



التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال

د. أمال البوسيفي

د. سهيل كلاب



دار أسامة

التربية الحركية

لمرحلة رياض الأطفال



تأليف

د/ سهيل كامل عبد الفتاح كلاب
د/ أمال عبد الله البوسيفي

مراجعة لغوية

أ. كامل عبد الفتاح كلاب

نبلاء ناشرون وموزعون

الأردن - عمان

دار أسامة للنشر والتوزيع

الأردن - عمان

الناشر
دار أسامة للنشر و التوزيع
الأردن - عمان

• هاتف: 5658252 - 009626/5658253

• فاكس: 5658254 / 009626

• العنوان: العبدلي - مقابل البنك العربي

ص. ب : 141781

Email: darosama@orange.jo

www.darosama.net

نبلاء ناشرون وموزعون

الأردن - عمان - العبدلي

تليفاكس: 5664085 / 009626

حقوق الطبعة محفوظة

الطبعة الأولى

2020م



الفهرس

الصفحة

المحتويات

| | |
|----|------------------|
| 3 | الفهرس |
| 13 | مقدمة |

الفصل الأول

| | |
|----|------------------------------------|
| 15 | التربية الحركية ومفهومها |
|----|------------------------------------|



| | |
|----|--|
| 16 | - التعلم والتعلم الحركي |
| 16 | - مفهوم التعلم الحركي |
| 16 | - نظريات التعلم والتعلم الحركي |
| 18 | - مراحل التعلم الحركي |



- 18 - التربية الحركية
- 19 - مفهوم التربية الحركية
- 20 - أهمية التربية الحركية
- 20 - أهداف التربية الحركية
- 21 - أسس التربية الحركية
- 22 - المهارات الحركية الأساسية
- 22 - مفهوم المهارات الحركية الأساسية
- 23 - الحركات الأساسية
- 26 - خصائص المهارة الحركية
- 27 - نمو المهارات الحركية في مرحلة ما قبل المدرسة
- 28 - تصنيف المهارات الحركية الأساسية
- التطور الحركي للمهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل سن
المدرسة 30
- ❖ مهارة الركض 30
- ❖ مهارة الوثب 31
- ❖ مهارة الرمي 32
- ❖ مهارة الاستلام (اللقف) 34



- الإدراك الحركي. 35
- مفهوم الإدراك الحركي للطفل 35
- الإدراك الحس حركي 36
- كيف يحدث الإدراك الحس حركي. 36
- خواص عملية الإدراك الحركي 37
- آلية (ميكانيكية) الإدراك الحسي 37
- التمييز السمعي 38
- التمييز البصري 39
- التمييز الحس حركي 40
- مقياس الإدراك الحس حركي. 40
- الطلاقة الحركية 42
- مفهوم الطلاقة الحركية عند الأطفال 42
- أغراض برنامج الطلاقة الحركية. 43
- اعتبارات الأمان في الطلاقة الحركية 44
- خصائص نمو طفل الروضة 45
- خصائص نمو الأطفال خلال مرحلة الطفولة المبكرة 47
- أهمية دراسة النمو وخصائصه ومراحله 52



- النشاط الحركي في مرحلة ما قبل المدرسة 53
- الخصائص الحركية لمرحلة الطفولة المبكرة واحتياجاتها . . . 53
- أهمية إشباع الاحتياجات البدنية والحركية لنمو الأطفال وتطورهم 55
- اللياقة البدنية والحركية للطفل 57
- أهمية اللياقة البدنية للطفل- (الفوائد والآثار المترتبة) . . . 58
- تصنيف اللياقة البدنية للأطفال 60
- التربية البدنية والرياضية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة . . . 60
- خصوصيات التربية البدنية للأطفال 62
- المهام الصحية للتربية البدنية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة . . 62

الفصل الثاني

التربية الحركية وقوام الطفل 65



- مفهوم القوام 66
- تعريف القوام 67



- ميكانيكا الجسم والقوام 68
- أهميه القوام الجيد 72
- مظاهر القوام الجيد 73
- ما يجب مراعاته لنمو جيد للقوام 73
- ما هو القوام الجيد 74
- معايير القوام الجيد 74
- اعتبارات في نمو القوام الجيد 75
- تأثير الحركة على القوام 76
- الجهاز الحركي في جسم الإنسان وعلاقته بالقوام 77
- علاقة القوام بالمهارات الحركية والرياضية 83
- القوام والتربية الحركية 85
- القوام المثالي للطفل 87
- أثر القوام الجيد على الطفل 89
- القوام والتربية الحركية للطفل 93
- ما هو القوام الجيد للطفل 94
- معايير القوام الجيد للطفل 95



- 96 Posture deviation الانحراف القوامي -
- 96 مفهوم الانحراف القوامي -
- 96 تقسيم الانحرافات القوامية . -
- 105 أثر القوام السيئ على أجهزة الجسم -
- 107 تصنيف الانحرافات القوامية . -
- 108 بعض الانحرافات القوامية وطرق علاجها . -
- 108 1- سقوط الرأس "Forward Head" -
- 110 2- سقوط الكتفين "Low Shoulders" -
- 112 3- استدارة الكتفين "Round Shoulders" . -
- 113 4- الانحناء (الالتواء) الجانبي Scoliosis -
- 115 5- استدارة أعلى الظهر "Round Upper back" -
- 117 6- الظهر المسطح Flat Back -
- 118 7- تقعر القطن Lumber Lordosis -
- 120 8- اصطكاك الركبتين Knock – Knees -
- 121 9- تقوس الساقين Bowlegs -
- 122 10- القدم المفلطحة Flat Foot -
- 126 - العناية بقوام طفل قبل المدرسة . -
- 128 - العلاج الحركي للانحرافات القوامية . -



الفصل الثالث

التربية الحركية- برامجها وطرائق تدريسها 135



- 136 - منهاج التربية الحركية في مرحلة ما قبل المدرسة
- 136 - اعتبارات تصميم منهاج التربية الحركية للطفل .
- 138 - برامج التربية الحركية في مرحلة ما قبل المدرسة
- 139 - ما يجب مراعاته في برامج التربية الحركية لطفل الروضة .
- 139 - طرائق تدريس التربية الحركية والبدنية لطفل الروضة .
- 139 - أولا- الطريقة الكلية
- 140 - ثانيا- الطريقة الجزئية
- 141 - ثالثا- الطريقة الكلية الجزئية.
- 141 - رابعا- طريقة المحاولة والخطأ .
- 141 - خامسا- طريقة حل المشكلات
- 142 - سادسا- طريقة البرنامج.
- 142 - عوامل نجاح طرق تدريس التربية الحركية والبدنية .



- خطوات تحضير درس بأسلوب التربية الحركية لرياض الأطفال . 143
- الأنشطة الحركية لطفل الروضة 145
- الشروط الواجب توافرها في أنشطة الطفل 148
- الأنشطة الحركية وأهميتها للطفل. 148
- أسس يجب مراعاتها عند تقديم الأنشطة الحركية. 151
- أنواع الأنشطة الحركية في رياض الأطفال 151
- أولاً- القصة الحركية 152
- ثانيا- الألعاب الصغيرة 162
- ثالثا- التمرينات التمثيلية 186
- رابعا- التمرينات البدنية. 191

الفصل الرابع

التقويم في التربية الحركية..... 205



- تعريفات في مجال عملية التقويم. 206



- 206 أهداف تقويم برنامج رياض الأطفال -
- 207 أهمية عملية التقويم في رياض الأطفال . -
- 208 أنواع التقويم في رياض الأطفال . -
- 214 صفات المعلمة الجيدة في عملية التقويم . -
- 214 أدوات تقويم تعليم الأطفال . -
- 215 التقويم في التربية الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة . -
- 220 آليات وأساليب تقويم أداء طفل الروضة . -
- 220 أولاً- الملاحظة . -
- 225 ثانياً- المقابلة الشخصية . -
- 226 ثالثاً- الاختبارات . -
- 228 رابعاً- ملف الانجاز . -
- 229 خامساً- البطاقات المصورة . -
- 229 سادساً- الوسائل الإسقاطية . -
- 230 سابعاً- دراسة الحالة . -
- 230 تطوير البرنامج . -
- 231 الموضوعات التي يمكن إضافتها على البرنامج . -



