



South Valley University  
Faculty of  
Physical Education



جامعة جنوب الوادي  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية



# المهارات الحركية

الفرقة

الأولى ( تعليم أساسي )

كلية التربية

إعداد

أعضاء هيئة التدريس

قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية  
بكلية التربية الرياضية  
جامعة جنوب الوادي

٢٠٢٢/٢٠٢٣م



## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٢٢-٤	الفصل الأول <b>مفاهيم التعلم الحركي والمهارات الحركية</b>
٥	أولاً: مفهوم التعلم والتعلم الحركي .....
٨	ثانياً : المهارة الحركية .....
٢٦-٢٢	الفصل الثاني <b>مبادئ تعلم المهارات الحركية</b>
٢٣	مبادئ تعلم المهارات الحركية .....
٣٠-٢٧	الفصل الثالث <b>مراحل نمو تلميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي</b>
٢٨	مراحل نمو تلميذ المرحلة الابتدائية وخصائصها .....
٢٨	أ. مرحلة الطفولة المتوسطة .....
٢٩	ب. مرحلة الطفولة المتأخرة .....
٤٣-٣١	الفصل الرابع <b>تأثير النشاط الحركي على أجهزة جسم التلميذ</b>
٣٢	مقدمة .....
٣٣	فوائد النشاط البدني للتلميذ .....
٣٥	تأثير ممارسة الأنشطة الحركية علي أجهزة جسم التلميذ .....
٣٩	تنمية وتطوير اللياقة البدنية للتلميذ .....



٦٠-٤٤	<b>الفصل الخامس</b> <b>اللعب هو حياة التلميذ</b>
٤٥	أولاً: نظريات اللعب .....
٤٦	ثانياً : أهمية اللعب .....
٤٧	ثالثاً : أنماط اللعب .....
٤٧	رابعاً : فوائد اللعب .....
٤٨	خامساً : أشكال اللعب .....
٤٨	سادساً : تطبيقات الأنشطة الحركية للتلميذ.....
٧٣-٦١	<b>الفصل السادس</b> <b>الحركة هي مفتاح التعلم للتلميذ</b>
٦٢	أولاً : تعليم التلميذ من خلال اللعب .....
٦٣	ثانياً : الألعاب التعليمية .....
٦٩	ثالثاً : الألعاب التعليمية التي تستخدم في تدريس المناهج الدراسية .....
٧٤	<b>المراجع</b>



## الفصل الأول

### مفاهيم التعلم الحركي والمهارات الحركية



## أولاً: مفهوم التعلم والتعلم الحركي :

يعبر عن التعلم بصفة عامة هو التصرف الصحيح والمفيد المبني على التجارب السابقة للإنسان، ويوجد نوعان من التعلم هما :

**أولاً: تعلم المعلومات والمعارف.**

**ثانياً: تعلم الحركات والمهارات.**

إن تعلم المعلومات والمعارف يتم من جراء الاطلاع والقراءة المستمرة في المصادر والكتب، وهذا يعتمد على الخبرات والتجارب السابقة، بينما تعلم المهارات الحركية الجديدة يكون عن طريق المعرفة والمقدرة أي قدرة المتعلم على التدريب وبذل جهد كبير وتراكم الخبرات والتجارب لدى المتعلم، لا يمكن الفصل بين هذين النوعين وإحداهما مكمل للآخر، وتعلم المعلومات واكتسابها يسبق تعلم المهارات، والمعلومات والمعارف التي يتعلمها الفرد تصبح معروفة له ، وواضحة إذا كانت لديه القدرة على أدائها وممارستها ميدانياً.

ويعبر عن التعلم الحركي بأنه التعلم لأي حركة جديدة وتنقيتها وثبيتها مع تطبيقها، وهذا يعني أنه عند تعلم الحركة الجديدة لا بد من تعلم الشكل الخام للحركة، وبعدها تطور وتحسن وتنقى بعد تكرارها وإعادتها عدة مرات، ونحصل من خلال هذا على الشكل الجميل للحركة (الشكل الدقيق) ، ثم بعد هذا يحسن التعلم ويثبت إلى أن يتم أداء الحركات بأشكال مختلفة، وفي ظروف مختلفة بصورة أوتوماتيكية.

والتعلم الحركي ما هو إلا تغير في التصرفات بشكل عام، فمثلا لاعب كرة القدم يتعلم ضرب الكرة باتجاه الهدف في حالات عديدة ومختلفة، وليس هناك تشابه بينها وبين ما قد تم تعلمه في الحالات السابقة.

## التعلم:

- يعرفه (Stallings, 1982) بأنه التغير في السلوك.
- ويعرفه (Singer, 1980) بأنه ما هو إلا الناتج أو الانعكاس الحاصل بسبب التغيير المستمر نسبيا في الأداء أو السلوك بسبب الخبرة السابقة والتطبيق العملي.



- أو هو حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من سلوك الفرد.
- ويعني التعلم أيضا التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية.
- وكذلك هو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان.
- وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط.
- ويعرف أيضا بأنه (كل ما يكتسبه الفرد من معارف ومعان وأفكار واتجاهات وعواطف معتمدة أو غير معتمدة).
- أو أنه (تغير في طريقة أداء مهارة أو اكتساب قدرة على أداء شيء جديد).

### شروط التعلم :

#### \*النضج :

والمقصود هنا ليس النضج العقلي فقط وإنما يشمل ذلك النضج في قدرات المتعلم البدنية والحركية أي أن جسده يستطيع أداء المهارات الحركية المتعلمة ، وأيضا يشمل النضج الانفعالي والذي من خلاله يتضح قدرة المتعلم على التحكم في انفعالاته ومدى توفر السلوك الوجداني الايجابي.

#### \*الدافعية :

تمثل الدافعية النوازع النفسية ومدى التقبل النفسي عند الفرد للتعلم.

#### \*الممارسة :

يعتبر تكرار أداء المهارات المتعلمة من أهم شروط التعلم حيث تمكن المتعلم من اكتساب الأداء الجيد والاحتفاظ بمكونات الأداء.

ولا يمكننا التأكيد على أن كل من هذه الشروط الثلاث يؤثر في الآخر ولكن تكامل هذه الشروط يؤدي في النهاية لتحسين عملية تعلم الفرد .



## التعلم الحركي :

- يعرف التعلم الحركي بأنه تطور في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية وليس بسبب عمليات النضج أو الوظائف الفسيولوجية.
- أو هو اكتساب وتحسين وثثبيت استعمال المهارات الحركية.
- كما يقصد بالتعلم الحركي مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء.
- هو العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابلياته عن طريق الممارسة والتجربة.
- كما يعرف التعلم الحركي بأنه التغير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي، وليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معينا.
- إن التعلم الحركي يعني الحصول على المعلومات الأولية عن المهارة الحركية ثم التجارب الأولية ثم الوصول إلى الأداء الجيد وفي المرحلة النهائية يتم تثبيت الأداء الجيد والوصول إلى إتقان الأداء الحركي.

## أهمية التعلم الحركي :

- (١) التعلم الحركي يسمح لنا بتطوير واكتساب مهارات جديدة وتحسين المهارات الحركية، والوصول للجودة في الأداء الحركي، وتجنب الإصابات عند الأداء.
- (٢) اكتشاف أسباب نقاط الضعف والقوة في الأداء الحركي.
- (٣) التعلم الحركي هو عملية معقدة تحدث في الدماغ استجابة لممارسة أو تجربة مهارة معينة مما يؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي المركزي، إذ يسمح بإنتاج مهارة حركية جديدة، مما يؤدي إلى تحسين دقة الحركات، وهو ضروري لتطوير الحركات المتحكم بها، حيث ينظر بحث التعلم الحركي في المتغيرات التي تساهم في تكوين البرامج الحركية، وحساسية عمليات اكتشاف الأخطاء.



٤) التعلّم الحركي يساعد المعالجين على فهم العملية الكامنة وراء الحركات والمهام الحركية.

### خطوات التعلّم الحركي :

**الخطوة الأولى:** وهي الخطوة الخاصة بعملية تعلم بعض المهارات في الألعاب الرياضية المختلفة ، ذات السعة القليلة للتعلم على سبيل المثال الركل والرمي واللقف للكرات.

**الخطوة الثانية:** وهي وضع خطة لمراحل التعليم والتعلم انطلاقاً من وضع نموذج للفعالية أو المهارة المراد تعلمها لغرض البناء الصحيح للتكنيك ، فضلاً عن احتواء الخطة على الإجراءات الموجهة لإثارة الدوافع والمحفزات.

**الخطوة الثالثة:** هي عملية تنظيم وتوجيه سير التعلّم.

### ثانياً : المهارة الحركية :

- تعرف المهارة بأنها: ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق قانون الرياضة الممارسة.
- وهي أيضاً: مدى كفاءة الفرد في أداء واجب حركي معين.
- والمهارة أيضاً توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء.
- هي إمكانية الفرد في أداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة وفي أقل زمن.
- هي قابلية التواجد في المكان الصحيح والزمن الصحيح واختيار الفن الجيد في الوقت المناسب للأساس المهاري يرتبط باتخاذ القرارات والاختيارات.
- كما تعرف المهارة بأنها إحدى صفات الجهاز العصبي والتي بوساطتها يستطيع الفرد أن يتقن حركات جديدة بسرعة وبسهولة.
- هي مجموعة من الحركات التي تؤدي وفق سلوك معين بتناسق دقيق في ظروف متباينة.



- والمهارة الحركية في نظر Stallings هي: الفعالية العضلية الموجهة باتجاه غرض محدد.
- أو هي أداء حركي محدد لتحقيق هدف مرسوم في نوع الفعالية المحددة.
- أو هو نمط سلوكي حركي يتكرر في ظروف مختلفة وهذا النمط يشمل مجموعة من الحركات التي تؤدي في تسلسل متناسق دقيق وتوقيت وحركة ملائمة ومناسبة.
- هو نشاط حركي محدود ويشمل على حركة واحدة أو مجموعة من الحركات المحدودة والمنجزة بدرجة عالية من الثقة.

### بعض المصطلحات العلمية الخاصة بالمهارات الحركية :

#### الحركة : movement

أي انتقال أو دوران يحدث في وقت محدد سواء كان بغرض أو بدون غرض.

#### البرنامج الحركي : motor Program

المفهوم الذي يشير الي ان المثير سوف يستهل سلسه من الاستجابات الحركية التي سوف تكمل نفسها بدون الحاجه الي التغذية الراجعة.

#### التدريب : Practice

ظاهرة في التعلم الحركي تتمثل في الاداء المتكرر الذي يؤدي الي اكتساب والاحتفاظ بسلسه من الحركات.

#### التدريب العقلي: mental practice

استخدام التصور المعرفي في التدريب علي كيفية أداء سلاسل الحركات عندما يحدث السلوك الحركي الفعلي.

#### المهام الحركية المستمرة:

هي تكرار سلسلة مستمرة من الأداء لحركة معينة مثل المشي - الجري - السباحة.



## المهام الحركية المنفصلة:

أداء مجموعة من الحركات يفصل بينها فترات عدم استجابة (سكون الجسم).

## أنواع المهارات الحركية :

لقد تم تقسيم المهارات الحركية إلى عدة أنواع منها مهارات حركية أساسية ، ومهارات حركية للألعاب وذلك حسب حجمها وصعوبتها والمواقف التي تؤدي بها، وهي كما يأتي :

### أولاً : المهارات الحركية الأساسية :

#### ١- المهارات الانتقالية:

وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية، المشي، والركض (الجري) ، والوثب الطويل والعمودي، والحجل والتسلق نوضح منها التالي :

#### أ) مهارة الركض:

يعد الركض امتداداً طبيعياً لحركة المشي التي يؤديها الطفل، إذ إن تطور الركض يعتمد بشكل أساسي على حركة المشي السريع للطفل، إذ تعد بمثابة مرحلة تمهيدية لمهارة الركض، وتظهر المحاولات الأولى للركض عندما يؤدي الطفل حركة المشي السريع في حوالي الشهر الثامن عشر بعد الولادة، ولكن لا يعد حركة ركض حقيقي لأن الطفل لا يمتلك القوة العضلية بالقدر الكافي الذي يسمح للقدمين إن تتركان الأرض بصورة دقيقة، ويختلف الركض عن المشي في إن هناك فترة طيران قصيرة أثناء كل خطوة وتسمى مرحلة عدم الارتكاز أو مرحلة الطيران، في حين يكون المشي على اتصال دائم بالأرض أما بقدم أو بالقدمين معاً، ويمكن ملاحظة فترة الطيران أثناء الركض خلال السنة الثانية من عمر الطفل، وتعد مهارة الركض من المهارات الأساسية التي يتوقف عليها نجاح الكثير من المهارات الرياضية والألعاب المختلفة.

وفي السنة الرابعة من عمر الطفولة يلاحظ حركة الرجلين والذراعين التوافقية أثناء الركض عند حوالي ٣٠% من الأطفال، ولكن عند النظر بشكل عام نلاحظ إن حركة الطفل



تؤدي بصورة غير منتظمة وتكون حركة الرجلين قصيرة وذات ضربات قوية مع قلة مجال الحركات وعدم انتظام حركات الذراعين، وفي عمر خمس سنوات نلاحظ إن تطور توافق الركض يصل إلى حوالي ٧٠-٧٥ % وبعد سنة يصل التطور إلى ٩٠% فتظهر حركة الركض بوضوح في عمر ٥-٧ سنوات وبصورة خاصة زيادة سعة الخطوة نتيجة لزيادة قوة الدفع المناسبة في لحظة المد من مفصل الركبة مع زيادة رفع الفخذ كذلك تتحسن سرعة الركضة ورشاققتها عند الأطفال في عمر ٥-٧ سنوات، إن نسبة النمو السنوية عند الطفل في السنوات الأولى من الدخول إلى المدرسة تكون أكبر مقارنة مع نموه في مراحل الأولى.

### ب) مهارة الوثب:

تعني مهارة الوثب اندفاع الجسم في الهواء بوساطة دفع إحدى الرجلين أو الرجلين معاً، ثم الهبوط على إحدى القدمين أو القدمين معاً، ويمكن إن تؤدي مهارة الوثب في اتجاهات مختلفة وباشكال متنوعة، مثل الوثب لأعلى أو لأسفل أو للأمام أو للخلف أو للجانب، ومن الأهمية إن ينظر إلى مهارة الوثب كإحدى المهارات الأساسية المستقلة والهامة، فضلاً عن أنها مهارة تتسم بقدر من الصعوبة يزيد عن مهارة الركض، ويعود سبب ذلك إلى إن مهارة الوثب تتطلب من الطفل فضلاً عن توافر قدر ملائم من القوة يسمح بدفع الجسم في الهواء، إن يمتلك قدرًا كافيًا من التوافق العضلي العصبي الذي يسمح باحتفاظ الجسم بتوازنه أثناء الطيران وعند الهبوط.

"وتظهر المحاولات الأولى للوثب عندما يكون الطفل في وضع مرتفع قليلاً على درجة مثلاً وينزل عن ذلك المستوى المرتفع نزولاً قوياً، فيبدو قفزه وكأنه خطوة ثقيلة إلى الأسفل، ويمكن الأطفال عند سن الثانية والنصف تقريباً من القفز مستخدمين القدمين معاً".

وعندما يبلغ الطفل عامه الثالث والرابع يشهد تقدماً ملحوظاً لأداء مهارة الوثب لأسفل وذلك من حيث مسافة الوثب وتنوع أنماط الوثب.

