



جامعة جنوب الوادي
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية



محاضرات

في

التربية الرياضية والمعسكرات

الفرقة الثانية شعبة (طفولة)



اعداد

الدكتور / محمد معروف جاد

مدرس المناهج وطرق التدريس

كلية التربية الرياضية

جامعة جنوب الوادي

٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ م



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد
(ﷺ) وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد

يشهد عالمنا اليوم طفرة في التربية الرياضية، حيث أن حركة الإنسان ليست فقط الأداءات العضلية في جوهرها أو الميكانيكية في مظهرها، إنما هي أكبر من ذلك بكثير فهي تعتبر من إنجاز الإنسان ومحاولته المستمرة في تجاوز قدراته وهي إنجازات مصحوبة بالانفعال والمشاعر ، وفي الغالب مقرونة بالسرور والبهجة والرضا.

ومسئولية المربي أو التربوي أن يتيح فرص الحركة الطبيعية الجيدة للأطفال والشباب ، كي ينموا بتوازن ويتطبعوا عليها . لأن الحركة أساسية للحياة ومطالبها فهي تدخل في أي نشاط يتصل بوجود الإنسان ولذلك يجب استغلال أي فرصة لبناء وتأسيس الحركة الجيدة المقرونة بالرضا والبهجة وأكثر فاعلية ونشاط، وذلك لتعويض قلة الحركة لدى الإنسان المعاصر ، وحتى لا تختفي متعة الحركة الطبيعية ، فالحركة نتاج عمل متوافق بين الأعصاب والعضلات.

وفي هذا الكتاب سيتم تناول: مدخل إلى علم الحركة - النمو الحركي في المراحل العمرية المختلفة - المهارات الحركية الأساسية - اجزاء النشاط الحركي المتكامل - بعض انواع الانشطة الحركية (المسابقات، الالعب الحركية، المعسكرات، القصة الحركية)

د/ محمد معروف جاد



المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	الفصل الأول.....
	- مفهوم التربية الرياضية
	- أهمية التربية الرياضية
	- التربية الرياضية والانحراف
	- التربية الرياضية والتوتر العصبي
	- العوامل التي تساعد التربية الرياضية على تحقيق أغراضها-
	- علاقة التربية الرياضية بالتربية الصحية
	- التربية الرياضية والدفاع عن الوطن
	- التعليم والتربية الرياضية
4-30	- تأثير النشاط الحركي والبنني على الاجهزة الحيوية في جسم الإنسان .
	- الجهاز العضلي -- الألياف العضلية
	- الاجراءات التي تتبع للتغلب على ظاهرة التعب البدني
	- الاجراءات التي تتبع للتغلب على ظاهرة التعب النفسي
	- الصدمة
	- الاجراءات التي تتبع للتغلب على الصدمة
	- تأثير النشاط البدني على القلب
	- تأثير التدريب الرياضي على الدورة الدموية
	- بعض المفاهيم والمصطلحات الأساسية
	- الدافعية



	- تطور دوافع النشاط الرياضي ----- -----
31-63	- الفصل الثاني - الاسس الفلسفية للمعسكرات المنظمة ----- - المبادئ الأساسية للتنظيم ----- - بعض الاحتياجات الحديثة لإنسان العصر ----- - مميزات نشاط الخلاء كنشاط ترويحي ----- - مفهوم المعسكرات المنظمة ----- - الأهداف والأغراض العامة للمعسكرات المنظمة ----- - تقسيم المعسكرات المنظمة ----- - المعسكرات المنظمة في مصر ----- - تقسيم المعسكرات تبعاً للهيئات ----- - المبادئ الأساسية للتنظيم ----- - مبادئ ووظائف الإدارة في المعسكرات ----- - مميزات المعسكرات كإحدى أنشطة الخلاء ----- - الإعداد لمشروع معسكر ----- - تصميم الهيكل التنظيمي ----- - تقسيم الأعمال إلى لجان -----
64-98	- الفصل الثالث - نماذج لإسهامات التربية الحركية في العلوم التربوية
99-100	- المراجع



الفصل الأول

- مفهوم التربية الرياضية
- أهمية التربية الرياضية
- العوامل التي تساعد التربية الرياضية على تحقيق أغراضها
- علاقة التربية الرياضية بالتربية الصحية
- التربية الرياضية والدفاع عن الوطن
- التعليم والتربية الرياضية
- تأثير النشاط الحركي والبدني على الاجهزة الحيوية في
- جسم الإنسان
- الجهاز العضلي
- الألياف العضلية
- الصدمة
- الاجراءات التي تتبع للتغلب على الصدمة
- تأثير النشاط البدني على القلب
- بعض المفاهيم والمصطلحات الأساسية
- الدافعية
- تطور دوافع النشاط الرياضي



مفهوم التربية الرياضية

* أطلق علي التربية الرياضية وقت ظهورها بالمدرسة مصطلح التدريب البدني physical Training وقد استخدم هذا المصطلح في البرامج المدرسية للدلالة على النشاط البدني ، كما استخدم هذا المصطلح منذ الحرب العالمية الثانية للدلالة على البرنامج الكلي للياقة البدنية الذي تطبقه القوات المسلحة في إعداد أفرادها للقيام بواجبهم نحو الدفاع عن الوطن مما جعل هذا المفهوم مرتبط بالناحية الحربية ، ولكن فيما بعد أصبح هذا التعبير غير لائق الآن لوصف برامج التربية الرياضية الحديثة في المدارس فقد استبدل هذا المفهوم بمصطلح التربية البدنية Physical Education مما جعل هذا المصطلح يأخذ معنى جديداً لارتباط البدن بالتربية و بالتالي أصبح مصطلح التربية البدنية يدل على أن النشاط البدني يخدم التربية في مجال أوسع بكثير من اصطلاح التدريب البدني فبرنامج التربية البدنية أصبح ليس مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأوامر ، بل أصبح يمارس تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد أكثر سعادة وبهجة وحيوية .

* وقد أدت التغيرات الفكرية التي ظهرت في مجال علم النفس إلى تغيير جوهرى في مفهوم التربية البدنية ، فلم تصبح تربية البدن فحسب بل تجاوزت حدود الجسم لتشمل أفاقه الفكر و الإدراك والاحساسات والانفعالات والدوافع والميول ، فصارت تربية للفرد ككل ، وبذلك اهتمت بالجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية .

* والتطرق إلى دراسة مفهوم التربية الرياضية يعد أمراً حيوياً وهاماً ، وخاصة أن مدى إتقان خبراء التربية الرياضية حول مفهومها يعد بمثابة انطلاقة ضرورية للدراسة والبحث وفيما يلي عرض لأراء رواد التربية الرياضية حول مفهوم التربية الرياضية :



** فيعرف " تشارلز بيوكر " التربية الرياضية بأنها : " جزء متكامل من التربية العامة ، هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني التي اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض " .

** كما عرف " حسن معوض " التربية الرياضية بأنها : " ذلك الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانياً وعقلياً و اجتماعياً ووجدانياً عن طريق الأنشطة البدنية المختارة والتي تمارس تحت إشراف قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية .

** ويعرف المجلس الأعلى لرعاية الشباب والتربية الرياضية بأنها : إحدى وسائل التربية التي تستخدم النشاط البدني ذلك النشاط الذي يختاره المربون والقادة ليمارسه الأطفال والفتيان والشباب وذلك لقيمته في النمو العضوي والوظيفي للإنسان وما يحدثه من تأثير على سلوكهم الاجتماعي كمواطن نافع لنفسه ولمجتمعه .

** كما أشارت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية إلى التربية الرياضية بأنها : " هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا ويتحركوا ليتعلموا " .

* ويمكن تفسير مفهوم التربية الرياضية في النقاط التالية :

- التربية الرياضية عملية تربوية تهدف إلى إعداد الفرد للحياة من خلال تنمية كافة النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية كما تنظر للفرد كوحدة متكاملة في ضوء التربية الحديثة .
- تسعى التربية الرياضية من خلال برامجها إلى تحقيق أهدافها فهذه الأهداف هي التي توجه البرنامج إلى الطريق الذي يجب أن يسلكه حتى



يحقق الغاية المرجوة منه والتي تتحدد في تحقيق النمو المتكامل المتزن
• للفرد .

- الأنشطة الرياضية التي تمارس تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على
تحقيق أهداف برامج التربية الرياضية مما يجعلها قادرة على تحسين
الأداء وتعديل السلوك .

* أهمية التربية الرياضية :

أصبحت الحاجة ماسة إلى التربية البدنية كجزء مكمل للحياة المتزنة في هذا
العصر الذي يسمى بعصر التكنولوجيا حيث أصبح الإنسان يحيا حياة خاملة تخلو
من الحركة والنشاط فأحياناً يكتفي بالمشاهدة بدلاً من الممارسة ، ومن هنا وجب على
المسؤولين عن التربية الرياضية تفسير مهنتهم للجماهير بحيث تؤكد على إنها ليست
هدف في حد ذاتها ولكنها وسيلة لحياة أفضل وأكثر سعادة وإنتاجية .
والتربية الرياضية لها دور أساسي هام في معالجة وحل العديد من المشكلات
الموجودة في المجتمع منها :

* التربية الرياضية والانحراف :

لم تخلو المجتمعات في بلدان العالم من وجود بعض الفئات التي تحاول
الإخلال بمجتمعاتها والإضرار باقتصاديات تلك المجتمعات من خلال قيامها ببعض
الأعمال الشاذة كالسرقة والسطو والتزوير والاختلاس والإدمان ، فقد لوحظ في الآونة
الأخيرة أن معظم من يقومون بتلك الأعمال الشاذة من بين الأحداث الذين نقل
أعمارهم عن سن العشرين ، ويتضح من خلال ذلك أن الأسباب الرئيسية للانحراف
الأحداث هي :

١. حاجتهم إلى شيء ما يقومون به .
٢. حاجتهم إلى الإثارة والمغامرة .



٣. الانتماء لجماعة معينة .

٤. حاجتهم إلى متنفس طبيعي لاستخراج طاقاتهم الكامنة .

ولكن إذا توفرت القيادة المؤهلة والإمكانات اللازمة للاشتراك في أوجه النشاط البدني المختلفة أمكن من خلال التوجيه والإرشاد المناسب توجيه الشباب لاختيار الوسيلة المناسبة لقضاء وقت الفراغ وذلك من خلال ممارسته لبعض الأنشطة الرياضية التي تشبع حاجته للانتماء وتوجيه طاقاته الكامنة لتحقيق أهداف تخدم الشباب والمجتمع .

* التربية الرياضية والتوتر العصبي :

يختلف الأفراد فيما بينهم من حيث الانفعالات والمشاعر والأحاسيس كما يجد الفرد صعوبة في محاولة التكيف مع المجتمع وملاحقة السرعة الفائقة التي تسير بها الحياة العصرية ، كما يجد صعوبة أيضاً في محاولة تحرير نفسه من الكراهية والقلق والخوف من المستقبل وكذلك يجد صعوبة حتى يستمتع بالهدوء ، فالإنسان في صراع دائم ، للتقدم في عمله حيث أنه دائم التطلع إلى حياة أفضل ، فهو يجاهد للحصول على كل هذه الأشياء تحت ضغط عصبي مستمر ثم يصل في النهاية التي لا رجوع فيها ، ولكن باستطاعة الفرد من خلال ممارسة أنشطة التربية الرياضية أن يتخلص من كل تلك الضغوط فإن تحقيق الانتصارات أثناء المنافسات وإحراز الجوائز المختلفة يعطى الفرد فرصة للتخلص من التوترات التي يتعرض فيها والتي تضغط عليه طوال اليوم عن طريق ممارسته لهذا النشاط .

* التربية الرياضية والتحصيل الدراسي :

لقد سادت بعض المجتمعات فكرة خاطئة أن ممارسة النشاط الرياضي تعوق الفرد وتحد من قدرته على التحصيل الدراسي ، ولكن أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال عن علاقة التربية الرياضية بالتحصيل الدراسي أن الممارسة



الرياضية لا تقلل من نسبة نجاح الطلاب في مختلف السنوات الدراسية ، بل أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من قدرة الفرد على التحصيل في حالة تنظيم الوقت المتوفر لديه في ممارسة الأنشطة التي تتناسب مع قدراته وميوله .

* العوامل التي تساعد التربية الرياضية على تحقيق أغراضها:

- ١- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- ٢- التخطيط العلمي للبرامج الرياضية .
- ٣- تنمية العلاقات الاجتماعية وترقية الخلق .
- ٤- الاهتمام بوضع برامج للفئات الخاصة من المجتمع .
- ٥- إجراء الكشف الطبي الدوري على المشتركين في البرامج .
- ٦- أن تعمل البرامج على تحقيق الاتزان الانفعالي والنمو العقلي .
- ٧- التأهيل المهني الجيد للتربويين المتخصصين في المجال الرياضي .
- ٨- أن تعمل البرامج على اكتساب اللياقة البدنية والمهارات الحركية الأساسية .
- ٩- أن تشتمل البرامج على أنشطة رياضية متنوعة لإتاحة الفرصة لكل فرد للمشاركة في الأنشطة بما يتناسب مع ميوله وقدراته ومرحلته السنية .

* علاقة التربية الرياضية بالتربية الصحية :

تعرف التربية الصحية بأنها ذلك العلم الذي يهتم بحالة الجسم العامة وذلك من أجل تكامل الفرد من النواحي البدنية والنفسية والعقلية وتحقيق النمو المتزن له ، فالصحة ليست خلو الجسم من الأمراض فحسب ولكنها التكامل البدني والنفسي العقلي والاجتماعي .

" وبالنظر إلى هذا التعريف للتربية الصحية نجد أنه يتفق تماماً مع مفهوم التربية الرياضية مما يؤكد على العلاقة الوثيقة بينهما " ، فكل منهما يعمل على تحقيق النمو المتكامل المتزن للفرد .



تأثير أنشطة التربية الرياضية على الأجهزة الحيوية :

- تأخر ظهور التعب .
- تنمية المهارات الحركية .
- اكتساب القوام المعتدل .
- اكتساب التوقيت الحركي .
- الإقلال من احتمال الإصابة .
- معالجة بعض انحرافات القوام .
- تحقيق انسيابية الحركة (آلية الحركة) .
- زيادة مرونة المفاصل وتقوية العضلات .
- زيادة مرونة المفاصل وتقوية العضلات .
- زيادة مرونة المفاصل وتقوية العضلات .
- زيادة السعة الحيوية وقلّة عدد مرات التنفس في الدقيقة .

* التربية الرياضية والصناعة :

نظراً للتقدم الحالي في الإنتاج واستخدام الآلات الصناعية الثقيلة أصبح للعامل دوراً أساسياً في هذا المجال فمن الطبيعي أن عملية الإنتاج تتطلب عمالاً أقوياء وأصحاء ، وهذا يعني أن العامل يجب أن يتمتع بقدرات بدنية وصحية ، ومن هنا تتضح أهمية التربية الرياضية في مجال الإنتاج حيث أصبحت من ضروريات عملية الإنتاج .

* التربية الرياضية والدفاع عن الوطن :

التدريب الرياضي له أهمية كبيرة بالنسبة للدفاع عن الوطن فالجندي المدرب تدريباً جيداً يكون أقدر على حمل سلاحه وخاصة الأسلحة الثقيلة منها بالإضافة إلى



ما تتطلبه المعارك من كبر ، وفر ، وهذا أتضح جلياً في حرب أكتوبر وخاصة في عمليات العبور بالقوارب المطاطية ، وتسلق الساتر الترابي •

كما أن حماية الوطن ليست قاصرة على قواتنا المسلحة وإنما هي واجب وطني على كل فرد من أفراد الشعب ، وكفي يتحقق هذا الواجب لأبد من إكساب الأفراد القدرات البدنية المطلوبة للدفاع عن الوطن في أي وقت بالإضافة إلى تطوير هذه القدرات لتجعلهم على أهمية الاستعداد لأداء هذا الواجب الوطني •

* التعليم والتربية الرياضية :

يرتبط التعليم بالمجالات المختلفة للمجتمع من خلال وظيفته الأساسية وهي إعداد وبناء رجال المستقبل من الشباب للعمل الخلاق المنتج ، ونظراً لتطور احتياجات المجتمع الحالية فقد نشأت ضرورة تطوير المناهج الدراسية المختلفة والتي يقع ضمنها مناهج التربية الرياضية وبذلك أصبحت التربية جزءاً هاماً من نظام التعليم ومن هنا كان واجب مدرس التربية الرياضية هو إعداد الأفراد لممارسة الرياضة على أساس تربوي عن طريق درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي •

* التربية الرياضية والثقافية :

تعد التربية الرياضية والرياضة جزءاً مكماً للثقافة الاجتماعية ، فعلى سبيل المثال من خلال ثقافة الإنسان الصحية تقوده أو تدفعه تلقائياً إلى ممارسة النشاط الرياضي لما لها من دور فعال في الارتقاء بالنواحي الصحية •

* تأثير النشاط الحركي والبدني على الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان

لقد اصبح من الأهمية أن يتفهم العاملون في مجال التربية الرياضية والتدريب ما يحدث داخل أجسامنا من وظائف تقوم بها الأجهزة الحيوية كالقلب والرئتان والغدد الصماء وغيرها من الأجهزة سواء أثناء الراحة أو التدريب وتأثيره على حيوية ونشاط هذه الأجهزة خاصة بعد التقدم العلمي السريع وما طرأ على حياة الناس ومفاهيمهم



ونظرتهم نحو الرياضة وأهميتها ليس فقط في مجال البطولة بل كوسيلة لاكتساب الصحة والوقاية من الأمراض مما جعل الرياضة ضرورة من ضروريات الحياة لكل مواطن في جميع مراحل النمو المختلفة .

* الجهاز العضلي :

تشكل العضلات حوالي ٤٠ - ٥٠ % من وزن الجسم ، كما يحتوي الجسم على اكثر من ٦٠٠ عضلة ، فعند انقباض تلك العضلات فأنها تؤثر في حركة الجسم ، وهذا يظهر عند حركة الجسم أو عضو منه ، كما أنها تؤثر في العمليات الحيوية كحركة الدورة الدموية والتنفس والهضم وغيرها .

* أنواع العضلات :

هناك ثلاث أنواع من العضلات وهم :-

- ١- عضلة القلب .
 - ٢- العضلات الناعمة .
 - ٣- العضلات المخططة .
- أدوية العمل ←
- أدوية العمل ←
- أدوية العمل ←

أولا - عضلة القلب :

معظم القلب يتكون من عضلة تسمى طبيا " ميوكارديوم Myocardium وهذه العضلة توجد بين طبقتين رقيقتين من النسيج الضام ، الطبقة الخارجية تسمى " ابيكارديوم " Epicardium " والطبقة الداخلية تسمى " اندوكارديوم " Endocardium " ويتوقف سمك عضلة القلب على نوع العمل الذي تقوم به فعلى سبيل المثال فإن جدران البطين الأيسر العضلي يكون اكثر سمكا من مثلتها بالبطين الأيمن لأن كمية العمل بالبطين الأيسر اكبر بحوالي خمسة مرات عن كمية العمل الذي يقوم بها البطين الأيمن .



والقلب عضو عضلي أجوف مخروطي الشكل وهو في حجم قبضة اليد تقريبا فهو في الشخص البالغ العادي يكون طول القلب حوالي ١٢ سم وسمكه من الأمام للخلف ٦ سم ويزن حوالي ٣٠٠ جم كما يغلفه كيس ليفي مبطن بغشاء أملس ناعم يعرف بغشاء " التامور " كي يحميه من الالتهابات الميكروبية .

ثانيا : - العضلات الناعمة :

وهي توجد بالجهاز الهضمي وبعض الأجهزة الداخلية مثل المثانة البولية والأوعية الدموية وهي عضلات لا إرادية أي يتحكم في عملها الجهاز العصبي دون إرادة منا .

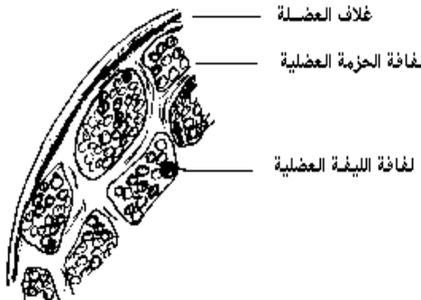
ثالثا : العضلات المخططة أو الهيكلية :

وهذه العضلات هي المسؤولة عن حركة الجسم وهي عضلات إرادية أي تتم حركتها وفقا لرغبة الإنسان في معظم الأحيان عن طريق الجهاز العصبي الإرادي ، كما تعرف بالعضلات الهيكلية لأنها تغطي الهيكل العظمي وتغطي الجسم شكله أو هيكله ، كما تسمى بالعضلات المخططة نظرا لطبيعة تركيبها الداخلي فعند فحصها تحت المجهر نجد أنها تتكون من خطوط داكنة وفاتحة على التوالي .