الفصل الخامس

237 نماذج لبعض المهارات الحركية لطفل الروضة



- 239 - نماذج لبعض المهارات الحركية لطفل الروضة
- 239 تقوية المهارات الحركية الدقيقة.
- 261 المهارات الحركية الكبيرة
- 267 المصادر والمراجع

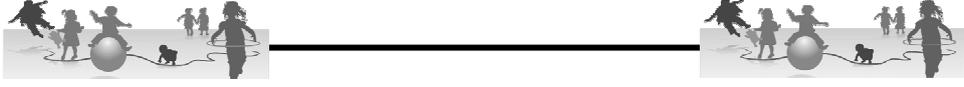


مقدمة:

تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة من أهم المراحل في حياة الإنسان ففي هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلاً للتأثير والتوجيه والتشكيل، لذا فإن العناية بالطفولة والاهتمام بأنشطتها من أهم المؤثرات التي تسهم في تقدم المجتمعات، حيث يعتبر الطفل في المناهج الحديثة هو المحور الأساسي في جميع نشاطاتها، فهي تدعوه دائماً إلى النشاطات الذاتية، وتتمي فيه حب التجربة والاكتشاف والمغامرة والإبداع، كذلك اللعب الحر الهادف، وتبتعد عن مبدأ التسلط والإجبار، وهذا يستوجب وجود نظام تربوي يستند على نتائج البحوث التربوية والرياضية والنفسية، حيث تعتمد التربية الحركية للطفل على إمكانياته الفطرية الطبيعية من خلال قدراته الجسمية، والتي يطلق عليها الحركات الأساسية.

والتربية الحركية لمرحلة الرياض وبرامجها المختلفة من أنجع الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل، فالحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل، فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيطة به، وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعليم، والمدخل الوظيفي لعالم الطفولة، ووسيط تربوي فعال لتحسن وتطوير النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل.

وتناول الكتاب مجموعة من الموضوعات المتعلقة بالتربية الحركية لطفل الروضة، شملت: التربية الحركية ومفهومها، التربية الحركية وقوام الطفل، منهاج التربية الحركية وبرامجها وطرائق تدريسها، التقويم في التربية الحركية، نماذج لبعض المهارات الحركية لطفل الروضة.



واللّٰه نساءل ان تحقق الاهداف المرجوة من هذا الكتاب بما ينفع
طلابنا وطالباتنا ومعلمات رياض الأطفال في كل دار علم ودراسة.

واللّٰه الموفق

المؤلفان



الفصل الأول

التربية الحركية ومفهومها

- التعلم والتعلم الحركي.
- مفهوم التعلم الحركي.
- نظريات التعلم والتعلم الحركي.
- مراحل التعلم الحركي.
- التربية الحركية.
- مفهوم التربية الحركية.
- أهمية التربية الحركية.
- أهداف التربية الحركية.
- أسس التربية الحركية.
- المهارات الحركية الرياضية ومفهومها.
- خصائص المهارة الحركية.
- نمو المهارات الحركية في مرحلة ما قبل المدرسة
- المهارات الحركية الأساسية.
- الإدراك الحركي.
- الطلاقة الحركية.
- الخصائص الحركية في مرحلة الطفولة المبكرة واحتياجاتها.
- التربية البدنية والرياضية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة .
- المهام الصحية للتربية البدنية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.



- التعلم والتعلم الحركي:

التعلم يعني التحسن البدني الثابت في الأداء الناتج على التدريب أو الممارسة العلمية، فالتعلم لا يمكن ملاحظته مباشرة لأنه تغيرات داخلية، وهو مجموعة متداخلة من التغيرات في الأداء تحدث بعد مرور الوقت، حتى أنه بعد تعلم الطفل اللعبة أو مهارة معينة يكون من الصعب تحديد أو معرفة ما إذا كان قد تعلم المهارة فعلاً أم لا، إذ أن الأداء الجيد في بعض الأحيان يُغري الملاحظ مثلاً، أو قد يكون الأداء السيئ راجع لعدم التركيز.

- مفهوم التعلم الحركي:

اهتم الباحثون في مجال الجوانب الحركية بمفهوم التعلم الحركي بشكل خاص، وظهرت تعريفات، حيث عُرف بأنه: "مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة الذي يؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد في الأداء المهاري". كما يعني: "تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للفرد معتمداً على التجارب السابقة"، ويعرف أيضاً بأنه: "عملية التغير في السلوك الحركي للفرد والتي تنتج أساساً من خلال التدريب والممارسة، ولا تكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطي المنشطات، وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتياً على السلوك الحركي".

- نظريات التعلم والتعلم الحركي:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم، وسنعرض موجزاً لنظريات التعلم التي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وإتقانها، من خلال المقارنة بينها كما يوضحها الجدول التالي:



مقارنة بين بعض نظريات التعلم المؤثرة في التعلم الحركي

| الموقف / النشاط | التطبيقات | المحددات الأساسية | النظرية | ر |
|-------------------------|---|---|-------------------|---|
| مثير / استجابة | <ul style="list-style-type: none"> ❖ استخدام الدوافع أو الحوافز أو غيرها من المدعمات. ❖ الأهمية للأجزاء التي يتكون منها الكل. | <ul style="list-style-type: none"> - يركز على طبيعة البيئة التعليمية. - ارتباط المثير بالاستجابة. - الاستجابة الشرطية. | التعليم الشرطي | 1 |
| استبصار / أداء أو إدراك | <ul style="list-style-type: none"> ❖ مراعاة الفروق الفردية. ❖ تشكيل الخبرات التعليمية لحل المشكلات. ❖ إعطاء الأهمية لكل قبل الاهتمام بالأجزاء. | <ul style="list-style-type: none"> - يركز على الإدراك الشخصي للبيئة والتفاعل الديناميكي بين الفرد والبيئة. - يرتبط بعمليات الإدراك والتفكير وحل المشكلات. | التعلم والاستبصار | 2 |
| مدخل / مخرج | <ul style="list-style-type: none"> ❖ مراعاة قيام المتعلم باستخدام قدرته على التحكم والضبط الذاتي | <ul style="list-style-type: none"> - تأثير التغذية الراجعة على السلوك - التحكم و الضبط الذاتي | التحكم الذاتي | 3 |
| معلومات / سلوك | <ul style="list-style-type: none"> ❖ الاهتمام بطريقة تقديم المعلومات باستخدام مختلف الأساليب التنظيمية للارتقاء بعملية معالجة المعلومات | <ul style="list-style-type: none"> - عمليات الانتباه والتركيز ومختلف العمليات الداخلية المرتبطة بتنظيم واستيعاب المعلومات. | معالجة المعلومات | 4 |
| نموذج / سلوك ثواب | <ul style="list-style-type: none"> ❖ الاهتمام بأداء النموذج. ❖ الثواب والعقاب. ❖ وأهمية القدرة الحسنة. | <ul style="list-style-type: none"> - يركز على أهمية المتغيرات المعرفية. - أهمية النمذجة والقدرة وملاحظة الآخرين والتعزيز الاجتماعي. | التعلم الاجتماعي | 5 |



- مراحل التعلم الحركي:

من الأهمية بمكان أن تتعرف معلمة الروضة على المراحل التي يمر بها الأطفال عند تعلمهم لمهارة جديدة حتى يمكن تقديم أفضل عون لهم في حدود قدراتهم ومستوى نضجهم بهدف إكسابهم أفضل درجة ممكنة من التعلم، إذ أن سير التطور للحركات الجديدة الذي نجده في تعليم الحركات الرياضية، قد قسم إلى مراحل طبقاً لضبط المحتوى ونتيجة مستوى التوافق الحركي.

وأن هناك ثلاثة مراحل رئيسية يمر بها الطفل خلال تعلم المهارة الحركية، وهي:

- مرحلة التعرف على المهارة .
- مرحلة أداء الحركة.
- مرحلة آلية الحركة.

