, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים
----------------	--

קראו והעירו

אחמד יונס תהאני מראענה	מרצה במכללת אל קאסמי, מורה לחינוך גופני בבית ספר יסודי - ערעה מרצה במכללת אל קאסמי, מורה לחינוך גופני בבית ספר מקיף - פרידיס
---------------------------	---

© כל הזכויות שמורות למשרד החינוך, 2009

"מעלות" הוצאת ספרים בע"מ, רח' קרליבך 29 תל-אביב, טל' 03-5614121

الفهرس

المقدمة / 5

التصوّر الفكريّ / 6

مبنى المنهج التعليميّ / 8

فرضيات أساسية ومبادئ / 10

أطر التربية البدنية في الصّفين الأوّل والثاني / 10

خطوط موجّهة لتخطيط التدريس في الصّفين الأوّل والثاني / 11

الأسس التربويّة والتعليميّة في التربية البدنية في الصّفين الأوّل والثاني / 13

موضوعات التعليم / 21

أهداف تعليم التربية البدنية في الصّفين الأوّل والثاني / 22

التربية للحركة / 23

التصوّر الفكريّ / 23

تفصيل الأهداف والمضامين / 25

الهدف الأوّل: ترسيخ معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لهما / 26

الهدف الثاني: تطوير الشعور بالتواجد في الحيز / 33

الهدف الثالث: تطوير عملية ضبطهم للقوة / 42

الهدف الرابع: تطوير تعاملهم مع عامل الزمن / 54

الهدف الخامس: تطوير إنسيابية حركاتهم / 60

التربية للسلامة التامة / 68

التصوّر الفكريّ / 68

تفصيل الأهداف والمضامين / 70

الهدف الأوّل: التعرّف على مفاهيم ومبادئ الحركة / 71

الهدف الثاني: تمرّس حالات الثبات الصحيحة / 78

الهدف الثالث: تمرّس النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام / 85

دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعية / 90

التصوّر الفكريّ / 90

تفصيل الأهداف والمضامين / 91

- الهدف الأول: تطوير الحركات الأساسية / 92
- الهدف الثاني: توطيد تقييمهم الذاتي بالنسبة لقدرتهم على الحركة / 105
- الهدف الثالث: إبداء المسؤولية تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين الذين يتحركون في نفس الحيز / 112
- الهدف الرابع: تحسين قدرتهم على وصف الحركة كلامياً / 119
- الهدف الخامس: تطوير أداءهم الشخصي كمجموعة أثناء اللعب الحركي - الجماعي والمحافظة على قوانينه / 125
- الهدف السادس: التعرف على الرقص المخطط له، وتطوير قدرتهم على الرقص / 139

الملاحق

1. تركيز الأهداف والسلوكيات المتوقعة بحسب الأعمار / 147
2. أمثلة لأقوال في كتابة التقييم الشفوي / 156
3. حالات تقييم من أجل تحقيق الأهداف / 160
4. الثروة اللغوية لمجموعة الكلمات والمفاهيم المتعلقة بالحركة / 166
5. قائمة الأجهزة واللوازم الملائمة للنشاط في سنّ الطفولة المبكرة / 170
6. مراجع مساعدة لتدريس التربية البدنية في سنّ الطفولة المبكرة / 172
7. فهرس المصطلحات / 177

إنّ برنامج التعليم هذا هو برنامج للرياضية البدنية في سنّ الطفولة، ابتداءً من رياض الأطفال وانتهاءً بالصف الثاني. ويُعرض إطار البرنامج كله في بداية النصّ: الفكرة، والأهداف، والطرق التي يمكن أن يساهم فيها برنامج التعليم للمساعدة في بلورة خطة التعليم. وينقسم هذا البرنامج التعليمي إلى قسمين: القسم الأول، وهو مخصّص لرياض الأطفال ومُعَدُّ للمربيّة ولعلمة التربية البدنية* التي تنضمّ إليها. أما القسم الثاني فمخصّص للصفوف الأولى والثانية في المدرسة الابتدائية، ومُعَدُّ لمعلمة التربية البدنية؛ كونها مسؤولة عن التربية البدنية في المدرسة.

إنّ التعامل مع الطفل في كلا القسمين: يستند إلى حقيقة كونه يمرّ في مرحلتين النمو والتطور السريعتين، ومن المُعتَقَد أن تساهم مضامين التعليم في هذه العمليّات، وتسمح لكل طفل أن يبني لنفسه قاعدةً متينةً لمواصلة تعليمه في المدرسة، وعلى مدى حياته.

ومما لا شك فيه أن القائمين على كتابة المنهج التعليمي، لديهم خلفيات منهجية ورؤى مختلفة؛ لذلك كانت كتابة المنهج التعليمي عملية تعليم مشترك، واتخاذ القرارات بالإجماع. فتطرّق 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 - المعلمون للتربية البدنية والمربيات، والذين يتساعدون في برنامج التعليم كقاعدة وإطار معطى، ويلائمون بين عمليّة تخطيط التعليم للأطفال، والفكرة العامّة للإطار التعليمي والظروف القائمة.

تمتّ ملاءمة منهج التعليم للواقع التنظيمي المعمول به في جهاز التعليم. فالمربيّة مسؤولة عن كلّ عمليّات التعليم والتربية لمجموعة الأطفال في الروضة، فينضمّ معلم التربية البدنية كداعم مهنيّ في مجال التربية البدنية؛ لذلك يُركز المنهج في القسم الأول، والمخصّص للروضة على "الحركة في البيئة الماديّة والاجتماعيّة"، وهذه هي موضوعة إجباريّة بالنسبة للمربيّة؛ حيث يضمّ المنهج كذلك موضوعتين إضافيتين: "التربية الحركيّة"، و"التربية على السلامة والعافية" اللذين يتطلبان معرفة مهنيّة واسعة النطاق.

تتوزع مسؤولية التربية في المدرسة الابتدائية على المعلمين المهنيين المسؤولين عن عمليّات التعليم والتربية لمجموعة أولاد معيّنة، ويكون معلم التربية البدنية مسؤولاً عن دروس التربية البدنية؛ لذلك يُركز المنهج على "التربية للحركة"، و"التربية للسلامة التامة" كموضوعات مركزيّة ويتعامل مع موضوعة "الحركة في البيئة الماديّة والاجتماعيّة" بعد ذلك فقط.

لذا فإنّ لتعليم التربية البدنية في الصفوف الأولى والثانية، على يد معلّم للتربية البدنية أفضليّات جمّة؛ بسبب مهنيّته، ولكن بما أن الحديث يدور حول ساعتين تعليميتين في الأسبوع؛ فهناك حاجة للتفكير بطرق بديلة، يمكن أن تجعل الأطفال نشيطين في المدرسة، عدا عن هاتين الساعتين. لقد انتقل الأطفال بالفعل من نظام الروضة إلى نظام المدرسة، ولكنهم ما زالوا بحاجة للحركة الكثيرة، لكي يساهموا في عمليّات النمو، والتطور الحركيّة، وإنشاء بنية لخلقيتهم. ومن هنا لا يضمّ منهج التعليم هذا حلاً لهذه القضية.

التصوّر الفكريّ

الحاجة للحركة عند الأطفال في سنّ الطفولة، هي حاجة أساسية وطبيعية، مثلها مثل الحاجة إلى الراحة والغذاء، فتسمح لهم الحركة بالنمو والتطور. وإنّ الوظيفة المركزيّة للتربية البدنيّة في سنّ الطفولة، هي تشجيع للأطفال على القيام بأشكال مختلفة من الحركة. فيتعلم الأطفال منها كثيراً عن أنفسهم وبيئتهم المحيطة. وتحدث في سنّ الطفولة عمليّات تطوّر، وتتكوّن القدرة على الحركة، ويتمّ تصميم عادات الحركة والفعاليّات، وتقوى أسس الكمال، والصحة البدنيّة، ويترسّخ التقييم الذاتي، وينمو فكر عقلائيّ، يستند إلى التفكير الحدسيّ، وتتطور عدّة وظائف اجتماعيّة. ولا تحدث كل واحدة من هذه العمليّات في إطارها المغلق، إنّما هناك تأثير متبادلّ بينها، لذلك دُمجت عمليّات عقلائيّة واجتماعيّة وعاطفيّة في الفعاليّات المطروحة من خلال برنامج التعليم.

يتمحور المنهج التعليمي حول ثلاث موضوعات: موضوع "الحركة في البيئة الماديّة والاجتماعيّة" الذي يقدّم مساهمة في التطور الجسماني والحركي كجزء من الحركة الحرّة، من عالم الأطفال، ومن سير الحياة اليوميّة. موضوع "التربية للحركة" الذي يشدّد على أنواع الحركة المختلفة، والإرادة الحرّة. موضوع "التربية للسلامة التامة" الذي يضع أسس المعرفة وتطوير الإدراك للعلاقة بين النشاط البدني والحفاظ على الصحة.

منهج التعليم هو إطار لتحقيق الأهداف من الصف الثالث فما فوق، في جميع المجالات: البدنيّ، والاجتماعيّ، والعاطفيّ ومجالات المعرفة والفهم. كما يقترح المنهج في **المجال البدنيّ** تطوير الحركات الأساسيّة التي تعتبر قاعدة لتشكيله المهارات الحركيّة المكتسبة تبعاً. ويقترح أيضاً تطوير الشعور بالتواجد في الحيز، وتطوير الإحساس بالوقت، وتنمية وضبط القوة، وتطوير سير الحركة. فتبني كل عمليّة من هذه العمليّات القدرة المستقبلية على الحركة وتمنح أداة لتحسين الحركة على مدى الحياة. كما يتناول المنهج موضوعيّ التمثيل والرقص، وهما جزء من برنامج التعليم العام في المدرسة. حيث يوجد في المنهج فصل يُعنى بالصحة، وعادات الوقوف الصحيحة. أما طريقة "التربية الحركيّة" فهي الطريقة المركزيّة في منهج التعليم هذا، وتمنح أسس معرفة الجسم، وإدراك الحركة، وتكسب المعرفة والفهم، كأساس للإدراك. وتشجع كذلك هذه الطريقة على عمليّات الاختيار، وحل المشاكل كقاعدة لمواصلة التربية البدنيّة في المدرسة، وكقاعدة ليعرف الأطفال كيفية اختيار نشاط بدنيّ ملائم لنمط حياتهم.

ويقترح المنهج أيضاً في **المجال الاجتماعيّ** فعاليّات اجتماعيّة تُسهم في بناء نظام للحفاظ على القوانين. كما ويشجع الرقص على العمل المشترك، من خلال التنسيق والتعاون. كما يُطلب من الأطفال وهم في سنّ الطفولة، تحمّل مسؤوليّة سلامتهم، وسلامة الآخرين الذين يتحركون حولهم. ويدمج المنهج بين طريقة التعبير والحركة؛ وذلك لكي يُكسب الأطفال أداة اتصال ملائمة خلال القيام بالنشاط البدنيّ.

يتعلّم الأطفال في "التربية للحركة" التنسيق بين حركاتهم من ناحية الحيز والوقت. كما يتعلمون من خلالها اختيار القوّة الملائمة الضرورية، وطريقة تفعيلها للقيام بالفعالية المشتركة مع الآخرين. كذلك يُركّز المنهج في **المجال العاطفيّ** على تدعيم التقييم الذاتي للقدرة على الحركة، وبناء هيئة جسديّة جيّدة وواقعيّة. ويُعتبر التركيز على هذه الأمور، هو القاعدة لإطلاق الطموح للاشتراك في دروس التربية البدنيّة، والنشاطات البدنيّة في المستقبل من خلال الإرادة الحرّة.

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

لكي نختار فعالية للأطفال في سنّ الطفولة يجب مراعاة الاعتبارات التالية: يتطور في سنّ الطفولة، وحتى سنّ العاشرة تقريباً الجهاز الحسي، 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، لأن الطفل تنقصه **الجاهزية للتعلم**. فمثلاً، لا جدوى من تشجيع طفل على المشي فوق خشبة ضيقة، قبل أن يسمح بذلك جهاز التنسيق بين حواس الحركة، والتوازن والنظر. وإن تسلسل عملية النضج الحركي متشابه لدى غالبية الأطفال، فمثلاً المشي فوق 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 أعمارهم سنة واحدة، مستويات مختلفة من الجاهزية للتعلم. وعليهم بالسماح لهم جميعاً بمواصلة التطور.

وهنا تبدأ مرحلة تطوّر جديدة، بينما تكون المراحل السابقة في طور التطوّر، وبحاجة إلى ممارسة كثيرة، ولذلك من المهم جداً معاودة لعب الألعاب المعروفة، والفعاليات المعروفة، وخلق بيئة تشجّع التمرين الحرّ. ولكي يقوم الأطفال بحركات معقّدة أكثر، فإنهم يستندون إلى الحركات التي اكتسبوها في مراحل مبكرة، فمثلاً: يقفز الأطفال فرحاً في الخارج، وفي مراحل متقدّمة يقفزون فوق العرائل. وإن التطور الحركي هو الجهة الجليّة للعين، والذي يواكبه تطوّر في مجالات أخرى: العقلية، والشخصية – العاطفية والاجتماعية؛ لذلك فإنّ مراقبة التطوّر الحركي، يمكن أن تدلّ على التطوّر بشكل عامّ، ومدى جاهزية الأطفال للصعود إلى الصف الأول بشكل خاصّ. ومن هنا يجب أن تؤثر نتائج هذه المراقبة على التربية في الروضة والمدرسة، لكي نتيج أمام الأطفال فرصة التعلم الحركي المهمّ. ويجب أيضاً أن تصل المعطيات المجموعة من خلال المراقبة إلى الأهل، الذين هم المسؤولون عن فرص الحركة خلال سير الحياة اليومية*.

مواضيع التربية المتاحة كثيرة. فيركز المنهج التعليمي على الإمكانيات الأكثر ملاءمة لسنّ الطفولة، ويحدد الإنجازات المطلوبة، ويتوقع من المربين إرشادهم في طريقهم، والاختيار خلال التخطيط سلم أولويّات بحسب بعض المتغيّرات:

- تطوّر الأطفال ومميّزاتهم في الفرقة المعينة؛
- العقيدة المهنية للمربي نفسه؛
- الظروف والموارد الموجودة في الروضة أو المدرسة؛
- المفهوم التعليمي العامّ للمؤسسة التعليمية وسياستها.

* مادة إضافية للمطالعة:

نابل - הלر، ربيك، ليدور، لواين (1999). فعילות تنوعتית מכוונת להתפתחות מוטורית. ישראל: רכס הוצאה לאור פרויקטים חינוכיים בע"מ.
 ليدور، زدي-عوب (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 الأول 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.

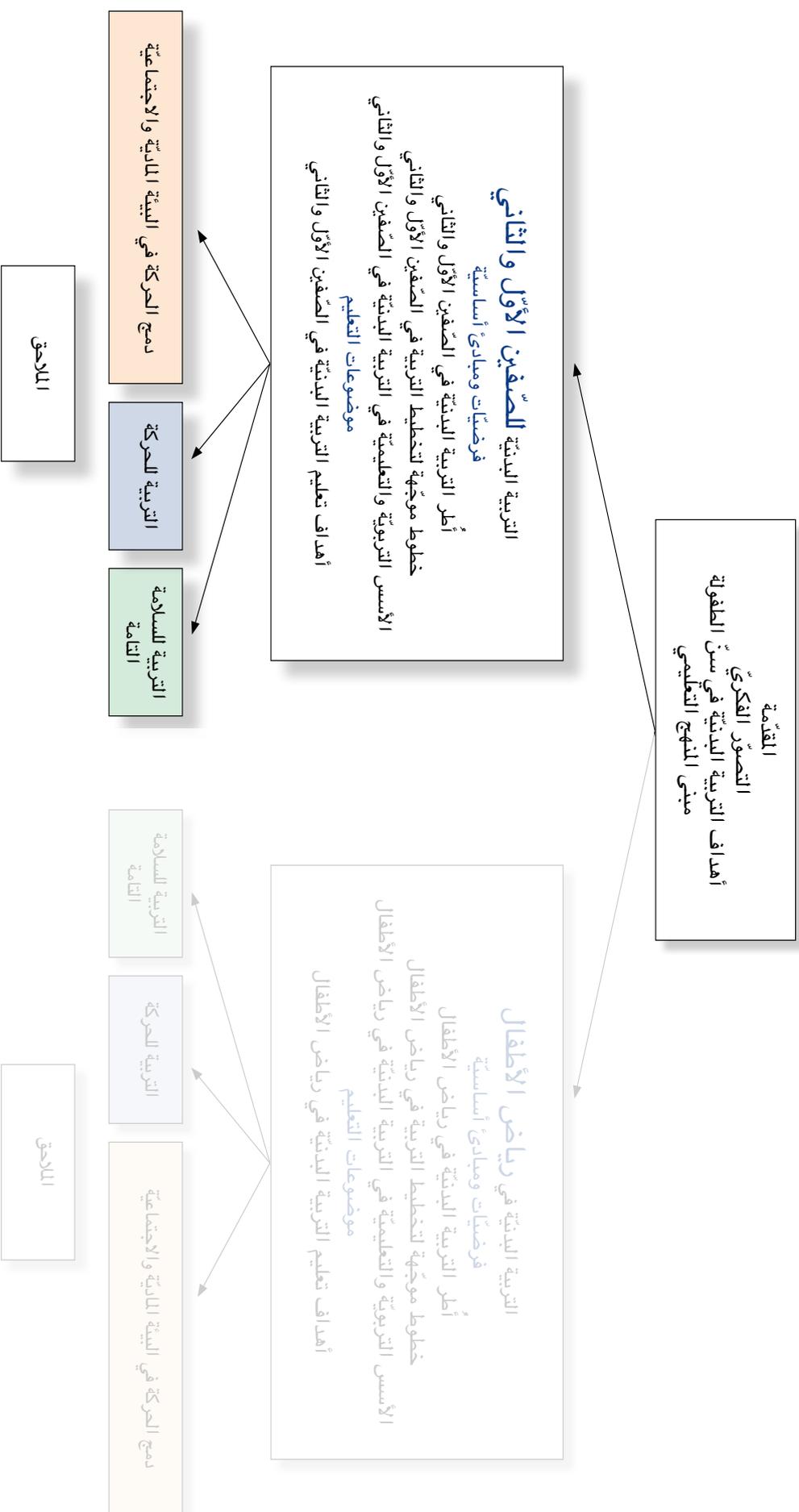
في الكراس التربية البدنية في الصّفين: الأول والثاني يحدّد إطاراً لتدريس التربية البدنية في الصفوف الأولى في المدرسة الابتدائية، ويشمل فرضيات أساسية ومبادئ، لها صلة في التربية البدنية في بداية المدرسة الابتدائية، وتعرض فيها ثلاث موضوعات دراسية حسب الترتيب التالي: "التربية للحركة"، و "التربية للسلامة التامة"،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

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

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 للصّفين الأول والثاني.

مبنى المنهج التعليمي



فرضيات أساسية ومبادئ

أطر التربية البدنية في الصفين الأول والثاني

إنّ الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-8، موجودون في عملية تطوّر الأجهزة العصبية التي تساهم في الحركة، ولذلك ما زالوا يحتاجون بعدُ إلى القيام بالحركة الحرّة بشكل مكثّف والحركة المرشدة الملائمة لعملية التطوّر الشخصي. تمّ تخصيص ساعتين أسبوعيتين في برنامج التعليم في المدارس للتربية البدنية. إنّ مشاركة معلم متخصص في التربية البدنية مهمّة جدًّا، ولكن من المهمّ أكثر، إتاحة الفرصة أمام الأطفال لخوض إمكانيّات حركيّة أخرى في الملعب، ومواصلة تحسين الحركات الأساسيّة في الفرص. لذلك تمّ التأكيد في المنهج التعليمي على الأهداف التي يمكن تحقيقها في دروس التربية على الحركة، واللعب، والرقص. ويسمح منهج التعليم أيضًا في اختيار المواضيع ذات الصّلة بتنظيم البيئة الماديّة، ودعم عملية الحركة الحرّة التي يقوم بها الأطفال. إنّ تعميم هذه المواضيع هو فقط ممكن عند اختيار معلم التربية البدنية الذي يملك إمكانيّة التأثير على البيئة الماديّة التي يتعلم فيها الأطفال، ويتحركون خلال النهار.

هنالك خمسة أهداف من بين 15 هدفًا في المنهج التعليميّ المذكورة تباغًا وهي التعليم الإلزامي المشترك لكل صفوف الأول والثاني:

التربية للحركة

- يوطد الأطفال معرفتهم بالنسبة لأجسامهم وحركاتهم، ويزيدون من وعيهم وإدراكهم بالنسبة لهما؛
- يطورّ الأطفال عملية ضبطهم القوّة؛
- يطورّ الأطفال إنسيابيّة الحركة.

دمج الحركة في البيئة الماديّة والاجتماعية

- يطورّ الأطفال أداءهم الشخصي كمجموعة أثناء اللعب الحركي - الجماعي والمحافظة على قوانينه؛
- يحسّن الأطفال قدرتهم على وصف الحركة كلاميًا.

بالإضافة إلى ذلك، فمن واجب معلّم التربية اختيار ثلاثة أهداف إضافية، مدرجة على قائمة الأهداف، بحسب احتياجات الأطفال، والوسائل المتاحة لديه.

يتمّ عرض الموضوعات التعليمية الثلاث في منهج التعليم هذا، كفصول منفردة، كلُّ واحد قائمٌ بحدّ ذاته، ويوجد فيه أهدافٌ منفردة. إنّ الفصل بين أجزاء المنهج التعليمي وأهدافه أعدّ ليعرض بشكل واضح، ولا يقبل التأوّل مع كل واحد من أجزاء التربية البدنية في الصفوف: الأول والثاني، والسماح بالإحاطة السهلة بكل الموضوع عند تخطيط التدريس خاصة، عندما يقوم بها معلم التربية البدنية.

خطوط موجّهة لتخطيط التدريس في الصّفين: الأوّل والثاني

يشمل المنهج التعليمي المعلومات الأساسية المطلوبة، بهدف تخطيط التعليم: أهداف تعليمية حسب المواضيع، شرح كل الأهداف، طرح طرائق تعليمية لتحقيقها، تفصيل كل هدف لأهداف إجرائية، وبناء قائمة لسلوكيات متوقّعة، تقترح انجازات محتمله حسب هدف التدريس. فيما يلي توصيات لطريقة تخطيط التعليم:

الجدول 1: خطوات في تخطيط التعليم بمساعدة منهج التعليم



العلاقة بين الهدف والدروس

إنّ تحقيق الهدف هو عملية متواصلة. تتمّ عملية التعليم في سنّ الطفولة عادة بشكل غير مكثّف، أو متواصل. إنّما شيئاً فشيئاً وعلى مهل، لذلك يوجد في درس واحد للتربية البدنية في سنّ الطفولة مرّات عديدة تطرّق لأكثر من هدف واحد، ويتمّ وضع تلك الأهداف مرّة تلو الأخرى خلال دروس كثيرة.

مثال للعلاقة بين الهدف والدروس.

قائمة الأهداف للمعلم محمد للعام الدراسي:

1. أن يلعب الأطفال ألعاباً مركّبة بالتلاؤم مع قوانين اللعبة، ويكون بمقدورهم التعبير عن قوانينها بالكلمات.
2. أن يجرب الأطفال التوازن على قواعد مختلفة، بدءاً من قاعدة واسعة جداً، وحتى قاعدة ضيقة جداً، والانتقال من قاعدة ضيقة إلى أخرى، من خلال الاختيار الشخصي لدرجة الصعوبة المتصاعدة؛
3. أن يرقص الأطفال رقصات معدودة مخطّطاً لها، دون تدخّل المعلم (دون التدخّل بالتنظيم، ولا عرض الخطوات)؛
4. أن يصوّب الأطفال نحو الهدف - من خلال استعمال القوّة الملائمة - بواسطة أعضاء مختلفة، وأغراض مختلفة باتجاه أهداف مختلفة ومن أبعاد مختلفة؛

5. أن يختار الأطفال مسارات مختلفة للتقدم، وطرقاً مختلفة للمشبي على المسارات ويتقدموا بسرعات مختلفة ويذكروا اسم المسار والاتجاهات التي يتقدمون فيها؛
6. أن كل طفل يختار لنفسه سلسلة من الحركات، ويجربها مرّات عديدة، لكي يكون بإمكانه تحسين أداء كل واحدة من الحركات، ويستطيع تنفيذها بشكل متعاقب، وبسرعات مختلفة. وأيضاً ملأها لإيقاع معطى من الخارج؛
7. أن يتعلم الأطفال كيف يسترخون بين جهد وآخر؛
8. أن يعمل الأطفال مع رفيق تم اختياره بشكل عشوائي من بين أولاد الصف، ويتعلمون طلب المساعدة، ويقدمونها إلى الرفيق عند الحاجة.

إن تقسيم الدروس من أجل تحقيق الأهداف، لن يكون بحسب عدد دروس محدد لكل هدف. فمثلاً: يتم تحقيق الهدف رقم 1 في نهاية دروس كثيرة والتي يُجمل فيها الأطفال درساً خلال اللعبة. ويتم تحقيق الهدف رقم 8 في كل مرة ينظم فيها المعلم الأطفال في أزواج. ويتطلب الهدف رقم 2 وقتاً متواصلاً من التجربة خلال درس واحد وخلال دروس متعاقبة، وكذلك الأمر بالنسبة للأهداف 4 و 5. ويحتاج الهدف 3 في بداية الأمر إلى وقت مكثف لتعليم الرقص وبعد ذلك - بعد أن يكون الأطفال قد اكتسبوا المعرفة الأساسية - يكون التدريب بواسطة تقليل تدخل المعلم في نهاية الدروس أو في بدايتها.

الأسس التربوية – التعليمية في تدريس التربية البدنية في الصفين: الأول والثاني

مبنى الدرس

من المهم أن يعيد مبنى الدرس نفسه، لكي يسمح للأطفال التعود على إطار واضح من العادات، والتركيز على التحضير للتعلم والإبداع.

المبنى العام الموصى به:

المقدمة، تشمل الدخول إلى مكان الفعالية، والقيام بالفعالية بهدف التأقلم، وكمقدمة لموضوع الدرس. يمكن أن تشمل المقدمة "طقسًا" ثابتًا مركبًا من سلسلة حركات معروفة للأطفال والتي تتكرر في كل لقاء.

الجزء الأساسي، وهو صلب الدرس، والذي يتم فيه تطوير الموضوع من أجل تحقيق الهدف المركزي، أو الأهداف المركزية التي تم اختيارها.

الخاتمة، يمكن أن تشمل فعاليات بالألعاب، والتي تدمج المركبات الأساسية لموضوع الدرس، وفعاليات تهدئة، أو "طقس" ثابت. من المهم إبقاء الوقت لمحادثة تجمل الفعالية، ويتم منح الأطفال الفرصة للحديث عن فعاليتهم بلغتهم الخاصة، ويستطيع المعلم بهذه الطريقة معرفة ما استوعبه الأطفال في الدرس، وما سجل في ذاكرتهم بعيد الفعالية.

عادات العمل

من المهم خلق عادات للتصرف الرتيب لفعاليات الحركة والتي تسمح للأطفال العمل في إطار حدود معروفة، وبموجب قوانين متفق عليها مسبقًا. لكي يعرف الأطفال المتطلبات والتوقعات، من المحبذ إقحامهم في تحديد القوانين، وإطلاقها وتعلمها. ويسمح تكريس الوقت لتعلم عادات العمل الثابتة – في مستهل العام الدراسي – في توفير كم كبير من وقت التنظيم والإدارة خلال السنة.

دور المعلم في العملية التدريسية

التعرف على الأطفال، ومراقبتهم وجمع معلومات عنهم

منذ بداية العام الدراسي، يجب على المعلم مراقبة الأطفال، والتحدث معهم لكي يشخص فهمهم بالنسبة للتعليمات، ويتعرف على أسلوب تعلمهم ونسوجهم التطوري وقدرتهم الحركية.

التخطيط

يجب على المعلم أن يفكر في التربية والتعليم من خلال تخطيط سنوي يشدد على وضع الأهداف للمجموعة، وطرق تحقيقها ومراقبتها. بالإضافة إلى ذلك يجب على المعلم أن يشتق من التخطيط السنوي تشكيلة من الفعاليات تستند إلى احتياجات الأطفال.

إرشاد

يجب على المعلم أن يرشد الأطفال إلى الحركة. ويكون الإرشاد مفهومًا من الناحية اللغوية، لكي يسمح للأطفال الربط بين الفهم والحركة. وتتراوح التعليمات الإرشادية بين المفتوحة والمغلقة.

تسمح التعليمات المفتوحة للأطفال حرية الاختيار، وهي المفضلة في الصفين: الأول والثاني

الوساطة

يجب على المعلم في أعقاب التوقعات مواكبة الأطفال في تعريفاتهم الشفوية بالنسبة للفعالية، والاشتراك في الفعالية بحسب الحاجة، والتدخل إذا ما اقتضت الضرورة ذلك كإنسان بالغ، وطرح

الأسئلة التي توجه التفكير في مستويات مختلفة. وكل هذه الأمور مجتمعة تسمح للمربين الإنصات لما يجري، والتخطيط بالاستناد إلى ذلك لمواصلة الفعالية، وكل ذلك مستقى من فعالية الأطفال. ثم بعد التجربة يمنح الأطفال الفرصة لطرح اقتراحات، أو عرض أمور قاموا بها. تنتج بهذه الطريقة عملية تعليم تستند إلى فعالية الأطفال وأفكارهم. ويتعلم الأطفال تحديد وتعريف أفعالهم، ويعرف الأطفال أنه سيتم التعامل مع أفكارهم، فيتعلم الأطفال الإنصات للآخرين والنظر إليهم، ويتعلم الأطفال عن تعبير خيبة الأمل والاكتفاء الذاتي. يكون الطفل في طريقة العمل هذه شريكاً فاعلاً، وليس فقط كمن يُملي وراء التعليمات، إنما عامل مهم وشريك في التخطيط.

تقديم التشجيع

إن عملية التجربة هي المهمة في التربية البدنية، ولذلك يجب أن يُركز التشجيع على العملية، وليس على النتيجة. إن 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 أفكاراً مثيرة للاهتمام" (تشجيع ذهني)، حيث يؤدي إلى مواصلة البحث، "وأنت تقود الأطفال بدون الاصطدام بالأغراض" (تشجيع اجتماعي)، حيث يشجع ذلك على مواصلة هذه الطريقة، "وأنت تواظب وتحسن كل الوقت" (تشجيع عاطفي)، حيث يشجع ذلك على خوض التجارب، حتى لو لم يكن هناك نجاح فوري، "وحافظت على ركبتك منحنيتين في كل التعليمات" (تشجيع حركي)، حيث يشجع ذلك على الهبوط الآمن. كلما كان التشجيع مبنياً من لغة واضحة أكثر، ويواكب العمل، ويوجه عملية التجربة - يكون أكثر نجاعة.

مراقبة نجاح عملية التعلم

يجب خلال التوسُّط، في نهاية عملية التعلم جمع المعطيات عن تقدُّم كل طفل وبنيت، لكي نعرف ما إذا كانت عملية التعليم المتوقعة قد حدثت بالفعل حسب الأهداف، وهل تمَّ تحقيق الأهداف المرجوة. فيسمح هذا القسم للمعلم بجمع المعطيات لمواصلة تخطيط التربية، ويشكل أساساً للتقييم الشفوي والرَّقمي (العلامات) للمتعلمين. سيتم عرض نموذج للتقييم وأمثلة للامتحانات في ملحق رقم 2.

الحفاظ على أعلى مستوى من الأمان

نوصي في دروس التربية البدنية، بأن يمنح المربي الأطفال فرصة للعمل في الساحة وبواسطة أجهزة اللعب، لكي يثروا فعاليتهم الجسدية في الفرص.

إن الشرط الأول للفعالية البدنية، هو خلق وسائل للحفاظ على أعلى مستوى من الأمان أيضاً خلال التجربة الحرة في الدروس والفرص.

إن أعلى مستوى من الأمان، هو مصطلح شامل، يتطرق إلى البيئة من جهتي نظر: الأولى، البيئة فهي كمن يُضفي شعوراً بالأمان، والثانية أنها خالية من المخاطر.

وتمنح البيئة - التي تُضفي شعوراً بالأمان - إحساساً للأطفال أنهم محميون. فعندما يندم الشعور بالأمان، لا يستطيع الفرد عندها صبُّ جُل اهتمامه باللعب والإبداع والتعلم. وإن الشعور بالأمان يُخلق عندما تكون البيئة مألوفة، ومتوقعة، ولا تفاجئ الموجودين بمفاجآت ليست سارة، فيعرف الطفل أنه قادر على تنفيذ المطلوب، أو أنه سيكون مستعداً لذلك في المستقبل.

البيئة الخالية من المخاطر، هي البيئة التي تحول دون وقوع إصابات متنوعة، وتقلل من المخاطر. يمكن خلق البيئة الخالية من المخاطر، عندما نأخذ بعين الاعتبار خلال التخطيط لها المخاطر الممكنة ومراعاتها.

هناك علاقة بين التوجّهين في التعامل مع البيئة. لأنّ البيئة الخالية من المخاطر، هي أحد المقومات الهامة في شعور الأطفال الذين يتحركون بأمان، وبذلك لأنّهم يحصلون على الحماية من أية إصابة ممكنة، بينما تساهم البيئة التي تُضفي شعوراً بالأمان في خفض مستوى التوتر. **إنّ خلق البيئة التي تُضفي شعوراً بالأمان دون مخاطر، هي شرط أولي لكل فعالية، فيجب عدم السماح للأطفال بالقيام بالحركة في بيئة لا تُوفّر الأمان بشكل كامل.**

إنّ خلق الظروف لبيئة آمنة وتفاذي المخاطر يشمل:

١. تنظيم المعطيات المادية؛

ب. تحديد نظام سلوكي؛

ت. الانتباه لوظيفة المربي.

أ. تنظيم المعطيات المادية

إنّ تنظيم البيئة بشكل آمن جداً يشمل تطرّفًا إلى أربعة مواضيع:

- (1) الوفاء بالمواصفات الرسمية 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 الرسمية*، الدولية والإسرائيلية للأجهزة، والمعدّات، وتحمل المسؤولية لصيانتها الجارية:

إنّ المواصفات الرسمية تهدف إلى حماية الأطفال الذين يستعملون الأجهزة والمعدّات الموجودة في المؤسسة التعليمية. لذا فإنّ وجود مواصفات رسمية يسمح بإعفاء المعلم، أو المربية من اتخاذ قرارات في مجال لا يفقهون به، ومن الضغوط الخارجية في اقتناء معدّات ليس من الأكيد أنّها آمنة. ويجب الانتباه مع ذلك، إلى أنّ تركيب الأجهزة (مثلاً: وضع مقعد على سلّم) وإضافة معدّات إلى الجهاز بشكل مؤقت (مثلاً: ربط حبل على عمود حديد)، يجب أيضاً أن يلائم المواصفات الرسمية. ومن المهمّ التيقن، أنّه مع مرور الوقت يمكن أن تضعف الأجهزة التي استوفت المواصفات المطلوبة، وتبلى وتتلّف، ويمكن أن تصبح خطيرة. وإنّ المربين الذين يسمحون للأطفال بالتعامل مع الأجهزة والمعدّات، مسؤولون عن اكتشاف أية أعطاب، فعليهم منع الأطفال من استعمال هذه الأجهزة والمعدّات، وتقديم تقرير خطّي للسلطة المحلية عند اكتشاف الخلل.

(2) خلق ظروف تسمح بالوصول إلى المعدّات:

إنّ ظروف الوصول تعني، أن يكون باستطاعة الأطفال الوصول إلى المعدّات التي يحتاجونها للقيام بالفعاليّة والاختيار منها، دون المخاطرة بإلحاق الضرر. المخاطرة بتسبب ضرر عامّ:

تزامم الأطفال يمكن أن يثير مناوشات بغنى عنها، ومشاحنات يمكن أن تؤدّي إلى إصابة. لذا يجب خلق الظروف الملائمة لتفريق الأطفال، عند أخذ المعدّات وتوزيعها. ومن المحبّد من أجل هذه الغاية، الحفاظ على المعدّات في المخزن في أوعية متنقّلة، مثل العلب الموجودة على عجلات، ولكي يكون بالإمكان إخراجها بسهولة إلى الحيز المفتوح. ومن المحبّد كذلك أن تكون أوعية التخزين واسعة، مثل خزانات كبيرة، أو يمكن فتحها (مثل الشباك)، لكي يتمكن عدد من الأطفال من التوجّه إلى هناك، وأخذ المعدّات في نفس الوقت.

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

إنّ الطفل الذي يتسلّق إلى مكان مرتفع، لكي يأخذ معدّات، يمكن أن يواجه تحدّيات التواجد في الحيز، وضبط القوة الذي فوق طاقته. وعليه يجب أن تكون المعدّات محفوظة في المخزن، وعلى ارتفاع يمكن أن يصل إليه الأطفال ويأخذوا المعدّات دون أيّة وسيلة مساعدة، ودون أن يتسلق. وإنّ انعدام المعايير الثابتة، والعادة في إخراج وإعادة المعدّات، يمكن أن يؤدي إلى تصرف غير متوقّع لدى الأطفال، والذي يمكن بدوره أن يعرضهم وأصدقاهم للخطر. لذا يجب تحديد قوانين مفهومة، تصبح مع الوقت معياراً مفهوماً ضمناً. وإنّ القوانين التي يتمّ تحديدها، تتعلق بأخذ المعدّات من المكان الذي حُفظت فيه، وطرق توزيعها على الأطفال، وإعادتها إلى نفس المكان. فيجب التدرّب على السلوك المرغوب فيه، والحفاظ بشكل ثابت على تنفيذ القوانين.

(3) خَلْق حَيِّزٍ آمِنٍ

إنّ الحيز الآمن، يعني أنّ الأطفال يستطيعون القيام بالفعاليّة التي يسمح بها الجهاز، والانتقال إلى جهاز آخر دون أن يعرّضوا الأطفال الآخرين الذين يتحركون في نفس الحيز للخطر. لذلك، يجب توقع الحركة المكثّفة التي يقوم بها الأطفال معاً، وإتاحة الفرصة أمام كل طفل للقيام بالفعاليّة. **يجب عدم خلق الإشارات للقيام بفعاليّة تكون فيها الحركة مكثّفة، ومحاولة منع الأطفال من القيام بها، لأنّ ذلك يمكن أن يُحيطهم.**

- ولكي نحافظ على الحيز الآمن وقت الفعاليّة بمساعدة الجهاز يجب الانتباه إلى:
 - البعد بين الأجهزة. فكلّما كانت الفعاليّة في جهاز معين مكثّفة أكثر، كان حيز الأمان أقل. ومن المهم أن يكون البعد بين الأجهزة الأخرى أكبر؛
 - كمية الأجهزة عامّة، والأجهزة التي تجذب الأطفال خاصّة. فكلّما كان عدد الأجهزة أكثر، فإنّ التزاحم في كلّ جهاز يقل؛
 - مستوى حريّة المتحرّكين في اتخاذ القرار، فمثلاً: الحريّة في اتخاذ القرار تكون أقلّ بالنسبة للترحلق في زلاّقة لا تتسع إلا لطفل، مقارنة مع الترحلق في زلاّقة واسعة تسمح بالانزلاق فيها من خلال مساريّن مختلفين، ولعدة أطفال في نفس الوقت. فكلّما كانت حريّة اتخاذ القرارات أكبر، كان الحفاظ على حيز آمن للحركات المختلفة أكثر؛
 - مستوى الصعوبة، والتركيز المطلوب من الأطفال، كلّما كان المستوى عالياً، فمن المحبّد تقليص عدد الأطفال في البيّة.

لكي نحافظ على حيز آمن في الممرّات يجب الانتباه إلى:

- سرعة المرور. فمن المحبّد أن نضع أمام الأطفال تحدّيّاً يبيّط من حركتهم، فمثلاً: أثار أقدام معلّمة يجب الدوس عليها في الطريق؛
- المشكلة في التزاحم عند الممرّات. مثلاً: يمكن القيام بتجربة، لكي نبين للأطفال أنّ الخرز يخرج بسرعة أكبر من القمع، عندما تصل الخرزة تلو الأخرى إلى الفتحة، وغير ذلك يؤدي إلى سدّ الفتحة. ونشرح للأطفال العلاقة بين التجربة، ووضعهم في الممرّ الضيق؛
- تخصيص وقت كاف للعب، لكي يكون الأطفال مرتاحين، والمعروف أنّ لديهم الوقت الكافي للقيام بالفعاليّة، وعندها سيعودون مرتاحين، لأنّهم لعبوا بحسب احتياجاتهم.

(4) ملاعبة عدد الفعاليّات، ومستواها مع عدد الأطفال

تعني الملاعبة، أن يكون عدد الأجهزة، والمعدّات المنتشرة في الميدان، ملائماً لعدد الأطفال، وللفعاليّات التي يقومون بها عند تواجدهم في الساحة. فعندما يكون عدد الأجهزة أكثر من اللازم، يمكن أن تحدث مشاكل أمان، مثل: التزاحم في المكان الذي يؤدي إلى تقليص الحيز الآمن، وإمكانيّات الاختيار العديدة تؤدي إلى أن يقوم الأطفال بممرّات كثيرة، ولذلك يصعب هذا التركيز ويشكل خطراً، نتيجة التلامس المستغنى عنه، ومن جهة أخرى، يمكن أن تؤدي إمكانيّات الاختيار القليلة إلى الملل، وأحياناً، حتّى إلى مناوشات غير ضروريّة بين الأطفال.

يجب التخطيط لزيادة الأجهزة، والمعدّات الموجودة بشكل دائم في الساحة، بهدف الموازنة بين عدد الفعاليّات. فيمكن التحكم بخلق الموازنة بشكل أفضل، كلما كان عدد الأجهزة الثابتة أقل.

وتسمح الإطارات - بأحجام مختلفة، ليست ثابتة وثقيلة - للأطفال بالقيام بفعاليّات عديدة. وأن يُدخروا إطاراتاً بأنفسهم، أو بمساعدة صديق، ويشقّوا مساراً للإطارات التي يتحرك عليها الأطفال بطرق مختلفة: مشياً على الأقدام، والركض، والفسح، والقفز من إطار إلى آخر، وإنشاء "نفق" للزحف، أو "درج" للتسلق.

إنّ المرشد الذي يراقب الأطفال، يمكنه أن يختار حجم الإطارات، وأنواعها، ويضيف إطارات، أو يقلل منها، ملائمة مع أنظمة الموازنة.

إنّ العارضات الخشبيّة المتباينة في العرض، ملائمة لمحاولة موازنة الجسم مع الإطارات، أو دونها، ويمكن وضعها على ارتفاعات مختلفة، أو مستوى انحدار مختلف، وعندها سيتحرك الأطفال عليها، بطرق مختلفة وبحسب قدراتهم.

ويجب تخطيط الأمور التالية بهدف الموازنة بين عدد الفعاليّات ومستواها:

- جمع المعلومات عن عدد الأطفال، ومستواهم الحركي، وسلوكهم الاجتماعي من جهة، وجمع المعطيات عن أنواع الأجهزة، والمعدّات الموجودة في الروضة، أو التي يمكن اقتنائها من جهة أخرى؛
- اختيار الغايات للفعاليّة في الساحة وملائمتها مع نوع الأجهزة؛
- تقييم الفعاليّة المتوقعة في كلّ جهاز، وفي المرّات بين الأجهزة؛
- تحضير البدائل للتغيير السريع الحاصل على الوضع، عندما يتمّ فقدان التوازن بين الإثارة، وعدد الأطفال وفعاليّاتهم (بإمكان المرّبي أن يزيد حدّة الإثارة عندما تكون ضعيفة، وأن يقللها عندما تكون قويّة).

ب. تحديد أنظمة السلوك

- هناك حاجة لتحديد أنظمة السلوك بمشاركة الأطفال، حتى بعد أن تكون البيئة الماديّة منظمّة جيداً، ومن خلال توضيح العلاقة بين الظروف الماديّة، واحتياجات الأمان وأصدقائهم.
- يشمل تنظيم البيئة الأمانة ما يلي:
- تربية الأطفال على تحمّل المسؤولية لسلامتهم (إنّ هذه العمليّة مفصّلة في موضوع "التربية للسلامة التامة")؛
 - التقسيم لمجموعات عمل بالتلازم مع حجم مساحة الفعاليّة، وعدد الأجهزة، وتنوعها؛
 - تحديد قوانين واضحة تساهم في ترسيخ معايير السلوك اليوميّ بالنسبة لأسئلة، مثل:
 - o من يخرج إلى الساحة؟ ومتى؟
 - o ما هو الوقت المسموح به لاستعمال الجهاز بحيث يكون بإمكان الآخرين أن يستعملوها أيضاً؟
 - o متى يمكن أن نلمس صديقاً وقت الفعاليّة؟ ومتى يجب الامتناع عن الملامسة؟
 - o متى يكون مسموحاً تخطي حدود الحيز؟ ومتى لا يمكن تخطيها؟
 - o ما الذي يجب أخذه بالحسبان عند التحرك على الأجهزة العالية؟
 - o ما التدابير الاحتياطيّة التي يجب اتخاذها عند القيام بفعاليّة مكثّفة؟
 - o ما الملابس الملائمة للفعاليّة؟ وماذا نفعل مع الحليّ، والأمور الأخرى الموجودة على الملابس خلال الفعاليّة؟

ج. مراقبة المرّبي لما يجري

كلما كانت الظروف الماديّة منظمّة بشكل أفضل بالنسبة للأطفال، ويتعرف الأطفال على قوانين السلوك، ويطبّقونها بحذافيرها، يستطيع المعلم والمرّبيّة التفرّغ لمراقبة الأطفال، والتعقّب وراء تقدّمهم. وإنّ خلق الظروف الماديّة، ومواصلة تطبيق قوانين السلوك، يحتاج إلى تعاون مشترك لطاقم الروضة.

فيما يلي الأنظمة الرئيسية لتصرّف معلّم التربية البدنية والمرشدة بالنسبة لموضوع الأمان خلال الفعاليّة في الساحة:

- اختيار مكان ملائم للمراقبة، يمكن منه رؤية كلّ الساحة، وكلّ فعاليّة تحدث في لحظة معيّنة؛
- تكريس الوقت لمراقبة تحركات الأطفال، وتنظيماتهم الاجتماعيّة. ويكون الريح مضاعفاً بهذه الطريقة: التنبّه للتصرف الآمن، وأيضاً فرصة لجمع المعلومات عن الأطفال وملاءمة التربية لاحتياجاتهم؛
- من المحبذ الامتناع عن التدخّل خلال سير الفعاليّة، والتدخّل فقط عندما يخالف الأطفال القوانين والمعايير، ويُحمون أنفسهم بمخاطر ليست مدروسة، ويعرّضون الآخرين للخطر، أو أنهم لا يحافظون على الأجهزة والمعدّات؛
- يجب الامتناع من التحذير المفرط الذي يؤدي إلى التخويف، وتضييق الخناق على فعاليّة الأطفال، لأنّه ليس طريقة لتغيير السلوك ويمكن أن ينتج عنه العكس؛
- التطرّق إلى "فعاليّة لم تجر في الاتجاه الصحيح" كإشارة تحذير، وتحليل أسبابها مع الأطفال، وتغيير تنظيمهم بالتلاؤم مع الأسباب.

ومن المهمّ مراقبة الفعاليّات المستقلة التي يقوم بها الأطفال، وإذا تمّ اكتشاف مخاطر تنبّع من عيب في تنظيم البيئة، أو من تصرّف الأطفال، يجب عندها العمل على معالجة أسباب الخطر: كإدخال تغيير في البيئة، أو تكريس وقت للنقاش مع أطفال الروضة بالنسبة لطرق التصرّف.

يمكن التعامل مع وضع خطير، كخطأ يمكن تصليحه: يتعلّم الأطفال من الأخطاء، ويكتسبون عن طريق تصليح الأخطاء المعايير الاجتماعيّة. فمن 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 إلى أسفل. فيجب توجيه الأسئلة إلى الأطفال المشاركين في الحادث وأولئك الذين شاهدوه: ماذا حدث؟ هل يستطيع الطفل الذي كان في وضع التزحلق أن يتوقف؟ لماذا هذا صعب؟ كيف يمكن أن نمنع الاصطدام؟ كيف يمكن أن نلاحظ خلال الفعاليّة أحداثاً مختلفة، والتطرّق إليها؟

أهميّة المتعة خلال التربية البدنية

المتعة - هي القوّة المحرّكة للفعالية البدنية - وهي شرط أساسي، لكلّ تعلّم يتعلّق بالفعاليات البدنية، ولكنّها ليست شرطاً كافياً.

يجب التخطيط للتربية بالاستناد إلى التعلّم السابق. يسمح تحديد الأهداف ومراقبة تحصيلهم ذلك. ويجب التفكير عند التخطيط لاحتياجات الأطفال ومتطلباتهم، والحفاظ على ما يستمدونه من متعة الحركة.

ويجب ألاّ نكتفي بأجواء عامّة من المتعة، وعلينا مراقبة الأطفال الذين لا يندمجون في الفعاليّة العامّة الممتعة لأسباب معيّنة. ويجب محاولة إيجاد الأسباب المؤدية إلى انعدام المتعة، والبحث عن طرق تسمح لهم بالدمج بين التعلّم والمتعة.

إنّ التعليمات الممكن القيام بها، والكمّ الهائل من الإمكانات للقيام بفعاليّة، ورغبة الأطفال للقيام بحركات معروفة، تؤدّي إلى التفكير المغلوط أنّه يمكن الاكتفاء بدروس الحركة العفويّة الملائمة لطلبات الأطفال، والتي تسبّب المتعة. وإنّ هذا الاكتفاء يمكن أن يحول دون تعلّم الأطفال.

المجموعة المتنوعة في درس التربية البدنية

يختلف الأطفال بطبيعتهم، وكفاءاتهم ومستوى نضوجهم الحركي النفسي، بالنسبة للمعرفة التي اكتسبوها، وخبرتهم الحركية.

وإنّ التعليمات المفتوحة تسمح لكل طفل بالاستجابة إليها بحسب قدرته. وتوجد لكل طفل القدرة على المساهمة في المجموعة. وهناك طريقة جيّدة للقيام بذلك، هي بواسطة التعليم في مجموعات صغيرة، وعشوائية، حيث تتغير على فترات محدودة، وتوفير ظروف تسمح للأطفال بالتعلم من بعضهم بواسطة التقليد، وطرح الأفكار، والشرح وتذليل المشاكل، والنقاشات والمساعدة على تنفيذ فكرة معينة، وتبادل التقييم الإيجابي.

التعامل مع الأطفال الذين يستصعبون العمل في هذا الإطار

يجب السماح لكل طفل العمل في الإطار. ومن المهم الاستجابة لمتطلبات الأطفال الذين يواجهون صعوبة، ومحاولة التعرف على مصدر الصعوبة، وإيجاد الحلول الملائمة. حلّول لها علاقة بالطفل نفسه، مثل: منحه تقييمات مشجّعة، وإلقاء المهّمات عليه، أو حلّول لها صلة بالتغيير الحاصل في حيّز نشاطه، مثل توسيع حيّز الحركة. ومن المحبّب عندما يقوم طفل بتشويش عملية التربية، أن يراقبه شخص بالغ ويحاول إذا أمكن أن يدمجه في الفعالية.

عندما يتمّ ترسيخ العمل المنتظم بشكل جيد في مجموعات التعليم، يمكن مساعدة الطفل الذي يجد صعوبة في التصرف بحسب القوانين، والأنظمة المختلفة الملائمة، والسماح له بالاشتراك في الفعالية.

يجب توخّي الحذر، من التنازل الكامل عن فرض الأنظمة والقوانين الذي يؤدّي عادة إلى السلوك غير اللائق. ويجب أن نتذكر أيضاً، أن تجاهل الطفل، هي طريقة للمعاقبة وليست لحلّ المشكلة، لأنها تؤدي إلى عدم إعطاء الطفل، ما يستحقه من المراعاة التي يحصل عليها الأطفال الآخرون.

تقييم الإنجازات

إنّ تقييم الإنجازات إلزامي.

ويخدم هذا التقييم ثلاثة أهداف مركزية:

1. يشكل قاعدة لتخطيط المعلم، ولفحص مدى نجاح التربية؛
2. يهدف إلى فحص مدى تقدّم الأطفال في التعليم، من أجل التأكد من أن الأطفال يستغلّون القدرات الكامنة فيهم. ولإيجاد الأطفال الذين يحتاجون إلى انتباه خاص؛
3. من أجل الحفاظ على إطار رسمي لإعطاء التقييم الرقمي (العلامات).