ولكل عضلة طرفان هما البداية والنهاية أما البداية فتعرف " بوتر المنشأ " والنهاية تعرف " بوتر الاندغام " وهذه الأوتار قد تكون قصيرة أو طويلة وهي ليفية التركيب تتكون من نسيج ضام قوى يعمل على تثبيت العضلة في مكانها ، يتصل المنشأ عادة بأحد العظام ليمسك بها بينما يتصل الاندغام بعظمة أخرى يشد عليها ليحركها بواسطة انقباض العضلة .

* الألياف العضلية :

تتكون العضلة المخططة من ألياف رفيعة على شكل حزم داكنة وفاتحة على التوالي ، كل ليفة تتكون من عدد





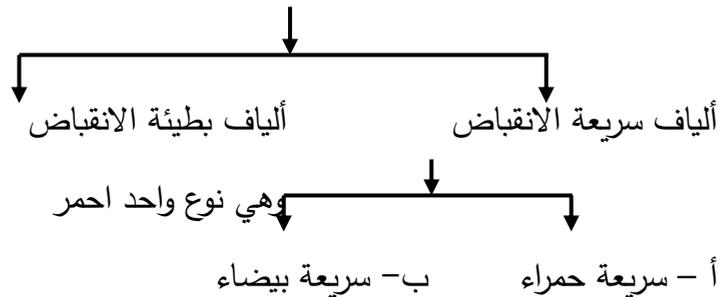
من الخلايا الأسطوانية الرفيعة يصل طول الليفة إلي حوالي ٣٠ سم وقطرها يتراوح إلي ما بين ٠.١ - ١ مم كما توجد الألياف العضلية كل ١٠٠ - ١٥٠ ليفة على شكل حزمة تغلفها معا لفافة رقيقة من النسيج الضام تسمى لفافة الحزمة العضلية وكل مجموعة من هذه الحزم مع بعضها البعض تضمها لفافة تكون حزمة اكبر وكل هذه الحزم تضم مع بعضها بلفافة من النسيج الضام يسمى غلاف العضلة ، كما تغلف هذه المجموعات معا لتكون العضلة نفسها .

* أنواع الألياف العضلية :



الألياف العضلية من حيث السرعة

سرعة الانقباض





* وفيما يلي توضيح لخصائص ووظائف كل نوع من هذه الأنواع :

١ - الألياف البطيئة الحمراء :

وهي ذات سرعة منخفضة تحتوى على عدد كبير من " الميتاكوندريا " (وهي بيوت الطاقة بالخلية) وهي عادة تستعمل الدهون كطاقة لانقباضاتها ولا يصيبها التعب بسرعة لذا فإن قدرتها على العمل العضلي المستمر تجعلها صالحة للوظائف اللازمة للمحافظة على القوام أو الأعمال التي تتطلب تحملا عاليا .

٢ - الألياف السريعة الحمراء :

وهي عضلات ذات زمن انقباض قصير لها نشاط عالي لإنزيمات التأكسد وتحتوى أيضا على العديد من الميتاكوندريا ولها قدرة على مقاومة التعب وهذه خصائص تجعلها نموذجية للانقباض العضلي المستمر وإن كان قصير المدى مثل عضلة الحجاب الحاجز .

٣ - الألياف السريعة البيضاء :

وتحتوى على عدد قليل من الميتاكوندريا ومن ثم يلحق بها التعب بعد وقت قصير لذا فإنها مهيأة للأعمال ذات الانقباض العضلي القصير المدى كالعدو السريع وتعتمد علي استغلالها للسكريات كمصدر للطاقة .

٤ - التحكم في الحركة :

يتحكم في حركة الجسم ومن ثم انقباض العضلات الجهاز العصبي حيث تصل الإشارة العصبية إلي المجموعات العضلية من الحبل الشوكي أو من المخ وفقا لنوع وصعوبة الحركة فإذا كان الشخص مدربا على أداء حركة معينة أو مجموعة من الحركات فإن الإشارات العصبية تأتي من الحبل الشوكي دون الرجوع إلي المخ ، أما إذا كانت الحركة معقدة والشخص غير مدرب على أدائها فإن الأمر يحتاج إلي تدخل المركز الأعلى بالمخ .



. التعب العضلي :

يعتبر التعب العضلي من أهم المشكلات التي تواجه الرياضيين في جميع الأنشطة الرياضية وكذلك في أعمال الحياة اليومية الشاقة ولكن سوف نقوم بالتركيز على الجانب الرياضي وذلك لأنه يصل المعوق الأساسي للأداء البدني وقد حاول القائمون على العمل بالمجال الرياضي جاهدين في سبيل معرفة معلومات عن التعب العضلي وكيفية التغلب عليه وذلك لتحسين الأداء الرياضي .

وقد عرف " فاروق عبد الوهاب " أن التعب قد يرجع إلي تعب العضلات العاملة بالإضافة إلي عوامل أخرى مثل هبوط مستوى الجلوكوز في الدم ، نقص الماء أو نقص الأملاح المعدنية أو ارتفاع درجة الحرارة أو عوامل نفسية أخرى .

كما يرجع التعب إلي استهلاك مصادر الطاقة حيث أن من المعروف زيادة تجمع حامض الاكتيك الناتج عن الجلوزه ألا هوائية يؤدي إلي حدوث التعب ولذلك فإن الاستشفاء الكامل من التعب يتم إذا ما تخلص الجسم من هذا الحامض الزائد في العضلات .

وبالنسبة لسرعة التخلص من حامض الاكتيك يمكن أداء تمارين بدنية خفيفة خلال فترة الاستشفاء وتسمى بتمارين التهدئة وقد وجد أن افضل شدة لأداء هذه التمارين حينما تكون حوالي ما بين ٥٠ - ٦٠ % من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

* الإجراءات التي تتبع للتغلب على ظاهرة التعب البدني :

- ١- تغيير اتجاه الحمل أي نقوم بإعطاء تمارين ذراعين ثم بعدها تمارين جذع وبعد ذلك نعود إلي تمارين الذراعين مرة أخرى وهكذا .



٢- عدم زيادة الجرعة التدريبية إلا بعد مرور الفترة المحددة لها حتى ولو تعارض هذا مع رغبة الطفل ، وذلك لأن زيادة الجرعة التدريبية قبل إتمام عملية التكيف وتثبيتها تأتي بآثار غير مرغوبة .

٣- مراعاة التغذية السليمة والمتنوعة من حيث احتوائها على الفيتامينات مع مراعاة تناسب كمية هذه التغذية مع المرحلة السنوية بمعنى أن الطفل في دور المراهقة يحتاج إلي كمية اكبر من الغذاء لزيادة عمليات البناء داخل الجسم .

* الإجراءات التي تتبع للتغلب على ظاهرة التعب العصبي

يحدث التعب العصبي نتيجة لتعليم المهارات المركبة أو الصعبة

١- يجب مراعاة المرحلة السنوية بمعنى أن تكون جرعات النشاط أو التمرينات المعطاة مناسبة لسن الطفل من حيث الصعوبة والتركيب حيث أن هذا يتطلب تركيزا عاليا من الطفل مما يعرضه للإجهاد العصبي .

٢- مراعاة أن تكون ملابس الطفل مناسبة ومريحة ولا تسبب له قلقا نتيجة الضيق أو الاتساع الزائد .

٣- عرض الطفل على الطبيب المختص فور أحساسه بألم معين في أحد أجزاء جسمه حتى يمكننا تقادى عمليات التعب العصبي عند الأطفال .

* الإجراءات التي تتبع للتغلب على ظاهرة التعب النفسي :

قد يكون التعب النفسي انعكاسا لأي نوع من أنواع التعب السابقة أو هي مجتمعة وقد يكون لظروف معيشية أو بيئية ، وكثيرا ما يخلط أولياء الأمور بين التعب النفسي وأنواع التعب الأخرى ، وهذا مما يؤدي إلي صعوبة التخلص من هذه الظاهرة .



١- اشتراك الأطفال في الأنشطة الرياضية عملية هامة لإحداث عمليات الاتزان النفسي لدى الطفل فنجاح الطفل في نشاط رياضي معين قد يعوض فشله في منحى آخر قد صادفه في حياته .

٢- إلحاق الأطفال بأحد الأنشطة التي تنظمها المدرسة ضمن النشاط الداخلي أو الخارجي كي يساعد الطفل في تنمية جوانبه الاجتماعية وال نفسية والبدنية والتي تساعد الطفل على تكيفه داخل المجتمع خاصة وإن تكيف الطفل مع الجماعة التي يعيش معها تشعره بالرضا والسرور والسعادة والثقة بالنفس .

٣- العمل على إزالة أسباب أي نوع من أنواع التعب الأخرى والتي قد تكون سببا في أحداث التعب النفسي .

* الصدمة :

الصدمة هي حالة من الهبوط الشديد في الجهازين التنفسي والدوري نتيجة لتعرض الطفل لأحد الإصابات الغير متوقعة أو المفاجئة .

* الإجراءات التي تتبع للتغلب على الصدمة :

١- يرقد الطفل في مكان متجدد الهواء على ظهره مع رفع الرجلين لأعلى .

٢- تدفئة الطفل .

٣- التأكد من عدم وجود نزيف داخلي أو خارجي .

٤- العرض على طبيب مختص لإزالة أسباب الصدمة .

. تأخير ظهور التعب :

لقد لجأ الكثير من المدربين إلي وسائل ومنشطات ممنوعة ومحرمة دوليا لتأخير ظهور التعب وقد ثبت بالفعل أضرار هذه الوسائل على النواحي الصحية وال نفسية والبدنية ومن هذه المواد :



- ١- العقاقير والهرمونات والكافيين .
- ٢- نقل الدم للاعب قبل المباريات بوقت قليل .
- ٣- المخدرات مثل المورفين .
- ٤- بعض المثبطات لتوسيع الأوعية الدموية .

* تأثير التدريب الرياضي على العضلات :

- ١- زيادة محتويات العضلة من الميوجلوبين .
- ٢- زيادة عدد وحجم الميتاكوندريا (بيت الطاقة) .
- ٣- زيادة قدرة العضلة على اختزان الجليكوجين .
- ٤- زيادة قدرة العضلة على استغلال الدهون .
- ٥- زيادة سمك العضلات وحجمها ووزنها .

* تأثير التدريب الرياضي على الدم :

١- التدريبات البدنية المستمرة ، خاصة تدريبات التحمل الدوري التنفسي مثل :
الجري والسباحة لمسافات طويلة تزيد من حجم الدم بحوالي ٣٠ %

٢- التمرينات المنتظمة تساعد على زيادة معدل إنتاج كرات الدم الحمراء وكذلك يزيد
التدريب نسب "الهيموجلوبين" بالعضلات وبذلك تزداد كفاءتها على حمل
الأكسجين .

- كرات الدم الحمراء
- عند الرجل ٢٥ مليون كره لكل ٣ مم^٣ .
 - عند المرأة ٤.٥ مليون كرة لكل ٢ مم^٣ .

٣- تزيد التمرينات من عدد كرات الدم البيضاء وهي تقدر بحوالي من ٥٠٠٠ إلى
١٠٠٠٠ كرة لكل ٢ مم^٣ .



٥- يعمل التدريب الرياضي على قصر زمن تجلط الدم حيث يزداد بروتين التجلط بنسبة حوالي ٢٠ % ويستمر هذا الأثر لمدة ٨ ساعات عقب جرعة التمرينات المعطاة ١٠

* تأثير النشاط البدني على القلب :

من حكمة الله سبحانه تعالى أن خلق القلب عضلة تقوى بالتدريب الرياضي وتضعف وتترهل ويصيبها التلف كلما ركن الفرد أو الإنسان للراحة والكسل وعدم الحركة .

وفيما يلي نلخص تأثير النشاط البدني على القلب كالتالي :

- ١- تحدث زيادة في اتساع حجرات القلب وبذلك يزداد حجم الدقة الواحدة .
- ٢- نتيجة لذلك فان معدل دقات القلب أثناء الراحة ينخفض ويصل الفرق بين الفرد المدرب وغير المدرب إلي حوالي من ٢٠ - ٣٠ ألف دقة يوميا .
- ٣- نتيجة لذلك فان الشرايين التاجية تغذى عضلة القلب بطريقة افضل مما لو كانت دقاته متلاحقة وبذلك تتحسن حالة القلب .
- ٤- تزداد قدره القلب على دفع المزيد من الدم كل دقيقة أثناء المجهود الرياضي فيصبح قادرا على بذل مزيد من الجهد بدقات قلب اقل .

** تعليق :

ما المقصود بدفع القلب ؟

أن كمية الدم بالجسم حوالي خمسة لترات في الشخص البالغ يضخها القلب من البطين الأيسر كل دقيقة ، ويمكن أن نحسب دفع القلب إذا عرفنا حقيقتين هما :

- ١- معدل دقات القلب .



٢- كمية الدم الذي يخرج مع كل دقة •

إذن : دفع القلب في الدقيقة = معدل دقات القلب في الدقيقة X حجم الدم بكل دقة

* تأثير التدريب الرياضي على الدورة الدموية :

١- يزيد النشاط البدني كما نعرف من سمك العضلات وهذه الزيادة في حجم العضلات يصاحبها زيادة في عدد الشعيرات الدموية المحيطة بالألياف العضلية ، وقد وجد أن عدد الشعيرات الدموية لدى الرياضيين المدربين تدريباً عالياً تزيد بحوالي ٢٠ % عن غير المدربين من نفس العمر والجنس

* تأثير التدريب على عملية التنفس :

يؤثر النشاط البدني والحركي بصورة إيجابية على الجهاز التنفسي ويمكن تلخيصها كما يلي :-

- ١-تزداد أقصى تهوية رئوية مما يساعد على إزالة تراكم ثاني أكسيد الكربون •
- ٢-تزداد أحجام الرئة نتيجة تحسن عمل الرئتين بالتدريب المستمر وبالتالي زيادة كفاءتها •
- ٣- يزيد النشاط البدني من الشعيرات الدموية المحيطة بالحوصلات الهوائية مما يحسن عملية تبادل الغازات عند الرياضيين سواء أثناء الراحة والتدريب •
- ٤- يعمل النشاط البدني على نقص عدد مرات التنفس وزيادة عمقه •
- ٥- نقص تكوين حامض اللاكتيك نتيجة لإزالة ثاني أكسيد الكربون •

* تأثير النشاط البدني على الجهاز الهضمي :

- ١- يحسن التمرين من إفرازات الهضم بطريقة ينتج عنها تأثير مضاد لتكون القرحة أي أن النشاط البدني يعد وقاية من أمراض القرحة بالمعدة •



٢- يعمل النشاط البدني على زيادة نشاط إفراز الكبد للجلوكوز بل يصل أحيانا خمسة أضعاف ما يفرزه أثناء الراحة ، كما يصل أحيانا إلى ١٤ ضعف عند التدريب في الجو الحار .

٣- بالنسبة للبالغين يساعد التدريب في الوقاية والعلاج من مرض السكر ، فالتدريب يساعد على نشاط البنكرياس وهو مصدر الأنسولين والذي يساعد إفرازه على الحفاظ على تركيز الجلوكوز بالدم ، كما أن هناك من البرامج التدريبية المقننة والتي تعد كعلاج لمرضى السكر من خلال حرق السكر الزائد بالجسم .

٤- يساعد التدريب في التخلص من مرض السمنة والوقاية منها وبالتالي يقي من أمراض القلب كضغط الدم وكذلك تخفيف العبء عن المفاصل .

**** بعض المفاهيم والمصطلحات الأساسية**

يتعرض كل من الطالب والمعلم في مجال التربية الرياضية إلى بعض المصطلحات والتي قد تعتبر نوع من الخلط أو الإبهام حول المفهوم ، وفيما يلي سوف نناقش بعض هذه المصطلحات والمفاهيم كي يتحقق للعمل في المجال الرياضي بعد هام ألا وهو الموضوعية .

أولا : التربية العملية :

ويقصد بها " فتره التدريب الميداني العملي أو التطبيقي بهدف إعداد الطلاب للحياة العملية والتدريس في مراحل التعليم العام وذلك بتطبيق المعارف والمعلومات التي اكتسبها في إطار من التوجيه الفني والتربوي " .

ثانيا : المدرسة كمؤسسه اجتماعيه :

هي "نظام اجتماعي له فكره واتجاهاته وكذلك له أهدافه القريبة والمستقبلية والتي يسعى إلى تحقيقها من خلال تفاعل الأدوار الاجتماعية لإفراد هذا البناء



الاجتماعي ، والذي يشمل التلاميذ والمعلمين والقائمين علي الإشراف علي العملية التعليمية والتربوية " .

ثالثا : المنهج :

وهو " مجموعته الخبرات التعليمية التي تنظمها وتشرف عليها المدرسة بقصد إحداث التغيرات المرغوبة في سلوك التلاميذ وتوجيه نموهم بما يتناسب مع ما بينهم من فروق فرديه " .

رابعا : البرنامج :

وهو " كل الخبرات التعليمية المتوقعة من المنهج ويتضمن المحتوى وطرق التدريس ، الأهداف التعليمية ، والإمكانات والوقت المخصص " .

خامسا : التعلم :

" وهو تغير ثابت نسبيا في السلوك ينشأ عن نشاط يقوم به الفرد أو عن طريق التدريب أو الملاحظة ، ولا يكون نتيجة لعملية النضج الطبيعي أو ظروف عارضة أي أنه يتم التعديل في السلوك من خلال الممارسة " .

سادسا : التربية الرياضية :

"هي ذلك الجزء المتكامل من التربية " ، والذي يهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية للأفراد من خلال الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق هذه الحاصلات .

سابعا : اللياقة البدنية : (physical fitness)

" هي قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بمستوى يتحدد وفق ما يمتلكه من صفات بدنية مع الاحتفاظ ببعض الطاقة للنشاط اليومي " .



ثامنا : القوة العضلية :

وهي " قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع الشدة " .

تاسعا : السرعة (speed) :

وهي " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ممكن " :

أ - سرعة انتقالية .

ب - سرعة رد الفعل .

ج - سرعة الحركة .

عاشرا : القدرة (power) :

وهي "بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن " (القوة X السرعة) .

الحادي عشر : المرونة :

وهي " أداء الحركات في أقصى مدى ممكن لها " ويتطلب هذا مرونة المفاصل

ومطاطية العضلات العاملة على تلك المفاصل .

الثاني عشر : الرشاقة :

وهي تعنى " قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه بسرعة سواء كان ذلك على الأرض

أو في الهواء " .

الثالث عشر : التوازن :

وهي " قدرة الفرد في السيطرة على أعضاء الجسم من الناحية العضلية والعصبية فوق

حيز ضيق سواء على الأرض أو فوق الأجهزة " .

الرابع عشر : الدقة :

وهي " قدرة الفرد في السيطرة على الحركات الإرادية نحو هدف معين " .



الخامس عشر : التوافق العضلي العصبي :

وهي " القدرة علي الاستعمال الصحيح للعضلات في التوقيت السليم بالقوة المناسبة لإنتاج الحركات المطلوبة في تعاقب زمني سليم " .

السادس عشر: الكتلة :

هي " خارج قسمه الوزن علي الجاذبية الأرضية ، وهي كميته ما يحتويه الجسم من مادة " .

السابع عشر : العجلة :

وهي " معدل التغير في السرعة بالنسبة للزمن " .

الثامن عشر: الوسائل التعليمية :

وهي " المواد و الأجهزة التي يمكن استخدامها لتحل جزئيا محل التدريس أو تكمله " .
* أمثله :

- المحاضرات المسجلة علي اشرطه الكاسيت بالنسبة للجامعات المفتوحة (محل التدريس)
- السبورة الضوئية (مكلمة) .
- الفيديو والسينما في عرض بعض المهارات الحركية .
- الفيديو والسينما في المسابقات والاستعانة بهما في التحكيم .

التاسع عشر: القوة المتفجرة :

وهي " كفاءه الفرد علي بذل النهاية العظمي للطاقة في عمل انطلاقي واحد " .
مثال : "رفع الأثقال" .