وفي عمر خمس سنوات يستطيع الطفل تأدية القفز من الثبات وكذلك القفز لأعلى والقفز العريض ومن الركضة التقريبية كذلك فإنه يستطيع القفز فوق خطين أو منطقة محددة ومرسومة على الأرض".



## ٢- مهارات المعالجة والتناول:

وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطفل والأداة التي يستخدمها وتتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة أو استقبال قوة منها، وتجمع مهارات المعالجة والتناول بين حركتين أو أكثر، ومن خلال هذه المهارات يتمكن الأطفال من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك، والمسافة التي يتحركها ، وسرعة واتجاه الاداة، وتشمل مهارات المعالجة والتناول مهارات كالرمي، والاستلام(اللقف)، والركل، ودرجة الكرة، وطبطة الكرة، والضرب، والانتقاط نوضح منها ما يلي :

### (أ) مهارة الرمي:

تعد مهارة الرمي من أكثر المهارات أهمية وشيوعاً للتعبير عن حركات المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة في هذه المرحلة، ويمكن إنجاز هذه المهارة بطرائق عديدة، حيث تؤدي مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس، كما يمكن إن تؤدي باليدين من أسفل الحوض، تؤدي بحركة الذراع للجانب... وتعد مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس من أكثر مهارات الرمي استخداماً في مجال دراسات تطور النمو الحركي لمهارة الرمي، كما يمكن أداء هذه المهارة باستخدام أدوات مختلفة حيث يختلف الشيء المراد رميه من حيث الحجم والوزن والشكل، كما إن الهدف من الرمي يختلف فقد يكون دقة الرمي، أو قوة الرمي، أو زيادة المسافة، لذلك من الصعوبة تحديد نمط ثابت ومعين لأداء هذه المهارة.

ويقوم الطفل في العام الثاني من عمره بمحاولات قذف بعض الأشياء الصغيرة (كرات مثلاً) إلى الأسفل ويظهر سعادة كبيرة عندما يقذف هذه الأشياء على الأرض وينظر إليها بعينيه، ويتطور النمو يستطيع الطفل تحديد اتجاه الرمي، ولكن ليس في مقدور الطفل أداء مهارة الرمي بدرجة توافقية جيدة فلا يستطيع الطفل التحكم في توقيت الرمي، إذ تكون هناك برهة انتظار بين المرحلة الابتدائية للرمي والمرحلة الرئيسية وفي لحظة إطلاق الكرة من اليد، وفي العام الثالث تتطور مهارة الرمي عند الطفل حيث يمكنه رمي الكرة بقوة، ولكن النقل الحركي من الجذع إلى اليد الرامية لا يكون بدرجة متقنة..



ومع تطور النمو يزداد تحسن مهارة الرمي، إذ يستطيع الطفل في العام الرابع رمي الكرات الكبيرة والصغيرة، مع توجيهها إلى هدف معين إذ يكون الرمي بيد واحدة من وضع الوقوف وتكون إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، أو يكون الرمي من وضع الوقوف والقدمان متباعدتان وعلى خط واحد والرمي من أسفل للأعلى وللأمام.

ويتمكن الطفل من أداء مهارة الرمي على هدف كبير على بعد (٢ م) على إن يكون الهدف بموازاة ارتفاع رأس الطفل ويتم ذلك بدءاً من عمر ٤-٥ سنوات وعندما يبلغ الطفل العام السادس يصبح في مقدوره إن يتقن دقة الرمي على هدف يبعد حوالي (٥ م)، ويرمي الاولاد لمسافة أبعد وبدقة أكثر من البنات.

### ب) مهارة الاستلام (اللقف):

تعد مهارة الاستلام (اللقف) من اكثر المهارات الحركية الأساسية تمثيلاً لمهارة المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة في الجسم، ويعد المحك العلمي لنجاح مهارة الاستلام لدى الطفل هو استلام الشيء المقذوف أو الكرة باليدين.

### ٣- مهارات الاتزان الثابت والحركي:

وهي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي وتتضمن هذه المهارات:

- أ. الاتزان الثابت: ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.
- ب. الاتزان الحركي: ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، وتشمل مهارات ثبات واتزان الجسم مهارات كالثني، والمد، والمرجحة، واللف، والدوران، والدرجحة، والاتزان المقلوب، والاتزان على قدم واحدة، والمشي على عارضة التوازن.

### ثانياً : المهارات الحركية الخاصة بالألعاب الرياضية :

١. مهارات حركية صغيرة مثل : رمي الكرة على الهدف بكرة السلة.
٢. مهارات حركية كبيرة مثل : التصويب السلمي بكرة السلة.



٣. مهارات حركية بسيطة : مثل التصويب بالبندقية.
٤. مهارات حركية معقدة مثل : الدحرجة بالكرة والمراوغة.
٥. مهارات تتم حسب الموقف : في الألعاب الجماعية (كرة القدم) والألعاب الفردية (ألعاب المضرب).

### خصائص المهارات الحركية الرياضية :

\* المهارة الحركية الرياضية يتم تعلمها :

تعلم المهارة الحركية تتطلب التدريب وتحسن بالخبرة والتعلم يعرف بأنه التغير الدائم في سلوك المتعلم وأدائه بمرور الوقت ، ويجب على المعلم إن يضع ذلك في اعتباره وان لا يندفع بنجاح المتعلم في أداء المهارة من المرة الأولى فقد يكون نجاحه في الأداء مجرد صدفة.

\*المهارة الحركية الرياضية لها نتيجة نهائية :

يقصد بالنتيجة النهائية للمهارة الهدف المطلوب تحقيقه في الأداء وهذا الهدف يجب إن يعرفه الطالب قبل البدء في تنفيذ المهارة الحركية في درس التربية البدنية.

\*المهارة تحقق النتائج بثبات :

أي تنفيذ المهارة الرياضية يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال عدد المحاولات المتعددة والمتتالية التي يقوم بها الطالب لتنفيذ مهارة الدرس.

\*المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية :

ويعني ذلك إن أداء المهارة الحركية يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي للمهارة فالطالب المبتدئ في تنفيذ المهارة يستهلك جهد وطاقة وزمن أكثر دون الوصول إلى الأداء الجيد للمهارة بينما الطالب الجيد وصاحب الخبرة يكون قادرا على تنفيذ المهارة بفاعلية وبجهد وزمن أقل.



### \*قدرة الطالب على تحليل متطلبات تنفيذ المهارة الحركية :

يستطيع بعض الطلاب تحليل متطلبات تنفيذ المهارة الرياضية عند الأداء كما أنهم يتخذون قرارات الأداء بفاعلية فالمهارة الرياضية ليست فقط مجرد أداء فني للحركة ولكن أيضا القدرة على استخدام الأداء الجيد في الوقت المناسب.

### مراحل تعلم المهارات الحركية :

إن عملية التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات العضلية والبدنية وامتلاك خزين من المعلومات يمكن الرجوع إليها، ومن أهم العوامل في نجاح واكتساب المهارات الحركية هو نقل التعلم إضافة إلى دور المعلم (المدرّب) في عملية التحفيز والتي تسهل عملية تعلم المهارات الحركية.

وتعلم أي مهارة جديدة والوصول بها إلى أعلى مستوى يجب أن تمر بثلاث مراحل (مسارات) مترابطة مع بعضها وتكمل بعضها البعض الآخر، وهي:

١. مرحلة التوافق الخام.

٢. مرحلة اكتساب التوافق الجيد.

٣. مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية (الآلية).

ولكي يستطيع المتعلم أداء النواحي المهارية لابد من أن يصل إلى المرحلة الثالثة (مرحلة الآلية في الأداء)، وذلك يتوقف على نجاحه واجتيازه المرحلتين الأولى والثانية خلال عملية التدريب في الفترات السابقة.

ومع مرحلة تعلم التوافق الخام (المرحلة الأولى للمهارة) يتم ضبط التصور الحركي الأولي مع استمرار تطوير مقومات القابليات الأخرى التي لها علاقة بالمهارة، إن المرحلة الأولى لأداء التمرين ينتهي بمرحلة المهارة الأولى أي (تعلم التوافق الخام) والذي يتمكن المتعلم من أدائه تحت شروط ومتطلبات بعيدة عن التعقيد والصعوبة وبسبب قلة التركيز ووجود التأثيرات الجانبية تحصل بعض المحاولات الفاشلة التي لا تخلو من أخطاء الأداء الفني.



بعد وصول المتعلم إلى هذا المستوى ينتقل إلى المرحلة الأخرى وهي مرحلة التكامل أي تكامل المهارات والتي تعتمد على التخطيط والتوجيه ووضع الأهداف والواجبات وإجراء الاختبارات والحصول على النتائج، حيث أنه في هذه المرحلة يعد تطوير المهارة والتصور الحركي وقابليات اللياقة والتوافق والقابليات التكنيكية وحدة متماسكة لا تنفصل ويهتم بنقطة مهمة جدا في هذه المرحلة وهي الأساس بالشعور العقلي والإدراك، إضافة إلى الاستعلامات الكلامية والمحادثة مع المدرب عن طريق ذلك يتم تسريع تكامل التصور الحركي وكذلك ضبط عمليات تنظيم التوافق.

والمرحلة الثالثة هي مرحلة تثبيت المهارة الحركية التي تبدأ بعد بناء التوافق الدقيق فيكون باتجاهين أساسيين هما:

الاتجاه الأول: تثبيت العناصر الحركية المهمة.

الاتجاه الثاني: توسيع إمكانيات تنوع الضبط الحركي.

وطرق تثبيت الاتجاهين السابقين هو أداء المهارة مع تزايد المتطلبات والصعوبات المرافقة لها، وفيما يأتي توضيح للمراحل الثلاثة :

### ١. مرحلة التوافق الخام:

هي أولى المراحل لتعليم المهارات الحركية للمتعلمين (اللاعبين) ويجب التركيز عليها بوصفها الأساس الذي تعتمد عليه المراحل التالية ولهذا يقوم المعلم (المدرب) بوصف كامل للمهارة وشرح أجزائها لغرض تعلمها وإتقانها فعندما يشرع المعلم (المدرب) بتعليم مهارة جديدة من مهارات كرة القدم فإن المتعلمين (اللاعبين) لا تتبلور لديهم الصورة الواضحة عن تلك المهارة ولأجل أن يكون التصرف الحركي صحيحا يجب أن يكون التصور عن الحركة واضحا ويتم ذلك بالطرق الآتية:

١. التقديم السمعي: أي شرح المهارة لفظيا بصورة مفصلة.

٢. التقديم البصري: وذلك عن طريق عرض نموذج أمام اللاعبين أو عرض صور وأفلام عن المهارة.



٣. التقديم السمعي البصري: وذلك عن طريق عمل نموذج مع الشرح للمهارة أو عرض صور أو فلم مع الشرح.

إن من المهم إدراك المتعلم (اللاعب) متطلبات الأداء الصحيح للمهارة مع الاهتمام بالجانب العقلي والذهني أثناء عرض المهارة، ولكي يتم تعلم هذه المهارة يجب التسلسل في تركيبها والتدرج في أدائها وذلك عن طريق الشرح وعرض النموذج.

وفي هذه المرحلة يكون الأداء مصحوباً بحركات زائدة غير اقتصادية تؤدي إلى بذل مجهود كبير فيكون دور المعلم (المدرّب) إصلاح الأخطاء التي تظهر أثناء الأداء.

### خصائص الأداء الحركي في مرحلة التوافق الخام :

١. صرف طاقة وجهد كبير أكثر مما تتطلبه المهارة.
٢. انعدام الانسيابية في الحركة.
٣. وجود حركات زائدة.
٤. انعدام الرشاقة أثناء الأداء.
٥. ضعف في التوقيت.
٦. ضعف الاستجابة للمتغيرات الحركية.
٧. كثرة الأخطاء.
٨. الشعور بالتعب.
٩. استعمال القوة أكثر من المطلوب وقد يكون الاستعمال خاطئ.
١٠. انعدام الدقة في أداء الحركات.
١١. مجال الحركة يكون أكبر من احتياجها.

### ٢. مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

في هذه المرحلة ينتقل المعلم (المدرّب) إلى اكتساب التوافق الجيد حيث يؤدي المهارة بدون أخطاء تقريباً ، ويقوم المعلم (المدرّب) بتوجيه المتعلم إلى النواحي المهمة في الأداء وإصلاح الأخطاء وهو بدوره يقوم بتكرار المهارة لكي يؤديها بإتقان، وتلعب وسائل الإيضاح



فضلا عن توجيهات المعلم دورا مهما في تعلم الأداء المهاري وفي هذه المراحل يعطي المعلم تدريبات مركبة وأكثر صعوبة وتحت ضغط مدافع سلبي ثم إيجابي حتى يصل إلى التكامل في الأداء المهاري تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة، والتوافق الجيد يعني تنظيم عمل القوى الداخلية بما ينسجم ويتلائم مع القوى الخارجية ، وفي هذه المرحلة يتم التركيز على تقليل الأخطاء في هذه المرحلة.

### خصائص الأداء الحركي في مرحلة اكتساب التوافق الجيد :

١. يتطور ويتحسن أداء اللاعبين للمهارة من خلال التكرار والتغذية الراجعة.
٢. انسيابية في الأداء الحركي.
٣. تطور التوافق العضلي العصبي.
٤. تجنب الحركات الزائدة.
٥. استخدام القوة في هذه المرحلة يكون بشكل مناسب لحاجة الأداء.

### ٣. مرحلة إتقان وثبيت المهارة الحركية:

إن هذه المرحلة تعد مرحلة إتقان المهارات الحركية وثبيتها ويتم التدريب فيها تحت ظروف مختلفة حتى يتم الوصول إلى مرحلة تثبيت المهارة وأدائها بصورة آلية يتميز دور المدرب فيها ببناء البرامج التدريبية ويشرف عليها ويسجل ملاحظاته ويوجه اللاعبين كما يقوم بإعطاء تدريبات خطية بسيطة لتطوير التفكير الميداني للاعبين تسمى هذه المرحلة بمرحلة الانسجام أو مرحلة المقدره حيث يمكن الوصول إلى أحسن درجة من ناحية التنظيم وضبط عمل جميع القوى ومختلف أقسام الحركة من أجل الوصول إلى إتقان وثبيت المهارة.

### خصائص الأداء الحركي في مرحلة إتقان وثبيت المهارة الحركية:

١. يستطيع اللاعبون تشخيص الأخطاء وإدراكها وبالتالي تلافيها.
٢. الدقة في الأداء مع الاقتصاد في الجهد.
٣. الشعور بالحركة الأوتوماتيكية للأداء.
٤. استمرارية وثبات الأداء العالي للمهارة.



## خطوات تعلم المهارات الحركية:

لغرض تعليم المهارات الحركية لابد من العمل بالتدرج لغرض فهم واستيعاب المهارة من قبل المتعلمين (اللاعبين) وفق السياقات الصحيحة حيث أن تعلم المهارات يمر بثلاث خطوات هي:

أولاً: تقديم المهارة الحركية. ثانياً: تقديم نموذج وشرح المهارة.

ثالثاً: تطبيق المهارة عملياً وتصحيح الأخطاء.

### أولاً: تقديم المهارة الحركية :

□ يسهم تقديم المهارة الحركية في زيادة كفاءة تعلم المهارة.