مبادئ للتقييم

- يجب القيام بتقييم الإنجازات لكل هدف تمّ نصبه؛
- تشمل عملية التقييم أحياناً، تقييماً لجوهر التجربة، دون التطرّق إلى جودة الحركة، ويكون التقييم أحياناً ذا صلة بجودة التنفيذ. وإنّ الاختيار بين الاثنين متعلّق بطبيعة الهدف الذي تمّ اختياره، مثلاً: يجربّ الطفل التدرج بأشكال مختلفة، والتقييم هو نتيجة التجربة، فالطفل ينجح في الهبوط خلال التوقّف على طول الطريق ويكون التقييم ذا صلة بفحص جودة تنفيذ التعليمات؛
- إنّ معايير التقييم تنصّوي تحت الأهداف التي تمّ اختيارها خلال تخطيط التدريس. وتُستقّ الغايات من الأهداف الإجرائية. وإنّ قوائم الإنجازات المتوقّعة التي تظهر في نهاية كلّ موضوع، تشكل أداة مساعدة في اختيار المعايير لمراقبة التقدّم. وتشمل قوائم الإنجازات المتوقّعة، تصرفات يمكن توقّعها وتشير إلى النجاح في عملية التعليم.

ويوجد في القوائم ثلاثة مستويات: الأولى (أعمار 5-6)، والمتقدم (أعمار 6-8) والمركب (أعمار 7-8)، حيث يكون اختيار مستوى مراقبة الأطفال ملائماً لأعمارهم، ولعمليات التربية والتعليم التي حدثت في الصف بالتلاؤم مع الأهداف.

الطرائق الأساسية للمراقبة هي: مراقبة بواسطة تذكرة شخصية، والمراقبة في مجموعة، ومراقبة المعرفة الشفوية.

انظر ملحق رقم 3 بالنسبة لتفصيل طرق المراقبة وأمثلتها.

يجب مراقبة الأطفال الذين يُظهرون تأخرًا في قدراتهم الحركية على فترات متقاربة أكثر، لكي نتأكد من أنهم يتقدمون، ولكي نُحيط المربية والأهل علمًا بمدى تقدم كل طفل وبنيت.

عملية رسمية للتقييم

يحصل الأطفال في المدرسة على شهادة، مرتين في السنة على الأقل. يندمج معلم التربية البدنية في عملية تقديم التقييمات المتبعة في المدرسة. وتوجد في الملحق رقم 2 أمثلة لأقوال تُكتب في التقييم الشفوي.

ويجب على المعلم القيام بتقييمين، أو ثلاثة خلال السنة، والتي تسمح له بصياغة تقييم محدد ذي شفافية، ومعروف للجميع.

ويسمح التقييم الشفوي الخاص الذي يصف النجاح في التعليم، والتحديات التي واجهها الطفل، لأهله ولنفسه في ترشيد جهود التعليم في المستقبل. وهناك اقتراحات لأقوال تقييم تظهر في الملحق رقم 2.

مركبات العلامة (فقط في الأماكن المتبع بها إعطاء تقييمات رقمية):

- | | |
|------|---|
| 60% | 1. اشتراك فعّال في الدروس |
| | معايير (10 نقاط لكل معيار): |
| | - يصل إليّ الدرس في الوقت، ويبدأ الحركة بالتلاؤم مع أنظمة الأمان؛ |
| | - يجرب كل الفعاليات التي يقترحها المعلم؛ |
| | - يستغل كل لحظة ممكنة للقيام بالفعالية بالتلاؤم مع المهمة؛ |
| | - يلائم نفسه للفعالية في مجموعة صغيرة؛ |
| | - يشترك في محادثة الإجمال؛ |
| | - يحضر الوظائف البيئية. |
| 40% | 2. الأهداف التي تمّ تحديدها مُسبقاً في تخطيط فعالية التقييم |
| 100% | المُجمل |

موضوعات التعليم

يتمّ التركيز في الصّفين الأول والثاني على ثلاث موضوعات تعليميّة:

1. التربية للحركة؛
2. التربية للسلامة التامة؛
3. دمج الحركة في البيئة الماديّة والاجتماعيّة.

دمج موضوعات المنهج التعليمي الثلاث في تخطيط التدريس

تُعَرَضُ ثلاث موضوعات للتعليم في المنهج، كفصول قائمة بحدّ ذاتها، ويوجد لكلّ واحد منها أهداف منفردة. وإنّ الهدف من وراء تقسيم الفصول والغايات، هو عرض كل واحد من مركّبات التربية البدنيّة، في سنّ الطفولة بشكل واضح ودقيق، وأيضا معرفة المادة، ولو بشكل سطحيّ خلال المعاينة، وعند تخطيط التربية.

ويُطلب من المربيّة، ومعلّم التربية البدنية، خلال تخطيط التدريس، وتنفيذه على أرض الواقع، دمج الموضوعات والمضامين بحسب معلوماتهم المهنيّة، وبحسب احتياجات الأطفال، وظروف البيئة التي يُعلّمان فيها.

أهداف تعليم التربية البدنية في الصفين الأول والثاني

في موضوعة 'التربية للحركة'

الأطفال -

- يرسخون معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لهما؛
- يُطوِّرون الشعور بالتواجد في الحيز؛
- يُطوِّرون عمليّة ضبطهم للقوة؛
- يُطوِّرون تعاملهم مع عامل الزمن؛
- يطوِّرون إنسيابيّة حركاتهم.

في موضوعة 'التربية للسلامة التامة'

الأطفال -

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

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؛
- يحسّنون قدرتهم على وصف الحركة كلامياً؛
- يطوِّرون أداءهم الشخصي كمجموعة أثناء اللعب الحركي - الجماعي والمحافظة على قوانينه؛
- يتعرفون على الرقص المخطط له، وتطوير قدرتهم على الرقص.

فيما يلي نفصل الأهداف العامة للتربية، ونشرح الأهداف الإجرائية التي تُشتق منها، ونفصل مستويات التنفيذ التي من الواجب أن تكون خلال عملية التعليم في الصفين الأول والثاني.

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 أيضاً في المجال العاطفيّ، والاجتماعيّ والمعرفيّ، أي كفاءات التفكير واللغة.

وإنّ 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" تتطرّق إلى مضامين ومبادئ التربية.

المضامين

تشمل موضوعيّة "التربية للحركة" خمسة أسس، والتي تشكل الأساس والقاعدة لتحليل الحركة إلى مركباتها. فكل أساس يشكل إطاراً عاماً لمجموعة المركبات التي تُشتقّ منه، وكلّها مجتمعة تُشكل الإطار الكامل. وإنّ الفصل بين أسس الحركة هو اصطناعيّ، لأنّ كل الأسس موجودة في كل حركة. وإنّ هذا الفصل أعدّ للتسهيل على عمليّة تخطيط التربية، والتشديد على التعليم. وإنّ اختيار المربي بشكل عقلائيّ يُتيح تنفيذ المضمون وتحديد الفعاليّات، وهو أمر متعلق بالأهداف التربويّة التي اختارها. ويسمح بالفصل بين أسس الحركة، والدمج بينها، بتنوع التجارب، وملاءمتها مع المتعلمين.

وفيما يلي شرح قصير عن كلّ واحد من هذه الأسس:

عامل الجسد: يشمل تطرّقاً مباشراً إلى الجسم المتحرّك، ويتعامل مع مواضيع، مثل: التعرّف على أسماء الأعضاء، ومكانها في الجسم، وقدرتها على الحركة، ووظيفتها، وطريقة أدائها، ومبناها، وشكل، نسيجها وعملها على إنفراد ومعاً، والعلاقة بين الجهاز الحركيّ والجهاز الحسيّ.

عامل الحيّز: يشمل بالأساس الشعور بالتواجد في الحيّز. وإنّ التواجد في الحيّز خلال الحركة، يعني استغلال الحيّز بنجاعة، فمثلاً: التمييز بين الحيّز الشخصيّ والعامّ، والتحكّم بالاتجاهات يسهم في تحديد المسارات- واختيارها، وتذكرها وتقييمها، والانتباه للعلاقات المتغيرة والثابتة، وقياس الأبعاد، والقدرة على إدراك بُعدين، أو ثلاثة أبعاد، وعلى التصرّف مع الآخرين في الحيّز المشترك.

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

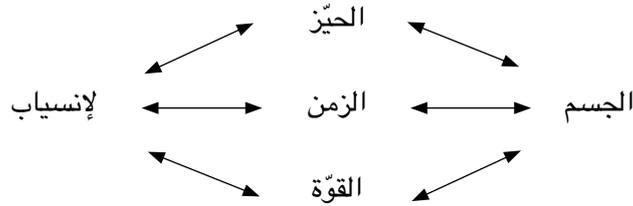
عامل الزمن: يشمل تجربة الزمن الشخصية، وعمليّة بناء مفهوم الزمن الموضوعيّ. وعند بناء مفهوم الزمن، هناك عمليّات وعي وإدراك، تتماشى مع الوتيرة الشخصية، وتخلق فصلاً بين هذه الوتيرة والوتيرة المحيطة. ويتعرّف الأطفال على إيقاعات مختلفة، ويتمكّنون من الإشارة إلى الفرق بينها وبين الأخرى، وعندما يأخذون بالحسبان إيقاع الحركة والزمن، فإنّ التطرّق إلى عامل الزمن في سياق الحركة يشمل: تجزئة الزمن إلى وحدات مختلفة، والتعبير عنها بالحركة (سريع أو بطيء) و

(متواصل أو منقطع) و (تسريع أو تأخير) والتطرق إلى الإيقاع، والحركة والتوقف في أبعاد مختلفة، والحركة الإيقاعية في أبعاد مختلفة أيضاً. يتطرق عامل الزمن أيضاً إلى عملية الجهد وما الذي يمكن فعله في وحدة زمنية محددة، أو خلال وقت غير محدد، أو محدد، أو مقارنة مع حركة الآخرين، أو من خلال مهمة محددة. وبالإضافة إلى ذلك، يتطرق عامل الزمن إلى تقدير الفترة الزمنية التي يمكن بها إدراك كل ما يجري حولنا في نفس الوقت.

عامل الإنسياب: يتطرق هذا العامل إلى جودة الحركة بشكل عام والتي تتكون جراء الدمج بين ثلاثة عوامل للحركة: الحيز، والوقت، والقوة. وإن الحركة الإنسيابية 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 نَعقبها.

ويعكس الرسم البياني رقم 1 العلاقات بين عوامل الحركة: فتخرج كل حركة من الجسم، وتحدث في الحيز وفي الوقت، الملائمين، واللذين يخلقان معاً عملية الجريان. (شوبال، لنتسر، 1987).

رسم بياني 1: علاقات الأسس الحركية



مبادئ التدريس

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

التشديد على العملية: ترى طريقة "التربية الحركية" في التربية والتعليم عمليات إبداعية وتطويرية دائمة، ولذلك لا تشدد على التحصيل المعروف مسبقاً.

تجربة البحث عن حلول حركية، وتشجيع عمليات التفكير: تتيح طريقة "التربية الحركية" للذين يتعلمون تشكيلة كبيرة من المهمات والتي تسمح لهم بالتجريب والبحث والإبداع - وتحدث كل هذه الأمور خلال البحث عن حلول توجيهية وطرح الأسئلة. يمكن أن تكون التجربة مفصلة - والتي يبحث فيها كل طفل عن حلول ملائمة لكفاءته 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 الحركية" للمتعلّمين، الفرصة لاتخاذ القرار في اختيار الفعالية الملائمة، لكل واحد وواحدة منهم. مع ذلك، فإن حرية الاختيار تتم داخل الأطر التي تحدّد كل مجال تعليمي.

إعطاء التعليمات الشفوية، والتوسط الشفوي خلال التجربة: يستند إعطاء التعليمات في "التربية الحركية"، إلى استعمال الكلمات التي تُثير الأطفال، وتحفزهم إلى الحركة. وإن استعمال التمثيل الحركي يتم فقط من خلال إمعان التفكير التربوي، والذي يشدد على الاحتياجات الخاصة للمتعلّمين. وإن وظيفة التعليمات الشفوية، هي التوسط بين التجربة الحركية التي يقوم بها الأطفال، وعمليات التفكير التي ترافق التجربة بواسطة اللغة. وإن مواصلة استعمال الكلمات خلال التجربة، يمكن أن يزيد من الحلول الحركية.

تفصيل الأهداف والمضامين

الأطفال –

- الهدف الأول: يرسّخون معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لهما؛
- الهدف الثاني: يطورون الشعور بالتواجد في الحيز؛
- الهدف الثالث: يطورون عملية ضبطهم للقوة؛
- الهدف الرابع: يطورون تعاملهم مع عامل الزمن؛
- الهدف الخامس: يطورون إنسيابية حركاتهم.

الهدف الأول: يرسخ الأطفال معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لها

شرح الهدف

إنَّ تطرُق الفرد لجسمه وحركته، هو الأساس لكلِّ حركة، من خلال أعضاء الجسم، والأحاسيس، والتعامل مع الجسم كوحدة كاملة. وكلُّ واحد منها يحوي ثلاثة أبعاد: المعرفة، والإدراك، والتصور. وتشمل **معرفة الجسم**: علم جسم الإنسان، وحركته كمجال تعليم موضوعي، والذي لا يتعلق بالضرورة بجسم معين. وتشمل هذه المعرفة مواضيع، مثل: أسماء أعضاء الجسم، والطول، والارتفاع، والمبنى، ونسيج الجسم، وأعضائه، وأنواع الحركة التي يمكن القيام بها بواسطة أعضاء الجسم ومفاصله، ومما يجعل الجسم يؤدي وظيفته في البيئة المعطاة، ما العلاقة بين الجهد الكبير، والتعرُّق، ونَبْضات القلب المتسارعة وما شابه؟

إنَّ معرفة الجسم، تُساهم في معرفة مفاهيم متعلّقة به وبحركاته، وبذلك تكتمل القدرة على الاتصال خلال التجربة الحركية، وعندما نَوَدُّ الحديث عنها. وتمنح معرفة الجسم أيضًا، الفرصة للفرد "باستشارة نفسه" عندما يَوَدُّ حل مشكلة حركية، أو التخطيط للقيام بفعالية معقّدة.

وإنَّ **التصور الجسديّ** هو الذاكرة، بمعنى الصورة التي في ذهن الفرد بالنسبة لجسمه وحركته. وإنَّ مستوى التدقيق في التصوير، هو نتيجة التجربة الحركية، بينما يتعلق تطوير التجربة الحركية، بمستوى التدقيق في التصوير قبل حدوث التجربة. وتعبّر هذه الحلقة المغلقة عن روابط التعلق، والتي تشير إلى أنه من أجل تطوير الحركة، لا تكفي التجربة التلقائية، إنما يجب محاولة التأثير على صورة الحركة وتصوّر الجسم.

إنَّ **الإدراك للجسم**، هو تعميق المعرفة، وتوجيهها إلى جسم كلِّ فرد. وإنَّ الإدراك، هو القدرة علي التعبير بالكلمات، عن الحركة التي قام بها شخص معين وتفسيرها وتحليلها. ويسمح الإدراك لكل شخص باختيار الحركة بنفسه، ثمَّ يطوّرُها من خلال الفهم، والتفكير، والقدرة على التعامل مع الظروف الجديدة، بالاستناد إلى تحليل الظروف السابقة.

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

طرائق تحقيق الهدف

اختيار حركات كثيرة تعبّر عن مفهوم واحد - من المهمّ أن يجرب الأطفال حالات كثيرة والتي يستعملون من خلالها المصطلحات، مثل: الثني والمدّ. ومن المحبّب تجريب ثني ومدّ مفاصل كثيرة. استعمال **التصور الحركيّ المعروف من الحياة اليومية كقاعدة لتطوير الإدراك والوعي** - إنَّ التصوّر هو تمثيل الحركة في الذاكرة، ولذلك هو القاعدة لتطوير الإدراك بالنسبة للحركة. ومن المهمّ البدء بعمليات بحث الحركة بواسطة تصورات الحركة المعروفة.

مثال: "يبدو أننا نفعل وجهنا، ونفرك خدينا وجبيننا ونقننا وأذنيننا... ماذا نشعر في اليدين خلال فركنا الجبين؟ وبالمقابل ماذا نشعر بيدينا عندما نفرك خدينا؟ وماذا مع الذقن والأنف؟"

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

الأهداف الإجرائية - شرح وتفصيل

الأطفال -

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

(1) يتعرّف الأطفال على أسماء أعضاء الجسم وأفعال الحركة

شرح

يصل الأطفال إلى الروضة، وفي مُجعبتهم ثروة لغوية تُخصّ أسماء أعضاء الجسم المختلفة التي يعرفونها من حياتهم اليومية، ومن أغاني الأطفال التي يعرفونها. لذلك، فإن التعرّف على أسماء أعضاء الجسم يُثري الموجود ويكمله. وذكر الأسماء الصحيحة، ولفت الانتباه الخاص إلى أسماء المفاصل التي تسمح بالحركة، والتشديد على الأعضاء الموجودة في الجهة الخلفية من الجسم. إنّ الدمج بين أسماء أعضاء الجسم وأفعال الحركة، كفيل بأن يستطيع الأطفال تأليف جُمَلٍ كاملة ومفيدة متعلقة بحركاتهم. يشمل الملحق رقم 4 أسماء الأعضاء والفعاليات التي يجب أن تكون جزءاً من ثروة الأطفال اللغوية.

تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال -

- يقومون بالحركة بواسطة الأعضاء المذكورة؛
- يتصوّرون حركة وينفذونها بعد ذلك؛
- يصفون حركة قاموا بها للتوّ، خلال استعمال صحيح لأسماء أعضاء الجسم وحركاته؛
- يصفون حركة قاموا بها في الماضي، أو 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، خلال استعمال صحيح 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، ودائرة، وأسطواني، وضيق، وواسع، وحاد ومدور.

إنّ **مكان الأعضاء**، هو المجال الذي يتعامل مع مصطلحات الحيّز، والتي تنطرق إلى الجسم بوضع الوقوف، وتحافظ على العلاقة مع هذا الوضع: إلى فوق، وإلى أسفل (تكون اليدين المرفوعتان تجاه الرأس إلى "أعلى" حتّى لو كان الجسم بوضع استلقاء)، وإلى 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. وإنّ المبنى والمكان والنسيج، هي مصطلحات ذات صلة، ليس بجسم الإنسان فقط، إنّما أيضاً بالبيئة المحيطة به. لذلك من المفضل التعرّف إليها بالنسبة للجسم الشخصي، والأغراض الموجودة في البيئة.*
ويتعامل موضوع **نسيج الأعضاء** بالمصطلحات التي تصف سطح الأعضاء، مثل: أملس، وخشن، ويكتسي بالشعر، لين، قاسي أو صلب، متشقّق، بارز أو غاطس.

تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال -

- يلمسون عضوًا ويصفون مبناه ونسيجه ومكانه في الجسم؛
- يحركون أعضاءً تمّ ذكر مبناه ونسيجها ومكانها؛
- يتصوّرون مبنى، أو نسيجًا، أو مكانًا ويحركون الأعضاء بالتلاؤم مع التصوّر؛
- يتصوّرون مبنى، أو نسيجًا، أو مكانًا ويحركون 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):

غيليوم، يسودوت بحينود تنوعه ليلדים، בעמ' 124-128؛ ولטר، חווית למידה בתנועה، בעמ' 64-65؛ 82-84؛ فريدمן وشوبل، تنوعه לעניין 1-5؛ ركس، تنوعه משכילה שלוש ארבע، בעמ' 9، 12-15؛ شوبل وبن ארי، מעגלי תנועה، בעמ' 36-38؛ 49-68؛ שקדי، מחרוזת תנועה، בעמ' 62-67.

(3) يدرك الأطفال الجسم كوحدة كاملة

شرح

لا يرى الفرد بعين أمه جسمه الكامل، إنّما أعضاء وأجزاء من ذلك الجسم. ويستند إدراك الجسم بشكل كليّ إلى عملية التصوّر الذهنيّ. إنّ إدراك الجسم كوحدة كاملة مهمّ في المرحلة التي يتعلم فيها الطفل أبعاد جسمه، وأشكاله، حيث إنّه عندما يتحرّك في الحيّز الذي يوجد فيه أغراض وأجسام إنسانية أخرى، فهو يعرف أين يوجد جسمه وماذا عليه فعله لكي يلائم حركته مع البيئة. فمثلاً: بإمكانه الانتقال في ممرّ ضيّق بين طاولتين دون أن يلمسهما. وكلما كان تصوّر الجسم دقيقاً أكثر، يمكن اختيار الحركة بمستواها الأفضل. فمثلاً: النجاح بالتحرك على ملعب صغير ومزدحم والذي يتواجد عليه أطفال آخرون دون لمسهم.*

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ خلق أشكال بواسطة أجسامهم ووصف الحركة الناتجة عنها؛
- ☒ تقليد أشكال وأجسام يقوم بفعلها زملاؤهم؛
- ☒ خلق أشكال وأجسام مع الزملاء؛
- ☒ رسم أشكال وأجسام والتحرّك بحسبها لوحدهم، أو مع زميل؛
- ☒ يعطون التعليمات لزميل لكي يصوّر جسمه أشكالاً متجانسةً وأخرى ليست متجانسةً؛
- ☒ الدخول إلى أماكن خالية تختلف في أحجامها وأشكالها، معصوبي العينين، أو بعينين مفتوحتين؛
- ☒ التنقل في مسار فيه عراقيل دون لمس الأجهزة والأغراض بعينين مُغمضتين، أو مفتوحتين والقيام بتأليف أشكال متجانسة، وأخرى غير متجانسة بواسطة الجسم بشكل تلقائيّ، أو بعد التخطيط المسبق.

يتعرّف الأطفال على -

- ☒ الأشكال التي قاموا بها بمساعدة أجسامهم؛
- ☒ حدود أجسامهم في أوضاع الحركة المختلفة وفي التقلّص والمد؛
- ☒ التجانس وعدم التجانس في حركة الزملاء.

* أمثلة بحسب الأحرف الأبجدية (تفصيل المصادر ملحق رقم 66):

غيليس، **يسودوت بحינוך تنوعה לילדים**، בעמ' 144؛ גלאור، שובל ולנצר، **דימוי גוף**، בעמ' 118-150؛ ולטר، חווית למידה בתנועה، 90,85,81؛ זיפר، **מתנועה ומשחק שמח ולומד**، בעמ' 92-99؛ פרידמן ושובל، **תנועה לעניין 42-49**؛ רכס، **תנועה משכילה שלוש ארבע**، בעמ' 14-16؛ שובל ובן ארי، **מעגלי תנועה**، בעמ' 63-103؛ שקדי، **מחרוזת תנועה**، בעמ' 108-124؛ שקדי، **עוד מחרוזת תנועה**، בעמ' 165-187.

(4) يتعرّف الأطفال على الحواس ووظيفتها

شرح

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

إنّ الحواس المهمة للحركة هي:

حواس الحركة، وهي موجودة في العضلات، والمفاصل، والأوتار. وهذه الحواس تستقبل المعلومات التابعة لحركة الجسم؛

حواس اللمس، وهي موجودة في العضلات، وتستقبل ضغط الأجسام الخارجية، أو قوّة العضلات؛
حواس التحسّس، وهي موجودة في الجلد، وتستقبل صفات الأجسام الخارجية، مثل: الخشن، والأملس، والبارد والحار وما شابه؛

حاسة التوازن، وهي موجودة في الأذن الوسطى ومسؤولة عن توازن الجسم؛

حاسة البصر، وهي موجودة في العين، وتستقبل المعلومات من الحيّز؛

حاسة السمع، وهي موجودة في الأذن، وتستقبل المعلومات المتعلقة بالأصوات، والنفحات، والضجيج.*

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

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

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

ألكو، تنوعه وحمقى، بعما' 35-39؛ غلاور، شوبل ولنغار، ديموي نو، بعما' 174-181؛ زيفر، متنوعه ومشحك שמח ولومد، بعما' 36-46؛ فريدمن وشوبل، تنوعه لعنين بعما' 6-16؛ عكوبيا، אחת שתיים שלוש، بعما' 24, 49, 55-57؛ ركس، تنوعه משכילה שלוש ארבע، بعما' 6-17؛ شوبل وبن أري، معגלי תנועה، بعما' 104-137؛ שקדי، מחרוזת תנועה، بعما' 125-177.

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

الهدف الأول: يرسخ الأطفال معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لهما

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقومون بالحركة بمساعدة عضو واحد. ويذكرون اسم العضو والحركة التي قاموا بها؛ - يخلقون بواسطة الجسم أي شكل هندسي تم رسمه على الورقة؛ - يذكرون أسماء الأعضاء الزوجية، ويحركونها معاً، وعلى حدة؛ - يتحركون في حيز الحركة الذي يتحرك فيه أطفال آخرون، ويوجد فيه أغراض وأثاث متفرقة، دون لمس الأغراض، أو الأثاث، أو الأطفال؛ - يتعاملون مع الغرض ٢٠ ثانية تقريباً، من خلال وقوفهم في مكان واحد وعيونهم مغمضة (ومن المحبذ أن تكون العينان مغطاة بمنديل مربوط)؛ - ينظمون خمسة أغراض معطاة بشكل متعاقب من الوزن الخفيف إلى الوزن الثقيل. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - إرشاد الأطفال في المجموعة، ليختاروا لأنفسهم بطاقات مرسوماً عليها أوضاع الجسم، أو أشكالاً هندسية ليقلدوها. ويذكر الأطفال بالاسم الشكل، أو الوضع ويقلدونه واحداً تلو الآخر في المجموعة؛ - نشر عُلب كرتون بأحجام مختلفة في ساحة الروضة. ووضع تُحد أمام الأطفال، مثل: الدخول إلى اللعبة، والخروج منها دون لمس الأطراف؛ - 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 .
متقدم (6-7) (الصف الأول)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقومون بالحركات المعقدة ويذكرون أسماء المفاصل والحركات التي قاموا بها؛ - يرسمون على ورقة كل شكل هندسي قاموا بتنفيذه. ويتذكرون أربعة أشكال على الأقل ويقومون بتنفيذها تبعاً؛ - يحدون بالكلمات والحركة الفروق بين: الظهر والجذع، وبين كفّ الرجل وكفّ اليد، وبين مفصل الكتف ومفصل الفخذ؛ - يتحركون وأعينهم مغمضة (من المحبذ أن تكون العينان مغطاة بمنديل مربوط) لمدة 30 ثانية تقريباً؛ - يرتبون واحداً تلو الآخر - من الوزن الخفيف إلى الثقيل - خمسة أغراض تم اختيارها بشكل شخصي من بين الأغراض الموجودة في الغرفة. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - المبادرة من خلال المجموعة إلى فعالية يعطي فيها كل طفل بدوره تعليمات لتحريك أحد الأعضاء، مثلاً: "ارفع يداً مثنية في المرفق"، "اجلس بفتح الرجلين وثني الركبتين"، "ادمج اليدين وضعهما على الصدر في الوقت الذي تلمس به يد واحدة المرفق المقابل؛ - وضع صورة كبيرة لأطفال يتحركون وأسماء الأعضاء. والاقتراح على الأطفال بتحريك عضو معين والإشارة إليه في الصورة؛ - إضافة أغراض إلى الحيز المحدد، أو التقليل منه بعدما يتحرك الأطفال فيه ويتأقلمون معه. يواصل الأطفال تحركهم في الحيز الذي تمّ تقليله دون لمس الزملاء أو الأغراض؛ - الاقتراح على الأطفال بناء مسارات عراقيل لأنفسهم، واتخاذ القرار الشخصي بالنسبة لقوانين الحركة فيها، مثلاً: دون لمس الزميل، أو الانتقال فوق الأغراض وتحتها دون لمسها.

<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - اقتراح فعاليات زوجية: طفل يتحرك، وآخر يصف الحركة. وذلك بعد إجراء محادثة يتم خلالها ذكر أسماء الأعضاء والحركات؛ - السماح للأطفال بتنفيذ فعاليات، وأعينهم مفتوحة خلال الدرس. وبعد ذلك محاولة تنفيذها وأعينهم مغمضة. وفي كل مرة نزيد درجة الصعوبة من ناحية القدرة في الحفاظ على توازن الجسم؛ - نطلب من الأطفال تخطيط مسار عراقل بالتلاؤم مع الحركة التي يريدون القيام بها، وبعد ذلك بناء مسار ملائم لهم؛ - الحديث مع الأطفال عن الحواس ووظيفتها. اختيار حركة، وذكر الحواس التي يتم استعمالها والهدف منها. 	<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقومون بتنفيذ حركة معقدة يتذكرونها، ويقومون بإعادتها في الدرس المقبل بصورة دقيقة خلال ذكر أسماء المفاصل والحركات التي تم استعمالها؛ - يقومون بعرض كل واحد من زوج الحركات بواسطة أربع حركات مختلفة: <ul style="list-style-type: none"> • الثني - المد؛ • التقريب - الإبعاد؛ • الرمي - الالتقاط؛ • التدوير - التدحرج؛ - يتقدمون وأعينهم مغمضة على خشبة منخفضة؛ - يذكرون أسماء الحواس التي تسمح بالحركة، ويمثلون بالحركة وظيفة كل حاسة تم ذكرها.
---	--

الهدف الثاني: يطور الأطفال الشعور بالتواجد في الحيز

شرح الهدف

إنّ التواجد في الحيز، هي قدرة الفرد في التعرف على بيئته، ومركباتها والعمل داخلها. كل حركة يقوم بها الإنسان تحدث في الحيز، وتتعلق بالأشياء الموجودة فيه، ومستوى التواجد الذي يمكن أن يكون الفرد فيه.

إنّ تطوير التواجد في الحيز يتطرق إلى أربعة مجالات:

- أ. تحديد مكان الفرد في الحيز، وانعكاسات هذا المكان على الحركة؛
- ب. التطرق إلى الاتجاهات، ومستويات الارتفاعات خلال الحركة؛
- ت. ملازمة الحركة مع مسار معطى، والقدرة على خلق مسارات ملائمة للحركة؛
- ث. الوعي بالنسبة للقوى المؤثرة في الحيز، بين الفرد المتحرك والأغراض الموجودة في البيئة، أو بينه وبين المتحركين الآخرين.

يشمل كل واحد من هذه المجالات ثلاث طبقات:

مفهوم الحيز - تنظيم وتفسير المعلومات التي تستقبلها الحواس خلال الحركة. ويدمج مفهوم الحيز بين المفهوم التصويري والحركي. فكلما كان مفهوم الحيز واضحاً أكثر، يسمح بالتطرق الأدق والمعقد أكثر لما يجري في واقع الحيز.

فهم مفاهيم الحيز - يدور الحديث عن مفاهيم تشكّل الأساس اللغوي للتعرف على الحيز (تظهر المفاهيم في ملحق رقم 4 "الثروة اللغوية المتعلقة بالحركة"). وتسمح المفاهيم للأطفال بفهم التعليمات المتعلقة بالحيز، وتخطيطه والتفكير به، ووصف الحركة التي جرّبوها بأنفسهم، أو شاهدوا الآخرين يقومون بها عندما تحركوا في الحيز.

تطبيق إمكانيات الحركة - القدرة على تجربة الحركة، وتنويعها من خلال استغلال الإمكانيات المقترحة في الحيز لدرجة قصوى.

طرائق تحقيق الهدف

استعمال صحيح لمفاهيم الحيز - من المهم الحفاظ على استعمال صحيح لمفاهيم الحيز. ومن المهم استعمال مفاهيم الاتجاهات، والنسبة من خلال التطرق إلى نقطة انطلاق الجسم: (إلى الأمام، إلى الخلف، إلى الجوانب، إلى الأعلى، إلى الأسفل).

تغيير الحيز الذي يعمل فيه الأطفال أحياناً - من المحبذ تغيير الحيز، أو المكان الذي يعمل فيه الأطفال، من أجل التمرن على تعليم التواجد في الحيز. مثلاً: من المحبذ القيام بفعاليات متشابهة في حيزات مختلفة.

أمثلة:

نقترح على الأطفال التحرك على الكرسي، والقيام بحركة مشابهة على الأرض، والتحرك داخل الطلقة الموجودة على الأرض، وفي الحيز الموجود حول الطلقة. وتحديد مكان على الأرض بواسطة حبل، لكي يتحركوا داخله، وتوسيع الحدود بواسطة إضافة حبل آخر، وفحص إمكانيات الحركة في الحيز الجديد.

نخلق حيزاً من أجل مجموعة أطفال ونغيّر حدوده أحياناً. ونتأمل ردود فعل الأطفال للتغييرات في الحيز، وتبعاً لسلوكهم نقلصه أو نوسعه.

ونقترح على الأطفال القيام بالحركة خلال التطرق للأغراض المختلفة الموجودة في أماكن مختلفة: في غرفة الصف، أو في الحيز الذي بين الأجهزة في الساحة. ونقترح عليهم تجريب الحركة بالتطرق إلى الأغراض في البيت، ونتيح لهم فرصة الحديث عن ذلك.

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

الأهداف الإجرائية - شرح وتفصيل

الأطفال -

- (1) يتعرفون على إمكانيات الحركة في "الحيز الشخصي" و "الحيز العام".
- (2) يتحركون باتجاهات مختلفة؛
- (3) يتحركون على ارتفاعات مختلفة؛
- (4) يتقدمون في مسارات مختلفة، ويفهمون العلاقة بين صفات المسار، والحركة الملائمة لها؛
- (5) يتعرفون على مفاهيم النسبة التي تتكوّن في الحيز خلال الحركة.

(1) يتعرف الأطفال على إمكانيات الحركة في "الحيز الشخصي" و "الحيز العام"

شرح

إنّ الحيز الشخصي، هو المجال الملاصق للجسم والمحيط به. وحدود الحيز الشخصي متعلّق باختيار الفرد وبالاستناد إلى قدرة جسمه على التنظيم، ومجال الحركة لمفاصل جسمه. وإنّ الحركة في الحيز الشخصي، هي الحركة بدون التقدّم. وإنّ الحيز العام موجود خارج الحيز الشخصي. وتتعلّق حدود الحيز العامّ بقدرة الفرد على التقدّم. ويجب على الفرد خلال التحرك في الحيز العامّ، التمييز بين الأشياء الثابتة (مثل: الجدران، الخزائن) والأشياء المتنقّلة (مثل: الكرات، وكل ما يمكن نقله).

تفصيل على مستوى التنفيذ

- الأطفال خلال الحركة في "الحيز الشخصي" -
- ☒ يختارون قواعد مختلفة، ويتحركون في المجال الملاصق للجسم والمحيط به دون الخروج عنه؛
 - ☒ ينوِّعون الحركات في كلّ واحدة من القواعد؛
 - ☒ يتحركون في مجال الحركة الأقصى في كلّ الاتجاهات، (إلى الأمام، إلى الجوانب، إلى الخلف بصورة مائلة)، في كل واحدة من القواعد التي اختاروها.
- يتحرك الأطفال في "الحيز العام" -
- ☒ على قواعد مختلفة؛
 - ☒ بأشكال مختلفة على كلّ واحدة من القواعد؛
 - ☒ بالتطرق إلى الأغراض، أو الأطفال الآخرين الذين يتحركون في الغرفة؛
 - ☒ على قواعد مختلفة خلال التنسيق مع زميل.
- عند دمج الحركة في كلا الحيزين -
- ☒ ينتقل الأطفال بشكل متواصل من الحركة في "الحيز الشخصي" إلى الحركة في "الحيز العام" وبالعكس؛
 - ☒ يذكر الأطفال بالكلمات، أنّهم يتحركون في "الحيز الشخصي" أو في "الحيز العام".

(2) يتحرّك الأطفال باتجاهات مختلفة

شرح

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

إنّ الاتجاهات التي تعتبر نقطة البداية (هي الاتجاهات الشخصية): فتتغيّر هذه الاتجاهات، بالتلاؤم مع تغيّر الجسم: إلى الأمام أو إلى الخلف، وإلى اليمين أو إلى اليسار، وإلى الأعلى أو إلى الأسفل، والاتجاهات التي بينها: إلى الأمام أو باتجاه أسفل، وإلى اليسار أو باتجاه أعلى وهكذا دواليك. وحتّى عندما يتغيّر اتجاه الجسم، يبقى اليمين في نفس المكان، والأمام وفوق أيضًا، مثلًا: عندما نقف على اليدين تكونان باتجاه "الأعلى" بالنسبة للظهر بالرغم من أنّهما متّجهتان إلى "الأسفل" باتجاه الأرض.

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

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ التقدّم والالتفات ومدّ الأعضاء بالتلاؤم مع الإشارات التي تحدّد الاتجاه؛
- ☒ التحرك في نوعي الإتجاهات بالتلاؤم مع التعليمات التي استوعبوها؛
- ☒ التحرك في نوعي الإتجاهات من خلال الاختيار الشخصي؛
- ☒ التحرك في اتجاهات مختلفة، والتنطرق في نفس الوقت للأغراض، والأطفال الآخرين الذين يتحرّكون في نفس الحيز؛
- ☒ باتجاهات مختلفة خلال تنسيق الحركة مع زملائهم.

يذكر الأطفال -

- ☒ اتجاهات تقدّمهم ودمجها معها نوعي اتجاهي الحركة .

يُرشد الأطفال -

- ☒ زملائهم إلى القيام بالحركات المختلفة خلال استعمال أسماء الاتجاهات من نوعي الاتجاهات.

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

ولسّر، حوويت لمييدة בתנועה، בעמ' 71,69; זיפר, מתנועה ומשחק שמח ולומד, בעמ' 116-125; פרידמן ושובל, תנועה לעניין בעמ' 17-21; רכס, תנועה משכילה שלוש ארבע, בעמ' 19-22; שובל, גוני קשת, בעמ' 87-88.

(3) يتحرّك الأطفال على ارتفاعات مختلفة

شرح

يوجد تطرّقان لمستوى الارتفاع: الأوّل، هو نقطة انطلاق الجسم، والآخر، نقطة ارتفاع الغرض، أو الجهاز التي يتحرّك عليها الأطفال.

إنّ مستويات الارتفاع خلال التطرّق للجسم كنقطة انطلاق، تكون بالنسبة لخطّ الجسم العموديّ، والذي هو محور الطول للجسم من فوق إلى تحت. وإنّ مستوى الارتفاع الأعلى، هو فوق الرأس والأسفل كفا القدمين عند الوقوف. وتوجد بين المستوى الأعلى والأسفل درجات متوسّطة والتي تكون أعلى من المستوى السفليّ وأقل من العلوي. مثلاً: "الزحف" هو حركة في مستوى ارتفاع منخفض، و"المشي على ستة" في مستوى ارتفاع أعلى، والمشي "على أربع" حتّى أنّه أعلى، و"المشي على مساند القدمين خلال شدّ اليدين إلى أعلى" - هي أعلى مستوى من الارتفاع. وإنّ مستويات الارتفاع خلال التطرّق إلى الجسم كنقطة انطلاق، تتعلق بمكان وجود أعضاء الجسم.

إنّ مستويات الارتفاع خلال التطرّق إلى غرض، أو **جهاز نتحرّك عليها**، تتغيّر وتبدأ من المستوى الأكثر انخفاضاً - الأرض - وحتّى الغرض، أو الجهاز الأكثر ارتفاعاً الذين نحاول الوصول إليهما بالتسلّق، 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 استوعبوها؛
- ☒ 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 الزملاء .

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

غيليوم، **يسودوت بحינוך تنועה לילדים**، בעמ' 78-92 זיפר, **מתנועה ומשחק שמח ולומד**، בעמ' 126-132; لنצר, גלאור ושובל, להיות בתנועה - צא אל המרחב בעמ' 136-142; שקדי, **מחזות תנועה**, 108-124, בעמ' 192-203.

مستويات الارتفاع خلال التطرق إلى غرض، أو الجهاز التي نتحرك عليها:
يتمرس الأطفال على-

- ☒ التحرك في مستويات مختلفة بالتلاؤم مع التعليمات التي حصلوا عليها؛
- ☒ التحرك بشكل شخصي في الحيز الشخصي والعام في مستويات ارتفاع مختلفة،
وخلال الإشارة إلى مستوى الارتفاع في كل مرة يتغير 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.

(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. ويبدأ المسار في نقطة معيّنة، ويشير إلى طريق تصل إلى نقطة أخرى، والمحدّدة كنقطة انتهاء المسار. مثال: لمسار يمرّ به جزء من الجسم هو "رسم" مسار بواسطة اليد. مثال: لمسار يمرّ فيه كل الجسم، هو التقدم زحفاً على مقعد والذي يملي شكله مساراً مستقيماً.

ويوجد نوعان من المسارات: "مسار مغلق" و "مسار مفتوح". ويتميّز **المسار المغلق** بأن نقطة البداية والنهاية تلتقيان. ويتميّز **المسار المفتوح** بأن نقطتي البداية والنهاية موجودتان في مكانين مختلفين. وإنّ المسارات المشار إليها بالاسم واستعمالاتها كثيرة هي:

مسارات مغلقة: **المسار الدائري، ومسار المثلث، ومسار المربع.**
مسارات مفتوحة: **المسار المستقيم، والمسار اللتوي، والمسار المتعرج.***

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على--

- ☒ التقدّم بطرق مختلفة ومتنوعة في مسارات معطاة مختلفة بحسب التعليمات الشفوية؛
- ☒ تذكّر المسار الذي تقدّم فيه الزميل، ومحاولة التقدّم بنفس الطريقة، أو طريقة مختلفة؛
- ☒ اختيار المسارات لأنفسهم وملاءمة طرق التقدّم في كل مسار اختاروه؛
- ☒ اختيار مسارات التقدّم مع الزملاء وبالتنسيق معهم؛
- ☒ اختيار المسارات، وتذكر 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 من خلال استعمال نوعي مسارات مختلفين؛
- ☒ التقدّم في مسار والإشارة إلى المسارات بعينين مغمضتين؛
- ☒ التقدّم في مسارات مختلفة من خلال التطرّق إلى الاتجاهات من الأنواع المختلفة؛
- ☒ تأليف المسارات من الأغراض، والتقدّم فيها من خلال دمج مستويات ارتفاع مختلفة .

يتعرّف الأطفال على -

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

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

غيليس، يسودوت بحينود لتנועה ليلديس، בעמ' 114-122; ولטר، חווית למידה בתנועה، בעמ' 70-72, 79, 88; זיפר, מתנועה ומשחק שמח ולומד, בעמ' 133-146; לגר, גלאור, שובל (1980), להיות בתנועה - צא אל המרחב, בעמ' 100-120; רכס, תנועה משכילה שלוש ארבע, בעמ' 18; שקדי, עודו מחרוזת תנועה, 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 4 توجد قائمة مفصّلة عن مصطلحات النسبة الضرورية لسّن الطفولة.

الثابت والمتغير في الحيّز - تسمح الأشياء الثابتة بمراقبة الحركة، وتحديد مكان وقوف الفرد بالنسبة للشيء الثابت. إنّ الأشياء المتغيرة تحوي في طبيّاتها مفاجآت تجعل من العلاقات النسبية لحظيّة - أنّية 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 الزملاء والأغراض وأحد الأطفال جالس في مكانه؛
- ☒ التحرك خلال التطرّق إلى العلاقات التي تتكوّن عندما يكون أحد الأطفال متحركًا، والزملاء والأغراض يتحركون؛
- ☒ إعطاء التعليمات للزملاء والتي تشمل علاقة نسبية معطاة؛
- ☒ اختيار الأغراض والعلاقات، واختيار الحركة بشكل شخصي؛
- ☒ اختيار الأغراض والعلاقات، واختيار الحركة بالتنسيق مع الزملاء؛
- ☒ وضع الأغراض بشكل متواصل على مسار، والتحرك من خلال التطرّق إلى تشكيلة العلاقات النسبية المتكوّنة تبعًا؛
- ☒ تذكر 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 الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

غيليوم، يسودوت بحينود لتنوعه ليلديس، بعلم 135-140؛ زيفر، متنوعه ومشحك שמח ولומد، بعلم 154-160؛ لוצر، غلاور، شوبل، להיות בתנועה - צא אל המרחב، بعلم 142-161؛ فريدمن وشوبل، תנועה לעניין، بعلم 31-36 ركب، תנועה משכילה שלוש ארבע، بعلم 26-36؛ شوبل، גוני קשת، بعلم 155-178؛ שקדי، עוד מחרוזת תנועה، بعلم 62-94.

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

الهدف الثاني: يطور الأطفال الشعور بالتواجد في الحيز

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يتحركون وهم جالسون وواقفون في الحيز الشخصي دون تغيير مكانهم؛ - يختارون غرضاً، ويتعاملون معه في كل الاتجاهات؛ - يختارون غرضاً آخر، ويعملون به نفس الشيء الذي قاموا بفعله مع الغرض الأول؛ - يختارون غرضاً ويتحركون بالنسبة إليه بحسب تعليمات الشخص البالغ (انظر ملحق رقم 4: "الثروة اللغوية المتعلقة بالحركة")؛ - يقومون بتنفيذ تعليمات الشخص البالغ بالشكل الصحيح بالنسبة للاتجاهات العامة، مثل: التحرك نحو الباب، ونحو الشباك، ونحو السلم وما شابه؛ - يختارون مساراً على الأرض، ويتقدمون فيه بأربع طرق مختلفة؛ - يضعون أسهماً في أربعة اتجاهات مختلفة على الأقل، ويتقدمون في كل اتجاه خلال ذكر اتجاه التقدم: "تجاه الباب"، و"تجاه الشباك" وما شابه. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاقتراح على الأطفال البحث عن قاعدة واسعة، وتحريك الأعضاء عليها دون الخروج من إطارها. ويمكن بالتدرج تقليص رقعة القاعدة، ومواصلة تحريك الأعضاء دون الخروج عن إطارها، مثلاً: البدء بالعمل مع ورقة صحيفة، وتقليص مساحة العمل بواسطة ثنيها؛ - الحديث مع الأطفال عن الفرق بين "الحيز الشخصي" و"الحيز العام" وتمثيله بواسطة لعبة "الزقطة في الحيز الشخصي" - لا يمكن الإمساك بمن يتحرك في الحيز الشخصي؛ - الاقتراح على الأطفال لعبة "صنع التماثيل" على مستويات مختلفة؛ - عرض مسار مشار إليه على بطاقة. والاقتراح على الأطفال برسمه بواسطة الإصبع في الهواء، والمشي فيه والتقدم عليه في الطريقة التي يختارونها؛ - الحديث مع الأطفال عن وظيفة السهم كإشارة، و"اشتقاق" وظيفة السهم في الحركة منها. يجب السماح للأطفال بالتحرك في الغرفة، والتجاوب مع إشارات الأسهم.
متقدم (6-7) (الصف الأول)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يختارون ثلاث قواعد، كل واحدة منها بارتفاع مختلف. ويتحركون في كل الاتجاهات دون الخروج عن القاعدة؛ - يختارون غرضاً متحركاً، ويتحركون بالنسبة إليه من خلال ثماني علاقات نسبية مختلفة، وخلال ذكر العلاقة النسبية التي يقومون بتنفيذها؛ - يقومون بتنفيذ تعليمات المربي التي تدمج بين الحركة في الحيز العام والشخصي، مثلاً: التحرك جانباً تجاه الباب، وإلى الخلف تجاه الشباك؛ - يختارون مساراً على الأرض، ويصفونه ويتقدمون فيه على كل مستويات الارتفاع في الحيز الشخصي وفي كل الاتجاهات؛ - يقومون بتنفيذ حركاتهم بمسارات مختلفة بطبيعتها؛ - يضعون مسار أسهم ويتقدمون بحسب اتجاهاتها. ويذكرون بالكلمات الاتجاه في كل مرة يتغير. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - تشجيع الأطفال على بحث علاقات الحيز الممكنة بينهم وبين الأجهزة والأدوات، وأن يعرضوا ما اكتشفوه في بحثهم أمام الرفيق، أو في مجموعات صغيرة؛ - 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؛ - تقسيم الأطفال إلى مجموعات صغيرة، والاقتراح عليهم بناء مسارات مختلفة بمساعدة أجسامهم؛ - 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؟ - تقسيم الأطفال إلى أزواج، والاقتراح عليهم بإعطاء التعليمات الواحد إلى الآخر بالنسبة للعلاقات النسبية والمسارات والاتجاهات.

مركب (7-8) (الصف الثاني)

<p>يستطيع المربون - - توزيع الأجهزة، والاقتراح على الأطفال بالركض، وأن يقول أحد الأطفال "قف"! فإن جميع الأطفال يقفون، ويصفون النسبة بينهم وبين الجهاز: - إعطاء الأطفال مخططاً للمدرسة. نطلب منهم وصف المسار الذي سيمرون فيه بين نقطتين وطريق التقدّم، والقيام على أرض الواقع بما تم وصفه: - تعليق لافتات وصف للاتجاهات الموضوعية في كل حيّز: الشمال، الجنوب، الشرق، الغرب. ومنح الأطفال الفرصة بالركض خلال ذكرهم الاتجاهات. وإزالة اللافتات في مرحلة معينة ومواصلة تشجيع الأطفال على وصف اتجاهات تقدّمهم.</p>	<p>الأطفال - - يختارون قاعدة للاستناد إليها وغرضاً. ثم يتحركون مع الغرض في كل الاتجاهات، دون الخروج عن القاعدة. وثلاث قواعد موجودة على مستويات ارتفاع مختلفة: - يختارون غرضاً ثابتاً وآخر متنقلاً. يتحركون بالنسبة إليهم من خلال التحرك بعشر نسب مختلفة تم اختيارها بشكل شخصي. - يتحركون في الحيّز باتجاهات مختلفة: موضوعية، وذاتية. ويصفون خلال الحركة اتجاهها: - يتحركون في ثلاثة مسارات مختلفة بطبيعتها، وفي كل واحد منها، يذكرون اسمه ويتقدّمون في كل مستويات الارتفاع في الحيّز العام وفي كل الاتجاهات.</p>
--	---

الهدف الثالث: يطوّر الأطفال عمليّة ضبطهم للقوة

شرح الهدف

لكي نطوّر عمليّة ضبط القوة يجب أن ندرك ثلاثة مفاهيم مختلفة: القوة، والثقل والوزن. القوة هي القدرة على مقاومة جاذبيّة الأرض، وتغلبه على ثقل جسمه، وتجسيد قدرة الفعل الكامنة فيه.

الثقل هو قدرة الإنسان على الارتخاء، والسماح لجاذبيّة الأرض بالعمل على الجسم من خلال تفعيل مقاومة قليلة.

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

السؤال المركزي في هذا الموضوع، هو القدرة على ضبط القوة بالتلاؤم مع حاجة المتحرّك، أو قراره.

كل فعاليّة لها علاقة بعملية ضبط القوة وتتطرق إلى موضوع ملاعبة الحركة (التلاؤم الحركي). وإنّ ملاعبة الحركة، هي فعاليّة الجهاز العصبيّ والعضليّ، والتي تتداخل بينهما الأحاسيس والهيكل: العضلات، والعظام، والمفاصل.

أهميّة التعامل مع ضبط القوة

- اكتساب المهارة لاستعمال القوة بالمستوى المطلوب لتنفيذ المهمة المطلوبة. تسمح لنا عمليّة ضبط القوة بالامتناع عن استعمال القوة المفرطة، والتعب الزائد وتسمح أيضاً بتنفيذ الحركة على الوجه الأفضل.
- تتطلب كلّ مهمة حركيّة ملاعبة القوة بشكل أو بآخر، والتجربة الحركيّة فقط كفيّلة في تعليمنا ما هي القوة المطلوبة. ولا يمكن تعلم عمليّة ضبط القوة من خلال معايير خارجيّة إنّما يجب اكتشافها من خلال الإنصات للجسم.
- يقبض ويشغل الجسم العضلات بشكل غير ضروريّ أحياناً كثيرة. وإنّ هذا الوضع لا يسمح بجريان صحيح للدم. وتسمح لنا تجربة عمليّة ضبط القوة بالتطرق إلى الأعضاء المنقبضة، وجعلها تعمل بصورة ناجعة.

طرائق تحقيق الهدف

يجب استعمال التخيّلات والوسائل الإيضاحيّة

إنّ القوة ومركباتها المختلفة، هي مفهوم بسيط. ولكي نسمح للأطفال بالعمل من خلال الفهم والإدراك، من المهمّ مساعدتهم بواسطة التخيّلات.

أمثلة لتصورات:

تخيّلوا أنكم تدفعون سيارة طَلَقَتْ بالرمل، بواسطة اليدين، أو الظهر، أو الرأس - ماذا تفعلون؟

تخيّلوا أنكم بهلوان في السيرك وتمشون على الحبل، كيف تمشون؟
تخيّلوا أنكم تحملون كرة ثقيلة جداً بين أيديكم، أو على ظهركم، كيف تتحرّكون؟

نعرض أمام الأطفال مقطعاً من فيلم شارلي شبلن.

هل استثمرت القوة اللازمة؟ ماذا حدث؟

يمكن أن تجسّد البرامج الموسيقيّة المحوسبة التقسيم لوحدة الإيقاع والأوزان، ونرى عندها تأثير الإيقاع على الحركة.

تجريب إعادة المتواصلة والمتباعدة

إنَّ تحسين أساس القوَّة، يتطلب حركة مُعادَةً مرارًا وتكرارًا بشكل متواصل، والحركة المُعادَة بعد التوقُّف. ومن المهمَّ منح الوقت الكافي لتجريب الفعاليَّة، والتروِّي عند الانتقال من فعاليَّة إلى أخرى. وكذلك يجب منح الأطفال الفرصة في التجريب خلال وقت فراغهم.