** الدافعية :

يعتبر موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي إذ يهمله أن يعرف أو يجد إجابات للتساؤلات التالية :

* لماذا يقبل بعض الأفراد (أو الأطفال) على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض بالمشاهدة فقط ؟

* لماذا يستمر بعض الأفراد (أو الأطفال) في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة عليه في حين ينصرف البعض الآخر عن ممارسة في منتصف الطريق ؟
كما يتساءل المربي الرياضي دائما عن :

* ما هي الحوافز التي تشجع الناشئ أو الطفل على ممارسة النشاط الرياضي ؟

* وللاجابة على هذه التساؤلات لابد أن نعرف أولا ما المقصود بالدوافع
ويقصد بالدوافع :

" الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين " .

- فسلوك الفرد لا يصدر غالبا عن دافع واحد ، فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر .

- والدوافع ليست شيئا ماديا أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة ، إنما هي حالة في الكائن الحي نستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة وأيضا من نشاط الكائن الحي نفسه .

* ولكي نلقى مزيدا من الضوء على التساؤلات السابقة يجب علينا أن نفرق بين " الدوافع " و " الحوافز " .

" فالحافز " ما هو إلا موقف خارجي موجود في البيئة الخارجية مثل (حافز اجتماعي ، مادي ، معنوي ...) يستجيب له " الدوافع " .

إذن : إن استشارة الدافع تؤدي إلى حالة توتر الكائن الحي وعدم استقراره فيسعى للبحث عن حافز مشبع في البيئة الخارجية يعمل على إشباع هذا الدافع ،



فعلى سبيل المثال إذا استثير دافع الجوع نجد أن الفرد يسعى للبحث عن حافز مشبع وهو الطعام ، كما أن وجود كسب معنوي ، اجتماعي ، مادي يعتبر من الحوافز التي يستجيب لها الفرد الرياضي للارتقاء بمستواه الرياضي .

وعلى ذلك فإن الدوافع ما هي إلا قوى داخلية (داخل الفرد) والحوافز ما هي

إلا قوى خارجية (في البيئة) وعليه يمكن تقسيم الدوافع إلى نوعين هما :

- أ - دوافع أولية .
- ب - دوافع ثانوية .

أولاً : الدوافع الأولية :

وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها ، الحاجة إلى الطعام والشراب والحاجة إلى الراحة وكذلك الحاجة إلى اللعب عند الأطفال ، وقديماً كانت تسمى هذه الدوافع " بالغرناز " إلا أن كثيراً من علماء النفس لا يستخدمون هذا المصطلح لتفسير سلوك الإنسان ، إذ غالباً ما يستخدمون هذا اللفظ لتفسير سلوك الحيوان .

ثانياً : الدوافع الثانوية :

وتسمى أيضاً بالدوافع والحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة المحيطة به ومن أمثلتها ، الحاجة إلى التفوق و الحاجة إلى المكانة والمركز والحاجة إلى السيطرة .

* الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعددتها نظراً لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ، ومن أهم العوامل التي تسهم في تشكيل دوافع الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ما يلي :

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وكذلك اثر البيئة التي يعيش فيها .



- الحياة العائلية للطفل واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي
- العاب الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة (حتى سن السادسة تقريبا)
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما تشمل عليه من مثيرات
- الوسائل التعليمية للتربية الرياضية وخاصة دور التلفزيون اتجاه أطفالنا

وهناك الكثير من الدوافع منها ما يرتبط بشكل مباشر بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته ، ومنها ما يرتبط بتحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية ، وطبقا لذلك قسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

- أ- دوافع مباشرة
- ب- دوافع غير مباشرة

أولا : الدوافع المباشرة :

ويمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي :

- ١- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني
- ٢- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال الحركات الذاتية للفرد
- ٣- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها

ثانيا : الدوافع الغير المباشرة :

ومن أهمها ما يلي :

- ١- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي
- ٢- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج



* تطور دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة أو الفعلية التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي ، إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي بالنسبة للفرد في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واحتياجات تلك المرحلة ، كما تختلف دوافع الفرد الرياضي تبعاً لمستواه أيضاً ، لذا وجب على المربي الرياضي معرفة الدوافع الخاصة لكل مرحلة سنوية حتى يستطيع أن يحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ، وبالإضافة إلى ذلك ينبغي على المربي الرياضي أن يعمل على خلق دوافع جديدة لدى الأفراد سواء كانوا كباراً أم أطفالاً وإن يحاول صلب هذه الدوافع بالطابع الاجتماعي الموجه نحو الجماعة ، بمعنى أن يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للفرد بهذه الدوافع الاجتماعية .

وعليه فقد قسم " بوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي
- مرحلة المستويات الرياضية العالية

أولاً :- دوافع المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي :

ففي هذه المرحلة وهي التي سوف نلقى عليها مزيداً من الضوء حيث يكون فيها الطفل في المدرسة الابتدائية مدفوعاً بما يلي :

١- الميل نحو النشاط البدني :

حيث يعتبر التعطش الجامح للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تتسم بها الأطفال في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون بممارسة مختلف الأنشطة الحركية المتعددة ، ولا يشترط غالباً تفوق الطفل فيما بعد في لون من ألوان النشاط الرياضي



التي سبق لهم ممارستها ، إذ أن فكرة التخصص في لون رياضي معين تكون بعيدة عن تفكير الطفل في أوائل هذه المرحلة .

٢- عامل البيئة :

إن ظروف البيئة التي يعيش فيها الطفل وما يرتبط بها من مثيرات مما يشجعه علي ممارسه ألوان معينه من النشاط الرياضي إذ نجد أن أطفال المناطق الساحلية يميلون غالبا نحو ممارسه الأنشطة المائية كالسباحة ، بينما يميل أطفال المناطق القريبة من الخلاء إلي ممارسه العاب الكرات والتي تتطلب الأماكن الفسيحة .

٣- درس التربية الرياضية :

يسهم درس التربية الرياضية بالمدرسة الابتدائية في أتاحه الفرصة للطفل لكي يمارس مختلف أنواع الأنشطة الرياضية ولكن تحت إشراف وتوجيه تربوي خاص مما يشعر الطفل بالرضا والإشباع نتيجة لممارسه النشاط البدني .

٤- النشاط الخارجي :

وقد تسهم برامج النشاط الخارجي بالمدرسة في أثاره دافعيه الطفل نحو ممارسه الأنشطة الرياضية وذلك بما تحويه الأنشطة الخارجية علي العديد من الحوافز المادية و المعنوية والاجتماعية وذلك في غضون المسابقات التي تنظمها المدرسة سواء داخل المدرسة أو خارجها مع المدارس الأخرى في نفس المرحلة .



الفصل الثاني

- الاسس الفلسفية للمعسكرات المنظمة
- المبادئ الأساسية للتنظيم
- بعض الاحتياجات الحديثة لإنسان العصر
- مميزات نشاط الخلاء كنشاط ترويحي
- مفهوم المعسكرات المنظمة
- الأهداف والأغراض العامة للمعسكرات المنظمة
- تقسيم المعسكرات المنظمة
- المعسكرات المنظمة في مصر
- تقسيم المعسكرات تبعاً للهيئات
- المبادئ الأساسية للتنظيم
- مبادئ ووظائف الإدارة في المعسكرات
- مميزات المعسكرات كإحدى أنشطة الخلاء
- الإعداد لمشروع معسكر
- تصميم الهيكل التنظيمي
- تقسيم الأعمال إلى لجان



الأسس الفلسفية للمعسكرات المنظمة

تعنى المعسكرات المنظمة في مفهومها أن يعيش الإنسان في أحضان الطبيعة وأن يتخذ من الطبيعة مجالاً للمعرفة وأن يعيش في توافق وتناغم مع ما توفره له الطبيعة من إمكانيات ، ومن خلال الحياة مع الجماعة وتحت إشراف قيادة مؤهلة تهيئ له الفرص لأن يكتشف وينمى إمكانياته الجسمية والذهنية والاجتماعية وبالتالي تنمو حياته بالكمال والرقى ، وإذا نظرنا إلى أغراض المعسكرات المنظمة عامة فأننا نجد أنها تتلخص في تنمية الإحساس بأن الإنسان جزء لا يتجزأ من الطبيعة وفي تربية الفرد للحياة الصحية ، والتربية لوقت الفراغ والتربية للحياة الديمقراطية ، والتربية الوجدانية وسنجد أوجه شبه بين هذه الأغراض والأغراض التي سجلتها لجنة المعسكرات في ج ٠ م ٠ ع ٠ في مؤتمرها الأول في القاهرة ١٩٦١م. وتتلخص في :

- ١- تنمية المهارات للمشاركين في المعسكر .
- ٢- تنمية القدرة على تحمل المسؤولية .
- ٣- تنمية الاعتماد على النفس .
- ٤- تنمية روح المخاطرة .
- ٥- تنمية الإحساس بالجمال وتذوق الطبيعة .
- ٦- تعليم تاريخ وجغرافية مصر .

وللمعسكرات أسس فلسفية تؤيد الاهتمام بها كأحد المجالات الحيوية في تربية الناشئ وسنحاول الآن مناقشة المذاهب الفلسفية الطبيعية ، والتجريبية ، والواقعية والمثالية في ضوء اشتراكهم في الأهداف والأغراض التي تتنادى بها حركة المعسكرات المنظمة عامة وفي مصر خاصة :



أولاً - المذهب الطبيعي والمعسكرات المنظمة :

أن أساس هذا المذهب هو أن الطبيعة حقيقية موثوق بها ويمكن الاعتماد عليها ويعتقد الطبيعيون أنه يحتم على الإنسان أن يعيش في تناغم مع الطبيعة كذلك يعتقد الطبيعيون في أن الأسلوب العلمي طريق للمعرفة كما يقولون أن القيم المختلفة توفرها الحياة ومتأصلة في الطبيعة ذاتها وأن الإنسان يحصل على السعادة والأمان في حياته من خلال أتباع نظام الطبيعة لما هو حادث .

القيم الأخلاقية : فيعتقد بعض الطبيعيون أن الشعور بالسعادة عند الإنسان يجب أن يرقى حتى يصبح أسمى القيم الأخلاقية في المذهب الطبيعي .

القيم الجمالية : أما من جهة القيمة الجمالية فان الطبيعيين يبحثون عن الخبرات التي قد في جوهرها طبيعية .

القيم الاجتماعية : فهي تأتي في المرتبة الثانية عند الطبيعيين حيث أن اهتمامهم بالفرد يمثل الاهتمام الأول علما بأنهم يعتقدون في أن الأفراد جميعاً يعيشون من اجل الصالح العام .

الهدف التربوي :- فيرى الطبيعيون أنه يجب أن يتركز حول الحياة ومظاهرها المختلفة ويجب أن تستخدم المعلومات كي يتمتع الإنسان بحياة أكثر رقياً ويعنى ذلك حالة " الكمال المعيشي" للفرد في حدود إمكانياته الجسمية والذهنية والاجتماعية .

ثانياً :- المذهب التجريبي والمعسكرات المنظمة :

إن محور المذهب التجريبي هو أن التجربة أساس المعرفة وتحديد قيمة ما نعرف وتتمثل نظرة التجريبيين للحياة في اعتقادهم أن الإنسان يتعلم فقط من خلال الخبرة وأن هناك مبدأ نفسي ينادى بأن الفرد يتعلم ما يمارسه وبالتالي فالخبرة أساس



للتعلم ، ويعتقدون أيضا أن الإنسان وجد وسيجد من خلال الخبرة حلولا لمشاكله وتتسع دائرة خبراته حتى تصبح الحياة بأكملها " خبرة " .

القيم الجمالية : يتمثل التذوق الجمالي عند التجريبيين في طبيعة الخبرة نفسها كما يهتم التجريبيون بالخبرات التي تحوى الجمال والمعنى من خلال طبيعة الإنسان .

القيم الاجتماعية : فهي أساسيه عند التجريبيين كما تعتبر التربية لديهم مظهرا اجتماعي ووسيلة لتقدم المجتمع ومنحه حياه افضل من خلال نقل المجتمع الى وضع افضل وأن مبادئ التربية تتمثل في : الصحة ، تأدية الواجبات الأساسية في الحياة ، الفعالية الأسرية ، الفاعلية والكفاءة لمهنة معينة ، الفاعلية في المجتمع ، السمات الخلقية ، التربية الدينية .

القيم الأخلاقية : فالقيم الأخلاقية عند التجريبيين هي ترجمة للمبادئ السابقة في صورة خبرات عديدة يصعب حصرها وأكثر من ذلك فإن التجريبيين يعتقدون في مبدأ الرغبة عند المتعلم والذي سيعمل على تسهيل عملية التعلم ويتوفر هذا المبدأ في المعسكرات حيث أن اشتراك الطالب في المعسكرات يكون بناء على رغبته كما يعتقدون أنه إذا ما صحب عملية التعلم ابتهاج وسرور فإن التعلم يصبح اكثر سهولة واكثر بقاء .

ثالثا : المذهب الواقعي والمعسكرات المنظمة :

إن أكثر ما يميز الفلسفة الواقعية هو نظرياتها حول المعرفة وكيف يحصل الانسان على المعلومات فإذا حاول الإنسان أن يلاحظ أو يدرك بحواسه وجود شئ ما فأنه يحاول أن يعرفه بوجوده كما يتمثل أمام الإنسان أي أن ندرك حقيقة الشيء كما هو في واقعة ويسلم الواقعيون بأن المنطق والتجربة وسيلتان حيويتان للطريقة العلمية



والتي تتناسب مع عصر التفسيرات العلمية وأنه يجب على البحث العلمي أن لا يتجاهل قوانين المنطق إذا كانت للنتائج معنى حقيقي .

القيم الأخلاقية : فنجد أن الواقعيون يعتقدون في أن غاية القيم الأخلاقية في عالمنا هذا هو توفير السعادة لغالبية البشر .

القيم الاجتماعية : فنجد الواقعيون يهتمون بالفرد وعلاقاته بالعالم الذي يحيط به أكثر من اهتماماتهم بالمجتمع كوحدة أساسية وبذلك فإننا نجد أن الفرد يمثل اهتمام الواقعيين وليس المجتمع وهذا ما نجده متوفراً في أن محور برنامج المعسكر عامة هو العنصر المشترك أولاً و أخيراً .

الأهداف التربوية : فنجد أن الواقعية تهتم بتحصيل المعلومات المتعددة والمختلفة عن البيئة التي يعيش فيها الإنسان والتكيف لهذه البيئة كما يؤيد الواقعيون حرية الفرد كما يعتقدون في النظرية القائلة بأن الترويح في الخلاء يعمل على تقليل الضغوط النفسية التي تسببها ضغوط الحياة المختلفة .

رابعاً : المذهب المثالي والمعسكرات المنظمة :

تعتبر المثالية أن الإنسان وحده من جسم وعقل وروح وأن عقل الإنسان هو آداه الإنسان في الفلسفة كذلك يعتقد المثاليون في أن الإنسان يستمتع بالحرية في تحديد الطريق الذي يسلكه في حياته ، كما يعتقد المثاليون في أن الطبيعة هي وسيلة الخالق للاتصال بالإنسان وأن المعلومات موجودة في العقل وتخرج من العقل فالعقل هو المفسر كما هو حقيقي وواقع أما من جهة القيم فيعتقد المثاليون أن القيم تستمد أهميتها من قدرة الفرد على تفهم وتذوق هذه القيم فالإنسان يستمتع بما هو موجود في العالم من قيم .



القيم الجمالية: فوجد المثاليون يعبرون عن الفن بأنه " زهرة الحياة " كذلك يهدف الفن إلى وصف المعرفة الفكرية في صورتها الحقيقية .

القيم الأخلاقية والوجدانية : إن اهتمام المثاليون البالغ بالقيم الأخلاقية والوجدانية يؤكد اهتمامهم بالفرد وشخصيته فالمثاليون يهتمون بالشخصية ومالها من قيمة لصاحبها والتي تعتبر تتميتها من أهم أهداف المعسكرات ومن أهم الاعتبارات التي نادى بها المثاليون هي حرية الفرد وتنمية شخصيته وأن محور التربية يجب أن يوجه إلي المعرفة وتنمية العقل وذلك لكي يعرف الإنسان كيف يعطل مسببات الأشياء بطريقة صحيحة .

القيم الروحية : يؤكد المثاليون أن الحياة في الخلاء وسيلة لأن يتذوق الفرد ويتفهم الطبيعة ومن خلال الطبيعة يتعرف الانسان على خالقه ويتأكد من وجوده فهناك عديد من الأنشطة الترويحية في المعسكرات والتي تهين الفرص للمشاركين في المعسكر من أن يكونوا قريبين من الله الخالق المبدع لهذه الطبيعة بما فيها الانسان .

* المبادئ الأساسية للتنظيم :

- ١- يجب أن يكون تنظيم المعسكر في ابسط صورة .
- ٢- يجب أن تتوجه السلطة تبعاً للمسؤولين .
- ٣- يجب أن تتناسب المسؤوليات مع قدرات وإمكانات الأفراد .
- ٤- يجب أن تأخذ رعاية المشترك المكانة الأولى في اعتبار التنظيم .
- ٥- يجب أن تتوافر المرونة في الخريطة التنظيمية .
- ٦- يجب أن يكون التنظيم وسيلة لمقابلة احتياجات الأفراد وليس وسيلة في حد ذاته .
- ٧- يجب اشتراك كل أعضاء المعسكر في التنظيم لضمان ممارسة الأسلوب الديمقراطي .



تعتبر الطبيعة منذ الخليقة مأوى الانسان على مر الزمان وأثناء صراعه على مر القرون من أجل توفير حياة اكثر سهولة ورفاهية ، فهو اخترع واكتشف وذهب بعيدا إلى القمر ورغم ذلك لم تغب الحقيقة عن عينه ، حقيقة أنه جزء من الطبيعة بل هو اتجه إليها باحثاً عن الراحة والسكون وعاد يمارس بعض المهارات التي كانت في يوم من الأيام مصدرا لرزقه وأصبحت أنشطة يمارسها في أوقات فراغه من أجل الاستمتاع بها وشعوره بالسعادة لتواجهه في أحضان الطبيعة وقد كان للتغيرات الاجتماعية أثراً في ازدياد الحاجة الى ممارسة الأنشطة الترويحية في بيئة طبيعية ، وتتمثل بعض هذه العوامل في :

- أولاً: التحضر والتمدين
- ثانيا: سرعة التوقيت في الحياة العصرية
- ثالثا : الآلية والميكنة
- رابعا: نمط الحياة الحديثة
- خامسا : التجريدية والبعد عن حقيقة الأشياء

أولاً : التحضر والتمدين :

يتمثل هذا المؤثر في أن الاتجاه المنتظم إلى الهجرة المستمرة للمدن الكبيرة قد أبعدت الأطفال والكبار عن الحياة تتمثل في البساطة والتلقائية حياة بين أحضان الطبيعة التي توفرها الى حد ما المعيشة في القرى فالزحف إلى المدن الكبرى كان نتيجة طبيعية للصناعات المتعددة والتي تتطلب أيدي عاملة أكثر وبالتالي فهذه العمالة تحتاج إلى مزيد من عملية الانتقال الى المدن الصناعية فصراع الانسان كان من أجل الوصول إلى الحياة الحضرية التي تسهل حياته وبالتالي فإن عجلة التقدم لن تقف ولن يتمكن الانسان من دفع عجلة التاريخ الى الوراء فبتالي لن يعود الانسان إلى حياة الخلاء كما كان ولكن فأننا نجد الإنسان يبحث من خلال أنشطة الخلاء والتي يتمثل بعضها في المعسكرات عن مأوى يجد فيه الراحة والسكون .



ثانيا : سرعة التوقيت في الحياة العصرية :

لقد أبعدت الحياة العصرية بطبيعتها الانسان عن التعبير الابتكارى والابداع في عمله وهذا ناتج عن التخصصية في الاعمال ، والصراعات والضغوط في حياتنا تجعل الانسان يهرب من الاماكن المزدحمة إلي الاماكن الخلوية ويكفي أن نلقى نظرة على المواصلات من ازدحام وضجيج يؤثر على المارة كذلك فإن سرعة الحركة جعلت الحاجة ماسة إلى الاسترخاء والهدوء ومن ثم العودة إلي كل ما هو طبيعى وهذا مما جعل لحركة المعسكرات أهمية كبيرة ممثلة في الحياة البسيطة ولذلك أهتم التربويون بالأهمية الذاتية والشخصية وتكاملها وأصبح مبدأ التربية لتكامل الشخصية من أهم أغراض التربية الحديثة وقد ظهر هذا واضحا في أغراض المعسكرات .