□ على المدرب تقديم المهارة بأحسن صورة.

□ على المدرب تقديم المهارة بحماس واضح.

□ على المدرب استخدام مهارات اللغة والمحادثة.

□ مراعاة السن واللغة واللهجة في حالة تقديم المهارة.

### ثانياً: تقديم نموذج وشرح المهارة :

□ عرض النموذج أمام اللاعبين مع الشرح في عملية تعلم المهارة.

□ أداء النموذج يكون من قبل المدرب أو أي لاعب يختاره المدرب بحيث يكون أداؤه ممتاز.

□ استخدام أفلام سينمائية أو فيديو لتقديم النموذج.

□ يؤدي النموذج للمهارة ككل وبنفس أسلوب المباراة.

□ عرض المهارة يساعد في إعطاء صورة كاملة وواضحة للمتعلم.

□ كما أن ذلك يؤدي إلى الإسراع في تعلم المهارة.

ومن خلال ذلك يتضح أهمية العرض مع الفهم والاستيعاب ويتطلب ذلك من المتعلم مستوى معين من الاستيعاب والفهم والتحليل وخاصة في تدريب المستويات العليا، إن مراحل



التعلم تبدأ باستيعاب الواجب العملي للحصول على مراحل تعلم فعالة وعلى المتعلم أن يتوقع الهدف الذي يريد الوصول إليه.

□ يكرر الأداء عدة مرات.

□ يؤدي النموذج وفق المتطلبات الأساسية للأداء فإذا كانت المهارة تتطلب الأداء السريع هنا يؤدي النموذج بسرعة أيضا أولا ثم بالسرعة المطلوبة ثانيا.

□ المهارة المعقدة يمكن تجزئتها لغرض تعليمها.

□ مع مراعاة الشرح خلال أداء النموذج لأن ذلك يعطي صورة كاملة عن المهارة.

□ تقديم المعلومات الصحيحة والدقيقة عن المهارة.

□ تقديم المعلومات بصورة إيجابية (تدعيم).

□ استخدام المصطلحات الرياضية المتداولة.

□ التركيز والتأكيد على جميع اللاعبين بصورة متساوية.

### ثالثا: تطبيق المهارة وتصحيح الأخطاء:

بعد الانتهاء من عرض النموذج والشرح الكامل عن المهارة ينتقل المدرب إلى تطبيقها عمليا مع متابعته وملاحظته للأداء وتصحيح الأخطاء حتى تتكامل عملية التعلم.

توجد عدة طرق لعملية تعلم المهارة على المدرب اختيار المناسب منها قبل البدء بالتطبيق وهذه الطرق هي:

١. الطريقة الكلية.

٢. الطريقة الجزئية.

٣. الطريقة الكلية الجزئية.

\*\* الطريقة الكلية :

□ تؤدي المهارة كوحدة واحدة دون تجزئتها.



- يتمكن اللاعبون من فهم واستيعاب المهارة الحركية لذا يمكن تعلمها بشكل سريع.
- تتماشى هذه الطريقة مع المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها لغرض التعلم.
- يتذكر اللاعب المهارة كاملة لذا يكون لديه تصور حركي مسبق عن المهارة ويقوم باستخدامها ومن ثم أدائها.
- لا تتلائم هذه الطريقة مع المهارات الصعبة.

**\*\* الطريقة الجزئية :**

- تعني تقسيم المهارة المراد تعلمها إلى عدة أجزاء ويتم الانتقال من الجزء الذي يتم إتقانه إلى الجزء الذي يليه إلى أن تصل إلى الجزء الأخير في تعلم المهارة.
- يمكن تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاءها حيث يسهل عملية تعلمها.

**\*\* الطريقة الكلية الجزئية :**

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في بداية الأمر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بشكل مفصل ومن ثم ربط هذه الأجزاء بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى أجزاء متكاملة ومترابطة أثناء التدريب عليها.



## الفصل الثاني

### مبادئ تعلم المهارات الحركية



## مبادئ تعلم المهارات الحركية

- ١ - الاستعداد Radiness
- ٢ - الدافعية Motiyation
- ٣ - الاهداف Aim
- ٤ - الادراك Realization
- ٥ - التعلم الجزئى مقابل الكلى Partil learning on contrast of total on
- ٦ - انتقال اثر التعلم
- ٧ - التوتر والقلق Anxiety and Worring
- ٨ - التقدم فى التعلم الحركى proress in motor learning
- ٩ - التغذيةى المرتدة Feed back
- ١٠ - الشكل والاداء الفنى Style the technical performance

### ١ - الاستعداد : Radiness

مقدرة أي طفل على تعلم مهارة تعتمد الى حد بعيد على استعداده ويعرف الاستعداد عندما يتعلم الطفل واكبر كفائه واقل صعوبة . وهذا قد يكون صعبا نظرا لاختلاف النضج فى المستوى المعرفى .

ومن العوامل المؤثرة فى الاستعداد :

- ١ - مستوى نضج الفرد .
  - ٢ - الحالة البدنية .
  - ٣ - مستوى اللياقة البدنية .
- وبصفة عامة سلامة الحالة البدنية والعصبية مؤشر لنجاح الطفل فى التعلم الحركى .



**الاستعداد :** هو المستوى النمائي او مستوى النضج أو درجة ترحيب الفرد (Willingness) أو تقبله (Receptivity) أو رغبته في اكتساب المعلومات والمهارات الجديدة وفي تحسين الاداء .

## ٢- الدافعية : motivation

الاستعداد هو أن الطفل يستطيع تعلم وهذا يعتمد على أساساً بدنياً وعصبياً ، والدافعية أن الطفل يعنى رغبة التعلم وهذا يعتمد على نوازع نفسية .

ويجب التأكيد بأن الحركة نفسها أساس ودافع قوى للطفل وانهم سوف يتعلمون اكثر عندما يعرفون سبب ممارسة حركة معينة ، لذا فان اشتراك الطفل في تخطيط النشاط الحركي يعتبر من الدوافع الهامة لأنه يعتمد على التشويق والاثارة .

## ٣- الأهداف : AIM

وجود مجموعة معقولة من الأهداف لدى التلاميذ تساعد في تحقيق العملية التعليمية فقط يستثرون عندما تتحداهم الأهداف مما يدفعهم إلى الأداء الجيد ويجب على المعلم اشباع ميولهم لأنه يحقق ذاتهم فيها وذلك بقولة : " لقد فعلت كذا " ويمكن الاستفادة من ميول الاطفال في بناء تلك الاهداف .

## ٤- الإدراك : Realization

يجب على المدرس أن يكون يقظا والا حدث ما يسمى بالتنشيط في التعلم .

**مثال :** فان التصويب بالوثب أماماً في كرة اليد يختلف عن تصويبة السلم في كرة السلة بينما الارتباط بين الارسال في التنس والارسال من أعلى في كرة الطائرة . والعملية ترجع لإلمام المدرس وسعة خيالة .

يتضمن الإدراك :

١: التعرف Recognition

٢: المقارنه Comparison

٣: الكشف Detection



## ٥- التعلم الجزئي مقابل الكلي : Partil learning on contrast of total on

التعلم الجزئي يعبر عن طريقة تعلم المهارة من خلال تقسيمها إلى أقسام ويدرس كل جزء على حدة . واختيار أي من الطريقتين يعتمد على نوعية المهارة ومستواها فكلما زاد تعقيد تعلم المهارة كلما كان من المستحسن تعليمها والطريقة الجزئية إلا أن هذا المبدأ يرتطم بصعوبات أهمها أن هناك حركات مثل ( الشقلبة في الهواء ) لا تتم إلا على مراحل ولا يمكن تجزئتها إلى وحدات صغيرة .

## ٦- انتقال أثر التعلم :

يعنى تأثير الممارسات السابقة لمهارات حركية على تعلم مهارة حركية جديدة وتعتمد كفاءة الطفل في هذه المهارات على سرعة تكيف الطفل واستخدام المهارات الحركية القديمة وتطبيقها .

كما أن عملية الانتقال لا تعتبر عملية الية ولكنها تتم تحت أفضل ظروف تشبه المهارة السابقة .

## ٧- التوتر والقلق : Anxiety and Worrying

تؤثر الحالات الانفعالية في التعلم الحركي فحالات التحدى غير حالات التهديد فالطفل يشعر بالتحدى عندما نقدم له مشكلة وليس بمقدوره أن يواجهها ويجب ان يتوقع المربى المواقف التى تخلق التهديد للطفل ويخدمها من البرنامج التعليمى.

ويشير ( محمود عنان ) " بأن علينا أن نوائم بين مستوى طموح الفرد الرياضى وبين قدراته "

ويجب علينا ألا نتقدم بالمنافسات فى المراحل الأولى للتعلم لأنها تبعث على التوتر والقلق "

## أنواع القلق :

أ. قلق جسمى . Somatic anxiety ب. قلق معرفى . Cognitive anxiety



وبمعرفة أنواع القلق عند اللاعب نطلب منه :

- تجاهل الشعور بالقلق .
- عدم الخوف والثقة بالنفس.

#### ٨- التقدم فى التعلم الحركى :

من الأمور المنطقية أن يتوقف مدى تقدم الأنشطة الحركية على درجة الصعوبة التي تتميز بها الحركة فالحركات ما بين ( حركة بسيطة ووحيدة ومكررة ومعقدة ) . فيجب على المدرس مراعاة الفروق الفردية بين كل التلاميذ باعتبار أن تقدمهم لن يكون على وتيرة واحدة، فنجاح الطفل له العامل الكبير فى تدعيم ثقته بنفسه.

#### ٩- التغذية المرتدة : Feed back

هى من إحدى العوامل الهامة فى تعديل العملية التعليمية فى سبيل المحافظة على المعلومات المدخلة فى النشاط الحركى أو المهارة .  
ويجب التصحيح أول بأول ويظهر فى تساؤلات المتعلم ، مثل استفهام المتعلم ، تساؤلات وتصحيح الاخطاء والأثر التدعيمى للتغذية المرتدة يظهر فى تعليقات المدرس على أداء الطفل ، ويصحح له ويدعمه إذا كان على صواب مما يساعد الطفل على التغلب على الخوف من الفشل والتغذية المرتدة هي معرفة المتعلم لنتائج الأداء.

#### ١٠- الشكل والأداء الفنى: Style the technical performance:

يعتبر فهم النواحي الفنية للأداء المهارى أمر هام فى العملية التعليمية . أي يجب ان يتبع الخطوات الميكانيكية السليمة ويجب على المعلم توضيح مكونات المهارة " تمهيدية - رئيسية - نهائية " وعندما يتعلم الطفل بشكل صحيح يمكن أن يتطور فى أداء المهارة .



## الفصل الثالث

### مراحل نمو تلميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي



## مراحل نمو تلميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي :

في البداية لابد أن نتعرف على مراحل النمو للإنسان ، ونحن نجد هناك اختلاف بين العلماء في عملية تقسيم مراحل النمو إلى مراحل معينة ذلك لأنها ليست عملية سهلة بل إنها مهمة عسيرة ، ويصعب تمييز نهاية كل مرحلة وكذلك بدايتها بين التقاسيم المعروفة ، وهذا الاختلاف في التقسيم عادة ما يكون بسبب عدم وجود مقاييس معينة.

## مراحل نمو تلميذ المرحلة الابتدائية وخصائصها :

### أ. مرحلة الطفولة المتوسطة :

تمتدّ هذه المرحلة من سنّ السادسة، وحتى سنّ التاسعة، حيث تمتاز بالخصائص الآتية:

#### ١. النمو العقلي :

- يتمكّن الطفل من إدراك الأشياء بصورة كليّة، كما يعتمد على التفكير الواقعي، والتخلّي عن الخيال، إضافة إلى أنّه يعتمد على الصور البصريّة في تفكيره، ويميل إلى الاستيعاب، والحفظ.

#### ٢. النمو الجسدي :

- يزداد نموّ جسد الطفل من حيث الوزن، والطول.  
- يميل إلى المهارات التي تتطلّب الاعتماد على العضلات، ويتميّز بالنشاط، والحيويّة.

#### ٣. النمو الاجتماعي :

- يبدأ بالاستقلال عن الوالدين بشكل واضح، كما يصبح أكثر اهتماماً بالعمل الاجتماعيّ، والتعاون، فتتمو علاقاته في بيئته، ومدرسته، علماً بأنّه يصبح مهتماً بالبحث عن أصدقاء من الجنس نفسه.

#### ٤. النمو الحسيّ :

- تنمو لديه حاسة اللمس بشكل قويّ، ممّا يساعده في التعرّف على العالم المحيط به.



## ٥. النمو الانفعالي :

- يتميز الطفل في هذه المرحلة بالاعتدال في حالاته المزاجية، فيصبح أكثر ضبطاً لنفسه، ولانفعالاته، كما أنّ الثقة بالنفس تظهر لديه بشكل ملحوظ.

## ب. مرحلة الطفولة المتأخرة :

- تمتدّ هذه المرحلة من عمر التاسعة، وحتى عمر الثانية عشرة، حيث تتميز بالخصائص الآتية:

### ١. النمو الحسي الحركي :

- يتميز الطفل في هذه المرحلة بميله إلى النشاط الحركي، فيقضي أوقاته في الغالب خارج المنزل؛ ليمارس أنشطته، كركوب الدراجات، علماً بأنّ نضجه الحسي يبلغ أوجه عند بلوغه تمام التاسعة من العمر، وبعدها يصبح أكثر سيطرةً على العضلات الدقيقة لديه؛ بسبب نضج مهاراته العقلية.

### ٢. النمو الجسدي :

- حيث ينمو جسد الطفل في هذه المرحلة، وتنمو شخصيته، فتصبح النسب الجسدية مشابهة لخصائص الكبار، فمثلاً تصبح الأطراف طويلة.
- يزداد النمو في العضلات، كما تحدث زيادة نسبية في كلٍّ من: الوزن بمقدار (١٠%) في السنة، والطول بمقدار (٥%) في السنة.
- ازدياد المقدرة على مكافحة الأمراض، ومن الجدير بالذكر أنّ الأطفال لا يتمتعون جميعهم بالطريقة، أو بالمعدلات نفسها في نموهم.

### ٣. النمو اللغوي :

- تنمو لديه المقدرة اللغوية، وتزداد في سنّ التاسعة بشكلٍ كمّي، ونوعي، فيتعلّم القراءة، والكتابة، وتنمو لديه القدرات الحركية في سنّ العاشرة، بالإضافة إلى أنّه يصبح ميّلاً إلى الكتابة بطريقة منّظمة، ومن الجدير بالذكر أنّ المحيط الذي تعيش فيه الأسرة،



والظروف التربوية الموجودة في المدرسة، والبيت على حدّ سواء تؤثر في نموّ المفردات لدى الطفل.

#### ٤. النمو العقلي :

- تنمو لدى الطفل الرغبة في اكتشاف الأسرار المُتعلّقة ببيئته التي تحيط به، ويصبح أكثر إدراكاً للعالم الخارجي، وبشكل كليّ.
- يصبح مهتماً بتفسير العلاقات في سنّ العاشرة، والتي تتميز بكونها الأرقى فكرياً ممّا تتميز به مرحلتا الثامنة، والتاسعة من الوصف.
- تفكيره يصبح وظيفياً، وعملياً، بحيث يؤدّي إلى التفكير الصرف في النهاية، ومن الجدير بالذكر أنّ الطفل تنمو لديه المقدرة على التجريد، فيقلّ التفكير المرتبط بالأشياء الحسيّة لديه بشكل واضح.