التجربة ذات الوجه الواحد مقابل التجربة المتنوعة

إنَّ التجربة ذات الوجه الواحد، تعني معاودة القيام بحركة مشابهة في ظروف مشابهة. والتجربة المتنوعة هي عندما نقوم بإعادة الحركة بطرق مختلفة، ومن خلال تنوع الظروف التي تحدث فيها الحركة، مثل: تغيير حجم الكرة، والقفز من أماكن على ارتفاعات مختلفة، والهبوط على مسطحات ليّنة وأخرى صلبة. وعندما يتغيَّر واحد من الأسس فإنَّ التجربة تتحول من تجربة ذات وجه واحد إلى متنوّعة.

وإنَّ 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 الإجرائية – شرح وتفصيل

يطوّر 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 للعمليَّة؛
- (6) القبض والشد والاسترخاء.

(1) يطوّر الأطفال قدرتهم على إيقاف ثقل الجسم

شرح

تحدث عمليَّة إيقاف ثقل الجسم في وضعين: الأوَّل، عند التقدُّم بهدف التوقُّف، والثاني، عند الهبوط من ارتفاع.*

عند إيقاف ثقل الجسم في الانتقال من التقدُّم إلى التوقُّف – عندما تكون عمليَّة إيقاف الجسم متوقَّعة، مثلاً في نهاية مسار الركض يوجد حائط، فمن المهمَّ تعلِّم إيقاف الجسم بالتدرُّج، لكي نمتنع عن الاصطدام به. فعندما لا تكون عمليَّة إيقاف الجسم متوقَّعة، وهناك حاجة بالتوقُّف الحالي، من المهمَّ تعلم الردِّ بسرعة وتقليل إمكانيَّة الاصطدام.

إيقاف ثقل الجسم عند الهبوط من ارتفاع – نقصد بالهبوط الذي تكون فيه لعمليَّة إيقاف الجسم بسلامة أهميَّة، والتقاء الجسم مع الأرض يتواصل لمدة طويلة نسبياً. وإنَّ الهبوط السليم يكون على القدمين، بحيث تكون الركبتان منتنيتين. وإنَّ الرِّجلين قويتان، ويوجد فيهما مفاصل كثيرة تسمح بالقفز، ولكن قوَّة الرِّجلين والقفز لا تكفي أحياناً من أجل الهبوط بسلامة. لذا فمن المفضَّل في هذه الحالة مواصلة الهبوط بدرجة جسم دائري الشكل باتجاه الهبوط كمساعد لعمليَّة التوقُّف.

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

غيليس، يسودوت بحيونج لتنوعه ليلديس، بعما' 163، 172، 176-177؛ زيفر، متنوعه ومشحك شمش ولومو، بعما' 150-152، 213-215؛ ركس، تنوعه مشكילה شلوش اربع، بعما' 1-3؛ شوبل، ولنصر، لاهيت بتنوعه حلق گ، بعما' 69-72؛ שקדי، محرووات تنوعه، بعما' 176-177.

ومن المهمّ تقوية اليدين تحضيراً لعملية الهبوط، وتعلّم 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 نتذكر أن المفاصل تسمح بثنيّ الجسم إلى الأمام فقط.

ويوجد لعملية التوقّف أهميّة معرفيّة وعاطفيّة، عدا عن الأهميّة الحركيّة. ويستطيع الأطفال التوقّف عن حركتهم بالتلاؤم مع التعليمات، أو العراقيل التي تكون في طريقهم، ويبدون القدرة على فهم التعليمات الخارجيّة، وإمعان التفكير المعرفيّ والعاطفيّ بالتلاؤم.

تفصيل على مستوى التنفيذ

إيقاف ثقل الجسم في الانتقال عند التقدّم إلى التوقّف:

يتمرس الأطفال على -

✗ إيقاف الجسم عند التقدّم بأشكال مختلفة حتّى التوقّف؛

✗ إيقاف ثقل الجسم عند التقدّم بسرعة؛

✗ التوقّف غير المتوقّع؛

✗ التوقّف التدريجيّ على طول مسار طويل؛

✗ التوقّف قبيل الاصطدام بغرض، أو بزميل يتحرّك في نفس الحيز؛

✗ تقليد عمليّة توقّف زملائهم، وتنسيق عمليّة التوقّف مع زميل.

الأطفال -

✗ يمتنعون عن التصادم بالأغراض خلال الحركة السريعة؛

✗ يمتنعون عن التصادم بالزملاء المتحرّكين في نفس الحيز.

يفهم الأطفال-

✗ أهميّة التوقّف الصحيح؛

✗ سلبيات التوقّف الفجائي، وأفضليّات التوقّف التدريجيّ.

إيقاف ثقل الجسم عند الهبوط من ارتفاع

يتمرس الأطفال على -

✗ تكرار الهبوط من ارتفاعات مختلفة على مسطّحات مختلفة؛

✗ القفز بعد التوازن والهبوط والقفز من أوضاع تكون فيها معلقين.

الأطفال-

✗ يهبطون على الرجلين، ويوجّهون هبوطهم إلى الأمام ويثنون كلّ مفاصل الرجلين

وينقلون الوزن إلى اليدين، ويتدحرجون تبعاً كجزء من عمليّة التوقّف؛

✗ يكتبون بالكلمات مبادئ الهبوط السليم.

(2) يطوّر الأطفال قدرتهم على إيقاف الأغراض عند التقاطها

شرح

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

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ إيقاف الأغراض المختلفة بدرجات صعوبة مختلفة: أغراض مصنوعة من أقمشة ليّنة، وكيس فاصوليا، وكرة أسفنجية، وكرة مطاطية، وحتى الكرات التي تستعمل في الألعاب الرياضية؛
- ☒ استثمار القوة بالتلاؤم مع وزن الغرض الذي يلتقطونه؛
- ☒ اختيار 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):
الون، تنوعه ونحى، بعلم' 94-96، 89-86؛ جيلوم، يسودوت بحينون لتנועה ليلديم، بعلم' 168-169، 173-175؛ زيفر، متنوعه
ومشك שמח ولومد، بعلم' 216-219؛ شوبل ولنצר، להיות בתנועה، حלק ג، بعلم' 72-79.

(3) يطور الأطفال قدرتهم على موازنة أجسامهم

شرح

- موازنة الجسم تعني، أن ثقل الجسم المدعوم موجود على قاعدة، والجسم يكون ثابتاً. هناك أربعة عوامل تؤثر على القدرة في موازنة الجسم، وتوجد حاجة في التطرق إلى كل واحد منها، خلال التمرن على عملية التوازن:
- معطيات الحيز: مساحة القاعدة الداعمة، واستقرار قاعدة الدعم، وشكلها (مائلة، مستقيمة، دائرية)، 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 والتلاؤم بينها: تنقل حاسة التوازن معلومات عن العلاقة بين الجسم والحيز في وضعي السكون والحركة، فحاسة اللمس والضغط، تنقل معلومات عن ضغط الوزن على القاعدة، وحاسة الحركة تلائم بين الحركة وحاجة التوازن، وحاسة البصر تنقل معلومات عن العلاقة بين الجسم والحيزين 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 تشكل القاعدة؛
 - ☒ زيادة وتقليص عدد الأعضاء التي تشكل القاعدة، خلال الحفاظ على توازن الجسم؛
 - ☒ موازنة الجسم على أعضاء مختلفة خلال التقدم إلى الأمام والخلف واليمين واليسار؛
 - ☒ موازنة الجسم على قواعد مختلفة دون التحرك، والتقدم 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 حر لعمليات توازن مختلفة ومتفاوتة الصعوبة؛
 - ☒ إعطاء التعليمات لزميل ليوازن جسمه بطرق مختلفة؛
 - ☒ تنسيق طرق التوازن المختلفة مع زميل.
- الأطفال-
- ☒ يقفون على رجل واحدة بعينين مغمضتين؛
 - ☒ يمشون ببطء على خشبة عرضها 10 سم، إلى الأمام والخلف واليمين واليسار.
- يفهم الأطفال-
- ☒ بأي وضع يحافظ الجسم على توازنه، ومتى يفقده، وإمكانهم تمثيل فهمهم.

(4) يطوّر الأطفال قدراتهم 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. في كلتا الحالتين لا يتم التخلص من ثقل الجسم، إنما يحمل الجسم وزنه، ولذلك يحتاج المتحرّك في كليهما للحفاظ على توازن الجسم.

إنّ نقل الجسم 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. فكلما كان الثقل أقلّ فمن السهل أكثر الحفاظ على التوازن.

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

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ نقل الوزن بين أعضاء الجسم المختلفة؛
- ☒ نقل الوزن من قاعدة واسعة إلى أخرى واسعة، ومن واسعة إلى ضيقة، ومن ضيقة إلى واسعة، ومن ضيقة إلى ضيقة؛
- ☒ التقدّم على طول الطريق خلال نقل الوزن من عضو إلى آخر مشابه، ومن عضو إلى آخر مختلف، ومن مجموعة أعضاء إلى أخرى متشابهة، ومن مجموعة أعضاء إلى أخرى مختلفة؛
- ☒ نقل ثقل الجسم عند التواجد في ارتفاع، على الأجهزة والأغراض المستقرة، خلال الحفاظ على توازن الجسم؛
- ☒ نقل الثقل بعينين مغمضتين بطرق 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، وبدرجات صعوبة مختلفة بشكل حرّ خلال نقل ثقل الجسم؛
- ☒ إعطاء التعليمات لزميل لكي ينقل ثقل جسمه بطرق مختلفة؛
- ☒ تنسيق الحركة مع زميل 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 الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم 6):

ألكو، تنوعه وحفّظ، בעמ' 92؛ גיליום، יסודות בחינוך לתנועה לילדים، בעמ' 190-200؛ זיפר، מתנועה ומשחק שמח ולומד، בעמ' 177-191؛ פרידמן ושובל، תנועה לעניין، בעמ' 12، שובל ולנצר، להיות בתנועה، חלק ג', בעמ' 73-77، 105-110؛ שקדי، עוד מחרוזת תנועה، בעמ' 148-163.

(5) يطوّر الأطفال قدرتهم على ملاعبة القوّة المطلوبة مع الفعاليّة

شرح

يشمل هذا الهدف العمليّ مرحلتين:

المرحلة الأولى - معرفة الفرق بين الأضداد - واستعمال القوّة الزائدة والقوّة الضعيفة

إنّ القويّ والضعيف، هما قطبان لوصف استعمال القوّة وتتخلّلهما درجات كثيرة. إنّ استعمال القوّة متعلّق بوزن الجسم وقوة العضلات. عندما يدور الحديث عن "القوّة المندفعة"، يجب استثمار الجهد وعندها هناك احتمال في الحصول على القوّة القصوى. وعندما يدور الحديث عن "القوّة المتواصلة"، يجب توزيع الجهد على فترة زمنيّة متواصلة.

من المهمّ تجريب استعمال القوّة الزائدة، والتي تمنح المتحرّك شعورًا بالوجود والثقة بالنفس، وأيضًا استعمال القوة الضعيفة، والتي تتطلب استحكامًا أوليًا فيها، وهذه فرصة للتعبير عن الرقة.

المرحلة الثانية: ضبط القوّة وملاءمتها للفعاليّة. إنّ عمليّة ضبط القوّة، هي إيجاد الطريق الوسط بين الحركات المختلفة. تبدأ هذه العمليّة في قياس - مُدرك وغير مُدرك، الوعي واللاوعي - القوّة المطلوبة، واختيار الأعضاء الضروريّة من أجل القيام بالفعاليّة وتشغيلها، واستعمال القوّة المطلوبة فقط. ضبط القوّة المطلوبة في كلّ فعاليّة في حياتنا اليوميّة، وعند القيام بالفعاليّات البدنيّة - عندما تكون الحركات هشة أو رقيقة - كلما كان اختيار القوّة المطلوبة أدقّ تكون الحركة أفضل! إنّ عمليّة الاختيار هي نتيجة التجربة السابقة، وإدراك مدى القوّة المطلوبة للقيام بالفعاليّة*.

تفصيل على مستوى التنفيذ

المرحلة الأولى - معرفة الفرق بين الأضداد؛ استعمال القوّة الزائدة والقوّة الضعيفة

يتمرس الأطفال على -

- ☒ ممارسة القوّة الضعيفة والزائدة؛
- ☒ الانتقال الحادّ والتدرجيّ بين تفعيل القوّة الضعيفة والزائدة في أجسامهم؛
- ☒ ممارسة القوّة المندفعة والمتواصلة والانتقال بينهما؛
- ☒ ممارسة قوّة ضعيفة وزائدة مع أغراض أوزانها مختلفة (إصابة الهدف، وإلقاء الغرض تجاه زميل يقف في مكان محدّد وما شابه)؛
- ☒ ممارسة القوّة على زميل بالتلاؤم مع اختياره؛
- ☒ ممارسة القوّة الزائدة بالتعاون من خلال مجموعة بهدف إزاحة غرض ثقيل؛
- ☒ ممارسة القوّة الأضعف والتي يمكن من خلالها تحريك أعضاء جسم زميل من مكان إلى آخر.

يفهم الأطفال -

- ☒ أن الضعف والقوّة، هما نسبيّان لحجمهم وقوّة عضلاتهم.

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

غيليوس، يسودوت بحينون تنوعه ليلדים، בעמ' 167-163، זיפר, מתנועה ומשחק שמח ולומד, בעמ' 212-209; شوبل وبن آري, מעגלי تنועה בעמ' 134-137; شوبل, לנצר, להיות בתנועה חלק ג, בעמ' 86-91; שקדי, עוד מחרוזת תנועה, בעמ' 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 مصادقيّة المقياس؛
- ✗ اختيار الأعضاء الأكثر ملاءمة لممارسة القوة؛
- ✗ مراقبة زميل يتحرّك، والتعقيب على عمليّة ضبط القوة لديه؛
- ✗ ضبط القوة مقابل ممارسة القوة من قبل زميل.

الأطفال -

- ✗ يختارون مستوى قوّة معيّن، ويحدّدونه ويجرّبون ممارسة القوّة، وفحص اختيارهم إذا كان صحيحًا.

يفهم الأطفال -

- ✗ أنّه يمكن التحكّم بكمية القوّة التي نستثمرها في الحركة، واختيار الحركة الملائمة لتنفيذ المهمّة.

(6) يطوّر الأطفال قدرتهم على القبض والشدّ والاسترخاء

شرح

توجد في هذا الموضوع مقارنتان:
إنّ **المقارنة بين القبض والشدّ**، هي المقارنة بين نوعي استثمار قوّة. وإنّ **القبض** هو استثمار القوّة التي تأتي من الأقسام البعيدة عن مركز الجسم، و**الشدّ** استثمار القوّة من مركز الجسم تجاه أجزاء الجسم البعيدة.
ويختلف القبض والشدّ من الثني والمدّ، وذلك لأنّهما يتضمّنان تشغيل القوّة الزائدة فيما يتعدى القوّة المستثمرة في الثني والمدّ.
إنّ المقارنة بين القبض والشدّ وبين الإرخاء، هي المقارنة بين تشغيل القوّة، وعدم تشغيلها، وإعطاء الفرصة للجسم في تشغيل ثقله.
وإنّ تحريب الأضداد يسمح بالتمييز الواضح بين الفروق. فبعد استثمار القوّة الزائدة، يصبو الجسم إلى الاسترخاء، وتنفيذ هذا الاسترخاء يسمح للجسم، بالشعور والتعلم.
إنّ **الاسترخاء**، هو عملية إرخاء قصوى للتوتر القائم في العضلات، ومتعلّقة بشكل قويّ بالحالة العاطفيّة. لذلك، يؤدّي إرخاء العضلات إلى شعور بالراحة من الناحية العاطفيّة، وعدم القدرة على إرخاء العضلات تؤدّي إلى زيادة التوتر العاطفيّ. 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 الشدّ:

يتمرس الأطفال على -

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

يشد الأطفال -

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

يفهم الأطفال -

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

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

جليوس، يسودوت بحيנוך לתנועה לילדים، בעמ' 165-167؛ غلاور، شوبل، ولنزر، דימוי גוף، בעמ' 171-172؛ شوبل، ولنزر، להיות בתנועה חלק ג، בעמ' 92-95.

المقارنة بين القبض والشدّ وبين الاسترخاء:

يتمرس الأطفال على -

- ☒ الانتقال من القبض إلى الاسترخاء ومن الشدّ إلى الاسترخاء؛
- ☒ إرخاء الجسم عند الاستلقاء والجلوس والوقوف؛
- ☒ الإنصات إلى عملية التنفّس عند الاسترخاء وخلال الحركة؛
- ☒ الربط بين عملية 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، وأعينهم مغمضة لمُدّة دقيقتين.

يشرح الأطفال -

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

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

الهدف الثالث: يطور الأطفال عمليّة ضبطهم للقوة

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربّون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يركضون خلف الرفيق الذي يقود التقدّم على بعد ثابت. ويغيّر القائد اتجاهات الركض ووتيرة التقدّم وحتىّ أنّه يتوقّف بصورة مفاجئة؛ - يرمون ويلتقطون كيس فاصوليا من بعد ثلاثة أمتار على الأقل، ويصوّبون الكيس نحو يدي الملتقط خلال عمليّة الرمي؛ - يصوّبون كرة باتجاه علبة كرتون موجودة على كرسي؛ - يمشون دون سقوط، المشي الحذرّ على المقعد إلى الأمام وإلى الخلف وإلى الأطراف (مشياً ليس بطيئاً ولا سريعاً)؛ - تلقي الأغراض ذات الوزن المختلف بالتناوب إلى أبعاد قريبة، ومتوسّطة وبعيدة (يعلن الطفل إلى أين يريد أن يصل ويصل بالتقريب). 	<p>يستطيع المربّون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعليم اللعبة "واحد، اثنان، ثلاثة - صنم" بصيغ تتيح الفرصة للتوقّف والتوازن المفاجئ؛ - الاقتراح على الأطفال برمي كيس من نقطة انطلاق واحدة، والتقاطه في نقطة أخرى، مثلاً: يمكن إلقاءه عند الوقوف والتقاطه في حالة الجلوس؛ - الاقتراح على الأطفال بلعب التمريرات بالأزواج خلال التقدّم. ويختار الأطفال الكرة الملائمة لهم (يمكن استعمال سادة صغيرة، أو كيس فاصوليا ما شابه)؛ - الاقتراح على الأطفال بلعب ألعاب التصويب إلى الهدف، مثل: التصويب إلى الحلقات المعلقة على ارتفاعات مختلفة، وعلب الكرتون الموضوعة على ارتفاعات مختلفة، وتوجد فيها فتحات بأحجام مختلفة وهكذا دواليك؛ - الاقتراح على الأطفال بالمشي، أو الركض في الغرفة التي يوجد فيها مكعبات منتشرة ومتفاوتة الأحجام (من المفضل مكعبات صلبة). والوقوف على مكعب والمكوث عليه خلال العدّ من 1 إلى 10. ويمكن الاقتراح على الأطفال عمليّة حسابية أخرى أو أية عمليّة أخرى خلال مكوثهم على المكعب)؛ - إتاحة الفرصة أمام الأطفال لموازنة الأغراض على أعضاء الجسم والاقتراح عليهم التقدّم دون أن يسقط الغرض. ثمّ إرشادهم إلى تجريب عدّة أغراض.

أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون	أمثلة لسلكيات متوقّعة
متقدّم (6-7) (الصف الأول)	
<p>يستطيع المربون - - الاقتراح على الأطفال بالعمل بحسب تخيلاتهم، مثلاً: جمع الجسم مثل الكرة، وشده مثل المطاط، وإرخاؤه مثل قطعة القماش الموجودة على الأرض. والسماح بفترة من الوقت للفحص، مثلاً: هل الجسم منقبض بالفعل مثل الكرة؟ - الاقتراح على الأطفال بتجريب موازنة الجسم وأعينهم مغمضة، بدءاً من الوقوف على رجل واحدة، وانتهاءً بمحاولات المشي على خشبة؛ - الاقتراح على الأطفال بلعب ألعاب التمرير في المجموعة بصيغ مختلفة: • طفل في مركز الحلقة يدير اللعبة؛ • الحلقة تعمل دون مدير؛ • يقف الأطفال متفرّقين والكرة تنتقل بينهم؛ - وضع جهاز يشبه السلة التي تستعمل في لعبة كرة السلة وتصويب الكرات المختلفة تجاهها من أبعاد مختلفة؛ - تحضير مع الأطفال جهاز لعبة باولينغ (لعبة بالكرات المصوّبة نحو القناني)، والتمرّن على إصابة القناني من أبعاد مختلفة. يمكن أن تكون الكرات أيضاً.</p>	<p>الأطفال - - ينتقلون من وضع الاستلقاء المنقبض إلى الشدّ، ومن القبض إلى الإرخاء ومن الشدّ إلى الإرخاء ويعلنون ما هو الوضع الذي يتواجدون فيه؛ - يرمون ويلتقطون كيس فاصوليا من بعد ثلاثة أمتار على الأقل. ويوجّهون الرمية إلى اللاقط، ويحافظون على التقاط الكيس بواسطة كفي اليدين الموجهين إلى الداخل؛ - يصوّبون كرة إلى هدف موجود بمستوى العينين (من المفضل أن تكون سلة ملائمة للأطفال)؛ - يمشون على خشبة منخفضة وضيفة دون السقوط (عرضها حتى 10 سم)، ويكون المشي متزنًا (ليس بطيباً وليس سريعاً)، والنظر موجه إلى الأمام؛ - يجربون خمس مرّات درجة الكرة تجاه مجموعة من القناني من بعد خمسية أمتار على الأقل، ويصيبون ثلاث قناني على الأقل.</p>
مركب (7-8) (الصف الثاني)	
<p>يستطيع المربون - - الاقتراح على الأطفال بلعب ألعاب لزوج مقابل زوج تشمل تصويب الكرة نحو الهدف، ويجب زيادة مستوى الصعوبة في كل مرّة؛ - الاقتراح على الأطفال بالركض لوقت متواصل (بالتلاؤم مع قدرة الأطفال)، الاستلقاء، الاسترخاء والتنفس بحسب التعليمات؛ - توزيع الفرشات على الأرض والطلب من الأطفال بالتقدّم خلال القبض، أو الشدّ على طول الفرشة. والتقدّم بعد ذلك بصورة متقطّعة؛ - الاقتراح على الأطفال بلعب لعبة الرمي والالتقاط لأغراض متفاوتة الأحجام والشكل والوزن؛ - الاقتراح على الأطفال بنقل أوزانهم من قاعدة واحدة إلى أخرى على كرسى متزن (أو على أيّة قاعدة أخرى مرتفعة) ومواصلة المحاولات على أكبر عدد من القواعد.</p>	<p>الأطفال - - ينتقلون بشكل متواصل من القبض إلى الشدّ، وإلى قبض آخر والاسترخاء والشدّ والاسترخاء؛ - بأزواج: يرمون ويلتقطون الكرة المطاطية من بعد أربعة أمتار على الأقل. عند الرمي يصوّبون نحو ملتقط الكرة بالتدقيق. عند الالتقاط يُمسكون الكرة بكفيّ اليدين المتجهين إلى الأمام وخلال التحرك إلى الخلف تجاه حركة الكرة؛ - يصوّبون كرة مطاطية إلى السلة في لعبة كرة السلة؛ - يمشون على خشبة منخفضة وضيفة (عرضها حتى 10 سم)، عندما تكون أعينهم مغمضة، دون السقوط وخلال المشي المتزن (ليس بطيباً وليس سريعاً)؛ - ينفذون خمس تجارب لدرجة الكرة تجاه مجموعة من القناني من بعد سبعة أمتار على الأقل، ومحاولة إصابة خمس قناني على الأقل.</p>

الهدف الرابع: يطور الأطفال تعاملهم مع عامل الزمن

شرح الهدف

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

تساهم الحركة في جعل الزمن محسوساً بطريقتين: الطريقة الأولى، هي سلسلة من الأحداث تسمح بإدراك الشعور بالزمن عند التحرك إلى الأمام: فنركض، ونقفز، ونهبط، وندحرج، ونهض ونواصل الطريقة الأخرى. يمكن أن تحدث من خلال قوالب تتكرر، ونقسم الوقت إلى وحدات زمنية نخصصها للعمل، مثلاً: عند القفز في نفس المكان خلال مدة زمنية معينة، والركض ذهاباً وإياباً والحركة بالتلاؤم مع الموسيقى.

يسمح إدراك الزمن في تطوير الحركة بحيث إنه يلفت الانتباه نحو بُعد الزمن خلال الحركة. مثال علي ذلك: هو الانتقال من ”البطيء“ إلى ”السريع“. ويتحرك الأطفال في سرعات مختلفة حتى بدون تعلم موضوع الزمن في دروس ”التربية الحركية“، ولكن يسمح لهم الفهم في اختيار ”سرعة الحركة“ بشكل إرادي، وبالتلاؤم مع احتياجات مختلفة – عندما تكون حاجة في ملاعبة الحركة لإيقاع معين تسيير حركة زميل 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، ويعرف الأطفال الحركة المطلوبة التي يختارونها لأنفسهم.

طرائق تحقيق الهدف

إملاء إيقاع بطرق مختلفة – هناك طرق عديدة لإملاء 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 بالكلام اللذين يحتويان على كلمات تشدد على الإيقاع (مثلاً: ”أيتها الدببة خرجنا إلى الجولة“... فانيا برغشتاين)؛
- تعقب حركة زميل 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) يطوّرون الحركة بالتلاوم مع المدة الزمنية الملائمة.

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

شرح

عندما تكون الوحدات الزمنية التي تكوّن الإيقاع قصيرة فنسمي ذلك "سريعاً"، وعندما تكون طويلة نسمي ذلك "بطيئاً". وإن "البطيء" و"السريع" مفهومان نسبيّان.*

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على-

- ☒ القيام بحركات متواصلة ببطء؛
- ☒ القيام بحركات متواصلة بسرعة؛
- ☒ القيام بعدد كبير من الحركات المتشابهة والمختلفة فقط من ناحية السرعة؛
- ☒ الانتقال من الحركة البطيئة إلى السريعة وبالعكس بالاستناد إلى التعليمات وبحسب قرارهم 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 اربع، بعما' 26؛ شوبل، غوني كשת، بعما' 243-258؛ شوبل، لنذر، لهيوت بتنوعه حلق ج، بعما' 19-21؛ 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 أنّ المتعلّم قادر على عزل حركته من البيئة المحيطة واختيار ما هو ملائم له للسماح بمواصلة الحركة. ويعني تحسين القدرة على الحركة بحسب إيقاع شخصي، وأنّ الطفل يعرف الإنصات إلى الإيقاع المُملئ عليه، مثلاً: الضرب على الدف، والموسيقى وحركة زميل وما شابه. ويعمل بحسبها. وإنّ 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

يتمرس الأطفال على -

- ☒ القيام بالحركة بحسب إيقاعات شخصيّة مختلفة.
- ☒ ملاعبة حركتهم للإيقاع المُملئ؛
- ☒ ملاعبة سرعة الفعاليّة التي يقومون بها لمهمة تتطلّب جهداً، مثلاً: جمع الأغراض المنتشرة في الساحة بسرعة قصوى؛
- ☒ الانتقال من الحركة بحسب الإيقاع المُملئ إلى الحركة بحسب الإيقاع الشخصي وبالعكس؛
- ☒ تقليد الإيقاع الشخصي لزميل؛
- ☒ إملاء الإيقاع الخارجي لزميل.

يشعر الأطفال -

- ☒ أنّهم مرتاحون خلال القيام بالحركة بحسب الإيقاع الشخصي.

يفهم الأطفال -

- ☒ الفرق بين الإيقاع الشخصي والإيقاع المُملئ وما هي الكفاءات المطلوبة لكل واحد منها؟

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

غيليوم، يسودوت بحينوڤ لتنوعه ليلديس، بعلم' 235-239؛ ولتر، حوويس لميודה بتنوعه، بعلم' 92-93؛ متنوعه ومسخك שמח ولومد، بعلم' 201-207؛ شوبل، لنذر، لهيوت بتنوعه حלק ג, بعلم' 32-34.

(3) يطوّر 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 ورد فعل العضلات. فيما يلي أمثلة والتي من خلالها تسمح الحواس المختلفة بالقيام بالفعاليّة في الوقت الملائم:

ركل الكرة المتّجهة نحونا – تستقبل حاسة البصر سرعة حركة الكرة المتحرّكة، وعندها تشغّل حاسة التوازن، وتنقل الوزن إلى رجل واحدة وبالإستعانة بحواس الحركة تنفّذ الرّكلة.

القفز بالحبل – تستقبل حواس الحركة وتيرة دوران الحبل، وعندها يقفز الجسم فوقه.

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

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

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

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

شوبل، لنزار، *لهيوت בתנועה חלק 1*، בעמ' 21-19.

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

الهدف الرابع: يطور الأطفال تعاملهم مع الزمن

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> – يتقدّمون خلال الانتقال من ”البطيء“ إلى ”السريع“ وبالعكس، دون أن يتوقّفوا عن الحركة؛ – يملون إيقاعاً لأنفسهم ويتقدّمون خلال الحفاظ عليه ويغيرونه دون التوقّف؛ – يقفزون فوق الحبل المتحرّك دون لمسه؛ – يهربون من وجه كرة متدحرجة تجاههم في اللحظة الأخيرة. 	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> – السماح للأطفال بتحريك الأغراض (الحلقة، والاسطوانة والنبيل، أو الخذروف) وتقليد سرعة تقدّمهم بواسطة الحركة؛ – الاقتراح على الأطفال المشي ببطء بجانب زميل يمشي بسرعة، أو بالعكس؛ – إرشاد الأطفال بالتحرك سريعاً بعيداً إعطاء التعليمات بالتحرك؛ – مباشرة عند سماعهم الأمر: ”أخرج“؛ – الاقتراح على الأطفال باختيار حركة معينة، والقيام بها بشكل بطيء وسريع؛ – السماح للأطفال في اختيار الحركة التي تتعدّد مع الوقت ولكن مع الحفاظ على ”البطيء“ و”السريع“ مثلما كان في الحركة الأولى؛ – الاقتراح على الأطفال باللعب بالحبل: يمسك زميلان، أو شخص بالغ وطفل حبلاً من طرفيه ويحرّكونه ببطء من جانب إلى آخر. ويلائمون بعد ذلك تأرجح الحبل بحسب حركة الطفل الذي يمرّ فوقه؛ – يقترحون على الأطفال الوقوف في مركز الحلقة، ورمي الكرة تجاه الأطفال الواقفين داخلها. يرمي الطفل الواقف في المركز الكرة إلى أعلى وينادي باسم أحد الأطفال. ويجب على ذلك الطفل التقاط الكرة؛ – درجة الكرة تجاه أرجل الأطفال الموجودين في الحيز خلال الفعاليّة: 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.

أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
متقدّم (6-7) (الصف الأول)	
<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - لعب لعبة جماعية: نقل ما هو ممكن من الكرات من مكان إلى آخر خلال فترة زمنية محدّدة؛ - الرقص الحرّ بحسب الإيقاعات المختلفة؛ - عزف "موسيقى"، وبعد ذلك الرقص بحسب "الموسيقى" المعزوفة؛ - القيام بحركات متواصلة بحسب إيقاع تمّ تحديده بحسب مؤقّنة الموسيقى (بندول الإيقاع)؛ - القيام من خلال مجموعة بتأليف رقصة؛ - اللعب بالحبّل: يحرك زوج الحبّل من جهة إلى أخرى، ويقفز الآخرون فوقه. وبعد فترة زمنية محدّدة يتغيّر الزوج المحرك؛ - الدخول إلى حلقة والخروج منها خلال الحركة دون تغيير التواصل. 	<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يتحرّكون خلال الانتقال التدريجيّ من "البطيء" إلى "السريع" وبالعكس دون التوقف عن الحركة؛ - يلائمون حركتهم للرفيق الذي يُملي الإيقاع وأيضا تغييره؛ - يقفزون فوق الحبّل.
مركب (8-7) (الصف الثاني)	
<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاقتراح على الأطفال بضرب الدفّ والتحرّك في نفس الوقت. كل مرّة يُملي أحد الأطفال الإيقاع للآخرين. ويمكن خلق "جوقة" تلائم الإيقاع داخل المجموعة وتسمح لأولاد الصفّ بالتحرك. - يجب تبديل الوظائف لكي لا يبقى طفل لم يقم بالوظيفتين؛ - الاقتراح على الأطفال بالبحث عن حركات لا يمكن القيام بها بشكل سريع وتحليل أسباب ذلك. والبحث عن حركات لا يمكن القيام بها بشكل بطيء وتحليل أسباب ذلك؛ - السماح للأطفال برمي كرات بأحجام مختلفة تجاه الحائط والتقاطها. فيرمي الأطفال لأنفسهم ولأصدقائهم؛ - الاقتراح على الأطفال بتجريب القفز فوق الحبّل بوتيرة متناسقة. وتغيير البوتيرة خلال الحفاظ على الوحدة في تسلسل القفزات. 	<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يختارون سلسلة من الحركات. يقومون بتنفيذها ثلاث مرّات: بوتيرة سهلة؛ وبوتيرة بطيئة جداً، وبوتيرة سريعة؛ - يلائمون الحركة للإيقاع وللرفيق بواسطة الموسيقى؛ - يلتقطون كرة راجعة من الحائط والتي يكون ارتفاعها مختلفاً وقوتها مختلفة.

الهدف الخامس: يطور الأطفال إنسيابية حركاتهم

شرح الهدف

إنّ التسلسل هو مفهوم يصف الجودة العامة للحركة، والتي تنتج من دمج كامل بين ثلاثة أسس للحركة: الحيز والزمن والقوة.

وإنّ مبادئ كل واحد من أسس الحركة لوحدها اصطناعية، وتسمح بتركيز الانتباه على جزء من الحركة لهدف تربوي فقط. وفي كل حركة ولو في أبسط الحركات، يجسّد الجسم كل الأسس، مثلاً: عند رفع اليد إلى الأعلى هناك عملية انتقال اليد من الأسفل إلى الأعلى (الحيز)، وعند الانتقال يتم تشغيل قوة مضادة لقوة الجاذبية (القوة)، ويتم نقل اليد بسرعة معينة (الزمن). وتحدّد طريقة الدمج بين هذه الأسس، جودة الحركة عندما يتم استثمار القوة الصحيحة في الحيز، والزمن الصحيحين. فيمكن القول إنّ الحركة تجري بتسلسل وتعاقب صحيحين. واستعمال الوصف "تسلسل صحيح" يزودنا بمعلومات عن وضع تكون به الحركة ملائمة لنوايا المتحرّك.

وإنّ الحركة التلقائية للأطفال الذين يتطورون بشكل سليم، والنابعة من احتياجاتهم الداخلية، تكون عادة ذات تسلسل صحيح كل الوقت الذي يعمل به الطفل من خلال نفسه بحسب قدراته ونواياه. لذلك من المحبذ السماح للأطفال بحرية الحركة، ومن المستحسن طرح اقتراحات لمهام مفتوحة عليهم والتي تسمح باختيار حركة ملائمة لهم.

وعندما يكون الطفل معرّضاً لتأثيرات اجتماعية - عمليات التقليد، والتفاعل الاجتماعي مع الزملاء، أو عندما يكون الطفل في إطار فعالية موجهة، والتي يتم خلالها إملاء التعليمات من قبل المعلم، فإنّ قدرته في الحفاظ على تسلسل حركي ليست مفهومة ضمناً ويجب التدرّب عليها.

طرائق تحقيق الهدف

خلق تسلسل (جملة) حركي

مميّزات التسلسل الحركي:

يوجد للتسلسل الحركي موضوع ومضمون حركيان (أمثلة للمواضيع: حلقات، مسارات، استثمار القوة الصحيحة في حركة مع كرة، حركة بأزواج، انتقال تدريجي، ملاعبة الحركة للموسيقى). ويشمل ملاعبة شخصية، ويتم بناؤه بحسب معطيات شخصية واختيار شخصي. ولا يوجد تسلسل حركي لطفل واحد يشبه التسلسلات الحركية الأخرى للأطفال.

وبناء تدريجي لعملية تجريب حركة مخطّط لها، وإضافة الحركة التي تليها، ومعاودة القيام بالحركات التي قاموا بها حتى تلك اللحظة، وإضافة حركة وما شابه حتى يتم الحصول على تسلسل حركي.

وبناءً على ذلك، ومن خلال المراجعات، يجب القيام بالحركات مرّة أخرى من أجل البناء.

ذات مبنى متعاقب منذ بدء الحركة وحتى نهايتها.

إنّ التسلسل الحركي، هو عملية مركبة تتطلب تحضيرات مسبقة، وبناءً تدريجياً. يتم القيام بالمراحل الأولى بشكل تلقائي منذ روضة الأطفال من خلال الربط بين الحركات بينما لكي يكون الربط بينها معقداً أكثر ويتطلب تخطيطاً مسبقاً وذاكرة طويلة الأمد للمتحرّك، فمن المفضل البدء في الصفّ الأوّل*.

* أمثلة بحسب الأبجدية (تفصيل المصادر في ملحق رقم ٦):

غيليوم، يسودوت بحينود لتنوعه ليلديس، بعلم 250-268، شوبل وبن اري، معغلي تنوعه بعلم 203-212، شوبل، لوزر، لهيوت بتنوعه حلق ج، بعلم 149-151.

دمج التعامل بالتسلسل الحركي خلال التعليم في كل واحد من أسس الحركة إن العمل على تحسين جودة حركة الطفل بالنسبة لنفسه مهمٌ. ولذلك يجب أن يرافق التعامل بالتسلسل الحركي عملية تعليم كل واحد من أسس الحركة، وأن يكون بمثابة مراقب لجودة عملية التعليم. إمكانيات:

- دمج معرفة تمّ تعلمها في تجربة سابقة بتجربة جديدة.
مثال: إذا تمّ في الماضي تعلم اتجاهات الحركة في الحيز (إلى الأمام، إلى الخلف، إلى الأطراف) والموضوع الذي يتمّ تعليمه هو المسار الدائري والمسار الملتوي فمن المحبذ التدرّب على الحركة في مسارات مختلفة خلال الانتباه إلى الاتجاهات.

- تشجيع الأطفال على القيام بحركة مشابهة، وإدخال تغيير واحد.
مثال: يقفز الأطفال فوق حبل. يحاولون القيام بقفزة مشابهة فوق الحبل بسرعات مختلفة، والقفز في المكان وخلال التقدّم وينقلون بتسلسل من طريقة قفز واحدة إلى أخرى، مثلاً: القفز على رجل واحدة، أو على رجلين، أو القفز فوق الحبل بواسطة رجل واحدة.
- إتاحة الفرصة أمام الأطفال في الربط بين الحركات التي جرّبوها بشكل منفرد.
- إتاحة الفرصة أمام الأطفال في استعمال الحركات التي نفذوها في الماضي: القيام بها من جديد بالاستناد إلى الذاكرة، وتطويرها وربطها مع ما تمّ تعلمه في الدرس.
مثال: الانتقال من حركة بطيئة إلى سريعة خلال التقدّم في الحيز، كيفما تمّ القيام به في الدرس ومحاولة تنفيذ الحركة بسرعة، أو ببطء، والإسراع، أو التأخير في أداء الحركة تدريجياً.

تدرّج عمليّات التدريس في التسلسل الحركي

يمكن خلق تسلسلات حركية بطرق مختلفة، تلك المخطّط لها أكثر أو أقلّ ولكن من المهمّ الانتباه إلى التحضير التدريجي، فيما يلي اقتراح مخطّط له للتعليم على مراحل منذ بداية الصف الأول، وحتى نهاية الصف الثاني.

المرحلة الأولى: تجربة تسلسل حركي تلقائي

تحضّر هذه المرحلة الأطفال لاختيار حركة معينة وربطها بالموضوع:
- يجب البدء بمهمة مفتوحة قدر الإمكان، والتي تسمح للأطفال بالتحرك بحسب قدرتهم. ويتمّ بهذه الطريقة إتاحة الفرصة أمام الأطفال في اختيار الحركات التي يستطيعون من خلالها الحفاظ على التسلسل الطبيعي:

- نعزف أمام الأطفال موسيقى، ونطلب منهم التحرك دون التوقّف بالتلاؤم مع ما يسمعون. عندما تتوقف الموسيقى تتوقف الحركة أيضاً، وعندما يتمّ تشغيل الموسيقى، تتواصل الحركة، وهكذا دواليك؛
- نسمع الأطفال أنواعاً مختلفة من الموسيقى، ونطلب منهم التحرك بالتلاؤم مع ما يسمعون. موسيقى هادئة، وصاخبة، وقومية، وكلاسيكية وما شابه؛
- يمكن أن نعرض أمام الأطفال موضوعاً معيناً، ونطلب منهم التعقيب عليه بالحركة، مثلاً: "نحن كالفرار نطير بين الأزهار"، "نحن حيوانات نعيش في الماء"، "نحن كالسيارات التي تسير على الشارع" وما شابه؛

- لفت انتباه الأطفال إلى حقيقة الأمر، بأن لكل درس موضوعاً حركياً، وعرض الأفكار المختلفة التي اختارها الأطفال، والربط بين الموضوع والأمثلة؛
- السماح للأطفال، بواسطة تحديد الزمن والتشجيع الكلامي، في إيجاد حلول عديدة لواحدة من التعليمات. زيادة الوقت المخصّص للعمل الشخصي بشكل تدريجي؛
- السماح للأطفال باختيار الحركة بحسب الموضوع، وتجريب تنفيذ الحركة مع التغييرات بحسب تعليمات المعلم، أو الاختيار الشخصي.

أمثلة:

- نفذوا الحركة بصورة بطيئة جداً؛
- غيروا مكانكم في الغرفة خلال الحركة؛
- أضيفوا حركات باليدين خلال التقدّم في الحيز.

المرحلة الثانية: خلق تسلسل من الحركات

- تركز هذه المرحلة على معنى التسلسل كحركة واحدة متصلة لعدّة حركات:
- نطلب من الأطفال بعدما طرحوا أفكاراً، من خلال تجريبيهم التلقائي للحركة، بمعاودة القيام بحركات نفذوها، أو الربط بين حركات قاموا بها، ويذكرونها بصورة جيّدة، وبإمكانهم عرض التسلسل الحركي أمام الآخرين. ويدور الحديث عن تسلسل لحركات معروفة، مثلاً: تسلسل أربع حركات: الانتقال من الجلوس إلى المشي على اليدين والرجلين مثل الجمل، الانتقال من القفز على رجلين إلى الزحف. ونقسّم الأطفال إلى أزواج، أو مجموعات أكبر، وكل واحد يعلم الأطفال الآخرين تسلسله الحركي. بعد ذلك يؤلف الأطفال من التسلسلات الحركية تسلسلاً جديداً، يكون بمثابة إبداع جديد يتعلمونه ويذكرونه.
 - ملاحظة: من المحبذ البدء بتسلسلات حركية تشمل حركتين، أو ثلاث حركات، و فقط بعد أن يكون الأطفال قادرين على تنفيذ هذه التسلسلات بشكل حركي متعاقب، ويمكن الانتقال إلى تسلسلات حركية أطول.
 - معاودة القيام بحركات تشكّل جزءاً من تسلسل حركي بعد مدّة.
- أمثلة: اختيار تسلسل حركي خلال الدرس ومعاودة القيام به في نهايته؛ اختيار تسلسل حركي في نهاية درس معيّن ومعاودة القيام به في درس آخر. ونقوم في كل درس بمعاودة القيام بتسلسل حركي من الدرس الماضي، ونضيف تسلسلاً حركياً، ونذكر كل التسلسلات من أجل القيام بها في الدرس القادم.**

المرحلة الثالثة: بناء تسلسل كامل خلال مراحل بحسب موضوع محدّد.

تركز هذه المرحلة على اختيار الحركات الملائمة للموضوع المحدّد مسبقاً، خلال الحفاظ على التسلسل الحركي الذي تمّ تعلمه في المرحلة الثانية. ويمكن أن تكون المواضيع مواضيع الحركة، مثل: الحركة في الحيز من خلال تغيير مستويات الارتفاع، أو مواضيع لها علاقة بالعمليات التي تحدث في الطبيعة، مثل: "مجرى حياة فراشة"، "حياة الزهرة - من البرعم وحتى الذبول" وما شابه. يكون المبني في هذه المرحلة مُملي: الافتتاحية، و صلب الموضوع والخاتمة. الافتتاحية هي مُستهلّ التسلسل الحركي، وتدخل المتحرّك والمشاهد في طبيعة الدمج بين الحركات. صلب هذا الدمج، هو الجزء الذي يتمّ فيه التعبير عن الأفكار المركزية الملائمة للموضوع. والخاتمة هي إجمال الدمج بين الحركات حتى التوقّف النهائي.

المرحلة الرابعة: معاودة القيام بالتسلسل الحركي وحفظه

- تتعامل هذه المرحلة مع تطوير التسلسل الحركي بعدما تمّ بناؤه:
- من المهمّ خلق أوضاع يتمّ فيها العمل على التسلسل الحركي في ظروف اجتماعية مختلفة: دون مراقبة الآخرين ومن خلال التركيز على الذات. وبوجود مراقبة الزملاء - أحد الأطفال يشاهد تسلسلاً حركياً لأحد الأصدقاء وي طرح عليه اقتراحات وملاحظات بمواكبة مراقبة المعلم؛
 - بعدما تنتهي المرحلة الأولى للتسلسل الحركي الكامل، من المستحسن محاولة القيام بالتمارين بسرعة أكبر من المطلوب، لكي نفحص إذا ما كانت هناك حركات غير ضرورية تعرقل التسلسل؛
 - بعدما تتمّ تصفية الحركات غير الضرورية، من المستحسن القيام بالتمارين بشكل أبطأ من المطلوب، لكي نسمح بالقيام بكل حركة بشكل دقيق.

المرحلة الخامسة: عرض التسلسل

- إنّ هذه المرحلة هي إجمال للعملية، وفرصة للحصول على التقييم.
- من المحبذ أن يحدّد المعلم مسبقاً، معايير لتقييم التسلسل الحركي، بحسب مواضيع التعليم ومستوى الأطفال. ومن المهمّ أن تكون تشكيلة واسعة من المعايير، لكي نسمح لكل الأطفال بالنجاح. ويمكن اختيار أحد المعايير من أجل أحد الأطفال والذي يمتاز فيه، والاقتراح عليه بتجريب معيار إضافي فيما بعد.

أمثلة لمعايير:

- التقيّد بالموضوع الذي تمّ اختياره - عند البدء بالتسلسل، خلاله وفي نهايته؛
- حركة تنبع من حركة سبقت لها دون توقّف؛
- استغلال الحيز الذي تمّ تخصيصه للقيام بالتسلسل الحركي؛
- تنوع مسارات الحركة؛
- تنوع اتجاهات الحركة بالنسبة للجسم؛
- استعمال سرعات مختلفة بالتلاؤم مع طبيعة الحركة؛
- ردّة الفعل في الوقت الملائم؛
- ضبط القوّة المطلوبة، أو انعدام الجهد غير الضروري.

من الممكن أن يرى كلّ معلّم التسلسل الحركي لكلّ طفل على حدة دون وجود الأطفال الآخرين - مرتين: مرّة واحدة من أجل الإصلاحات الأخيرة، ومرّة أخرى بهدف التشجيع والدعم للمواصلة. ويمكن إجمال العمليّة بهذه الطريقة، ولكن يمكن عرضها أمام الجمهور بحسب طبيعة المتعلمين واحتياجاتهم*.

مراقبة قدرة الأطفال في التعرّف على العمليّات والتغييرات

يجب إعطاء الأطفال الفرصة للمقارنة، والوصف بالكلمات الفرق بين الفعاليّات والأحاسيس، بحسب ما يتمّ تعلمه.

اقتراحات:

- ماذا يمكن القول عن التسلسل الحركي الذي قمتم بتأليفه بعدما نفذتموه عدّة مرات؟ كيف تشعرون؟ هل تغيّرت الحركة؟
- القيام بحركة خلال لفت الانتباه إلى أحد الأسس، مثلاً: هل انتبهتم لما يحدث عندما غيرتم وتيرة تنفيذ الحركة، أو عندما أضفتم حركة خلال تغيير مستويات الارتفاع، أو عندما غيرتم حركتكم بالنسبة لأغراض موجودة على الأرض؟
- القيام بالحركة خلال الانتباه إلى الفرق بين تنفيذها كحركة منفردة، وبين تنفيذها كجزء من سلسلة حركيّة.

المتابعة: من المحبّد تسجيل الكلمات، والمصطلحات التي يستعملها الأطفال، لكي يصفوا التغيير. ويجب الانتباه إلى التغييرات التي يشعر بها الأطفال، وكيفية تغيير المصطلحات التي يصفون بها.

مراقبة التغييرات الحاصلة على جودة الحركة من وجهة نظر المشاهد

يجب السماح للطفل باختيار الحركة التي يرغب في تجربتها. ومراقبة التغييرات على محور الزمن، لمعرفة إذا ما حصل تقدّم. وإذا تمّ اكتشاف نقطة ضعف، أو عدم تقدّم لمدة طويلة من الزمن، يمكن التفكير بطرق تطوّر تفي بالملوب.

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

غيليوس، *يسودوت بحينود لتנועה ليلדים*، בעמ' 250-268; شوبل وبن ארי, *מעגלי תנועה* בעמ' 203-212; شوبل, *לנצר, להיות בתנועה* חלק ג, בעמ' 149-151.

مثال:
الإسم: سامي جمعة
الحركة التي تم اختيارها: المشي على خشبة في الساحة (الخشبة منخفضة وعرضها 10 سم)

! 1/12 ! 20/11 ! 14/10 ! 30/9

يركض، ينزل ويسقط
 عن الخشبة. يواصل
 الركض ويعود للخشبة
 ومرة أخرى ينزل منها

يمشي على رجل واحدة
 على الخشبة والرجل الأخرى
 على الأرض. يغير بين الرجلين.
 يحاول المشي على الخشبة أيضاً للخلف.

تقييم تسلسل حركي من وجهة نظر المشاهد

1 - ملائم لمعيار 2 - ملائم عادة لمعيار 3 - غير ملائم للمعيار عادة

الرقم	المعايير	1	2	3	تفصيل
1	الملاءمة بين الموضوع الذي تم اختياره والحركة على أرض الواقع.				
2	الحركة تنبع من سابقتها، ولا توجد معاودة للقيام بحركات.				
3	استثمار القوة الملائمة.				
4	تكون السرعة على طول التسلسل الحركي ملائمة لنوايا المتحرك.				
5	يستغل التسلسل الحركي حيّز الحركة.				
6	يتم التعبير في التسلسل الحركي عن الارتفاعات والاتجاهات المختلفة.				
7	هناك افتتاحية واضحة ومرتبطة بصُلب التسلسل الحركي.				
8	توجد خاتمة جليّة تختتم التسلسل.				
9	بإمكانه معاودة القيام بتسلسل حركي مرة أخرى دون أيّ تغيير تقريباً.				
10	التسلسل الحركي ملائم لكفاءات الطفل				

الأهداف الإجرائية - شرح وتفصيل

الأطفال -

- (1) يلائمون الحركات للغايات التي من أجلها يقومون بتنفيذها،
- (2) يوصلون بين حركات معيّنة لتكوّن تسلسلاً حركياً ذا مغزى .

(1) يلائم الأطفال حركاتهم للغايات التي من أجلها يقومون بتنفيذها

شرح

إنّ المفهوم "جودة الحركة" في موضوعة "التربية للحركة"، ليس مطلقاً إنما نسبيّ ومتعلّق بنوايا وغايات المتحرّك، والمعطيات الماديّة والتطوريّة لديّه، لذلك يتمّ تحسين جودة الحركة من خلال التمرين المتكرر من جهة المتحرّك بهدف تجسيد غايته الأصليّة، وليس من خلال المقارنة مع زملاء آخرين وتقليدهم.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على-

- ☒ معاودة القيام بنفس الحركة في ظروف مشابهة وأخرى مختلفة؛
- ☒ التدرّب على حركة مع غرض دون غرض وخلال لفت الانتباه إلى أسس الحيز والزمن والقوّة؛
- ☒ تغيير الحركة بشكل مراقب: كلّ مرّة يتمّ تغيير أساس آخر.

ينجح الأطفال-

- ☒ في تحسين الحركة بشكل موجّه.

يفهم الأطفال -

- ☒ أن الحركة تتحسنّ في كلّ تجربة بشكل عامّ وفي التجربة المراقبة بشكل خاص.