* قد كانت للتغيرات الاجتماعية أثرا في ازدياد الحاجة الى ممارسة الأنشطة الترويحية في بيئة طبيعية :

- ١-التحضر والتمدين .
- ٢- سرعة التوقيت في الحياة العصرية .
- ٣- الآلية و الميكنة .
- ٤- نمط الحياة الحديثة .
- ٥- التجريدية والبعد عن حقيقة الأشياء .

* إن للحياة العصرية الحديثة آثرا في ظهور بعض الاحتياجات الإنسانية منها :

- ١- الحاجة إلى الحياة الابتكارية .
- ٢- الحاجة إلى اللياقة البدنية والذهنية .
- ٣- الحاجة للعودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء .
- ٤- الحاجة إلى الشعور بالسعادة الوجدانية .

ثالثا : الآلية والميكنة :



يعمل هذان المؤثران بطريقة متوازية فقد عملا على توفير الوقت الفائض بعد العمل بينما لم يوفر الفرص لتنمية المعلومات والمهارات وتنمية الاتجاهات للاستخدام السليم لوقت الفراغ ، فقد نتج عن استخدام الآلة تقليل ساعات العمل كذلك سهولة الأداء ورغم ذلك لم ينجح الانسان في استخدام هذا الوقت المتوفر أو استخدامه بطريقة ابتكاريه مما عمل على ازدياد الحاجة الماسة إلى التربية الترويحية في الخلاء .

رابعا : نمط الحياة الحديثة :

إن حياة التصنيع والآلية أبعدت فرص التدريب البدنى والنشاط الجسمانى للفرد وهذا في حد ذاته يتطلب البحث عن مجال عمل يساعد على تنمية اللياقة سواء اللياقة الجسمانية أو الذهنية أو العاطفية .

خامسا : التجريدية والبعد عن حقيقة الأشياء :

إتسم عالمنا المتحضر بقله الاهتمام بجوهر الأشياء وحقيقتها ، فعالمنا عالم الشكليات عالم يهتم بالكلمات فالأفكار التجريدية أكثر من الحقائق الواقعية فكان نشاط الخلاء والمعسكرات مأوى للإنسان ليجد الأشياء على حقيقتها فلا مكان في الطبيعة للتصنيع والشكليات بل للتلقائية وجوهر وحقيقة الأشياء .

* بعض الاحتياجات الحديثة لإنسان العصر :

إن للحياة العصرية الحديثة أثر في ظهور بعض الاحتياجات الإنسانية منها

أولا : الحاجة الى الحياة الابتكارية :

يقول (هارلود اندرسون) أستاذ علم النفس في جامعة ولاية " ميتشجان " أن الابتكارية والإبداع هي أن يكون الإنسان على علم ودراية بالعالم الذى يحيط به من أشياء وأشخاص فالابتكارية والإبداع تعبر عن نفسها وتتمثل في الشعر ، الفن ، الموسيقى فالصغير والكبير يبحثان عن وسائل تعبر عن مشاعرهما الداخلية و بديهي فإن لكل إنسان لمحة من الابداع تبحث عن وسيلة للظهور .



فالحياة العصرية بطبيعتها أبعدت الإنسان عن الابتكار والإبداع فكان إلزاما علينا أن نهتم بالمعسكرات والتي هي مسرحاً يتألق فيه الإبداع والابتكار .

ثانياً : الحاجة إلى اللياقة البدنية والذهنية :

لقد كان التصنيع سبباً من أسباب ظهور أمراض العصر كما يقول البعض ويتمثل بعضها في الاكتئاب والضغط والقلق والأرق وهذه الأمراض تؤثر بالطبع في لياقة الفرد فالحاجة إلى اللياقة الجسمانية نتجت من حياة تتسم بالتكامل وعدم الحركة الكافية لتنمية اللياقة البدنية ، فصفاء الذهن والقدرة على التفكير السليم يحتاج إلى بيئة تهيأ الفرص لتنمية إمكانيات الفرد الذهنية بالطبيعة والخلاء وسيلة هامة تعمل على تنمية اللياقة الجسمانية والذهنية للأفراد لذا كان من الواجب الاهتمام بها في ضوء هذه الاحتياجات .

ثالثاً : الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياء الخلاء :

إن مجتمعنا الآن تزداد فيه نسبة المنتقلين من القرى إلى المدن ونقل فيه تبعاً الرقعة الخضراء وعليه فقد وجب علينا أن نبحث عن الوسائل التي تنمي اتجاهات أفراد مجتمعنا نحو تذوق الطبيعة ومواردها وصيانتها وتقدير العلاقة الأبدية بين الإنسان والأرض ، وقد عبر علماء النفس التعليمي وعلماء الاجتماع عن الافتقار الكثير في الاحتكاك بين الأفراد والموارد الطبيعية التي توفر له الأكل والملبس والسكن فقد ترك غالبية الأفراد الريف متجهين إلى المدن بحثاً عن العمل والحياة السهلة التي توفرها المدينة وبالتالي فقد ذهبوا بعيداً عن الأرض ويؤكد كثيراً من علماء النفس ضرورة الاحتكاك بالطبيعة فهذا ضروري لعملية النمو الطبيعية للفرد .

رابعاً : الحاجة إلى الشعور بالسعادة والوجدانية :

لقد اتسمت الحياة العصرية بالمادية وكلما أهتم الأفراد بالماديات بعدوا كل البعد عن الروحانيات والوجدانيات ، فحياة الخلاء توفر إمكانيات عديدة لتنمية القيم



الخلقية والروحية والوجدانية وإنما لا ننكر أن الخبرة في الخلاء توفر الفرص للتعلم والإمعان وللتساؤلات عن مسببات الكون .
فالسكينة والهدوء توفران التأمل والتذوق للجمال الطبيعي وكذلك العبادة والتي تتمثل في مظاهر وجود الخالق .

* مميزات نشاط الخلاء كنشاط تروحي :

- ١- يهيئ الفرص للتواجد في الخلاء وبين أحضان الطبيعة .
- ٢- يمكن للفرد أن يمارس الأنشطة الترويحية الخلوية في أي مرحلة من مراحل العمر .
- ٣- هناك فرص عديدة لتنمية شخصية الممارس للأنشطة الخلوية ويتمثل ذلك في الاعتماد على النفس ، والقدرة على التكيف والتوافق مع الجماعة التي يعيش فيها في مجتمع المعسكر مثلاً .
- ٤- الترويح الخلوي يتطلب تفهم المفاهيم الأساسية للحياة واعتماد الكائنات الحية بعضها على بعض كذلك باعتماد الإنسان على الطبيعة .

* أشكال النشاط التروحي الخلوي :

١. أنشطة خاصة بالعلوم الطبيعية :
 - . أنشطة استكشافية .
 - . أنشطة خاصة بالتجمع .
 - . أنشطة متمثلة في تربية الحيوانات .
 - . أنشطة متمثلة في الملاحظة والتجريد .
٢. أنشطة خاصة بالفنون اليدوية .
٣. أنشطة خاصة بحياة الخلاء .
٤. ألعاب ورياضات يمكن ممارستها في الخلاء .
٥. الرحلات الخلوية .



* أشكال النشاط الترويحي الخلوي :

أولاً - أنشطة خاصة بالعلوم الطبيعية : وتتمثل في :

(١) أنشطة استكشافية :

وتنظمها هيئات أو أندية أو مدارس أو مراكز للطبيعة وقد يكون الغرض منها تحديد أنواع الأشجار مثلاً أو النباتات أو الطيور أو ملاحظة ودراسة النجوم .

(٢) أنشطة خاصة بالتجميع :

وهي أنشطة تشبع رغبة الإنسان في الامتلاك والتجميع ويتمثل ذلك في جمع الأصداف والأحجار . الخ .

(٣) أنشطة متمثلة في تربية ورعاية الحيوانات والطيور :

فهذه الأنشطة من أمتع الخبرات للصغير والكبير فهي تهيئ الفرص للصغار كي يتعلموا الكثير من النمو في الكائنات الحية .

(٤) أنشطة تتمثل فيها الملاحظة والتجربة :

ونرى ذلك في محاولة تتبع حالة الجو من خلال محطة جوية أو عمل تجارب لزرع بعض النباتات وتسجيل المشاهدات وهذه الأنشطة توفر فرص تعليمية عديدة .

ثانياً - أنشطة خاصة بالفنون اليدوية :

١- الفنون اليدوية باستخدام المواد الطبيعية من أصداف أو أحجار أو أخشاب ونباتات .

٢- مشروعات بناء بعض الأدوات المستخدمة في المعسكرات .

ثالثاً - أنشطة خاصة بحياة الخلاء :

وتتمثل في المعسكرات والتي تتطلب بعض المهارات كما في إيقاد النار أو الطهو في الخلاء ، وكذلك تقطيع الأخشاب واستخدام البوصلة والخرائط . الخ .



رابعاً - ألعاب ورياضات يمكن ممارستها في الخلاء :

معظم الألعاب والرياضات يمكن ممارستها في الخلاء وهي بالتالي لا تتطلب التنظيم الدقيق كما لا تتطلب من ممارسيها دقة الأداء فهي ما إلا وسيلة للترفيه والمتعة ، كما هناك رياضات مثل الصيد والسباق والتزلج على الماء والتسلق . الخ .

خامساً : الرحلات الخلوية :

تعتبر الرحلات الخلوية إحدى الأنشطة الترويحية الخلوية ويمكن ممارستها في مجموعات أو يمارسها الفرد وحدة أو مع عائلته وعادة ما تستخدم الدراجات أو الأتوبيسات أو السيارات الخاصة كوسيلة للمواصلات ويتوقف ذلك على طبيعة الرحلة والغرض منها والميزانية المتوفرة .

* مفهوم المعسكرات المنظمة :

تعنى المعسكرات المنظمة أن يعيش الإنسان في أحضان الطبيعة وأن يتخذ من الطبيعة مجالاً للمعرفة وأن يعيش في تناغم وتوافق مع ما توفره له الطبيعة من إمكانيات ، ومن خلال الحياة مع الجماعة وتحت إشراف الريادة المؤهلة تهئ له الفرص لأن يكتشف وينمي إمكانياته الجسمية والذهنية والاجتماعية وبالتالي تسمو حياته بالكمال والرقى .

* المعسكرات المنظمة :

تعنى المعسكرات المنظمة خبره لحياة الجماعة في بيئة طبيعية ولمدة معينة وتحت إشراف ريادة مؤهلة ، وتعتبر المعسكرات بيئة مثالية لتنمية الفرد جسدياً وعقلياً واجتماعياً ووجدانياً من خلال المعيشة التعاونية في الخلاء .

* مميزات نشاط المعسكرات المنظمة :



- ١- إن طبيعة الحياة في الخلاء توفر الفرص للشعور بالسعادة لما يتوفر فيها من هدوء وسكينة وفيها يشعر الإنسان بارتباطه الوثيق بكل ما هو طبيعي وأنه جزء لا يتجزأ من الطبيعة .
- ٢- يعيش الفرد في المعسكر يومه كاملاً بكل كيانه واحساسيه وانفعالاته المختلفة ففي حياة المعسكر لا تتاح فرص للتصنيع أو التكيف .
- ٣- تهئ حياة المعسكرات الفرص للفرد أن يواجه مواقف حقيقية في الحياة تحتاج منه أن يعتمد على نفسه بعيداً عن والديه .
- ٤- تعتبر المعيشة في جماعات صغيرة أساس الحياة في المعسكرات وهذا في حد ذاته يوفر الفرص للتعامل الأسرى كما يوفر فرص الانتماء إلى تلك الجماعة الصغيرة .
- ٥- إن خبرة المعسكرات المنظمة يميزها الريادة المؤهلة التي تعمل على غرس العادات والعلاقات الطيبة بين الأعضاء بعضهم البعض وكذلك بين الأعضاء والرواد .
- ٦- إن أساس البرنامج التعليمي في المعسكرات المنظمة هو الخبرة والممارسة الفعلية وبالتالي فإن التعليم يكون باق الأثر وكذلك لا تنسى الخبرة التعليمية بسهولة .
- ٧- نشاط المعسكرات كإحدى الأنشطة الترويحية الخلوية تتوفر فيه حرية اختيار العضو للاشتراك في المعسكر وبالتالي يتوفر مبدأ الاستعداد الفعلي للتعلم وبالتالي فإن العملية التعليمية تصبح أسهل وأسرع .

* الأهداف والأغراض العامة للمعسكرات المنظمة :



١. تنمية الإحساس بأن الإنسان جزء لا يتجزأ من الطبيعة .
٢. التربية للحياة الصحية والأمن والسلامة .
٣. التربية لوقت الفراغ أو التربية الترويحية .
٤. تنمية الشخصية .
٥. التربية للحياة الديمقراطية .
٦. التربية الوجدانية .

أولاً : تنمية الإحساس بأن الإنسان جزء لا يتجزأ من الطبيعة :

يعتمد الفرد في حياة المعسكرات على الطبيعة في إشباع بعض الاحتياجات البدنية متمثلة في التسلق و الجري والصيد ، كذلك فالحياة بجوار البحيرات أو على شواطئ البحار تعطى إحساساً بالنشوة بالعودة إلى الطبيعة والقدرة على ممارسة الحياة البسيطة والشعور بالاطمئنان والهدوء .

ويمكن تنمية الإحساس بأن الإنسان جزء لا يتجزأ من الطبيعة من خلال :

- . تنمية التذوق لعالم الطبيعة .
- . تنمية الإحساس والمسئولية في الحفاظ على المصادر الطبيعية .
- . دراسة وتفهم اعتماد الإنسان على الطبيعة .

ثانياً : التربية للحياة الصحية والأمن والسلامة : توفر حياة المعسكرات فرصاً

عديدة لتعلم مبادئ الصحة وإتباع عادات صحية سليمة من خلال تنظيم مواعيد تناول الوجبات الغذائية وكذلك نوعية وكمية الغذاء التي يحتاجها الفرد في كل وجبه كذلك الصحة النفسية والتي هي جزء من صحة الفرد ، ويمكن تهيئة الفرص لتنمية العادات الصحية من خلال :



- تنمية العادات الغذائية من حيث توقيت ونوع وكمية الغذاء المقدم .
- تنمية الصحة الإيجابية عن طريق ممارسة عادات صحية إيجابية .
- تنمية القدرة على التكيف مع العيوب الجسمانية .
- تنمية وممارسة مهارات توفر الأمن والسلامة في الخلاء .

ثالثاً : التربية لوقت الفراغ أو التربية الترويحية :

تعتبر تنمية إمكانيات الفرد البدنية ، والذهنية والاجتماعية واستخدامها في نشاط ترويحي من أهم أغراض المعسكرات المنظمة ، ويمكن تحقيق ذلك من خلال :

- تنمية مهارات مختلفة يمكن للممارس استخدامها في وقت فراغه .
- تنمية القدرة الابتكارية في المهارات الترويحية .
- تنمية تنوع حياة الخلاء .

رابعاً : تنمية الشخصية : هناك فرصاً عديدة في المعسكرات المنظمة لمقابلة احتياجات عاطفية للأفراد مثلاً كالإحساس بالأهمية الذاتية والانتماء إلى جماعة معينة فهناك إمكانيات معينة قد لا تظهر في جو المدرسة أو المنزل ولكنها تنطلق في جو المعسكرات المنظمة والتي يكون للريادة المؤهلة فيها دوراً رئيسياً في تنمية شخصية الجماعة ويتوفر ذلك من خلال :

- تنمية الاعتماد على النفس .
- التكيف للإمكانيات الجسمانية .
- البعد عن تحكم الأبوين .
- تنمية الإحساس بقيمة الفرد من خلال انتمائه لجماعة معينة .
- تنمية الإحساس بالمسئولية .



خامساً : التربية للحياة الديمقراطية :

إن المعسكرات تتيح فرصاً لتوفير الخبرة لممارسة الأسلوب الديمقراطي والحياة التعاونية من خلال عضوية مجالس الوحدات ومجلس المعسكر للتعبير الحر عن آراء واتجاهات الأعضاء ويتم تحقيق غرض التربية للحياة الديمقراطية من خلال :

- الإحساس بأهمية الفرد .
- تنمية القدرة على التحليل والحكم وإصدار القرارات .
- تنمية الإحساس بالتفهم الاجتماعي وتحمل المسؤولية .
- تنمية القدرة على فهم وتقدير قيمة الفرد كل على حدة .

سادساً : التربية الوجدانية :

تعنى التربية الوجدانية تنمية المعاني الروحية والقيم الوجدانية التي تتمثل في القدرة على العطاء ، والحب والولاء والعطف والاحترام والتضحية ويمكن للتربية الوجدانية أن تجد مكانها في المعسكرات المنظمة من خلال :

- محاولة تفهم الآخرين من مختلف الديانات والأجناس المتواجدة في المعسكر .
- تنمية الإحساس بالقيم الدينية من خلال تفهم الطبيعة التي تتجلى فيها قدرة الخالق .
- تنمية الإحساس بالاطمئنان في عالم منظم .
- تنمية التذوق الجمالي للأشياء الطبيعية .

* تقسيم المعسكرات المنظمة :

- أولاً : بالنسبة للهيئة المنظمة : إما أن تكون وزارة أو جامعة أو مدرسة أو نقابة .
- ثانياً : بالنسبة للأعضاء المشتركين : إما أن يكونوا طلبه أو عائلات أو مسنين .



ثالثاً : بالنسبة للمدة : هناك معسكرات اليوم الواحد ومعسكرات نهاية الأسبوع

ومعسكرات طوال فصل الصيف .

رابعاً : بالنسبة للرغبات الخاصة : وقد تكون معسكرات رياضية أو فنية أو معسكرات

تدريب لمهارات خاصة .

خامساً : بالنسبة للأغراض الخاصة : مثل المعسكرات الخاصة بالمتأخرين عقلياً أو

المعسكرات الخاصة بالمعوقين جسمانياً .

* المعسكرات المنظمة في مصر :

بدأت حركة المعسكرات المنظمة مع بداية الحركة الكشفية في مصر في

عام ١٩١٨م ، وقد اشتركت مصر في أول مؤتمر دولي للكشافة عقد في باريس

عام ١٩٢٢م ، وفي عام ١٩٢٤م ، اشتركت مصر في المعسكر الدولي للكشافة

الذي عقد في الدنيمرك وكذلك اشتركت مصر في المؤتمر الكشفي الدولي الثالث

الذي عقد في "كونبهاجيه" في نفس العام .

وبعد ظهور الحركة الكشفية وحركة المرشديات ظهر عدد من منظمات الشباب مثل

جمعيات الشبان والشابات المسلمين والمسيحيين .

وبعد مغادرة معظم القوات الإنجليزية مصر عام ١٩٤٧م . اتخذت المنظمات المختلفة

للشباب مواقع المعسكرات الإنجليزية مواقعاً للمعسكرات المنظمة في مصر .

ومنذ بداية هذه المعسكرات وأغلب العاملين بها من رواد التربية الرياضية أو

الضباط القدامى في الجيش مما أعطى لبرامجها لوناً خاصاً .