#### ٥. النمو الانفعالي والاجتماعي :

- وهي مرحلة الاستقرار والثبات الانفعاليّ، حيث تظهر في هذه المرحلة :
- مقدرة الطفل على ضبط انفعالاته، وضبط النفس، فيتعلّم كيفية التخلّي عن الحاجات التي قد تؤدّي إلى غضب والديه، أو غيرهم.
- تنمو لديه الاتّجاهات الوجدانية الإيجابية، فيهتمّ بالتقييم الأخلاقيّ، والضمير، وغيرها من الأمور.
- يزداد اختلاطه بالراشدين، والأصدقاء مع الحرص على مصادقة من هم من الجنس الاجتماعيّ نفسه.
- يقضي وقتاً كبيراً في العمل الجماعيّ.



## الفصل الرابع

### تأثير النشاط الحركي على أجهزة جسم التلميذ



## مقدمة :

يعد النشاط البدني أو الحركي من العناصر المعززة لصحة التلميذ ونموه في المرحلة الابتدائية ، فالأنشطة الحركية توفر فرصة ثمينة للتلميذ يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه ، ومن استكشاف قدراته ، بل وتحديها أحياناً، إن الأنشطة الحركية توفر أيضاً الاحتكاك بالآخرين والتفاعل معهم ، كما تقود التجارب والخبرات الحركية التي يمر بها التلميذ في هذه المرحلة إلى مساعدته على الشعور بالنجاح والاستمتاع بالمشاركة والثقة بالنفس.

إن اكتساب المهارات الحركية الأساسية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب أن يمر التلميذ بخبرات وتجارب حركية متعددة ، ضمن برامج موجهة ، غير أننا نلاحظ في بعض مجتمعاتنا العربية ، إن المهارات الحركية الأساسية لدى العديد من الأطفال لا تتطور بالشكل المناسب ، مما يعني أنهم لن يمتلكوا بالطبع التوافق الحركي المطلوب لممارسة أنشطة بدنية متقدمة في المستقبل.

وعلى الرغم من أن التلاميذ في المرحلة الابتدائية عادة ما يغلب عليهم حب النشاط البدني والحركة إلا أن بعضاً منهم قد لا يحصل على ما يحتاجه من أنشطة حركية ضرورية لصحته ونموه ، وذلك بسبب عدم وجود المكان المتاح للعب الحركي ، أو بسبب الخوف والحماية الزائدة من قبل الأهل لأطفالهم ، أو لعدم إدراك الأهل لأهمية النشاط الحركي بديناً ونفسياً واجتماعياً.

ونجد في وقتنا الحاضر أن نسبة ملحوظة من التلاميذ يقضون جل وقتهم اليومي في أنشطة غير حركية ، مثل مشاهدة التلفزيون، أو اللعب بألعاب الفيديو والكمبيوتر وعلى الرغم من أن هذه الألعاب غير الحركية قد تنمي لديهم الاكتشاف والخيال، إلا أنها بالتأكيد لا تطور المهارات الحركية لديهم ولا تنمي لياقتهم البدنية.

ويعد النشاط البدني مهماً وضرورياً للتلاميذ ، لأنه ذو تأثير إيجابي على صحتهم العضوية ، والنفسية ، وعلى نموهم البدني وتطورهم الحركي، والعقلي أيضاً.



## فوائد النشاط البدني للتلميذ :

١. ضبط الوزن لديهم وخفض نسبة الشحوم في الجسم، حيث تشير البحوث إلى أن التلاميذ الأكثر نشاطاً هم الأقل عرضة للإصابة بالسمنة.
٢. تعد الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم ، كالمشي والجري والهرولة والقفز من أهم الأنشطة المفيدة لصحة العظام ، والمعلوم أن بناء كثافة العظام يتم خلال العقدين الأولين من عمر الإنسان ، مما يعني أهمية فترة الطفولة بمراحلها المختلفة في تزويد العظام بالكالسيوم وتعزيز كثافتها، الأمر الذي يقلل من احتمالات الإصابة بهشاشة العظام في الكبر.
٣. على الرغم من أن أمراض شرايين القلب لا تحدث غالباً قبل منتصف العمر، إلا أن ممارسة الأنشطة البدنية في الصغر مفيد جداً لصحة القلب والأوعية الدموية ، كما أن ممارسة النشاط البدني لدى التلاميذ بانتظام يقود أصلاً إلى خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب ويسهم في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة ، كارتفاع ضغط الدم وداء السكري .
٤. من المؤكد أيضاً أن ممارسة الأنشطة البدنية لدى التلاميذ تساعد على تنمية قوة العضلات والأوتار العظمية وتعزز من مرونة المفاصل.
٥. لا شك إن ممارسة الأنشطة الحركية والانخراط في الألعاب الحركية مفيد أيضاً للصحة النفسية للتلميذ ، كما أن ممارسة الأنشطة البدنية مع الآخرين يعد عنصراً مهماً للنماء الاجتماعي للتلميذ.
٦. من خلال الأنشطة الحركية يتمكن التلاميذ من التعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم ، ومن خلال السلوك الحركي واللعب يتم حث التلاميذ على التفكير وتجهيز عقولهم للإدراك والتعلم ، إن بحوث الدماغ تؤكد لنا في الواقع أن ملكة التفكير لدى التلاميذ تستحث عندما ينخرطوا في الأنشطة البدنية ، مما يجعل بعض العلماء يعتقدون جازمين أن الجسم هو الذي يعلم الدماغ وليس العكس.



إن تعلم المهارات الحركية الأساسية في مرحلة الصغر يساعد التلميذ على سرعة تطور توافقه الحركي، الأمر الذي يعزز انخراطه في أنشطة حركية متقدمة فيما بعد، ويساعده على إتباع نمط حياتي نشط في مرحلة الرشد.

ونظراً للفوائد العديدة التي يجنيها التلميذ من ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام، نجد أن العديد من الجمعيات الطبية والهيئات الصحية، مثل جمعية طب القلب الأميركية والمركز الوطني الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، والأكاديمية الأميركية لطب التلاميذ، والكلية الأميركية للطب الرياضي توصي بوجود منح التلاميذ بدءاً من مرحلة الروضة إلى نهاية المرحلة الثانوية دروساً يومية في التربية البدنية ذات كفاءة وجودة عالية، تعني بزيادة وعيهم بأهمية النشاط البدني وترفع مستوى نشاطهم البدني، وتحسين لياقتهم البدنية.

الرياضة هي بديل الحركة الطبيعية للإنسان على سطح الأرض، والرياضة تفيد في الوقاية من الإصابة بكثير من الأمراض التي تهدد الحياة؛ مثل أمراض القلب والشرابيين، والسكري، والسرطان. . و تساعد على نضارة البشرة .

الرياضة تساعد القلب على القيام بعمله بارتياح وقدرة أعلى، وكلما كانت التمارين الرياضية أكثر قوة، وأكثر تنوعاً كانت النتيجة أفضل، فالرياضة تقلل من الكوليسترول الرديء LDL Cholesterol الذي يسبب انغلاق الشرايين، و تقلل من ارتفاع ضغط الدم، فتقلل من الجهد الذي يقع على القلب، وتحسن من استقبال الأنسولين في الخلايا، وتحسن من عمل عضلة القلب، وتدفق الدم للخلايا.

تساعد التمارين الرياضية مدة ٣٠ دقيقة يومياً أو مدة ساعة كل يوم بعد يوم بشكل منتظم في التحكم في الوزن، وتجنب السمنة، كما تعمل الرياضة على الحفاظ على الوزن بشكل دائم على عكس برامج الحمية التي ينتهي مفعولها بانتهاء مدتها، بل قد يزيد الوزن بعدها أكثر من قبل، كما أن الرياضة تقوي العظام، وتزيد كثافتها، فتمنع الهشاشة، وتزيد متعة الحياة بزيادة القدرة على حرية الحركة بدون ألم.

أما تأثير الرياضة في تخفيض ارتفاع ضغط الدم فهو مفيد بغض النظر عن العمر، أو الوزن، أو الجنس، وأفضل الرياضة في هذه الحالة ما صاحبها زيادة في عدد دقائق



القلب والتي تستغرق ٢٠ - ٣٠ دقيقة في المرة الواحدة عدة مرات أسبوعياً. كما تخفف من الضغط النفسي ، والشعور بالاكنتاب ، وتزيد من ثقة الإنسان بنفسه ، وذلك بارتفاع الحرارة داخل الجسم خلال التمرين ، الأمر الذي يؤدي إلى تقليل توتر العضلات أو التغييرات في الوصلات العصبية في الدماغ ، كما أن الرياضة تحسن المزاج لما تؤديه من زيادة إفراز الهرمون العصبية المخففة للألم والتوتر، والمحسنة للمزاج مثل نورادرينالين والدوبامين والسيروتونين.

كما تدعم الرياضة جهاز المناعة في الجسم ، فالمشي السريع مدة ٣٠ دقيقة يعطي فائدة مناعية جيدة للجسم ، فقد بينت دراسة أجريت في جامعة كارولينا في أمريكا أن الرياضة تزيد المقاومة ، وتقلل عدد نوبات البرد التي يصاب بها الرياضيون بما يعادل ٢٣% مقارنة بغيرهم ، وحتى لو أصيب الرياضي بالبرد فإن الأعراض سريعا ما تختفي مقارنة بغير الرياضيين أو اللذين يقومون بتمارين أقل .

وتقلل التمارين الرياضية من الاضطرابات الايضية التي تسبب الأمراض العديدة ومنها داء السكري ، فتقلل من الحاجة إلى الأنسولين ، فتقلل من مضاعفات الإصابة بداء السكري مثل ارتفاع الكوليسترول ، وضغط الدم ، وأمراض القلب والدماغ ، وتحافظ التمارين الرياضية على الوزن أو تقلله مما يقلل احتمال الإصابة بداء السكري.

كما تحسن التمارين الرياضية الدورة الدموية ، ونسبة الأوكسجين في الدم ، الأمر الذي يزيد من حصول الخلايا على الأوكسجين اللازم للحياة ، وخصوصا الخلايا العصبية في الدماغ لتقلل من أمراض الشيخوخة الذهنية مثل الخرف والنسيان . وتؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية ، وتقليل الكتلة الدهنية الأمر الذي يعطي فرصة اكبر للحياة أمام كبار السن، وقد تبين أن الخطر لا يكمن في تقدم السن بل في قلة الحركة .

### تأثير ممارسة الأنشطة الحركية علي أجهزة جسم التلميذ :

الحركة هي الحياة ، وهي سعادة الإنسان ، ومصدر حياته ، ولو نظرنا إلى المفهوم الأبعد للحركة نرى أنها جوهر الحياة ، وبدونها لا يمكن للحياة أن تسير وتتطور ، فالحركة في البهجة والتفاعل الحي مع الأنشطة الحيوية والأفعال الوظيفية الموجودة في الطبيعة ، وفي



داخل أجهزة التلميذ ، ومن خلال الحركة نستطيع أن نطور وننمي قدراتنا وطاقاتنا ، فينمو الذكاء ، وتتعزيز الإرادة ، وينمو الجهاز الحركي ، ويتفاعل مع البيئة المحيطة به .

إن مزاولته التلميذ للتمارين الرياضية بشكل مدروس أو عشوائي تساعد في بناء وتطوير جهازه الحركي فسيولوجياً ، وكذلك تعكس أثناء مزاولته للحركة ردود فعل انعكاسية ونفسية لنشاطه الحركي فينمو ويزداد إحساسه في الظواهر المحيطة به .

لقد أوضح العالم الفسيولوجي "سيجنوف " أن أي نشاط يقوم به الإنسان سواء أكان حركياً ، أو نفسياً ، أو انفعالياً ينعكس في محصلته الأخيرة على شكل حركة عضلية ، وهذا ما نلاحظه على عضلات وجه الإنسان خلال التفكير ، الحزن ، الفرح ، وبعبارة أخرى أن جميع الظواهر الخارجية للدماغ ، والتفكير الداخلي يظهر بشكل نهائي بحركة تظهر على عضلات الجسم ، يضحك التلميذ أم لا عندما يرى اللعب ولأول مرة ، وكذلك وضع نيوتن الظواهر التي رآها على شكل قوانين وكتبها على الورقة ، كذلك نرى الإنسان الذي يرى كابوساً نراه متغيراً ، والتغير يكون واضحاً على الوجه ، وكذلك أثناء الفرح والحزن والبكاء ، كل هذه الأشياء تظهر بالنتيجة النهائية على شكل حركة معبرة عن الظاهرة والفعل الذي في داخله .

وفي عصرنا الحاضر تؤكد الظواهر أن العمل الذهني له علاقة كبيرة مع العمل البدني للجسم من خلال صعوبة العمل الذهني ، وزيادة شدة تهيج العضلات وتطوير الذكاء لذا يجب أن نهين التلميذ من وقت مبكر لهذه الصعوبة عن طريق بناء حركته من خلال مزاولته للتمارين الرياضية التي تعمل على تقوية الجهاز العضلي - العصبي ، وتنمية الأعصاب ، وزيادة قابلية التلميذ وسرعة رد فعله والاستجابة السريعة للمؤثرات الخارجية ، وتفاعل أجهزة الجسم بشكل إيجابي مع المحيط ، وأخيراً تساعد في برمجة وعمل الجهاز العصبي بشكل سليم .

#### ١ . تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي :

إن ممارسة الأنشطة الحركية بصورة منتظمة وبطريقة سليمة يؤثر على الجهاز العظمي التلميذ ، ويكون نتيجة ذلك قوام جيد على النحو التالي :



- تكون الرأس معتدلة بحيث تكون الذقن للداخل .
- الكتفان على استقامة واحدة .
- تتدلى الذراعان من الكتفين بحيث تكون الكفان مواجهان للفخذين .
- الصدر مفتوح والتنفس يتم بصورة طبيعية دون صعوبة .
- زاوية الحوض مناسبة (٦٠) تقريباً .
- الجسم موزع على القدمين بالتساوي .
- مشط القدم للأمام ، والأصابع مضمومة .
- العضلات غير متوترة .

## ٢. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي :

- زيادة حجم عضلات الجسم بزيادة حجم الألياف المكونة للعضلات .
- زيادة الهيموجلوبين بالعضلات .
- زيادة كفاءة العضلة في اختزان الجليكوجين الذي يعطيها الطاقة .
- رفع كفاءة الألياف المكونة للعضلات على العمل .
- زيادة حجم وقوة أنسجة الأربطة والأوتار بما يعطيها حماية ضد الإصابة .

## ٣. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الدوري :

- زيادة حجم الدم بالجسم ، وبالتالي يزيد عدد كرات الدم البيضاء والحمراء .
- اتساع حجرات القلب مما يساعد على زيادة حجم الدقة الواحدة .
- زيادة كمية الدم التي يدفعها في الدقيقة نتيجة لزيادة قدرة القلب على الدفع .
- انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة مما يساعد على إتمام تغذية القلب بصورة أفضل عن طريق الشريان التاجي نتيجة لطول فترة انبساط عضلة القلب . وللعلم



الفرق بين دقات القلب بين الفرد الرياضي وغير الرياضي تصل إلى (٢٠-٣٠ ألف دقة/يوم).