إن هذه المراحل تظهر ترتيباً وتطوراً لا يمكن مخالفتها أو السير في عكسه، وعلى أساس ذلك توضع طرق إخراج التعليم الحركي. وتتميز هذه المرحلة بالتحسن عن طريق إصلاح الخطأ، وهذا يعني التكيف المستمر على الظروف المتغيرة.

- التربية الحركية:

التربية الحركية نشاط أساسي في مضمونها استجابة بدنية وحركة هادفة تؤدي إلى النشاط الملحوظ في العضلات الهيكلية أو الحركة الإرادية. وهي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلياً أم خارجياً وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أدائها، كما إن الحركة من طرق التعليم قديماً وحديثاً، فهي تساعد على اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات، فمن خلال الحركة تمكن الإنسان من تحقيق اكتشافات عديدة في بيئته الطبيعية والاجتماعية مما ساعده في نفس الوقت على اقتصاد جهده وحركاته وتكيف أنماط حياته تبعاً لذلك. ولذلك فإن التربية الحركية تساعد الطفل على



مواجهة العالم من حوله، لذا فمن واجبنا أن نساعد الأطفال على أن يكتشفوا
إمكانيتهم الحركية ليعلموا ما في استطاعة أبدانهم من قدرات.

- مفهوم التربية الحركية:

اشتق مفهوم التربية الحركية من مفهوم قديم تحت اسم التربية النفسحركية
للأطفال وهو مفهوم استخدم في أوروبا الغربية قديما كرد فعل لإخطار (فروبل،
وبستالوتزى، وجان جاك روسو) وغيرهم من المفكرين التربويين ممن اهتموا بتربية
الطفل وتطبيعته اجتماعيا وثقافيا، وسرعان ما تم توجيه المفهوم من خلال آراء
أفكار "لابان وزملاءه" لإكساب الأطفال الخبرات الحركية أو نمو العمليات
الإدراكية الحركية والتعلم الحس حركي، وقد بدأت كمجرد أفكار وتوجهات
إلى أن أصبحت نظام تربوي شامل متكامل يخاطب الأطفال في مراحل رياض
الأطفال والتعليم الابتدائي.

أما مفهوم التربية الحركية فله دلالات أخرى لمدى التزاوج بين نظامين تربويين
ألا وهما (التربية الرياضية والتربية العامة)، وبالتالي فهي نظام تربوي شامل مبني
على أسس تربوية وإمكانيات حركية.

التربية الحركية هي عبارة عن: نظام تربوي يعتمد وبشكل أساسي على
الإمكانيات الحركية الأساسية المتاحة للطفل وعلى الأنماط الشائعة لهذه
الحركات والمهارات التي تُعد من إسهامات التربية الرياضية والتربية العامة.

ومن ذلك نرى إن للتربية الحركية مفهومين مترابطين ومتداخلين وهما (تعلم
الحركة والتعلم عن طريق الحركة)، وهذا يعني إن الطفل في مرحله الأولى
(الطفولة المبكرة) يمكن أن يتعلم الحركة البسيطة والتي تتناسب مع قدراته
وإمكانياته، ومن ثم يتمكن من خلال الحركة ذاتها زيادة تعلمه ومعارفه
وخبراته، وهذا يؤدي بالتالي إلى توسع في دائرة تعلمه، كما يعني أن الحركة
يمكن أن تكون أداة تحقيق الأهداف المرجوة وهي اللياقة البدنية والحركية
والعقلية والوجدانية.



- أهمية التربية الحركية:

يمكن تلخيص أهمية التربية الحركية في النقاط الآتية:

- 1- النشاط الحركي المنتظم يمكن أن يقلل من خطورة تطور أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.
- 2- تلعب التربية الحركية دوراً هاماً في تنمية ذكاء الطفل وتُزيل الكسل والخمول وتُستثير التفكير.
- 3- تعمل التربية الحركية على تعويد الأطفال النظام والطاعة وتهذيب الخلق من خلال المنافسة في اللعب وتنمية روح الجماعة وإشباع حاجة الأطفال للقيادة.
- 4- تساهم التربية الحركية في توضيح مفاهيم الأطفال حول بيئتهم.
- 5- تؤثر التربية الحركية بشكل إيجابي على الجهاز الهضمي والعضلي بالإضافة إلى تحسين الكفاءة العامة للوظائف الحيوية في الجسم.
- 6- ومن أهمية التربية الحركية لطفل ما قبل المدرسة جعل وزن الطفل مناسباً وشكل جسمه متسقاً وخالياً من الزيادة والدهون المتراكمة.
- 7- تفرغ الشحنات المكبوتة للطفل مما ينتج له صحة نفسية عالية.

- أهداف التربية الحركية:

تنقسم أهداف التربية الحركية عند الأطفال إلى نوعين، وهما كالآتي:

أولاً - الأهداف العامة:

- 1- إكساب الطفل عناصر اللياقة البدنية واللياقة الصحية التي تؤهله للقيام بمتطلبات العمل اليومي، وذلك من خلال الاشتراك في النشاط الحركي من أجل الترويح.
- 2- تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية والفردية.
- 3- تنمية الصفات البدنية، وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب والخصائص العمرية للطفل.



4- تنمية وتطوير الإدراك الحسي - الحركي لدى الأطفال، والتي تتلخص في:

- الوعي بالجسم: معرفة الطفل بأجزاء جسمه وعلاقتها بالحركات المختلفة.
- الوعي المكاني: معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية.
- الوعي الاتجاهي: معرفة الطفل بالاتجاهات المختلفة (يمين ويسار وأمام وخلف).
- الوعي الزمني: معرفة الطفل بالوقت وعلاقته بالإيقاع والموسيقى وأنماط توقيتية مختلفة.

ثانياً- الأهداف الاجتماعية والنفسية والصحية والانفعالية:

وتتمثل هذه الأهداف في الآتي:

- 1- إكساب الطفل المهارات الاجتماعية عن طريق الاشتراك في الأنشطة والألعاب الحركية والرياضية.
- 2- إكساب الطفل مفاهيم السلامة العامة والخاصة المرتبطة بالممارسة البدنية.
- 3- أن يدرك الطفل المفاهيم الثقافية المرتبطة بالنشاط البدني.
- 4- أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والوقاية من الأمراض.
- 5- أهمية المحافظة على البيئة كالملاعب وكل ما يتعلق بالخدمات العامة.
- 6- تعريف الطفل بأهمية الغذاء الجيد من أجل الصحة.
- 7- إكساب الطفل التحكم في الانفعالات في حالات التنافس مع أقرانه.

- أسس التربية الحركية:

للتربية الحركية أسس تستمد مقوماتها من الآتي:

- 1- طبيعة الطفل من خلال التربية الحركية وما تعنيه هذه الطبيعة من إيجابية، ومن خصائص نمو واتجاهات وبخاصة جانب النمو الحركي، ومن



مستوى نضج واستعداد وقدرته على تعلم الحركة أو التعلم عن طريق الحركة وما يميزه من فروق، وهذا الأساس يمكن تسميته بالأساس النفسي أو السيكلولوجي.

2- طبيعة الحركة وما تعنيه من أشكال أو حالات وما يحكمها من عوامل، وما تتطلبه من إمكانيات.

3- خصائص البيئة التي ينتمي إليها الطفل في مجال التربية الحركية من عادات وتقاليد وقيم واتجاهات وآمال وإمكانيات، وهذا الأساس يمكن تسميته بالأساس الاجتماعي الثقافي.

4- طبيعة الكفاية الإدراكية الحركية التي هي الهدف المباشر للتربية الحركية، وما تتضمنه من سرعة وتوافق ورشاقة وقوة اتزان، وكلها يحتاج إليها الطفل ليس فقط من أجل سلامته البدنية والصحية، وإنما لاستمتاعه بوقت فراغه وتحقيقه لذاته.

- المهارات الحركية الأساسية:

مفهوم المهارات الحركية الأساسية:

المهارة: وتعني في الحياة العامة عمل أو وظيفة ما تستعمل هذا التعبير من واجب حركي، وقد تستعمل للتعبير عن نوعية الأداء، وتدل على "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".