وكان الاعتقاد الأسمى أنه من أجل بناء مجتمع سليم يجب على الدولة أن

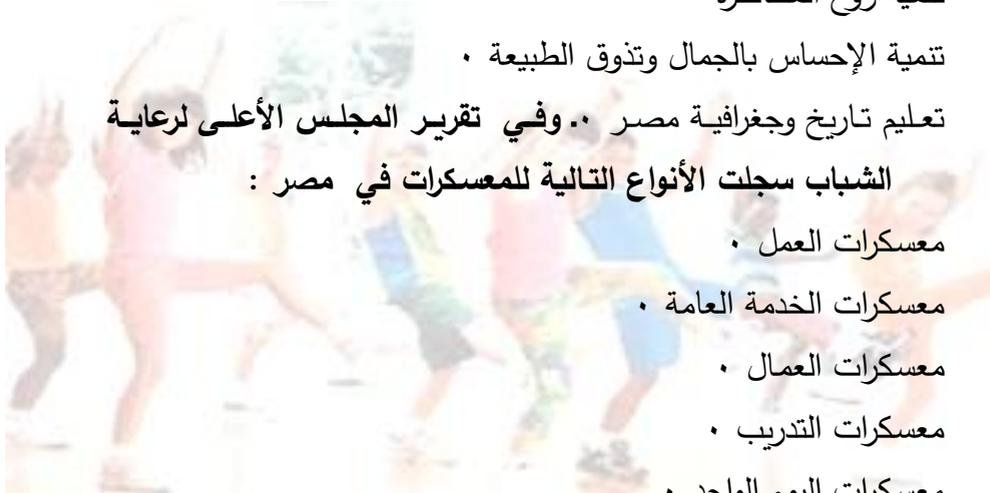
تنشئ شباباً سليماً فقد أنشئ مجلساً أعلى لرعاية الشباب عام ١٩٥٤م ، وكان هدفه

الأول هو خلق المواطن السليم جسمياً وعقلياً وخلقياً وكذلك خلق المواطن الذي يعرف



حقوقه وواجباته ، وفي عام ١٩٦٢ م ، تأسست أول وزارة من نوعها للشباب وغرضها هو رعاية الشباب ، وتعمل تلك الوزارة على الإشراف على منظمات الشباب سواء كانت في القطاع الحكومي أو القطاع الأهلي ، وقد سجلت لجنة المعسكرات أهداف المعسكرات في مصر كالآتي :

- تنمية المهارات للأعضاء المشتركين في المعسكر
 - تنمية القدرة على العمل مع الجماعة وتحمل المسؤولية
 - تنمية الاعتماد على النفس
 - تنمية روح المخاطرة
 - تنمية الإحساس بالجمال وتذوق الطبيعة
- تعليم تاريخ وجغرافية مصر . وفي تقرير المجلس الأعلى لرعاية الشباب سجلت الأنواع التالية للمعسكرات في مصر :



- معسكرات العمل
- معسكرات الخدمة العامة
- معسكرات العمال
- معسكرات التدريب
- معسكرات اليوم الواحد
- معسكرات أعداد القادة
- المعسكرات الترويحية
- معسكرات الكشافة والمرشدات
- المعسكرات العائلية
- معسكرات خاصة



١. معسكرات العمل :

وهي مقسمة إلى معسكرات دولية وأخرى محلية وفيها يأتي الشباب من مختلف الدول ليعمل ويعيش مع الشباب المصري في مدة لا تقل عن عشرة أيام لكل دفعة ويشترك فيها طلبة الكليات .

٢. معسكرات الخدمة العامة :

والغرض من هذه المعسكرات هو رفع مستوى المعيشة أو تحسين البيئة وتتراوح المدة لكل دفعة من عشرة أيام إلى أسبوعين ويشترك فيها طلبة المدارس الثانوية .

٣. معسكرات العمال :

يقام هذا النوع من المعسكرات مرتين سنوياً لكل مشترك ومدته حوالي ١٠ أيام للفوج

٤. معسكرات التدريب :

ويختلف نوع هذه المعسكرات تبعاً لنوع التدريب المطلوب سواء تدريب لرواد أو التدريب لرياضة معينة .

٥. معسكرات اليوم الواحد :

بدأت هذه المعسكرات عام ١٩٦١م ، وهي تختص بأطفال المدارس الابتدائية فيقضى الطفل معظم اليوم بعيداً عن الضوضاء والحياة المنزلية ، والإغراض التي يمكن تحقيقها خلال تلك المعسكرات :

- تذوق الطبيعة .
- احترام قواعد وقوانين المعسكر .
- الاعتماد على النفس .
- التكيف مع الجماعة .
- تكوين صداقات مع زملاء في نفس السن .



٦. معسكرات إعداد القادة :

ويشترك فيه طلبة وطالبات الكليات والمعاهد والذين لديهم القدرة الريادية ولا تقل مدة هذا المعسكر عن أسبوعين للفوج .

٧. المعسكرات الترويحية :

الغرض من هذه المعسكرات الترويحية وتتراوح المدة من أسبوع إلى عشرة أيام للفوج .

٨. معسكرات الكشافة والمرشدات :

وتعتبر هذه المعسكرات جزءاً هاماً من برنامج الكشافة والمرشدات .

٩. المعسكرات العائلية :

إما أن تكون منظمة أو غير منظمة وتقوم بها العائلات التي ترغب حياة الخلاء .

١٠. معسكرات خاصة :

وتقدم لمجموعات خاصة كالمتهلّفين عقلياً أو المضطربين عاطفياً . . . إلخ .

* تقسيم المعسكرات تبعاً للهيئات :

- معسكرات تابعة للقطاع الأهلي والشركات والمصانع .
- معسكرات تابعة لمنظمات الشباب/معسكرات تابعة للوزارات .
- معسكرات تابعة للمدارس والجامعات والمعاهد .

* تقسيم المعسكرات تبعاً للمشاركين :

- معسكرات أطفال، معسكرات طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية .
- معسكرات طلبة وطالبات الجامعات والمعاهد .
- معسكرات العائلات والعمال والفلاحين والخواص .

* تقسيم المعسكرات تبعاً للمدة :



- معسكرات طويلة المدة من ٣ أسابيع إلى أربعة أسابيع للفوج .
- معسكرات قصيرة المدة من أسبوع إلى عشرة أيام للفوج .
- معسكرات اليوم الواحد .

* المبادئ الأساسية للتنظيم :

هناك مبادئ أساسية لها أهميتها عند تنظيم المعسكرات مهما اختلفت

الخريطة التنظيمية للمعسكر ومن أهم هذه المبادئ ما يلي :

- ١- يجب أن يكون الإشراف المتوفر للخريطة التنظيمية حسب الحاجة .
- ٢- يجب أن يكون تنظيم المعسكر في أبسط صورة .
- ٣- يجب أن يوفر التنظيم الفرص للمشاركين في المعسكر للتعبير الحر والاشتراك الفعلي في أوجه النشاط في المعسكر .
- ٤- يجب أن تفوض السلطة تبعاً للمسؤولين .
- ٥- يجب أن تتناسب المسؤوليات مع قدرات الأفراد وإمكانياتهم لتحمل تلك المسؤوليات .
- ٦- يجب على كل الأفراد العاملين في المعسكر التعرف على وظائف كل منهم .
- ٧- يجب أن تأخذ رعاية المشترك في المعسكر المكانة الأولى في الاعتبار عند التنظيم .
- ٨- يجب أن تتوفر المرونة في الخريطة التنظيمية حتى تقابل الاحتياجات والظروف المتغيرة .
- ٩- يجب أن يأخذ المظهر الإنساني أسمى القيم التي يعمل التنظيم على تحقيقها .
- ١٠- يجب أن يكون العاملون في المعسكر على علم تام بأغراض المعسكر حتى يكن هناك فاعلية في العمل .



١١- يجب اعتبار التنظيم وسيلة لمقابلة احتياجات الأعضاء وليس غاية في حد ذاته .

١٢- يجب اشترك كل أعضاء مجتمع المعسكر في التنظيم لضمان ممارسة الأسلوب الديمقراطي .

* مبادئ ووظائف الإدارة في المعسكرات :

أولاً : تحقيق أهداف المعسكرات الذي يتمثل في تنمية الفرد والجماعة ولا يعني هذا الأعضاء المشتركين في المعسكر فقط بل كل عضو في المعسكر ، من مدير المعسكر إلى الطهاة وعمال الصيانة .

ثانياً : تسهيل وظائف كل عضو من أعضاء المعسكر وتوفير الإمكانيات والأجهزة والأدوات اللازمة وتمهيد الطرق لفاعلية نشاط هيئة الريادة وكذلك الأعضاء المشتركين .

ثالثاً : حفظ وحماية المعسكر كمؤسسة ويتطلب ذلك الإشراف القانوني على العمليات المختلفة التي تحكمها لوائح خاصة وكذلك الإشراف على تطبيق هذه اللوائح فالإدارة مسئولة أيضاً عن حماية منشآت المعسكر كما هي مسئولة على المحافظة على العهد والثقة التي أولاها المجتمع في أن المعسكر " مؤسسة "

رابعاً : توفير الفرص للحياة بطريقة ديمقراطية فالأسلوب الديمقراطي لا يمكن الوصول إليه إلا عن طريق الممارسة الفعلية وتدريب الشباب على المهارات التي يتطلبها العمل مع الجماعة .

خامساً : الاستخدام الفعال للعمليات الإدارية والتي تتمثل في تحديد الهدف من إقامة المعسكر ، التخطيط ، التنظيم ، التنسيق ، التوجيه ، المراقبة ، التقييم .



* مميزات المعسكرات كإحدى أنشطة الخلاء :

تتميز المعسكرات كإحدى أنشطة الخلاء بمميزات لا تضارعها وسيله أو نشاط ترويحي آخر من الأنشطة الترويحية المتعددة بالمميزات الآتية :

أولاً : يتوفر في الاشتراك في المعسكر مبدأ حرية الاختيار أي أن الاشتراك في المعسكر ليس إجبارياً مما يوفر هذا المبدأ كما ذكر علماء النفس استعداد ذهنياً للفرد لأن يتعلم ويتقبل الخبرة في المعسكر مما يجعل من العملية التعليمية أكثر سهولة وأكثر اقتصاداً .

ثانياً : هناك تحكم وسيطرة على بيئة المعسكر سواء من البيئة الاجتماعية أو البيئة العاطفية .

ثالثاً : يتصف مجتمع المعسكر بصغر الحجم نسبياً وبالتالي يتوفر عنصر البساطة فالجماعات الصغيرة نوعاً ما من الممكن التحكم فيها في إيقاع الحياة اليومية في المعسكر، وبالتالي تقل الضغوط .

رابعاً : توفر البيئة الطبيعية في المعسكر الفرص الغير محدودة لكي يتعلم الأعضاء من خلال الممارسة الفعلية والمحاولة والخطأ التعلم في البيئة الطبيعية للأشياء .

خامساً : إن عنصر الريادة التي توفره المعسكرات يكون بنسبة أعلى من أى نسبة في أى مجال ترويحي آخر خاصة وأن رائد الجماعة عادة ما يكون معها طوال أربع وعشرين ساعة تقريباً أي في مختلف المواقف التي يمر بها أعضاء الجماعة في حياتهم اليومية مما يكون له أثره الكبير في العملية الريادية والتأثير على آراء واتجاهات وأنماط وسلوك الأعضاء .

* الإعداد لمشروع معسكر (.....) :

أولاً : الغرض من المعسكر .



ثانياً : التخطيط •

ثالثاً : التنظيم ويضم :

- ١- تصميم الهيكل التنظيمي •
- ٢- تقسيم الأعمال إلى لجان
- ٣- تحديد الواجبات والسلطات •
- ٤- وحدة نطاق الأشراف •
- ٥- التنسيق •

رابعاً : التوجيه :

- ١- الاتصال المباشر وغير المباشر •
- ٢- القيادة •

خامساً : التقويم •

* الإعداد لمشروع معسكر :

أولاً : الغرض من المعسكر :

إن تحديد الهدف من المعسكر يحدد خط سير واتجاه العمل في المعسكر ، وبالتالي سيتحدد نوع وحجم وإمكانات هذا المعسكر ، فإذا أخذنا مثلاً تنمية الشخصية كأحد أغراض المعسكرات فإن هذا سيكون أساساً لتحديد طبيعة المصادر المطلوبة لتحقيق هذا الغرض ، ومن الأغراض العامة للمعسكرات ما يلي :

- تهيئة الفرص لأفراد المعسكر لإشباع رغباتهم الإجتماعية والبدنية والذهنية •
- تنمية القدرة على العمل مع الجماعة وتحمل المسؤولية •
- تنمية القدرة على الاعتماد على النفس •
- تنمية القدرة على تقبل الآخرين باختلاف الدين والجنس والثقافة والمستوى الاجتماعي والاقتصادي •



ثانياً - التخطيط :

والتخطيط يعنى الاستعدادات والترتيبات المنظمة التي توضع في الاعتبار مقدماً لهيكل تنظيم الجماعة والريادة وإدارة الأعمال والخدمات الصحية والأدوات وصيانة المباني وغيرها ، كما يجب أن يوضع في الاعتبار أثناء العملية التخطيطية دراسة واضحة ودقيقة تكون أساس لمشروع مقترح ألا وهو المعسكر المطلوب إقامته وتحتوي هذه الدراسة المصادر المادية والبشرية المتاحة أثناء التخطيط للمعسكر .

وفي صدد عملية التخطيط نقوم بوضع العديد من التساؤلات مع الإجابة عليها :

- أ . ما هو نوع المعسكر ؟ (معسكر لطلاب الجامعة المتفوقين رياضياً) .
- ب . أين موقع المعسكر ؟

ويتم تحديد موقع المعسكر بناء على اجتماع مجلس الإدارة لاختبار المكان الملائم لإقامته ، ويجب أن يكون ذلك بناء على معلومات مؤكدة عن المواصفات المطلوبة في المعسكر كما يجب أن يذهب أحد المسؤولين إلى الموقع المختار ومعايشته للتأكد من صلاحيته .

ومن الشروط الواجب توافرها في موقع المعسكر ما يلي :

- قريبة من موارد المياه .
- بُعد الموقع عن المصادر الضارة بالصحة .
- سهولة الوصول إلى مكان المعسكر .
- إمكانية التموين .
- صلاحية البقعة من حيث المساحة .
- أن يكون قريباً من الخدمات الصحية (مستشفى) .
- ج . ما هي مدة المعسكر ؟ (خمسة عشر يوماً) .
- د . كم عدد المشتركين ؟ (مائة طالب من طلاب الجامعة المتفوقين رياضياً) .
- هـ - من سيقوم بالإشراف على المعسكر ؟



و . كم عدد الرواد ؟

ز . ما هي أوجه الأنشطة التي يمكن ممارستها داخل برنامج المعسكر ؟ وهل هذه

الأنشطة تحقق الأهداف الموضوععة للبرنامج فعلى سبيل المثال :

- هل تناسب التقاليد العامة للمجتمع (دينياً - اجتماعياً - فلسفة المجتمع) .

- هل تشبع ميول الأفراد وحاجاتهم .

- هل تناسب مرحلة النمو (المرحلة السنية) .

- هل تتناسب مع الإمكانيات المادية والبشرية .

- هل هناك عائد تربوي لهذه الأنشطة .

- هل هناك أساليب تقويم واضحة لتلك الأنشطة .

ي . هل البرنامج يحقق الخطوات السابقة أم لا ؟

ل . ما هي الإمكانيات المتاحة لتنفيذ هذا البرنامج ؟

ك . ما هي الميزانيات التقديرية للصرف على هذا المعسكر ؟

ثالثاً : التنظيم : ويشمل

١- تصميم الهيكل التنظيمي .

٢- تقسيم الأعمال إلى لجان .

٣- تحديد الواجبات والسلطات والمسؤولين .

٤- وحدة نطاق الإشراف .

٥- التنسيق .

ويشمل التنظيم وظيفة الأفراد والعلاقات الإدارية للجان والأقسام المختلفة

وأيضاً معرفة كل من يعمل في المعسكر لواجباتهم وحقوقهم حتى يمكن تسهيل عملية

تنظيم المعسكر ، كما يجب تحديد مسؤوليات وسلطات كل فرد على حده مع مراعاة



أن تتناسب السلطة مع العمل الواجب أدائه لأنه بدون سلطة تقل فاعلية الرائد سواء أخصائياً أو فنياً وخلاصة القول فإن من أهم مبادئ التنظيم ما يلي :

١- يجب أن يكون هناك تحديد واضح وصريح لواجبات وسلطات كل

عضو من أعضاء هيئة المعسكر .

٢- يجب عدم إعطاء مسئولية لأي مشرف في المعسكر أكثر مما

تحملة طاقته حتى لا يكون هناك قصوراً في العمل .

٣- يجب أن يكون هناك وحدة إدارية فتجزئة العمل والسلطة يعقد من

أداء العمل وحتى أيضاً يمكن تحديد الخطأ .

٤- يجب أن يخول للفرد الواحد مسئولية تنفيذ عمل واحد .

(أ) تصميم الهيكل التنظيمي :

ونقترح الهيكل الآتي لتنظيم إدارة المعسكر كما وهو موضح بالصفحة التالية :

(ب) تقسيم الأعمال إلى لجان :

يقسم المعسكر إلى جماعات كل جماعة تقيم في خيمة واحدة وتتكون الجماعة

من أربع إلى ثماني أشخاص ويكون لكل جماعة رئيس .

يمثل هؤلاء الرؤساء مجلس المعسكر الذين يشتركون في وضع البرنامج والنشاط

العام للمعسكر .

وتتضمن إدارة المعسكر اللجان الآتية :

* لجنة التغذية ← ويشمل عملها الآتى :

- استلام مواد التغذية .

- جميع أعمال المطبخ .

- نظافة المطبخ وأدواته .



* لجنة الخدمة العامة ← ويشمل عملها الآتى :

- إيقاظ المعسكر
- حراسة المعسكر
- الإعداد لتحية العمل
- القيام بأعمال نظافة المعسكر

* لجنة الاستعلامات والأعلام ← ويشمل عملها الآتى :

- إعداد سجل خاص للزائرين
- الإشراف والمحافظة على الأجهزة الخاصة بالإذاعة
- إذاعة التعليمات المكتوبة التي تصدرها إدارة المعسكر

* اللجنة الطبية ← ويشمل عملها الآتى :

- إسعاف الحالات البسيطة الطارئة
- نقل الحالات الطارئة إلى المستشفيات القريبة

* لجنة الأنشطة ← وتنقسم إلى أربع مجموعات :

- لجنة النشاط الثقافي
- لجنة النشاط الاجتماعي
- لجنة النشاط الرياضي
- لجنة النشاط الفني

* لجنة المواصلات

(ج) يحدد الواجبات والسلطات والمسئوليات :



ويعنى ذلك تقسيم الواجبات المطلوبة في وحدات إدارية يمكن إسنادها إلى أشخاص بهدف تحديد المسؤولية المطلوبة من كل مجموعة وإعطاء السلطة المناسبة للقيام بهذه الواجبات والمسئوليات .

(د) وحدة نطاق الأشراف :

ويعنى أن يكون هناك وحدة إدارية ، فإن الطبيعة المعقدة لجماعة ما ، يستدعى أن تكون السلطة مرتكزة إلى حد ما إلى شخص واحد فتجزئه السلطة يعقد من أداء العمل فدائماً العمل الذي يتحمله اثنان لا يمكن تحديد الخاطئ فغالباً ما يرجع إحدهما الخطأ إلى غيره ، وبذلك يصعب تحديد الخاطئ لذلك لابد من تحديد عدد الأفراد الذين يشرف عليهم قائد واحد .

(هـ) التنسيق :

إن تحديد عمل لكل فرد في الهيئة الإدارية يضمن ويحقق التنسيق بين أفراد المجموعة كلها في المعسكر فالديمقراطية هي محور عملية التنسيق ، وفيما يلي عدد من المبادئ الخاصة بعملية التنسيق :

- يجب أن يكون هناك وحدة في الغرض حتى ينمى التنسيق في إدارة المعسكر .
- يجب تنمية الإيجابية في العمل التعاوني مما له من أثر فعال في المعسكر .
- يجب تأسيس مجلس استشاري وامتحانات تنظيمية والتي من خلالها يعبر المشرفون عن آرائهم تجاه سياسات برنامج المعسكر وأغراض بكل ديمقراطية .



رابعاً : التوجيه :

يعتبر التوجيه من العمليات الإدارية التي تتصف بالاستمرارية ، كما يعتبر التوجيه بمثابة المترجم لأغراض وخطط وطرق تنفيذ المعسكر إلى حركة فعلية وتطبيق عملي .
وينقسم التوجيه إلى عنصرين :

(أ) الاتصال ← ويتم بطريقتين :

* طريقة مباشرة عن طريق :

المقابلات الشخصية - الاجتماعات - الندوات - المؤتمرات .

* طريقة غير مباشرة عن طريق : منشورات دورية - ملصقات -

مكالمات تليفونية - مكبرات صوت - مجلات - صحف .

(ب) القيادة :

وهي تعنى القدرة على التأثير الشخصي بواسطة الاتصال لتحقيق هدف معين وفي هذا النوع من المعسكرات تغلب عليه القيادة الديمقراطية ولكن يجب عدم إغفال القيادة الديكتاتورية في المواقف التي تستدعي ذلك ، ولا بد أن يتوافر في القادة المختارين لتنفيذ البرنامج بعض المهارات الآتية :

. المهارات الفنية :

أن يكون القائد متفهم لعمله بكل دقة مدركاً لخصائصه ومتطلباته .

. المهارات الفكرية :

أن يكون قادراً على التصور والنظر إلى المشكلات بأبعادها وجوانبها المختلفة

سواء الظاهر منها أو الخفي .



. المهارات الإنسانية :

وهي القدرة على التعامل مع الآخرين والتأثير في سلوكهم عن طريق تفهم القائد لمشاكلهم البعيدة والعمل على حلها .