- زيادة عدد الشعيرات الدموية بالجسم .
- سرعة تكيف الجهاز الدوري مع المجهود المطلوب منه .
- سرعة عودة الجهاز الدوري إلى حالته الأولى التي كان عليها قبل بدء الممارسة ، وهذا يساعد التلميذ في العودة إلى سيرته الأولى .

#### ٤. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي :

- زيادة السعة الحيوية بزيادة حجم الرئتين ، حيث تكون السعة الحيوية لدى الممارسين (٨ لترات) تقريباً ، وعند غير الممارسين حوالي (٤ لترات) .
- نظراً لزيادة كفاءة الرئتين تقل عدد مرات التنفس في الدقيقة.
- تقوية عضلات التنفس، وهي العضلات بين الضلوع وعضلة الحجاب الحاجز.
- زيادة الجلد التنفسي .
- القدرة على التخلص من فضلات الجسم بسرعة .
- زيادة عدد الشعيرات الدموية وذلك بزيادة حجم الرئتان .
- زيادة كفاءة الرئتين وقدرتها تزداد القدرة على استغلال الأكسجين .
- نظراً لدخول كمية كبيرة من الهواء في الرئتين حاملة معها الأكسجين تقل كمية حامض اللاكتيك الذي يضغط بدوره على أعصاب العضلات فيسبب عملية التعب العضلي والذي يكون سبباً في تقليل كفاءة العمل العضلي .

#### ٥. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي :

أهم الآثار الناتجة من ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي هي :

- تحسن واكتساب التوافق بين الأعصاب والعضلات .



- تحسن عملية التوقع الحركي .
- اكتساب وتحسين الإحساس الحركي الممتاز .
- اكتساب عمليات التوازن بين الكف والإثارة العصبية .
- ٦. تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي :
- يقلل من عملية ظهور القرع في الجهاز الهضمي نتيجة لانضباط عملية الإفرازات .
- يريح حركة المعدة والأمعاء نتيجة لتأخر معدل الهضم والذي ينتج من انخفاض معدل سريان الدم الذي يكون منشغلاً مع العضلات التي تؤدي الحركات الرياضية المختلفة.
- تنشيط وتحسين عمل الكبد والبنكرياس ، وبالتالي يصعب إصابة الممارسين للأنشطة الرياضية بمرض السكر .
- الممارسة الرياضية تعمل على صيانة وسلامة الجهاز الهضمي وانضباطه ، وهذا يؤدي إلى عدم السمنة .

### تنمية وتطوير اللياقة البدنية للتلميذ :

#### عناصر اللياقة البدنية :

إذا تأملنا طبيعة البشر أثناء ممارستهم لحياتهم نجد أن اللياقة البدنية التي يحتاج إليها المزارع تختلف عن اللياقة البدنية التي يحتاج إليها الموظف الذي يقضي معظم وقته جالساً على المكتب ، ونجد أيضاً أن اللياقة المطلوبة من التلميذ تختلف في طبيعتها ومكوناتها عن لياقة اللاعب المحترف .

ومن هذا يتضح أن اللياقة البدنية التي يريد تحقيقها الفرد العادي تختلف عن اللياقة البدنية التي يبتغي تحقيقها الفرد الرياضي الذي يستعد للانخراط في مسابقة تنافسية ؛ وتعرف اللياقة البدنية بأنها مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل.



لذا نرى أن مكونات اللياقة البدنية هي :

- القوة العضلية **Muscular Strength** .
- الجلد التنفسي الدوري **Cardio Respiratory Endurance** .
- المرونة **Flexibility** .
- الرشاقة **Agility** .
- السرعة **Speed** .
- التوافق .
- التوازن .

### القوة العضلية **Muscular Strength** :

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة؛ أو قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها.

الجهاز العضلي هو المصدر الأول للقوة ، فهو مصدر الحركة للتلميذ ؛ لذا فعملية نمو العضلات تمر بمراحل متعددة ومختلفة طبقاً لحاجة التلميذ ، فمثلاً التلميذ حديث الولادة يقوم ببعض الحركات العشوائية (بالذراعين والرجلين) ، وتساعد هذه الحركات العضلات الصغيرة على النمو ومع نمو التلميذ تزداد الحاجة إلى الجهاز العضلي ، حيث يبدأ بممارسة المهارات الحركية الأخرى : كالمشي ، والجري ، والحجل ، والقفز ، والرمي ، ... الخ .

### الجلد التنفسي الدوري **Cardio Respiratory Endurance** :

يعد من الصفات البدنية الحيوية والمهمة لأي نشاط نمارسه ، وبخاصة النشاط الحركي الذي يتصف بالفترة الزمنية الطويلة ، ويعتمد عنصر التحمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ؛ حيث إن المجموعات العضلية لا تتمكن من الاستمرار في العمل (الانقباض) إلا إذا تم تزويدهم بالوقود والأكسجين .



ويعني الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول .

**ويعرف الجلد الدوري التنفسي :** بأنه قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي.

### **المرونة : Flexibility**

المرونة في الواقع تعتمد أساساً على مطاطية Elasticity العضلات والأربطة المختلفة ، كما تعتمد بنفس الدرجة على مرونة المفاصل ، ونوعها، ومدى الحركة التشريحية للمفصل، ويتوضح أكثر اتجاه ومدى الحركة يتحدد طبقاً لنوع المفصل الذي يعمل ، وأن قدرة المفصل على الوصول إلى أقصى مدى له تتوقف على مطاطية العضلة العاملة ، أي أن العضلات تحدث الحركة في حدود المدى الذي يسمح به المفصل .

**وتعني المرونة "** قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى طبقاً لقدرة العضلات ومرونة ومدى الحركة التشريحية للمفصل ومدائها"، كما تعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن ألمدي الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه .

### **الرشاقة Agility :**

تكسب الرشاقة الفرد القدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ويرى( بيتر هرتز ) أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية:

- المقدره علي رد الفعل الحركي .
- المقدره علي التوجيه الحركي.
- المقدره علي التوازن الحركي.
- المقدره علي التنسيق والتناسق الحركي.
- المقدره علي الاستعداد الحركي.



• خفة الحركة.

**تعريف الرشاقة:**

وتعني القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه ؛ تعرف الرشاقة على أنها مقدرة الجسم أو بعض أجزائه على تغيير الاتجاه بسرعة ودقة ، سواء أكانت على الأرض أم في الهواء .

والرشاقة هي مقدرة التلميذ على أداء الحركات بدقة أكثر وبسرعة ، ومقدرة على استعمال الجهاز الحركي والتوافق مع الحركات المفاجئة ، وهذه التمارين تزيد من انتباه التلميذ وسرعة رد فعله ، وسرعة الإدراك ، والرشاقة مهمة جداً للتلميذ كعنصر من عناصر اللياقة البدنية ، وتساعد في أداء الحركات بسرعة ودقة أكثر .

**السرعة Speed :**

تعرف السرعة بأنها مقدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ممكنة ؛ ويعرف " كلارك " السرعة بأنها قدرة الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ، أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن .

**التوافق :**

وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق عندما يستطيع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

**ويعني التوافق** مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد ، أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط ، كما يعرف التوافق ، بأنه القدرة على أداء الحركة بتناسق مع جميع أجزاء الجسم ، وأجزاء الجسم تتحد مع بعضها في الفعل الحركي الكامل ، والذي يتحقق بفعل التوافق بشكل اقتصاد وبدون توتر وبمرونة دقيقة ، إن جميع الحركات للرجلين ، الذراعين ، الجذع تؤدي بالمستويات الثلاث الأمامي ، الجانبي ، الأفقي .



## التوازن :

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس، كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية ( الاتزان ) تمكنه من الاستجابة السريعة.

و يعني التوازن القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع ( الوقوف علي قدم واحدة) ، أو عند أداء حركات المشي علي عارضة مرتفعة .



## الفصل الخامس

### اللعب هو حياة التلميذ



## أولاً: نظريات اللعب :

هناك العديد من العلماء والمختصين الذين فسروا اللعب ومن خلال نظريات وضعت لذلك منها :

### ١- نظرية الطاقة الزائدة :

( شيلر ) هو الذي اسس هذه النظرية ثم الفيلسوف ( سنبر ) والتي تنص على :

أن اللعب مهمته التخلص من الطاقة الزائدة فالحيوان مثلا اذا توفرت لديه طاقة تزيد على ما يحتاجه للعمل فانه يصرف هذه الطاقة في اللعب ، واذا طبقنا ذلك على التلاميذ نرى ان التلاميذ يحاطون بعناية اوليائهم ورعايتهم فيقدمون لهم الغذاء ويعتنون بنظافتهم وصحتهم دون ان يقوم التلاميذ بعمل ما فتولد لديهم طاقة زائدة يصرفونها في اللعب ، ان هذا القول لا يفسر حقائق اللعب كلها فاللعب لا يقتصر على الطفولة فقط اذ عند الكبير ايضا ميل الى اللعب بما يمارسه في الواقع فاذا كان اللعب مرتبطا بفضل الطاقة فكيف يمكن شرح كيفية لعب التلميذ الى درجة تهك فيها قواه كما نشاهد ذلك غالبا في الحياة العادية .

### ٢- نظرية التوقعية أو الاعدادية :

واضع النظرية هو ( كارول غروس ) حيث يرى أن اللعب للكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة ، فاللعب يمن الاعضاء وبذلك يستطيع التلميذ ان يسيطر سيطرة تامة عليها ويستعملها استعمال حر في المستقبل ، فاللعب اذن هو اعداد الكائن الحي كي يعمل في المستقبل الاعمال الجادة المفيدة وامثلة ذلك كثيرة منها التلميذة في عامها الثالث تستعد بشكل لا شعوري تقوم بدور الام.

### ٣- النظرية التنفيسية :

وهي نظرية مدرسة التحليل النفسي **لفرويد** وتركز على العاب التلاميذ بخاصة ، إذ ترى أن اللعب يساعد التلميذ على التحقيق مما يعانیه من القلق الذي يحاول كل انسان التخلص منه بأي طريقة أي أنه تعبير رمزي عن رغبات محيطه أو متاعب لا شعورية وهو



تعبير يساعد على خفض مستوى التوتر والقلق عند التلميذ واللعب احدى هذه الطرق وتشبه هذه النظرية الى حد ما نظرية الطاقة الزائدة او اللعب عند مدرسة التحليل النفسي .

#### ٤- نظرية الغرائز :

تؤكد هذه النظرية على أن كل فرد له اتجاه نحو نشاط معين في فترات مختلفة من حياته ، فاللعب نشاط غريزي وجزء من تكوين الانسان فهو ظاهرة طبيعية تظهر خلال مراحل نموه

#### ٥- نظرية النمو الجسمي :

يرى العالم ( كار ) الذي تنسب إليه هذه النظرية أن اللعب يساعد على نمو الاعضاء ولا سيما المخ والجهاز العصبي ، فالتلميذ عندما يولد لا يكون مخه في حالة متكاملة او استعداد تام للعمل لان معظم اليافه العصبية لا تكون مكسوة بالغشاء الدهني الذي يفصل الياف المخ العصبية بعضها عن بعض وبما ان اللعب يشتمل على حركات تسيطر على تنفيذها كثير من المراكز المخية فمن شان هذا ان يثير تلك المراكز اثاره فيقوم بنقلها تدريجيا ما تحتاج اليه الالياف العصبية من هذه الاغشية الدهنية .

#### ثانياً : أهمية اللعب :

اهتم العلماء كثيرا في بيان أهمية اللعب في حياة التلاميذ من جميع الجوانب وكما يلي :

#### ١ - الجانب الجسمي :

للعب نشاط حركي ضروري في حياة التلميذ لأنه ينمي العضلات ويقوي الجسم ويصرف الطاقة الزائدة عند التلميذ .

#### ٢ - الجانب العقلي :

للعب يساعد التلميذ على ان يدرك عالمه الخارجي وكلما تقدم التلميذ في العمر استطاع أن ينمي كثيرا من المهارات في اثناء ممارسته للألعاب .



### ٣ - الجانب الاجتماعي :

في الالعب الجماعية يتعلم التلميذ النظام ويؤمن بروح الجماعة واحترامها ويدرك قيمة العمل الجماعي والمصلحة العامة .

### ٤ - الجانب الخلفي :

يسهم اللعب في تكوين النظام الاخلاقي المعنوي لشخصية التلميذ فمن خلال اللعب يتعلم التلميذ من الكبار معايير السلوك الاخلاقية كالعدل والصدق والامانة وضبط النفس والصبر .

### ٥ - الجانب التربوي :

لا يكتسب اللعب قيمة تربوية إلا إذا تم توجيهه على هذا الأساس لأنه لا يمكننا أن نترك عملية نمو التلاميذ للمصادفة .

### ثالثاً : أنماط اللعب :

يحدد بياجيه اللعب على أساس ثلاثة أنماط هي :

- ١ - لعب الممارسة : ويواكب المرحلة الحس حركية من النمو المعرفي .
- ٢ - اللعب الرمزي : في مرحلة ما قبل العمليات .
- ٣ - اللعب وفقاً للقواعد : ويتطلب مزيد من الاتصال والتعاون ويؤكد ( تورانس ) على أهمية تنظيم أنشطة اللعب على أساس مبادئ التعليم القائم على حل المشكلات في تنمية القدرة الابتكارية عند التلاميذ من خلال اللعب الإيهامي .

### رابعاً : فوائد اللعب :

- ١ - تصريف الطاقة المتزايدة في جسد التلميذ .
- ٢ - يستكشف التلميذ أشياء جديدة في البيئة المحيطة به .
- ٣ - يمرن العضلات ويدرب الحواس والعقل .
- ٤ - يدخل الخصوبة والتنوع في حياة التلميذ .



- ٥ - اللعب الجماعي يؤدي الى تعديل التلميذ على المشاركة في حياة الجماعة .
- ٦ - يعتمد كوسيلة من وسائل التعليم ويسمى في هذه الحالة ( اللعب التعليمي ) .

### خامساً : أشكال اللعب :

هنالك ثلاثة اشكال للعب يمكن ملاحظتها هي :

#### ١ - اللعب الحر التلقائي :

يعتبر اللعب ميل من اقوى الميول وهو يصدر عن التلميذ بشكل تلقائي واللعب الحر مظهر من مظاهر اللعب عند التلاميذ ، حيث يكون حر تلقائي وبدون قواعد او تنظيم فالتلميذ يلعب حيثما يريد ان يلعب ويكف عن اللعب اذا ما اراد ذلك .

#### ٢ - اللعب التمثيلي :

هذا النوع من اللعب يعطي التلميذ فرصة لمعرفة الاشياء وتصنيفها ويتعلم مفاهيمها ويعمم فيما بينها على اساس لغوي كما يعطي للتلميذ فرصة فهم سلوك الاخرين وكذلك يلعب العابا مختلفة ويعبر في هذه الالعب عن حالته النفسية الداخلية وعن مظاهر داخلية متنوعة في شخصيته تماما بنفس الطريقة التي يعبر فيها الفنان عن فنه .

#### ٣ - اللعب التكويني :

هذا الشكل من اللعب يعتبر عنصر هام في لعب التلاميذ حتى سن الخامسة أو السادسة حيث يكون التركيب للتلميذ مجرد حرفه اذ يضع الادوات فوق بعضها بدون فكرة سابقة أو نموذج معين .