أما المهارة الحركية الرياضية فهي "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح".

يطلق مصطلح المهارات الحركية الأساسية (Fundamental Motor

Skills) على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال وتتضمن نشاطات مثل: (رمي الكرات والتقاطها، والقفز والوثب، والحجل، والتوازن)، وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الأطفال.



ويشير مفهوم المهارات الحركية الأساسية إلى "بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل: الحبو، والمشي، والجري، والدحرجة، والوثب، والرمي، والتسلق، والتعلق، ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي، لذا يطلق عليها أسم المهارات الحركية الأساسية أو الرئيسة.

كما عُرفت أيضا بأنها: "تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها بدون إن يقوم أحد بتعليمه إياها مثل المشي، والجري، والقفز، والتعلق".

كذلك هي "عمل أو وظيفة لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليما.

وتعد المهارات الحركية الأساسية متطلبا رئيسيا وقبليا لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، وان الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه المهارات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية إذ أنه: "من الصعب إن يصبح الطفل ناجحا في الأداء الحركي في لعبة كرة السلة على سبيل المثال إذا لم تصل مهاراته الأساسية في الرمي واللقف والمحاورة والجري إلى مستوى النضوج، فهناك حاجز مهاري (Proficiency Barrier) بين نمو أنماط مرحلة المهارات الحركية الأساسية وأنماط مرحلة مهارات الألعاب".

وبهذا إذ لم يتمكن الطفل من تطوير المهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل المدرسة سوف يؤدي ذلك إلى مواجهة الطفل صعوبات كبيرة في تعلم مهارات الألعاب الرياضية في مراحل الطفولة والمراهقة، وهذا ما يسمى بـ "حاجز الكفاءة".

- الحركات الأساسية:

توجد خمسة أوضاع للحركات الأساسية عند الإنسان بشكل عام يتخذها الجسم بشكل أساسي لباقي الأوضاع التي يمكن أن يتخذها لبدء حركته، وأطلق عليها الأوضاع الأصلية، وهي كالآتي:

1- الوقوف.



2- الجثو.

3- الجلوس (جلوس التربيعة).

4- الرقود.

5- التعلق.

وقد سميت هذه الأوضاع بالأصلية في التمرينات لتميزها بالآتي :

1- سهولة الوضع وبساطته.

2- إمكانية اشتقاق أكثر من وضع جديد من كل الأوضاع الأصلية.

3- يحقق الاستقرار لجسم الفرد.

4- الاسم المطلق على كل منها يعبر عن معناها ومضمونها.

شرح لمواصفات جسم الإنسان في كل من الأوضاع الأساسية (الأصلية)

| الشكل | الوصف |
|---|--|
|  | <p>- الوقوف :</p> <p>الجسم الطبيعي غير متصلب.</p> <p>الجسم كله مائلا للأمام قليلا من مفصلي الكعبين حتى يقع مركز ثقله على المشطين.</p> <p>الفقرات العنقية والظهرية والقطنية مستقيمة.</p> <p>التنفس حرا والنظر للأمام والذقن للداخل.</p> <p>تتخفض الكتفان بثقلهما.</p> <p>الذراعان على استقامتهما بجوار الجسم.</p> <p>الأصابع متلاصقة والكفان ملاصقان للفخذين.</p> <p>الركبتان متلاصقة ومفرودتان والمشطين متلاصقين.</p> <p>الجسم مرتكز على القدمين .</p> |



| الشكل | الوصف |
|-------|---|
| | <p>- الجثو:</p> <p>الرأس والكتفان والذراعان والجذع مثلما في وضع الوقوف.</p> <p>الجسم مرتكز على الركبتين وهما متلاصقتين.</p> <p>الساقين متوازيتان وموازيان للأرض.</p> <p>تكون الفخذين مع الساقين زاوية قائمة.</p> <p>المشطين مفرودين وملامسين للأرض.</p> |
| | <p>- الرقود :</p> <p>الجسم بالكامل كما في وضع الوقوف.</p> <p>الجسم ممدد على الأرض والظهر ملامس لها.</p> |
| | <p>- الجلوس (جلوس التربيعة):</p> <p>الرأس والكتفان والجذع مثلهما في الوقوف لجسم مرتكز على الحوض والمقعدة ملامسة للأرض.</p> <p>تتقاطع الساقين مع تباعد الركبتين للخارج.</p> <p>اليدين تمسك مشطي القدمين من خارج الركبتين.</p> |



| الشكل | الوصف |
|--|--|
|  | <p>- التعلق : الرأس والكتفان والجذع مثلهما في الوقوف. يتعلق الجسم بامتداد الذراعين على استقامتها لأعلى باتساع الصدر. راحة اليد تحيط بالعارضة مع دوران الإبهام حولها. ظهر اليدين جهة الجسم.</p> |

- خصائص المهارة الحركية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بالخصائص الآتية:

- 1- المهارة قابلة للتعلم: تتطلب المهارة الحركية الرياضية التعلم، وتصل إلى حالة الإتقان والنجاح عن طريق التدريب.
- 2- قابلة لتحليل متطلبات استخدامها: المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركة فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.
- 3- اقتصادية وفعالية الجهد: حيث تستهلك الطاقة الضرورية فقط لانجاز الأداء الصحيح وفعالية، ما ينتج لنا التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء.
- 4- المهارة لها نتيجة ثابتة: كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.



- نمو المهارات الحركية في مرحلة ما قبل المدرسة:

يرتبط نمو المهارات الحركية وإتقانها بالتعلم. فعندما يحصل الطفل على تعلم يكون التطور سريعاً للمهارة الحركية. لذلك نرى إن الحركة المركبة (الانسيابية) في استلام كرة مرمية، وربطها بالرمي إلى هدف معين تتم بنجاح في نهاية هذه المرحلة، ولكن فقط عند الأطفال الذين تكون قابليتهم الحركية جيدة ومتطورة، والذين تدربوا بصورة مناسبة. أي إن لأثر التدريب دوراً كبيراً في تأدية وضبط المهارة، وإن مستوى القابلية الحركية يبقى غير مؤثر عندما يكون النشاط منخفضاً، لذلك يجب أن تكون مفردات هذا النشاط ذات صلة وثيقة بأهداف اللياقة البدنية، بحيث تشمل جميع أجزاء الجسم، وتهدف إلى تنمية مستوى اللياقة البدنية للطفل لأن هذه المرحلة هي الأساس في بنية الطفل مستقبلاً.

ونعرض هنا نسب الأوقات المقترحة لمستوى النشاط في رياض الأطفال، وهي

كالآتي:

| ر | النشاط | النسبة المئوية |
|---|----------------------------|----------------|
| 1 | المهارات الحركية الأساسية. | 50% |
| 2 | بدون أدوات. | 25% |
| 3 | باستخدام الأدوات. | 15% |
| 4 | باستخدام الكرات. | 10% |
| | المجموع | 100% |

مع الأخذ بنظر الاعتبار إن هذه الأنشطة يجب أن تتسم ببساطتها وسهولتها نظراً لضعف مقدرة الأطفال، وقد تكون ذات توقيت غنائى جماعي. وقد أوضحت عدة دراسات إن هذه المرحلة العمرية تتميز بنمو الرشاقة وسهولة في حركة الرجلين وتكرار استعمال اليدين، والتحسين الذي يطرأ على بعض الأنشطة الحركية كالأنشطة التي تتضمن حركات القبض والمسك والتسلق.



- تصنيف المهارات الحركية الأساسية:

للمهارات الحركية الأساسية تصنيفات متعددة، وذلك نظراً لتباين وتنوع وجهات النظر، ويمكن تصنيف المهارات الحركية الأساسية إلى ثلاث فئات رئيسية كالآتي:

أولاً- المهارات الانتقالية:

وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية، المشي، والجري، والوثب الطويل والعمودي، والحجل، والتسلق.

ثانياً- مهارات المعالجة والتناول:

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

ثالثاً- مهارات الاتزان الثابت والحركي:

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

أ- **الاتزان الثابت:** ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالاحتفاظ بثبات الجسم

دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.