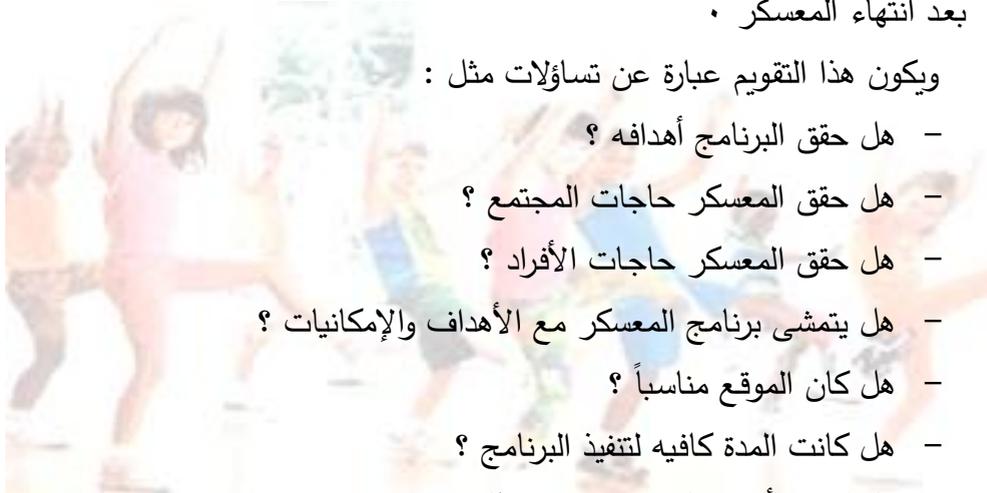
خامساً - التقويم :

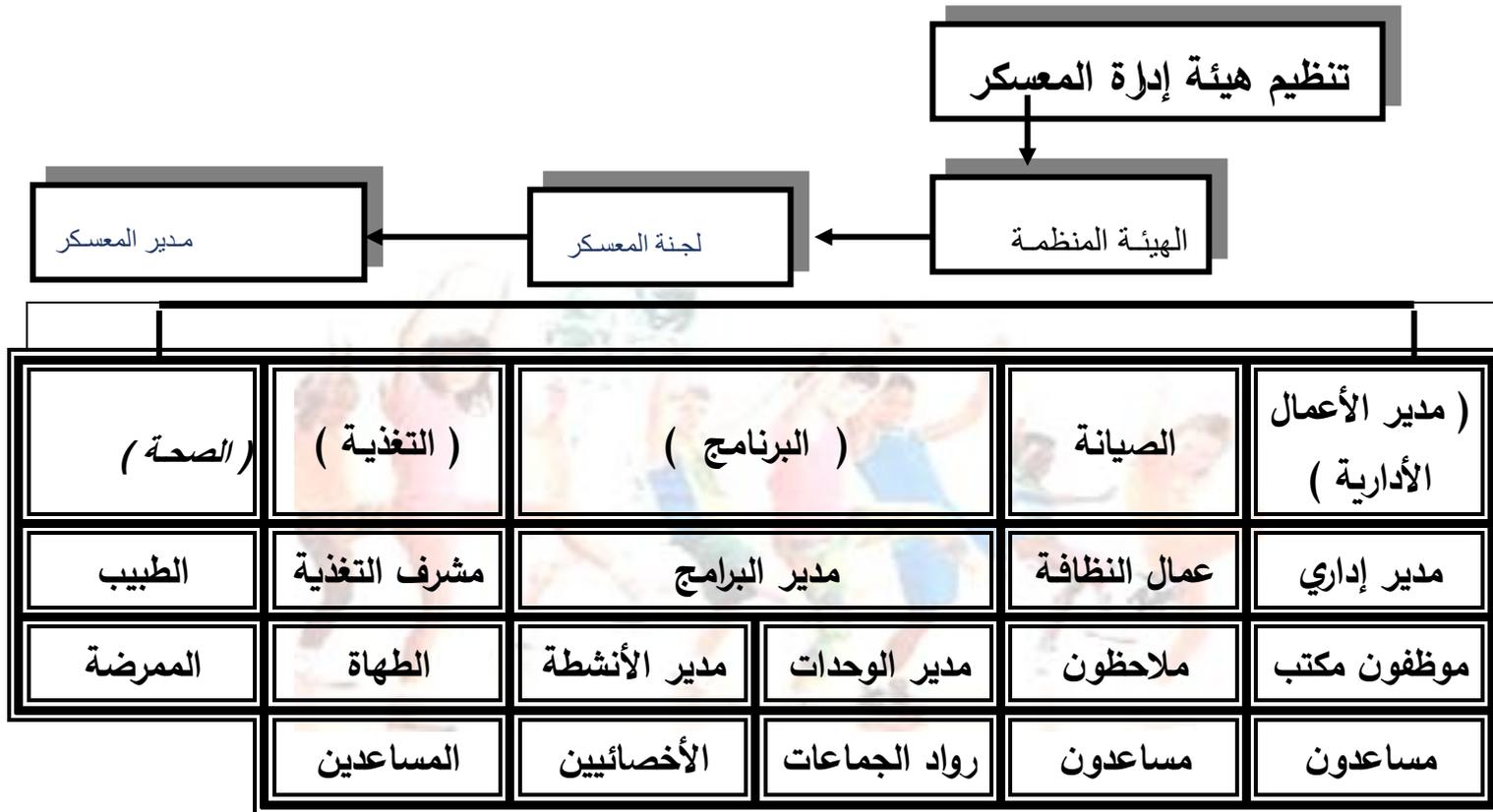
ويتم على ثلاث مراحل :

- . قبل البدء في المعسكر .
- . أثناء قيام المعسكر .
- . بعد انتهاء المعسكر .

ويكون هذا التقويم عبارة عن تساؤلات مثل :

- هل حقق البرنامج أهدافه ؟
- هل حقق المعسكر حاجات المجتمع ؟
- هل حقق المعسكر حاجات الأفراد ؟
- هل يتمشى برنامج المعسكر مع الأهداف والإمكانيات ؟
- هل كان الموقع مناسباً ؟
- هل كانت المدة كافية لتنفيذ البرنامج ؟
- كل كان الأفراد على المستوى المطلوب ؟





الفصل الثالث

نماذج لإسهامات التربية الحركية في العلوم التربوية





أسم النشاط:- الحروف

الهدف من النشاط:- تعليم الاطفال أشكال الحروف

الأدوات:- كرتون - ألوان - أوراق ملونه

التنظيم والإجراءات:- نرسم على الكرتون سمكة قرش ونكتب حرف معين من الحروف ونقول للطفل أن سمكة القرش تشعر بالجوع وتريد أن تأكل الحرف المعين المكتوب عليها.

الملاحظات:- تعليم الاطفال الحروف

إجراءات الامن والسلامة:- مراقبة الطفل أثناء أداء النشاط.

إجراءات يمكن إدخالها:- لا يوجد.

١- اسم النشاط:- تعليم الطفل العربي عن طريق الحركة

الهدف:- تعليم الاحرف

الادوات:- صندوق - ورق - قلم - سبورة

احتياطات الامن والسلامة:- مراعاة الطفل عند القفز

الإجراءات والتنظيم:- تأتي بصندوق صغير وعلية شكل حيوان ارنب مثلا يقص بالورق ونضع به احرف ومن ضمن تلك الاحرف الحرف الذي يبدأ به اسم الحيوان وهي القف ويكتب الحرف علي السبورة

اسم النشاط:- قطر الحروف

الهدف:- تعرف الطفل علي الحرف بشكل صحيح

الادوات:- السبورة - طباشير - اقلام - الوان - بطاقات



احتياطات الامن والامة:- مراعاة الطفل عن الحركة

التنظيم والاجراءات:- تقوم بتمهيد الطفل عن الحروف حتي يتعرف علي قطر الحروف ثم تقوم بتوزيع الاوراق علي الاطفال حتي يرسموا الحروف بشكلها الصحيح ويجب ملاحظة الاطفال من نقطة البدء عن كتابة الحرف من اليمين الي اليسار ومن فوق لتحت

اسم النشاط:- التعرف علي الالوان

الهدف :- ان يتعرف الطفل علي الالوان

الادوات:- سبورة - قلم - بطاقات - الوان

التنظيم والاجراءات:- تقوم بتمهيد الاطفال علي الالوان المختلفة ابدأ باللون الاحمر واقول من منكم يا اطفالي يعرف اللون الاحمر واقول الاشياء التي يكون لونها بالأحمر مثل التفاحة وغيرها من الاشياء ونفعل كذلك مع باقي الالوان

اسم النشاط:- تعليم الاطفال الحروف باللغة العربية

الهدف:- معرفة الطفل الحروف

الادوات:- لوحة - اشكال علي شكل حروف عربي- صندوق

المفردات الحركية:- يسير الطفل في مسار متعرج

التنظيم والاجراءات:- يقوم المعلم برسم اشكالا يبدأ اولها بالحروف التي توجد بالصندوق ويقوم الطفل بمطابق هذه الحروف مع الصور

اسم النشاط:- شهور السنة

الهدف:- تعليم الاطفال شهور السنة

الادوات:- ورق مقوى - حبل - مشابك



المفردات:- الوثب - اجري

التنظيم :- تقسم المجموع الي ١٢ طفلا ويبدأ الطفل الاول في الوثب وصولا الي الصندوق ويلتقط أي شهر من شهور السنة وهو يناير ويشبكه في الحبل ويبدأ الطفل الثاني بالجري والتالي الي ان يصلوا الي الاثني عشر شهرا

اسم النشاط:- الفصول الاربعة

الهدف:- تعليم الطفل فصول السنة الاربعة

الادوات:- لوحة مرسوم عليها فصول السنة - مقص

المفردات:- اجري - اوثب - امشي

التنظيم والاجراءات:- تقسم المجموع الي ٤ افراد كل منهم فصلا من الفصول الاربعة فيبدأ الطفل الاول بالجري وصولا الي اللوحة المرسوم عليها فصل الربيع ويلصق عليها لهم الفصل ويبدأ الطفل الثاني بالوثب وهكذا

اسم النشاط:- الحروف العربية

الهدف:- تعليم الاطفال الحروف العربية

الادوات:- مقص - بطاقات ملونة - صندوق به خيط

المفردات:- الوقوف - الوثب

التنظيم والاجراءات:- تنظم المعلمة الاطفال علي هيئة مربع ناقص ضلع وتقف المعلمة في الضلع الناقص وتقوم الطفلة الاولى بالوثب حتي تصل الي الخيط وتقطع منه حرف أ وتضعه في الصندوق وتقوم الطفلة الثانية ايضا بالوثب حتي تصل الي الخيط وتقطع منه حرف ب وتقوم بوضعه في الصندوق

اسم النشاط:- شجرة العائلة



الهدف:- تعليم الاطفال افراد العائلة

الادوات:- مقص - صندوق - بطاقات ملونة - مشابك - خيط

المفردات:- الجري - الوثب

التنظيم والاجراءات:- تقسم المعلمة الاطفال الي فريقين ويكون بكل فريق قائد ويقوم قائد الفريق الاول بالجري نحو الصندوق ويأخذ البطاقة الملونة المكتوب عليها اب ويشبكها بالخيط ويقوم قائد الفريق الثاني بالجري نحو الصندوق فيأخذ البطاقة الملونة المكتوب عليها ام ويشبكها بالخيط

اسم النشاط:- البحث عن الكنز

الهدف:- التميز بين الحروف الابجدية المتشابهة

المفردات الحركية:- الجري - التصفيق

الادوات المستخدمة:- ورق مقوي - مقص

التنظيم والاجراءات:- اللعبة سوف تكون بين تلميذين وسوف يقوموا بالبحث واحد عند حرف الحاء والثاني عند حرف الجيم

اجراءات الامن والسلامة:- مساعدة الطفل علي اجراء النشاط

اسم النشاط:- اللغة العربية

الهدف:- تعليم الاطفال كتابة الاسماء عن طريق الحركة

الادوات:- نص زجاجة بلاستيك - ورق فوم - قلم رصاص - قلم اسود - اعواد خشبية



الاجراءات:- نقوم بتزيين نصف زجاجة بلاستيك بورق فوم ثم يقوم الطفل بكتابة اسماء اصدقاءه علي عدد من البطاقات ثم يتوجه الطفل نحو الزجاجة ليضع فيها البطاقات

اسم النشاط:- اللغة العربية

الهدف:- تعليم الاطفال حروف العربي

الادوات:- حبل - مشابك - مقص - قلم - صندوق - لوحة - سبورة

الاجراءات:- قص اللوحة علي هيئة مربعات وكتب الحروف عليها وضعها في الصندوق ونشد الحبل ثم تكتب المعلمة الحروف علي السبورة وبعد ذلك يتوجه الي الصندوق ويأخذ الحرف ويتوجه الي الحبل ويشبكه فيه باستخدام المشبك

اسم النشاط:- اللغة العربية

الهدف:- تعليم الاطفال الحروف الابدجية عن طريق التربية الحركية

الادوات:- بطاقات - حبل - قلم اسود - صندوق

الاجراءات:- نقوم بكتابة الحروف الابدجية علي البطاقات ثم يضعها في الحبل ثم يقوم الطفل بالتحرك نحو الحبل وقص حرف ابجدي معين ثم يضعه في الصندوق

اسم النشاط:- تعليم الاطفال الحروف

الهدف:- تعليم الحروف العربية مثل الالف والباء

الادوات:- صندوق - ورق قص ولصق به الحروف - قلم رصاص - لوحة

الاجراءات:- تصميم الحروف علي اوراق القص واللصق مثل (أ- ب) ثم نضعهم في الصندوق وتكتب المعلمة حرف وتشير عليه وتطلب من الطفل ان يبحث عن الجرف ثم يلصقه علي اللوحة



اعتبارات الامن والسلامة:- ليس هناك أي شى خطر علي الطفل

المفردات الحركية:- الجري

اسم النشاط:- تربية حركية

الهدف:- التعرف علي الحروف الابدجية

الادوات:- ٩ مربعات كبيرة مكتوب عليها كلمات عربية ومربع صغير يمثل وجهين

مكتوب علي كل وجه من الواجه الستة حرف ابجدي معين

الاجراءات:- ترص ٣ مربعات ليمثلوا صف واسفلهم ٣ مربعات اخرى حتي يشكل

مربع كبير علي الارض يتقدم الطالب ليقف في وسطه ممسك بحجر النرد ليلقيه علي

المربع وايا ما كان الوجه الظاهر له يتقدم ليقف علي المربع الذي يبدأ فذلك الحرف

المفردات الحركية:- قف - ارمي - تقدم

اعتبارات الامن والسلامة:- ان تكون جميع الادوات لا تشكل خطرا علي الاطفال

متغيرات يمكن ادخالها:- تغير في العلامات والحروف الابدجية المكتوبة

اسم النشاط:- لغة عربية

الهدف:- تعليم الاطفال الاسماء الخمسة عن طريق التربية الحركية

الاجراءات:- تقوم برسم طفلة اسفل الورقة ثم تلوين ثم تقوم بقص عدد من الورق

يوجد عليه او ملصوق عليه الاسماء الخمسة (اب - اخ - حم - فو - نو) ويقوم

الطفل بالتحرك نحو الرسمة او اللوحة المكتوب عليها الاسماء الخمسة فيقوم الطفل

بوضع البطاقات في كل مكان

الادوات:- ورق ابيض - الوان - قلم اسود - ورق فوم

اسم النشاط:- اللغة العربية



الهدف:- تعليم الاطفال شكل الحروف

الادوات:- صلصال - قوالب مفرغة من الداخل

الاجراءات:- يقوم الطفل بوضع الصلصال داخل هذا القالب ثم اخراج قالب الصلصال الذي علي شكل حرف ويقوم بنطق الحرف مرات عديدة بطريقته الصحيحة من خلف المعلم

اسم النشاط:- اللغة العربية

الهدف:- تعليم الحروف العربية للأطفال عن طريق الحركة

الادوات:- بالونات - اقلام - خيوط

الاجراءات:- نربط البالونات في الحبال ونطلب من الطفل ان يأخذ البالون التي عليها الحرف المطلوب منه ويجري بها حتي يعطيها للمعلم ثم يصفق له الباقي من الاطفال والمعلم

احتياطات الامن والسلامة:- يتجنب المعلم أي خطر في البيئة التي بها الاطفال حتي لا يصاب احدهم

اسم النشاط:- الفراشة الحبوة

الهدف:- تعرف الطفل علي الحروف العربية

الفكرة:- هي عبارة عن فراشه تحمل مجموعة من صور الحيوانات تبدأ بحروف مختلفة وفي هذه جيب يشمل مجموعة من الحروف المكتوبة علي الورقة يقوم الطفل بالتعرف علي الحرف الذي يبدأ في الكلمة ومحاولة العثور عليه من الجيب واعطاء الحرف للمعلمة



الادوات:- صور لحيوانات المزرعة - ورق فوم - قلم سبورة - صمغ لقص الجيب - لوحة

الخطوات:- تبدأ بالرسم علي اللوحة شكل الفراشة ثم نحضر بعد ذلك صور الحيوانات ولصقها في اجنحة الفراشة ثم نلصق الجيب الذي يشمل مجموعة من الحروف المكتوبة علي ورق في منتصف الفراشة ونقوم المعلمة بسؤال التلاميذ عن الحرف الذي تبدأ به كلمة ارنب فيقوم الطفل بالبحث عن حرف الالف والعثور عليه واعطاه للمعلمة

اسم النشاط:- الحروف الهجائية

الهدف منه:- تعليم الطفل الحروف باللغة العربية

الادوات:- قلم - سبورة

المفردات الحركية:- اجرى - تحرك - برافو

تنظيم والاجراءات:- تقوم المعلمة برسم الحروف علي الارض وستطلب من كلب طفل ان يكتب الحرف الذي مشي عليه علي السبورة ثم يقرأه للمعلمة ويأتي لها بكلمات بذلك الحرف مثلا طفل مشي علي حرف أ وكتبه علي السبورة ثم يأتي بكلمة مثال أسد

اسم النشاط:- تعليم كتابة الحروف العربية

الهدف منه:- استغلال الطاقة الزائدة في تعلم الاطفال اللغة العربية

المفردات الحركية:- قم بالجري علي الحرف المرسوم علي الارض - اخترق المسار - خذ الطباشير - ردد اسم الحرف - اكتب الحرف

الادوات :- قلم لرسم الحرف - طباشير لرسم علي السبورة



التنظيم والاجراءات:- تقوم المعلمة برسم حرف أ مثلا علي الارض ونجعل الاطفال يسيروا علي الحرف المرسوم ويردد اسم الحرف ثم يسير في المسار المحدد بالاقماع ويرسم ورسم الحرف علي السبورة

دواعي الامان:- مراعات الطفل عند مسك الطباشير حتي لا يضعه في فمها

اسم النشاط:- تعلم الحروف العربية

الهدف من النشاط:- ان يتعرف الطفل علي شكل الحروف وان يلعب الطفل بالكرة وان يقضي الطفل وقت ممتع

الادوات:- زجاجات فارغة - كرة - ورق ابيض - ورق فوم - شمع لاصق

المفردات الحركية:- ارمي - امسك

الاجراءات:- تغلق المعلمة الزجاجات بالورق الابيض وتشكل الحروف وتلصقها علي الزجاجات ثم ترص المعلمة الزجاجات وتضع الاطفال وتطلب من كل طفل ان يرمي الكرة علي حرف معين والفائز من يرمي الكرة علي الحرف المطلوب

مراعاة الامن والسلامة:- الكرة تكون ملساء في متناول يد الطفل والارض سليمة

اسم النشاط:- تعلم الطفل الحروف باللغة العربية علي هيئة شجرة

الادوات:- ورق كرتون - الوان - مقص - فوم - صمغ

الاجراءات:- قص الحروف علي هيئة ورق شجر ورسم الشجرة وتلصق عليها الحروف

الاهداف:- اشتعال عملياته العقلية واتساع فهمه وتفكيره - فهم الطفل مداركه وميولة وحببة للغة العربية - فهم وادراك الطفل ومعرفته بالحروف واحد تلو الاخر



الملاحظة:- نلاحظ ان الطفل يدرك ويفهم ويتذكر ويحب اللغة العربية عن طريق الحركة

اسم النشاط:- تعليم الطفل الحروف

الادوات:- ورق مقوى - ورق كارتون - مقص

فكرة العمل:- نقوم بعمل لوحة بها رسومات للفاكهة ثم نقوم بعمل صندوق لكي نضع به بطاقات بها حروف ابجدية

التنظيم والاجراءات:- نقوم بوضع اللوحة علي الحائط ونضع الصندوق به البطاقات التي بها الحروف الابجدية علي بعد مناسب من تلك الحائط بحيث يسير الطفل في مسار محدد ليلتقط بطاقة من الصندوق ويقوم ب لصقها اسفل الصورة المناسبة لها

اغراض الامن والحماية:- الحرص علي الطفل من السقوط علي الارض

اسم النشاط:- التربية الرياضية والحركية للاطفال

الهدف منه:- تعليم الطفل حروف اللغة العربية

الادوات:- علبة من الكرتون الصغير + قصاصات حروف

الاجراءات:- تكوين قطار صغير من اللعب ووضع القصاصات علي هذه اللعب (القطار) فيصبح قطار حروف ثم نقطع بعض العربات والحروف بشكل عشوائي ونضع عربات الحروف امام الطفل وجائزة صغيرة امامه ونجعله يكون كلمة بهذه الحروف (م- ي- ا) يكون كلمة امي فيأخذ الجائزة

اسم النشاط:- تعليم اللغة العربية

الادوات:- لوحة - ورق فوم - صندوق



الاجراءات:- نقوم بتعليق اللوحة ثم نقوم بتشكيل ورق الفوم علي هيئة حروف ابجدية وبعد ذلك نضع الحروف في الصندوق في مكان معين ويختار الطفل حرف من الحروف بطريقة عشوائية واخيرا يقوم الطفل بلصق الحرف الذي اختاره علي اللوحة

اسم النشاط : ترتيب الحروف

الهدف من الهدف:- التعرف على الحروف وترتيبها .