(2) يوصل الأطفال بين حركات معينة، لتكوّن تسلسلاً حركياً ذا مغزى

شرح

إنّ التسلسل الحركي هو سلسلة من الحركات تُنفَّذ واحدة تلو الأخرى. وعندما تُنبُع إحدى الحركات من سابقتها، يمكن القول بأنّ التسلسل الحركي، يحافظ على التواصل أي أن عملية الانتقال بين الحركات، هي المثلى في الحيز والزمن والقوّة. مثال لتسلسل حركي: حركة تبدأ بالمشي على الرجلين، وتنتقل بعد ذلك إلى المشي على الرجلين واليدين، وتتواصل بالزحف وتنتقل مرّة أخرى إلى المشي على الرجلين، وهكذا دواليك. عندما يتمّ القيام بتسلسل حركي خلال التقدّم في الحيز، ومن خلال استعمال صحيح لقدرات الجسم الحركية، والانتقال السلس دون التوقّف بين حركة وأخرى، يمكن القول إنّ جودته عالية – أي يجري بتواصل. إذا توقّف الشخص المتحرّك عن الحركة، أو أضاف حركات لا علاقة لها بالتسلسل الحركي، وحركاته غير منتظمة ويستثمر قوّة زائدة عن اللزوم – يتضرّر التواصل في حركته.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ اختيار تسلسل حركات تكون به حركة نابعة من سابقتها؛
- ☒ القيام بسلسلة حركات بسرعة وفحص العلاقة بينها؛
- ☒ القيام بسلسلة حركات ببطء خلال التشديد على الحركة الكاملة؛
- ☒ اختيار الإيقاع الشخصي والمريح للقيام بسلسلة الحركات؛
- ☒ القيام بسلسلة حركات خلال الانتباه إلى الحيز الذي يتمّ به القيام بالحركات - حيز خاصّ وعامّ، اتجاهات ومسارات وعلاقات؛
- ☒ القيام بسلسلة حركات خلال الانتباه إلى الوقت، أو السرعة، والإيقاع والتوقيت؛
- ☒ القيام بسلسلة حركات خلال الانتباه إلى القوّة والتوقّف، والتوازن، ونقل الوزن وملاءمة القوّة.

أمثلة لسلوكيات متوقعة من قِبَلِ الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلّم

الهدف الخامس: يطور الأطفال إنسيابية حركتهم

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> يختارون حركة، ويحسّنونها من خلال تحسين أحد أسسها؛ يعاودون القيام بسلسلة حركات عدّة مرّات، حتّى يكون بإمكانهم القيام بها دون توقف؛ يقومون بتنفيذ خمس حركات مختلفة على الأقلّ بشكل متواصل وكل حركة تتبع من سابقتها. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> فرض "الواجبات البيتية" لتحسين الحركة. ويختار الطفل الحركة، والأمور التي يريد تحسينها. يعرض الحركة أمام زملاءه عندما يكون جاهزاً. الاقتراح على كل طفل باختيار حركة "تمثله". كل مرّة ينادونه باسمه ويقوم بتنفيذ الحركة التي اختارها خلق مسار مؤلّف من حلقات ومكعبات وحبال وتنظيم الأغراض بحسب ترتيب متناسق ويطلب من الأطفال التنقل في المسار دون توقّف، ويتواصل ولكن في كل مرّة بطريقة أخرى، مثلاً: من خلال المشي، أو الركض، أو القفز؛ المبادرة إلى لعبة بالأزواج، طفل واحد يعرض تسلسلا من الحركات - يمشي أو يقفز أو يستلقي - ويعاود رقيقه القيام بنفس التسلسل عدّة مرّات.
متقدّم (6-7) (الصف الأول)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> يختارون موضوعاً ويقومون بتنفيذ تشكيلة من الحركات الملائمة لهم؛ يعاودون القيام بسلسلة حركات مع غرض عدّة مرّات حتّى يكون بإمكانهم القيام بها دون توقف؛ يقومون بتنفيذ سبع حركات مختلفة على الأقلّ بتواصل مع غرض اختاروه لأنفسهم وكل حركة تتبع من سابقتها. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> الاقتراح على الأطفال بالقيام بفعاليات يقوم بها كل واحد منهم في البيت في ساعات الصباح (ينهض من الفراش، يفرشي أسنانه وما شابه) كسلسلة حركية؛ تشجيع الأطفال على اختيار أفكار عديدة ومتنوّعة خلال الفعاليات المرشدة. يجب السماح في إطار التشجيع للأطفال بالمكوث فترة أطول في المهمة وتخصيص الوقت للتفكير؛ الحديث مع الأطفال عن الفرق بين التسلسل والتواصل؛ السماح للأطفال بتأليف تسلسلات حركية قصيرة، وإضافة معيار في كل مرّة من أجل زيادة تعقيد التسلسل الحركي والدقة بالحركة.
مركب (7-8) (الصف الثاني)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> يؤلّفون تسلسلاً حركياً بحسب الموضوع. يجب أن يفي التسلسل الحركي بالمعايير التالية: <ul style="list-style-type: none"> توجد افتتاحية وخاتمة؛ الحركات ملائمة للموضوع؛ لا يوجد توقّف غير ضروري وكل حركة تتبع من سابقتها؛ يوجد تحسين في الدقة عند تنفيذ الحركات؛ توجد أفكار جديدة تمّ طرحها خلال القيام بالتسلسل الحركي. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> تخصيص وقت في نهاية كل درس لتسلسل حركي وكل مرّة يتحضّر الأطفال للتسلسل الحركي القادم؛ عند العمل على تأليف التسلسل الحركي يجب تشجيع الأطفال بالبدء بحركات تلقائية تنبع فيها الحركات من سابقتها فقط بعد ذلك ومع معاودة القيام بالحركات والسماح بتحسين جودة الحركة؛ تحضير عرض مع الأطفال مؤلّف من تسلسلاتهم الحركية.

الموضوعة الثانية: التربية للسلامة التامة

التصور الفكري

إنّ مفهوم السلامة التامة (well being) يتطرق إلى وضع الفرد ويشمل معاني عدّة: السليم والسلامة والعافية. وتدّل هذه المعاني على أهمية الشعور الجيد لدى الفرد تجاه نفسه وبيئته. وإنّ السلامة التامة تنطرق إلى الصحة في مفهومها الواسع، وليس فقط في مفهوم عدم المرض، وانعدام المخاطر التي تسبب الأمراض، إنّما بالأساس في مفهوم الفرد الذي يعيش في رفاه جسدي واجتماعي وعاطفي.

وإنّ التربية للسلامة التامة تتعامل مع الحقائق التي تتعلق بها، وفهم العلاقة بين تصرفات الفرد – وأسلوب الحياة الذي اختاره – وسلامته وعافيته، وفي تجريب الفعاليات التي تسمح بالحفاظ على السلامة والعافية في الحاضر وتحضّر الفرد للعيش في سلام وعافية في المستقبل.

أهمية التربية للسلامة التامة بواسطة الفعاليات الجسدية في سنّ الطفولة المبكرة

لم يتمّ التعامل مع موضوع التربية على السلامة والعافية في الماضي، فيما يتعلق بالتربية البدنية في سنّ الطفولة. ويبدو أنّه يوجد سببان لهذا: الأول، تحرك الأطفال في الماضي أكثر خلال وقتهم الحرّ، وفي ساعات ما بعد الظهر بشكل تلقائي، وساد الشعور أن حركتهم تكفي. الثاني، يتمنّع الأطفال عادة بصحة جيدة، ولم يكن وعي بالنسبة للعلاقة بين أسلوب الحياة في سنّ الطفولة، وأسلوب الحياة في سنّ البلوغ. 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 العظام خلال عملية التطور، لها تأثير على وضع العظام في جيل متقدّم؛
- التربية الأساسية لمعايير التصرف الحذر والمدروس خلال الفعاليات الجسدية والذي يمكن أن يتحوّل إلى سلوك متبع ويمنع الإصابات خلالها؛
- التقييم الذاتي الذي يستند إلى التعلم 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 الفعاليات الجسدية والسلامة والعافية وأهميتها.

قرارات مركزية في اختيار المضامين لبرنامج التعليم

تؤثر معطيات عديدة على القرارات المتخذة عند اختيار مضامين التربية على السلامة والعافية:

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.

المعنى: تطول العظام ويجب التفكير في طريقة لتقويتها، مثلما بالنسبة للأجهزة الداخلية التي تتأقلم لعملية البلوغ. ويجب أن نتذكر أن التغييرات السريعة تحتم تأقلماً للتعبير البدني المتغير.

المضامين المطلوبة: تلائم المضامين القدرات البدنية المتطورة، وتضع التحديات، ولكنها لا تقدم المتأخر، وتشمل فعاليات تساهم في تقوية العظام.

المعطى: لا يجلس الأطفال ساكنين: بل يتحركون ويغيرون طريقة جلوسهم خلال فترات قصيرة، وبينون ويرسمون، وكل هذه الأمور خلال القيام بفعاليات مختلفة.

المعنى: إنَّ الفعاليَّة البدنيَّة التي ترافق الأطفال مهمَّة لتطوُّرهم ولكنَّ مداها الأقصى لا يكفي وحده من ناحية المساهمة في التربية على السلامة والعافية. ويجب الانتباه إلى عدد الفعاليَّات البدنيَّة التي ينفَّذها الطفل ومستواها.

المضامين المطلوبة: يجب مراقبة الفعاليَّة البدنيَّة التي يقوم بها الطفل خلال النهار، وملاءمة مستواها الحركيَّ المخطط له مع المعطيات التي تمَّ الحصول عليها من المراقبة، وتشجيع الفعاليَّات البدنيَّة المتنوعة بمستويات مختلفة، وإتاحة الفرص أمام تجريب حركات جديدة.

المعطى: يوجد في كلِّ مجموعة أطفال، عدَّة منهم لا يتحركون بشكل تلقائيَّ، ولا يقومون بتجريب اللعبة.

المعنى: إنَّ الأطفال الذين لا يتحركون بشكل تلقائيَّ، يقلُّون القيام بالحركة، ولا يصلون لدرجة استنفاد، وإثراء التشكيلة الفنيَّة التي يولدون معها، والضروريَّة للتطوُّر السليم، واكتساب عادات الحركة والقوام.

المضامين المطلوبة: تشجيع الاشتراك في الفعاليَّة الحركيَّة بواسطة بناء برنامج شخصي يسمح للطفل الذي يواجه صعوبة بالاندماج فيها.

مبادئ التدريس

دمج التربية للسلامة التامة في دروس التربية البدنية. يدمج معلِّم التربية البدنية موضوع التربية للسلامة التامة في دروس التربية على الحركة. ويتمُّ التشديد على موضوع التربية للسلامة التامة في إطار الفعاليَّة لتنمية المعرفة والإدراك بالنسبة للجسم والحركة وفي إطار تطوير عمليَّة ضبط القوَّة. إنَّ ما ذكر أعلاه صحيح أيضًا عندما يضع المعلم في المركز هدفًا يستقيه من السلامة التامة، مثل: ”يُميِّز الأطفال بين التنفُّس عن طريق الفم وعن طريق الأنف“ أو ”يجرِّب الأطفال تغيير أوضاع الجلوس“، وتكون طرائق التدريس مشابهة للتربية للحركة، ويتمُّ التشديد في هذه العمليَّة على التجربة في البحث عن الحلول الحركيَّة وتشجيع عمليَّات التفكير وعلى حرية الاختيار والعمل في إطار محدَّد، وعلى إعطاء التعليمات الشفويَّة واستعمال التصورات ونقل التعليم ليتِمَّ في ظروف حقيقيَّة يتحرَّك الأطفال فيها بشكل تلقائي.

أمثلة لدمج التربية للسلامة التامة في التربية البدنية:

- منح الفرصة للاستراحة بعد القيام بفعاليَّة تحتاج جهدًا؛
- تشجيع الفعاليَّات البدنيَّة التي تحتاج جهدًا في الساحة؛
- الاقتراح على الأطفال بالاسترخاء وخصوصًا في الأيام الحارَّة أو المتوتِّرة؛
- الاقتراح على الأطفال بوضع أيديهم على قلوبهم والإنصات لسرعة نبضات القلب حالًا بعد القيام بفعاليَّة تتطلب جهدًا؛
- تشجيع الأطفال على التنفُّس العميق عن طريق الأنف بعد الجهد أو يساعد أحيانًا التنفُّس العميق في التغلب على الغضب؛
- خلال إحضار الأغراض من المخزن وتنظيم الأجهزة في القاعة، ولَفَّت انتباه الأطفال إلى الطريقة التي يتمُّ بها رفع الأغراض، وتشجيع عمليَّة 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 عرَّق الأطفال خلال الدرس، يبادر المعلِّم إلى إجراء محادثة عن عمليَّة التعرِّق وأهميَّة شرب السوائل.

دمج التربية للسلامة التامة في "التربية للحركة". يدمج معلّم التربية البدنيّة موضوع التربية على السلامة والعافية في الفعاليّة الموجهة لموضوع "التربية على الحركة"، وأيضاً كجزء من توطيد المعرفة والإدراك بالنسبة لأجسامهم وحركاتهم، وتطوير عمليّة ضبط القوّة. وحتى لو كان الهدف المركزي، هو من موضوع التربية للسلامة التامة، مثل: الأطفال الذين يميّزون بين التنفّس عن طريق الفم والتنفّس عن طريق الأنف، أو إنّهم يقومون بالفعاليّات التي تضع وزن الجسم على الرّجلين واليدين. وإنّ طرائق التدريس تشبه تلك التي في التربية للحركة: التشديد على سيرورة 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 تلقائي.

تفصيل الأهداف والمضامين

الأطفال –

الهدف الأوّل: يتعرفون على مفاهيم ومبادئ الحركة؛

الهدف الثاني: يمارسون حالات الثبات الصحيحة؛

الهدف الثالث: يمارسون 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 الحياة. وهناك بعض المصطلحات والمبادئ التي تشكل أساساً لفهم الطريقة التي يعمل بها الجسم. ويكتسب الأطفال في سنّ الطفولة المعرفة من خلال التجريب الفعّال، ولذلك يجب أن تكون كل عملية اكتساب مفاهيم ومبادئ مُرفقةً بتوسُّط شفوي لمعلم التربية البدنية. ويتمّ القيام بهذا التوسط من خلال طرح الأسئلة، وتقديم الشروح بالنسبة لظواهر محسوسة يجربها الأطفال. وإنّ القدرة على الحديث عن حركة الجسم مع الآخرين في البداية، وبعد ذلك مع الذات، هي في الواقع عملية زرع البذرة التي نسميها "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 القوّة؟ وما هي الليونة؟ نقوم بفعاليّة تحتاج إلى القوّة، وأخرى إلى الليونة، ونطلب من الأطفال المقارنة بين حركاتهم وشعورهم. وخلال الفعاليّة البدنية تُتاح الفرصة لشرح الظواهر، بعد أن يقدم الأطفال ملاحظاتهم، أو يطرحوا أسئلتهم.

أمثلة:

- عندما يفيد أحد الأطفال أنه مُرهق، من المحبّد أن نسأله، ماذا فعل قبل القيام بالفعاليّة؟ وكيف يشعر بالإرهاق في جسمه؟ وما المفضّل فعله 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، وفحص دقات قلبه بُعيد الاستراحة.
- بعد الفعاليّة التي تحتاج جهداً في الخارج، يجب ألْفَتْ انتباه الأطفال إلى عملية التعرّق، والحاجة إلى شرب السوائل لتعبيدها إلى الجسم.
- خلال القيام بوظائف موجّهة لحركة العمود الفقري في أوضاع مختلفة، نلْفَتْ 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 ملاءمتها مع العمر وإضافة فعاليّات بدنية لكل مرحلة:

اللفر، م' ويكبي د' (تشل"ח) **كיצד אנו נעים**, أونيبرسيست تל ابيب بيت הספר לחינוך.
خون د', نوبيك ر', ووينيك ح' (1999) **גוף ללא הפסקה**, أونيبرسيست تל ابيب بيت הספר לחינוך.
خون د', نوبيك ر', وگوتليب ش' (1993) **להיות בריא** (سفر ראשון), أونيبرسيست تל ابيب بيت הספר לחינוך.
خون د', نوبيك ر', ووينيك ح' (2000) **נושמים לרווחה**, أونيبرسيست تל 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 إليها الأطفال:
العظام: الأجزاء الصلبة في الجسم، والتي تمنحه الشكل الأساسي، وصورته وتحمي الأعضاء الداخلية في الجسم.
المفاصل: مكان التوصيل بين العظام، وتسمح للمفاصل بالقيام بالحركة.
العضلات: تصل العضلات بين العظام، وتقوم بكل حركات الجسم بواسطة القبض والاسترخاء.
القوة: هي قدرة العضلات في العمل ضدّ أية مقاومة، مثل: حمل الإغراض، أو الدفع، أو الشدّ. إنّ قوّة العضلة متعلّقة بحجمها، فكلما كانت لدينا قوّة أكبر، بإمكاننا القيام بمهمّات أكثر، والمواظبة عليها لمدة زمنية أطول.
الليونة: قدرة العضلات على القيام بالحركة على مدى أوسع. إنّ ليونة العضلة متعلّقة بطولها: فكلما كنّا ليّنين أكثر، بإمكاننا شدّ الأعضاء، وتقريبها الواحد إلى الآخر بسهولة أكبر.

ملاحظة: يتمّ التشديد على المبادئ المدوّنة أدناه خلال القيام بالفعاليّة، ويجب 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 تجاه 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. مثلاً: التسلّق والتعلّق بطرق مختلفة يؤثّران على قوّة العضلات في اليدين؛
- إنّ الليونة هي قدرة العضلة على الامتداد وتوسيع مدى حركتها. وتسمح الليونة لنا بالقيام بحركات مختلفة، مثل: تجريب الوصول إلى القدمين بواسطة كفي اليدين عند الجلوس والرجلان ممدودتان إلى الأمام، والاستدارة إلى الخلف بقدر الإمكان خلال جلوس القرفصاء، والحفاظ على حوض متزن؛
- 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

يتمرس الأطفال على -

- ☒ لمس العظم الصّلب، والمفصل الذي يسمح بالقيام بالحركة؛
- ☒ لمس العضلة خلال القيام بالفعاليّة وخلال الاسترخاء والشعور بالفرق بينهما؛
- ☒ القيام بحركات تشدّد على الليونة (مثلاً: 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 فيها بذل قوّة أكثر، أو أقل؛
- ☒ فحص متي يتعبون؟ وكَم من الوقت يحتاجون للراحة؟ لكي يعودوا للقيام بفعاليّة بعد فعاليّة تتطلب جهداً، مثل: الركض، أو القفز.

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

شرح

إنّ المفاهيم التي نتحدّث عنها مع الأطفال قبل وخلال التجربة هي:
القلب: هو العضو الذي يعمل كالمضخة، ووظيفته نقل الدم إلى كل أجزاء الجسم.
الخفقان: هو نبضات القلب التي يمكن الشعور بها عن طريق اللمس، 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.
الزفير: هو إخراج الهواء من الرئتين عن طريق الأنف أو الفم. ويمكن ملاحظة فعالية التنفّس بحسب حركة الصدر، والبطن، والأصوات التي تُسمَع خلال عملية التنفّس.
العرق: هو السائل المالح الذي يفرزه الجسم عن طريق الجلد. وعندما تتكوّن حرارة في الجسم، فإنّ وظيفة العرق، هي تخفيضها وضبطها.

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

- خلال القيام بالجهد والركض والتسلق وصعود الدراج وركوب الدراجة الهوائية الزلاجة وما شابه، فإنّ الرئتين والقلب تعمل بوتيرة أسرع منها خلال الراحة؛
- من يعتاد على بذل 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 مئوية). ويعرق الجسم عندما ترتفع درجة حرارته، وهناك حاجة لتبريده، وإعادته إلى مستوى الحرارة الثابت. وإنّ هذا الجهاز ناجع، لأنّه يسمح لنا بالقيام بالجهد. ومن 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؛
- ☒ عملية 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 وعملية التعرّق.

(3) يتمرس الأطفال على الاسترخاء

شرح

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

المبادئ التي يجب أن يتعرّف عليها 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

يتمرس الأطفال على -

☒ الانتقال المرشد من الفعالية إلى الاسترخاء؛

☒ الانتقال المستقل من الفعالية إلى الاسترخاء.

يصف الأطفال -

☒ ماذا يشعرون خلال الاسترخاء بعد قيامهم بعملية تتطلب جهداً؟

أمثلة لسلوكيات متوقعة من قِبَل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلّم

الهدف الأول: يتعرّف الأطفال على مفاهيم ومبادئ الحركة

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

مركب (7-8) (الصف الثاني)

<p>الأطفال -</p> <p>- يذكرون بالاسم ستّ عظام وتسعة مفاصل، ويشيرون إلى مكانها، ويمثلون مدى حركتها؛</p> <p>- يعدّون نبضات قلوبهم؛</p> <p>- يقومون بالشهيق والزفير خلال الحركة بحسب تعليمات خارجية؛</p> <p>- يتعرّفون على مبنى العمود الفقري : الفقرات، والمفاصل، ويميّزون بين المفاصل التي تسمح بالقيام بحركة مداها واسع، وتلك التي تسمح بالقيام بحركة مداها أقل.</p>	<p>يستطيع المرّبون -</p> <p>- التمرّس على فحص نبضات القلب في نهاية كلّ درس.</p> <p>- تعليق رسم لهيكل عظمي، أو وضع هيكل عظمي يستطيع الأطفال الاقتراب منه، ومُعابنة العظام والمفاصل. الإشارة إلى المفصل، أو العظمة. وإعطاء التعليمات للأطفال في تشغيل المفصل، أو العظمة التي أشاروا إليها؛</p> <p>- التأكّد من أن كلّ طفل يعرف الفعاليّات التي تحتاج إلى الجهد، مثل: ركوب الدراجة الهوائية، أو الزلاجة، أو ركوب الخشبة ذات العجلات، أو السباحة، أو اللعب دون توقّف في الملعب. تشجيع الأطفال على العمل يوميّاً.</p>
---	--

الهدف الثاني: يترس الأطفال حالات الثبات الصحيحة

شرح الهدف

إنَّ حالة ثبات الجسم، هي الطريقة التي يتم فيها تنظيم أعضاء الجسم في الأوضاع التالية: الوقوف، والجلوس، والاستلقاء أيضًا. وخلال القيام بحركات، مثل: المشي، والركض، ورفع الغرض من الأرض، والصعود على الدرج. وإنَّ حالة الوقوف المتزنة دون حراك تؤثر إيجابيًا على صحّة المفاصل والعظام والعضلات، وأيضًا تساعد في أن تؤدي الأجهزة الأخرى في الجسم وظيفتها بالشكل الصحيح، مثل: التنفّس وتدقّق الدم.

إن حالة الثبات تتحدد بحسب معطيات وراثية، ولكن يمكن أن تؤثر البيئة بشكل عام، والبيئة التربوية بشكل خاص على هذه المعطيات الوراثية. مثالًا: طفل لديه عضلات قابضة وظهر ضعيف، ولكن البيئة التي حوله تسمح له بالقيام بفعاليات تشغل العضلات - الاستلقاء على البطن، والزحف، والتقدم في الماء - فإنَّ ضعفه الوراثي الذي ينعكس في حالات اتزان الجسم يمكن شعوره، ولكن أقل منه عند الطفل الذي تكون معطياته الوراثية مشابهة، ولكن بيئته لا تشجع الحركة. والاختيار الخاطيء لعادات القوام يمكن أن يتكون من قبل الطفل نفسه، أو نتيجة للتقليد، أو الاستجابة لمطالب مغلوبة لأطفال آخرين. ويتأثر اختيار عادات قوام غير صحيحة بالظروف المادية غير الملائمة، مثالًا: الجلوس على كرسي البالغين عندما لا تصل الرجلان إلى الأرض.

إن تطوير الوعي بالنسبة للقوام في سن الطفولة يسمح للأطفال باختيار الحالة الملائمة لأنفسهم اختيارًا عقليًا بحسب قدراتهم ومعطياتهم، وملاءمة البيئة المادية لأنفسهم وأن يكونوا منصتين لأجسامهم وحركاتهم. ومن المهم الاهتمام، بأن تلائم بيئة الفعاليات التي يقوم بها الأطفال الاحتياجات الجسدية، وتسمح لهم بالقيام بها.

طرائق تحقيق الهدف

توجيه الأطفال إلى اختيار حالة الثبات خلال الامتناع عن إملاء الحركات - نسأل أسئلة توجه التفتيش بالتلاؤم مع معطيات وقدرات كل طفل. ويجب ألا نفرض حلاً على الأطفال بالنسبة لحالة الاتزان حتى لو كان صحيحًا من الناحية الحركية.

التمرس في الحياة اليومية - بما أن حالة الثبات تتعامل مع الحركات التي تتكرر، فتكون هذه الحالة قائمة في الحياة اليومية. مثالًا: عند البدء بدرس التربية البدنية الذي يكون فيه الأطفال جالسين، نتحدث عن طريقة الجلوس قبل بدء الدرس، وأيضًا بإمكان معلم التربية البدنية مراقبة فعاليات الأطفال في الصف أو الساحة، وأن يعرض معطيات مراقبته على الأطفال.

مثال:

بإمكان المعلم الذي رأى أطفالاً ينقلون غرضًا ثقيلًا خلال الفرصة، بحيث كان الثقل مستندًا إلى ظهورهم، أن يحضر الغرض الثقيل إلى الدرس، ويعرض أمام الأطفال الطريقة الصحيحة لرفعه.

دمج التعامل مع حالة الثبات في تعليم ضبط القوة في التربية للحركة - إن حالة الثبات، هو بالأساس ضبط عملية قبض وإرخاء العضلات. وإنَّ خاصية حالة الاتزان تنعكس في الفعاليات اليومية التي تكرر، ولذلك تسبب عملية ضبط القوة غير الصحيحة إلى الحمل الزائد والمضّر. **إشراك الأهل والمعلمين المرين.** يمكن أن يسبب الأهل ضررًا بطرق غير مباشرة، مثالًا: عند قولهم: "أنت لا تجلس هادئًا للحظة واحدة"، وعندما يكون تغيير أوضاع الجلوس بالذات مهمًا جدًا للسلامة والعافية، لذلك من المحبذ الاقتراح على الأهل في لقائهم مرة واحدة على الأقل لشرح حالة الاتزان، وعلى أن تغيير الأوضاع من مرة إلى أخرى مهم، وكيف بإمكانهم مساعدة الأطفال في الحفاظ على التوازن الصحيح، كما أنه من المهم أيضًا، أن نشرح للأهل مبادئ التنظيم، التي تشير إلى التفاعل بين الطفل وبيئة حياته.

إجراء بعض الدروس في غرفة الصفّ - بإمكان معلّم التربية البدنية إجراء بعض الدروس في الصفّ، وعرض التصرفات اليومية أمام الأطفال عند الجلوس إلى الطاولة، أو أمام شاشة الحاسوب، ولفت انتباههم إلى حالات القوام لديهم. وبعد الدرس في الصفّ، بإمكان معلّم التربية البدنية أن يسأل الأطفال عن حالات قوامهم في الصفّ.

الأهداف الإجرائية - شرح وتفصيل

الأطفال -

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

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

شرح

إنّ جزءاً كبيراً من حركات وأوضاع البالغين ثابت ومتكرّر. وذلك لأنّ الحركات لا إرادية. ويؤدّي هذا الوضع إلى تآكل المفاصل، وتصلب العضلات، وأحياناً حتّى إلى إلحاق الضرر بالأجهزة الداخلية، مثل: جهازيّ التنفّس والهضم. كما أنّه يمكن أن يؤدّي التكرار إلى إلحاق الضرر بالمعلومات التي تصل من الحواس، وبالتالي المسّ بالقدرة على تعلم حركات جديدة، لذلك من المهمّ توجيه الأطفال إلى القيام بالحركات، والأوضاع الجسدية بالطريقة الصحيحة، وتشجيعهم على تنوع وتغيير الحركة. ويجب كذلك تطوير الإدراك بالنسبة لأهميّة التماثل في الحركة، والقيام مع الأطفال بفعاليّات تحرك الطرفين. مثلاً: عند جلوس القرفصاء، وتغيير طريقة دمج الرجلين من حين إلى آخر.

يغيّر الأطفال عادة دون توقّف الوضع، وطريقة تنفيذ الحركة. ومن المهمّ السماح لهم بالحفاظ على هذه الصفة قدر الإمكان. ويكون الأطفال أحياناً منغمسين في الفعاليّة خلال اللعبة، أو الجلوس، أو أمام التلفاز، أو الحاسوب وينسون تغيير الوضع الموجودين فيه. ومن المهمّ تشجيع الأطفال على تغيير الوضع والحركات في هذه الحالات أيضاً.

وفيما يلي تفصيل الحركات، والأوضاع من الحياة اليومية التي من المحبذ التطرّق إليها. ويمكن اختيار حركات إضافية في أعقاب مراقبة الأطفال، والتعرّف على احتياجاتهم. ويشمل التفصيل شرحاً عن طريقة ملاعبة البيئة المادية لحالة الاتزان، ووصف الوضع المرغوب فيه، وطريقة توجيه الأطفال.

الاستلقاء

ملاءمة البيئة المادية: يجب أن يسمح 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 من 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 يتجه نحو الصدر، والرأس في المركز.

التوجّه إلى الأطفال: لكي نلفت انتباه الأطفال إلى وضع الجسم في حالة الاستلقاء، يطرح المرئيّ على الأطفال المستقلين أسئلة، توجّه انتباههم إلى أعضاء الجسم من الرأس حتى القدمين.

ومن المهمّ السماح للأطفال بالاستلقاء بأوضاع مختلفة: متناسقة، وغير متناسقة، ومريحة، وغير مريحة، وأن نسالهم ماذا يشعرون، وما هي أوضاع الأعضاء المختلفة في كل حالة من الحالات؟

ويمكن التطرّق في كل عمليّة استلقاء إلى وضع الجسم، ولفت الانتباه إلى طرفي الجسم والشعور، بالتناسق ووضع الحوض والصدر، وارتفاع الكتفين والاسترخاء والتنفس.

الجلوس على الأرض

ملاءمة البيئة الماديّة: فرشاة لينة 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 بُرج أخذ في الارتفاع بالجلوس في أوضاع مختلفة عن تلك التي تسمح بها عمليّة الرسم على الورقة الموضوعة على الأرض. وليس محبّبًا الجلوس في نفس الوضع لفترات متواصلة بشكل عامّ. إذا اعتاد الطفل الجلوس بالأوضاع المفضّلة يجب تشجيعه على الجلوس بأوضاع أخرى مختلفة.

التوجّه إلى الأطفال: يجب تشجيعهم على عدم المكوث في وضع معين لمُدّة متواصلة، إنّما النهوض من حين إلى آخر وتغيير الوضع. ويجب إرشاد الأطفال إلى الجلوس بطرق مختلفة، وأن يفحصوا في كل طريقة وضع الرجلين، وتوزيع الوزن على الحوض ووضع الظهر. ومن المستحسن طرح الأسئلة التي تلفت الانتباه إلى وضع الجلوس: "هل تشعر بالراحة أكثر عندما تكون جالسًا بعيدًا عن الورقة؟" "هل جرّبت وضع جلوس آخر؟" "ماذا سيحدث عندما تقترب من البرج؟" وما شابه.

الجلوس على الكرسي

ملاءمة البيئة الماديّة: يجب اختيار الكراسي التي تسمح للأطفال بالاستناد منتصب القامة والحفاظ على زاوية قائمة بين الفخذ والساق، ووضع القدمين على الأرض. ومن المحبّب الجلوس على كرسي متحرّك (على الأقل عند الجلوس أمام الحاسوب في الروضة، يجب تعليم الأطفال على توجيه الكرسي بحسب حجم أجسامهم).

الوضع المرغوب فيه: الظهر منتصب، عضلات البطن داعمة، والكتفان والعنق مرخيان، والمؤخّرة والفخذان يشكلان قاعدة داعمة عند الجلوس على الكرسي، وتكون الركبتان منثيتين، 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 المرّي. ويجب تشجيعهم على الحفاظ على عاداتهم بالأبواب المكوث في جلوس غير متحرّك. يجب شرح أهميّة تغيير الأوضاع، والإشارة إلى أوضاع جلوس مختلفة على الكرسي. ويجب تكرير أوضاع الجلوس المختلفة، والانتصاب من أجل الجلوس المتناسق الأساسي. أسئلة يمكن أن تنظم الجلوس: "هل طرفًا الحوض موضوعان بشكل متساو على الكرسي؟"، "أين يوجد القدمان بالنسبة للجسم؟"، "هل كل أقسام كفّ الرجل موضوعة على الأرض؟".

الجلوس إلى الطاولة

ملاءمة البيئة الماديّة: إنّ البُعد الموصى به للجلوس بجانب الطاولة، هو الذي يسمح بالجلوس، والجذع منتصب، بينما يستند الساعدان إلى الطاولة. وإنّ وضع الجلوس متعلّق بالفعاليّة التي يقوم بها الطفل، مثلاً: عند لعب لعبة القطار من المهمّ أن يستطيع الطفل رؤية الصورة بكاملها. ومن المحبّب محاولة ملاءمة ارتفاع الطاولة، بحيث يجلس الأطفال إليها بصورة صحيحة. فإذا كانت الطاولة

منخفضة، يميل الأطفال لحني ظهرهم، وقبض عضلات أكتافهم، وإذا كانت مرتفعة يميلون لرفع أكتافهم، وإجهاد ظهورهم السفلى.

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

التوجه إلى الأطفال: يمكن طرح الأسئلة على الأطفال التي تساعدهم في الربط بين طريقة الجلوس، وأداء وظيفتهم في المهمة. "هل ترى الصورة المتكوّنة في لعبة التركيب؟"، و "هل توجد طرق إضافية لوضع اليد على الطاولة؟"، و "هل أنتم تشعرون بالراحة في أكتافكم؟"، و "هل ساعدكم وكف أيديكم مرتاحان؟"، و "هل يمكن تقليل التوتر الحاصل في الكتفين واليدين؟"، و "هل أنتم مرتاحون عند الجلوس منتصبين أم منتصبين؟"، و "ما هو الوضع المريح بالنسبة لكم؟".

ملاحظة: عند الجلوس أمام شاشة الحاسوب من المهم الانتباه إلى أن تكون الشاشة على مستوى ارتفاع العيون، للامتناع من بذل الجهد الزائد في عضلات مؤخرة 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، ومنتجه إلى أعلى، والذقن منضبطة إلى الوجه، ومؤخرة الرأس ممدودة، وتكون الركبتان مرخيتين، وعضلات البطن تدعم، والصدر منتصب ومفتوح، والكتفان مرخيّان، 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. ونطلب من الأطفال أن يقفوا على الرجلين، ويتخلّوا أن أجسامهم تشبه بناية ذات طوابق، وكل طابق مبني فوق الطابق الذي تحته بدقة. ثم نلفت انتباه الأطفال إلى "طوابق" الجسم من القدمين حتى الرأس.

رفع الأغراض الثقيلة وحملها

ملاءمة البيئة المادية: إن عملية نقل الغرض الثقيل متعلّقة 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. ومن المهم رفع الغرض الثقيل بعد التخطيط لعملية الرفع: الوقوف على القدمين، وثني الركبتين حتى أقصى درجة ولكن دون توتر، وتقريب الغرض إلى مركز الجسم بقدر الإمكان، والانتصاب والظهر مستقيم، والارتفاع خلال تسوية الرجلين. ويجب الامتناع عن رفع غرض عندما تكون الرجلان مستقيمتين، خلال ثني الظهر، وبذل جهد زائد في العنق. وعندما نرفع حملاً ثقيلاً، من المحبذ الوقوف في حالة خطوة غير متناسقة (القدمان غير متوازيتين)، واستنشاق الهواء خلال حركة الرفع.

يتم حمل الغرض ملاصقاً للجسم بقدر المستطاع والمشي بانتصاب. عندما نحمل أغراضاً، مثل: الحقائب والشنطات، 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 ثقيلاً: ما هو ثقل الغرض؟ هل ننقله لوحدها أم نستعين بالزملاء؟ 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، وتوازنهما خلال عملية الرفع؟" و "وما الأسهل: عملية حمل الغرض عندما يكون بعيداً عن الجسم أم عندما يكون قريباً؟" و "عند حمل الغرض تكون ظهوركم منتصب أم منثنية؟" و "كيف تتعاونون مع زميل لكي تحملوا غرضاً ثقيلاً؟".

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، ولفت الانتباه إلى وضع الجسم في كل حالة؛
- ✗ الجلوس المتناسق وغير المتناسق والانتقال من وضع إلى آخر؛
- ✗ ملامحة بُعد الكرسي عن الطاولة بحسب المهمة التي يقومون بها، والتفتيش عن طريقة جلوس تساعدهم بقدر الإمكان في تنفيذ المهمة؛
- ✗ الإنصات إلى الجسم خلال الوقوف، وفحص إحساس التناسق، أو عدم التناسق؛
- ✗ اختيار طرق لنقل أغراض مختلفة الأوزان من مكان إلى آخر، وملاحظة عملية الرفع والنقل مع وزن الغرض وحجمه وشكله.

(2) يربط الأطفال بين عملية التنفس وحالة ثبات الجسم

شرح

إنَّ عمليَّةَ التنفُّسِ الصحيحة، هي الشهيق والزفير الملائمان للحركة، ويحدث تزامناً معها. ويؤثر التنفُّس على عمليَّة توازن الجسم خلال الفعاليَّات الروتينيَّة، وعند تشغيل القوَّة. ومن المهمَّ عند القيام بالفعاليَّات الروتينيَّة أن يكون الشهيق والزفير متواصلين، ودون توقُّف عند الانتقال بينهما. وينعكس الشهيق والزفير المتواصلان في الهدوء. والشهيق والزفير ملائمان مع الحركة. ويجب الانتباه أثناء الفعاليَّات التي نشغل فيها القوَّة إلى أنَّه عند تشغيل القوَّة نقوم بـ”شهيق فعَّال“، والذي من خلاله نجَمع الهواء في الرئتين، وعند تشغيل القوَّة من المهمَّ أيضاً القيام بـ”زفير فعَّال“، والذي من خلاله نقوم بإخراج الهواء المتجمَّع في الرئتين بشكل تدريجيٍّ وموازن للحركة. وإنَّ هذا التلاؤم يحافظ على عدم تولد الضغط الباطنيِّ الداخليِّ، وعدم ارتفاع ضغط الدم خلال الفعاليَّة التي تتطلب جهداً. تأثير التوازن على عمليَّة التنفُّس:

إنَّ التوازن غير الصحيح، يمكن أن يؤدي إلى التأثير على عمليَّة الشهيق، والزفير المطلوبة لأداء الحركة. ويمكن أن يؤدي الجلوس المنحني إلى سدِّ قسم من حركات الشهيق باتجاه الرئتين وبالتالي إلى عمل جزئيٍّ للرئتين.

ومن المحبَّذ لفت الانتباه إلى عمليَّة التنفُّس خلال فحص التوازن وحركة الأطفال. أسئلة يمكن أن تلفت الانتباه إلى عمليَّة التنفُّس، مثل:

- عند الجلوس، أغمضوا أعينكم، وضعوا كفي أيديكم على صدوركم، وأنصتوا إلى التنفُّس. متى تقومون بالشهيق؟ متى تقومون بالزفير؟ وكيف تنتقل من الشهيق إلى الزفير؟ وهل تكون العمليَّة متواصلة، أم أننا نتوقف أحياناً؟
- عند الجلوس والجذع منتصب، حاولوا التنفُّس عميقاً (شهيق متواصل وزفير بطيء)، هل أنتم مرتاحون في التنفُّس بهذا الوضع؟
- عند الجلوس بأوضاع مختلفة، حاولوا التنفُّس عميقاً (شهيق متواصل وزفير بطيء)، في أيِّ وضع أنتم مرتاحون، أو غير مرتاحين عند التنفُّس العميق؟
- بعد الفعاليَّة المجهدة، تنفَّسوا عميقاً (شهيق متواصل وزفير بطيء)، هل تهدئكم عمليَّة التنفُّس؟

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على-

- ☒ التوقُّف عن القيام بالفعاليَّة في أوضاع مختلفة، والإنصات إلى التنفُّس؛
- ☒ الشهيق والزفير عن طريق الأنف وعدَّ الشهيق والزفير؛
- ☒ اختيار حركة ومرافقتها بالشهيق والزفير(رفع اليدين خلال الشهيق، وإنزالهما خلال الزفير؛
- ☒ القيام بفعاليَّة متعبة وبعد ذلك الاستلقاء والإنصات بهدوء إلى التنفُّس. وبعد الفعاليَّة يصف الأطفال مميَّزات عمليَّة التنفُّس خلال الاستلقاء.

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

الهدف الثاني: يتمرس الأطفال حالات الثبات الصحيحة

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> ينظمون 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 يجهدوا العنق؛ يستعينون بزملائهم لرفع حمل ثقيل. 	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> السماح للأطفال بتجريب إمكانيات عديدة في كل واحد من الأوضاع الثابتة في الروضة، مثلًا طرق عديدة للجلوس على الكرسي؛ تشجيع الأطفال على تنظيم البيئة، لكي يحافظوا على القوام الصحي، مثلًا: أن يفتشوا عن كرسي يسمح لهم خلال الجلوس بوضع أرجلهم على الأرض، ونقل وزن الجسم إليهم؛ دمج فعالية في موضوع "تطوير التعامل مع الجسم وحركته"، من فصل "التربية على الحركة" عند التطرق إلى القوام؛ الاقتراح على الأطفال بذكر أسماء الأعضاء، ومحاولة تشغيلها لوحدها دون علاقة بالأعضاء الأخرى.
متقدم (6-7) (الصف الأول)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> يشرحون ويمثلون القوام السليم وكيفية تنظيم البيئة، في حالات مختلفة: مستقلين؛ جالسين على الأرض؛ عند القيام من وضع الاستلقاء إلى الجلوس؛ عند الجلوس على الكرسي؛ عند الجلوس إلى الطاولة، أو أمام الحاسوب واقفين؛ عند رفع غرض ونقله من مكان إلى آخر. يقومون بتنفيذ التعليمات لتغيير الحركة، مثلًا: يخففون التوتر في الكتفين، أو يرفعون غرضًا من خلال ثني حاد للركبتين، وليس بواسطة ثني الجذع. 	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> تحديد "وضع" قوام، وبحثه مع الأطفال ومراقبة الطريقة التي يطبقون من خلالها الأشياء التي يتعلمونها في حياتهم اليومية في الروضة؛ وقوف الأطفال في وضع معين، والطلب منهم وصف ماذا يفعلون؟ الاقتراح على الأطفال: اختيار وضع، وإغماض العينين؛ أن يتخيلوا وضع الجسم الذي اختاروه؛ أن يرسموا ما رأوه في مخيلتهم؛ أن يفسروا الرسم.
مركب (7 - 8) (الصف الثاني)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> يختارون حالتين لكل واحد من الأوضاع والحركات المدونة أدناه، ويشرحون الفرق بينها بواسطة مصطلحات القوام المتزن، في حالات مختلفة: مستقلين؛ جالسين على الأرض؛ عند القيام من وضع الاستلقاء إلى الجلوس؛ عند الجلوس على الكرسي؛ عند الجلوس إلى الطاولة، أو أمام الحاسوب واقفين؛ عند ثني الجذع إلى الأمام؛ عند رفع غرض ونقله من مكان إلى آخر . 	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> الاقتراح على الأطفال بتصوّر حركة، وتفصيل الأعضاء التي تقوم بها، والقيام بالحركة التي تصوّروها (تمارين "التصوّر الذهني")؛ أن يعلموا درس الحركة في غرفة صف عادية والسماح للأطفال أن يصفوا من خلال التمثيل كيف يحافظون على توازنهم. مثلًا: كيف يغيرون أوضاع الجلوس دون إزعاج الآخرين؟

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

شرح الهدف

إنّ الأطفال الذين يضعون وزن أجسامهم على كل أعضائه كل يوم خلال الحركة، فإنهم يسمحون بنموّ العظام التي تكوّن الهيكل العظمي بشكل متزن ويقوون عضلاتهم.

إنّ وضع وزن الجسم على الأعضاء يعني، أنّه يتولّد ضغط على عظام الهيكل العظمي، وتشغلّ العضلات القوّة، لكي تقاوم قوّة الثقل، ولكي لا يسقط الجسم (انظر عملية ضبط القوّة في موضوع "التربية على الحركة"، ص 42).

الهيكل العظمي هو المبنى الثابت للجسم. توجد للهيكل العظمي ثلاث وظائف رئيسية: المكان الذي تلتصق به العضلات، ويحمي الأعضاء الحيوية، ويُعتبر مخزنًا للكالسيوم. وإنّ العظام التي تبني الهيكل موجودة في عملية متحرّكة للبناء والهدم خلال فترة الحياة. ويمكن أن تطول وتغلظ العظام وتزيد من وزنها خلال عملية البناء. "قانون نموّ العظام": تتقوى العظام بنسبة مطردة للوزن، أو المقاومة، أو الضغط الممارس عليها، بشرط ألا تكون مبالغة من جهة واحدة، لكي تسنح الفرصة للاسترخاء والراحة من جهة أخرى.

إنّ بناء وهدم العظام، هي عملية متواصلة مدى الحياة: حتّى منتصف سنّ العشرين لدى الإنسان تكون عملية بناء العظام مسيطرة أكثر من عملية الهدم، وحتّى سنوات الأربعين تتساوى العمليتان، وبعد ذلك، وحتّى انقضاء العمر تزداد عملية الهدم، وتطغى على عملية البناء. وتنمو العظام خلال سنّ الطفولة، ولذلك يجب الاهتمام بأن تكون عملية النمو مواكبة لزيادة كثافة العظام. إنّ **العضلات هي التي تشغلّ المفاصل والعظام.** وعندما تزداد قوّة العضلة، تكون إمكانية وضع الثقل عليها أكبر، أي خلال تشغيل القوّة يوجد ضغط على العظام، وأيضًا تتطور العضلة بشكل يسمح بتشغيل قوّة أكبر على العظام وهكذا دواليك.

أطفال كثيرون لا يسمحون خلال حركتهم الحرّة بتشغيل الضغط الكافي لوزن أجسامهم، لكي يؤثّر إيجابيًا على العظام والعضلات. ويكون الضغط أحيانًا مركّزًا على الرجلين فقط، بينما يتمّ إهمال اليدين والحوض والظهر. ولذلك هناك حاجة في فعالية مبادرٍ إليها لحمل الوزن كل يوم خلال لفت الانتباه الخاصّ إلى الأعضاء التي لا تحمل الوزن خلال الحركات الاعتيادية.

طرائق تحقيق الهدف

تكريس الوقت الخاصّ كل يوم لفعالية متنوّعة لحمل الوزن - الفعاليّات الحرّة التي يقوم بها الأطفال لا تشمل دائمًا عملية حمل الوزن المتنوّعة على كل أعضاء الجسم، لذلك من المحبذ تحديد 10 دقائق كل يوم تُكرّس لعملية حمل الوزن خلال الانتباه إلى الأعضاء التي لا تحظى بحمله.

دمج تشغيل القوّة في فعالية حركية أخرى - يمكن دمج فعالية قوّة خلال القيام بالفعالية الحرّة في الساحة، وكجزء من فعالية التربية البدنية الموجهة التي تُعنى بأهداف أخرى. وتندمج كل أهداف برنامج التعليم في الهدف الذي نتداوله هنا. مثلًا عند تطوير عملية ضبط القوّة تحدث عملية وقف ثقل الجسم، ونقل الوزن من قاعدة إلى أخرى، فهذه فعاليّات مباشرة لتشغيل القوّة. وإنّ عملية تطوير الحركات الأساسية لها صلة جيدة أيضًا بفعالية تشغيل القوّة. وتُعنى ألعاب حركة جماعية كثيرة أيضًا بعملية التوقف ونقل الوزن. فبعد أن يعرف الأطفال كيفية أداء رقصة معينة، يمكن تنفيذها بسرعات مختلفة، وبالتالي نقوم بتشغيل القوّة بالتأكيد. ونوصي على كل حال بالسماح للأطفال في القيام بالفعاليّات التي اختاروها، وتشجيعهم على معاودة القيام بها بقوّة أكبر.

يجب شرح هدف حمل وزن الجسم على أعضائه - من المهم أن نشرح للأطفال: أن حمل الوزن يقوّي عظام الأعضاء التي تشغّل القوّة، لكي تقاوم الضغط. فكلّما كانت العضلات أقوى، فإنّها تسمح بحمل ثقل أكبر على العظام. وإنّ هدف الشرح هو، تشجيع الأطفال على القيام بفعاليّات متنوّعة لحمل الوزن من خلال حرّية الاختيار.

إيجاد أعضاء الجسم التي لا تحظى بحمل وزن الجسم - من السهل وضع الحمل على الرجلين، وذلك لأنّ وزن الجسم موضوع بشكل طبيعي. ويجب مراقبة الأطفال والتأكّد من أنّهم يقومون بحركات كافية، والتي من خلالها يتمّ وضع الضغط على اليدين والحوض والظهر.

الأهداف الإجرائيّة - شرح وتفصيل

الأطفال -

- (1) يختارون فعاليّة متنوّعة لوضع وزن الجسم على الأعضاء المختلفة؛
- (2) يختارون وقتاً للراحة بعد تشغيل القوّة 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 بها وزن الجسم حملاً. وهناك نوعان من الحمل:

الحركات التي يتمّ بها تشغيل قوَى الرّد من الأرض ضدّ وزن الجسم. عند القفز، مثلاً: يكون وزن الجسم موضوعاً على الرجلين، وتتقوّى بهذه الطريقة عظام الرجلين والظهر السفليّ (الحوض، وفقرات العمود الفقري السفليّة)، وعند التقدّم على اليدين والرجلين، وعندما يتمّ نقل وزن الجسم إلى اليدين، فنقوّي قاعدة كفّ اليد وعظام اليدين، وعظام الظهر العلويّ (طرفي الكتفين، وفقرات العمود الفقري العلوية).

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 العظام الفرصة في بناء نفسه، والراحة للوضع الذي نخرج به من وتيرة الحياة المفروضة، وننتقل للتركيز على "الأنا"، وأحلام اليقظة، واسترخاء الجسم، ولو بشكل جزئيّ. ويختار الأطفال الراحة من حين إلى آخر، إلا إذا تواجدوا في بيئة يوجد فيها ضغط اجتماعي، أو منافسة من نوع آخر. ويجب على معلم التربية البدنيّة أن يشرح للأطفال أهميّة الراحة، وكيف ينالونها، ويربطون بينها، وبين عمليّة الاسترخاء.

أمثلة:

يمكن بعد انتهاء الفعاليّة الاستلقاء، وسماع الموسيقى الجميلة، والعينان مغمضتان. ويقصّ الأطفال كيف يرتاحون عندما يعودون إلى البيت من المدرسة.

تفصيل على مستوى التنفيذ

- يتمرس الأطفال على -
- الانتقال من حركة يوجد فيها ضغط للراحة وبالعكس؛
- الراحة بعد الفعاليّة الشاقة.
- يصف الأطفال -
- الشعور بالراحة بعد الجهد؛
- شعور العودة للفعاليّة بعد الراحة.

أمثلة لسلوكيات متوقعة من قِبَلِ 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
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يكرسون جزءاً من وقت الفعالية في الساحة للفعالية البدنية الشاقة؛ - يختارون وقتاً للراحة مرة واحدة في اليوم على الأقل؛ - يتحدثون مع المربي عن تشغيل القوة المتنوعة التي قاموا بها في الإطار التعليمي، أو في ساعات ما بعد الظهر. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - الطلب من الأطفال اختيار حركات يوجد فيها مقاومة لوزن الجسم؛ - السماح بالراحة خلال يوم التعليم؛ - إنهاء الفعالية في الساحة، والاستلقاء على فرشاة شخصية بهدف الاسترخاء؛ - التحدث مع الأطفال عن الفعالية البدنية التي يمكن القيام بها بعد الظهر؛ - السماح في الروضة بتجريب التجارب التي تشجع الفعاليات بعد الظهر أيضاً: المشي على العكازين، وركوب الدراجة الهوائية، والدراجة الكهربائية (كروكينت)، والتزلج على خشبة ذات عجلات وما شابه.
متقدم (6-7) (الصف الأول)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقومون كل يوم خلال وقت فراغهم (10 دقائق على الأقل) بفعاليات تضع وزن الجسم على العظام؛ - يختارون وقتاً ومكاناً للراحة ويشرحون أهميتهما؛ - يكرسون وقتاً كل يوم بعد الظهر للفعالية البدنية التي تحتاج إلى تشغيل القوة المتنوعة؛ - يقومون بكتابة يوميات مراقبة للفعاليات البدنية التي ينفذونها كل يوم لمدة أسبوع. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعليم الأطفال ماذا يحدث للعظام خلال فترة النمو؛ - تعليم الأطفال أهمية تشغيل الضغط بواسطة مقاومة الجسم؛ - الاقتراح على الأطفال صيغة ليوميات يدونون فيها تقارير عن الفعاليات البدنية، وتحليل اليوميات مع كل طفل.
مركب (8-7) (الصف الثاني)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - يدونون في يومياتهم الثابتة في البيت كل يوم الفعاليات البدنية، ويشيرون إلى الفعالية التي تضع وزن الجسم على العظام، ويسجلون ما هي العظام التي يوضع عليها الحمل . 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - بناء نموذج في الحاسوب، أو على ورقة يسهلان، عملية كتابة اليوميات وتحليل الفعاليات؛ - الاقتراح على الأطفال بسرد أجزاء من يومياتهم لزملائهم .