### سادساً : تطبيقات الأنشطة الحركية للتلميذ :

#### الألعاب الصغيرة :

تعتبر الألعاب الصغيرة أحد الأنشطة الهامة في برنامج التربية الحركية للتلميذ ، فكلما زاد نشاط التلميذ كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه ، ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية ، والألعاب الصغيرة في أدائها السهل والبسيط والممتع تناسب جميع الأعمار ، وكلا



الجنسين على السواء ، وهي لا تحتاج إلى شرح طويل ، أو قوانين معقدة ، كذلك تلعب دوراً بارزاً في نمو التلميذ من النواحي البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

وهي نشاط حركي أو تمارينات أو ألعاب يشترك فيها فرد أو أكثر، ويغلب عليها الطابع الترويحي والتنافسي، ويصحب السرور والبهجة في الأداء، ويمكن أن تمارس في أي مساحة من الأرض.

وهي النوع الثاني من الأنشطة المسلية المفيدة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ، حيث أن الأب والأم يمكن أن تجمع شمل أسرتهما حول لعبة مسلية نافعة ، وتلقى قبولاً عند الصغار والكبار.

وهي ألعاب بسيطة التنظيم والسهولة في أدائها تصحب البهجة والسرور ، تحمل بين طياتها تنافس شريف ، في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة ، والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والسهولة والبساطة .

### أولاً : أهمية ومميزات الألعاب الصغيرة :

- لا تتطلب عند ممارستها قوانين وقواعد تنظيمية معقدة .
- لا تتطلب مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة .
- تتصف بالمرح والسرور والحيوية لوجود عامل المنافسة .
- تتناسب مع كلا الجنسين ، وكل الأعمار .
- من السهل تغيير قواعدها بما يتناسب مع الظروف الطبيعية ، والإمكانيات المادية .
- يمكن ممارستها في مساحة صغيرة من الأرض ، ولأي عدد من التلاميذ .
- لا تحتاج لوقت طويل من حيث الإعداد والشرح، ويمكن فهمها بسرعة وبدون عناء.
- تعمل على تطوير النواحي الحركية والوجدانية والمعرفية والانفعالية للتلميذ .



## ثانياً : أهداف الألعاب الصغيرة :

بعد أن أصبحت الألعاب الصغيرة جزءاً مهماً من النشاط الحركي للتلميذ ، وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ، ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي :

### أ. الأهداف النفس حركية :

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل رياض التلاميذ والمدرسة الابتدائية في مجال النفس حركي (البدني المهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال :

#### • الحركات البنائية :

وهي التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزلق والحجل ، وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمد والثني والشد والدفع والميل ، وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف .

#### • القدرات الإدراكية :

تعمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ من حيث تمييزه للإدراك السمعية والبصرية والحركية، ومن ثم إمكانية تكيف التلميذ مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

#### • القدرات البدنية :

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة ، وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل ، والقوة العضلية والسرعة ، والرشاقة ، والمرونة، والدقة، والتوازن ، والقدرة ، ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة.



### ب. الأهداف المعرفية :

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الصغيرة على إعداد التلميذ للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة ، والتي تشمل على المعرفة ، والفهم والتطبيق ، والتحليل ، والتركيب ، والتقييم ، من خلال ممارسة التلميذ للألعاب الصغيرة ، يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه ، كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ، ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفرغ والنشاط الممارس .

### ج. الأهداف الوجدانية :

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً ، حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني ، وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي ، وعلى المعلمة أن تجذب اهتمام التلاميذ لتعلم الألعاب والألعاب الصغيرة حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها .

ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ، وتشمل على :

- الاستقبال.
- الاستجابة.
- التنظيم.
- التوصيف.
- التقييم.

وهنا يلعب دور معلمة رياض التلاميذ في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للتلميذ ، والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني ، واللعب خلال النشاط الحركي .



### ثالثاً : خصائص الألعاب الصغيرة :

- المرونة حيث أنه يمكن التعديل والتبديل في قوانينها طبقاً للمواقف والظروف وقدرات واستعدادات الممارسين .
- لا تتطلب مهارات حركية عالية ولا لياقة بدنية عالية .
- ليست لها قوانين دولية أو قواعد رسمية .
- تمارس في أي وقت وفي أي مكان .
- تعكس نشاط وعادات وقيم البيئة .
- ليست لها هيئات رياضية تشرف على نشاطها .
- قد يمارسها الكبار مع الصغار .
- لا تتطلب إمكانيات كبيرة لممارستها .
- قد تمارس بأدوات أو بدون أدوات .

### رابعاً : أنواع الألعاب الصغيرة :

تتعدد أنواع الألعاب الصغيرة ، ويمكن أن تكون على النحو التالي :

- ألعاب تمثيلية غنائية : وغالباً يصحب الإيقاع .
- ألعاب لياقة بدنية : وتشمل على الدفع والتوازن والرشاقة والقوة .
- ألعاب الخلاء : مثل ألعاب المطاردة .
- ألعاب مائية : مثل ألعاب المطاردة ورمي ولقف الكرات في المياه .
- ألعاب الحواس : وتحتوي على حركات لتدريب الحواس المختلفة .

### خامساً : أدوات الألعاب الصغيرة :

إن ممارسة وأداء الألعاب الصغيرة لا يتطلب أدوات كبيرة أو كثيرة ، أو أدوات ذات طابع خاص ، أو بشروط معينة ، فالأدوات المستخدمة في الألعاب الصغيرة غالباً ما تكون



بسيطة ، والتي تكون في متناول كل معلمة مثل الأطواق والعصي ، وأكياس الحبوب والكور والصولجانات والمقاعد السويدية والجير للتخطيط . كما أنها لا تتطلب مساحات كبيرة ، فيمكن أن تؤدي في ملعب صغير ، أو في صالة أو في حجرة النشاط .

### سادساً : الابتكار في الألعاب الصغيرة :

إن ابتكار الألعاب الصغيرة يعتبر من الأمور المعنية بالنسبة للمعلمة فالخبير هو الذي يمكنه أن يبتكر أنواعها من الألعاب التي تتناسب مدرسته من حيث المساحة والأجهزة والأدوات ، ومما يساعد المعلمة على ابتكار الألعاب الصغيرة أنها تتميز ببساطة القوانين والقواعد ، فالألعاب الصغيرة لا تحكمها قوانين معقدة ، أو حتى قوانين موحدة ، فالقانون فيها يعدل من لعبة لأخرى ، ومن مكان لآخر ، ومن مستوى أطفال إلى مستوى آخر . وهذا يعني أن المعلمة يمكنه أن يبتكر لعبة معينة ، ويضع لها القواعد التي تحكمها وشروط أدائها ، وكذا طرق احتساب النقاط وتحديد النتيجة .

ولكي تستطيع المعلمة ابتكار لعبة صغيرة عليها أن تضع في اعتبارها النقاط التالية :

- مساحة الملعب .
- عدد التلاميذ المشتركين .
- الأدوات المتاحة .
- شروط الأداء .
- احتساب النقاط .

ويجب أن تتمتع المعلمة بسعة الأفق والقدرة على التفكير والتغيير كلما اقتضت الظروف ، إن التعديل المستمر في شكل الملعب ، وعدد المشتركين والأدوات المستخدمة ، وقواعد الأداء وطريقة احتساب النقاط ما هو إلا ابتكار لألعاب جديدة من شأنها أن تثير التلاميذ وتدفع عنهم الملل ، وتحثهم على بذل الجهد ، كما تجلب لهم المرح والسرور .



## سابعاً : اختيار الألعاب الصغيرة :

هناك كثير من الألعاب الصغيرة المتعددة الأنواع ، وعلى المعلم أن يختار منها ما يحقق الأغراض التي حددتها لنشاطها.

وعند اختيار الألعاب الصغيرة يجب على المعلمة مراعاة الشروط التالية :

### ١ . استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة :

على المعلم أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديها . كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك ، إن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع التلاميذ بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد ، وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة، وجعل باقي التلاميذ لا يشتركون انتظاراً للدور .

### ٢ . أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة :

هناك بعض الألعاب تتطلب مساحة كبيرة ، ومنها ما يتطلب مساحة أقل ، وعلى المعلم أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب ، إن عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تتناسب مع المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة .

### ٣ . أن تكون اللعبة سهلة الفهم :

يجب أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس التلاميذ .

### ٤ . أن تكون اللعبة سهلة القواعد :

فالألعاب الصغيرة التي تشرك جميع التلاميذ في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق لجميع التلاميذ .



٥. أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي :

وهذه الألعاب غالباً ما يقبل عليها التلاميذ بكل حماس وقوة .

٦. أن تحقق اللعبة المختارة غرض النشاط :

إن لكل نشاط أغراض يجب تحقيقها ، وعلى ذلك فإن اختيار أي لعبة يجب أن يناسب النشاط ، والمعلم الكفاء هو الذي يختار الألعاب التي تحقق الأهداف المنشودة .

**ثامناً : إجراءات مهمة عند تنفيذ الألعاب الصغيرة :**

- معرفة اللعبة جيداً قبل تعليمها (نواحي الأمن ، الصعوبات ، التعديلات)
- الإعداد والتحضير للألعاب (تخطيط الملعب، الأدوات، أجهزة).
- تقديم اللعبة بكل حيوية وبحماس حتى ينعكس ذلك على التلاميذ .
- الإيجاز في شرح اللعبة وسهولة العرض .
- تنفيذ قواعد اللعبة بدقة وحيادية تامة .
- مراقبة التلاميذ لعوامل الأمن والسلامة .
- التنوع في الألعاب لزيادة الحماس والتشويق .
- عدم المغالاة في المنافسة وتقارب المجموعات في المستوى .

**تاسعاً : تحضير أنشطة الألعاب الصغيرة :**

تحضر أنشطة الألعاب كتحضير باقي الأنشطة من حيث اختيار الألعاب وطريقة اللعب والأدوات المستخدمة مع مراعاة مستوى التلاميذ وفهمهم وخبرتهم السابقة وطبيعة الجو ومدة النشاط ، ويشمل النشاط عادة ألعاباً قديمة ، وأخرى حديثة ، مع التغيير في مدى المجهود .



وتشمل أنشطة الألعاب الصغيرة على الأنواع المختلفة الآتية :

١. ألعاب هادئة : يقوم بها التلميذ وحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة ، ومكان محدد داخل الفصل أو خارجه وأغلب ما تكون أغراضاً للتفكير والتخمين ، أو لإراحة الفرد بعد الإجهاد البدني والتعب ، أو بقصد التنويع في الطريقة والموضوع .

٢. ألعاب بسيطة : ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد ، ويهتم فيها التلميذ بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة ، وتعدّه إلى الألعاب المعقدة إعدداً يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات .

٣. ألعاب تنافسية جماعية : وفيها تولى للتلميذ قيادة الجماعة أو يكون واحد من بين الجماعة يأتمر بأمر قائدها ، كما يقدر المهارة الفردية ، ومهارة الأفراد في الجماعة ، ويضع الخطط المختلفة ، وتمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها ، ففيها ما يستخدم فيه الميدان ، وفيها ما يستخدم فيها القدمان أو كلاهما معاً ، كذلك فيها البسيط التمهيدي للألعاب الجماعية الكبيرة ، حتى تتمشى مع قدرة التلميذ وميوله وتنوعها وفقاً لذلك ، وبذا تنمو عنده تدريجياً روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والغيرة على نجاحها دون الحاجة إلى إشراف المعلمة ، وفي الوقت نفسه يكتسب مهارة الانتقال في الملعب ، والتحكم في الكرة ووضع الخطط لإصابة الهدف .

٤. ألعاب التتابع : وهي من المنافسات القديمة الطبيعية للأداء الحركي للتلميذ في الأنشطة الحركية ، ويكون التتابع بين التلاميذ في الذهاب والعودة بأدوات (كرات ، عصي ، كيس حب) أو بدون ( المصافحة ) ، وتكون المنافسة بين التلاميذ من مجموعات يتسابقون في التسليم والتسلم مع زملائهم ليكون هناك فائزاً ، وهذا يؤدي إلى زيادة حماس التلاميذ ، وتعاونهم وانتمائهم للجماعة .

**عاشراً : استخدام الألعاب الصغيرة :**

للألعاب الصغيرة استخدامات كثيرة في الأنشطة الحركية ، منها :



١ . تستخدم كإحماء للدرس :

نظراً لأن طبيعة الألعاب الصغيرة تضيء روح من البهجة والسعادة لدى التلاميذ ، فإن معلمة الروضة كثيراً ما تستخدمها بمثابة تدفئة وإحماء للنشاط ، وبالتالي فهي تعتبر مدخل هام لإعداد وتهيئة التلاميذ للانخراط في ممارسة النشاط بحيوية ونشاط .

٢ . تستخدم كنشاط تنافسي بين التلاميذ :

يحتاج التلاميذ في المرحلة السنية ما بين (٦-١٢) إلى نشاط تنافسي يتميز بسهولة التنظيم وعدم شدة التنافس، مع الحاجة للشعور بالمرح والبهجة والسرور، والألعاب الصغيرة بمميزاتها السابق ذكرها يمكن أن تشبع هذه الحاجات للتلميذ من خلال النشاط الحركي.

٣ . تستخدم كعنصر من عناصر المرح والسرور :

أحياناً يغلب على النشاط طابع الملل والرتابة ، وقد تلجأ المعلمة إلى الألعاب الصغيرة ، وهي بذلك تنقل التلاميذ من جو الملل إلى جو المرح والسرور والانطلاق ، كما تزيد من دافعية وميل التلاميذ ، وبالتالي الاستمرار في النشاط بحماس .

٤ . تستخدم كتطبيق للمهارات التي تم تعلمها :

من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة يمكن تطبيق وممارسة المهارات التي قد قامت المعلمة بتعليمها للتلاميذ في الأنشطة الحركية ، كما تعتبر الألعاب الصغيرة مجال خصب لتطبيق وممارسة المهارات الحركية الأساسية مثل الجري والوثب والحجل والقفز ، وكذا مهارات الاستخدام اليدوي ، مثل رمي ومسك وضرب الكرة .

٥ . تستخدم لتطبيق المفاهيم التي تعلمها من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة:

يمكن تطبيق وممارسة المفاهيم التي تم تعليمها للتلاميذ في الأنشطة أو المقررات الأخرى ؛ حيث تعتبر الألعاب الصغيرة مجال خصب لتعليم وتطبيق للمفاهيم التي تعلمها.

٦ . تستخدم لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية :

قد يمل التلميذ من التمرينات البدنية بطابعها التقليدي المميز ، وهنا يلجأ المعلم إلى الألعاب الصغيرة لتنمية وترقية بعض عناصر اللياقة البدنية.



## الحادي عشر : طريقة تنفيذ الألعاب الصغيرة :

طريقة تعليم وتنفيذ الألعاب الصغيرة لا تتطلب مهارات فنية عالية ، وهي بسيطة وسهلة وتتم بالخطوات التالية :

- شرح اللعبة بألفاظ سهلة وبسيطة ، بحيث تتمشى مع مرحلة نمو التلميذ.
- تنفيذ اللعبة وقواعدها ، وذلك لمرة واحدة ، ثم تصحح الأخطاء التي قد تظهر في الأداء .
- تكرر الأداء في شكل منافسة لتحديد الفائز .
- ملاحظ صحة الأداء في كل مرة ولا يجوز أن يكون الفوز على حساب الأداء الصحيح ، بل ركز على أن يكون الأداء صحيحاً ، ولن يكون هناك فوز إلا مع الأداء الصحيح .