المفردات الحركية:- يجري - يقعد

الادوات المستخدمة:- حبل - مشابك - لوحة - اقلام - حواجز - صندوق.

التنظيم والاجراءات:- تقوم الاستاذة بتقسيم الاطفال إلى فريقين ثم نضع حبل به بعض الحروف للفريقين موضوعة عشوائي فعلى الطلاب تخطي الحواجز بسرعة لكي يصل إلى الحبل الخاص به وترتب هذه الحروف ومن يرتب الحروف ترتيباً صحيحاً فهو الفائز

ملاحظات:- يكون الفريق كله في التعاون المستمر وهذا ينمي روح التعاون لدى الطفل .

اعتبارات الامن والسلامة:- يجب على الاستاذة أن تضع مسافة بين الفريقين لتجنب الوقوع .

متغيرات يمكن إدخالها:- يمكن إدخال بعض الهدايا للفريق الفائز لكي يكون هناك نوع من المنافسة

اسم النشاط: تكوين الكلمات

الهدف من النشاط :- تعليم الطفل الكلمات وتكوينها

المفردات الحركية:- (يقف - يجري - يتخطى)



الادوات المستخدمة :- (لوحة - أقلام - حبل - صندوق حروف)

التنظيم والاجراءات :- تقوم الاستاذة بتقسيم الاطفال إلى فريقين ولكل فريق يأخذ مكانه وبعد ذلك تقول كلمة وعلى الفريقين تكوينها ووضعها على الحبل ليكون كلمة مفيدة والفريق الذي ينجز المهمة في وقت قصير يكون هو الفائز .

ملاحظات:- يوجد تعاون بين الاطفال

اعتبارات الامن والسلامة: وضع مسافة بين الطلاب وبعضهم لتجنب الوقوع والصدمات.

متغيرات يمكن إدخالها:- لا يوجد

اسم النشاط :- الأسماء والأفعال

الهدف من النشاط:- تعليم الاطفال الاسماء والافعال باستخدام الحركة

مفردات حركية :- (يجلس - يقف)

الادوات:- (لوحة أقلام)

التنظيم والاجراءات: نقوم الاستاذة بكتابة بعض الافعال والاسماء علي المجموعة من الاوراق مثل يجلس ويقف وسمكة وعصفورة ثم نقوم برفع الورقة وليكن فعل يجلس فتطلب من الطفل ان ينفذ الامر المطلوب في الورقة

ملاحظات :- لا يوجد

تغيرات الامن والسلامة :- لا يوجد

متغيرات يمكن ادخالها :- لا يوجد

اسم النشاط :- الحروف



الهدف من النشاط :- تعليم الاطفال الحروف من خلال الحركة وزيادة تركيزه

المفردات الحركية :- (يجري - يقوم - يمسك - يضع - يأخذ)

الادوات المستخدمة :- (حواجز - لوحة - اقلام -)

التنظيم والاجراءات :- تقوم بترتيب الاطفال في صف واحد الكرات المكتوب عليها الحروف لكي يأخذ الحرف الذي تطلبه منه الاستاذة ويتخطى الحواجز لكي يضعه على الورقة المكتوب عليها هذا الحرف في الجانب الاخر

ملاحظات:- لا يستطيع كل الطلاب من فعل هذا النشاط وذلك لأنه يعتمد على التركيز والتوازن

اعتبارات الامن والسلامة :- وضع الحواجز على وسائل حتى إذا وقع طفل لا يصاب.

متغيرات يمكن إدخالها:- لا يوجد

اسم النشاط: الكلمات

الهدف من النشاط:- التعرف على الكلمات وربط الحروف مع الكلمات لكي يتعلم الطفل الحرف وكلمات تبدأ بهذا الحرف.

المفردات الحركية:- [يجري - يقف - تقول - يضع]

الادوات:- [صندوق - لوحة - أقلام]

التنظيم والاجراءات :-تقوم بتنظيم الاطفال في صف واحد وتطلب من اول طفل ان ان يتخطى الحواجز ويذهب الي الكلمات الموجودة في الارضية ثم نثول له خذ كلمة تبدأ بحرف معين لكي يأخذه ويذهب به الي الصندوق ويضع الكلمة داخل الصندوق

الملاحظات :- يميز الطفل بين الحروف



متغيرات يمكن ادخالها :- لا يوجد

اسم النشاط: سلم الكلمات

الادوات :- (كرتونه - لوحة - قلم سبورة - مقص - الوان - غلاف)

التنظيم والاجراءات:- نقوم بقص اللوحة إلى أشكال مدوره ثم نكتب عليها الكلمات المطلوبة مثل (حرف الكاف - الالف) ثم نأتي بالصندوق المغلق ونفتحه من الاعلى ونطلب من الطفل أن يختار الكلمة اتي تبدأ بحرف الكاف مثل (كتاب - كلب) وأن يضع هذه الكلمات في الصندوق.

الهدف من النشاط:- تعليم الطفل الكلمات باستخدام الحركة واللعب .

اسم النشاط : أسماء الحيوانات

الأدوات:- (صورة لقطه - صوره ليمامة - صوره لحصان - صوره لدجاجة - صوره لبطه).

التنظيم والاجراءات:- تظهر المعلمة الصورة وتتنطق أسماء الحيوانات بصورة صحيحة وحجم هذه الحيوانات وماذا تأكل واين تعيش لكي يتعرف عليها الطفل.

الهدف من النشاط:- تعليم الطفل أسماء الحيوانات والطيور .

احتياطات الامن والسلامة:- ألا تكون صور الحيوانات مخيفة.

اسم النشاط: البالونات

الادوات:- عدد من البالونات - ورق رسم - عصاه لتثبيت البالون.

التنظيم والاجراءات :- نضع حرف م الحروف على البالون ثم تتفخها نطلب من الطفل أن يفتح البالون ويأخذ الحرف الذي بداخلها ويقول ما هو ويوجد في هذه البالون شى حلوى يأخذها الطفل ند اجابته على السؤال إجابة صحيحة.



الهدف من النشاط:- تعليم الطفل الحروف باستخدام الحركة.

احتياطات الامن والسلامة :- عدم استخدام اله حاده في فتح البالون

اسم النشاط : تعليم الحروف الابدجية

الادوات المستخدمة : عدد من قطع الصلصال و لوحة لكتابة الحروف عليها بالصلصال.

التنظيم والاجراءات:- لصق اللوحة على الارض ونطلب من الاطفال كتابته الحروف بالصلصال على اللوحة.

الهدف من النشاط:- تعليم الطفل الحروف وتنمية مهاراته الجسمية.

احتياطات الامن والسلامة:- عدم استخدام مادة لاصقة ضاره

اسم النشاط : الأشكال الهندسية

الأدوات :- (حواجز - سبورة)

التنفيذ:- تقوم بوضع الارقام على الحبل بطريقة عشوائية ثم بعد ذلك نقسم الطلاب إلى فريقين ويقوم كل فريق بترتيب الارقام الموجودة على الحبل في أسرع وقت.

الهدف:- تعليم الطفل والتركيز في التعليم.

الملاحظات:- لا يستطيع كل الاطفال ممارسة هذا النشاط.

اعتبارات الامن والسلامة:- يجب أن توضع الحواجز على رمل حتى لا يقع الطفل.

اسم النشاط:- الرياضيات

الهدف:- تعليم الاطفال الاشكال الهندسية بطريقة مختلفة

المفردات الحركية:- الجري - التصفيق



الادوات:- صندوق - فوم - ورق مقصوص علي هيئة اشكال هندسية

احتياطات الامن والسلامة:- مراقبة الاطفال

التنظيم والاجراءات:- تقوم المعلمة بوضع صناديق في مكان مناسب وتنادي المعلمة علي الاطفال ويأخذ كل منهم شكل من الاوراق الموجودة ويتم رفعها في المكان المناسب

اسم النشاط:- تعليم الاطفال الحساب عن طريق الحركة

الهدف:- تعليم الطفل الحساب

الادوات:- ورق - سبورة - صمغ - صندوق - كرات - زجاج

التنظيم والاجراءات:- تأتي بالورق ونقسمه علي هيئة سمكة فمساكبير بحيث يشبه علامة < ونلزقه علي السبورة وتأتي بالصندوق ونضع به مجموعة من الاعداد ونجعل الطفل يقارن بين الاعداد ثم نضع الزجاجات البلاستيكية علي شكل اكبر علي الارض ونأتي بالكرات ونجعل الطفل يقارن بين الكره الاكبر والاصغر

اسم النشاط:- تعليم الاعداد

الهدف:- تعليم الاطفال الاعداد

الادوات:- لوحات - خرز - قص ولصق - خيوط

اعتبارات الامن والسلامة:- ليس هناك اي شى خطر علي الطفل

المفردات الحركية:- استخدام اليدين للعد

الاجراءات:- تقوم المعلمة برسم الاعداد علي اللوحة وتلصق الخيوط عليها ثم تضع من الخيوط عدد معلوم من الخرز ثم تطلب المعلمة من الطفل ان يعد الخرز الذي



في الخيط الاول وبعد ذلك يجمع العدد من الصندوق من قص ولصق ويلصقه بجانب الخيط وهكذا

اسم النشاط:- الارقام الحسابية والتربية الحركية

الهدف :- تعلم الارقام الحسابية

الادوات:- بعض الكانزات - لوحات مفرغة - البطاقات

الاجراءات:- توضع الثلاث لوحات امام مرئي الاطفال وهي مفرغة من الارقام في حين يوضع عدد من الكانزات علي الارض بجانب كل كانز بطاقات واسفل كل بطاقة رقم معين ويسمى بعدد معين لحين يطلب منه المعلم التوقف ليمسك بالرقم اسفل البطاقة المجاورة للكونز الذي توقف عنده لينطلق ليضعه في اللوحة

المفردات الحركية:- توقف - انطلق

اعتبارات الامن والسلامة:- تكون جميع الادوات لا تشكل خطرا علي الاطفال

اسم النشاط:- الجمع والطرح عن طريق الحركة

الهدف :- تعليم الاطفال العمليات الحسابية

الادوات:- لوحه بيضاء - قلم اسود - قلم رصاص - مقص - ورق فوم

الاجراءات:- نقوم بقص عدد من الارقام بورق الفوم ثم نقوم بقص عدد من الاشكال ونضعه علي اللوحة البيضاء ونضح بين كل شكل + ١ - اذا كان + يضيف الطفل رقم واذا كان - نضيف رقم معين عن طرح هذه الاشكال

اسم النشاط:- الرياضيات

الادوات:- عدد من الكانزات او العلب الفارغة - ارضية اللعب او الفصل - تلاميذ

الاهداف:- تعليم الاطفال اشكال واسماء الاشكال الهندسية



الاجراءات:- يقوم المعلم بوضع الكانزات علي ارض الملعب بطريقة منظمة تدل علي الاشكال الهندسية المراد تعريفها للأطفال ويقوم كل طالب بالمرور علي هذه الكانزات بكامل حساب ثم ينطق اثم الشكل الهندسي الذي مر به ويقوم بكتابة اسم الشكل الهندسي ويقوم برسمه وهكذا علي جميع الأطفال والاشكال الهندسية

اسم النشاط:- الرياضيات

الهدف:- قدرة الاطفال علي رسم دائرة

الادوات:- بالون كبير - عدد من الاطفال

الاجراءات:- يقف جميع الاطفال علي هيئة دائرة وهم يحملون البالون ويقوموا بالتبديل مع بعضهم مع الدوران المستمر

احتياطات الامن والسلامة:- لا يوجد شئ خطر علي الاطفال في هذه اللعبة

اسم النشاط:- الارقام المتشابهة

الهدف:- تعليم الاطفال الارقام الحسابية من ١ الي ٥ ويساعد الطفل علي التركيز

الادوات:- ورق كرتون مقوى - شريط ستان - اقلام الوان - لوحة للتعليق - صمغ

الخطوات:- نقوم بتعليق الورق الذي كتب عليها الارقام من ١ الي ٥ ثم تقوم المعلمة بإعطاء رقم واحد لكل طفل ويقف الاطفال بشكل عشوائي ثم تطلب منهم المعلمة ان يقوم كل طفل بالبحث عن الطفل الاخر الذي يحمل نفس الرقم المتشابه

اسم النشاط:- جمع الاعداد

الهدف:- تعليم الاطفال جمع الاعداد

الادوات:- لوحة بيضاء - ورق فوم



الاجراءات:- تطلب المعلمة من الاطفال ان يذهب كل منهم بالاعداد وبعد ذلك ان يجمع الاعداد ويطرح الاعداد

الملاحظات:- التنظيم والترتيب في ايجاد الاعداد

اسم النشاط:- الرياضيات

الهدف:- تعليم جدول الضرب

الادوات:- مكعبات - لوحة - قلم - مقص

الاجراءات:- تقوم المعلمة بكتابة جدول الضرب علي اللوحة ثم تقص الاوراق علي هيئة مربعات وتكتب بها الارقام ثم تطلب المعلمة من الطفل رقمين يضرهما في بعض ثم يذهب للصندوق ويختار البطاقة الدالة عن الناتج

اسم النشاط:- تعلم الاطفال الارقام

الهدف منه:- استغلال الطاقة الزائدة عند الاطفال وتعلمهم الارقام

الادوات:- ورق لوحه مقوى - صمغ - ورقة فوم - حلقات للمسار

التنظيم والاجراءات:- تقسيم الاطفال الي فريقين ونختار طفل من اي منهما يمسك المكعب الذي مكتوب علي كل وجه من وجهة رقم ويكون امام كل فريق حلقات حتي يقفز عليها ويبدأ الطفل الذي يمسك المكعب برمية والرقم الذي يظهر علي الوجهه ويقوم اي الفريقين بالقفز داخل الحلقات علي حسب الرقم وهكذا

المفردات الحركية:- امسك - ارمي - اقفز

مراعاة الامن والسلامة:- وضع شئ مطاط علي جانبي المسار حتي نجعل الطفل اكثر امان

اسم النشاط:- تعليم الحساب



الادوات:- علب صفيح - كرات صغيرة - سلة

التنظيم والاجراءات:- نقوم بتلوين علب الصفيح ورسها فوق بعضها البعض ثم نضع السلة وداخلها الكرات الصغيرة في مكان معين ويتجه الطفل لأخذ كره من السلة وتصويبها نحو الملعب ثم يقوم الطفل الذي يليه بنفس الخطوات والطفل الذي يقوم بتوقيع اكبر عدد من الصفائح ويكون هو الطفل الفائز ونقوم بتهنئته واعطاءه جائزة

اسم النشاط:- $< / > =$

الهدف منه:- تعليم الفرق بين الاعداد والاحجام

الادوات:- مجموعة من الزجاجات الفارغة

المفردات الحركية:- حرك - اكتب - فكر - برافو

التنظيم والاجراءات:- تقوم المعلمة بوضع الزجاجات امام الاطفال وتقسيمهم الي مجموعتين وتطلب من اثنين من الاطفال ان يتحركوا الي مكان الزجاجات وتطلب من الاول ان يقف امام احد المجموعات والاخرى عند المجموعة الثانية وتطلب من احدهم عدد الزجاجات وتطلب من الثاني ايضا عدد الزجاجات الاخرى وتسال ايهم اكبر فهكذا او بعد ذلك تكافئ من يجيب بطريقة صحيحة ثم تطلب منهم ان يذهبوا الي السبورة لكتابة كل منهم الارقام ووضع العلامة بينهم $< / > =$ او $>$ او $=$ علي حسب المقارنة الذي فعلها

اسم النشاط:- الارقام

الهدف منه:- تعليم الطفل الارقام الرياضية

الادوات:- مشابك غسيل - قطعة من الورق المقوى علي هيئة مربع ثم يتم تقطيعه الي اجزاء ونرسم في كل جزء عدد معين من النجوم



التنظيم والاجراءات:- تطلب من الطفل ان يقوم من مكانة ويتوجه الي مكان وجود مشابك الغسيل ويقوم بمسك واحد فقط عليه عدد معين من الرقم ثم يقوم بوضع هذه المشابك علي جزء المناسب في المربع

اسم النشاط:- نطق وعد

الهدف منه:- معرفة الارقام

الادوات:- سلة بها مجموعة من البطاقات مكتوب عليها الارقام من ١ الي ١٠

المفردات:- اقفز

التنظيم والاجراءات:- تطلب المعلمة من الطفل ان يتوجه الي السلة ويستخرج اي بطاقة ثم يقوم بوضعها علي الارض ويقوم بالقفز عليها واثناء القفز يردد الرقم المكتوب علي البطاقة

اسم النشاط:- تعليم الارقام الحسابية

الهدف منه:- تعليم الاطفال الارقام واشكالها وطريقة كتابتها وهذا النشاط يساعد علي نمو العضلات الدقيقة عند الطفل

الادوات:- صندوق مغلق - استكرات مرقمة - كنزات - لوحة عليها ارقام

المفردات الحركية:- الجري - القفز - الدوران

مراعاة الامن والسلامة:- يجب ان تكون الادوات المستخدمة والمواد امنه لهم ولن تؤذيهم وان يكون المكان الذي يتم فيه النشاط مناسب للأطفال ومنظم ونظيف وان يكون هناك شنطة اسعافات اولية

التنظيم والاجراءات:- يأتي المعلم الي الطفل او المكان الذي يتم فيه النشاط وبعدها يشجع الاطفال لكي يحبوا المعلم ويتفاعلوا معه وبعدها يقول ان اليوم احنا هنلعب



لعبة جميلة وتشجعهم علي ذلك ونقول لهم من هو الذي سوف يبدأ اللعب الاول وتختار منهم واحد ونطلب منه ان يسحب استكر من الصندوق عليه رقم معين وعندما يسحب الطفل الاستكر يقول الطفل هذا الرقم هو رقم مثلا واحد ونقول له خذ الرقم ومرره خلال الكنزات حتي يصل الي اللوحة وضعه علي الرقم الذي يشبه في اللوحة

ملاحظات:- علي المعلم ان يستخدم ادوات سهلة وامنه علي الطفل كي لا تؤذيه

اسم النشاط:- الجمع والطرح

الاهداف:- استغلال الطاقة الزائدة عن طريق القفز

الادوات:- لوحة علي شكل + وفي كل طرف مكتوب رقم بورق الفوم

المفردات:- اقفز

التنظيم والاجراءات:- نقول للطفل عملية حسابية معينة وليكن $4=1+3$ ويكون الاطفال مقسمين الي مجموعتين علي هيئة مسابقة ومن يقفز علي الاجابة اولاً فهو الفائز والاخر يخرج ويدخل احد غيره من فريقه

اسم النشاط:- احسب بالألوان

الادوات:- ورق ملون مقصوص علي هيئة مستطيلات وقابل للصق - لوحة مكتوب عليها العمليات الحسابية وكل رقم بلون مختلف عن الاخر في العملية الحسابية الواحدة - طباشير الكتابة علي الارض