التصوّر الفكريّ

يتطرق هذا البرنامج إلى البيئة المادية والاجتماعية التي يعيش فيها الأطفال خلال اليوم الدراسي. **تشمل البيئة المادية**، حيّز الفعاليّات في المدرسة. ويوجد في البيئة الاجتماعية حيّز مفتوح، وحيّز مغلق، معدّات متقلّبة، ومعدّات ثابتة. فيؤثر كل غرض على سلوك الناشطين في البيئة، ويسمح بالتجربة والتعلم. ويتطرق دمج الحركة في البيئة المادية لمنح فرص الحركة التلقائية، ولكن يمكن تصميم البيئة بحيث تحقّق أهداف التربية البدنية التي نصّبها مربّي التربية البدنية أمام عينيه منذ البداية. هناك مدارس معينة تملك حيّزاً مخصّصاً للأطفال الصّف الأول والثاني، والذي يوجد فيه حيّز مغلق، أو صّف للتعليم، وأحياناً ممرّ واسع، وحيّز مفتوح، مثل: الساحة التي يقضي فيها الأطفال ساعات الفراغ والاستراحة من التعليم. وهناك مدارس لا يملك الأطفال فيها حيّزاً مخصّصاً لهم، إنّما فقط الحيّز الخاص بغرفة التعليم، والأطفال يقضون أوقات فراغهم في ساحة المدرسة العامّة مع الأطفال الأكبر سنّاً.

تشمل البيئة الاجتماعية، التفاعلات الكلامية (اللفظية) والحركية بين الناس – الأطفال والبالغين – الموجودين في المدرسة، وفي الصّف خصوصاً، وتسبّب لهم الفرصة بالحديث. وتشمل البيئة الاجتماعية أيضاً، الفعاليّات التي هي جزء من الثقافة الاجتماعية عامّة، وثقافة المدرسة على وجه الخصوص، مثل: اللعب والرقص في الأعياد والمناسبات.

وبإمكان معلّم التربية البدنية في المدارس التي تملك حيّزاً مخصّصاً للأطفال في الصّف الأول والثاني تصميم البيئة حسب الأهداف التي نصّبها أمام عينيه، وبالأخصّ أهداف اجتماعية. أمّا المدارس التي لا تملك حيّزاً معيناً ومخصّصاً لهذا الهدف، فمن المحبذ التوجّه إلى مدير المدرسة، وتحديد حيّز كهذا، أو على الأقلّ تخصيص حيّز معين ملائم ومنظم من أجل دمج الحركة في البيئة. ونهتم في هذا البرنامج بتنظيم البيئة المادية، ولكي يكون بالإمكان تعلم 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

كل طفل يتعلم من أية بيئة هو موجود فيها، لذلك، يؤدّي إدراك المربيّ للإمكانيّات التي تقدّمها البيئة، واستغلالها في تحقيق أهداف الحركة، إلى التعلم المعمّق عن الحركة في الوقت الذي تسير فيه حياة الروضة بشكل طبيعيّ. وإنّ 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 جُدّد وتبادل أفكار جديدة للحركة.

تُتيح البيئة المادية للأطفال الحركة بشكل تلقائيّ، ففي الأعمار من 6-8 سنوات، ما يزال الأطفال يتعلمون من خلال "التمرس الحر"، وهم يؤسسون حركاتهم الأساسية الطبيعية.

الدخول إلى المدرسة وبرنامج الساعات المدرسية، يقيدان زمن الحركة التلقائية، ويؤديان إلى تقليصها. يُكثر الأطفال من الجلوس، ومن إجراء فعاليات تحتاج إلى السيطرة على قبض الظهر. هذا الوضع، قد يضر بشكل خاص الأطفال الذين لا يقلق لهم الوالدان بإجراء حركات تلقائية بعد الدوام المدرسي. إضافةً إلى ذلك، يتضرر الأطفال المحتاجون إلى ساعات تمرس وتمرن إضافية، لكي يكتسبوا الحركات الأساسية، ويتضرر أيضاً الأطفال الذين بسبب ما، أو آخر يحتاجون إلى وقت إضافي لإجراء حركاتهم. وقد يتحول هؤلاء الأطفال إلى ذوي "نشاط زائد"، أو أن تطورههم الحسي – الحركي المطلوب لإعدادهم لتعلم القراءة والكتابة يكون بطيئاً وصعباً. إنّ زمن الحركة التلقائية في الحيّز، هو الزمن الأهم لتطوير التقييم الذاتي الذي عنوانه: أنا أحاول وأنجح، لأن الطفل يختار عملية

التعلم المناسبة له وللوتيرة التي اختارها. لذا، يتحقق فيما بعد التقدم الذي يُترجم إلى نجاح. عندما تتحرك مجموعة أطفال بشكل تلقائي في حيزٍ مشترك، تُنتج فيما بينهم فرصاً للتأثير الكلامي المتبادل المتعلق بتقديم المساعدة من ناحية، وفي الرغبة في تعلم الحركة من الآخرين من ناحية ثانية. إضافة إلى الحركة التلقائية، يستطيع معلم التربية البدنية أن يشجع إلى ثقافة التربية البدنية المدرسية في ساحات وحيز المدرسة التي لا توجد فيها إعاقات.

هذه الثقافة متعلقة بألعاب الحركة وبالرقص المخطط له. الفعاليات الاجتماعية المتصلة بالثقافة مهمة، لأنها تظهر بطرق مختلفة في الاحتفالات، والمراسم، وأثناء لقاء اجتماعي، مثل: حفلة، أو في أي وقت فراغ آخر. هذه الفعاليات، هي التعلم الأساسي لما سيحدث في المستقبل، وهو نشاط الاستجمام للبالغين.

تفصيل الأهداف والمضامين

الأطفال -

الهدف الأول: يطورون الحركات الأساسية؛

الهدف الثاني: يوطدون تقييمهم الذاتي بالنسبة لقدرتهم على الحركة؛

الهدف الثالث: يُبدون مسؤولية تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين الذين يتحركون في نفس الحيز؛

الهدف الرابع: يحسنون قدرتهم على وصف الحركة كلامياً؛

الهدف الخامس: يطورون أداءهم الشخصي كمجموعة أثناء اللعب الحركي - الجماعي، ويحافظون على قوانينه؛

الهدف السادس: يتعرفون على الرقص المخطط له، ويطورون قدرتهم على الرقص.

الهدف الأول: تطور الأطفال الحركات الأساسية

شرح الهدف

الحركات الأساسية – أو كيفما تسمى: المهارات الأساسية أو البسيطة، هي الحركات الاعتيادية التي يقوم بها الأطفال في الحياة اليومية. ويدور الحديث عن حركات العضلات الكبيرة التي تنمي الكفاءات 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 ديناميكا لولبية أخذة بالتوسّع، والتي من خلالها يسمح النموّ وعمليّة النضوج بتجسيد الحركات الأساسية. وإنّ معاودة القيام بالحركات الأساسية تسمح باستيفاء القدرة على النموّ، وتساهم في عمليّات النضوج والتعليم الحركي. **لكي نحرّك هذه العمليّة يجب إتاحة الفرصة، لمعاودة القيام بالحركات الأساسية، التي تسمح بها البيئة المنظّمة والتي تشجع 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 تلقائيّ، 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. وإنّ الأطفال الذين لا تتّاح لهم الفرصة للقيام بالحركات الأساسية، تتطوّر قدراتهم النفسية-الحركية بشكل محدود من حيث عدد الحركات التي يمكنهم القيام بها، ومن حيث قدراتهم على العمل في ظروف معقّدة، أو القيام بحركة ليست بسيطة. ويمكن تشبيه عمليّة تصوّر القدرة النفسية-الحركية للنضوج اللغويّ: حتّى عند الطفل الموجود في بيئة ثروتها اللغوية ضئيلة وفرص التعبير الشفوي فيها محدودة، يتطوّر نضوج لغويّ، ولكن تكون الثروة اللغوية فقيرة والقدرة على تركيب جملة منطقيّة تكون محدودة.

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

وينعكس تحسين الحركات الأساسية في زيادة عدد الحركات، ومستوى تعقيدها ودقّتها، والقدرة على القيام بحركات جديدة تمّ تعلمها خلال فعالية موجّهة في الفعالية الحرّة. ويراقب المربيّ التجارب الحرّة التي يقوم بها الأطفال، ويبني على أساسها بيئة ملائمة تسمح بالتحسين. لذلك، تمّ تفصيل الحركات الأساسية المركزية في كل واحد من الأهداف الإجرائية بحسب مراحل التطور الثلاث التي تميّز الأطفال وفقاً لأعمارهم:

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

طرائق تحقيق الهدف

طريقة تنظيم البيئة للقيام بالحركات الأساسية-

إنَّ الوقتَ الحرَّ الذي يتمتع فيه أولاد الصفِّ الأوَّل والثاني، يكون في الفرص بين الدروس، والتي لا يكون فيها معلم التربية البدنية موجوداً دائماً. لذلك، يجب على معلم التربية البدنية الاهتمام بتحقيق هذا الهدف بالطرق التالية:

- التنسيق مع مدير المدرسة والجهات الأخرى التي لها علاقة بأجهزة المدرسة، ويجب محاولة تخصيص الحيز المعد للشرائح الشابة على الأقل لفترات زمنية محددة كجزء من ساعات التعليم؛
- تصميم الحيز الذي تم تخصيصه بحيث يسمح بالقيام بالتجارب الحرة للحركات الأساسية وخلال الأمان التام؛
- السماح للأطفال بالتعرف على هذا الحيز في دروس التربية البدنية.
- مراقبة التجارب الحرة التي يقوم بها الأطفال، وملاءمة البيئة لكفاءاتهم، واحتياجاتهم واتجاهات تطورهم. ومن المهم، من أجل المراقبة، استعمال الأهداف الإجرائية لمراحل النمو المعطاة في الفصل.

معاودة القيام بالتجربة - يجب الاهتمام بأن يكون بإمكان الأطفال العودة إلى نفس المكان، والعمل مع نفس الأجهزة والمعدات، لكي يستطيعوا ممارسة نفس الحركات وتطويرها تدريجياً، فضلاً عن ملحقات تسمح بتجربة حركات أساسية جديدة.

التعلم من الزملاء - من المهم أن يعمل عدة أطفال معاً في نفس الجهاز، لكي تخلق فرصة التعلم من الزملاء.

العمل التدريجي - يجب أن تتيح الجهاز فرصة القيام بالفعالية لجميع الأطفال، ومستويات تنفيذ متفاوتة، بحيث يحسن الأطفال فعاليتهم في الجهاز بشكل تدريجي، ومن خلال حرية الاختيار، مثلاً: عوارض للتوازن على ارتفاعات مختلفة.

الأهداف الإجرائية - تفسير وتفصيل

يطوّر الأطفال -

- (1) قدراتهم على الحركة في الحيز؛
- (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 ودحرجتها.

(1) يطوّر الأطفال قدراتهم على الحركة في الحيّز

شرح

إنّ التحرك في الحيّز، هو نقل الجسم من مكان إلى آخر. ويتعلّم 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 إمّا بواسطة كلّ الجسم، أو اليدين والرجلين؛
- ☒ المشي بسرعات مختلفة؛
- ☒ الركض؛
- ☒ القفز؛
- ☒ العدو.
- ☒ التحرك عن طريق تقليد الحيوانات.

في الدرجة الثانية على:

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

في الدرجة الثالثة على:

- ☒ المشي بموجب سرعة معيّنة في المسارات من خلال التطرق للعراقيل والناس؛
- ☒ التحرك بطرق مختلفة من خلال التطرق إلى الزملاء الذين يتحركون أيضاً؛
- ☒ التحرك على مقعد؛
- ☒ الدمج بين أشكال الحركة المختلفة بحسب أمر أو قرار شخصي؛
- ☒ الدمج بين أشكال الحركة المختلفة بالتلاؤم مع الموسيقى.

(2) يُطوّر الأطفال القدرة على الملاحقة والهروب والتملص

شرح

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

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال -

في الدرجة الأولى على:

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

في الدرجة الثانية على:

- ☒ تغيير اتجاه التقدّم بسرعة، نسبة إلى الآخرين الذين يتحركون في الحيز؛
- ☒ التحكم بالجسم، لكي يتملصوا من غرض ألقى تجاههم؛
- ☒ وظيفة 'الملاحق' ووظيفة 'الهارب' من خلال لعبة زُقَيْطَة جماعيّة.

في الدرجة الثالثة على:

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

(3) يُطوّر الأطفال القدرة على القفز والهبوط

شرح

إنّ عمليّة القفز تعني، فصل إحدى الأرجل، أو الرجلين عن الأرض، وعمليّة الهبوط هي تماسُّ إحدى الأرجل، أو الرجلين مع الأرض. وإنّ عمليّة القفز والهبوط بالأساس لها صلة بالقدرة على ضبط القوة: القفز ملائمة مع الطول، أو البُعد الذي نريد الوصول إليه، بينما يكون الهبوط سهلاً عادة. ملاحظة: من المهمّ قراءة المادة عن القفز والهبوط في سياق إبداء المسؤولية الشخصية لأمن الأطفال (أنظر صفحة 115)

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال -

في الدرجة الأولى على:

- ☒ القفز من 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 منحيتين والهبوط على لبد 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 الزميل/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 (التدرج، الهبوط والقفز بعده وما شابه).

(4) يُطوّر الأطفال القدرة على درجة الجسم

شرح

إنّ التدرج يعني، نقل ثقل الجسم من مكان إلى مكان آخر قريب. وإنّ أهميّة تدرج الجسم تكمن في استعماله كوسيلة آمن لوقف الجسم عند الهبوط من مكان مرتفع. وإنّ هذا التدرج بعينه أساس حركي لاكتساب مهارات التدرج 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؛
- التدرج من البطن إلى الظهر بالتواصل؛
- القيام بتدرج معين بحسب اختيار شخصي؛
- نقل الثقل من الجلوس إلى الاستلقاء على الظهر، ثم العودة إلى الجلوس.

في الدرجة الثانية على:

- (يجب الحرص على توفير مسطح لين للتدرج)
- التدرج الحرّ انطلاقاً من أماكن مختلفة؛
- التدرج الحرّ بسرعات مختلفة؛
- القفز من جهاز، والهبوط والتدرج.

في الدرجة الثالثة على:

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

(5) يُطوّر الأطفال القدرة على موازنة الجسم

شرح

القدرة على موازنة الجسم تعني، الحفاظ على الجسم كمُسْتند على كلِّ أعضائه، والحفاظ على ظهر منتصب دون حركات زائدة.

إنَّ مستوى صعوبة التوازن يزداد كلما كانت القاعدة التي نَسْتند إليها- الجهاز أو الغرض - ضيقة أكثر، وكلما كانت القاعدة أعلى، وكلما كانت الحركة مركبة، وكلما كانت القدرة على استعمال حاسة النظر محدودة (وحتى في وضع تكون فيه العينان مغمضتين).

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 موضوع على الأرض؛
- ☒ التوازن الثابت على الأدوات الصغيرة والواسعة؛
- ☒ التوازن الحركي خلال القفز على رجل واحدة.

في الدرجة الثانية على:

- ☒ التوازن الثابت على قاعدة ضيقة (اختيار مكان والوقوف فيه 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 المتحرك من خلال التقدّم 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 والتّموضّع فيه والحفاظ على التوازن؛
- ☒ موازنة الجسم على نقاط دعم مختلفة، وفي أوضاع تختلف في العادة (مثل: موازنة الجسم على الركبة والذراع، أو الرأس واليدين، أو اليدين)؛
- ☒ الحركة والتوقف من خلال نقل ثقل الجسم من نقطة سَنَد واحدة إلى أخرى وموازنة الجسم.
- ☒ المشي على أغراض صغيرة وعالية (علب معدنيّة وما شابه)؛
- ☒ الحركة والتوقف في الحالات التي تتطلب توازنًا مع زميل/ة، أو في مجموعة (مثلًا: الركض والتوقف على رجل واحدة).

(6) يَطوّر الأطفال القدرة على حمل وزن الجسم على أعضاء مختلفة

شرح

إنّ القدرة على حمل الجسم، تتعلّق بقوة الأعضاء المختلفة في حمل الجسم. وإنّ حمل الوزن في كلّ عضو من أعضاء الجسم مهمّ للنمو وتقوية العظام (أنظر فصل "التربية على السلامة والعافية"). وتكون الرجلان عادة قويتين بما فيه الكفاية، لأنّ غالبية الحركات تحدث خلال التقدّم على الرجلين، ولكن من المهمّ السماح للأطفال بحمل وزن أجسامهم بمساعدة كلّ أعضاء الجسم وخصوصاً اليدين، ومن خلال وضع الثقل على حزام الكتفين. ويوجد لقوة اليدين وظيفة مهمّة لتطور التقييم الذاتي لدى الأطفال، لأنّ 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 لثوانٍ 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 كفي اليدين على الأرض، والتسلق على الحائط بواسطة الرجلين، والمكوث في هذا الوضع من خلال إسناد الرجلين إلى الحائط؛
- ☒ التعلق بقضيب ثابت بطرق مختلفة (اليدان، اليدين والرجلان، وما وراء الركبتين)؛
- ☒ التسلق على أنبوب، أو حبل بمساعدة اليدين والرجلين، والتزلق إلى أسفل.

(7) يُطوّر القدرة على الرُّكل

شرح

إنّ الركلة هي دمج بين التوازن على رجل واحدة، والقوة التي نستعملها بواسطة الرجل الأخرى، وخصوصاً لركل الكرة. الركلة هي إحدى الحركات الرئيسية المعروفة لدى الأطفال. وكرة القدم هي لعبة شعبية مفضّلة جداً عند الأطفال والركلة هي إحدى حركاتها الرئيسية. ملاحظة: ليس من المهم استعمال كرة قدم رسمية. بل يمكن الاكتفاء بأشكال تشبه الكرة، مثل: كرة من ورق صحيفة، أو من قماش، وهكذا تكون التجربة رسمية وغير إلزامية.

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 تجاه هدف قريب؛
- ☒ ركل الكرة خلال التقدّم في الحيز؛
- ☒ ركل الكرة بمساعدة أجزاء مختلفة من القدم؛
- ☒ ركل الكرة باتجاهات مختلفة بالنسبة للجسم؛
- ☒ لعب الركل مع رفيق/ة بدون تقدّم في الحيز.

في الدرجة الثالثة على:

- ☒ ركل الكرة تجاه هدف معيّن خلال الحركة؛
- ☒ ركل الكرة تجاه صديق، وإمسакها بعدما يعيدها خلال الحركة في الحيز؛
- ☒ ركل الكرة خلال التحرك حول العراقل، وبمحاذاة مسارات مختلفة؛
- ☒ التقدّم تجاه 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 فعليّتان اجتماعيّتان، تتمثّلان بالأخذ والعطاء. وإنّ المُعطي يرمي غرضًا - خصوصًا كرة - بشكل يكون بإمكان زميله التقاطها. وعندما نرمي غرضًا، فهو يتحرّك في الهواء قبل أن يمسكه الطرف الآخر. وإنّ المسار الذي يقطعه الغرض، يسمح للطرف الذي يمسك به التخطيط قبيل التقاطه. ومن المهمّ إمساك الغرض تجاه سرعته، لكي نمتنع عن توقّفه الفجائيّ. وإنّ الرمي والالتقاط هما مهارتان أساسيّتان في ألعاب كرة عديدة.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال-

في الدرجة الأولى على:

- رمي كيس فاصوليا بمساعدة اليدين، وببند واحدة بهدف محاولة التقاطه؛
- رمي كيس فاصوليا لارتفاعات مختلفة والتقاطه؛
- التقاط كرة لينة يرميها شخص ذو مهارة.

في الدرجة الثانية على:

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

في الدرجة الثالثة على:

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

(9) يُطوّر الأطفال القدرة على إصابة الهدف

شرح

نقصد عند استعمال المصطلح "إصابة الهدف"، الإشارة إلى التدقيق في ضبط القوة عند نقل غرض معين تجاه معين، ولبعد معين، ومن خلال استعمال القوة والسرعة المطلوبتين. وإن 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 حتى تتكامل بالنجاح.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال-

في الدرجة الأولى على:

- ☒ رمي كيس فاصوليا (أو أي غرض لين) تجاه مركز حلقة موضوعة على الأرض؛
- ☒ رمي كرة بمساعدة اليدين تجاه حلقة يمسك بها الرفيق على ارتفاع معين؛
- ☒ رمي الكرة بمساعدة اليدين تجاه الهدف، مثل: سلة القمامة، أو الدلو وما شابه.

في الدرجة الثانية على:

- ☒ لعبة البولنغ؛
- ☒ رمي أغراض كبيرة مختلفة، ومن أبعاد مختلفة تجاه برميل؛
- ☒ إصابة الهدف بالكرة بمساعدة يد واحدة في كل مرة؛
- ☒ رمي كرات أحجامها متفاوتة تجاه الهدف.

في الدرجة الثالثة على:

- ☒ رمي الكرة إلى سلة ارتفاعها على مستوى العينين؛
- ☒ لعبة "الإصابة الدقيقة"، رمي الكرة تجاه هدف مرسوم، على أمل في إصابة مركز الهدف بدقة؛
- ☒ الرمي تجاه هدف متحرك (حلقة متدرجة، أو إطار معلق يتأرجح).

(10) يُطوّر الأطفال القدرة على ضرب الكرة ودحرجتها

شرح

إنّ ضرب الغرض يعني، ملامسة الغرض بهدف إبعاده (دون أن نمسك به). وإنّ اليد، أو المَضْرِب يعملان كهدف فعّال وقريب، وذلك لأن الضارب يجب أن ينجح في ضرب الغرض لدرجة عودته إليه، ثم يتمّ نقل الغرض بواسطة الضربة - تكون كرة عادة - إلى الزميل أو تجاه هدف بعيد. وإنّ عملية الضرب متعلّقة بضبط القوة في اليد. وتعتمد ألعابُ استجمامية كثيرة على الضرب. وإنّ عملية تقفيّز الكرة هي نوع من الضرب: ضرب الكرة خلال حركة محدّدة، أو بمساعدة كفّ اليد إلى أسفل. وإنّ الأرض تعيد الكرة لضربة إضافية ويتمّ بذلك حركة متواصلة، وتقدّم في نفس الوقت. وتشمل ألعاب رياضية كثيرة على عملية التقفيّز.

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؛
- ☒ تقفيّز الكرة بمساعدة كلتا اليدين.

في الدرجة الثالثة على:

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

أمثلة لسلوكيات متوقعة من قِبَل الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس – تعلّم

الهدف الأول: يُطوّر الأطفال الحركات الأساسية

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> - يُجربون الحركات العشر الأساسية من الدرجة الأولى؛ - يقومون بالحركات الأساسية من الدرجة الأولى بثقة وتواصل ويجسب التعليمات؛ - يضيفون إلى سلة الفعاليّة الشخصية حركات أساسية من الدرجة الثانية؛ - يقومون بحركات في الفعاليّة الشخصية، والتي تعلموها في الفعاليّة الموجهة. 	<p>يستطيع المربون</p> <ul style="list-style-type: none"> - وضع خشب بعرض 10-20 سم داخل الروضة وفي الساحة على ارتفاعات مختلفة؛ - الاهتمام بأن يكون بإمكان الأطفال رؤية كرات مطاطية متفاوتة الأحجام والوصول إليها. - وبإمكانهم إعادتها إلى مكانها بعد انتهاء اللعبة؛ - وضع برمبل، أو أسطوانة كبيرة يكون بإمكان الأطفال دفعهما، والتدحرج بمساعدتهما؛ - الاهتمام بتوفير أماكن عديدة تسمح بالهبوط السليم على مسطح لين (الرمل أو الفرشة)؛ - وضع حلقة للرمي تجاهها كهدف؛ - تطبيق البند "تنظيم البيئة عن طريق تعليمات مباشرة".
مُتقدّم (6-7) (الصف الأول)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقومون بتنفيذ قسم كبير من الحركات العشر الأساسية في الدرجة الثانية؛ - يقومون بحسب المعلومات بأداء الحركات الأساسية من الدرجة الثانية بثقة وتواصل؛ - يضيفون باستمرار إلى الفعاليّة الشخصية حركات أساسية من الدرجة الثالثة. 	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> - وضع مسارات مركبة على ارتفاعات مختلفة؛ - الاقتراح على الأطفال أن يمشوا بمساعدة العُكاز؛ - تحضير بطاقات رُسم عليها طفل يتحرك (يقوم بإحدى الحركات الأساسية في المستوى المركب) والاقتراح على الأطفال بأن يقوموا بهذه الحركات؛ - تعليق حبال للتسلق؛ - تطبيق البند "تنظيم البيئة عن طريق تعليمات مباشرة".
مُرَكَّب (6-7) (الصف الثاني)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقومون بكل الحركات الأساسية المذكورة في تفصيل الهدف. 	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> - عرض الحركات الأساسية أمام الأطفال وتشجيعهم على تجربتها، مثلاً: "من المهمّ تعلم التسلق، هذا يقوّي اليدين وحزام الكتفين. ويمكن التسلق في الملعب خلف المدرسة..."; - تشجيع القيام بفعاليات، مثل: ركوب الدراجة الهوائية؛ - كل أنواع الانزلاق: الخشبة على العجلات (سكيت بورد) وما شابه؛ - تعليم الأطفال ألعاب الحارة "ألعاب كان زمان" وتشجيعهم على ممارستها في حاراتهم.

الهدف الثاني: يُوطد الأطفال تقييمهم الذاتي بالنسبة لقدرتهم على الحركة

شرح الهدف

إنَّ التقييم الذاتي، وكما هو متداولٌ في الحياة اليومية، هو "الثقة بالنفس"، وهو حكم الفرد على قدراته المتبلورة خلال التجربة والتعلم. وإنَّ التقييم الذاتي للقدرة على الحركة، هو حكم الفرد على قدرته الحركية، ويتبلور خلال تمرس الحركة، ومن خلال تعامل زملاءه والبالغين مع ما يُعرض عندما يتحرك. وإنَّ التقييم الذاتي للقدرة الحركية، هو الطريق المؤدية إلى الفعالية البدنية، واستخلاص المتعة منها، والمواظبة عليها بعد ذلك.

إنَّ التقييم الذاتي يشمل مفهوم القدرة والقبول الذاتي. وإنَّ مفهوم القدرة يعني توقعات الفرد بالنسبة لتنفيذ المهمة. مثلاً: الطفل الذي يتوقع من نفسه تخطي عقبة دون أن يلمسها، أو المرور من خلال حلقة بينما هو يتدحرج، وهو لديه مفهوم قدرة عالٍ بالنسبة لهذه الفعاليات الحركية. وإنَّ القبول الذاتي له صلة بقدرة الطفل على الإيمان بنفسه، حتى لو فشل في تنفيذ مهمة معينة، مثلاً: بالرغم من أنه سقط عند الانتقال من مرحلة إلى أخرى على السلم، فإنه يؤمن بقدرته على النجاح ويجرب ثانية حتى ينجح في الانتقال بشكل متواصل بين كل مراحل السلم.

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

ويكون الفرد خلال التجربة معرضاً لبيئته الاجتماعية، فيرى المربون والأطفال حركته، ويعقّبون عليها بطرق مختلفة. ويترجم الفرد ردود الفعل للتقييم الإيجابي، أو السلبي بحسب مفهومه. مثلاً: تحذير مُنكر "انتبه، ستسقط بعد قليل". هو مثال لنقل رسالة مضمونها: "لا أتكل عليك". والتوجُّه إلى مجموعة تتحرك: "تعالوا نجرب فكرة الشجاعة" هذا مثال لنقل رسالة عن التقييم الذاتي بالنسبة للشجاعة. وردّة فعل الطفل للحركة التي قام بها زميله: "كيف وصلت إلى فوق؟" تنقل رسالة عن التقدير، بينما ردّة فعل غير مُراعية مُفادها "لن تستطيع"، تمسّ بالتقييم الذاتي.

يجب على المربين حين يتبلور التقييم الذاتي، خلال التمرس الحركي، ألا يكتفوا بالعمليات السانحة والمصادفة، إنما يتحملون المسؤولية، لكي ينموا التقييم الذاتي للقدرة الحركية الشخصية.

طرائق تحقيق الهدف

تنمية التقييم الذاتي في كل الفعاليات الموجهة

يجب إجراء التخطيط الخاص عندما نريد تحقيق أهداف في مجال التقييم الذاتي، وربطه بالاتصالات مع الزملاء، وتكريس التخطيط الخاص وتنفيذه بدقة. فلا يمكن الافتراض أن تحقيق الأهداف العاطفية والاجتماعية، مفهوم ضمناً في فعالية التربية البدنية الموجهة، أو خلال اللعب الحر في الساحة. وإن 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، فإنهم يملكون ثروة من الحركات، ويختارون منها، لكي يواجهوا التحدي.

تطوير عادات الحديث عن الحركة والمشاركة العاطفية

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

الأهداف الإجرائية – شرح وتفصيل

الأطفال-

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

(1) يطور الأطفال قدرتهم على تخيل أجسامهم

شرح

لا يرى الإنسان نفسه خلال القيام بالفعاليات. وإنّ تقدير وضع الجسم يستند إلى التصوّر الذهني، والذي يخلق صورة الحركة المعيّنة في دماغ المتحرّك. بمعنى، أنّ تقييم الطفل لجسمه عندما يقوم بالحركات بسهولة، لا يستند إلى دليل من الواقع، **إنّما إلى صورة مترجمة عن الحركة في الدماغ بشكل صورة ذهنية**. مثلاً: التقييم بأنّ أنجح في الذهاب على طول الخشبة دون أن أسقط يستند إلى التصوّر الذهنيّ لقدرتي على التوازن عند المشي على قاعدة ضيّقة وعالية. **لذلك من المهمّ تطوير التصوّر الذهنيّ الصحيح والدقيق**، والذي يؤدّي إلى القيام بحركات تتلاءم مع معايير النجاح في إطار التقييم الذاتي.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ✗ تطوير الحركة (تخيّل الحركة كصورة متحرّكة) مباشرة بعد تنفيذها؛
- ✗ تذكّر حركة قاموا بها في الماضي لوحدهم ومع زملائهم ومحاولة إعادتها؛
- ✗ تقييم قدرة الحركة في الجسم؛
- ✗ تقليد حركات زميل في محاولة للتدقيق في التقليد؛
- ✗ تصوّر فعاليّة يقومون بها بواسطة أداة، أو جهاز، 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 زميل، 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 إيجابياً أكثر، كلما كانت درجة الوعي أعلى. وإنّ التقييم الإيجابي للجسم يخلق رغبة في البحث عن حلول وإحداث التغييرات. وتساهم 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 تلقيت ضربة قوية"، ويجعلنا نبحث عن طرق مختلفة لطريقة الالتقاط، لكي لا يتسبب لنا الألم.

ونجاح الالتقاط دون ألم يؤثر على التعليم الذاتي، وعلى القدرة للاستمرار في التدريب، وعلى الحركة وتحسينها، وتحسين التعليم الذاتي.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- ☒ شرح وتفسير حركة معينة؛
- ☒ منح أنفسهم التقييم الذاتي بالنسبة للتجربة الحركية؛
- ☒ تقديم إمكانيات عديدة لحل المهمة، واختيار الحل الملائم لكل فرد وشرح سبب الاختيار باستعمال مصطلحات في مجال القدرة؛
- ☒ تحسين الحركة تدريجياً وبقوَاهم الذاتية؛
- ☒ شرح التجربة الحركية التي حدثت في الماضي القريب، أو البعيد؛
- ☒ وصف معلومات إضافية عن الجسم وحركاته؛
- ☒ القيام بحركة وصفها زميل؛
- ☒ تقديم المساعدة لزميل بهدف تحسين حركته، والحصول على المساعدة من زميل بهدف تحسين الحركة.

(3) يختار الأطفال تحديًا ويواجهونه

شرح

يسمح هذا الهدف لكل فرد خوض التحدي الشخصي، وللمجموعة الأطفال بمواجهة تحدٍّ مشترك بواسطة الفعالية المخطط لها من خلال الشعور بالقدرة. ومن المهم التمييز بين المنافسة، ووضع التحديات. وإن المنافسة هي محاولة لتحقيق إنجاز أفضل من الغير أو الآخرين، بينما وضع التحديات هو المحاولة الشخصية للتقدم. ويجب الانتباه إلى أن يختار الطفل التحدي وطرق 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 عليه لدرجة استحكامه؛
- ☒ الاتكال على صديق خلال الحركة المشتركة التي تعتمد على العلاقة بين الأفراد؛
- ☒ اختيار تحدٍّ مشترك مع زميل أو زملاء، والتمرس عليه 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: يُوطد الأطفال تقييمهم الذاتي بالنسبة لقدرتهم على الحركة

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقترحون أفكارًا لحركات ويعرضونها؛ - يصفون الحركة ويقومون بها، ويقيمون الملاءمة بين الوصف والتنفيذ؛ - يستخلصون كل الإمكانيات الممكنة الكامنة في الأجهزة التي يستعملونها في ساحة الروضة (مثلًا: تسليق السلم حتى المرحلة الأخيرة، والمشي بمحاذاة كل النفق). 	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> - المبادرة إلى فعاليات تقليد حركية وطرح أفكار للحركة: <ul style="list-style-type: none"> أ. يقوم الطفل بالحركة، و فقط بعدما ينتهي من أدائها، ويقلده طفل آخر، ويضيف على التقليد حركات خاصة به؛ ب. يقوم كل طفل بعرض حركة خاصة به في الفعالية للمجموعات الصغيرة، بحسب تعليمات شفوية يحصل عليها، وعندها يقلده الأطفال الآخرون، مثلًا: يعرض طفل الحركة الدائرية حول المحور، وعندها يقلده الآخرون؛ - تجميع عدد من الأطفال حول جهاز معين، والفحص معًا ما هي الحركات الجديدة التي يمكن القيام بها؛ <ul style="list-style-type: none"> أ. يجلس الأطفال في مجموعات صغيرة قبل بدء الفعالية في الساحة، ويصف كل طفل الفعاليات الحركية التي يخطط إلى دمجها في الألعاب التي يقوم بها الأطفال في الساحة؛ ب. 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؛ د. يستعمل الطفل أثناء فعالية الحركة، الأوصاف لوصف الحركة، وتشجيع الأطفال على طرح التشبيهات لحركاتهم، مثلًا: "تقدموا بهدوء مثل القط؛" - تشجيع الأطفال من خلال الاسترخاء وهم جالسون، أو الاستلقاء (إذا كانت ظروف المكان تسمح بذلك) رؤية الحركات التي قاموا بها في مخيلتهم.

متقدم (6-7) (الصف الأول)

<p>الأطفال -</p> <p>- يقترحون حلولاً للمشاكل المتعلقة بتجربة الحركة؛</p> <p>- يتذكرون حركة قاموا بها في الماضي،</p> <p>ويصفونها، وينفذونها من جديد، ويشرحون الفرق بين تنفيذها سابقاً وتنفيذها اليوم؛</p> <p>- يخططون لحركة جديدة بالاستناد إلى حركة قاموا بها في الماضي؛</p> <p>- يذكرون تحدياً في مجال الحركة، لم ينجحوا في تنفيذه، ويخططون طرقاً جديدة للتقدم من أجل مواجهته، ويجربونها.</p>	<p>يستطيع المربون -</p> <p>- التأكد من أن تكون فرصة التجربة متوفرة لكل طفل؛</p> <p>- تشجيع الأطفال على التفكير بأفكار إضافية عدا عن تلك التي طرحت في التجربة الأولى؛</p> <p>- 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. ويجب عدم القيام بدورة أخرى قبل أن يقوم كل الأطفال بأداء وظيفة المعلم؛</p> <p>- تذكر الحركات التي تم القيام بها في الفعالية التي حدثت في اليوم السابق، في بداية كل فعالية؛</p> <p>- تشجيع كل طفل على اختيار الجهاز الذي يرغب فيه، والعمل من خلاله، واختيار تجربة جديدة والتخطيط لها كتابياً أو عن طريق الرسم، ووصف نقاط الصعوبة، وتقدير الوقت اللازم للنجاح في التجربة، وتجريب وتقييم العلاقة بين التخطيط والتنفيذ.</p>
<p>مركب (7-8) (الصف الثاني)</p>	
<p>الأطفال -</p> <p>- يذكرون تحدياً لم ينجحوا بعد في مواجهته.</p> <p>يصفون كيف سيقومون النجاح، ويعملون من أجل تحقيقه ويتقدمون بشكل ملحوظ؛</p> <p>- ينجحون في تعليم زميل بدمج حركات اخترعوها بأنفسهم.</p>	<p>يستطيع المربون -</p> <p>- السماح لكل طفل بالتحرك مع طفل آخر في المجموعة؛</p> <p>- إعطاء التقييم للأطفال بالنسبة لتجارب أولية، والسماح لهم بملاحظة نجاحهم وتقديمهم؛</p> <p>- تصوير الأطفال خلال الحركة الفردية، أو مع الرفيق، وتعليق الصور في القاعة "لائحة النجاح".</p>

الهدف الثالث: يُبدي الأطفال مسؤولية 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.

وتحوي الفعاليّة الجسديّة في طبيّاتها تحديّات ومغامرات. وهذا هو أحد الأسباب لحبّ الناس الكثيرين للفعاليّة الجسديّة وخصوصاً الأطفال. وإنّ الأطفال الذين يواجهون التحديّات الحركيّة يشعرون بالثقة. ويمكن أحياناً، بسبب تقييم الأطفال قدراتهم أكثر من اللازم، أن يتعرضوا للخطر. مع هذا، فإنّ الأطفال الذين يتمّ تحذيرهم من وجه 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 مهمّاً جداً، لا يكفي إذا لم يُبَدِ الأطفال المسؤولية الشخصية لسلامتهم. وإنّ الفرد يصل قريباً من حدود قوّته وليونته، وبإمكانه الشعور متى يجب عليه تخفيف سرعة الحركة أو إيقافها. وعندما لا نستطيع الاتكال على الأطفال، فإنّ كل سُلم وخشبة يشكلان خطراً. وإنّ الوضع المنشود هو السماح من جهة بالقيام بالحركة في بيئة آمنة، وتعليم الأطفال كيف يتحمّلون مسؤوليّة سلامتهم من جهة أخرى.

إنّ العمليّة المتعاقبة لتربية تحمّل المسؤولية للأمن الشخصي تبدأ في سنّ الطفولة، وعندما يمكن أن تتحوّل لعادة ومعيّار سلوكي مقبول في المستقبل.

طرائق تحقيق الهدف

تحليل السلوك في الساحة

من المهمّ التطرّق لسلوك الأطفال:

- إجراء المحادثات حول السلوك الآمن وغير الآمن؛
- إجراء الفعاليّات الحرّة خلال تعزيز السلوكيات الآمنة لدى الأطفال؛
- إنشاء "دوريّة آمان"، أيّ أن ينظرَ الزملاء إلى حركات أصدقائهم، ويذكروهم كيف يجب عليهم العمل، لكي يحافظوا على سلامتهم (تذكيراً وليس عقاباً).

الأهداف الإجرائيّة – شرح وتفصيل

الأطفال –

- (1) يتعلّمون كيف يقيّمون المخاطر الكامنة في الحركة ويمتنعون عنها؛
- (2) يُظهرون الجرأة ورباطة الجأش دون المخاطرة؛
- (3) يهبطون بسلامة؛
- (4) يتحرّكون دون أن يمس 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:

- (1) أن يختار الطفل فعاليّة لا تتناسب مع قدراته؛
- (2) وجود عقبات يمكن رؤيتها وأخرى مخفيّة.

(1) أن يختار الطفل فعاليّة لا تتناسب مع قدراته. يختار الطفل فعاليّة كهذه رغبة منه في تقليد الآخرين، أو التنافس معهم جلياً أو ضمناً. ويجرب الأطفال في هذه الحالات القيام بفعاليتّات يقوم بها الآخرون دون أن يأخذوا بالحسبان قدراتهم الحقيقيّة. ويجب التشديد على الاختيار الشخصيّ بحسب الرغبة والقدرة في كل فعاليّة.

(2) وجود عقبات يمكن رؤيتها وأخرى مخفيّة.

تشمل العقبات ما يلي:

- أجهزة ثابتة وموجودة في أماكن غير ملائمة؛
- أغراض متحرّكة تفاجئ الأطفال، مثل: الكرة المتدحرجة، أو أيّ غرض تُرك على الأرض في مكان غير متوقّع وما شابه؛
- ملابس مُعرقلة، مثلاً: عندما ترتدي ملابس غير ملائمة (مثل: الحذاء غير الملائم للقيام بفعاليّة معيّنة، والمجوهرات)، أو عندما لا نستعمل الأشياء الضروريّة، مثلاً: الخوذة خلال ركوب الدراجة الهوائية،
- عدم توفّر ظروف الحماية، مثلاً: عندما يكون الحيّز ضيقاً، ولا يمكن التوقف بالتدرّج، أو عندما لا يوجد مسطح لينّ للهبوط عليه من أعلى.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتعرف الأطفال على -

- العراقيل - الإبلاغ عنها أو إزالتها.
- المسطح الملائم وغير الملائم للهبوط من أعلى، ويعملون بحسب التشخيص؛
- الملابس الملائمة وغير الملائمة للحركة - ويلتزمون للباس للحركة وبالعكس.

(2) يظهر الأطفال الجرأة ورباطة الجأش دون المخاطرة

شرح

إنَّ الجرأة هي القوَّة النفسِيَّة لمواجهة المخاوف. ونريد أحياناً القيام بفعاليَّة بدنيَّة لم نقم بها من قبل ونحتاج إلى الشجاعة لكي نقوم بها. ويجب التذكُّر أنَّ المخاوف هي أيضاً "إشارة تحذير" ومن المحبِّد الإنصات إليها.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يدرك الأطفال أنَّه -

- ☒ لكلِّ طفل توجد كفاءات خاصَّة، وأنَّ قدرته محدودة، لذلك من الطبيعي أن نخاف عندما نقدر أنَّ الفعاليَّة البدنيَّة المعيَّنة تتعدى حدود القدرة؛
- ☒ يجب القيام بفحوصات وتجارب أوَّلية قبل تنفيذ عمليَّة يكمنُ فيها خطر؛
- ☒ يمكن تقسيم الحركة إلى مراحل، والوصول إلى درجة الصعوبة الأعلى بالتدرُّج؛
- ☒ يمكن طلب المراقبة وحتَّى أحياناً المساعدة عند القيام بتنفيذ حركة جديدة توجد فيها خطورة.

يجرِّب الأطفال -

- ☒ زيادة مدى الارتفاع الذي يقفزون عنه بالتدرُّج؛
- ☒ زيادة مدى السرعة التي يتحرَّكون فيها بالتدرُّج؛
- ☒ القيام بحركات جريئة خلال الحصول على المساعدة من زميل، أو شخص بالغ.

(3) يهبط الأطفال بسلامة

شرح

إنَّ الهبوط الآمن هو الهبوط السليم، عن طريق حَنِيَّ كُلِّ مفاصل الرَّجْلِ، لمسافة طويلة قدر الإمكان دون مواجهة العقبات. ويجب أن يفحصَ المربِّي ما إذا كان الأطفال يهبطون بطريقة صحيحة. وإذا لم يعرفوا ذلك، يجب تعليمهم ومباشرة التمرين اليوميَّ 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: فرشة أو رملاً، ويكون نطاق مساحته واسعًا؛
- عند القيام بالتمرين على التدرج بعد الهبوط، يجب الاهتمام بأن يكون المسطح اللين كبيرًا بما فيه الكفاية، وليس فقط من أجل الهبوط إنّما لصالح التدرج أيضًا في جميع الاتجاهات وبالتلاؤم 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 أوّلاً ومن ثمَّ على مؤخرة القدم، بحيث تكون الركبتان منحنيّتين 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 كلّ واحدة من الأجهزة.

(4) يتحرك الأطفال دون أن يمس بعضهم بعضاً

شرح

بإمكان الأطفال أن يكونوا مسؤولين عن سلامتهم، بالاستناد إلى التفكير والإمعان، إذا تمّ تعليمهم إبداء المسؤولية لسلامتهم. مع هذا، يواجه الأطفال صعوبة في تقييم تصرف متوقع لأحد زملاء، وتقدير سرعة الآخرين. لذلك، يجب أن تضع المربيّة قوانين تحول دون الإصابات.

أمثلة لمواضيع 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 الانتهاء من استعمال المسطح؛
- إذا لم يترك الأطفال المسطح الذي كانوا يستعملونه، يجب تحديد قوانين للتغيير بين الأطفال؛
- يجب تقسيم الحيز إلى أقسام، يُسمح فيها القيام بفعاليّات مكثّفة، وأخرى لا تسمح بها هذه الفعاليّات؛
- يجب قبل القيام بفعاليّة تستلزم استثمار القوة أو الهبوط، إلقاء غرض معين، أو درجة غرض ثقيل وما شابه، ويجب 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 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 وُضعت؛
- ☒ ما هو السبب من وراء كلّ واحد من القوانين التي وُضعت في دروس التربية البدنية، للامتناع من الإصابات؟

ينتقيد الأطفال ب -

- ☒ الحفاظ دائماً على القوانين التي وُضعت في دروس التربية البدنية دون استثناء؛
- ☒ تذكير أصدقائهم بالقوانين قبل البدء بالفعاليّة الحرة.

أمثلة لسلوكيات متوقعة من قِبَلِ الأطفال، وأمثلة لعمليات تدريس - تعلّم

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

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - ينتظرون في الطابور حتى بدون تدخل شخص بالغ؛ عندما يكون هناك ازدحام، نائم وتيرة الحركة وقوتها بحسب الظروف؛ - يهبطون هبوطاً سليماً من ارتفاع معين، على مساند كفي القدمين، وتكون الركبتان منجنتين، والجسم منحنيًا نحو الأمام. إذا كان مسطح الهبوط لينًا (رمل أو فرشاة) يواصلون الهبوط بتدرج، بشرط أن يتوفر سطح لين وأمن؛ - يختارون الفعاليّة الآمنة التي يعرفونها، في لقائهم الأول مع البيئة الجديدة، ويزيدون درجة الصعوبة بشكل تدريجي، بالتلاؤم مع نتائج التجربة السابقة؛ - يجرون نقاشاً عن السلامة عند التخطيط للفعاليّة. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - إجراء تمرين للوقوف في الطابور في ألعاب مختلفة تتعلق بإصابة الهدف؛ - التحدث مع الأطفال عن الطرق التي يمكن بها لعب "الرُقِيطة" دون التصادم؛ - اختيار طفل ليكون مثالاً بالنسبة للعمل التدريجي الذي به يقوم كل مرة بزيادة درجة الصعوبة. والسماح له بعرض، وتمثيل عملية التدريب؛ - عرض العملية التدريجية في تنفيذ الفعاليّة، مثلاً: التدريب في عملية التوازن على خشبة؛ بالأزواج - طفل يمشي على خشبة وزميله يمسك بيده، بالأزواج؛ - يمشي الزميل بجانبه، ويقدم له المساعدة عندما يفقد التوازن فقط، بالأزواج - الطفل الذي يمشي على خشبة يتقدم ببطء والزميل يرافقه، والذي يمشي على الخشبة يتقدم بعد ذلك دون مرافقة الزميل، ويمشي على مساند كفي الرجلين؛ - السماح للأطفال باقتراح كيفية التدريب بالنسبة لمستوى الصعوبة في تنفيذ الفعاليّة على الجهاز. مثلاً لكي نقفز ونمسك بيدنا قضيباً حديدياً مرتفعاً، يمكن أن نضع كرسيًا، ونطلب من أحد الأطفال أن يبعده جانباً بعد ذلك. وتسنع لكل طفل إمكانية عرض العملية التدريجية التي اختارها؛ - منح الفرصة لكل طفل بعرض العملية التدريجية التي اختارها؛ - الاقتراح على الأطفال بالتخطيط المسبق للدقائق الأولى للعبة التي تجري في الساحة. وعرض التخطيط أمام المجموعة ولفت الانتباه إلى تعليمات الأمان.
متقدم (6-7) (الصف الأول)	
<p>الأطفال -</p> <ul style="list-style-type: none"> - ينظّمون طابورًا مُنصفاً؛ - يهبطون من قفزات مختلفة في اتجاهات مختلفة ودائماً بسلامة. ويهبطون على مساند كفي القدمين ويتدرجون في الاتجاه الذي تمّ تحديده عند الهبوط، لكي ينقلوا وزن أجسامهم؛ - يختارون الفعاليّة الملائمة لقدرتهم الشخصية في كل بيئة؛ - يزيلون العقبات التي من الممكن أن تُعرض سلامة الآخرين للخطر. 	<p>يستطيع المربون -</p> <ul style="list-style-type: none"> - اختيار عريف لينظّم زملاءه في طابور، أو يحضرهم للوقوف في طابور، ويتأكد أنه لا يوجد تدافع وقت الفعاليّة؛ - السماح للأطفال بتنظيم بيئة تشجع على التعليم، من خلال مراعاة رغبات كل الأطفال؛ - قبل الخروج إلى الساحة، إرسال العريف إلى فحص ما إذا كانت الأجهزة في الساحة آمنة للاستعمال، بحسب قائمة كتبها المعلم وتمّ تعلم مضمونها في الصف.

مركبة (7-8) (الصف الثاني)

<p>يستطيع المربون - - السماح للأطفال بلعب لعبة في الدرس، يلعبونها عادة في الفرصة، ومراقبة الصف والأمان. أن يقترحوا على الأطفال طرقاً لتنظيم الصف دون اللجوء إلى المواجهات، وطرقاً للحفاظ على الأمان؛ - تخصيص حيز كبير للعبة "الزقطة". تصغير حجم الحيز بالتدريج، ومواصلة هذه العملية كلما نجح الأطفال بعدم التصادم. ويجب الفحص مع الأطفال: "هل بالفعل وصلنا إلى لعب اللعبة في المساحة الأصغر؟" - التجول مع الأطفال في الساحات، وتحليل العراقيل الموجودة.</p>	<p>الأطفال - - ينظّمون صفًا مُنصفاً لأيّ تعداد مجموعة في الدروس وخارجها؛ - يلعبون لعبة الزقطة السريعة في غرفة مزدحمة دون التصادم؛ - يهبطون من الارتفاعات المختلفة، وفي اتجاهات مختلفة، ودائمًا يهبطون بأمان على مساند القدمين ويواصلون التدرج بالاتجاه الذي تمّ تحديده عند الهبوط؛ - يبعدون العراقيل التي من الممكن أن تمسّ بأمان المتحركين كل مرة يصادفونها.</p>
--	---

الهدف الرابع: يُحسّن 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 الجسمانيّ. ويجب تحسين العلاقة بين الحركة والوصف بالكلمات، بين التفكير والعمل من أجل حدوث هذا التحسين. وإنّ التحسين لا يحدث عفويّاً، إنّما يجب تعليم الأطفال الربط بين الحركة، ووصفها بالكلمات بشكل لولبيّ 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 يقدّمه لهم المعلم (المربيّة)، يقوم بأداء الحركة بشكل أفضل؛
- توجد للأطفال فرصة للتعرف أكثر على الحركة، وعندما يفهمون الشرح الشفويّ الذي يقدّمه المعلم عنها. مثلاً: عندما تشرح المربيّة للطفل أنّ كلّ 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 الواحد منهم الآخر الحركة، وطرقاً للتعامل مع المشاكل التي قد تظهر خلال القيام بالحركة؛
- بإمكان الأطفال الذين لديهم قدرة شفوية أكثر من الحركيّة، أن يتساعدوا خصوصاً بكفاءات اللغة لتقوية الحركة؛
- عندما يصف الأطفال حركة لأنفسهم، يمكن أن يحسّنوا التّصوّر الذهني للحركة.

أمثلة:

- حاولوا جعل عضوين في الجسم يلتقيان؛
- تابعوا في كل مرة جعل عضوين آخرين في الجسم يلتقيان؛
- 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:

- صِفُوا بالكلمات كيف تتحركون خلال الركوب على الدراجة الهوائية؛
- صِفُوا 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.

أمثلة:

- محادثة في مجموعة: ما الذي يمكن فعله بأوراق الصحيفة؟
- يجرب الأطفال، بعد أن طُرحت 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...":

تقدّموا بالتناوب من خلال خطوة كبيرة وأخرى صغيرة، وراقبوا الخطوة بالكلمات: "خطوة كبيرة"، "خطوة صغيرة" 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 تعلّم مصطلحات جديدة في مجالات مختلفة.

مثال:

يذكر الأطفال بالاسم كلّ الأشكال التي يعرفونها عندما يجيبون على السؤال، ما هي الأشكال الهندسية التي تعرفونها؟

إذا أضفنا إلى هذا السؤال تعليمات حركية، مثل: "مثّلوا بواسطة الجسم أشكالاً مختلفة، وسمّوها بالاسم"، لذلك فإنّ هذه المهمة مفتوحة أمام تجارب كثيرة وعمليات بحث وتعليم.

– تؤدّي الحركة إلى المكوث أكثر في عملية حلّ المشاكل. ويسمح هذا المكوث في التمرّن على الحركة في الوقت الذي نفهمها.

مثال:

يذكر الأطفال بالاسم كلّ الأحرف التي يعرفونها، عندما يجيبون عن السؤال، ما هي الأحرف التي تعرفونها؟

إذا أضفنا إلى هذا السؤال تعليمات حركية، مثل: "مثّلوا بواسطة الجسم أحرفاً مختلفة، وسمّوها بالاسم"، إنّ 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 بالتعليم النظري - إنَّ الطريقة المثلى لتطوير العلاقة بين الحركة ووصفها بالكلمات، هي تلقين المواضيع النظرية باستعمال الحركة، مثلاً: تجسيد مقياس رقمي بواسطة التقدّم على خط مستقيم، وتمثيل الأشكال بواسطة الجسم، والتعليمات في القيام بالمقارنة بين الحركات.*
توجيه الأطفال للتحدّث فيما بينهم - من المحبذ تخصيص وقت للمحادثة بالأزواج، أو من خلال مجموعات صغيرة عند التخطيط للحركة، أو تلخيص العملية الحركية.
القيام بفعاليات يُملي بها طفل تعليمات حركية لزميله أو لمجموعته - إنَّ توجيه التعليمات الواضحة للآخرين، يشكل تمريناً مهماً في الربط بين الحركة والوصف الشفوي. ويمكن السماح للأطفال بإعطاء التعليمات لأصدقائهم بشكل فردي، من المحبذ 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 تؤدي إلى الحركة؛
- (3) يصفون الحركة ويشرحون السبب وراء اختيارها.