## الثاني عشر : بعض نماذج الألعاب الصغير :

(١) تتابع التمرير فوق الرأس :

- اللاعبين : (١٢-٣٠) لاعباً مقسمون إلى قاطرات (٥ : ١٠) لاعباً في كل قاطرة .
- المكان : ملعب أو صالة .
- الأدوات : كرة لكل قاطرة .
- وصف اللعبة : يحمل القائد من كل قاطرة كرة بيديه ، عند سماع الإشارة يمرر الكرة من فوق رأسه إلى اللاعب التالي ، وهكذا تمرر الكرة على التوالي حتى تصل إلى اللاعب الأخير في القاطرة ، يجري هذا اللاعب بعد استلامه الكرة من الجانب الأيمن للقاطرة حتى يصل إلى بدايتها ، ويكرر العمل ، وهكذا يستمر اللعب حتى يعود الجميع إلى أماكنهم الأصلية ، الفريق الذي يصل أولاً يعتبر الفائز .

(٢) البحث عن مكان :

- اللاعبين : (٢٠-٣٠) لاعباً ينتشرون حول الملعب .
- المكان : ملعب أو صالة ، ويرسم داخل الملعب في أماكن متفرقة عدد من الدوائر نقل عن عدد اللاعبين .



- الأدوات : أطواق أو دوائر مرسومة على الأرض ، أجزاء من الصندوق المقسم .
- وصف اللعبة : عند سماع الإشارة يحاول كل لاعب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة بشرط ألا يلمس الخطوط المجددة للدائرة أو الطوق عند وقوفه واللاعب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة .
- ويمكن التنوع في هذه اللعبة بتحديد عدد اللاعبين الذين يشغلون كل دائرة ، وكذلك التغيير في طريقة الانتقال باستخدام الوثب ، أو الحجل بدلاً من الجري أو يطلب من اللاعبين الجري حول الملعب مع الموسيقى ، وعند توقف الموسيقى يجري اللاعبون لاحتلال الأماكن .

### (٣) لمس الزميل :

- الغرض : تنمية الحواس والرشاقة .
- الأدوات : رباط لين للعين .
- الأداء : يقف مجموعة من التلاميذ على حافة نصف دائرة ، ويقف زميل لهم مغطى العينين في مركز الدائرة ، وبإشارة من المعلمة يتجمع التلاميذ خلف زميلهم ، وبإشارة أخرى يحاول أحدهم لمس كتفه ، وبإشارة ثالثة يعود التلاميذ إلى حافة نصف الدائرة ، ثم تفك عيني الزميل ويحاول التعرف على التلميذ الذي لمس كتفه ، فإذا تعرف عليه حل محله ، وإذا لم يتعرف يعاد الأداء مرة أخرى ، وهكذا .

### (٤) الاسم : خروج الملموس .

- الغرض : تنمية عنصر القدرة ، وتحسين الأجهزة الداخلية الحيوية .
- الأدوات : كرة - دائرة على الأرض .
- الأداء : يقف مجموعة من التلاميذ داخل الدائرة ، ويقف زميل لهم خارج حدود الدائرة ، ومعه الكرة ، وبإشارة متفق عليها يقوم بتصويب الكرة على أقدام زملائه داخل الدائرة وهي على الأرض ، ويحاول التلاميذ الموجودين داخل الدائرة بتفادي الكرة بالوثب ، أو بأي حركات مناسبة بحيث يتفادي لمس الكرة لقدميه وهي على الأرض . كل طفل تلمس



الكرة قدميه وهي على الأرض يخرج من الدوائر التلميذ الذي يخرج كل زملائه خارج الدائرة في أقصر وقت يكون هو الفائز .

#### (٥) لمس الزميل :

- الغرض : تنمية عنصر الرشاقة ، وتحسين عمل الأجهزة الداخلية الحيوية .
- الأدوات : مرتبة .
- الأداء : يقف مجموعة من التلاميذ على شكل قاطرتين أمام خط يرسم على الأرض ، وعلى بعد معين ومناسب توضع مرتبة أمام كل قاطرة . بإشارة من ولي الأمر يجري التلميذ الأول من كل قاطرة ، ويقوم بعمل درجة أمامية على المرتبة التي أمام القاطرة ، ثم يعود بالجري إلى قاطرته للمس الزميل الذي يليه في نفس القاطرة ، ليجري ويقوم بنفس العمل الذي قام به زميله السابق ، وهكذا إلى أن ينتهي جميع أفراد القاطرة مع مراعاة أن يتم هذا في القاطرتين معاً ، القاطرة التي ينتهي جميع أفرادها قبل الأخرى هي القاطرة الفائزة ، مع مراعاة تساوي العدد في لقاطرتين .



## الفصل السادس

**الحركة هي مفتاح التعلم للتمييز**



## أولاً : تعليم التلميذ من خلال اللعب :

اللعب هو مفتاح التعلم والتطور لدى التلاميذ، فمن خلاله يكتشف التلميذ بيئته ويتعرف على عناصرها ومثيراتها المتنوعة، ويكتشف ذاته ويعرف مركزه وموقعه ويتعلم أدواره وأدوار الذين يحيطون به من الكبار والأتراب. كما يتعلم ثقافته وثقافة مجتمعه وقيمه، ويطور قدراته ومهارات التفكير المختلفة التي يحتاجها في رحلته على طريق النماء والتطور. ومن خلال اللعب يكتسب التلميذ كثيراً من المعلومات التي يصعب اكتسابها من الكتب المدرسية، فاللعب هو مدرسة غير رسمية للعلاقات الاجتماعية. كما يكتسب اللغة، مفردات واصطلاحات وعبارات وجمل كأداة أساسية وهامة من أدوات التفاعل والتواصل مع العناصر البشرية في البيئة، لذلك فإن اللعب يحتل مكانة هامة في عملية التعليم عند التلميذ.

ويتيح اللعب الفرصة للتلميذ لتعلم مجموعة من المهارات الجديدة منها التجربة، والاستكشاف والتقليد، مما يساعده على استكمال المهام التنموية للمرحلة العمرية التي يمر بها. واللعب والتعلم في المرحلة العمرية المبكرة يساعدان التلميذ على اكتشاف أنفسهم واكتشاف العالم، كما يساعدان على الإعداد لمرحلة التعليم الابتدائي.

ومن الواضح أن النظام التعليمي الحديث بدأ يحرم الكثير من التلاميذ من فرصة اللعب بسبب الواجبات التعليمية الكثيرة التي يكلفون بها، ومن ناحية أخرى نجد أن الكثير من الآباء والأمهات يعتبرون اللعب في هذه المرحلة مضيعة للوقت. ولكن الدراسات العلمية تؤكد أن اللعب وظائف مهمة بالنسبة للتلميذ، كما أنه يتيح للتلميذ فرصة اختبار قدراتهم عند التفاعل مع البيئة.

لذا فمن الضروري خلال فترة الطفولة أن يختار الوالدان ألعاب أطفالهم بعناية، وألا تكون اللعبة مجرد وسيلة لإلهاء التلميذ ليقضي بها وقت فراغه، أو أثناء انشغال الوالدين أو من يقوم برعايته، بل يفضل أن تكون اللعبة هادفة وتعليمية كلما أمكن ذلك.

كما يمكن استخدام ما لدى التلميذ من ألعاب حتى لو كانت بسيطة لتحقيق أهدافاً تربوية. ويعتبر انتقاء ألعاب التلميذ مهمة الأسرة في المقام الأول، حيث توجد علاقة قوية بين التعلق بألعاب العنف والدمار مثل المدافع والصواريخ وبين تعامل التلميذ بعنف مع الحقائق



والإتجاه إلى قطع الأزهار وكسر الشجيرات. ومن المهم الابتعاد عن هذا النوع من الألعاب الذي ينمي العنف لدى التلميذ، والاتجاه نحو الألعاب التي تنمي ذكاء التلميذ، وتلك التي تساهم في حب التلميذ لبيئته وتعلقه بها مثل ألعاب حيوانات الغابة والشجيرات، وكذلك الألعاب التي تعرف التلميذ بالمهن المختلفة مثل لعبة الطيب ورجل المرور، على أن يشارك الآباء أطفالهم في اللعب ليزودهم بالمعلومات السليمة عن كل لعبة، فيحصل التلميذ على معلومات جديدة مفيدة من خلال اللعب.

### ثانياً : الألعاب التعليمية :

تعتبر الألعاب التعليمية إحدى مداخل التدريس الرئيسية التي تهتم بنشاط التلميذ وإيجابيته وتنمية شخصيته تنمية شاملة في مختلف الجوانب، لأنها تعنى بتجسيد المفاهيم المجردة بجذب المتعلم للتفاعل مع المواقف التعليمية بما تتضمنه من مواد تعليمية جيدة وأنشطة تربوية هادفة، مما يجعله نشطاً وفاعلاً أثناء تعلمه في هذه المواقف التعليمية التي تقدم له بصورة شبيهة واقعية لتحقيق الأهداف المرجوة من عملية التدريس.

ويعد التدريس باستخدام الألعاب التعليمية من أبرز الطرق والاستراتيجيات التدريسية التي تراعي سيكولوجية المتعلمين، لما يتسم به هذا الأسلوب التدريسي من التفاعل بين المعلم وتلاميذه خلال العملية التعليمية وذلك من خلال أنشطة وألعاب تعليمية تم إعدادها وتنفيذها بطريقة علمية منظمة.

وتؤدي الأنشطة التعليمية دوراً هاماً في العملية التعليمية لجميع المراحل التعليمية، حيث تساهم في تحقيق الأهداف التربوية وتشكل عنصراً أساسياً من عناصر المنهج والتي يمكن بواسطتها ربط مجالات المنهج المختلفة. ومن خلالها يمكن للمعلم توفير خبرات مباشرة للتلاميذ تمكنهم من فهم واستيعاب المعاني والأفكار الرئيسية بطريقة متكاملة.

ومن الملاحظ أن المناهج الحديثة اهتمت اهتماماً بالغاً بالأنشطة وركزت على تعددها وتنوعها لتخدم أهدافاً تربوية عديدة.



## تعريف اللعب التعليمي:

يعرف اللعب التعليمي بأنه: نشاط موجه يقوم به التلاميذ لتنمية مهاراتهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية، ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية. وأسلوب التعلم باللعب هو استغلال أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم للتلاميذ وتوسيع آفاقهم المعرفية.

ويعرف أيضا بأنه: نشاط تعليمي منظم يعتمد على نشاط المتعلم وفاعليته ويزيد من دافعيته نحو التعلم، ويقوم على التفاعل فيما بين التلاميذ بهدف الوصول إلى أهداف تعليمية محددة. ويتم هذا النشاط تحت إشراف المعلم وتوجيهه ويكتسب التلميذ من خلاله المعلومات والمفاهيم والمهارات والاتجاهات.

## عناصر اللعبة التعليمية:

إن الألعاب التعليمية ليست أنشطة استجمامية تهدف إلى الترفيه والتسلية فقط، بل هي أنشطة صممت لتحقيق أهداف تعليمية تعليمية حيث يتم توظيف الميل الفطري للعب عند المتعلمين والمقرون بالمتعة في إحداث تعلم فاعل معزز بالرغبة والحماس والاهتمام، لذلك فإن للعبة التعليمية عناصر هي:

- مجموعة من اللاعبين.
- بعد مكاني.
- بعد زمني - زمن محدد للعبة.
- أنظمة وقوانين تحكم اللعبة.

## فوائد الألعاب التعليمية:

تتعدد فوائد الألعاب التعليمية وتنقسم إلى النواحي التالية :

١. من الناحية التعليمية :

- تناسب أساليب التعلم المختلفة.



- تخلق جواً يتيح للتلاميذ الاستمتاع بالتعلم.
- تتيح الفرصة للتدريب والممارسة واستخدام المفاهيم المتعلمة.
- تعطي للتلاميذ تعزيزاً فورياً عن مدى صحة استجاباتهم.
- تتيح الفرصة للتلاميذ للمشاركة واكتساب الخبرة العملية.
- تتيح الفرصة للتلاميذ الخجولين للمشاركة في الأنشطة المختلفة.
- تتيح الفرصة للتلاميذ لخوض المخاطرة وتساعد المتعلمين على المحاولة والتجريب من أجل المتعة دون خوف من الأخطاء والتقييم.

## ٢. من الناحية الجسمية :

- تساعد على تكامل النمو الجسمي وتقوية العضلات.
- تساعد على التخلص من الإفرازات الزائدة الضارة كما في الألعاب الرياضية.
- تساعد على تحقيق التآزر الحركي الضروري لتعلم العديد من المهارات.
- تخلص الجسم من التوتر الجسمي والإرهاق العضلي.

## ٣. من الناحية النفسية :

- تمكن المتعلم من إشباع حاجاته النفسية.
- تجذب انتباه المتعلم وتزيد من دافعيته للتعلم.
- تتيح الفرص للمتعلم للتعبير عن حاجاته وميوله.
- ترفع الروح المعنوية لدى المتعلم وتزيد من ثقته بنفسه.
- تتيح الفرص للمتعلم للتعبير عن المشاعر بشكل مناسب.
- تعطي شعوراً بالإنجاز لجميع التلاميذ.

## ٤. من الناحية الاجتماعية :

- تقوي روح التفاعل الاجتماعي عند المتعلم وتعلمه التواصل مع الآخرين.



- تجعله يتقبل الهزيمة بروح رياضية.
- تهذب الخلق في جو التفاعل الاجتماعي.
- تدرب التلاميذ على احترام الآخرين و اتباع التعليمات والقوانين المتعلقة بالألعاب.
- تكشف عن قدرات الفرد الاجتماعية في التواصل مع الآخرين.
- توفر فرص المشاركة في الأنشطة الاجتماعية وفي التعامل مع الآخرين بروح تعاونية طيبة.
- تنمي مهارات القيادة واتخاذ القرار.

#### ٥. من الناحية الذهنية :

- تزيد من استيعاب المتعلم للمواد الدراسية المختلفة.
- تنمي الخيال والابتكار.
- تقوي ذاكرة التلاميذ.
- تنمي المهارات الخاصة بمختلف المواد الدراسية.
- تدرب المتعلم على عمليات الاستكشاف وحل المشكلات.

#### وظائف الألعاب التعليمية :

يعد استخدام الألعاب من استراتيجيات التدريس المناسبة لأطفال المرحلة الابتدائية، حيث يتيح للمعلم اكتشاف قدرات تلاميذه، وبالتالي العمل على تنميتها، ومثل هذا المناخ يؤدي إلى زيادة دافعية المتعلم نحو المواد التربوية التي تقدم بعض أنشطتها باستخدام تلك الاستراتيجيات، مما يسهم في جعل الفصل الدراسي مكاناً تتم فيه العملية التربوية ببسر ومشاركة فعالة من التلاميذ.

#### وللعب وظائف تعليمية وتربوية متعددة ، يمكن توضيحها كما يلي :

- اللعب أداة تربوية و وسيلة تساعد في إحداث تفاعل التلميذ مع عناصر البيئة ومكوناتها لغرض تعلمه وإنماء شخصيته وسلوكه.