ب- **الاتزان الحركي:** وهي القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي

معين، وتشمل مهارات ثبات واتزان الجسم: الثني، والمد، والمرجحة، واللف،



والدوران، والدحرجة، والاتزان المقلوب، والاتزان على قدم واحدة، والمشي على عارضة التوازن.

(بعض النماذج للحركات الأساسية للطفل وتمارينها)





- التطور الحركي للمهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل سن المدرسة:

إن التعرف على التطور الحركي للطفل ولاسيما تطور المهارات الحركية الأساسية له أكبر الأثر بالنسبة للآباء والمربين، وجميع الذين يتعاملون مع الطفل ويتابعون تطورهم عن وعي وإدراك من أجل تهيئة الظروف والعوامل البيئية المناسبة لتحقيق التطور الحركي للطفل، وكذلك إن التعرف على التطور الحركي للطفل له أهمية في تحديد المناهج والأنشطة الرياضية، لأن بناء أي منهاج في هذه المرحلة العمرية يتطلب منا معرفة مقدار التطور الحركي الذي وصل إليه الطفل، وفيما يأتي عرض لبعض المهارات الحركية الأساسية وتطور أدائها:

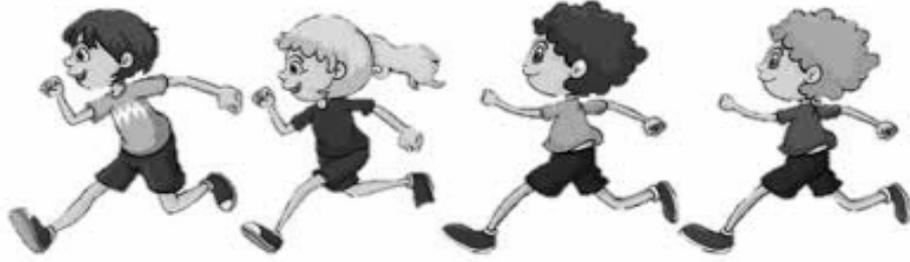
* مهارة الركض:

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

وفي السنة الرابعة من عمر الطفولة يلاحظ حركة الرجلين والذراعين التوافقية أثناء الركض عند حوالي (30%) من الأطفال، ولكن عند النظر بشكل عام نلاحظ إن حركة الطفل تؤدي بصورة غير منتظمة وتكون حركة الرجلين



قصيرة وذات ضربات قوية مع قلة مجال الحركات وعدم انتظام حركات الذراعين، وفي عمر خمس سنوات نلاحظ إن تطور توافق الركض يصل إلى حوالي (70-75%) وبعد سنة يصل التطور إلى (90%) فتظهر حركة الركض بوضوح في عمر (5-7 سنوات) وبصورة خاصة زيادة سعة الخطوة نتيجة لزيادة قوة الدفع المناسبة في لحظة المد من مفصل الركبة مع زيادة رفع الفخذ، كذلك تتحسن سرعة الركضة ورشاقتها عند الأطفال في عمر (5-7 سنوات)، إن نسبة النمو السنوية عند الطفل في السنوات الأولى من الدخول إلى المدرسة تكون أكبر مقارنة مع نموه في مراحل الأولى.



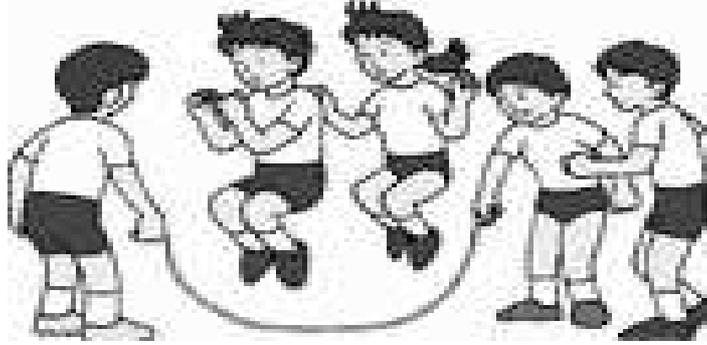
(مهارة الركض)

* مهارة الوثب:

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



على (درجة مثلاً) وينزل عن ذلك المستوى المرتفع نزولاً قوياً، فيبدو قفزه وكأنه خطوة ثقيلة إلى الأسفل، ويتمكن الأطفال عند سن الثانية والنصف تقريباً من القفز مستخدمين القدمين معاً)، وعندما يبلغ الطفل عامه الثالث والرابع يشهد تقدماً ملحوظاً لأداء مهارة الوثب لأسفل، وذلك من حيث مسافة الوثب وتنوع أنماط الوثب. وفي عمر خمس سنوات يستطيع الطفل تأدية القفز من الثبات، وكذلك القفز لأعلى والقفز العريض ومن الركضة التقريبية، كذلك فإنه يستطيع القفز فوق خطين أو منطقة محددة ومرسومة على الأرض.



(مهارة الوثب)

* مهارة الرمي:

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



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

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

ويتمكن الطفل من أداء مهارة الرمي على هدف كبير على بعد (2 م) على أن يكون الهدف بموازاة ارتفاع رأس الطفل، ويتم ذلك بدءاً من عمر (4- 5) سنوات وعندما يبلغ الطفل العام السادس يصبح في مقدوره أن يتقن دقة الرمي على هدف يبعد حوالي (5م)، ويرمي الأولاد لمسافة أبعد وبدقة أكثر من البنات.





* مهارة الاستلام (اللقف):

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

ويبدأ بزوغ المحاولات الأولى لاستلام الكرة لدى الطفل في سن الثانية عندما يكون جالساً والرجلان متباعدتان للخارج، بينما تتدحرج الكرة بين الرجلين، فيحاول أن يمسك الكرة ويسحبها نحو أحد الرجلين، في الوقت الذي يعجز فيه طفل الثانية من العمر عن استلام الكرة الطائرة في الهواء حتى وان تم تمريرها ببطء ولمست صدره.

وعندما يبلغ الطفل من العمر ثلاث سنوات وعند ملاحظة مهارة الاستلام لديه نجده يمد يديه بصورة متوازية وعلى شكل (سلة) لاستلام الكرة ولكنه يجتاز هذه الحالة بالتدريج إلى إن يصل إلى وضع الاستعداد أو التهيؤ لاستلام الكرة، فنلاحظ امتداد الذراعين للأمام نحو الكرة وتكون راحتا اليدين مفتوحة بفتحة مناسبة لاستلامها والأصابع مبتعدة عن بعضها قليلاً، ويقوم بسحب الكرة إلى الصدر لأجل الأمان ويكون هناك ثني ومد في مفصلي الورك والركبتين لأجل استلامها بشكل أسهل.

وتتطور مهارة الاستلام مع تقدم عمر الطفل ففي السنة الرابعة يقوم الطفل بمد الذراعين في اتجاه الكرة القادمة في الهواء من وضع الاستعداد، ويكون اتساع اليدين أكثر قليلاً من حجم الكرة وتكون الأصابع متباعدة، وعندما تلمس إحدى اليدين الكرة فإنه يقوم بالقبض عليها بمساعدة اليد الأخرى.

وتعد بداية العام الخامس من عمر الطفل تغيراً كبيراً في مهارة استلام الكرة إذ يستمر تطور هذه المهارة، وبذلك يستطيع الطفل استلام الكرة إذا كان هناك انحراف في اتجاهها نحو اليمين أو اليسار أو الأعلى، وتتطور تلك المهارة بالنسبة للأطفال المتدربين إذ يمتلكون مستوى من التوقع الحركي والذي يمكنهم



من متابعة سير الكرة ثم النجاح في استلامها وهي في الهواء، إن هذه المرحلة من التطور يمكن الوصول إليها عندما يكون الطفل في عمر (6) سنوات تقريباً، وإن قابلية السرعة والانسائية تتحسن مع تقدم عمر الطفل وإن (10%) من أطفال بعمر (6-7) سنوات قادرين على أداء مهارة الاستلام بقدر من السرعة والانسائية.