(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، ومصطلحات النسبة في الحيز، 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 4).

تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال -

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

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

فريدمنر وشوبل (1992)، *تنويعه للانيون*.

شوبل (2006)، *نعيم ولومديس*.

(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.

وهناك ثلاثة أنواع من الفعاليّات الكلاميّة التي تؤدي إلى الحركة:
طرح الأفكار، وإعطاء التعليمات والأوامر، وتوفير الشرح قبيل الحركة.

تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال -

- يطرحون أفكارًا للحركة بواسطة الحديث الشخصي؛
- يختارون حلاً من خلال محادثة يجرونها مع زميل، ويعملون بموجبه خلال القيام بالحركة؛
- يقومون بإرشاد الحركة التي يقوم بها الآخرون؛
- يخططون للحركة ويقومون بأدائها بأنفسهم ومع الزملاء.

(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. وإنّ المعرفة الذاتيّة فعاليّة شفوية، والتي من خلالها يتمّ تحليل وتفسير وتقييم الفعاليّة العمليّة، أو أية فعاليّة شفوية أخرى.

أمثلة لتقييمات يصوغها الأطفال:

”كيف نجحت في الجلوس على الخشبة دون أن تسقط؟“

”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 الحركة

الأطفال -

- يصفون الحركة التي قاموا بها؛
- يصفون الحركة التي قام بها زملاؤهم؛
- يعطون زملاءهم تقييمًا بالنسبة لحركاتهم، وأيضا تقييمًا للحركة التي تمّ القيام بها بعد التقييم الأوّل؛
- يشرحون لزملائهم لماذا اختاروا الحركة التي قاموا بها .

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

الهدف الرابع: يحسّن الأطفال قدرتهم على وصف الحركة كلامياً

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربّون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> يستعملون حوالي ٤٠ كلمة من الثروة اللغوية الموجودة في ملحق رقم ٤ على الشكل التالي: يمثلون بالحركة كلمة قالها شخص بالغ، أو زميل لأحد الأطفال، ويجب على باقي الأطفال التعرف على الكلمة بحسب الحركة التي يقوم بها الطفل؛ يتحدّثون عن التجربة الحركية؛ يقومون بأداء تعليمات جديدة يتم إعطاؤها مرة واحدة بحذافيرها (دون إعادة)؛ يعطون التعليمات المعقّدة لزميل وعليه تنفيذها. يقومون بأداء دقيق لتعليمات معقّدة يعطيها زميل. 	<p>يستطيع المربّون –</p> <ul style="list-style-type: none"> لعب لعبة "قال الملك"، خلال استعمال الكلمات من الثروة اللغوية المفصلة في ملحق رقم ٤. من المحبذ البدء بالكلمات التي تمّ تعليمها وإضافة كلمات جديدة كل مرّة؛ لعب ألعاب الذاكرة الحركية، مثلاً: الجلوس في حلقة، وكل طفل يقوم بإعادة الحركات التي قام بها زميله 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 يذكره والطفل الذي تحرّك في البداية يصف الحركة بالكلمات؛ الاهتمام بأن تكون التعليمات قصيرة وواضحة دون إعادة؛ يمكن في المرحلة الوسطى : إعطاء التعليمات القصيرة، والبسيطة وزيادة مستوى تعقيدها مع الوقت بشكل تدريجي؛ إعطاء التعليمات المفصلة. والسماح للأطفال بالحديث عن التعليمات من خلال المجموعة، لكي يكونوا واثقين أنهم فهموها. وبعد ذلك القيام بتنفيذها. ويمكن اختيار تعليمات مكتوبة والتي يجب قراءتها أولاً وتنفيذها ثانياً.

متقدم (6-7) (الصف الأول)

<p>يستطيع المربون - - لعب لعبة "قال الملك" والتي يعطي من خلالها الأطفال التعليمات. وعليهم استعمال الكلمات المتفق عليها مسبقاً؛ - إعطاء التعليمات الشفوية دون إعادة التعليمات السابقة، بحيث يكون الأطفال معتادين على كونهم متيقظين خلال إعطاء التعليمات؛ - القيام بتنفيذ تعليمات مكتوبة، أو مرسومة على بطاقة، أمثلة: • بطاقة يوجد عليها صورة، أو أمر • واحد، مثلاً: طفل واقف، أو جالس، أو مستلق، أو في وضع الزحف؛ • بطاقة وفيها أكثر من أمر واحد، مثلاً: الطفل يقف ويده مرفوعتان إلى فوق، ويجلس • ورجلاه ممدودتان إلى الأمام؛ • بطاقة مكتوب عليها ثلاث حركات: تقدم ثلاث خطوات إلى الأمام؛ • الحديث عن حركات تم القيام بها في الماضي؛ • لعب ألعاب الحركة بأزواج؛ - يختار الطفل سلسلة من الحركات ويعلم زميله: • بواسطة الحركة؛ • بالحركة المرفقة بالوصف الكلامي؛ • بالوصف فقط؛ • الاقتراح على الأطفال بأن يفكروا في البيت عن أمر للحركة، وتوثيقه بواسطة الرسم أو الكتابة؛ • السماح لكل طفل بإعطاء التعليمات لزميل، أو مجموعة بحسب التخطيط الموثق.</p>	<p>الأطفال - - يستعملون 60 كلمة من الثروة اللغوية المفصلة في الملحق رقم 4؛ • يعطون التعليمات خلال استعمال الكلمات الأكثر ملاءمة؛ • يشرحون الصعوبة في تنفيذ الحركة خلال استعمال الكلمات الأكثر ملاءمة؛ • يصفون الحركة التي يقوم بها زميل بالكلمات الملائمة؛ • يستمعون إلى سلسلة لثلاث تعليمات بسيطة على الأقل، والتي يتم إعطاؤها مرة واحدة (دون إعادة)، ويقومون بأدائها بحسب الترتيب وبالتدقيق؛ • يصفون سلسلة من ثلاث حركات على الأقل بما في ذلك الانتقال بين الحركات، بحيث أن الطفل الذي لم ير الحركات يستطيع تنفيذها؛ • يقومون بسلسلة حركات بشكل دقيق بحسب وصف شفوي تم تقديمه.</p>
--	--

مركب (7-8) (الصف الثاني)

<p>يستطيع المربون - - السماح لكل طفل بشرح السبب من وراء اختياره الحركة المعينة؛ - الوصول إلى وضع يُعطي فيه المعلم كل التعليمات للقسم الأساسي من الدرس ويتذكرها الأطفال ويعملون بحسبها؛ - الإقاء الواجب البيتي على الأطفال في إيجاد تعليمات للحركة مثيرة للاهتمام في موضع محدد، مثلاً: التعليمات في موضوع الثقيل والخفيف، أو تعليمات في موضوع الفجائي والمتوقع.</p>	<p>الأطفال - - يستعملون 80% من الثروة اللغوية (انظر ملحق رقم 4) خلال: • إعطاء التعليمات للحركة؛ • تحليل الحركة؛ • إعطاء التقييم؛ - يُصغون إلى سلسلة مكوّنة من ست تعليمات على الأقل معروفة وجديدة مرة واحدة (دون إعادة)، ويقومون بالحركات بحسب النظام وبدقة؛ - يصفون سلسلة لثلاث حركات على الأقل، بحيث إن من لم يرها بإمكانه تنفيذها، والقيام بالانتقال من واحدة إلى أخرى؛ - يقومون بتنفيذ سلسلة من الحركات بشكل دقيق بحسب وصف شفوي.</p>
---	--

الهدف الخامس: يطوّر الأطفال أداءهم الشخصي كمجموعة أثناء اللعب الحركي الجماعي، ويحافظون على قوانينه

شرح الهدف

إنّ اللعب بالنسبة للأطفال، هو أكثر من "قضاء الوقت في الفعاليّة التي يحبّها الأطفال". بل هو بمثابة محاكاة وتقليد للسلوكيات اليومية. يتطوّر الأطفال عن طريق اللعب ويدربون أداءهم الشخصي. إنّ اللعب الحركي الجماعي هو محاكاة لسلوك اجتماعي بواسطة حركة الجسم. وإنّ اللعب الحركي الجماعي هو أحد أنواع الألعاب المتعارف عليها في سنّ الطفولة المبكرة، ويوازي ألعاباً أخرى، مثل: لعب التمثيلي - الاجتماعي، ألعاب "الصندوق"، ألعاب البناء (التركيب)، الألعاب الاجتماعية، والتي تشمل اللعب الحركي الاجتماعي. إنّ اللعب الحركي الجماعي، مثل باقي أنواع الألعاب، جزء من الحياة اليومية بالنسبة للفعاليات الحرّة التي يقوم بها الأطفال داخل الروضة وخارجها. ويندمج هذا اللعب في دروس التربية البدنية كجزء من التجربة والتعلّم.

مميّزات اللعب الحركي الجماعي

- إنّ حركة الجسم، هي عامل مركزي في التصرف المطلوب في اللعب. إنّ المشترك يتحرّك، ويغيّر مكانه في الحيز العام، ويتطرق إلى التغييرات التي يقوم بها الآخرون في حركاتهم.
- يشترك في اللعبة طفلان، أو أكثر يلعبان معاً، ويتكوّن بينهم بشكل تدريجي التزام اجتماعي.
- للعب بدايةً ونهاية يتمّ تحديدهما مسبقاً، يميّزان اللعب عن العالم الحقيقي، والحياة اليومية التي يتواصل فيها الواقع الحقيقي، ويخلقان جوّاً آنيّاً يسمح في التركيز بمهمة اللعب، وحشد القوى بهدف النجاح فيها.
- للعب قوانين متفق عليها بين المشتركين وتتطلب مستوى معيّنًا من التعاون بينهم. وتلمي هذه القوانين مستوى تعقيد اللعب على أرض الواقع.

أهمية اللعب الحركي الجماعي

إنّ اللعب الحركي الجماعي مهمّ، خصوصاً في عصر الحاسوب والتلفاز اللذين يمنعان الأطفال من التحرك، ويقللان فرص التعبير الذاتي والتفاعل الاجتماعي. اللعب الحركي الجماعي في المجال العاطفي وظيفية مركزية تواكب باقي المجالات. ويتطلب اللعب أن يتقبّل الأطفال العمل بحسب القوانين المكتوبة، وتأجيل الرغبات الذاتية على المدى القصير إلى وقت آخر. ويتعلّم الأطفال الانتظار، والتوقف، والتنازل، والتحلي بالصبر، ومواجهة الإحباط. ويسمح اللعب بالتعبير عن المشاعر بشكل مراقب، وعلى مستويات مختلفة، مثل: السعادة، والمتعة والاكتفاء الذاتي، والترويح عن النفس وما شابه. ويشمل اللعب شروطاً يتعلّم من خلالها الأطفال كيف يقيمون أنفسهم، وكيف يقيمهم باقي أطفال المجموعة.

تسمح اللعبة في المجال النفس - حركي بالتجربة الحركية في أوضاع معقّدة، دون أيّ التزام لكيفية وجودة تنفيذ كاملة. وتُستعمل اللعبة للعودة إلى ما تمّ تعلّمه من خلال الفضول، والتمرّن على المستوى التطوري الحالي للتوازن، كأساس للانتقال إلى المرحلة التطورية القادمة. ويمكن أن يكون اللعب فرصة للانتقال من المرحلة التي يتمّ فيها القيام بحركة وحيدة، بالتلاؤم مع أمر محدد إلى وضع تكون فيه الحركة جزءاً من فعالية أوسع والتي تحدث في ظروف واقعية متغيرة، تتطلب تنظيم الحيز، واستخلاص النتائج، وحل المشاكل الحركية.

مثال:

بعد تجريب الفعالية الحركية، والتوقف خلال موازنة الجسم على أعضاء مختلفة، يمكن أن ندمج لعبة "قال محمد" (أو "قال داوود الملك")، والذي يعطي به المرشد تعليمات للحركة. عندما يقول المرشد "قال محمد" قبل التعليمات، يقومون بأدائها وعندما يعطي المرشد التعليمات دون المقدمة "قال محمد" لا يقومون بها. وينتقل المرشد بسرعة من أمر إلى آخر، وكثير من هذه الأوامر هي تعليمات بالتوقف والتوازن (لا تُخرج أطفالاً من اللعبة). وإن تنفيذ التعليمات هو التمرن على الحركة، والتوقف خلال التوازن. وهناك حاجة أيضاً للإنصات لتفاصيل كل أمر، وتكون سرعة تغييرها بمثابة تحدٍّ إضافي.

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

مثال:

"لعبة المطر": (يجب استعمال أغراض صغيرة: كرات تنس أو بلاستيك، سدّادات وما شابه):

تحمل الرّبيبة وعاءً يوجد فيه سدّادات (أو أيّ غرض صغير آخر)، والأطفال الموجودون حولها يعلنون معاً: "ريح"، "غيوم"، "مطر". وعندما تسمع الرّبيبة كلمة المطر فإنها تلقي بالسّدّادات في حيز الغرفة في كل الاتجاهات. وإن وظيفة الأطفال هي جمع السّدّادات ("نقاط المطر") بسرعة، ليعيدوها إلى الوعاء دون أن يمسوا بزملائهم، وخلال المحافظة على القاعدة - "من يصل أولاً يأخذ السّدّادة".

مسموح لكل طفل أن يعود، ومعه سدّادة واحدة كلّ مرّة.

تتطلب هذه اللعبة الشعور بالتواجد في الحيز، واتخاذ القرارات خلال الحركة، مثلاً: الامتناع عن الوصول إلى الأماكن التي قد يتواجد فيها الآخرون. وفي نهاية اللعبة يحصي الأطفال السّدّادات التي تم جمعها.

في المجال الاجتماعي يحدث اللعب في إطار اجتماعي، لذلك يتطلّب من الأطفال استعمال كفاءاتهم الاجتماعية، خلال ملاعبة حركة الفرد مع حركة الآخرين. ويتطلب إطار اللعب وطبيعته 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 الزميل"، ويجب البحث عن السّدّادة التي لم تُلتقط، 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 "رُقَيْطة بالأزواج" والتي من خلالها الزوج الذي يمسك باليدين، يحاول مسك أزواج أخرى "أيديها مربوطة"، وعندها يتمّ تجسيد المساهمة الاجتماعية - الإنصات للرفيق - عندما جرّب الأطفال الإنصات والتعاون وهم واعون لاحتياجات الآخرين. عندما نلعب "رُقَيْطة بالأزواج" كما هو موصوف أعلاه، لا يتمّ تجسيد المساهمة الاجتماعية عندما يجزّ الطفل القوي وراءه بقوة الطفل الضعيف، أو أنه تحدث صراعات قوى بين طفلين يكونان زوجاً.

تطور الألعاب الجماعي في اللعب الحركي الجماعي

يواكب اللعب الأطفال منذ مراحل النمو الأولى، وتتعدد أكثر فأكثر مع النمو والتطور. ويتم تحديد تعقيد اللعب الحركي الجماعي من خلال ثلاثة محاور، يذكر فيها البعد العاطفي، وذلك لأن أهمية اللعب تكمن بأنه يخلق واقعاً، يتطلب من الأطفال مشاركة عاطفية كبيرة، والقدرة على تنفيذ التغييرات، وخلق التوجهات 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 والرمي نحو الهدف.

المحور المعرفي العاطفي - من الألعاب البسيطة والقصيرة، مثل: "ألعاب الكوكو" و"التقليد" وأيضاً الألعاب التي يبني بها الأطفال لأنفسهم حالات معقدة، مثل: "ألعاب الاستخباء"، وحتى الألعاب المعقدة الطويلة، والتي يوجد فيها قوانين كثيرة، والتي تتطلب تخطيطاً مسبقاً، وعملية 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 الجماعية التي يشترك فيها أطفال كثيرون. عدا عن البعد الكمي هناك تطور ناتج عن الألعاب التي يكون فيها مستوى الالتزام، والتنسيق بين الأطفال سطحياً، مثلاً: التوقع، التقليد، أحد الأطفال يختبئ والآخر يبحث عنه - وحتى الألعاب التي يتكئون من خلالها تعلق كبير، يتم التعبير عنه في عمليات التعاون الوثيق، مثلاً: تقديم المساعدة والحصول عليها من خلال تنسيق الخطوات، وقيادة لعبة وخلق لعبة بالتعاون مع الآخرين.

مثال لتحليل تعقيد لعبة معينة:

"زُقَيْطة الجسور"

وصف اللعبة: نعين "زاقط". يركض الأطفال في حيز الفعالية، وعندما يتم إمساك طفل، يجب أن "يكون جسراً" (يخلق بواسطة الجسم شكلاً يسمح لباقي الأطفال المرور من تحته)، وإن مرور أحد الأطفال تحت أحد الجسور، يعيد كل الأطفال الذين تم الإمساك بهم إلى اللعبة. ثم نغير "الزاقط" على فترات قريبة، لكي نسمح لكل طفل أن يقوم بدور الزاقط.

تحليل اللعبة بحسب مركباتها، ومن خلال المقارنة مع لعبة زُقَيْطة بسيطة، والتي فيها يهربون ويمسكون فقط:

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

- **المحور المعرفي العاطفي:** إن قوانين اللعبة معقدة أكثر، وهي ليست قوانين الإمساك فقط، إنما قوانين تسمح "بالإنقاذ". وتسمح للعبة (مع أنه ليس ضرورياً) التخطيط لفعالية "إنقاذ".

- **المحور الاجتماعي العاطفي:** بالإضافة إلى أنه يجب أن يعمل الأطفال في الحيز دون أن يلمسوا الآخرين، مثلاً: "لعبة الزُقَيْطة"، فإن التعلق يزداد، وذلك لأنه من أجل أن يكون الطفل فعالاً في اللعبة، فإن الطفل الذي تم إمساكه متعلق بطفل آخر سوف "يحرره". ويعمل "المحرر" أحياناً في ظروف خطيرة، وذلك لأن التأخر في إطلاق سراح زميله يمكن أن يسبب الإمساك به.

اللعب الحر واللعب الموجّه

يمكن تصنيف اللعب الحركي الجماعي إلى لعب حر ولعب موجّه.

ويتم اختيار اللعب الحر بشكل تلقائي على يد الأطفال، ومن خلال احتياجاتهم الخاصة. ودون تدخل الشخص البالغ. ويشمل اللعب الحر بالأخص ألعاب الحركة التي تشبه اللعب الاجتماعي - التمثيلي،

والذي يأخذ الأطفال فيه على عاتقهم مهمات، ويؤدونها مثلما يقومون بالعباب ("الدبّ دبّوب، هل أنت نائم؟"، وألعاب "الاستخباء").

يتم إدارة اللعب الموجّه على يد شخص بالغ يحدّد الإطار التنظيمي والمعايير والأنظمة، ولكي نحافظ على ماهية اللعب، فإنّ اللعب الموجّه يجري فقط عندما يتعاون الأطفال مع الشخص البالغ، ويحصلون على التوجيه، ويتعاملون مع اللعب كمُضف للمتعة، ويجب العمل داخل إطارها المحدّد، ويتمّ تحديد المعايير والقوانين من خلال الاختيار الشخصي. عندما يكون "اللعب الموجّه" ملائمًا لاحتياجات الأطفال، فهم لا يتجاوبون معه خلال اللعب نفسه فقط، إنّما يضيفونه إلى سجلّ الألعاب الحرّة التي يعرفونها، والتي يأخذ من خلالها طفل واحد، أو أكثر على عاتقه المهامّ الإداريّة والمشاركة في اللعب.

دور المربي في اللعب

في اللعب الحرّ:

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

في اللعب الموجّه

- يجب اختيار لعبة مهمّة للتعليم وللأطفال، وتغييرها بحسب احتياجاتهم وقدراتهم للتعلّم بواسطتها؛
- يجب خلق "جو من القبول والدعم"، والذي لا تكمن فيه مخاطر المساس بالأطفال وخلق الإحباط؛
- يجب خلق أوضاع متنوعة تضع التحدّيات أمام الأطفال، والسماح لهم بالتعبير عن فضولهم؛
- يجب إعطاء الفرصة لكل طفل لكي يكون شريكًا فعالًا في اللعبة بالتلاؤم مع كفاءاته؛
- يجب تشجيع الأطفال على خوض التجربة في مواجهة التحدّيات؛
- يجب تشجيع الأطفال على المشاركة في الفعاليّة التي تتطلب التعلّم، ومن خلال ظروف أخذة في التعتد؛
- يجب إطلاق عنان الخيال واستعمال الأوصاف كجزء لا يتجزأ من اللعبة؛
- يجب استعمال الفكاهة التي تخلق جوًا من السعادة واهتمامًا في اللعبة؛
- يجب مراقبة سلوكيات الأطفال خلال اللعب بهدف التعرّف إليهم.

طرائق تحقيق الهدف

منع المنافسة

إنّ ألعاب المنافسة هي ألعاب يكون فيها أحد الأطراف خاسرًا والآخر رابحًا. وإنّ المنافسة تفرض ضغطًا يُخل بأفضليات اللعب ويغيّر معناه. فلا مجال لألعاب المنافسة في سنّ الطفولة المبكرة! إنّ الأطفال يحبّون اللعب بسبب المتعة الكامنة فيه وبسبب التجربة، وبفضل الشعور بالتحدّي والعمليّات الحركيّة والاجتماعيّة المتعلّقة به، وليس بسبب النتائج المترتّبة عليها. ويتركز الأطفال بأنفسهم ونجاحهم وليسوا بحاجة للمقارنة مع الآخرين. ويمكن أن تمسّ المقارنة نسبة الشغف باللعبة، وخصوصًا التقييم الذاتي لدى الخاسرين.

لذلك من المحبّد اتخاذ الإجراءات التالية:

- يجب الوقوف كالسّد المنيع أمام التآثيرات الخارجيّة (مثل: البرامج التلفزيونيّة، 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 التحدّي الشخصي أمام الأطفال؛
- يجب السماح لكل طفل بالعمل بموجب كفاءاته، مثلًا: أن يشرح أنّ الأشياء التي تنسلّق عليها خلال لعبة "الطوفان"، ليست المهمّة، وإنّما المهمّ ألا 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 "الرُقَيْطة"، أو أنّه ليس مستعداً لأن يمسكوا به، أو أنّه لا يفهم وظيفة الذي يمسك، فمن المفضّل تركه ليلعب بحسب فهمه، ودون ممارسة الضغط عليه للعب بحسب الأنظمة المحدّدة؛
- يجب الامتناع من الألعاب التنافسيّة، مثلاً: "سباق التناوب"، وهو منافسة بين مجموعتين. يمكن أن نبيط مهمّة - مختلفة قليلاً- بإحدى الفرق، ونجعل السباق معقداً أكثر، مثلاً: الانتقال من الركض إلى القفز على كلا الرجلين، وحتى القفز على رجل واحدة.

دمج اللعب الحركي الجماعي الموجّه في الحياة اليومية

إنّ اللعب فعاليّة منفردة ذات قيمة قائمة بحدّ ذاتها، وهو أيضاً جزء لا يتجزأ من الفعاليّة الموجهة. وكفعاليّة منفردة: يحدّد المربّون الأهداف التي يمكن تحقيقها بواسطة اللعبة، ويبدرون إلى إجراء ألعاب بالتلاؤم مع الأهداف التي حدّدوها، من خلال فعاليّات في الممرّات والساحة.

مثال:

إنّ الهدف الذي حدّده مربّي التربية البدنيّة للعبة، هو "أن يوافق كلّ طفل للعب بالأزواج مع كلّ الأطفال الآخرين". ويوجّه المعلم الأطفال إلى اللعب بالأزواج بضع مرّات في اليوم، وكلّ مرّة مع رفيق آخر.

كجزء لا يتجزأ من الفعاليّة الموجهة، يستطيع معلّم التربية البدنيّة دمجها كافتتاحيّة لفعاليّة، مثل: "الدخول" و "تسخين العضلات" قُبيل البدء بالفعاليّة، أو كتلخيص لتجربة يتمّ فيها تطبيق المواد التي تمّ تعلمها خلال القيام باللعب، أو خلال التجربة بهدف مساعدة الأطفال في إيقاظ تركيزهم.

خلق جوّ مناسب للعب

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

معاودة اللعب بنفس الطريقة أو بإدخال تغييرات بسيطة.

إنّ اللاعبين عامّة، والأطفال خاصّة، يستمتعون من الألعاب التي يعرفونها بشكل أفضل، ويفضلون معاودة لعبها. ومن المهمّ تسمية اللاعبين بأسماء متّفق عليها، وإعطاء الفرصة للأطفال بمعاودة اللعب، وطرح صيغ بسيطة للتغيير، والسّماح للأطفال باقتراح صيغهم الخاصّة بالنسبة للألعاب المعروفة.

وضع منظومة إشارات متّفق عليها للأنظمة التي تتكرّر في ألعاب كثيرة

توجد قوانين عديدة، تتكرّر في ألعاب مختلفة، ويمكن تعليمها وخلق إشارات متجانسة متّفق عليها، أو إشارات صوتيّة (مثلاً: نغمة معيّنة)، وإشارات مرئيّة (مثلاً: الإشارة الضوئيّة بلون معيّن)، والإشارات الحركيّة (مثلاً: صدّ زميل)، وإشارات اللمس (مثلاً: التريبت على الكتف حبّاً واستحساناً). ويمكن تعلم قوانين التصرف كمقدّمة للعبة أو خلالها، ولكن يجب لفت انتباه الأطفال إلى أهميّة وجود القانون، والإشارة المتّفق عليها التي تمثّله.

إنّ الفعاليّات المتكرّرة والتي من المحبّد تعلّم قوانينها، واختيار إشارات متّفق عليها هي:

الحركة والتوقّف - هذه العمليّات تتكرّر في كل لعبة، وعلى كل المستويات. وإنّ هذه العمليّات، هي جزء من النضوج النفسيّ البدنيّ ومن القدرة على اللعب من خلال التحكم في الرغبات.

التجميع والتوزيع - تسمح هذه الفعاليّة بتغيير الأوضاع في المجموعة، وقسم من الشروط. وأيضاً التعلّم في المجموعة ضروريّ لإجراء اللعبة. ويسمح التجميع: بإعطاء تعليمات جديدة، وتغيير المهّمات (مثلاً: "الزاقطون" في لعبة "الرّقيقة")، وتسوية عدم التفاهم وتهدئة الخواطر، إذا ما تمّ الخروج عن قواعد اللعبة وما شابه.

تغيير المهّمات - تسمح هذه العمليّة بتوزيع المهّمات بشكل مُنصف، وهي جزء من قدرة الفرد على رؤية نفسه جزءاً من اللعبة التي يشترك فيها الآخرون.

تغيير اللعبة بالتلاؤم مع احتياجات التربية والتعليم

يمكن أن تكون لعبة أساسيّة واحدة قاعدة لألعاب كثيرة. لكي نغيّر لعبة يجب أن:

- نكون مدرّكين للأسس المشتركة في كل لعبة وغايات اللعبة، واللاعبين (عددهم ومدى نضوجهم)، والحركة، والأغراض، والتنظيم والحدود؛
- نحافظ على مبنى مترابط لهذه الأسس خلال التغيير؛
- نوجّه مستوى التحدي أو الصعوبة تلاؤماً مع قدرة الأطفال؛
- نلائم اسم اللعبة مع وضعها الجديد.

مثال:

نفترض أنّ اللعبة الأساسيّة هي "واحد، اثنان، ثلاثة - صنم". يتمّ في هذه اللعبة اختيار أحد الأطفال ليكون "المنادي" ويقف ووجهه باتجاه الحائط. ثم يقف اللاعبون الآخرون في صفّ على بُعد كبير قدر الإمكان منه. وعندما يعلن المنادي: "واحد، اثنان، ثلاثة - صنم" يتقدّم اللاعبون. وعندما ينهي كلمته يجب عليهم التوقّف، وعندها يدير المنادي وجهه نحوهم ويعرف ما إذا كان هناك أيّ منهم ما زال يتحرك.

غايات اللعبة: التدرّب على الوعي بالنسبة للتغييرات الفجائيّة، والانتقال من الحركة إلى التوقّف.

اللاعبون: الأطفال القادرون على التوقّف الكامل. عدد اللاعبين متعلّق فقط بوجود حيز ملائم.

الحركة: التقدّم والتوقّف. سرعة "المنادي" الذي يعلن: "واحد، اثنان، ثلاثة - صنم" وعليه أن يلتفت.

الأغراض: حائط أو غرض يستند إليهما "المنادي".

التنظيم: اختيار مناد واحد، وإيقاف الأطفال الآخرين على خطّ بعيد منه بقدر الإمكان، ووجوههم تجاه المنادي.

الحدود: يجب عدم فقدان الاتصال البصريّ بالآخرين.

تشمل كل لعبة تطرّقاً لغايات اللعبة، واللاعبين، والحركة والأغراض، والتنظيم والحدود.

التغيير الأوّل:

غايات اللعب: التدرّب على الوعي بالنسبة لمستويات ارتفاع، ولذلك عندما يعلن المنادي، مثلاً: "واحد، اثنان، ثلاثة - صنم، زهرة"، يتوقّف الأطفال في مستوى ارتفاع منخفض. وعندما يعلن: "واحد، اثنان، ثلاثة - صنم، شجيرة"، يتوقّف الأطفال في مستوى ارتفاع متوسط وعندما يعلن: "واحد، اثنان، ثلاثة - صنم، شجرة"، يتوقّف الأطفال في مستوى ارتفاع عالٍ.

اللاعبون: يلعبون كما هو الحال في اللعبة السابقة، ولكن عليهم أن يكونوا واعين بالنسبة لمستويات الارتفاع.
 الحركة: الحركة معقدة أكثر، وذلك لأنه توجد ثلاث إمكانيات للتوقف، وكل واحدة منها تشمل كثيرًا من الطرق.
 الأغراض: بالإضافة إلى حائط وحيز مفتوح، يجب أن يكون في الغرفة أغراض منتشرة، تسمح بالصعود إلى مستوى الارتفاع المتغير (كراسي، مكعبات، مقاعد).
 التنظيم: إضافة أغراض تسمح بملاءمة الارتفاع.
 الحدود: كما تمّ تفصيله سابقًا.

التغيير الثاني:

الغاية: تمرين الأطفال على المهارات الأساسية في اللعبة، وزيادة التعلق الاجتماعي: فعندما يعلن المنادي: "واحد، اثنان، - صنم" يتوقف الأطفال بأزواج ويلمس الواحد الآخر، وعندما يعلن المنادي: "واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة- صنم" يتوقف الأطفال في مجموعات مكونة من أربعة، ويلمس منهم الواحد الآخر.
 الحركة: مثلما هو الحال في اللعبة الأساسية التي ذُكرت أعلاه ولكن يتطلب الأمر هنا تنسيقًا في موضوع مكان تنظم فيه المجموعة، وطريقة اللمس بين الأطفال.
 الأغراض: مثلما هو الحال في اللعبة الأساسية.
 التنظيم: مثلما هو الحال في اللعبة الأساسية. يمكن اختيار الأرقام التي يكون حاصل ضربها كعدد الأطفال في المجموعة.
 الحدود: مثلما هو الحال في اللعبة الأساسية.

يمكن الاقتراح على الأطفال غايات جديدة للعبة، يمكن أن تكون ملائمة، كتلخيص لدروس عديدة.

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) يحسنون قدرتهم على إبطاء حركتهم خلال اللعب.

(1) يلائم الأطفال أنفسهم للمجموعات ذات المبنى والطبيعة المختلفين

شرح

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

تعداد المجموعة التي تلعب: إنّ الزوج هي المجموعة الأصغر، وجميع أطفال الروضة معًا هم المجموعة الأكبر. وتوجد 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 المهمات الحرة، ويستطيع الأطفال اختيار مدى مشاركتهم في اللعبة، وبالتالي فإنّ التزامهم تجاه باقي أعضاء المجموعة يقل.

مبنى المجموعة في اللعب
مبنى اللعبة الأكثر شيوعاً يكون على الشكل التالي: حلقة، طابور، صف، متفرقون. هناك أهمية
كبيرة لمبنى اللعبة:

حلقة، بإمكان كل طفل أن يرى الأطفال الآخرين في الحلقة، ويتعامل معهم ويتعلم منهم.
لعبة الحلقة:

بحسب النظرات ودون كلام، يغير 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 بمهمته بالتلاؤم مع الآخرين.

لعبة في طابور:

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

في صف، يجب أن يقف كل طفل في مكان محدد، وهنا لا يوجد تنسيق، ولكن يجب العمل، بحيث
يتم الحفاظ على المكان المحدد في مبنى المجموعة.

اللعبة في صف:

إمسك الأيدي في صف.

يعلن أحد الأطفال عن الاتجاه: "إلى الأمام"، "إلى الخلف"، "جانباً"، "تجاه الباب"، "تجاه
الشباك". يتقدم الأطفال، بحيث يحافظون على مبنى الصف.
كلما كان الصف طويلاً من الصعب نيل النجاح في اللعبة، ولذلك نطوّل الصف بالتدريج.

متفرقون، توجد لكل طفل حرية اختيار الوظيفة التي يؤديها في المجموعة.

لعبة متفرقين:

العب الزقطة على أنواعها المختلفة.

يركضون بالرفة بحرية. عندما يسمعون الإعلان: "طوفان" يجب ألا تلمس أرجلهم
الأرض.

تشدد ألعاب الطابور والصف بشكل كبير على الانصياع للأنظمة، والتنظيم وقبول التعليمات.
وتخلق الألعاب أحياناً مواجهة بين رغبات الفرد ورغبات الآخرين. وإن ألعاب الحلقة والمتفرقين
تشدد بالأخص على التفاعل الاجتماعي، والقدرة على مراعاة الغير.

ألعاب مع أغراض مختلفة ودون أغراض

من المهم تجريب الألعاب التي يتم من خلالها استعمال الأغراض، وتلك التي لا حاجة للأغراض
فيها. إن الأغراض عامل وسيط بين الأطفال وقوانين اللعبة. ويقف الأطفال في اللعبة التي لا حاجة
للأغراض فيها أمام زملائهم في اللعبة. وتشجع هذه الألعاب عملية اللمس الجسدي المباشر بين
الأطفال. ويستطيع اللاعبون في اللعبة التي يكون فيها أغراض، التعاون فيما بينهم، وخلق العلاقة
القوية دون أي اتصال جسماني مباشر. وتساهم الأغراض في زيادة عدد إمكانيات الاتصال في
اللعبة، ولكنهم مع ذلك يحولون الحركات البسيطة إلى معقدة، بسبب الحاجة إلى مراعاة حركات
زملائهم وأيضاً الغرض واتجاه حركته.

مثال للعبتين متشابهتين، الأولى مع غرض والثانية دون غرض:

دون غرض: يمسك الأطفال بالأيدي بشكل سلسلة، ويتقدمون في الغرفة دون أن يفصلوا
أيديهم. خلال التقدم، يدخل الطفلان الموجودان في طرفي السلسلة بين طفلين في مركز

السلسلة. وكلّ مرّة تصبح السلسلة شبيهة بـ "شَلَّة الخيوط"، ولكن يواصل الجميع التقدّم دون فصل اليدين.

مع غرض: حبل طويل مشدود موضوع على الأرض. ويقف كلّ طفل في مكانه بجانب الحبل، ويمسك به ويرفعه. وتهدف اللعبة إلى التقدّم في الحيز دون التوقّف عن الإمساك بالحبل، ومن خلال مراعاة الآخرين، وفي نهاية المطاف نلّف الحبل حول عمود.

الملامسة الجسديّة

يجب أن يكون اندماج الطفل في اللعبة، من خلال أنواع مختلفة من الملامسة، وبشكل تدريجيّ من حيث مستوى التعقيد، وبالتلاؤم مع تجربة الأطفال وكفاءاتهم. فيما يلي أنواع من الملامسة يمكن تجربتها في اللعبة:

المساعدة في تنفيذ المهمة

عند تقديم المساعدة يجب قبول موافقة الذي نساعد.

لعبة: يقيم أحد الأطفال زميله، أو زملاءه من وضع الجلوس إلى الوقوف، والزميل، أو الزملاء لا يعيقون الأمور ولا يساعدون.

لعبة إضافية: يلامس أحد الأطفال صديقه وكأنّه يصنع تمثالاً.

الدعم المتبادل خلال تنفيذ المهمة

لعبة: مجموعة في "حلقة الأيدي": يمسك الأطفال معاً، ويحاولون النهوض معاً في نفس الوقت، خلال استثمار القوة المتناسقة، ويقررون ما هي طريقة الإمساك، ويحاولون القيام بطرق إمساك أخرى.

التعبير عن الشعور الإيجابي: الشكر، والتقدير والاستحسان

من المهمّ تحديد حركة تحدث من خلالها ملامسة، ويكون متفقاً على أن هذه الحركة تعبّر عن الشعور الإيجابي، مثلاً: المصافحة، والتصفيق بواسطة ضرب كفّ يد طفل واحد بكفّ يد طفل آخر.

يجب التأكّد من خلوّ الفعاليّة من الملامسة العنيفة. إنّ الملامسة العنيفة تحدث عندما يتمّ استعمال القوة المفرطة، وضدّ رغبة الشخص الذي نلمسه.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

☒ اللعب بالأزواج؛

☒ اللعب بمجموعات صغيرة (3-6 أطفال)؛

☒ اللعب بمجموعات كبيرة (10 أطفال وأكثر)؛

☒ تغيير الرفيق والزملاء في المجموعة، واللعبة بشكل عفويّ بكلّ من يصادف في الطريق؛

☒ أداء وظائف مختلفة في المجموعة؛

☒ اللعب في حلقة، أو وطابور، أو صفّ، أو متفرّقين. وأيضاً يندمج الأطفال في العمليّة

الاجتماعيّة التي تحدث في كلتا اللعبتين؛

☒ اللعب مع الأغراض ودونها؛

☒ الألعاب التي تشمل للمس، وتلك التي تكون بدونه. ويستعمل الأطفال القوّة المطلوبة

بحسب قوانين اللعبة؛

☒ ابتكار ألعاب مختلفة بحسب تعداد المجموعة، أو استعمال الأغراض، أو أنواع للمس

التي تمّ تحديدها مسبقاً.

يلعب الأطفال -

☒ في لعبة مجموعات مختلفة التعداد - مع أغراض ودونها، ومن خلال للمس، ودونه -

منذ بداية اللعبة وحتى انتهائها.

(2) يتعاون الأطفال مع زملائهم في مجموعة اللعب

شرح

يمكن تدريب مستوى التعاون المطلوب إلى ثلاثة مستويات، بحسب مدى التعلق بالآخرين، واختيار المستوى الملائم بحسب مستوى تطوّر الأطفال:

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

مثلاً: 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.

مثلاً: 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 "المجرور" ذات طبيعة مختلفة، مثل: الدعم، والتحدي، والملكية، والتسلط. ومن المهم التنوع، والتأكد من أن الأطفال يجربون كل الوظائف.

في الأزواج: أحد الزوجين "يقود"، والآخر ينجر في أعقابه. ويمكن العمل بحسب سيناريوهات مختلفة، كل منها يحدّد العلاقات المختلفة بين "القائد والمجرور"، مثلاً: الحصان والعربة، القطار والعربة، السيارة والسائق، الدجاجة والصّوص.

البناء المشترك

بناء مبنى معين يشترك الأطفال في تحضيره. ويمكن 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 مساراً بالاستعانة بأغراض مختلفة، ويختارون الطريق المشتركة التي تسلكها كل مجموعة.

مساعدة الغير

تقديم المساعدة، والحصول عليها، مفهومان ضمناً، ويتعلّقان بالتحديات، والمعايير التي يضعها معلم التربية البدنية. وإنّ 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 على الأطفال -
☒ اللعب من خلال التعاون الأساسي وحتى المعقد؛
☒ أداء وظيفة "القائد" و"المجرور" خلال اللعبة؛
☒ البناء المشترك خلال اللعبة؛
☒ تقديم المساعدة للغير، والحصول عليها خلال اللعبة؛
☒ شرح اللعبة للزملاء؛
☒ محاولة الوصول إلى اتفاق 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 النضوج والتطوّر، خلال التيقّن أنّ القوانين يمكن أن تتغيّر بالتلاؤم مع الاحتياجات الاجتماعيّة، ومن المهمّ أن نفهم متى يمكن أن نغيّرها؟ ومتى لا يمكن؟ وعندها تصبح قوانين.

يتمّ صياغة القوانين كإطار مُلزم. وكلّما كان القانون ساري المفعول، يجب الانصياع إليه. وتمنح القوانين الفرص المتساوية للمشاركين في اللعبة، وتسمح بالعمل داخل المجموعة حتى في حالات تضارب المصالح. وإنّ قوانين اللعبة هي جزء من ماهيّتها. وعدم الحفاظ على القوانين يعني إلغاء اللعبة.

طبيعة قوانين اللعب:

- واضحة ويمكن العمل بموجبها؛
- مفهومه ومقبولة عند جميع الأطفال؛
- يتمّ الحفاظ عليها باستمرار.

تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال -
☒ يذكرون قوانين اللعب؛
☒ يحافظون على قوانين اللعب دون تحكيم خارجي؛
☒ يحافظون على قوانين اللعب حتى لو لم تكن مريحة.
يتمرس الأطفال على -
☒ إضافة قوانين إلى اللعب لتلائم أفكارهم، أو لكي يعقدوها أكثر.
يفهم الأطفال -
☒ أهميّة الحفاظ على قوانين اللعب؛
☒ معنى تغيير القانون.

(4) يحسّن الأطفال قدرتهم على إبطاء حركتهم خلال اللعب

شرح

إنّ "تأخير حركة الجسم" يعني أن الحركة حدثت وتوقّفت. وإنّ حركة الجسم هي جزء من كيان الجسم الحيّ، ولذلك "تأخير الحركة" لا يعني انعدامها، إنما التحكم بها. عند "تأخير الحركة" تتوقّف حركة الجسم، ومعها يتوقّف المفهوم الجسمانيّ الحركيّ وردّ الفعل الحركيّ، وتحدث بالمقابل عمليّة تفكير في تواصل التصرّور الحركيّ الذي توقّف، وتفكر كيف تواصل 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 متعلّقاً بطرق تغيير مكان الحركة الجسمانيّة.

إنّ التجربة المتكرّرة لـ "تأخير الحركة"، هي إحدى الطرق المركزيّة لدعم النضوج الحركيّ وعمليّات التحكم بالجسم، والمطلوبة لأهداف القراءة والكتابة.

إنّ اللعبة هي إحدى الأدوات المهمّة جدّاً بالنسبة للأطفال، لكي يتمرنوا على الانتقال من الحركة إلى تأخيرها.

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 "قفا" يتوقّف الأطفال.

- يركض الأطفال، وفي كل مرّة يقرّر فيها طفل (تم اختياره مسبقاً) التوقّف - فيتوقّف الجميع.

يجب أن يفكر الطفل باستمراريّة فعاليّته ويتخذ القرارات:

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

- مثال آخر: عندما يقرّر أحد الأطفال في لعبة "الزُقَيْطَة" تغيير الاتجاه لكي يمسك بطفل آخر.

يلانم الطفل حركته مع حركات الأطفال الآخرين:

مثلاً: "العب المرأة" على أنواعها.

مثال آخر: عندما يوجه طفل كيس فاصولياء تجاه طفل آخر يغير مكانه كل مرّة.

يمنتع الطفل عن الفعاليّة التي يريد تنفيذها لأنها مخالفة للقانون:

مثلاً: إذا كان القانون: "عند الصّفير تغيير المجموعة الجهاز". رغبة الطفل: مواصلة اللعب في

الجهاز السابق، لأنّه استمتع باللعب وواجه من خلاله التحدّيات والنجاح.

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.

يتمرس الأطفال على -

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

خارجيّ، أو من خلال قرار شخصيّ.

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

الهدف الخامس: يطور الأطفال أداءهم الشخصي كمجموعة في اللعب الحركي الجماعي، ويحافظون على قوانينه.

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> - يلعبون بشكل متواصل في كلّ تعداد المجموعات؛ - يندمجون في اللعب بشكل طابور أو صف؛ - يحافظون على قوانين اللعب التي يوجد فيها ثلاثة قوانين على الأقل؛ - يتعاونون في اللعب التي تتطلب تعاوناً، مثلاً: بناء برج معاً؛ - يساعدون الرفيق خلال لعبة الأزواج، أو خلال اللعب في مجموعة؛ - يقلدون زميلاً بشكل دقيق؛ - يمعنون التفكير خلال اللعب، ويتحدثون عنها أمام الآخرين (مثلاً: "صعدت على الكرسي لكي لا أضايق طفلاً..."). 	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> - اختيار لعبة واحدة والسماح للأطفال باللعب في مجموعات متفاوتة التعداد، مثلاً: تحويل ألعاب الأزواج (التي تم اقتراحها لجيل 4-5) إلى ألعاب ذات أربعة مشتركين؛ - منح الأطفال اللعب بألعاب مثلاً: "واحد يفقد" بصيغ، مثل: <ul style="list-style-type: none"> • القيام بحركات مختلفة وطرق مسك مختلفة؛ • مجموعة يتزايد عدد أفرادها مع الوقت؛ • من خلال إعطاء التعليمات الشفوية للمجموعة، من قِبَلِ الأطفال، أو من قِبَلِ شخص بالغ؛ - شرح أهمية تقديم المساعدة لزميل خلال الفعالية المشتركة، مثلاً: في لعبة يصوب بها أحد الأطفال كيساً نحو صندوق يحمله زميله، وعندما يحاول الزميل معرفة تحديد مكان الصندوق الذي يحمله بحسب قوة قذف الكيس؛ - منح الأطفال الفرصة للعب بالألعاب التي تحتاج إلى إمعان التفكير، والحديث مع الأطفال عن قراراتهم: "ماذا فعلت لكي تلتقط"، "لكي تتلمص" و "لكي تصل إلى الكرة"؛ - التمرن بشكل يومي على الألعاب التي تحدث بها عملية "تأخير الحركة"، مثل: "اصنع تمثالاً"، "زقبيطة توقّف"، "لعبة الكراسي"، "واحد، اثنان، ثلاثة، صنم".
متقدم (6-7) (الصف الأول)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> - يبادرون إلى أفكار جديدة خلال اللعب المشترك مع زملائهم؛ - يحافظون على قوانين اللعب، في اللعبة التي يوجد فيها على الأقل خمسة لاعبين؛ - يبادرون إلى تقديم المساعدة خلال اللعب الحركي في المجموعة، لكي تسنح الفرصة في إجراء ألعاب ناجحة وممتعة؛ - يخطّون خطوات اللعب قبل بدايته على أرض الواقع. 	<p>يستطيع المربون –</p> <ul style="list-style-type: none"> - اقتراح لعبة معروفة والطلب من الأطفال أن يزيدها تعقيداً بواسطة إضافة القوانين. ويجب الحفاظ على كل القوانين؛ - منح الأطفال الفرصة للعب بألعاب معقدة تحتاج أغراضاً، مثلاً: الكرة بشكل خاص؛ - منح الفرصة للعب بالألعاب التي تتطلب تواجداً في الحيّز، وتطرّقاً إلى مجموعة كبيرة، مثل: ألعاب الاسترخاء، 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 في "اختلاق لعبة": والطلب منهم تعليم الآخرين اللعبة التي اختلقوها.

مرکبة (7-8) (الصف الثاني)

<p>الأطفال -</p> <p>- يخلقون صيغة جديدة لألعاب معروفة، ويشرحون ما هو الفرق بين اللعبة الأصلية والصيغة الجديدة، وينظمون ويديرون اللعب بأنفسهم؛</p> <p>- يحكمون في لعبة ذات ثمانية قوانين؛</p> <p>- يشاهدون لعبة مجموعة أخرى (أو لعبة في التلفاز)، ويشرحون قرارات الحكم.</p>	<p>يستطيع المربون -</p> <p>- اختيار "لعبة الشهر" والقيام بها في كل درس وبصيغ مختلفة. والسماح للأطفال في مرحلة معينة ابتكار صيغة جديدة للعبة ولعبها؛</p> <p>- تقسيم الأطفال إلى مجموعات مكوّنة من 4-6 أولاد، وكل مجموعة تختار "لعبة الشهر" الخاصّة بها. وفي كل درس يقترح أحد الأطفال صيغة جديدة ويلعبها الجميع؛</p> <p>- تعليم لعبة جديدة ومرکبة، عرض عمليّة التحكيم، والحديث عن فعاليّات التحكيم، والسماح للأطفال بإصدار الحكم بأنفسهم وتحليله، ومراجعتّه من أجل تحسينه.</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، هو من أنواع الرقص المُخطّط له بدقّة كبيرة، وهو جزء من الثقافة الشعبيّة الأخذة بالتطوّر في البلاد. ومن هذه الناحية فإنّ تعليم الرقص المُخطّط له في المدرسة، هو تعريض الأطفال إلى الجهة الثقافيّة – الشعبيّة، ودمجها في عمليّة التطوّر.

مميّزات الرقص في المدرسة

إنّ الرقص هو فعاليّة حركيّة - فرديّة أو جماعيّة - والتي يتحرك من خلالها المشتركون معاً، ويتنسيق الحركات. ويجب أن نحدّد مسبقاً في الرقص المُخطّط له طريقة تنظيم المجموعة: أفراداً، وحلقة، وصفّ، وطابوراً، وبالأزواج وما شابه.

إنّ الرقص الجماعي، هو في الواقع بمثابة لعبة حركيّة جماعيّة، وتتوفّر فيه كلّ مقوّمات اللعبة. **الرقص كممثل للثقافة** - إنّ الرقص يرافق سيرورة الحياة في الروضة، وفي الحياة اليوميّة، وقبل الأعياد والمناسبات الخاصّة.

ويوجد للرقص إطار محدّد من الحركات التي يحددها الإيقاع والموسيقى والسرعة والألحان الموسيقيّة.

أهميّة الرقص في سنّ الطفولة المبكرة

يُعَدُّ الرقص جزءاً من الثقافة، ويهدف إلى إتاحة الفرصة للتعبير عن المشاعر: للفرحة، والإيقاظ، ومنح شعور أُل "معاً"، والتعبير عن أفكار مشتركة وخلق جوٍّ من الفرحة المشتركة. ويساهم الرقص المُخطّط له في كل مجالات التطوّر: العاطفيّ - الاجتماعيّ، والحركيّ، والمعرفيّ.

في المجال العاطفيّ - الاجتماعيّ

توجد للرقص أسس مُلزّمة ومحدّدة: الالتزام بالحركات، أي يجب التحرك بحسب "مخزن الحركات" التي يمكن القيام بها في الرقص، والالتزام بالقوالب الموسيقيّة، والرفيق والمجموعة. ويسمح دمج هذه الالتزامات في توفير ثلاثة احتياجات مهمّة للأطفال: الحاجة بالتحكم، 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 الرقصة، أي خطوات الرقص والاستجابة إلى الموسيقى. ويُستخلص الشعور بالانتماء للمجموعة من الشعور بالحركة "معاً"، والشعور بـ"الأنا" داخل المجموعة، ومن خلال جعل الرقص جزءاً من سيرورة الحياة في المجموعة.

* كتب مساعدة في تعليم الرقص المُخطّط له:

ميشير يرون (1978) **الرقص - ريكوديّ مع ليلديس**.

مشرد الحينونج الترابوت والهسפורت (تشنيت) **نصاع بمحول - ريكوديّ مع لونغ هيلديس**.

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

بالرغم من الأسس الملزمة والمُحدّدة، فإنّ الرقص المُخطّط له يسمح للطفل بالحفاظ على حركاته الفريدة، وذلك لأنّ الرقص المُخطّط له لا يتطلب تدقيقاً في القيام بالخطوات. طالما تمّ الحفاظ على الإطار المحدّد، فيمكن إدخال صيغ جديدة على الرقص، مثلاً: في الرقص الذي نخطو به خطوة إلى اليمين وبعدها إغلاق: ويمكن أن تكون الخطوة كبيرة، أو صغيرة، وتشمل ثنيًا للركبتين، أو إضافة تصفيق، أو هزاً للرأس. ويجب أن يحافظ الراقص فقط على الإيقاع الملائم، ومكانه بالنسبة لباقي الأطفال الذين بجواره.

ويضع الرقص المخطّط له أمام الأطفال شروطاً ملزمة للتعاون فيما بينهم، وتقليد 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. وإنّ الحفاظ على شروط الالتزام بالتعاون، يعلم الأطفال كيفية التعلم من تجربة المشاركة.