المفردات:- اسحب - اقفز - الصق -

مراعاة الامن والسلامة:- يجب ان يتوخي الطفل الحذر اثناء القفز ويتم وسيع المربعات لتسهيل القفز علي الطفل



التنظيم والاجراءات:- تعليق اللوحة علي الحائط ثم رسم مجموعة من المربعات علي الارض ويتم وضع الاوراق الملونة في جانب من جوانب الغرفة بعد وضعها في صندوق بحيث تكون المربعات المرسومة علي الارض بين كلا من الصندوق واللوحة ويقوم الطفل بسحب ورقم من الصندوق ثم يأخذ الورقة متوجها الي اللوحة وقافزا خلال المربعات المرسومة علي الارض ويقوم بلصقها علي اللوحة في الخانة المناسبة علي الرقم الذي له نفس لون الورقة ويستمر الطفل في سحب الورق بنفس اللون الي ان يتم يكتمل العدد في العملية الحسابية ويتم اختيار طفل اخر ليكمل العملية الحسابية ويسحب الورق الملون المناسب للون الرقم الثاني في العملية الحسابية الي ان يتم لصق جميع الاوراق في الخانة واستكمال العملية الحسابية فيقوم الطفل بعد الاوراق التي يتم لصقها ويتم بالتوجه لكتابة الرقم الناتج من هذه العملية

اسم النشاط:- تعليم الحساب

الهدف منه:- تعليم الطفل الاشكال الهندسية

الادوات:- ورق كرتون - ورق فوم - مقص

مراعاة الامن والسلامة:- وجود الطفل بعيدا عن المقص

التنظيم والاجراءات:- نقوم بعمل اشكال هندسية كبيرة واخري صغيرة ثم نقوم بوضع الاشكال الهندسية الصغيرة علي بعد مناسب من مكان موضوع به الاشكال الكبيرة بحيث يسير الطفل في مسار محدد ليلتقط الاشكال الصغيرة من الصندوق ويقوم بوضعها داخل الاشكال الكبيرة

اسم النشاط:- التفريق بين الاشكال الهندسية

الادوات:- ورق مقوى



التنظيم والاجراءات:- نقوم بتشكيل الورق المقوى كأشكال هندسية ثم نقوم برص هذه الاشكال علي الارض ونرص الاطفال ايضا ثم نجعل الاطفال يقفزون من علي الاشكال الهندسية مع ذكر اسم الذي يقفز عليه الطفل

اسم النشاط:- شكل ومجسم

الهدف:- تعريف الطفل كيفية التميز بين الاشكال

الادوات:- مجموعة من الادوات المجسمة - مجموعة من الادوات المقصوصة علي صورة اشكال هندسية - طاولة متوسطة

المفردات الحركية:- خذ - ضع - ارسم

مراعاة الامن والسلامة:- عدم استخدام اشكال مجسمة قد تؤذي الطفل

التنظيم والاجراءات:- توضع الاشكال المجسمة علي طاولة وتوضع الاشكال الورقية علي طاولة اخري من الجانب الاخر والمطلوب من الطفل ان يأخذ الشكل الورقي ووضعه عند ما يناسبه من الاشكال المجسمة ناطقا اسم الشكل الهندسي ثم يرسمه علي كراسته

اسم النشاط:- كيفية اجراء عملية الجمع والطرح

الهدف من النشاط:- استغلال الطاقة الزائدة عن طريق القفز

الادوات:- لوحدي علي شكل + وفي كل طرف مكتوب رقم بورق الفوم

التنظيم والاجراءات:- نقول لطفل عملية حسابية معينة وليكن $(1 + 3) = 4$ ويكون الاطفال مقسمين الي مجموعتين علي هيئة مسابقة ومن يقفز علي الاجابة اولاً فهو الفائز والاخر يخرج ويدخل احد غيره من فرقة

مفردات حركية:- اقفز



اسم النشاط:- التربية الرياضية والحركية للاطفال

الهدف منه:- تعليم الاطفال مادة الحساب عن طريق الحركة

الادوات المستخدمة:- ٢سلة فارغة - مجموعة اشكال هندسية

الاجراءات:- وضع الاشكال الهندسية في سلة وتقوم المعلمة بجعل الطفل يختار الشكل الهندسي الذي سيقوم بنقله من سلة الي الاخرى وتحديد وقت معين وعند انتهاء الوقت يحسب الطفل العدد الذي قام بتحويله

اسم النشاط:- تعليم الطفل الاشكال الهندسية

الاهداف:- التوعية والادراك

الادوات:- ورق كرتون - القوم - مقص

الملاحظة:- الطفل يدرك ويتذكر ويفهم

التنظيم والاجراءات:- علينا ان نقص الاشكال بطريقة صحيحة لتلقي الطفل معلومة صحيحة

اسم النشاط:- الاشكال الهندسية

الهدف:- تعليم الطفل الاشكال الهندسية

الادوات:- ورق كرتون - ورق فوم

التنظيم والاجراءات:- نقوم بعمل اشكال هندسية كبيرة واخرى صغيرة ثم نقوم بوضع الاشكال الهندسية الصغيرة في صندوق علي بعد مناسب من مكان الذي موضوع به الاشكال الكبيرة بحيث يسير الطفل في مسار محدد ليلتقط الاشكال الصغيرة من الصندوق ويقوم بوضعها داخل الاشكال الكبيرة

اغراض الامن والسلامة:- الحرص علي وجود الطفل بعيدا عن المقص



اسم النشاط: - التفريق بين الاشكال الهندسية

الادوات: - ورق مقوى

التنظيم والاجراءات: - نقوم بتشكيل الورق المقوى علي شكل اشكال هندسية ثم نقوم برص هذه الاشكال علي الارض ونرص الاطفال ايضا واخيرا نجعل الاطفال يقفوا من علي الاشكال الهندسية مع ذكر اسم الشكل الذي يقفز عليه الطفل

اسم النشاط: - تعريف الطفل كيفية التمييز بين الاشكال

الادوات: - مجموعه من الادوات المجسمة - مجموعة من الادوات المقصوصة علي صورة اشكال هندسية - طاولة متوسطة

المفردات الحركية: - خذ - ضع - ارسم

التنظيم والاجراءات: - توضع الاشكال المجسمة علي طاولة ونضع الاشكال الورقية علي طاولة اخري من الجانب الاخر والمطلوب من الطفل ان يأخذ الشكل الورقي ووضعه مع ما يناسبه من الاشكال المجسمة ناطقا اسم الشكل الهندسي ثم يرسمه علي كراسته

دواعي الامن والسلامة: - عدم استخدام اشكال مجسمة قد يؤذي الطفل

اسم النشاط: الارقام

الادوات: - ورق مقوى - قلم - حبل - صندوق - حواجز

التنفيذ: نقص الورق المقوى على شكل واحد ونكتب عليها الارقام ثم نضعها في صندوق وبعد ذلك . يقف الاطفال في صف واحد ثم يتحرك أول طفل ويأخذ أول رقم ويتخطى الحواجز ويلصقه كل طفل في كل فريق.

الهدف: - تعليم الطفل الارقام باستخدام الحركة.



اسم النشاط: تنمية المهارات الجسمية

الادوات: - (قلم - سبورة).

التنفيذ: - تقوم بكتابة الارقام على الارضية ورسم مربعات بخارجها لكي يقعد الطفل داخل هذه المربعات التي بداخلها الارقام لكي يميل إلى النهاية في أسرع وقت يذهب بعد ذلك إلى السبورة ويكتب هذه الارقام عليها.

الهدف: - تعليم الطفل الارقام وتنمية مهاراته الجسمية وكيفية توازن جسمه.

اسم النشاط: - ترتيب الارقام

الادوات: - (حبل - ورق مقوى - حواجز - قلم)

التنفيذ: - نقوم بوضع الارقام علي الحبل بطريقة عشوائية ثم بعد ذلك نقسم الاطفال إلى فريقين ويقوم كل فريق بترتيب الارقام الموجودة على الحبل في أسرع وقت

الهدف: - تعليم الطفل الارقام والتركيز والدقة في التعلم.

اسم النشاط: - الكرة الصغيرة

الادوات: - كرتان أو أكثر - ملعقتين أو أكثر - صندوق

التنفيذ: - نقوم بتقسيم الاطفال إلى مجموعتين ليأخذ كل فريق مجموعة من الكرات ومجموعة من المعالق ويقوم الاطفال بتحصيل أكبر عدد من الكرات في داخل فمه ويوضع عليها الكرة لكي يصلها إلى الصندوق بسلام .

الهدف: - تعليم الطفل العد والتوازن الجسمي للطفل.

اسم النشاط: أشكال هندسية

الادوات: - [لوحة - ألوان - مقص - صمغ]



التنظيم والاجراءات:- ١-نقوم بقص اللوحة على هيئة أشكال هندسية.

٢-رسم تلك الاشكال على اللوحة.

٣-تلوين تلك الاشكال الهندسية.

٤-الطلب من الطفل لصق تلك الأشكال على أماكنها باللوحة باستخدام الصمغ.

الملاحظات :- من الممكن أن تمسك الاستاذة الشكل الهندسي وتنظمه للأطفال بدل من قيام المس بالنصق فقط.

اسم النشاط:- العمليات الحسابية

الادوات :- بالونات - لوحة - دبوس - خيط - صمغ

الاجراءات :- يقوم بنفخ البالونات ونعلقها على الخيط قبل القيام بنفخ البالونات نضع بداخلها العمليات الحسابية في كل بالونه عملية حسابية مختلفة نرسم على لوحة أخرى العمليات الحسابية يعطى الطفل دبوس ونجعله يفرق بلونه ثم يقوم بأخذ العملية الحسابية التي قام بأخرجها من البالونه ويلصقها على اللوحة.

الملاحظة:- لا بد ان نجعل المسافة بين البالونات والارض مرتفعة قليلاً بحيث ينفذ الطفل للتكمن من فرقة البالونه

اسم النشاط : لعبة الاشكال

الادوات:- لوحة - الوان - كرتونه مربعة- ورق فوم - مقص -مادة لاصقة

التنظيم :- نرسم أربعة أشكال على لوحة بشكل عمودي تلوين هذه الاشكال بالوان واضحة تغليف مربع الكرتون- رسم الاربعة أشكال مرة أخرى - لصق هذه الاشكال على المربع المغلق الطلب من كل طفل أن يقف على أحد الاشكال الاربعة والطفل الخامس المربع ويحذفه والشكل الذي يظهر يتحرك منه الطفل وهكذا.



الهدف :- تعليم الطفل الاشكال الهندسية عن طريق الحكمة.

اسم النشاط : ناقص وزائد

الادوات:- (سلتين - عدد من الكور)

الاجراءات:- نضع عدد من الكور في السلتين فنطلب من الطفل أن يضع الكرة إذا طلبت منه المعلمة فنأخذ كرة من الصندوق الناقص ويضعها في الزائد وهكذا.

إعتبرات الامن والسلامة:- لا يوجد

اسم النشاط: الارقام

الادوات :- كرة

الاجراءات:- ١- نضع الكرة على الارض . ٢- نجعل الطفل بعد رقم ويقفز برجل واحدة على الكرة وبعد ذلك الرقم الذي يليه الرقم الذي بعده ويقفز بالرجل الاخرى على كرة.

الهدف :- تعليم الطفل العد وتنمية مهارته الحركية.

ملاحظات:- من الممكن استخدام هذا النشاط ايضاً في مجال العلوم وذلك عن طريق تعليم الاطفال التوازن الحركي.

اسم النشاط :- تعليم عن طريق الحركة

الهدف من النشاط :- تعليم الطفل الحروف الانجليزية عن طريق الحركة

الادوات المستخدمة:-

ورق لوحة-مقص الالوان-سبت-ملصقات لفاكه او حيوانات-الخ-زجاجات فارغة-

الاجراءات:-



تقوم بكتابة الحروف الانجليزية علي الوحة ة تلونها

ثم تقوم بقصها ونضع ملصقات مناسبة للحروف في سبت ونضعها بجانب الطفل ثم تقوم المعلمة بعرض الحروف المناسبة علي الطفل فاخذ الطفل الشكل المناسب من السبت ويقوم الدواران حول الزجاجات

حتي يصل الي الشكل ويلصق به الشكل المناسب

اسم النشاط :- تعليم الاطفال الانجليزي

الهدف من النشاط:- معرفة الطفل الحروف الانجليزية بطريقة سهلة

الأدوات المستخدمة:-

اورق كرتون-الوان-انشودة الحروف

الاجراءات:-

ذلك عن طريق كتابة اول ٦ حروف باللغة الانجليزية علي الصورة وقص اوراق كرتون علي الصورة هذه الحروف وتقوم المعلمة بتشغيل انشودة الحروف ويتحول جذب الانباه الاطفال عن طريق الحركات ثم تقسيم الاطفال الي خمسة مجموعات كل مجموعة مسئولة عن الحروف الخاصة بها وتقوم بأخذ اوراق الكرتون وطباعتها علي الصورة وتحفظ الحروف ا لباقي لباقي المجموعات

اسم النشاط :- التعرف علي الحروف بالغة الانجليزية

الهدف من النشاط:-

تعليم الاطفال الحروف والفرق بينهم باللغة الإنجليزية

الادوات المستخدمة:-

لوحة -قلم رصاص -الوان



الاجراءات:-

نرسم علي اللوحة باستخدام قلم الرصاص الحروف الكبيرة وصف الحروف الصغيرة في صف بالغة الانجليزية ويلون الحروف المتشابهة بنفس اللون وتطلب المعلمة من الطفل ان يواصل الحروف المتشابهة ببعضها وهكذا حتي ينتهي النشاط

اسم النشاط:- التعرف علي الارقام

الهدف من النشاط:- تعليم الاطفال الارقام

الادوات المستخدمة :-

ورق رقيق -الوان-قلم رصاص-مسطرة استياكه

الاجراءات:-

تقوم بقص الورقة علي شكل مربع صغير نرسم عليه تفاحة ثم نرسم في التفاحة الرقم تم تقوم بتقسيم هذه التفاحة الي نصفين النصف الاول الأرقام النصف الاخر النقاط التي تمثل في مربع واحد وهكذا حتي ينتهي النشاط

اسم النشاط :-

تعليم اللغة الانجليزية للأطفال

الهدف من النشاط:-

تعليم الاطفال الكلمات الانجليزية

اعتبارات الامن والسلامة:-

لا توجد أي اخطار

المتغيرات التي يمكن ادخالها:-



لا توجد أي متغيرات يمكن ادخالها

الادوات المستخدمة:-

ورق الاوان-قلم سبورة -كرتون-ظهر الورقة نضع عليها ورقة لوحة -مد الوان الابيض -قمع -ورق شفاف بلاستيك -ورق شفاف بلاستيك -كاسيت اغاني

مفردات حركية مستخدمة:-

يجري الطفل حول الاقماع الموجودة علي الارض ثم يمسك الطفل الورقة المكتوب عليها كلمة الانجليزي ثم يكمل جري او حركة نحو السبورة فيضع الورقة علي السبورة تحت الحرف الذي يبدأ بها الكلمة

التنظيم والاجراءات:-

تضع المعلمة علي الارض عدد محدود من الاقماع حيث يوجد تحت كل قمع ورقة ملونه مكتوب عليها كلمات تبدأ فيأخذ الورقة المكتوب عليها الكلمات ثم يجري علي السبورة ويضع هذه الورقة تحت الحرف المناسب لها الموجود علي السبورة ثم يقف الطالب في الصور $G < T$ ثم نختار عدد من الطلاب علي سبيل المثال ٢ يجرون حول الاقماع وعند ايقاف التنبيه يقف الطالب



اسم النشاط:- الحروف الانجليزية

الهدف من النشاط :-

تعريف الطفل الحروف الانجليزية

الادوات المستخدمة:-

صندوق-رسومات للحروف الانجليزية-سبورة عليها حروف -قلم سبورة - زجاجات فارغة

الاجراءات:-

تقوم المعلمة بوضع الحروف في الصندوق تم يقوم الطفل بالتوجه الي الصندوق من حيث التعرف عليه ثم يتوجه الي السبورة ويقوم بكتابة الحروف بجانب الحروف المتشابهة لها وينطقها

احتياطات الامن:-

مراعاة عدم استخدام مواد ذات حواف حادة قد تصيب الطفل باي اذي

الملاحظات :-

وضع الزجاجات لتعمل كحواجز يمر من خلالها الاطفال

اسم النشاط:-

تعليم الاطفال الانجليزي عن طريق الحركة

الهدف من النشاط:-

تعليم الاطفال الحروف الانجليزية عن طريق الحركة

الادوات:-



سبورة-حروف صغيرة-كلمات مختلفة-صندوق صغير

الاجراءات:-

تقوم المعلمة بكتابة مجموعة من الكلمات علي السبورة وتقوم بقراءتها تم تطلب من الطفل ان يتجه الي الصندوق فيأخذ كل حرف تبدا بها الكلمة التي يقرأها

اسم النشاط :-

تعليم الحروف الانجليزية

الهدف من النشاط:-

معرفة قدرة الاطفال علي تعلم الحروف الانجليزية

المفردات الحركية المستخدمة مع الاطفال والتنفيذ:-

يظهر-يقفزوا-يقف ثم يقوم برسم مربعات علي الارض بحث يظهر الحرف المراد تعليمه لطفل ثم تطلب من الاطفال ان يقفوا علي هذه المربعات

الادوات المستخدمة:-

قلم لرسم علي الارض ثم يقفز عليها لتعليمهم ان هذه الحروف او هذا الحرف هو حرف A

التنظيم والإجراءات:- هذا النشاط مفيد للأطفال لأنه يجعلهم يتعلموا الحروف عن

طريق الحركة مثل حرف A

اعتبارات الامن والسلامة:-

لا توجد بها أي اخطار



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١) أحمد خاطر وآخرون : دراسات في التعلم الحركي ، دار المعارف ، ١٩٧٨م .
- ٢) أحمد عبدالرحمن ، فريدة إبراهيم : الأسس العلمية للتربية الحركية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠م .
- ٣) أسامة كامل ، أمين أنور : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤م .
- ٤) أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤م .
- ٥) إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ٦) تشارلز بيوكر : أسس التربية البدنية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤م .
- ٧) تهاني عبدالسلام : الشباب والزرع والحياة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨١م .
- ٨) عبدالفتاح الرملى وآخرون : تربية القوام ، دار الفكر العربي ، ١٩٨١م .
- ٩) عفاف عبدالكريم : البرامج الحركية والتدريس للصغار منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ١٠) عفاف عبدالكريم : طرق التدريس في التربية الرياضية .
- ١١) فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة المعدلة ، ١٩٧٤م .
- ١٢) فتوح بكر ، درية الوقاد : دليل معلمة الحضانه ، ط ١ ، ١٩٧٢م .
- ١٣) فريدة إبراهيم عثمان : تربية حركية لمرحلة الرياض (المرحلة الأبتدائية) ، الكويت ، دار التعليم ، ١٩٨٤م .
- ١٤) فيولا البيلاوى : الأطفال واللعب ، مجلة عالم الفكر ، المجلد العاشر ، العدد ٣
- ١٥) محروس محمد : البرامج الحركية للطفل ، رسالة دكتوراه ، ١٩٩٧م .



- (١٦) محمد حامد الأفندي : ألعاب المرحلة الأولى ، دار المعارف ، ط ٥ ، القاهرة ،
١٩٩٩م .
- (١٧) محمد سعيد الحديدي : الطب الرياضى وعلاقته بالتربية الرياضية ، المجلس
الأعلى لرعاية الشباب ، دار محيص للطباعة .
- (١٨) محمد عبدالحميد شرف : التربية الرياضية للطفل ، مركز الكتاب للنشر .
- (١٩) محمد عبدالرحيم عدس : الآباء وتربية الأبناء ، دار الفكر العربى للنشر والتوزيع
، ط ١ ، ١٩٩٥م .
- (٢٠) مكتب الأطفال الاتحادي الأمريكي : ترجمة صادق انطونيوس بقطر ، طفلك في
مرحلة الحضانه من سنة إلى ٦ سنوات مكتبة الأنجلو المصرية ،
الطبعة الأولى ، ١٩٥٥م .
- (٢١) يوسف الشيخ : التعلم الحركى ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٤م .
ثانيا : المراجع الأجنبية :
- 22) **Broer and Zernicke** : Efficiency of human movement.
- 23) **Corbin** : Becoming physically educated in the elementary school
- 24) **Cratty** : Perceptual and motor development in infants and children .
- 25) **Dauer, Vietor** : Dynamic physical education for elementary school children.