- الإدراك الحركي:

- مفهوم الإدراك:

تعني "عملية استقبال المعلومات من المثيرات بواسطة الحواس المختلفة ثم تنسيقها والاستجابة لمعناها بواسطة الحركة" والإدراك ليس تعلماً، وإنما هو مظهر للنضج في النمو، ويعني ذلك أن العمليات الإدراكية تنضج مستقلة نسبياً عن الخبرات، والقدرة على الإدراك يمكن أن تزداد من خلال الخبرات.

- مفهوم الإدراك الحركي للطفل:

هو إدارة المعلومات التي تأتي للطفل من خلال الحواس وعملية المعلومات ورد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري، وهذه العملية تتم بمراحل كالآتي:



- 1- التعرف على المعلومات الحسية من خلال قنواتها.
- 2- تمييز المعلومات الواردة.
- 3- إرسال هذه المعلومات إلى المنطقة المعينة وتخزين في المخ بناء على خبرات الطفل السابقة.

- الإدراك الحس حركي:

إن الإدراك الحس حركي هو الذي يعطي معنى للمحسوسات، ويعد دعامة من دعامات المعرفة الإنسانية، وإن عملية الإدراك تتأثر بمدى نمو وسلامة جهازين هما:

- الجهاز العصبي المركزي.
 - الجهاز الحسي (المحيطي الخارجي).
- ويعرف الإدراك الحس حركي على أنه من المدركات المهمة التي يكون لها الدور في إحداث التوافق داخل الجسم من خلال قدرة الجسم على التوازن والتمييز والحركة.

- كيف يحدث الإدراك الحس حركي:

عملية الإدراك الحس حركي من العمليات المهمة التي تحدث في جسم الكائن الحي، وتتم هذه العملية من خلال تتابع مراحل معينة كالسمع والرؤية. وتتم عملية تمييز وانتقاء لها ثم ترسل إلى مناطق معينة من الدماغ إذ تتكامل وتخزن خلال خلايا المخ على أساس خبرات الفرد السابقة، وكل هذه المعلومات تتكامل مع الخبرات السابقة والحالية. فالإنسان يستلم المثيرات عن طريق الحواس، وبعد أن تدخل هذه المثيرات فإن أول عمل يكون للدماغ هو تحديد هذه المعلومات، ثم تصنيفها وعزل ما هو ملائم للواجب الحركي لتميريه إلى المولد الحركي لاتخاذ القرار بأداء الفعالية أو النشاط من خلال الإيعاز إلى الجهاز العضلي للقيام بالأداء.



- خواص عملية الإدراك الحركي:

من أهم خواص عملية الإدراك الحركي للطفل هي:

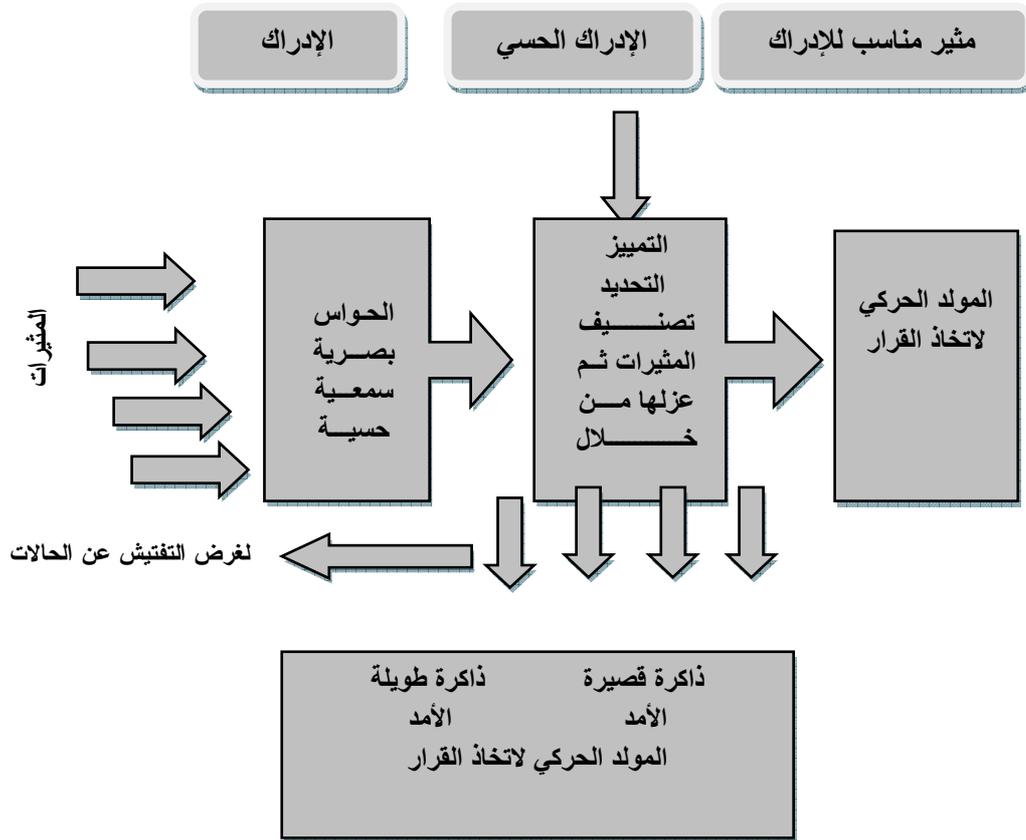
- 1- إنها عملية تتوسط العمليات الحسية والسلوكية ، وهذا يعني إنها عملية غير قابلة للملاحظة المباشرة وإنما يستدل عليها بالاستجابات الصادرة عن الطفل.
- 2- إنها عملية استخدام للإحساسات الصادرة عن المنبه والخبرة الماضية وتكامل بنيتها ، وهذا ما يجعل الإدراك عملية فردية ، بمعنى إنها لا تتأثر بالمحيط الفيزيائي وحسب ، وإنما تتأثر بذكريات الماضي للطفل ودوافعه وانفعالاته.
- 3- إنها عملية ملء الفراغات أو تكملة للأشياء أو الأشكال ، فليس الضروري لإدراك الموضوع ظهور كل أجزائه ، إذ يكفي رؤية جزء من الكرسي مثلاً أن تراه كرسياً.

- آلية (ميكانيكية) الإدراك الحسي:

إن الطفل يستلم المثيرات عن طريق الحواس وبعد أن تدخل هذه المثيرات فإن أول عمل يكون للدماغ هو تحديد هذه المعلومات ثم تصنيفها وعزل ما هو ملائم للواجب الحركي لتميريه إلى المولد الحركي لاتخاذ القرار بأداء الفعالية أو النشاط من خلال الإيعاز الحركي إلى الجهاز العضلي والشكل الآتي يوضح ذلك:



آلية الإدراك الحسي - حركي



- التمييز السمعي:

يجب أن يتعلم الأطفال ترجمة الأصوات وأن يستجيبوا استجابة صحيحة للأدلة السمعية، ويجب أن يكون الطفل قادراً على التمييز بين الأصوات المختلفة، ويتبين نغمة نوعية ويميز الإيقاعات، وفهمه للكلمات والمصطلحات تصبح هامة، حتى يكون قادراً على تفسيرها مؤدياً للاستجابة الحركية المناسبة.

إن التذكر وترتيب الأفكار تتطلب استرجاع الإخطارات الصحيحة من الخبرات المباشرة أو الخبرات السابقة، فمثلاً: إذا صممت المعلمة العمل، مثل: (إجر، اقفز، تدحرج) فعلى الطفل أن يسجل ويسترجع هذا التعاقب، ويبحث في الخبرات



السابقة ماذا يعني الجري، الوثب، والدحرجة، وتتضمن أيضا الاستجابة الإيقاعية لما يسمعه، التذكر والترتيب، ويمكن تقديم التحدي كآتي:

تقوم المعلمة بتأدية إيقاع معين على الأطفال، تردد النموذج الإيقاعي أولا بالتصفيق، ثم الضرب بالقدمين، ثم باستجابة إيقاعية مناسبة، ومن المفيد جعل الأطفال تستكشف وتشارك في خبرات تعليم ابتكاريه، فنجد هنا نوع آخر من التعلم الذاتي عندما ينمي الأطفال القدرة على التلبية باستجابة حركية صحيحة لأوامر حركية مثل: (ابدأ، قف، غير الاتجاه).