في المجال الحركي

نسمح للأطفال بواسطة الرقص بتطوير حركاتهم الأساسية المتعلقة بالتقدّم في الحيّز، والقفز والهبوط، وموازنة الجسم وحمل ثقله. كذلك، فإنّ الرقص أيضاً، يتعامل مع خمسة من 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 دائرة 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. وتحدث خلال الرقص عملية تعليم قوالب موسيقية متنوّعة، 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 لتكوّن رقصة واحدة، والتي يتمّ تنفيذها بتواصل، ودقّة حركة، يتمّ اختيار مستواها بحسب مدى نضوج الأطفال.

في المجال الذهني: إنّ المساهمة في المجال الذهني متعلّقة بطرق التربية التي يستعملها معلّم التربية البدنية. وعندما يتمّ تعلم الرقص من خلال الدمج بين تنفيذ التعليمات الشفوية والتقليد، فإنّ ذلك يخلق فرصة لتطوير فهم التعليمات والتطرق إلى مفاهيم الحركة. عندما نعاود القيام بالرقص، وتتراكم لدينا مجموعة كبيرة من الرقصات، فتكون لدينا الفرصة لاختيار أيّة رقصة من مجموعة الرقصات، وهذا يسمح للأطفال بتطوير ذاكرتهم الحركية، لأنّهم يعاودون القيام برقصات يعرفونها.
إنّ الانتقال من رقصة إلى رقصة أخرى، يسمح بتجزئة الرقصة الواحدة (التحليل)، ودمج هذه الأجزاء مع رقصة أخرى (التركيب).

تصنيف الرقص المخطَّط له

لعبة رقص- وهو نوع من الألعاب التي يُعطى 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 "هوكي فوكي" التي تحدّد الحركات بالتلاؤم مع كلمات الأغنية "مدّ يدك إلى الأمام، إلى الخلف، إلى الأمام وألفها..."; من المفروض أن يقوم الأطفال بتنفيذ التعليمات التي في كلمات الأغنية والحركات بالتلاؤم معها.

رقصة محدّدة بسيطة- رقصة معيّنة تتكوّن من خطوات قليلة تتكرّر، وتوقّفات تسمح بالانتظام من جديد. ويتمّ تعلّم هذه الرقصة كمهارة. ويمثّل المعلم ويرفق التمثيل بالكلمات الصحيحة التي تعكس الحركة، مثلاً: المشي في حلقة باتجاه واحد، والتوقف، والمشى في حلقة باتجاه آخر، والتوقّف، والمشى إلى مركز الحلقة، والتوقّف والخروج من مركز الحلقة.

رقصة محدّدة مركّبة- الرقصات التي هي رقص شعبيّ رسميّ، ورقصات الأعياد، والرقصات القوميّة. رقصات كجزء من سيرورة الحياة في المدرسة، وكجزء من التعلّم الذي يشمل رقصات الأهل والأطفال.

القائمة رقم 1 تظهر أنواعاً لرقصات مخطّط لها ومميّزاتها . 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 خطوات رقصيّة، ومفهوم أساسيّ عن قالب الرقص، ولذلك بإمكانهم تأليف رقص شخصيّ. يستطيع المعلم أن يقترح موسيقى مألوفة، أو جديدة وأيضاً بإمكانه أن يقترح على الأطفال اختيار الموسيقى بأنفسهم.

القائمة رقم 1: أنواع الرقص المخطّط له والمحدّد

نوع الرقص المميّزات	الرقص كجزء من سيرورة الحياة في المدرسة والتعليم فيها	الرقص الشعبيّ الرسميّ	رقص الأعياد	الرقصات القوميّة	الرقص للأهل والأطفال
مؤلف الرقص	معلم التربية البدنيّة.	مؤلفو رقص مهنيّون والمربيّة، أو معلم التربية البدنيّة ويلائمونها مع الأطفال.	معلم التربية البدنيّة، أو الأطفال.	تقاليد من أماكن أخرى يلائمها معلم التربية البدنيّة، والمربيّة مع الأطفال.	معلم التربية البدنيّة، أو الأهل والأطفال.
الغاية المركزيّة وراء الرقص	توفير الاحتياجات في حياة المدرسة: أ. بدء اليوم، والانتقال بين الفعاليّات، أو إنهاء اليوم. ب. جزء من التعليم، ومن إجمال التعليم، والتمرّن على المواد المتعلّمة.	دمج الأطفال كجزء من الثقافة المدنيّة والقوميّة، والرقصات الشعبية في البلاد.	الاحتفال بالعيد.	منح الفرصة أمام الأطفال في التعرّف على ثقافات أخرى.	منح الفرصة للقيام بالفعاليّات المشتركة للأهل والأطفال.
مساهمة خاصة للتعليم	يضيف بُعداً للمضامين التي تمّ تعلمها بالنسبة للحركة، ويخلقون جوّاً من الاهتمام والفضول ويجعل الأطفال يركزون على المصطلحات التي تمّ تعلمها.	يثري عدد الرقصات لدى الأطفال خلال السنة، بحيث يستطيع الأطفال الرقص بالمناسبات المختلفة. وهو قاعدة لتعلم الرقص الشعبيّ في المستقبل.	يصبّ مضامين حركيّة في أغاني الأعياد ورموزها.	يثري الأطفال مفاهيم ثقافيّة مختلفة. إنّ الرقص هو أداة للتعرّف على الموسيقى، والكلمات وزيّ الثقافات الأخرى.	يرعى العلاقة بين الأهل والأطفال، ويدمج الأهل في سيرورة الحياة في الصف.

طرائق تحقيق الهدف

دمج الرقص في الحياة اليوميّة - لكي نتعلّم رقصات جديدة يجب تكريس الوقت في تخطيط الدروس، ولكنّ معاودة القيام بالرقصات التي يعرفها الأطفال، وبمبادرتهم الخاصّة، يجعلها جزءاً من كون الأطفال يدمجون الرقص التلقائيّ 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) وبتوفّر حيز للقيام بالفعاليّة الملائمة للأطفال.

اختيار الرقصة الملائمة للأطفال - يستمتع الأطفال من الرقص البسيط أيضاً. ومن المحبّد البدء برقصة بسيطة والتي يكون فيها الإيقاع زوجياً، وليس سريعاً، رقصة تستند إلى بعض الخطوات. بعد التحكم 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 الرقصة

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

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

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

دمج الكلمات في تعليمات الرقص - يجب دمج شروح وتفسيرات وتمثيل في تعليمات 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 مخططة لها.

(1) يرقص الأطفال كيفما يتذكرون رقصات قد تعلموها

شرح

يتم تذكر الرقصات بواسطة معاودة القيام بها. وتوجد لمعاودة القيام بالرقص مساهمة مهمة، وذلك لأن الأطفال يعودون في كل مرة ليرقصوا بالاستناد إلى نقطة تحكم جديدة، وبإمكانهم تحسين حركاتهم، وزيادة تعقيدها وإحساس التعلم الذي حدث وملاءمة أنفسهم مع المجموعة، ومن المكان الذي تكون فيه الحركات "سهلة التنفيذ"، يمكن عندها التركيز على التحدي الاجتماعي.

لكي نرقص رقصاً مخططاً 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 الصف، أو الفريق (وجهاً لوجه، على خط الحلقة وما شابه)؛
- ملاءمة الحركة للإيقاع الموسيقي.

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

☒ تعلم الرقص وتنفيذ المراجعات التي تسمح بالانتقال التدريجي من التقليد ومن تنفيذ التعليمات حتى مرحلة التذكر 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. وإنّ الحركات المتناسقة في الرقصة المخطّط لها محدّدة مسبقًا، ولذلك تعبّر عن التنسيق بين الحركة والسمع. وملاعبة 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 الجاهزيّة.

الوعي بالنسبة للإيقاع والذي 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، ومقارنة مع الوضع الذي يتمّ فيه العزف بواسطة الريشة، فتكون 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 في ملاءمة حركاته للموسيقى، وهذا التحديّ بحدّ ذاته تجربة. كلما زادت تجارب الأطفال في الرقص وكلما ازداد تحكّمهم بالحركات وملاءمتها للموسيقى يستطيع الأطفال عندها التفرّغ إلى زملائهم في الرقص.

تفصيل على مستوى التنفيذ

الأطفال -

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

يتمرس الأطفال على -

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

(4) يؤلف الأطفال رقصات مخطّطاً لها

شرح

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

تفصيل على مستوى التنفيذ

يتمرس الأطفال على -

- 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 ويؤلفون 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، ويطورون قدرتهم على الرقص

أمثلة لسلوكيات متوقعة	أمثلة لفعاليات يُبادر بها المربّون
أولي (5-6) (الروضة الإلزامية)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> يرقصون عدّة رقصات مخطّط لها (4-6 رقصات)؛ يرقصون مع زميل، وخلال تنسيق الحركات؛ والاستعانة بكلمات الأغنية لكي يتذكروا الرقصات، وينسّقوا الحركات؛ يقومون بخطوات جديدة لسماع موسيقى معروفة. 	<p>يستطيع المربّون –</p> <ul style="list-style-type: none"> اختيار خطوة من رقصة معيّنة، مثلاً: خطوة "افتح رجلك إلى الجانب، وأغلق عليها الرجل الأخرى"؛ بسرعات مختلفة؛ بخطوات واسعة وضيقية؛ في اتجاهات مختلفة، وضمن ذلك إلى الخلف؛ خلال استثمار الجهد الكبير أو القليل؛ التنسيق مع الرفيق، أو المجموعة خلال الملاعبة مع الموسيقى؛ الرقص خلال الغناء، دون علاقة مع الموسيقى التي يستمعون إليها؛ اختيار رقصات وملاعبة سرعتها وعدد خطواتها للراقصين؛ السماح للأطفال بالرقص دون التمثيل، أو الرموز الشفوية؛ منح الأطفال مجالاً للرقص، والقيام بالفعاليّة الشخصية، وتوفير طرق الوصول إلى الأجهزة الصوتية .
متقدّم (6-7) (الصف الأول)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> يعطون تعليمات خطوات الرقص، بحيث إن الأطفال الآخرين في المجموعة يفهمون هذه التعليمات؛ يرقصون ثمان رقصات مخطّط 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 موسيقية معروفة مع رفيق. 	<p>يستطيع المربّون –</p> <ul style="list-style-type: none"> تشجيع المراجعة اليومية للرقصات المعروفة؛ تنظيم مناوبة 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.
مركبة (7-8) (الصف الثاني)	
<p>الأطفال –</p> <ul style="list-style-type: none"> يؤلّفون رقصة مخطّطاً لها ويعلمونها في مجموعة ذات أربعة أولاد؛ يرقصون بشكل شخصي 12 رقصة مخطّطاً لها دون دعم التعليمات أو العرض؛ يرقصون في مجموعة الصفّ دون مساعدة الشخص البالغ، ومن خلال التنسيق بين الحركات. 	<p>يستطيع المربّون –</p> <ul style="list-style-type: none"> الاقتراح على الأطفال إحضار موسيقى ملائمة للرقص، والبحث في مجموعة: "ما هي الموسيقى للرقصة؟" الحديث عن السؤال: "ما هي مكونات الرقصة؟" عرض المبادئ التي وُجدت في عملية تأليف الرقصة أمام الأطفال؛ السماح للأطفال بتأليف رقصة مخطّط لها، والحديث عن الرقصات التي تمّ تأليفها؛ السماح للأطفال بتعليم رقصة ألقوها داخل مجموعة صغيرة، وتحضيرها معاً للعرض؛ جعل كل المدرسة ترقص الرقصات التي تمّ تعلمها في الدروس مرّة في الأسبوع خلال الفرصة.

الملحق الأول

تركيز الأهداف والسلوكيات المتوقعة بحسب الأعمار

التربية للحركة – الروضة الإلزامية

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقعة
ترسيخ معرفتهم عن أجسامهم وحركاتهم وإدراكهم لها	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يقومون بالحركة بمساعدة عضو واحد، ويذكرون اسم العضو والحركة التي قاموا بها؛ ✓ يخلقون بواسطة الجسم أي شكل هندسي والذي تم رسمه على الورقة؛ ✓ يذكرون أسماء الأعضاء الزوجية، ويحركونها معاً وعلى حدة؛ ✓ يتحركون في حيز الحركة الذي يتحرك فيه أطفال آخرون، ويوجد فيه أغراض وأثاث متفرقة، دون لمس الأغراض، أو الأثاث، أو الأطفال؛ ✓ خلال وقوفهم في مكان واحد، وأعينهم مغمضة (ومن المحبذ أن تكون مغطاة بمنديل مربوط)، ويتعاملون مع الغرض 20 ثانية تقريباً؛ ✓ يرتبون خمسة أغراض معطاة بشكل متعاقب من الوزن الخفيف إلى الوزن الثقيل.
تطوير الشعور بالتواجد في الحيز	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يتحركون وهم جالسون وواقفون في الحيز الشخصي دون تغيير مكانهم. ✓ يختارون غرضاً، ويعملون فوقه وتحتة وحوله؛ ✓ يختارون غرضاً آخر، ويعملون به نفس الشيء الذي قاموا بفعله مع الغرض الأول؛ ✓ يختارون غرضاً ويتحركون بالنسبة إليه بحسب تعليمات الشخص البالغ (انظروا الملحق الرابع: "الثروة اللغوية لمجموعة الكلمات والمفاهيم المتعلقة بالحركة")؛ ✓ يقومون بتنفيذ تعليمات البالغ كما يجب بالنسبة للاتجاهات العامة، مثل: التحرك نحو الباب، نحو الشباك، نحو السلم وما شابه؛ ✓ يختارون مساراً على الأرض، ويتقدمون فيه بأربع طرق مختلفة؛ ✓ يضعون أسهماً في أربعة اتجاهات مختلفة على الأقل، ويتقدمون في كل اتجاه خلال ذكر اتجاه التقدم: "اتجاه الباب"، "اتجاه الشباك" وما شابه.
تطوير عملية ضبطهم للقوة	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يركضون خلف الزميل الذي يقود التقدم على بُعد ثابت. ويغير القائد اتجاهات الركض ووتيرة التقدم، وحتى أنه يتوقف بصورة مفاجئة؛ ✓ يرمون ويلتقطون كيس فاصوليا، من بُعد ثلاثة أمتار على الأقل، ويصوبون الكيس نحو يدي الملتقط خلال عملية الرمي؛ ✓ يصوبون كرة تجاه علبه كرتون موجودة على كرسي؛ ✓ يمشون دون سقوط، المشي الحذر على المقعد، إلى الأمام وإلى الخلف، وإلى الأطراف (مشياً ليس بطيئاً ولا سريعاً) دون سقوط؛ ✓ نلقي الأغراض ذات الوزن المختلف بالتناوب إلى أبعاد قريبة، ومتوسطة وبعيدة (يعلن الطفل إلى أين يريد أن يصل ويصل بالتقريب).
تطوير تعاملهم مع عامل الزمن	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يتقدمون خلال الانتقال من "البطيء" إلى "السريع"، وبالعكس دون أن يتوقفوا عن الحركة؛ ✓ يملون إيقاعاً لأنفسهم ويتقدمون خلال الحفاظ عليه، ويغيرونه دون التوقف؛ ✓ يقفزون فوق الحبل المتحرك دون لمسه؛ ✓ يهربون من وجه كرة متدرجة تجاههم في اللحظة الأخيرة.

التربية للحركة – الصف الأول

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
ترسيخ معرفتهم عن أجسامهم، وحركاتهم وإدراكهم لها	<p>✓ يقومون بالحركات المعقّدة، ويذكرون أسماء المفاصل، والحركات التي قاموا بها.</p> <p>✓ يرسمون على ورقة كلّ شكل هندسيّ قاموا بتنفيذه، ويتذكّرون أربعة أشكال على الأقل، ويقومون بتنفيذها تبعاً؛</p> <p>✓ يحدّدون بالكلمات والحركة الفروق بين: الظهر والجذع وبين كفّ الرجل وكفّ اليد، وبين مفصل الكتف ومفصل الفخذ؛</p> <p>✓ يتحرّكون وأعينهم مغمضة (من المحبّد أن تكون مغطاة بمنديل مربوط) لمدة 30 ثانية تقريباً؛</p> <p>✓ يرتّبون واحداً تلو الآخر – من الوزن الخفيف إلى الثقيل – خمسة أغراض تمّ اختيارها بشكل شخصيّ من بين الأغراض الموجودة في الغرفة.</p>
تطوير الشعور بالتواجد في الحيز	<p>✓ يختارون ثلاث قواعد كلّ واحدة منها على ارتفاع مختلف، ويتحرّكون في كلّ الاتجاهات دون الخروج عن القاعدة؛</p> <p>✓ يختارون غرضاً متحرّكاً، ويتحرّكون بالنسبة إليه من خلال ثماني علاقات نسبيّة مختلفة، وخلال ذكر العلاقة النسبيّة التي يقومون بتنفيذها؛</p> <p>✓ يقومون بتنفيذ تعليمات المرّبي التي تدمج بين الحركة في الحيز العامّ والشخصي، مثلاً: التحرك جانباً تجاه الباب، وإلى الخلف تجاه الشبّاك؛</p> <p>✓ يختارون مساراً على الأرض، ويصفونه ويتقدّمون فيه على كل مستويات الارتفاع في الحيز الشخصي، وفي كل الاتجاهات؛</p> <p>✓ يقومون بتنفيذ حركاتهم بمسارات مختلفة بطبيعتها؛</p> <p>✓ يضعون مساراً أسهم، ويتقدّمون بحسب اتجاهاتها، ويذكرون بالكلمات الاتجاه في كل مرّة يتغيّر.</p>
تطوير عمليّة ضبطهم للقوّة	<p>✓ ينتقلون من وضع الاستلقاء المنقبض إلى الشدّ، ومن القبض إلى الاسترخاء، ومن الشدّ إلى الإرخاء، ويعلنون ما هو الوضع الذي يتواجدون فيه؛</p> <p>✓ يرمون ويلتقطون كيس فاصوليا من بُعد ثلاثة أمتار على الأقل، ويوجّهون الرمية إلى اللاقط، ويحافظون على التقاط الكيس بواسطة كفي اليدين الموجهتين إلى الداخل؛</p> <p>✓ يصوّبون كرة إلى هدف موجود بمستوى العينين (من المفضّل أن تكون سلّة ملائمة للأطفال)؛</p> <p>✓ يمشون على خشبة منخفضة وضيقّة دون السقوط (عرضها حتّى 10 سم)، ويكون المشي متزنّاً (ليس بطيئاً وليس سريعاً)، والنظر موجه إلى الأمام؛</p> <p>✓ يجربون خمس مرّات دحرجة الكرة تجاه مجموعة من القناني من بُعد خمسة أمتار على الأقل، ويصيبون ثلاث قناني على الأقل.</p>
تطوير تعاملهم مع عامل الزمن	<p>✓ يتحرّكون خلال الانتقال التدريجيّ من ”البطيء“ إلى ”السريع“ وبالعكس دون التوقف عن الحركة؛</p> <p>✓ يلائمون حركاتهم مع الرفيق الذي يُملي الإيقاع وتغييره؛</p> <p>✓ يقفزون بالحبل.</p>
تطوير إنسيابية حركاتهم	<p>✓ يختارون موضوعاً، وينفذون حركات متنوعة ملائمة لهذا الموضوع.</p> <p>✓ يعاودون القيام بسلسلة حركات عدّة مرّات حتّى يكون بإمكانهم القيام بها دون التوقف؛</p> <p>✓ يقومون بتنفيذ سبع حركات مختلفة على الأقلّ بشكل متواصل وكلّ حركة تنبّع من سابقتها.</p>

التربية للحركة – الصف الثاني

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
ترسيخ معرفتهم عن أجسامهم، وحركاتهم وإدراكهم لها	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يقومون بتنفيذ حركة معقّدة يتذكرونها، ويقومون بإعادتها في الدرس ✓ المقبل بصورة دقيقة، خلال ذكر أسماء المفاصل والحركات التي تم استعمالها. ✓ يقومون بعرض كل واحد من زوج الحركات بواسطة أربع حركات مختلفة: <ul style="list-style-type: none"> الثني – المدّ؛ التقريب – الإبعاد؛ الرمي – الالتقاط؛ التدوير التدرج؛ ✓ يتقدّمون وأعينهم مغمضة على خشبة منخفضة؛ ✓ يذكرون أسماء الحواس التي تسمح بالحركة، ويمثّلون بالحركة وظيفة كلّ حاسة تمّ ذكرها.
تطوير الشعور بالتواجد في الحيز	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يختارون قاعدة للاستناد إليها وغرضاً. ويتحركون مع الغرض في كلّ الاتجاهات دون الخروج عن القاعدة. وثلاث قواعد موجودة على مستويات ارتفاع مختلفة؛ ✓ يختارون غرضاً ثابتاً وآخر متنقلاً. ويتحركون بالنسبة إليهم من خلال التحرك بعشر نسب مختلفة تم اختيارها بشكل شخصي؛ ✓ يتحركون في الحيز باتجاهات مختلفة موضوعية وذاتية، ويصفون خلال الحركة اتجاهها؛ ✓ يتحركون في ثلاثة مسارات مختلفة بطبيعتها، وفي كل واحد منها، ويذكرون اسمه، ويتقدّمون في كل مستويات الارتفاع في الحيز العام وفي كل الاتجاهات.
تطوير عملية ضبطهم للقوة	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ينتقلون بشكل متواصل من القبض إلى الشدّ، وإلى قبض آخر والاسترخاء والشدّ والاسترخاء؛ ✓ بأزواج: يرمون ويلتقطون الكرة المطاطية من بُعد أربعة أمتار على الأقل. وعند الرمي يصوبون نحو ملتقط الكرة بالتدقيق. وعند الالتقاط يُمسكون الكرة بكفي اليدين المتجهين إلى الأمام، وخلال التحرك إلى الخلف تجاه حركة الكرة؛ ✓ يصوبون كرة مطاطية إلى السلة في لعبة كرة السلة؛ ✓ عندما تكون أعينهم مغمضة يمشون على خشبة منخفضة وضيقة (عرضها حتّى 10 سم) دون سقوط وخلال المشي المتزن (ليس بطيئاً وليس سريعاً)؛ ✓ ينفذون خمس تجارب لدرجة الكرة تجاه مجموعة من القناني من بُعد سبعة أمتار على الأقل، ومحاولة إصابة خمس قناني على الأقل.
تطوير تعاملهم مع عامل الزمن	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يختارون سلسلة من الحركات. ويقومون بتنفيذها ثلاث مرّات: بوتيرة سهلة، وبوتيرة بطيئة جداً، وبوتيرة سريعة؛ ✓ يلائمون الحركة للإيقاع وللرّيق بواسطة الموسيقى؛ ✓ يلتقطون كرة راجعة من الحائط والتي يكون ارتفاعها مختلفاً، وقوتها مختلفة.
تطوير إنسيابية حركاتهم	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يؤلّفون تسلسلاً حركياً بحسب موضوع . يجب أن يفي التسلسل الحركي بالمعايير التالية: <ul style="list-style-type: none"> - توجد افتتاحية وخاتمة؛ - الحركات ملائمة للموضوع؛ - لا يوجد توقّف غير ضروري، وكل حركة تتبّع من سابقتها؛ - يوجد تحسن في الدقة عند تنفيذ الحركات؛ - توجد أفكار جديدة تمّ طرحها خلال القيام بالتسلسل الحركي.

التربية للسلامة التامة – الروضة الإلزامية

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
التعرف على مفاهيم ومبادئ الحركة	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يشيرون إلى مكان العظام والمفاصل والعضلات؛ ✓ يعرضون: - فعالية نبض القلب؛ - تشغيل القوّة؛ - تشغيل الليونة؛ - الشهيق والزفير؛ - الاسترخاء.
تمرّس حالات الثبات الصحيحة	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ينظّمون البيئة بحسب حاجة القوام الخاصّة لكلّ طفل: - يستعملون الوسادة خلال الجلوس على الأرض؛ - يختارون كرسيّاً ملائمًا؛ - يختارون طاولة وكرسيّاً متلائمين من ناحية الطول، ويوقفانها على بُعد ملائم - للفعاليّة التي يقومون بها؛ - يميلون شاشة الحاسوب، لكي لا يجهدوا العنق؛ - يستعينون بزملائهم لرفع حمل ثقيل.
تمرّس النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يكرّسون جزءًا من وقت الفعاليّة في الساحة للفعاليّة البدنيّة الشاقّة؛ ✓ يختارون وقتًا للراحة مرّة واحدة في اليوم على الأقلّ؛ ✓ يتحدّثون مع المربيّ عن تشغيل القوّة المتنوّعة التي قاموا بها في الإطار التعليمي، أو في ساعات ما بعد الظهر.

التربية للسلامة التامة – الصف الأوّل

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
التعرف على مفاهيم ومبادئ الحركة	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يجدون مكان الخفقان، ويشيرون إلى مكان القلب والرتين في أجسامهم؛ ✓ يذكرون بالاسم ستة مفاصل مركزيّة، ويشيرون إلى مكانها، ويمثلون مدى حركتها؛ ✓ يمثلون ويشرحون خلال الحركة: <ul style="list-style-type: none"> - ما هي القوّة؟ - ما هي الليونة؟ - كيف تعمل العضلة؟ - متى نغرق؟ - كيف نسترخي (نقوم بعملية الاسترخاء)؟
تمرّس حالات الثبات الصحيحة	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يشرحون ويمثّلون القوام الصحيح وكيفية تنظيم البيئة: <ul style="list-style-type: none"> - مستقلّين؛ - جالسين على الأرض؛ - عند القيام من وضع الاستلقاء إلى الجلوس؛ - عند الجلوس على الكرسي؛ - عند الجلوس إلى الطاولة، أو أمام الحاسوب؛ - واقفين؛ - عند رفع غرض ونقله من مكان إلى آخر؛ ✓ يقومون بتنفيذ التعليمات لتغيير الحركة، مثلاً: يخففون التوتر في الكتفين، أو يرفعون غرضاً من خلال ثني حاد للركبتين، وليس بواسطة ثني الجذع.
تمرّس النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يقومون كلّ يوم خلال وقت فراغهم ١٠ دقائق على الأقلّ بفعاليّات تضع وزن الجسم على العظام؛ ✓ يختارون وقتاً ومكاناً للراحة، ويشرحون أهميّتهما؛ ✓ يكرّسون وقتاً كلّ يوم بعد الظهر للفعاليّة البدنيّة التي تحتاج إلى تشغيل القوّة المتنوّعة؛ ✓ يقومون بكتابة يوميّات مراقبة للفعاليّات البدنيّة التي ينفذونها كلّ يوم لمدة أسبوع.

التربية للسلامة التامة – الصف الثاني

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
التعرف على مفاهيم ومبادئ الحركة	<p>✓ يذكرون بالاسم ست عظام وتسعة مفاصل، ويشيرون إلى مكانها، ويمتثلون مدى حركتها؛</p> <p>✓ يعدّون نبضات قلوبهم؛</p> <p>✓ يقومون بالشهيق والزفير خلال الحركة بحسب تعليمات خارجية؛</p> <p>✓ يتعرّفون على مبنى العمود الفقريّ ، والفقرات والمفاصل، ويميّزون بين المفاصل التي تسمّح بالقيام بحركة مداها واسع، وتلك التي تسمّح بالقيام بحركة مداها أقل.</p>
تمرّس حالات الثبات الصحيحة	<p>✓ يختارون حالتين لكل واحد من الأوضاع والحركات المدوّنة أدناه، ويشرحون الفرق بينها بواسطة مصطلحات القوام المتّزن:</p> <p>– مستلقين؛</p> <p>– جالسين على الأرض؛</p> <p>– عند القيام من وضع الاستلقاء إلى الجلوس؛</p> <p>– عند الجلوس على الكرسي؛</p> <p>– عند الجلوس إلى الطاولة، أو أمام الحاسوب</p> <p>– واقفين؛</p> <p>– عند ثني الجذع إلى الأمام؛</p> <p>– عند رفع غرض ونقله من مكان إلى آخر.</p>
تمرّس النشاط البدني الذي يضع وزن الجسم على العظام	<p>✓ يدوّنون في يومياتهم الثابتة في البيت كلّ يوم الفعاليّات البدنيّة. ويشيرون إلى الفعاليّة التي تضع وزن الجسم على العظام، ويسجّلون ما هي العظام التي يوضع عليها الحمل .</p>

الحركة في البيئة المادية والاجتماعية - الروضة الإلزامية

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
تطوير الحركات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يُجربون الحركات العشر الأساسية من الدرجة الأولى؛ ✓ يقومون بالحركات الأساسية من الدرجة الأولى بثقة وتواصل بحسب التعليمات؛ ✓ يضيفون إلى سلّة الفعاليّة الشخصية حركات أساسية من الدرجة الثانية؛ ✓ يقومون بحركات في الفعاليّة الشخصية والتي تعلموها في الفعاليّة الموجهة.
توطيد تقييمهم الذاتي بالنسبة لقدرتهم على الحركة	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يقترحون أفكاراً لحركات ويعرضونها؛ ✓ يصفون الحركة ويقومون بها، ويقيمون الملاءمة بين الوصف والتنفيذ؛ ✓ يستخلصون كلّ الإمكانيات الممكنة الكامنة في الأجهزة التي يستعملونها في ساحة الروضة، مثل: تسلق السلم حتى المرحلة الأخيرة، والمشي بمحاذاة كلّ النفق.
إبداء المسؤولية تجاه سلامتهم، وسلامة الآخرين الذين يتحركون في نفس الحيز	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ينتظرون بالطابور حتى دون تدخل الشخص البالغ؛ ✓ عندما يكون إزدحام يلائمون وتيرة الحركة وقوتها بحسب الظروف؛ ✓ يهبطون هبوطاً سليماً من ارتفاع معين، على مساند كفي القدمين، وتكون الركبتان منحنيّتين والجسم منحنيّاً نحو الأمام. إذا كان مسطح الهبوط ليّناً (رمل أو فرشّة) يواصلون الهبوط بتدرج، بشرط أن يتوقّف مسطح ليّن وآمن؛ ✓ يختارون الفعاليّة الآمنة التي يعرفونها، في لقاءهم الأوّل مع البيئة الجديدة، ويزيدون درجة الصعوبة بشكل تدريجيّ، بالتلاؤم مع نتائج التجربة السابقة؛ ✓ يجرون نقاشاً عن السلامة عند التخطيط للفعاليّة.
تحسين قدرتهم على وصف الحركة كلامياً	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يستعملون حوالي 40 كلمة من الثروة اللغويّة الموجودة في ملحق رقم 4 على الشكل التالي: يمثّلون بالحركة كلمة قالها شخص بالغ، أو زميل لأحد الأطفال، ويجب على باقي الأطفال التعرّف على الكلمة بحسب الحركة التي يقوم بها الطفل؛ ✓ يتحدثون عن التجربة الحركيّة؛ ✓ يقومون بأداء تعليمات جديدة يتمّ إعطاؤها مرّة واحدة (دون إعادة) بحذافيرها؛ ✓ يعطون التعليمات المعقّدة لزميل وعليه تنفيذها؛ ✓ يقومون بأداء دقيق لتعليمات معقّدة يعطيها زميل.
الإندماج في اللعب الحركي الجماعي	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يلعبون بشكل متواصل في كلّ تعداد المجموعات؛ ✓ يندمجون في اللعبة بشكل طابور أو صف؛ ✓ يحافظون على قوانين اللعبة التي يوجد فيها ثلاثة قوانين على الأقل؛ ✓ يتعاونون في اللعبة التي تتطلب تعاوناً، مثلاً: بناء برج معاً؛ ✓ يساعدون الرفيق خلال لعبة الأزواج، أو خلال اللعبة في مجموعة؛ ✓ يقلدون زميلاً بشكل دقيق؛ ✓ يمعنون التفكير خلال اللعبة، ويتحدّثون عنها أمام الآخرين (مثلاً: "صعدت على الكرسي لكي لا أضايق طفلاً...").
تطوير القدرة على الرقص المخطّط له	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يرقصون عدّة رقصات مخطّط لها (4-6 رقصات)؛ ✓ يرقصون مع زميل، وخلال تنسيق الحركات والاستعانة بكلمات الأغنية لكي يتذكروا الرقصات وينسقوا الحركات؛ ✓ يقومون بخطوات جديدة لسماع موسيقى معروفة.

الحركة في البيئة المادية والاجتماعية - الصف الأول

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقعة
تطوير الحركات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يقومون بتنفيذ قسم كبير من الحركات العشر الأساسية من الدرجة الثانية؛ ✓ يقومون بحسب المعلومات بأداء الحركات الأساسية من الدرجة الثانية بثقة وتواصل؛ ✓ يضيفون حركات باستمرار إلى الفعالية الشخصية.
توطيد تقييمهم الذاتي بالنسبة لقدرتهم على الحركة	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يقترحون حلولاً للمشاكل المتعلقة بتجربة الحركة؛ ✓ يتذكرون حركة قاموا بها في الماضي، ويصفونها، وينفذونها من جديد، ويشرحون الفرق بين تنفيذها سابقاً وتنفيذها اليوم؛ ✓ يخططون حركة جديدة بالاستناد إلى حركة قاموا بها في الماضي؛ ✓ يذكرون تحدياً في مجال الحركة والذي لم ينجحوا في تنفيذه، ويخططون طرقاً جديدة للتقدم من أجل مواجهته، ويجربونها.
إبداء المسؤولية تجاه سلامتهم، وسلامة الآخرين	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ينظمون طابوراً مُنصفاً؛ ✓ يهبطون من قفزات مختلفة في اتجاهات مختلفة ودائماً بسلامة. ويهبطون على مساند كفي القدمين ويتدرجون في الاتجاه الذي تم تحديده عند الهبوط، لكي ينقلوا وزن أجسامهم؛ ✓ يختارون الفعالية الملائمة لقدراتهم الشخصية في كل بيئة؛ ✓ يزيلون العقبات التي يمكن أن تعرّض سلامة الآخرين للخطر.
تحسين القدرة على وصف الحركة كلامياً	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يستعملون 60 كلمة من الثروة اللغوية المفصلة في الملحق الرابع؛ ويعطون التعليمات خلال استعمال الكلمات الأكثر ملاءمة؛ ✓ يشرحون الصعوبة في تنفيذ الحركة خلال استعمال الكلمات الأكثر ملاءمة؛ ✓ يصفون الحركة التي يقوم بها زميل بالكلمات الملائمة؛ ✓ يستمعون إلى سلسلة لثلاث تعليمات بسيطة على الأقل، والتي يتم إعطاؤها مرة واحدة (دون إعادة)، ويقومون بأدائها بحسب الترتيب وبالتدقيق؛ ✓ يصفون سلسلة من ثلاث حركات على الأقل بما في ذلك الانتقال بين الحركات، بحيث إن الطفل الذي لم ير الحركات يستطيع تنفيذها؛ ✓ يقومون بسلسلة حركات بشكل دقيق بحسب وصف شفوي تم تقديمه.
الإندماج في اللعب الحركي الجماعي	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 بإجراء لعبة ناجعة وممتعة؛ ✓ يخططون خطوات اللعبة قبل بدايتها على أرض الواقع.
تطوير القدرة على الرقص المخطط له	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يعطون تعليمات خطوات الرقص، بحيث إن الأطفال الآخرين في المجموعة يفهمون هذه التعليمات؛ ✓ يرقصون ثماني رقصات مخططة لها. وينجحون في رقصها بشكل شخصي وبالتلاؤم مع الموسيقى دون الدعم والتوجيه، أو العرض والتمثيل؛ ✓ يرقصون في مجموعات مكونة من أربعة أطفال؛ ✓ بدون مساعدة الشخص البالغ ومن خلال تنسيق الحركات؛ ✓ يؤلفون رقصة جديدة على خلفية موسيقية معروفة مع رفيق.

الحركة في البيئة المادية والاجتماعية - الصف الثاني

الهدف	أمثلة لسلوكيات متوقّعة
تطوير الحركات الأساسية	يقومون بكل الحركات الأساسية المذكورة في تفصيل الهدف.
توطيد تقييمهم الذاتي بالنسبة لقدرتهم على الحركة	<p>✓ يذكرون تحدياً لم ينجحوا بعد في مواجهته. ويصفون كيف سيحقّقون النجاح، ويعملون من أجل تحقيقه، ويتقدّمون بشكل ملحوظ؛</p> <p>✓ ينجحون في تعليم زميل دمج حركات اخترعوها بأنفسهم.</p>
إبداء المسؤولية تجاه سلامتهم وسلامة الآخرين	<p>✓ ينظّمون صفّاً منصفاً لأيّ تعداد مجموعة في الدروس وخارجها؛</p> <p>✓ يلعبون لعبة الرُّقِبة السريعة في غرفة مزدحمة دون التصادم؛</p> <p>✓ يهبطون من الارتفاعات المختلفة، وفي اتجاهات مختلفة، ودائماً يهبطون بأمان على مساند القدمين، ويواصلون التدرج بالاتجاه الذي تمّ تحديده عند الهبوط؛</p> <p>✓ يبعدون العراقيل التي من الممكن أن تمسّ بأمان المتحركين كلّ مرّة يصادفونها.</p>
تحسين القدرة على وصف الحركة كلامياً	<p>✓ يستعملون 80% من الثروة اللغوية (انظر الملحق الرابع) خلال:</p> <p>✓ إعطاء التعليمات للحركة؛</p> <p>✓ تحليل الحركة؛</p> <p>✓ إعطاء التقييم؛</p> <p>✓ يصغون إلى سلسلة مكوّنة من ست تعليمات على الأقلّ معروفة وجديدة مرّة واحدة (دون إعادة)، ويقومون بالحركات بحسب النظام وبدقّة؛</p> <p>✓ يصفون سلسلة لثلاث حركات على الأقلّ، بحيث إن من لم يرها بإمكانه تنفيذها، والقيام بالانتقال من واحدة إلى أخرى؛</p> <p>✓ يقومون بتنفيذ سلسلة من الحركات بشكل دقيق بحسب وصف شفوي.</p>
الإندماج في اللعب الحركي الجماعي	<p>✓ يخلقون صيغة جديدة للعبة معروفة؛</p> <p>✓ يشرحون ما هو الفرق بين اللعبة الأصلية والصيغة الجديدة؛</p> <p>✓ ينظّمون ويديرون اللعبة بأنفسهم؛</p> <p>✓ يحكمون في لعبة ذات ثمانية قوانين؛</p> <p>✓ يشاهدون لعبة مجموعة أخرى (أو لعبة في التلفاز)، ويشرحون قرارات الحكم.</p>
تطوير القدرة على الرقص المخطّط له	<p>✓ يؤلّفون رقصة مخطّطاً لها، ويعلمونها في مجموعة ذات أربعة أولاد؛</p> <p>✓ يرقصون بشكل شخصي 12 رقصة مخطّطاً لها دون دعم التعليمات، أو العرض؛</p> <p>✓ يرقصون في مجموعة الصفّ دون مساعدة الشخص البالغ ومن خلال التنسيق بين الحركات.</p>

الملحق الثاني

أمثلة لأقوال في كتابة التقييم الشفوي (لمعلمي التربية البدنية)

من المهم أن تكون غالبية الأقوال إيجابية، وعندما يشمل أحد الأقوال انتقاداً، يجب أن نذيله بخطوة تعقبه مع طرق التعلم والتدريب بهدف التحسين.
وتكون الأقوال هنا إيجابية. ولكن يمكن جعل كل واحدة منها نقداً بناءً يقترح طرقاً للتحسين.

مثال 1:

القول المُعطى: "وصل في الوقت إلى درس التربية البدنية بالرغم من الفرصة القصيرة"

أمثلة للنقد:

- يصل إلى دروس التربية البدنية في الوقت عادة، ولكنه تأخر عدة مرات بسبب الفرصة القصيرة. من المهم التفكير في بداية اليوم، متى يكون الدرس، وبعد أي درس مُدرج اسمه على برنامج ساعات التربية البدنية، لكي يكون بإمكانه الوصول إلى درس التربية البدنية في الوقت؛
- لا يصل في الوقت إلى دروس التربية البدنية. الفرصة قصيرة، ويجب ترك الدرس في لحظة تسريح المرئية للأولاد، ويجب عليه الوصول حالاً إلى قاعة الرياضة.

مثال 2:

القول المُعطى: "عند رمي الكرة بشكل صحيح تجاه زميل ينتظر التقاط الكرة"

أمثلة للنقد:

- يُكثر من اللعب بالكرة بنفسه، ومن المحبذ تجريب نقل الكرة إلى زميل؛
- يعرف كيف يرمي الكرة، ولكن لكي يصوب نحو الزميل من المستحسن أن يركز نظره إلى المكان الذي توجد فيه يدا زميله، وأن يحاول عدة مرات، ويمكن التدرب على ذلك مع الأهل في البيت أيضاً.

مثال 3:

القول المُعطى: "يعرف الرقص بنفسه 8 رقصات"

أمثلة للنقد:

- يتحكم بالرقص جيداً... (يجب تعبئة قائمة الرقصات) ويعرف رقصها بنفسه. من المفضل معاودة القيام بالرقصات... (يجب تعبئة قائمة الرقصات)؛
- يعرف كيف يرقص الرقصة... (يجب تعبئة اسم الرقصة) وإذا تدرب في البيت بإمكانه تذكره دون مساعدة؛
- فتحنا دورة رقص، ومن المستحسن أن تنضم، وبذلك تكون لديك فرصة للتدرب وتذكر الرقصات.

يجب أن تتعامل الأقوال مع مجالين: الأول، التجربة الفعالة في الدروس. والثاني، تقييم ما يتم تعلمه بحسب الأهداف التي وضعها المعلم، وعلم الأطفال بحسب الإنجازات المتوقعة.

التمرّس الفعّال في الدروس:

- وصل إلى درس التربية البدنية في الوقت، بالرغم من الفرصة القصيرة؛
- وصل إلى درس التربية البدنية في الوقت، وبدأ في الفعالية على التوّ؛
- وصل إلى الدرس في الوقت، وجرب ما تمّ تعلمه في الدرس الماضي؛

- حافظ علي تعليمات الأمان (يمكن ذكرها)؛
- استغل كل لحظة في الدرس للقيام بالفعالية؛
- أنصت إلى التعليمات حتى نهايتها، ونفذها بحذافيرها؛
- أنصت إلى التعليمات التي أصبحت مصدراً للأفكار الجديدة؛
- جرب حتى نجح؛
- سأل سؤالاً مهماً (اذكر مثلاً أو اثنين)؛
- أجب إجابات موضوعية (اذكر مثلاً أو اثنين)؛
- يكون سعيداً عندما يعرض أفكاره أمام الآخرين؛
- ساعد الزملاء في المجموعة؛
- كان مستعداً ليكون رفيقاً لأي من أولاد الصف، أو أطفال الروضة؛
- طرح أفكاراً جديدة في المجموعة؛
- كان مستعداً للحصول على المساعدة من الزملاء؛
- جرب كل الفعاليات التي اقترحها المعلم؛
- شارك مشاركة فعالة وذات مغزى في محادثات الإجمال؛
- حضر الوظائف البيئية؛
- إجاباته في الوظائف البيئية تنم عن فهم؛
- إجاباته في الوظائف البيئية تشير إلى اهتمامه وبخه في شبكة الانترنت؛
- ساهم بمعرفته في الصف.

التعلم بحسب الأهداف التي وضعها المعلم وبحسب الإنجازات المتوقعة

التربية للحركة

- يعرف أسماء المفاصل (فصل):
- يعرف كيف يصف حركة، من خلال استعمال صحيح لأسماء المفاصل والأعضاء والعظام؛
- يتذكر حركة نفذها، وينجح في معاودة تنفيذها؛
- ينجح في خلق أشكال بواسطة جسمه بحسب تخطيطات حصل عليها؛
- ينجح في رسم كل شكل يصنعه بواسطة جسمه؛
- ينجح في التحرك، وعيناه مغمضتان؛
- يفهم المفاهيم الآتية، ويعرف كيف يمثلها بالحركة:
- الثنى - المد
- التقريب - الإبعاد
- الرمي - والالتقاط
- الالتفاف - والتدحرج
- يعرف المفهوم "حس الحركة" ويعرف عرض وظائفه؛
- يعرف اختيار قاعدة يستند إليها، ولا يخرج عن حدودها؛
- يعرف اختيار قاعدة يستند إليها، وإيجاد أفكار جديدة للحركة في كل الاتجاهات دون الخروج عنها؛
- يعرف اختيار قاعدة يستند إليها على ارتفاع معين، ويتحرك دون أن يخاطر بنفسه؛
- يعرف تمثيل العلاقات التالية في الحركة: على، فوق، تحت؛
- يختار حركات مثيرة للاهتمام للرجوع إلى الخلف؛
- يعرف التقدم إلى جهات مختلفة ووصف اتجاهات التقدم بالكلمات؛
- ينجح في التقدم على مسار صحيح، أو ملتف، أو متعرج، أو دائري، أو في كل الاتجاهات دون الخروج عن المسار؛

- يعرف القيام بحركة مماثلة على ثلاثة مسارات طبيعتها متشابهة؛
- يعرف تغيير مستويات الارتفاع خلال التقدّم في كل الاتجاهات؛
- يميّز بين الاسترخاء والقبض والشدّ، ويعرف كيف يمثل الفرق بينها؛
- ينجح في رمي كرة إلى زميل ينتظر التقاطها؛
- عند الالتقاط، يلتقط الكيس بكفي يديه المتجهين إلى الأمام، خلال حركة الجسم إلى الخلف وباتجاه حركة الكيس؛
- يرمي كرة إلى الهدف فوق ارتفاع العيون؛
- يمشي على خشبة ضيّقة إلى الأمام وإلى الخلف دون سقوط؛
- يعرف كيف ينتقل من حركة بطيئة إلى سريعة بالتدرّج دون التوقّف عن الحركة؛
- يلائم وتيرة الحركة مع الموسيقى، أو الزميل أو المجموعة؛
- ينجح في القفز عن حبل القفز أربع مرّات متواصلة؛
- عند القفز فوق الحبل يقوم بحركة كفّ يد صحيحة؛
- في موضوع "التقدّم على مسارات دائريّة"، طرح عشر أفكار مختلفة؛
- يختار تسلسلاً حركياً، وينجح في معاودة القيام به؛
- يحسّن الحركات وتواصلها خلال تنفيذ الحركات بتسلسل؛

التربية للسلامة التامة

- يعرف ذكر أسماء أربع عظام ، ويعرف تحديد مكانها بين مفصلين؛
- يعرف كيف تكون نبضات القلب قبل الجهد وبعده؛
- يميّز بين الشهيق والزفير؛
- يعرف أسماء ستة مفاصل مركزيّة ومكان كلّ واحد منها؛
- يعرف كيف يشرح، ويعرض مدى حركة المفاصل؛
- يعرف مبدأ الحركة للعضلة، ويعرف كيف يعرضها؛
- يعرف شرح الفرق بين الاستلقاء والجلوس والوقوف الصحيح، ويعرف كيف يمثّل تفسيراته؛
- ينجح في تغيير الحركة بحسب التعليمات؛
- يرفع غرضاً ثقيلاً خلال ثني الركبتين؛
- يقدّم تقريراً عن فعاليّاته البدنيّة اليوميّة بشكل منتظم؛
- يتبيّن من تقاريره أنّه يقوم بالفعاليّة البدنيّة لمدة _____ دقيقة كلّ يوم؛
- يعرف تنفيذ فعاليّة كل يوم تضع ثقل الجسم على العظام لمدة عشر دقائق على الأقلّ.

دمج الحركة في البيئة المادية والاجتماعيّة

- يتحرّك في الملعب من خلال فعاليّات متنوّعة؛
- يتقدّم من خلال حركاته في الملعب، وينجح في تنفيذ _____
- يبادر إلى تمثيل فكرة جميلة؛
- يساهم في أفكار جديدة في كلّ مجموعة؛
- يتذكّر حركة قام بها، ويصفها، ويعرف تقييم جودتها، وما هي الأمور التي يجب تحسينها؛
- بعد تقييم الحركة يجربّ حركة جديدة تجعله يتقدّم بحسب تقييمها؛
- يحافظ على دوره ودور الآخرين؛
- يعرف ما هي المخاطر الكامنة في الحركة الحرّة ويتفادها؛
- يهبط بأمان من كل الارتفاعات؛
- يهبط بأمان على مسار طويل من خلال التدرّج؛
- يزيل العراقيل وقت القيام بالفعاليّة مثلاً: _____؛

- يعرف إعطاء الأوامر للحركة من خلال استعمال صحيح للثروة اللغوية التي تمّ تعلّمها في الدروس؛
- يشرح حركة لزميل من خلال الحفاظ على استعمال صحيح للمصطلحات؛
- ينجح في شرح الصعوبات في تنفيذ الحركة؛
- ينجح في إعطاء التقييم الإيجابي لزميل، من خلال استعمال صحيح للمصطلحات؛
- يُنصت لسلسلة من التعليمات الشفوية، ويستطيع تنفيذها بواسطة الحركة؛
- ينجح في القيام بالحركة بشكل دقيق بحسب وصف شفويّ لزميل؛
- يقترح على الأطفال اللعب في الفرصة، ويشاركهم جميعاً ويدير اللعبة بنزاهة؛
- يتذكر قوانين اللعبة؛
- يحافظ على قوانين اللعبة؛
- يساعد زملاءه في جعل اللعبة أكثر تحدياً؛
- يعرف رقص 8 رقصات بشكل شخصي؛
- يؤلف رقصة مخطّطاً لها ملائمة للموسيقى؛
- يعرف تمثيل خطوات الرقص ويشرحها للآخرين.

الملحق الثالث

حالات تقييم من أجل تحقيق الأهداف (لمعلمي التربية البدنية)

يجب على معلمي التربية البدنية التخطيط السنوي للتدريس، وفي إطاره التخطيط لإجراءات التقييم من أجل تحقيق الأهداف.
فيما يلي مثال لنموذج تقييم، مثال لنموذج تقييم مخطط له وقائمة بأنواع التقييمات الممكنة.

الهدف أو الأهداف

نوع الحَدَث:

وصف الحَدَث:

مقياس المعايير

الوزن	معايير
100%	

نسبة الأطفال (%)	من علامة	حتى علامة

الأهداف - التقدّم في الحيز واستعمال الثروة اللغوية المتعلقة بالحيز

نوع الحدث: مراقبة مخطط لها للحركة المرشدة.

وصف الحدث: يشترك بالغان وعشرة حتى خمسة عشر ولداً. ويُعطي المرشد التعليمات مثلما هو الحال في درس حركة عادي، والآخر يراقب الأطفال، ويسجّل في ورقة المراقبة. ويمكن تقسيم عملية المراقبة لعدة لقاءات.

التعليمات التي يتم إعطاؤها للأطفال:

التقدّم في الغرفة باتجاهات مختلفة.

1. المشي المستقيم إلى الأمام والخلف، وطرف واحد وطرف آخر؛
2. المشي إلى الأمام والخلف، وطرف واحد وطرف آخر في مسار دائري، وتوسيع المسار أو تصغيره، والمشي بسرعات مختلفة مع الحفاظ على المسار؛
3. كما هو الحال في المهمة الثالثة، ولكن في مسار ملتو، يجب الانتباه إلى الفرق بين المسار الدائري والملتوي؛
4. كما هو الحال في المهمة الثالثة ولكن في مسار متعرج؛
5. التقدّم إلى كل الاتجاهات وعند قرع الدف يتم تغيير نوع المسار مع محاولة عدم الرجوع على نفس المسار مرتين؛
6. عند قرع الدف يبدأ الركض بتواصل حتى سماع النقرة التالية؛
7. عند سماع الدف يبدأ الركض بتواصل خلال تغيير الأطراف، بعد عدة ركضات حتى سماع النقرة بعد ذلك؛
8. عند سماع نقرتين، تنتقل بتواصل دون التوقف حتى سماع النقرة التالية؛
9. التقدّم في الغرفة بطرق مختلفة. والتفكير بعدد كبير من طرق التقدّم؛
10. تذكر أربع طرق تقدّم، نفذها بتواصل دون إيقاف الحركة؛
11. بالأزواج: يعطي أحد الزملاء رفيقه تعليمات للحركة، وعند سماع النقرة يبدآن الوظائف.

مقياس للمعايير

التقييم	معايير	
10	يختار أربعة اتجاهات تقدّم مختلفة على الأقلّ (توجيه 1).	1
10	يتقدّم بأمان إلى الأمام والخلف والأطراف في مسار مستقيم (توجيه 2).	2
10	يمشي بأمان إلى الأمام والخلف، والأطراف في مسار دائريّ وملّثف ومتعرّج ، ويلتئم حركات الجسم مع متطلبات المسار (توجيه 3-5).	3
10	يختار على الأقلّ أربعة أنواع من المسارات المختلفة (توجيه 6).	4
10	يوصل العدوّ لمدة 20 ثانية، ويجربّ الطرفين (توجيه 7-8).	5
10	يوصل القفز 20 ثانية. وينتقلّ ويدمج يديه خلال القفز (توجيه 9).	6
10	يؤلّف أربع طرق مختلفة (توجيه 10 وأيضًا 1).	7
10	ينتقل من تقدّم إلى نوع آخر من التقدّم بتواصل (توجيه 9 و 11).	8
10	يفهم كلّ التعليمات وينفّذها بالتدقيق (توجيه 12 وخلال كلّ التوجيهات).	9
10	يعطي التعليمات لزميل خلال استعمال صحيح بالثروة اللغويّة (توجيه 12).	10
100%		

مقياس النجاح

حتى علامة	من علامة	نسبة الأطفال (%)
100	80	80
79	70	20

الأهداف - الهبوط بأمان من ارتفاعات مختلفة، وتحمل المسؤولية الشخصية لموضوع الأمان

نوع الحادثة: مراقبة مخطط لها لحركة حرة.