- يمثل اللعب وسيلة تعليمية تقرب المفاهيم إلى التلاميذ وتساعدهم على إدراك معاني الأشياء والتكيف مع واقع الحياة.
- يمثل اللعب أداة فعالة في تفريد التعليم وتنظيمه لمواجهة الفروق الفردية وتعليم التلاميذ وفقاً لإمكاناتهم وقدراتهم.
- يمثل اللعب أداة فعالة يمكن استعمالها لتخليص التلاميذ من الأنانية والتمركز حول الذات، ونقلهم إلى مرحلة تقدير الآخرين وإعطاء الولاء للجماعة والتكيف معها.
- اللعب وسيلة مرنة يمكن أن توفر فرصاً أو مداخل لإحداث النمو والتوازن لدى التلاميذ إضافة إلى أنه يشبع ميولهم ويلبي رغباتهم.
- يعد اللعب وسيلة اجتماعية لتعليم التلاميذ قواعد السلوك وأساليب التواصل والتكيف والقيم الاجتماعية.
- اللعب أداة ترويض لتطوير جسم التلميذ وإنمائه وتشكيل أعضائه وإنضاجها وإكسابها المهارات الحركية المختلفة التي تنطوي على أهداف تربوية.
- اللعب وسيلة فعالة في اكتشاف شخصية التلاميذ وإمكاناتهم النفسية والعقلية إضافة إلى أنه أداة تشخيص تكشف عما يعانيه التلاميذ من اضطرابات نفسية وعاطفية وعقلية.
- اللعب وسيلة علاجية فعالة يلجأ إليها المربون لمساعدتهم في حل بعض المشكلات التي يعاني منها التلاميذ كالأضطرابات الشخصية والنفسية والعقلية والحركية.
- يمثل اللعب أداة فعالة في تنشئة التلاميذ وبناء شخصياتهم وتوازنهم الانفعالي والعاطفي وإكسابهم بعض الاتجاهات، والمفاهيم الاجتماعية التي تساعد على التكيف مع البيئة.
- يشكل اللعب من الناحية التربوية أداة فعالة في تكوين النظام القيمي والأخلاقي من خلال اللعب والتواصل مع الآخرين، كما يكسبهم معايير السلوك الاجتماعي المقبول في إطار الجماعة.



- يعد اللعب أداة تعبير وتواصل بين التلاميذ بغض النظر عن الاختلافات اللغوية والثقافية فيما بينهم كما أنه أداة تواصل بين الكبار والصغار.
- اللعب يمثل أسلوب المجتمع في توفير الفرص لإطلاق القدرات الكامنة واكتشافها ورعايتها وتوجيهها، وهو بذلك يعد صمام الأمان، ومؤسسة تربوية حقيقية تعمل تلقائياً قبل المدرسة وبعدها.
- اللعب قناة أساسية من القنوات التي تنتقل عبرها المعرفة والتكنولوجيا والاتجاهات والقيم والعادات والتقاليد من جيل إلى آخر ومن فرد إلى آخر.

### أنواع الألعاب التعليمية :

- (١) **الدمى** : مثل أدوات الصيد، السيارات والقطارات، العرائس، أشكال الحيوانات، الآلات، أدوات الزينة... الخ.
- (٢) **الألعاب الحركية** : مثل ألعاب الرمي، التركيب، السباق، القفز، التوازن والتأرجح، الجري، ألعاب الكرة... الخ.
- (٣) **ألعاب الذكاء** : مثل الفوازير، حل المشكلات، الكلمات المتقاطعة... الخ.
- (٤) **الألعاب التمثيلية** : مثل التمثيل المسرحي، لعب الأدوار... الخ.
- (٥) **ألعاب الغناء والرقص** : الغناء التمثيلي، تقليد الأغاني، الأناشيد، الرقص الشعبي... الخ.
- (٦) **ألعاب الحظ** : الدومينو، السلم والثعبان، ألعاب التخمين... الخ.
- (٧) **القصص والألعاب الثقافية** : المسابقات الشعرية، بطاقات التعبير... الخ.

### استخدام الألعاب التعليمية في المرحلة الأولى من التعليم الأساسي :

يمكن تصنيف أنماط الألعاب الصفية للمرحلة الأولى من التعليم الأساسي كما يلي:

- (١) **الألعاب الفردية** : كل متعلم يمارس اللعب بلغته منفرداً.



٢) الألعاب الرمزية : كل لعبة يلعبها طفلان أو أكثر حتى ستة أطفال، وفي مثل هذه الألعاب لابد من وجود حكم (مشرف) على اللعب ينظمه ويشرف عليه ويصدر أحكامه على الفريق الفائز.

٣) الألعاب الجماعية الحرة : وفيها يتم اللعب بين مجموعات من الطلبة مثل ألعاب كرة السلة، وكرة القدم... الخ.

٤) الألعاب الجماعية الصفية : وفيها يتم اللعب أمام مجموعة من طلبة الصف ويقوم باللعب طالب أو أكثر أمام زملائهم في غرفة الصف وفي هذا النوع من اللعب يتم التفاعل بين المعلم واللاعبين والطلبة المشاهدين.

### متى تستخدم الألعاب التعليمية :

- في بداية الدرس لإثارة الانتباه والتهيئة.
- في الأركان لممارسة مهارات مختلفة بطريقة ممتعة.
- للتنشيط في نهاية الدرس للختام.

### ثالثاً : الألعاب التعليمية التي تستخدم في تدريس المناهج الدراسية :

#### أ) الألعاب التي تستخدم في تدريس العلوم :

##### ١. لعب الدور والتمثيل :

يهدف إلى تدريب التلميذ على أدوار الحياة الحقيقية مما يساعده على التواصل مع الآخرين، كما يشجعه على المبادأة والتلقائية ويكسبه حقائق ومهارات علمية متنوعة، ومنها اللعبة المهنة" حيث يعد المدرس ملابس.

خاصة بالمهن والأدوات المستخدمة فيها مثل طبيب، بائع، مهندس، ... وهكذا، ويطلب من التلاميذ تجربتها ورؤية أنفسهم في المرآة وعليه أن يترك أمامهم حرية اختيار ملابس المهنة التي يودون تقليدها، ويقوم التلاميذ بتمثيل الأدوار أمام باقي التلاميذ، وبعد



نهاية التمثيل يناقشهم المعلم في رأيهم ويسألهم عن الشخصيات التي قلدوها ومهنتهم وأهميتها والأدوات المستخدمة في المهن المختلفة.

## ٢. اللوحات والصور :

من اللعب المستخدمة فيها لعبة " السلم والثعبان " ويمكن أن يشترك في هذه اللعبة ستة مشاركين كحد أقصى ويكسب من يصل النهاية أولاً، حيث يضع كل مشارك حجراً ويرمي ويتحرك طبقاً للرقم الذي يظهر فإذا أوصل هذا الرقم إلي رأس الثعبان يسقط إلي المربع الذي فيه ذيل الثعبان فإذا كان الموضوع عن النصائح الصحية الجيدة مثل غسل الأيدي حيث توضع هذه النصائح في رسائل في قاع السلم وهي بالتالي تنقل الواقف عندها إلي أعلى السلم، أما السلوكيات الضارة فتوضع علي الثعبان.

## ٣. لعبة عصف الأفكار :

ويعد العصف الذهني من أهم الوسائل المؤثرة في الجماعة لمشاركتها بما في إيجاد حل إبداعي في مناخ حر يساعد على بناء الثقة بين المشاركين ويتيح الفرصة لكل منهم لتوليد الأفكار.

## ب) الألعاب التعليمية التي تستخدم في تدريس الرياضيات :

وقد صنفت الألعاب في الرياضيات إلي :

- ١- ألعاب الألغاز.
- ٢- ألعاب البحث عن النمط أو القاعدة.
- ٣- ألعاب الاستكشاف.
- ٤- ألعاب التدريب على المهارات الرياضية مثل: العد و الجمع والطرح.

## ١. اسطوانة الجمع والطرح :

وتتكون من اسطوانتين دائريتين مصنوعتين من الورق المقوي أو الخشب وتثبت إحداها على الأخرى ويمكن تحريكهما لتغيير الأرقام الحل المسائل الحسابية المختلفة، وتصلح هذه اللعبة للصفوف الابتدائية الأولى التعليم التلاميذ الجمع والطرح.



## ٢. لعبة الدائرة :

إلى معرفة العمليات الحسابية ومعرفة النمط أو القاعدة وتهدف وتناسب هذه اللعبة السنوات الأولى للتعليم الابتدائي، ويشارك فيها جميع التلاميذ بشكل فردي.

## ٣. مسرحية سنة أولى هندسة :

وتهدف إلى تعريف التلميذ ببعض الأشكال الهندسية، وتنمية قدرته في التمثيل بدون خوف أو خجل، أما شخصيات المسرحية فهي المربع الثالث الزاوية الحادة والقائمة والمنفرجة، ويستخدم في المسرحية من وحلوي وعصائر وأدوات زينة واللافتات الملونة لبعض الأشكال الهندسية.

## ج) الألعاب التعليمية التي تستخدم في تدريس اللغة العربية :

وتهدف هذه الألعاب إلى اكتساب التلاميذ القدرة على الام والتحدث والتواصل عن طريق التعبير بالصوت والكلام والحركة، و تدريب التلاميذ في السنوات الأولى للتعليم الابتدائي علي العاب التعبير الشفوي، ويبدأ تدريب التلاميذ في الصف الثالث الابتدائي علي التعبير الكتابي بالإضافة إلي التعبير الشفوي.

## ١. لعبة التحدث ببساطة :

يحدد المعلم مكانا للمتكلم بحيث يراه كل الحاضرين ثم يختار التلاميذ المشاركون موضوعا للتحدث عن الحوادث مثلا ، ويأتي كل طفل من الحاضرين ويجلس في مكان التحدث ببساطة: ويحكي قصة عن الحوادث ومن الممكن أيضا أن يعطي المعلم كل طفل ورقة كتب عليها جملة ناقصة فيكملها من عنده معبرا عن نفسه بخصوص الموضوع ذاته " الحوادث مثال لو كنت مذيعة في الإذاعة أو التلفزيون لكنت .....

## ٢. الأفتعة :

ويمكن استخدام الأفتعة في التمثيل الصامت وينبغي على التلميذين يمثل ويحرك جسمه بما يناسب القناع الذي يرتديه، ويجب على الله التدريب على التعبير بواسطة القناع



أمام الجمهور ويفضل استخدام الموسيقى لأنها تضيف روح المرح والحيوية على عرض الألقعة شرط أن تعبر الموسيقى عن موضوع العرض.

#### د) الألعاب التعليمية التي تستخدم في تعليم القراءة والكتابة :

##### ١. ألعاب البطاقات :

تستخدم لتدريب التلاميذ على القراءة والكتابة حتى لو كانوا يعرفون كيف يكتبون جملاً مثل " لعبة من أنا" وهي تصلح لأطفال السنوات الأولى للتعليم الابتدائي، وتهدف إلى تمكين التلميذ من تمييز حرف منفصلاً ومتصلاً والتمكن من كتابته بشكل صحيح بالإضافة إلى نطقه وكتابته في الفراغ المخصص له.

##### ٢. لعبة التصنيف :

وهي تهدف إلى تمكين التلميذ من تصنيف الكلمات التي تشترك في حروف لكي يكون قادرة على التمييز بينهما .

##### ٣. بطاقات الأسئلة الكثيرة :

وهي عبارة على حكايات وموضوعات ملائمة للصغار ويوجد تحت كل قصة مجموعة من الأسئلة يجيب عنها التلاميذ بعد قراءتها قراءة صامتة مع رصد رقم البطاقة.

#### هـ) الألعاب التعليمية التي تستخدم لتدريس التربية الاجتماعية والوطنية:

##### ١. اللعب بالخرائط :

يرسم المعلم خريطة صحيحة بالرموز والاتجاهات الحديقة المدرسة ويضع عليها إشارة لشيء مخبأ في جهة ما من الحديقة ثم يترك التلاميذ يدرسون الحديقة ويحددون الاتجاه المؤدي للشيء المخبأ و استخراجها من الحديقة بشكل عملي. وأحياناً يرسم المعلم خريطة طبيعية لقارات العالم والمحيطات علي لوح من الخشب ثم يقسمها إلى أجزاء متناثرة، ليتنافس التلاميذ لتجميعها كما كانت.



## ٢. الخريطة الطبيعية :

يرسم المعلم خريطة طبيعية لمصر علي الأرض في الملعب بالحجم الكبير، مع الإهتمام بكل المعالم الجغرافية والتاريخية، وذلك بحفر مجري نهر النيل، والبحر المتوسط والبحر الأحمر، وقناة السويس، واستخدام مجسمات لتعبر عن أهم ما يميز كل محافظة مثل:

- في الجيزة يضع مجسمات للأهرام.
- في القناطر يضع مجسم للقناطر الخيرية.
- يضع مجسمات للجبال في منطقة البحر الأحمر وفي سيناء.
- وضع مجسم للسد العالي في جنوب النيل.
- مجموعة من الآثار في المناطق الأثرية.



## المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد إسماعيل حجي (١٩٨٧م) : " تربية طفل ما قبل المدرسة فى مصر ، المؤتمر العلمى لمعلمى رياض الأطفال " ، كلية التربية بالزمالك ، جامعة حلوان .
- ٢- أحمد عبدالرحمن السرهيد ، فريدة إبراهيم عثمان (١٩٩٣م) : الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الإبتدائية ، ط٣ ، دار القلم ، الكويت .
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) : النمو الحركى (الطفولة - المراهقة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- إلين وديع فرج (٢٠٠٧م) : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٥- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) : النمو الحركى ، طفولة - شيخوخة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٦- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) : التربية الحركية للطفل ، ط٥ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٦م) : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٨- زكية إبراهيم كامل ، نوال إبراهيم شلتوت ، ميرفت خفاجة (٢٠٠٢م) : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ٩- عفاف عبدالكريم (١٩٩٥م) : البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .



- ١٠- محسن محمد حمص (١٩٩٧م) : المرشد فى تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١١- محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٥م) : مدخل فى الألعاب الصغيرة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية .
- ١٢- محمد الحماحمي ، أمين أنور الخولي (١٩٩٠م) : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٣- محمد عبدالغنى عثمان (١٩٩٤م) : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، دار القلم ، الكويت.
- ١٤- مصطفى السايح ، محمد حسين (٢٠٠٦م) : الألعاب الصغيرة وتطبيقاتها ، ط ١ ، دارالوفاء ، الإسكندرية .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

- 15- **Judith, Miller & scott, dicknson (1999)** : Fundamental Motor skills intervention programs, School of Wrrichium, urversity of Melbourne, Victoria, England. Available : [Http://www.aare.edu.au/99pap/Spr99\\_ITI.htm](http://www.aare.edu.au/99pap/Spr99_ITI.htm) .
- 16- **Justen, Occoner, jeff, Wekley & Hdland Berhin (2003)** : Developing four Criterion – referenced Motor Skills tests and their effect on the Specialized Skills, John Wily and sons, New york.
- 17- **Kalsbun, Kah & Kalsbon, cann (1996)** : Toys, Cames and Books for Cooperative learning and fndless fun, Apesource for parents Families and Teaches, Aninial Company, Nevady U.S.A.
- 18- **Okefe, Sobena (1999)** : Adynamic Analysis of throwing as abasic Skill, Univelsity of Limerick, irelad : Available : [Http://www.rhw.ul.if](http://www.rhw.ul.if) .
- 19- **Seefeldt & Vogel, p (1985)**: The Value of physical Activity Reston VA, AAHPERD & Naspe, ED .