إن القدرة على الاستماع ومتابعة التوجيهات وتتمية استجابة ناجحة لهذه التوجهات هي مهارة تعلم، والتي قد يكون لها تأثير ايجابي على مدخل الطفل في الفصل.

- التمييز البصري:

التوافق البصري له أهمية من حيث التركيز والتقارب على الأشياء القريبة والبعيدة، والتقارب بصف الدوران الداخلي لخطوط الإبصار للعينين الاثنتين للتركيز عليها، وللأشياء البعيدة تسيير خطوط الإبصار متوازية، ويجب أن تكون العينان قادرة على تكييف الأشياء البعيدة والقريبة، والقدرة على متابعة مسار الأشياء في حالة الطيران أو أشياء تتحرك في الفراغ من نقطة إلى أخرى، وهذا عنصر أساسي في كثير من مهارات المناولة في الألعاب.

وبعض عناصر التعرف على الشكل يمكن أن يجرب في مواقف اللعب، فالأطفال يجب أن يكون لديهم خبرة في التعرف على الرموز، والشكل، متضمناً الصفات مثل: (كبير، صغير)، والألوان، فيمكن أن يوجه لي جعل ثلاث توافقات وثيقة الصلة بتوافق (يد/عين، وقدم/عين)، وهذا التوافق يشمل اغلب حركات الرمي والمسك والارتداد والضرب والركل، وحيث أن أغلب هذه الحركات ذاتية الاستكشاف، فالتوضيح البسيط يكفي، فمثلاً إذا طلب من الطفل أن يغمض عينيه عند رمي الكرة لطفل آخر، فالنتيجة تكون واضحة مع الأطفال التي لم



تصل بعد إلى درجة النضج في حركة الرمي، وهذا يظهر أهمية الإبصار في مهارة التصويب على الهدف، من ناحية أخرى اللاعب الماهر في كرة السلة قد يكون قادراً على تصويب رمية حرة على السلة أولاً قبل غلق العينين، قد توفر له صورة ذهنية مستتدة على حفظ صورة يمكن أن تؤدي إلى النجاح.

- التمييز الحس حركي:

التمييز الحس حركي يحدث بالمشيرات التقبلية الذاتية والمتواجدة في "ميكانزم" العضلات والأوتار والمفاصل، وهذه الإحساسات تعطي إخطارات عن وضع الجسم بالنسبة للبيئة وعن العلاقات بين الأجزاء المختلفة للجسم في أوضاعها المختلفة وعن دقة الحركة، فالمعلومات عن وضع الجسم وأجزائه يسهم في الإدراك بالجسم، وتنمية إدراك الجسم هو هدف له أهمية في البرنامج الحركي.

فعند نمو المهارة من المهم أن يصل الأطفال إلى الشعور بالحركة، وهذه الخبرة مستمدة من الإحساس الحس حركي، ويجب أن يتكرر النموذج بكفاية حتى يتحقق الشعور بالحركة، وفي الإحساس السلبي لهذا التمييز عليه أن يخطر الطفل أيضاً بالإحساس غير الصحيح للأداء.

إن القدرة على الارتخاء أثناء أداء مهارات معينة تعتمد لحد ما على إخطارات الإحساس الحركي، ففي التحركات الدقيقة يجب أن تعمل مجموعة العضلات الصحيحة والعضلات المساعدة يجب أن تؤدي وظيفتها والعضلات التي يمكن أن تعوق التحرك يجب أن ترتخي.

- مقياس الإدراك الحس حركي:

من الاختبارات الحديثة للإدراك الحس حركي والمرتفعة في معاملاتها العلمية اختبار (دايتون Dagton) المعروف باسم مقياس "الإدراك الحسي حركي" للأطفال من أربع إلى خمس سنوات.



الاسم.....الجنس.....

تاريخ الميلاد..... المدرسة..... تاريخ الاختبار.....

1- الذات الجسمية: (نصف درجة لكل إجابة صحيحة وأقصى درجة تسع درجات)

- () الرأس () الكعبان () الأذنان () المعدة ()
() المرفقان () أصابع القدم () الأنف () الرجلان ()
() الذقن () الظهر () العينان () القدمان ()
() الفم () الوسط () الرسغان () الصدر ()
() أصابع اليد () الكتفان ()

2- المجال والاتجاهات: (نصف درجة لكل اتجاه صحيح وأقصى درجة خمس درجات):

أ- يطلب من الطفل الإشارة إلى الاتجاهات التالية:

أمام () خلف () أعلى () أسفل () بجانب ()

ب - يوضع مكعبان على منضدة ويطلب من الطفل وضعها :

أسفل () أعلى () على القمة () على الأرض () بين ()

3 - الاتزان: (يمنح الطفل درجتين إذا حقق الاختبار، و صفر إذا لم يحققه):

يقف الطفل على أطراف القدمين لمدة (ثمان ثوان).

4 - الاتزان: (يمنح الطفل درجتين لكل قدم، الدرجة القصوى (أربع) أو صفر إذا

لم يؤد): يقف الطفل درجتين لكل قدم واحدة والعينين مغلقتان لمدة (خمس ثوان)، ثم تبديل القدمين .

5 - الاتزان: (يمنح الطفل درجتين إذا احتفظ بالقدمين معا أثناء الوثب):

يثب الطفل بالقدمين معا للأعلى.

6- الإيقاع والتحكم العضلي العصبي: (يمنح الطفل درجتين إذا تمكن من):

الحجل على قدم واحدة (ست مرات) متتالية وأقصى درجة (أربع).

7- يمنح الطفل درجتين إذا لم يؤدي زحقة للأمام لمسافة (ثلاثين قدما) .



- 8- الزحقة للجانب: يمنح الطفل نقطتين إذا زحف بشكل صحيح للاتجاه السليم.
- 9 - الزحقة للأمام أو الخلف: يمنح الطفل نقطتين إذا زحف بشكل صحيح للاتجاه السليم.

10- توافق العين والقدم: يمنح الطفل درجتين إذا قام بأداء المسافة، حيث يستخدم شريطاً بطول (ثمانية أقدام) أو علامة طباشير على الأرض، ويمشي الطفل بخطوات متقاطعة مع الوثب عالياً على العلامة.

11- التحكم العضلي الدقيق: يمنح الطفل درجتين في حالة اللف الكامل للورق ودرجة في حالة جزء من الورق: أولاً يحصل على درجات إذا احتاج الطفل لمساعدة أو غير ذلك، ويستخدم في أداء هذا الاختبار نصف صفحة من صفحات الجرائد، حيث يلتقط الطفل الورقة من على الأرض بيد واحدة واليد الأخرى خلف ظهره، ثم يحاول لف الجريدة بيده وهو في هذا الوضع .

- الطلاقة الحركية:

مفهوم الطلاقة الحركية عند الأطفال:

الطلاقة الحركية: "هي المقدرة على إدارة الجسم بطرق فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة، وهو أحد الأغراض الرئيسية التي تشكل هدف التنمية الحركية وتسعى لتحقيقه أياً كانت هذه الواجبات سواء في اللعب والرياضة أو في الدراسة أو الأمن والسلامة".

كما يطلق مصطلح الطلاقة الحركية على: التوافق الجيد للحركات الدقيقة باليدين والأصابع مثل: حركات اليدين والأصابع عند اللعب بالكرة، إلا إن هذا المفهوم يمثل جانبا واحداً من مفهوم الطلاقة الحركية بمعناه الشامل، والذي يؤكد على الكفاية في إدارة حركات الجسم كلها .



- أغراض برنامج الطلاقة الحركية:

يساهم هذا النوع من البرامج في تحقيق أهداف التربية الحركية للأطفال، فهو يساعد في إكساب الأطفال القدرة على إدارة أجسامهم في المواقف الحركية بكفاءة، وتوافق، ورشاقة، ومرونة، واتزان، ودقة، وذلك بطريقة فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة.