وصف الحادثة: المشتركون هم شخص بالغ يشاهد في كل مرة خمسة أولاد يتحركون بشكل حرّ في الساحة. مدة المراقبة 15 دقيقة تقريباً.

مقياس المعايير

التقييم	معايير	
10	يصعد على الأجهزة على ارتفاع متوسط (كرسي، مقعد، خشبة وما شابه).	1
20	يهبط على الرجلين، والركبتان منتنيتان، ويكون وزن الجسم إلى الأمام، أو يقوم بالتدحرج عندما يكون مكان الهبوط ليئاً.	2
10	يصعد على الأجهزة العالية (جسر، سلالم وما شابه).	3
20	يهبط على الرجلين والركبتان منتنيتان ووزن الجسم يكون إلى الأمام، أو يقوم بالتدحرج عندما يكون مكان الهبوط ليئاً.	4
12	ينظر إلى المكان الذي سيهبط فيه، هل هو خالٍ من الأغراض والأطفال؟	5
12	ينتقل من جهاز إلى آخر دون مصادفة ولد أو غرض.	6
16	يعرف كم ولدًا موجودًا على الجهاز قبل أن يصعد إليه.	7
100%		

مقياس النجاح

حتى علامة	من علامة	نسبة الأطفال (%)
100	80	80
79	70	20
79	70	20

أنواع التقييمات في سنّ الطفولة المبكرة

عند وصف نوع حادثة التقييم، يمكن استعمال كل واحد من المصطلحات المدرجة أدناه بشكل منفرد، أو من خلال دمجها بمصطلحات أخرى.

أنواع التقييمات الممكنة في سنّ الطفولة المبكرة:

1. المراقبة المباشرة؛
2. المراقبة غير المباشرة (استعمال الفيديو)؛
3. المراقبة المخطط لها؛
4. المراقبة المفتوحة؛
5. الأداء المتواصل؛
6. مجموعة أداءات؛
7. وظيفة كتابيّة؛
8. وظيفة بالحركة؛
9. امتحان شفويّ؛
10. امتحان كتابيّ؛
11. تقييم المعلم؛
12. التقييم الذاتي؛
13. تقييم الزملاء.

أمثلة لتراكيب ممكنة :

1. تقييم المعلم، مراقبة مخطّط لها مباشرة؛
2. التقييم الذاتي لمراقبة غير مباشرة؛
3. تقييم الزملاء بالنسبة للأداء المتواصل، من خلال الاستعانة بمجموعة الأداءات.

الملحق الرابع

الثروة اللغوية لمجموعة الكلمات والمفاهيم المتعلقة بالحركة

فيما يلي مجموعة مفاهيم وأفعال نستعملها في الفعاليّة الموجهة للحركة، وفي دروس التربية البدنيّة، وعند القيام بالنشاط البدني الحر. ونوصي بأن يعرف الأطفال هذه المفاهيم والأفعال حتّى نهاية الصفّ الثاني.

مستوى المعرفة المطلوب:

1. تنفيذ صحيح للتعليمات التي تشتمل على مفهوم أو فعل؛
2. توجيه زملاء خلال استعمال صحيح لمفهوم أو فعل؛
3. شرح المفاهيم والأفعال بالكلمات والحركة؛
4. دمج المفاهيم في الحديث اليومي عن الحركة.

أسماء أعضاء الجسم

الرأس: الجمجمة، الجبين، العينان، الأذنان، الفم، الخدان، الشفتان، اللسان، الذقن، مؤخرة الرأس، العنق؛

الجذع: الظهر، البطن، العمود الفقري، الحوض، الخاصرتان، الصدر، الأضلاع، اللوحان، الكتفان؛
اليدين: الساعد، المرفق، الذراع، 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، والحيّز العام؛

مستويات الحركة: منخفض، متوسط، عالي؛

المسارات: المسار المغلق، المسار المفتوح؛

المسارات: الدائري، المستقيم، الملتف، المتعرج.

اتجاهات في الحيّز

نسبة لنقطة انطلاق الجسم (الاتجاهات الشخصية):
الأمام، الخلف، إلى الأمام، إلى الخلف.

الجوانب (اليمين، اليسار-استعمال أولي)

فوق، إلى فوق، تحت، إلى تحت.

بالنسبة للتواجد (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 لـ...، أفقي بالنسبة لـ....؛

العكس من...؛
أكبر من...، أصغر من...؛
أمامي، خلفي، من جانبي؛
داخل، خارج، بين، حول؛
أطول من...، أقصر من...؛
في أرضية...؛
العكس من...؛
معاً، على حدة؛
قريب من...، بعيد عن...، بجانب...، ملاصق ل...؛
أوسع من...، أضيق من...؛
واحد تلو الآخر، في طابور، في صف؛
على الطول...، على العرض...؛
من الأمام، من الخلف، من الجانب؛
مزدهم، واسع؛
أكبر من...، أصغر من...؛

مفاهيم القوة

الدفع، الجذب؛
القوى المشتركة؛
القوة المندفعة، القوة المترنة، 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؛
متوقّع، مفاجئ؛

مفاهيم النسبة المتعلقة بأنسياب الأمور

متقطع، متواصل؛

مفاجيء، متوقع.

عمليات الجسم في الحيّز الشخصي

الثني، المدّ (التصحيح)، التقريب والإبعاد؛

الدوران، التدحرج؛

الوقوف: الوقوف المنتصب، الوقوف على أربع، الوقوف على ستّ؛

الجلوس: الجلوس المنتصب، جلوس الفُرُصَاء (الشرقيّ)، الجلوس الكامل، الجلوس الجانبيّ، الجلوس
”بينما يتلامس القدمان“؛

الاستلقاء: الاستلقاء على الظهر، الانبطاح، الاستلقاء الجانبي؛

الشكل المتناسق، الشكل غير المتناسق.

عمليات التقدّم، تغيير المكان في الحيّز

الزحف، المشي، الركض، القفز، الهبوط، النطّ، العدوّ؛

الملاحقة، الهروب، التملص؛

التقدّم، التسلق، التزلق.

عمليات مع أغراض

الرمي، الالتقاط، الجمع، الركل، الدّرجة، التقفيز، الضرب إلى أعلى، الضرب بالمضرب، الدّرجة.

عمليات مع الآخرين

الملازمة، التقليد، القبض، اللمس، المساعدة، طلب المساعدة من...، المساهمة؛

التعاون، القيادة، السماح بـ، منع؛

الشرح، الإنصات؛

المشاهدة...، التمثيل...؛

التنازل، مراعاة الشعور، عدم التنازل عن الحقّ؛

متعلّق، مستقلّ؛

تحملّ المسؤولية، إلقاء المسؤولية على.

عمليات التفكير

التخيّل، التصوّر؛

جمع المعلومات، تنظيم المعلومات؛

اتخاذ القرار، الاختيار؛

المقارنة، التصنيف؛

استخلاص النتائج؛

حلّ مشكلة؛

التخطيط.

مفاهيم السلامة التامة

الثبات؛

التنفس، الشهيق، الزفير؛

المفاصل: مفصل الفخذ، مفصل الكتف، مفصل الركبة، مفصل القدم، مفصل المرفق، مفصل كفّ اليد؛

العظام: الفقرات، الساق والسويات، الفخذ، الحوض، اللوحان، الساعد، الذراع؛

العضلة، القلب، الرئتان؛

الدماغ؛

الجهد، الحمل؛

العرق؛

الليونة؛

القوة.

الملحق الخامس

قائمة الأجهزة واللوازم الملائمة للنشاط في سنّ الطفولة المبكرة

يستند إلى منشور المدير العامّ سب/6 (ب) 1 شباط 2002:
الأمّان في دروس التربية البدنيّة 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؛
- الخشبة على العجلات؛
- السّلام؛
- السّلام الملاصقة للحائط (في قاعة الرياضة)؛
- السّلام المثبتة على الأرض (في الساحة)، أو غير الثابتة (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)؛
- أراجيح؛
- الكرة المطوّلة الموجودة على قاعدة، وإذا تآرجحت تعود إلى مكانها؛
- الدولاب؛
- الخشبة على العجلات؛
- إطارات بأحجام مختلفة؛
- خشبات للتوازن؛
- كيس ملاكمة؛
- دراجة ثلاثية، دراجة ثنائية.

معدّات موصى بها لدروس التربية البدنيّة:

- صناديق؛
- قماش مختلف السُمك والألوان والأحجام؛
- قناني بلاستيك بأحجام مختلفة؛
- بالونات؛
- اسطوانات من الكرتون المقوّى أو البلاستيك؛
- قطعة مطاط طويلة (5-6 أمتار)؛
- قطع مطاط صغيرة (90-100 سم)؛
- طباشير ملوّنة مختلفة الأحجام؛
- لاصقات ملوّنة وبأشكال وأحجام مختلفة؛
- حلقات مطاطيّة (قطرها 50-60 سم)، من المفضّل أن تكون مصنوعة من القماش؛
- مواد من الطبيعة (أكواز الصنوبر)؛
- خرزات كبيرة؛
- أسهم من مواد مختلفة؛
- ثلاثة إلى أربعة حبال طويلة (5 أمتار تقريباً طول كلّ واحد منها)؛
- آلة عزف؛
- أشكال مقصوفة لكفّي اليدين والقدمين ومصنوعة من الصول (محلول غرواني في سائل)؛
- كراسي؛
- وسائد صغيرة ودقيقة؛
- عصيّ مدوّرة (بقطر عصا المكنسة ويطول 40-50 سم)؛
- أوعية بلاستيكيّة، أوعية من قش؛
- محارم ورق؛
- مناديل دقيقة وسميكة؛
- ورقة من صحيفة، ورقة من دفتر، أو ورقة متموّجة؛
- سلّات صغيرة؛
- إسفنج؛
- ممسحة؛
- شرشّف؛
- سدّادات بأحجام مختلفة؛
- البنبونة (كرة من ريش، أو حرير يزيّن بها ثوب، أو قُبعة، أو حذاء)؛
- علّب معدنيّة مختلفة الأحجام (علبة القهوة، أو علّب غذاء الأطفال وما شابه) يجب الحفاظ على أن لا تحتوي على أطراف حادة؛
- مكعبات بأحجام مختلفة مصنوعة من الخشب، أو البلاستيك القاسي؛
- شبكات نفّاذة ثقوبها مختلفة الأحجام؛
- قطع قماش مختلفة الطول والعرض والنسيج واللون؛
- أكياس بحجم 15×15 سم وملبيّة بالبقول، أو فئات البلاستيك؛
- ربّاط 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 مواد ملائمة لأهداف المنهج بسهولة، وتطرح أفكارًا عمليّة للعمل. ويمكن استعارة الكتب الموجودة في القائمة من المكتبات، أو الكليات التي تؤهّل معلمي التربية البدنيّة.

أهروني ر'، (2003)، **يوجه لي ولخ ولليل الرخ**، הוצאת נאורה.

يمكن الحصول عليه: من المكتبات.

المضمون بشكل عام: يعرض الكتاب تمارين اليوغا الكلاسيكيّة الملائمة للأطفال. وتوجد بجانب العرض قوائم تعليمات مفصّلة عن كفيّة القيام بالتمارين والفائدة الكامنة فيها.

ألون د'، (1998)، **تنوعه وحفّ، الحفّ - كلي عزز لحنونّ האדם**، הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל، מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

يمكن الحصول عليه: من الكليّة الأكاديميّة للمعلّمين (סמינר הקיבוצים).

المضمون بشكل عام: يتمّ التعبير في هذه الكتب عن الفرضيّة الأساسيّة: أن كلّ شيء واحد، بمعنى: أنّ الإنسان وجسمه متناغمان. ويوجد توجّه في هذا الكتاب بأنّه يمكن الجسر بين الطرق المختلفة في التربية البدنيّة، والوصول إلى الإدراك، أنّ الإنسان هو وحدة كاملة وشخصية متناغمة. ويمكننا عن طريق رعاية الفرد وتطوير صفاته الشخصية الخاصّة، وبمساعدة التشكيلة الكبيرة من الأغراض والمعدّات المختلفة، فهّم هذه الطريقة بصورة أفضل وتقوية تعاملنا الايجابي مع البيّة والغير. يشمل الكتاب الفصول التاليّة: مقدّمة نظريّة، تطوير الوعي الذاتيّ بواسطة الأغراض، الغرض كأداة علاجيّة، تطوير قوّة الخيّل، الإبداع واللعب بواسطة الحركة، واستعمال الأغراض المختلفة.

بيلتون ه'، (2002)، **الמשחק בחוץ בגיל הרך**، הוצאת א.ח.

يمكن الحصول عليه: من المكتبات ودار النشر أ.ح.

المضمون بشكل عام: عرض عمليّات التطوّر بالتطرق إلى الساحة كجزء من الحياة في الروضة، مبادئ لتنظيم اللعبة في الخارج وأمثلة للتطبيق.

برلين أ'، كلب ن' (1988)، **ילדי ואני - משחקי تنوعה הורים וילדים**، הוצאת רשפים.

يمكن الحصول عليه: من مكتبات شبكة سيطيمتسكي.

المضمون بشكل عام: شرح وفعاليّات مشتركة للأهل والأطفال، بمساعدة تشكيلة من المعدّات والأغراض، وفعاليّات غير معقّدة، وقصّة وأغنية خلال الحركة. يمكن القيام بالفعاليّات في الصّف مثلما هو الحال في البيت.

גלאור י'، شوبل أ' ولنزر ر' (1985)، **דימוי גוף**، הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל، מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

يمكن الحصول عليه: من جميع المكتبات.

المضمون بشكل عام: ينقسم الكتاب إلى قسمين. يُعنى القسم الأوّل بالنظرية، بالنسبة لتصورّ 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. وتشمل عمليّة تجريب الحركة ما يلي: التعرّف على الجسم كوحدة كاملة، والتعرّف على أعضاء الجسم، والتعرّف على الجسم خلال التأمل بالحركة والجسم والنقطة الموجود فيها.

גליום ב' (1979), **יסודות בחינוך לתנועה**, הוצאת וינגייט.

يمكن الحصول عليه: فقط من المكتبات.

المضمون بشكل عام: كتاب مفصّل وموسّع في مواضيع التربية على الحركة، ويشمل مقدّمة نظرية عن مبنى الحركات والعمليات الحركيّة وقائمة باسم الحركات. كتاب مهمّ جدًّا لأولئك الذين يتعاملون مع موضوع التربية على الحركة.

הנפורד ק' (2001), **חכמה בתנועה**, הוצאת נורד.

يمكن الحصول عليه: من المكتبات.

المضمون بشكل عام: لماذا لا تحدث عمليّة التعليم في عقولنا فقط؟ الحركة وألعاب التفكير للتعليم. الدماغ، شبكات الأعصاب، أبحاث معدّلة ودمجها في عمليّة التربية اليوميّة.

הרפס 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 مركبة، 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: فعاليّات بحسب خطوط التطوّر الحركيّة.

זיפר ש' (תשנ"ג), **מתנועה ומשחק, שמח ולומד**, הוצאת מפעלים אוניבסיטאים.

يمكن الحصول عليه: من المكتبات ولدى الكاتبة.

المضمون بشكل عام: يعرض الكتاب مواضيع الحركة، بدءًا من الوعي بالنسبة للجسم المتحرّك، وصولًا إلى الوعي بالنسبة للبيئة، وحتىّ التوازن والوقت والقوّة، ومواضيع التربية على الحركة خلال تقديم تشكيلة كبيرة جدًّا من الفعاليّات والألعاب.

יזדי - עוגב א' (2005), **אני לא קלוץ, יש לי בעיות התפתחותיות בקואורדינציה**, הוצאת

גבריאל.

يمكن الحصول عليه: من المكتبات ودار النشر لنور.

المضمون بشكل عام: النظريّ والعمليّ في تعليم الأطفال ذوي مشاكل التوازن. واقتراحات للعلاج وأفكار للفعاليّات. مهنيّ ومعدّل.

כלב א' (1991), **תינוק גדל באהבה**, הוצאת יוסף שרברק בע"מ.

يمكن الحصول عليه: من مكتبات شبكة سطيتمسكي. **المضمون بشكل عام:** يعرض الكتاب حركات الطفل وطريقة إرشاده وتوجيهه. وتشمل المقدّمة مقالًا 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 (مכלلت וינגט) وكلية تأهيل المعلمين.
المضمون بشكل عام: يعرض الكتاب الأبعاد العملية والموضوعية في عمليات التطور الحركي لدى الأطفال. ويصف الكتاب عمليات التطور للحركات الجسدية الأساسية ويطلقها بشكل كفي. تعرض فصول الكتاب الأربعة، تطور الحركات الجسدية الأساسية وتحليلها بشكل كفي، في مراحل التطور الحركي والمبادئ لتطبيق الحركات الأساسية.

לפצין א' (1990), **הילוד המשחק - משחקים לגיל הרך**, צ'ריקובר, 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 والمرئية في تعليم الألعاب لسنّ الطفولة. ويقترح الكتاب تشكيلة من ألعاب الحركة، من خلال استعمال الأغراض المختلفة مثل: البالونات، المناديل، الكرات، الكرات الصغيرة، المظلة.

לוצר ר', שובל א' 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.

נאמן נ', ברטל ל' (1978), **התנועה מודעות ויצירה**, ספריית הפועלים.
يمكن الحصول عليه: من المكتبات وكلية تأهيل المعلمين.
المضمون بشكل عام: يشمل الكتاب طرق عمل مختلفة تركز على تنمية الوعي بالنسبة للجسم، والإدراك الحسي وتطوير القوة المحيطة مع الأطفال والبالغين. ويمكن أن نجد في فصول الكتاب الثمانية مادة نظرية، ومواد تتعامل في تطوير المواضيع التعليمية لجيل 4-12 ودرس تجريبي.

עקביא מ' (1958), **אחת! שתיים! שלוש**, הוצאת "זרעאל".
يمكن الحصول عليه: من المكتبات فقط.
المضمون بشكل عام: يشمل الكتاب ألعاباً أصلية ومعدلة. وإنّ 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. وإنّ الألعاب في الكتاب منظمة بحسب مجموعات: الأولى، أنواع مختلفة بالتلاؤم مع عمر المشتركين. الثانية، مدة زمن اللعبة. الثالثة، عدد المشتركين.

الرابعة، أدوات اللعبة (الأغراض التي يجب استعمالها في اللعبة).
الخامسة، مبنی وحدات اللعب (أزواج، مجموعات وما شابه).
السادسة، الملاعبة مع أحوال الطقس.

פרידמן א' ושובל א' (1990), **תנועה לעניין**, פרויקט הרווחה - באר שבע.

يمكن الحصول عليه: من المكتبات فقط.
المضمون بشكل عام: يشمل الكتاب مقدّمة نظريّة قصيرة وبطاقات للدروس. الكتاب مُعدّ للمربّيات، ويتعامل مع موضوعين مركزيّين: تطوير تصوّر الجسم، وإثراء المصطلحات لدى الأطفال. التقسيم للمواضيع: الرجلان، الحركة والالتقاط، الحركة والمفاهيم، الحركة والعواطف، الحركة والمجتمع، الحركة والثقافة.

רכס א' (1998), **تنوعه משכילה שלוש ארבע**, הוצאת רכגולד.

يمكن الحصول عليه: من الناشر.
المضمون بشكل عام: يركّز الكتاب على طرق خلق البيئة التربويّة للأطفال في سنّ 3-4 والتي تسمح للطفل بتطوير حبّ الحركة، والتصوّر الذاتي، والتفكير، وحبّ الاستطلاع. والكتاب غنيّ بمهمّات البحث لدى الأطفال وبمثابة مرشد 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 موضوعًا، ونظامًا للتصرّف وألعابًا ومواد تعليميّة.

רצון מ' (2004), **התפתחות הילד בגיל הרך**, הוצאת ברקאי ספרים וסמינר הקיבוצים.

يمكن الحصول عليه: من كليّات تأهيل المعلمين.
المضمون بشكل عام: إنّ هذا الكتاب طبعة جديدة ومفصّلة لكتاب "التطوّر الحركيّ الحسيّ وعمليات التعليم". ويعرض الكتاب العمليات الطبيعيّة لتطوّر الأطفال في سنّ الطفولة، وعمليات التقييم والعلاج التطوّرّي، وتقديم الاقتراحات لمعالجة الظواهر: مثل مشاكل التوازن الحركيّ (DCD)، ضعف في حزام الكتفين، مواجهة صعوبات في الأكل والكلام، صعوبات في عمل اليدين والرسم.

שובל א' (2006), **נעים ולומדים - תנועת הגוף ותרומתה ללמידה**, הוצאת אח.

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 النظريّ، ويتعامل الفصل الثالث مع دمج الحركة في التربية في الروضة 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 כבקהרה**,

הוצאת ספרים ע"ש למנואל גיל, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

يمكن الحصول عليه: من المكتبات ومعهد فينجت.
المضمون بشكل عام: يشمل الكتاب ثلاثة مواضيع من التربية على الحركة. ويوجد في كلّ موضوع خلفيّة نظريّة وأفكار للتجربة العمليّة. والتقسيم إلى مواضيع في مجال الزمن: تقييم الزمن، وتيرة الحركة، مدّة الزمن، وفي نفس الوقت. تقسيم المواضيع في مجال القوّة: التعرّف على ثقل الجسم، وقف الثقل، نقل الثقل، الاسترخاء والتنفس. وتقسيم المواضيع في مجال التواصل: من الفرد إلى الجميع - روابط، ومن الجميع إلى الفرد - ربط الحركة. ويوجد في نهاية الكتاب إجابات لأسئلة متعلّقة في موضوع "التربية على الحركة".

שובל א' ובן 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 مركّبات صورة الجسم. والكتاب هو برنامج سنويّ مخصّص

للصف الثاني، ويطرح مجالات تعليمية مختلفة مثل: التناسق، الزوايا، الفراغ. يشمل الكتاب: مقدمة نظرية، ومبادئ في تطبيق الأسس النظرية، وطرق التنظيم وأكثر من سبعين درساً منظماً في ثماني وحدات تعليمية. ويوجد لكل وحدة مقدمة، ولكل درس مرشد للمعلم، وبطاقة ملائمة للعمل الشخصي في المجموعة الصغيرة.

شوبل أ' (1991)، **غوني ك.ش.ت.** - **كيدوم كرياها** **بكبوضات** **شيتوفיות** **باممضعوت** **تنوعه**، **الوزعات** **بر** **ايلو**، **المكون** **لكيدوم** **الماينستغرضية** **الحدبرتية** **بممعركت** **الحدنود**.
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. ويمكن استعمال أفكار عديدة منه في سن الطفولة.
يشمل الكتاب: مقدمة نظرية، مبادئ تطبيق الأسس النظرية، طرائق التنظيم وأكثر من ستين درساً منظماً في سبع وحدات تعليمية.

شكدي ح' (1999)، **محرزوت** **تنوعه**، **ركس** **الوزעה** **لاور**.

شكدي ح' (2000)، **عود** **محرزوت** **تنوعه**، **ركس** **الوزעה** **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 سن الطفولة (الروضة، الصف الأول والثاني)، وإن البرنامج معد لمعلمي الحركة والمربيات. ويخلق البرنامج بيئة تعليمية غنية، تسمح بتجسيد الطاقة الكامنة في الأطفال، في المجال الحركي والمعرفي والعاطفي والاجتماعي.
ويشمل الكتابان سبعة فصول أساسية تنقسم إلى مواضيع. وكل موضوع ينقسم إلى وحدات، هي عبارة عن اقتراحات لفعاليات في نفس الموضوع. وتفتتح كل وحدة بأغنية أو قصة تشكل العامل المثير، والموجه للقيام بالفعالية.

الملحق السابع فهرس المصطلحات

في هذا الفهرس المختصر للمصطلحات، نعرض المصطلحات المركزية من المجال المعرفي للتربية البدنية، ومن مجال علم التربية المتعلق به. بمساعدة فهرس المصطلحات يمكن أن:
أ. نجد موضوعات متماثلة ذات أهداف مختلفة؛
ب. نربط بين الأهداف بطريقة تكون مناسبة للمربي ولاحتياجات الأطفال؛
ت. نجد تعاريف المفاهيم.

أ

اتجاه / اتجاهات (في الحيز) / كيوون / كيوونيم (بمרחب)

التعريف: تتعامل الاتجاهات مع موضوعين هما: 1. نقطة انطلاق الجسم، وهي الاتجاهات الشخصية. 2. المكان الذي يتحرك الفرد باتجاهه في الحيز، وهي الاتجاهات الموضوعية.
12 : 23 : 28 : 34 : 35 : 40 : 41 : 43 : 45 : 56 : 61 : 64 : 66 : 94 : 95 : 96 : 102 : 103 : 115 : 117 : 118 : 127 : 132 : 136 : 140 : 141 : 143 : 146

أجهزة (في الساحة) / متكنيم (بحرار)

التعريف: الأجهزة التي يتم تركيبها في الساحة للحركة والنشاط الجسماني
8 : 14 : 15 : 16 : 17 : 18 : 33 : 36 : 37 : 46 : 53 : 93 : 97 : 98 : 107 : 110 : 113 : 115 : 117 : 118 : 127 : 132 : 136 : 140 : 141 : 143 : 146

سلم سولم : 40 : 105 : 110 : 112

إطار / إطارات / صميغ / صميغيم : 17 : 102

عارضة / عارضات / كورر / كورروت : 7 : 17 : 32 : 46 : 53 : 56 : 64 : 93 : 104 : 107 : 117 : 122

اختيار (حر من قبل المتعلم) / يختار / اختيار (للمتلمد) / 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 : 11 : 13 : 15 : 17 : 24 : 26 : 29 : 30 : 31 : 35 : 39 : 43 : 46 : 47 : 48 : 49 : 51 : 54 : 56 : 58 : 60 : 61 : 63 : 67 : 69 : 70 : 71 : 74 : 78 : 82 : 84 : 86 : 87 : 89 : 92 : 93 : 96 : 97 : 98 : 106 : 108 : 111 : 112 : 113 : 115 : 119 : 121 : 128 : 131 : 132 : 141

إدراك / يدرك (بالحواس) / تفيסה / لتفوس (بحوشيم)

التعريف: معالجة المعلومات التي تصل من الحواس

إدراك الحيز 33

136 : 54 : 33 : 24

أعضاء الجسم / أعضاء / ايبري / ايبريم

التعريف: ثروة لغوية، ذكر الأسماء الصحيحة للأعضاء، والدمج بين أسماء أعضاء الجسم وأفعال الحركة، كقيل بأن يمكن الأطفال من تأليف جمل كاملة ومفيدة متعلقة بحركتهم.
24 : 27 : 28 : 29 : 31 : 35 : 38 : 40 : 42 : 46 : 47 : 48 : 49 : 50 : 52 : 73 : 78 : 79 : 84 : 85 : 86 : 87 : 98 : 99 : 100 : 103 : 119 : 121 : 140 : 143 : 147 : 166

التقاط / يلتقط (غرض) تפיסה / לתפוס (חפץ)
التعريف: مهارة أساسية في ألعاب كرة عديده، فالرمي والالتقاط – فعاليتان اجتماعيتان – تتمثلان بالعطاء والأخذ.
32: 52؛ 54؛ 56؛ 58؛ 59؛ 93؛ 101؛ 108؛ 127

استرخاء הרפיה
التعريف: هو عملية إرخاء التوتر القائم في العضلات بدرجة قصوى، ومتعلقة بشكل قوي بالحالة العاطفية.
24؛ 43؛ 50؛ 51؛ 53؛ 56؛ 69؛ 70؛ 72-76؛ 80؛ 85؛ 88؛ 89؛ 110

إيقاف / التوقف בלימה / לבלום
التعريف: إيقاف ثقل الجسم – تحدث عملية إيقاف ثقل الجسم في وضعين: الأول، عند التقدم بهدف التوقف، والثاني عند الهبوط من ارتفاع. لعملية التوقف أهمية معرفية وعاطفية، عدا عن الأهمية الحركية. 23؛ 43؛ 44؛ 45؛ 66؛ 85؛ 97؛ 113
التعريف: إيقاف غرض / رقيق – الجسم هو القاعدة التي توقف وزن الغرض الذي يصل إليه.
45؛ 101؛ 130

ب
بيئة סביבה
التعريف: تنظيم البيئة ארגון סביבה – إن تنظيم البيئة (المبنى المادي والهندسي للروضة) وترتيبها هما نتيجة لمفهوم تربوي له علاقة مباشرة بالمضامين التي يتم التعامل معها بشكل جارٍ في الروضة.
112
بيئة تضيئي شعورًا بالأمان סביבה משרה בטחון – الشعور بالأمان يُخلق عندما تكون البيئة مألوفة ومتوقعة، فتمنح البيئة التي تضيئي شعورًا بالأمان للأطفال إحساسًا بأنهم محميون. 14
بيئة خالية من المخاطر סביבה ללא סיכונים – هي البيئة التي تقلل من المخاطر وتحول دون وقوع إصابات متنوعة. 14
البيئة المادية סביבה פיזית – المبنى المادي والهندسي للروضة، وكل الأثاث والأجهزة، والأغراض والمعدات الموجودة فيه، والحيز الذي تتم فيه الفعاليات في الروضة. 90
البيئة الاجتماعية סביבה חברתית – وهي التفاعلات الكلامية والحركية بين الناس – الأطفال والبالغين – الموجودين في الروضة أثناء اللعب والرقص في الأعياد والمناسبات. 90
البيئة סביבה – تنظيم ארגון؛ خلق ליצור؛ ملاءمة להתאים؛ تأثير להשפיע 7؛ 17؛ 18؛ 22؛ 29؛ 78؛ 79؛ 80؛ 81؛ 84؛ 90؛ 92؛ 93؛ 104؛ 112؛ 117
البيئة סביבה – معلومات عن מידע על؛ الإحساس בתחושה של؛ دمج الحركة שילוב תנועה؛ التعرض ל חשיפה ל؛ الالتقاء مع מפגש עם؛ الانفصال عن הפרדה מ 14؛ 22؛ 29؛ 30؛ 33؛ 56؛ 90؛ 94؛ 105؛ 117

ت
تحدي אתגר
التعريف: محاولة الفرد الشخصية للتقدم. يجب الانتباه إلى أن يختار الطفل التحدي – وطرائق مواجهته بنفسه – دون ضغوط خارجية.
16؛ 20؛ 31؛ 69؛ 106؛ 109؛ 111؛ 112؛ 126؛ 128؛ 130؛ 134؛ 143؛ 145

تخيل الجسم / تخيل الحركة / تخيل (تصور) ذهني / يتخيلون / تشابه / ليتخيلوا / تخيلوا
ديموي הגוף / ديموي תנועה / דימוי מנטלי / דמו / לדמות / דמיון / לדמיון / דמיון / דמיון
التعريف: هو في الذاكرة، بمعنى الصورة التي في ذهن الفرد، بالنسبة لجسمه وحركته؛ الصورة التي
تخلقها حركة معينة في دماغ المتحرك.

7: 26: 27: 28: 29: 42: 69: 70: 76: 81: 84: 106: 107: 110: 119: 128: 134: 136

تسلسل (الحركة ووضع أعضاها للحركة) رצף (תנועה והעמדת חפצים לתנועה)
التعريف: سلسلة من الحركات التي تتم الواحدة تلو الأخرى
12: 13: 31: 34: 39: 44: 55: 56: 59: 60: 61: 62: 63: 65: 66: 67: 96: 97: 98: 104: 115:
124: 140: 142

تغذية مرتدة משורב
التعريف: في التربية البدنية التمرس هو المهم، لذلك فالتغذية المرتدة يجب أن تشدد على العملية وليس
على النتيجة.
14: 19: 62: 102: 108: 111: 119: 122: 124

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)
6: 7: 10: 11: 12: 13: 14: 17: 18: 19: 20: 22: 23: 69: 70: 85: 90: 106: 129: 143

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: 12: 34: 35: 38: 40: 41: 43: 44: 46: 47: 50: 52: 56: 58: 61: 66: 78: 87: 92: 93: 94:
98: 99: 100: 101: 103: 104: 106: 117: 121: 130: 132: 134: 140: 142

تقييم / تحصيلات הערכה / הישגים
التعريف: تقييم التحصيل بالأساس، هو متابعة لتقدم الأطفال من مرحلة إلى أخرى.
11: 14: 19: 20: 132 (ملتعلمين آخرين) الملاحق

تقييم ذاتي הערכה עצמית
التعريف: هو "الثقة بالنفس"، كما هو متداول في الحياة اليومية، وهو حكم الفرد على قدراته المتبلورة
خلال التجربة والتعلم.
6: 7: 22: 46: 68: 90: 91: 99: 105: 106: 107: 108: 110: 128: 156: 160

تقليد / يقلد חיקוי / לחקות
التعريف: تنفيذ العملية التي قام بتنفيذها آخرون.
19: 29: 31: 44: 56: 58: 60: 68: 78: 94: 96: 107: 110: 113: 127: 140: 143

تفكير / يفكر (المتعلم على الحركة) חשיבה / לחשוב
التعريف: مفهوم عام، يربط بين العمليات الذهنية والعمليات الحركية
6: 14: 23: 24: 25: 26: 33: 69: 70: 111: 119: 121: 124: 126: 136

فهم / يفهم (الأطفال بالنسبة للحركة) הבנה / להבין: 5-6:18:26:30:33:42:43:54:
68:71:119:135:141
تخطيط / يخطط (الأطفال قبل الحركة) תכנון / לתכנן: 14:26:29:33:34:60:81:106:
111:117:121:124:127
حل / حلول / يحل (يحل التلاميذ مشاكل الحركة) פתרון / פתרונות / לפתור: 5:19:24:25:
26:42:61:69:108:111:119:120:122:126

تنفس נשימה

التعريف: **التنفس**، يشمل الشهيق والزفير.

50:51:69:70:74:75:76:78:79:80:83

شهيقي / زفير נשיפה / שאיפה - الشهيق، هو إدخال الهواء إلى الرئتين عن طريق الأنف أو الفم،
والزفير، هو إخراج الهواء من الرئتين عن طريق الأنف أو الفم.
74:76:77:83:102

توازن الجسم איזון הגוף

التعريف: التوازن، يعني أن مركز ثقل الجسم المدعوم موجود على قاعدة، والجسم يكون مثبتاً. حاسة
التوازن موجودة في الأذن الوسطى، وتسمح بتوازن الجسم.

7:11:17:23:30:32:46:47:52:57:66:92:93:98:100:117:126:140

التوقف / توقف / إبطاء / ببطء (حركة أو عملية) עצירה / לעצור / עיכוב / ללכב (תנועה או
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.

19:24:41:43:44:52:58:61:62:66:67:76:83:84:85:97:98:101:115:126:
127:130:131:134:136:137:140:141

ث

ثبات الجسم יציבה

التعريف: إن حالة **ثبات الجسم**، هي الطريقة التي يتم فيها تنظيم أعضاء الجسم في أوضاع
مختلفة. إن حالة الثبات المترن تؤثر إيجابياً على صحة المفاصل والعظام والعضلات.

6:22:67:69:70:78:79:83:84

ثروة المفردات / أسماء אוצר מילים / שמות

التعريف: قائمة المفاهيم والأفعال التي تستعمل في النشاط الموجّه للحركة، وفي دروس التربية البدنية،
وعند القيام بالنشاط البدني الحرّ.

8:23:26:27:28:31:32:33:38:40:76:77:86:87:92:98:99:100:103:119:
121:123:124:140:143:147:166 (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.

24:42:43:44:46:47:81:82:85:97:98:115

مركز الثقل מרכז כובד – هو نقطة في الجسم والتي عندما تكون مدعومة وموجودة فوق القاعدة، يمكن التحكم بالجسم ويكون في حالة توازن. 46: 47: 49: 60

ح

حاسة / بحس / إحساس חוש / לחוש / תחושה
7: 23: 26: 27: 30: 32: 33: 42: 46: 57: 63: 71: 79: 80: 82: 88

حاسوب מחשב

كتمت لعملية تعلم الحركة

28: 34: 42: 68: 79: 80: 81: 84: 89: 125

حدود (في الحيز، في القدرة، في السلوك) גבול (بمרחب, ביכולת, להתנהגות)
التعريف: الخط الذي لا تتجاوزه.

13: 17: 19: 24: 29: 33: 34: 114: 130

حيز מרחב

التعريف: يدمج مفهوم الحيز بين المفهوم التصويري والحركي. **الحيز الشخصي**، هو المجال الملاصق بالجسم والمحيط به. إنَّ الحركة في الحيز الشخصي هي الحركة دون التقدّم. **الحيز العام** موجود خارج الحيز الشخصي. تتعلق حدود الحيز العامّ بقدرة الفرد على التقدّم.

23: 34

التواجد في الحيز: التواجد في الحيز خلال الحركة، يعني استغلال الحيز بنجاعة، 3: 6: 7: 16:

18: 19: 22: 23: 24: 25: 28: 30: 31: 33: 34: 35: 36: 37: 39: 40: 41: 44: 46: 47:

58: 60: 61: 63: 64: 65: 66: 76: 90: 92: 93: 94: 101: 112: 117: 118: 121: 125:

126: 127: 136: 137: 140

تنظيم الحيز: 9: 15: 16: 17: 19: 33: 34: 90: 91: 93: 113: 116: 118: 126: 130:

146

خ

خلق (في الحركة) יצירה / יצרו / ליצור

التعريف: الحركة كنتيجة للتفكير والاختيار الشخصي

13: 14: 24: 29: 33: 59: 62: 67: 108: 119: 127

د

درجة גלגול

التعريف: درجة الجسم: التدحرج يعني نقل ثقل الجسم من مكان إلى مكان آخر قريب.

19: 43: 92: 93: 96: 97: 98: 115: 117: 118

درجة / درجة غرض: 17: 32: 56: 58: 116

دقة الحركة דיוק תנועה

التعريف: سيطرة كبيرة على الحركة بالشكل الذي تتم فيها الحركة المتوقعة

27: 67: 92: 102: 140

إصابة الهدف كليلعة למטרه – المقصود هو التدقيق في ضبط القوة، واستعمال القوة والسرعة المطلوبتين.

127 : 117 : 104 : 102 : 93 : 92 : 56 : 52 : 48

ذ

ذاكرة (تخيل) / تذكر / إعادة بناء (الحركة) זיכרון / להיזכר / לשחזר / שחזור (תנועה)
التعريف: يعود وينفذ، أو يعود ويفكر في شيء نُفذ في الماضي.

146 : 27 : 26 : 30 : 38 : 39 : 60 : 61 : 62 : 79 : 107 : 111 : 119 : 123 : 140 : 143 : 145 : 146

ر

رقص / يرقص ريكود / لركود
التعريف: الرقص المخطط له هو جزء من ثقافة الحياة في الروضة ، وهو بمثابة منظومة حركات على وتيرة واحدة، بالتنسيق مع موسيقى معينة، ومنظمة في قوالب تتكرر دائماً.

6 : 10 : 12 : 22 : 59 : 74 : 86 : 90 : 91 : 139 : 140 : 141 : 142 : 143 : 144 : 145 : 146 : 147

الرمي / يرمي (غرض) זריקה / لזרוק (חפץ)
التعريف: إن الرمي مثل الالتقاط مهارة أساسية في ألعاب كرة عديدة. عندما نرمي غرضاً، فهو يتحرك في الهواء، قبل أن يمسكه الطرف الآخر.

32 : 48 : 52 : 54 : 56 : 58 : 59 : 93 : 101

ز

زميل / زملاء / صديق / أصدقاء / شريك / شركاء

למית / למיתים / חבר / חברים / בן זוג / בני זוג

التعريف: الشخص الذي يتم معه تعامل متبادل من خلال التعلم

12 : 16 : 17 : 18 : 23 : 24 : 27 : 28 : 29 : 30 : 31 : 34 : 35 : 38 : 39 : 40 : 44 : 46 : 47 : 48 :

49 : 50 : 52 : 54 : 56 : 57 : 58 : 59 : 60 : 62 : 67 : 69 : 76 : 81 : 84 : 89 : 93 : 96 : 98 :

101-112 : 114 : 116 : 117 : 119 : 121 : 122 : 123 : 124 : 126 : 127 : 129-137 : 139 :

143 : 145 : 146

تقديم / الحصول على مساعدة מתן / קבלת עזרה

التعريف: تقديم المساعدة والحصول عليها مفهومان ضمناً، ويتعلقان بالتحديات والمعايير التي يضعها المربي أمام اللاعبين.

12 : 19 : 79 : 81 : 90 : 108 : 114 : 126 : 127 : 133 : 134 : 135 : 137

تعاون שיתוף פעולה: 6 : 69 : 95 : 125 : 127 : 133 : 134 : 135 : 137 : 140 : 145

تنسيق (مع الآخرين) תיאום (עם אחרים): 6 : 34 : 35 : 36 : 38 : 39 : 44 : 121 : 127 : 131 :

139 : 146 : 147

س

ساحة (الروضة) חצר (הגן)

التعريف: منطقة مفتوحة تتيح الحركة واللعب

14 : 17 : 18 : 31 : 33 : 40 : 46 : 63 : 69 : 78 : 85 : 89 : 90 : 91 : 104 : 106 : 110 : 112 : 115 :

117 : 118 : 125 : 129 : 142 : 170

سرعة - ببطء / سريع מהירות - לאט / מהר
 16: 18: 43: 54: 55: 56: 57: 58: 60: 62: 64: 66: 69: 74: 95: 102: 114: 116: 126: 139:
 140: 144: 146
בبطء / بسرعة (المتعلم أو من أجله) לאט / מהר (של הלומד או עבורו)
 16: 24: 46: 54: 55: 58: 59: 61: 62: 71: 122
تباطؤ وتسارع האטה והאצה 45

ع

عضلات שרירים
التعريف: تصل العضلات بين العظام، وتقوم بكل حركات الجسم بواسطة القبض والاسترخاء. وهي التي تشغل المفاصل والعظام.
 7: 30: 42: 46: 47: 48: 50: 57: 73: 75: 76: 78: 79: 80: 81: 85: 86: 92
العلاقات/يتعامل/التعامل (في الحيز) יחסים / להתייחס / התייחסות (במרחב)
 24: 28: 33: 34: 35: 36: 39: 40: 46: 63: 66

عملية (في التدريس والتعلم) תהליך (בהוראה ובלמידה)
التعريف: ترى طريقة "التربية للحركة" في التدريس والتعلم، عمليات إبداعية وتطورية دائمة، ولذلك لا تشدد على التحصيل المعرف مسبقاً بل تشدد على العملية نفسها.
 6: 8: 12: 14: 19: 22: 24: 29: 30: 60: 62: 69: 70: 71: 82: 90: 92: 112: 119: 120: 121:
 122: 125: 127: 128: 133: 147

غ

غرض / تجهيزات חפץ / ציוד
التعريف: الغرض هو الشيء الجامد الذي يمكن تحريكه بواسطة الحركة، ويمكن استعماله لإجراء الحركة.
 12: 14: 15: 16: 17: 18: 23: 28: 29: 31: 34: 35: 36: 37: 38: 40: 41: 43: 44: 45: 46:
 47: 48: 49: 54: 56: 57: 58: 63: 65: 67: 69: 73: 76: 78: 81: 82: 84: 98: 100: 101:
 102: 103: 113: 116: 121: 126: 130-134: 137: 170 (ملحق "قائمة الأجهزة واللوازم
 المناسبة للنشاط في سن الطفولة المبكرة)
حبل חבל: 15: 33: 42: 57: 58: 61: 67: 98: 99: 104: 132
كرة כדור: 31: 34: 42: 43: 45: 52: 54: 56: 57: 58: 59: 60: 92: 93: 95: 96: 97: 100:
 101: 102: 113: 120: 126: 127: 132: 137
كرسي כיסא: 33: 36: 52: 56: 78: 80: 82: 84: 98: 117: 137
وسادة / وسائد כרית / כריות: 31: 52: 80: 84: 105
مقعد ספסל: 15: 36: 38: 52: 69: 94: 97: 98: 131
كيس / أكياس שקית / שקיות: 45: 52: 101: 102: 136: 137

ق

قاعدة (مسند الجسم) בסיס (משען הגוף)
 7: 11: 34: 40: 41: 42: 43: 46: 47: 56: 80: 85: 98: 107: 127

القبض כיווץ

التعريف: هو بذل القوة من أجزاء الجسم البعيدة باتجاه مركز الجسم.
29؛ 43؛ 50؛ 53؛ 73؛ 78

قفز ניתור

التعريف: إنَّ عملية القفز تعني فصل إحدى الأرجل، أو الرجلين عن الأرض.
43؛ 54؛ 57؛ 62؛ 92؛ 93؛ 94؛ 96؛ 97؛ 115؛ 117؛ 129؛ 140

قوة / ضبط القوة / بذل القوة (للمتعلم) כוח / וויסות כוח / השקעת כוח (של הלומד)

التعريف: القوة هي قدرة العضلات في العمل ضدَّ أيَّة مقاومة، أثناء حمل الأغراض مثلاً، أو الدفع، أو الشدَّ. قوَّة العضلة متعلِّقة بحجمها. 42؛ 48؛ 73

قوة زائدة، قوة ضعيفة – إنَّ القوة الزائدة والضعيفة هما قطبان لوصف استعمال القوة وتخلُّهما درجات كثيرة، فاستعمال القوة متعلق بوزن الجسم وقوة العضلات. 47
قوة مندفعة – أي يجب تركيز الجهد بعملية لمرة واحدة وعندها هناك احتمال في الحصول على القوة القصوى. 47

قياس القوة – تبدأ عملية ضبط القوة بقياس – (واعي وغير واعٍ) – للقوَّة المطلوبة، واختيار الأعضاء الضرورية من أجل القيام بالعملية وتشغيلها، واستعمال القوَّة المطلوبة فقط.

6؛ 10؛ 12؛ 15؛ 22؛ 23؛ 24؛ 25؛ 30؛ 42؛ 43؛ 45؛ 48؛ 49؛ 52؛ 60؛ 63؛ 64؛ 65؛ 69؛ 70؛ 71؛ 73؛ 76؛ 78؛ 81؛ 82؛ 85؛ 86؛ 87؛ 88؛ 89؛ 96؛ 99؛ 100؛ 102؛ 103؛ 108؛ 112؛ 114؛ 115؛ 116؛ 121؛ 125؛ 126؛ 133؛ 136؛ 140؛ 141؛ 143؛ 146

ك

كلامي/ بالكلمات מילולי / במילים / המללה

التعريف: في سنَّ الطفولة المبكرة يكتسب الأطفال المعرفة من خلال التمرس الفعَّال، ولذلك فعلى كلِّ عملية اكتساب مفاهيم ومبادئ، أن تكون مرافقة كلامياً من قبل معلم التربية البدنية.

71؛ 119؛ 122

للبالغ: 3؛ 13؛ 20؛ 25؛ 38؛ 46؛ 61؛ 69؛ 70؛ 71؛ 110؛ 119؛ 137؛ 140؛ 143؛ 146
للمتعلم: 3؛ 6؛ 10؛ 21؛ 22؛ 25؛ 26؛ 28؛ 31؛ 33؛ 34؛ 44؛ 63؛ 71؛ 90؛ 92؛ 108؛ 117؛ 119؛ 120؛ 121؛ 122؛ 123؛ 124؛ 137؛ 143؛ 146

ل

اللعب משחק

التعريف: عام כללי – يتطوَّر الأطفال عن طريق اللعب ويمرّنون أدايم الشخصي. 125
اللعب الحرّ/ اللعب الموجّه משחק חופשי / משחק מכוון- يختار الأطفال اللعب الحرّ بشكل تلقائي. أما اللعب الموجّه على فتتم إدارته بيد شخص بالغ. 128

6؛ 7؛ 11؛ 13؛ 31؛ 40؛ 45؛ 52؛ 53؛ 58؛ 67؛ 69؛ 79؛ 80؛ 85؛ 90؛ 91؛ 95؛ 100؛ 101؛ 102؛ 103؛ 104؛ 117؛ 118؛ 123؛ 125-139؛ 143

ساحة ألعاب מגרש משחקים: 10؛ 14؛ 17؛ 18؛ 22؛ 29؛ 77؛ 104؛ 106؛ 110؛ 119

م

مبادئ التدريس / طرائق لتحقيق الأهداف לקרונות הוראה / דרכים להשגת המטרה

التعريف: الطريقة التي تتحقق من خلالها المضامين لكي نحصل على التعلّم
8؛ 10؛ 19؛ 23؛ 24؛ 26؛ 33؛ 42؛ 54؛ 60؛ 78؛ 85؛ 93؛ 106؛ 112؛ 121؛ 128؛ 142

مجموعة קבוצה

التعريف: إنَّ الزوج هي المجموعة الأصغر، وجميع أطفال الروضة معاً، هي المجموعة الأكبر.
10: 13: 19: 20: 31: 48: 53: 59: 95: 98: 101: 105: 110: 111: 117: 118: 119: 123:
124: 125: 126: 129-140: 143: 145: 146: 147

محادثة / التحدث שיחה / לשוחח

التعريف: من خلال تطوير عادات الحديث، والتحدث عن التجارب الشعورية التي تُوفِّرها الحركة، يستطيع الأطفال من تطوير الإدراك بالنسبة لجهودهم وتقدّمهم ونجاحهم.
13: 20: 26: 31: 32: 40: 67: 69: 71: 78: 89: 106: 109: 112: 116: 117: 119: 121: 122:
124: 137: 138: 147

مسار / مسارات (في الحيز) מסלול / מסלולים (بمרחب)

التعريف: المسار هو الطريق التي يمرُّ بها الجسم كله أو جزء منه، يبدأ المسار من نقطة معيّنة ويشير إلى طريق تصل إلى نقطة أخرى، والمحدّدة كنقطة انتهاء المسار.
12: 16: 17: 23: 31: 32: 33: 34: 38: 39: 40: 41: 43: 60: 61: 63: 66: 67: 76: 94: 100:
101: 104: 107: 132: 140

مستويات الارتفاع / مستوى الارتفاع / مستوى عالٍ / متوسط / منخفض

רמות גובה / רמת גובה / רמה 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 يتحرّك عليه الأطفال.
16: 17: 33: 34: 36: 37: 38: 40: 41: 46: 63: 80: 93: 96: 98: 104: 130

مفصل / مفاصل מפרק / מפרקים

التعريف: أماكن الوصل بين العظام، وظيفتها المفاصل تسهيل القيام بالحركة.
26: 27: 30: 31: 32: 34: 42: 54: 73: 77: 78: 79: 81: 85: 115: 119

ملاءمة / تناسق תיאום / קואורדינציה

التعريف: قدرة الجسم دمج عدة حركات بسيطة لعملية واحدة مركبة.
7: 42: 46: 57: 83: 94: 125: 140: 144: 146

موسيقى מוסיקה

التعريف: هي كل صوت منغم تسمعه الأذن وترتاح له، وهي طريقة للتعبير.
54: 61: 88: 139-146

ה

هبوط נחיתה

التعريف: عملية الهبوط، هي تماسّ إحدى الأرجل أو الرجلين مع الأرض، عادة يكون الهبوط أسهل من القفز.

19: 43: 92: 93: 96: 97: 104: 113: 115: 116: 117: 118: 120: 140

و

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. ويقابله مفهوم الوزن في الشعر.

122؛ 117؛ 96؛ 94؛ 90؛ 88؛ 74؛ 66؛ 63؛ 59-54؛ 52؛ 42؛ 23؛ 12

الوزن משקל

عام כללי – التعريف: **الوزن** هو ضغط الجسم على القاعدة التي يقف عليها، عندما يدعم الإنسان
هذه الوقفة بواسطة قامته المنتصبه وأعضاء جسمه. 42

نقل الوزن העתקת משקל / העברת משקל – التعريف: يعني نقل مركز الثقل من قاعدة إلى أخرى.

47

وضع الوزن העמסת המשקל – التعريف: وضع وزن الجسم على الأعضاء، يعني أنه يتولد ضغط على
عظام الهيكل العظمي، وتشغل العضلات القوة، لكي تقاوم قوة الثقل، حتى لا يسقط الجسم. 85

حمل الوزن נשיאת משקל – التعريف: حمل الجسم، يتعلق بقوة الأعضاء المختلفة لحمل وزن الجسم. 99
22؛ 31؛ 42؛ 43؛ 44؛ 45؛ 47؛ 48؛ 53؛ 57؛ 66؛ 68؛ 70؛ 80؛ 81؛ 84؛ 85؛ 86؛ 87؛ 89؛ 93؛

96؛ 97؛ 99؛ 117؛ 140

وعي / واعي מודעות / מודע

6؛ 10؛ 22؛ 24؛ 25؛ 30؛ 31؛ 42؛ 48؛ 68؛ 69؛ 70؛ 71؛ 79؛ 106؛ 108؛ 119

ي

يصف / وصف (متعلم في سياق الحركة) יתאר / לתאר / תאר (لומد בהקשר של תנועה)
27؛ 28؛ 32؛ 33؛ 40؛ 41؛ 63؛ 75؛ 83؛ 84؛ 88؛ 108؛ 110؛ 111؛ 119؛ 122؛ 123؛ 124