وفي هذا النوع من النشاط يواجه التحديات التي تستلزمه وتدققه إلى تكرار المحاولة، مما يعمل على تحسين القدرات والمهارات الحركية والتنسيق بينها، وهو ما يسمى بالطلاقة الحركية .

وعلى الجانب الآخر تشكل ألعاب الطلاقة الحركية مجالاً طيباً لاكتساب السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس من خلال محاولات التكرار التي يؤديها الطفل في مقابل تحدي الواجبات الحركية التي يقابلها في اللعب من خلال برامج الطلاقة الحركية. كما إن ظروف العمل واللعب مع الزميل أوفى خلال جماعة الحضانه والروضة تُكسب الطفل الخصائص والصفات الاجتماعية المرغوبة كالترسامح وإنكار الذات والكياسة وتقدير الآخرين، وهذه العمليات الاجتماعية والنفسية تسهم في تقدير الطفل لذاته، مما يعمل على تحسين مفهوم الطفل عن نفسه.

وللطلاقة الحركية فوائد هامة فيما تتصل بالنواحي التربوية والاجتماعية، فالنشاط الابتكاري والاستكشاف يتوافر بكثرة في هذا النوع من البرامج، وهذا النوع من الخبرات التعليمية توعي الطفل بمكانة جسمه في الفراغ من خلال تعرفه على مفاهيم مثل: (شمال، يمين، قريب، بعيد، واسع، ضيق، أعلى، أسفل، أمام، خلف)، وبرامج الطلاقة الحركية هي التمهيد الطبيعي والمنطقي لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة، وسيتم تناقل برامج الطلاقة الحركية من خلال تعريض الصفوف الدراسية للفراغات المختلفة على ضوء التقسيم التالي :



أولاً: حركات تقليد الحيوان.

ثانياً: التشقلب والاتزان المقلوب .

ثالثاً: حركات براعة الاتزان.

رابعاً: حركات البراعة الفردية.

خامساً: حركات البراعة مع الزميل.

- اعتبارات الأمان في الطلاقة الحركية:

لاعتبارات الأمان في الطلاقة الحركية عدد من الإجراءات الوقائية التي يجب أن يلتزم بها مسئولو برامج الطلاقة الحركية باعتبار إن إصابة الأطفال محتملة وواردة ومن هذه الاعتبارات ما يلي:

- 1- يجب أن يتعلم الأطفال كيفية السقوط الصحيح، وخاصة عندما يفقدون اتزانهم في بعض المهارات مثل: "الوقوف على الرأس"، حيث يجب أن يعود الطفل ويهبط من حيث بدأ من خلال تعليمه (كيف يهبط)، ولا يكتفي بتعليمه المهارة فقط.
- 2- يجب التأكد من خلو ملابس الطفل وجيوبه، كذلك عدم ارتداء نظارات أو ساعات أو ما شابه ذلك خلال الأداء.
- 3- يجب وجود المعلمة أو المشرفة على البرامج أثناء تأدية الأطفال لهذه التمرينات.
- 4- يجب مراعاة حالات التعب مع الطفل الصغير وكذلك حالات التوتر الزائد .
- 5- التشجيع مطلوب من المعلمة ولكن الإكراه والإكراه ممنوع.
- 6- تعتمد برامج البراعة على تحسين السيطرة والتحكم على الأداء، لذا فإن سرعة الأداء تأتي في المرتبة الثانية أو لا داعي لها في بعض التمرينات .



- خصائص نمو طفل الروضة:

تعد مرحلة الطفولة المبكرة أو مرحلة ما قبل المدرسة؛ والتي تمتد من 3 إلى 6 سنوات ذات أهمية تربوية بالغة في حياة الطفل؛ حيث يبدأ الأطفال في اكتساب التوافق الصحيح مع البيئة الخارجية التي يعيشون فيها، كما يتعرفون على النظم والتقاليد الاجتماعية وتكوين العادات الانفعالية نحو الآخرين، كما يزداد وعيهم بالبيئة، وفي هذه المرحلة يزداد النمو بصورة سريعة ولكنه لا يكون بنفس معدلاته في المرحلة السابقة في مظاهر النمو عدا النمو اللغوي، وتتميز هذه المرحلة بوضوح الفروق الفردية في مختلف جوانب السلوك، وللطفل في هذه المرحلة خصائص ينبغي تقبلها وترشيدها وتهذيبها، هذه الخصائص مشتركة بين الجنسين (ذكور و إناث) وفي الأطفال عامة على اختلاف درجاتها، وهي تدل على أن هذا الطفل سوي وطبيعي.

ومن هذه الخصائص ما يأتي:

- 1- **كثرة الحركة وعدم الاستقرار:** فالحركة الكثيرة للطفل والتقل من مكان إلى آخر، واللعب الدائم وعدم الاستقرار، والصعود والنزول، وغير ذلك يزيد من ذكاء الطفل وخبرته بعد أن يكبر.
- 2- **شدة التقليد:** فالطفل يقلد الكبير خاصة الوالدين في الحسن والقبح، فالأب يصلي فيحاول الطفل تقليده، وقد يكون مدخنا فيحاول تقليده، والأم تسلم على أقرانها فيحاول تقليدها.
- 3- **العناد:** فلا نعجب من عناد الطفل ونتممه بتعمد ذلك مع أبويه، بل نشجعه ونحفزه على فعل النقيض، ونذكر له من القصص والحكايات التي تنفر من العناد، كتشبيه المعاند بالشيطان الذي عاند الله ولم يطع أوامره فغضب لله عليه وأدخله النار.
- 4- **عدم التمييز بين الصواب والخطأ:** فقد يشعل الطفل عود كبريت فتحرقه النار، وقد يضع يده في الماء الساخن وهو لا يعرف ضرره، فلا يحاسب الطفل



بالضرب كالكبير المدرك لأن عقله لم ينضج بعد ، والصواب أن نبعده عما يضره.

5- كثرة الأسئلة: فهو يسأل عن أي شيء وفي أي وقت وبأي كيفية، وقد تكون أسئلته محرجة أحيانا، لكن ما نحذر منه الكذب على الطفل، أو الإجابة بما لا يحتمله عقله أو أن نصده عن السؤال.

6- ذاكرة حادة آلية: يحفظ الطفل كثيرا وبلا فهم، لأن ذاكرته ما زالت نقية ببراءة، فتستغل في حفظ القرآن الكريم، والأحاديث النبوية، والأذكار، والأناشيد، مع مراعاة أن يكون أسلوب التحفيظ شيقاً.

7- حب التشجيع: يحب الطفل التشجيع كثيرا بنوعيه المادي والمعنوي، فنستغل هذه الخاصية في تعديل بعض السلوكيات المزعجة كالغناد وكثرة الحركة وغيرها.

8- حب اللعب والمرح: وهذا ليس عيبا فهو وسيلته لاكتساب المهارات وتجميع الخبرات وتنمية الذكاء وأفضل وسيلة للتعلم.

9- حب التنافس: ويتوجيه هذه الخاصية وترشيدها تكون عاملا مهما في التفوق والابتكار.

10- التفكير الخيالي: لا تنزعج عندما تجد الطفل جالسا يفكر في شيء ما، لأن الخيال يغلب على تفكيره، بما يسمى أحلام اليقظة، ولأن عقله لم ينضج بعد.

11- الميل لاكتساب المهارات: فالطفل قبل ست سنوات يحاول اكتساب بعض مهارات من حوله، كأبيه النجار أو اللاعب أو أمه الطباخة أو الخياطة.

12- النمو اللغوي السريع: فقاموس الطفل اللغوي يزداد باستمرار، ويؤثر في ذلك صحته العامة خاصة التغذية السليمة، وكذلك العلاقات الأسرية والمحتوى الاجتماعي والاقتصادي والمستوى اللغوي للأب والأم.



13- الميل للفك والتركيب: يعتبره البعض نوعاً من التخريب ولكنه أمر طبيعي في هذه المرحلة، لذا يؤتى له بألعاب متخصصة في ذلك مثل القطار، "البازل" والمكعبات وكذلك الصلصال والورق وغيرها.

14- حدة الانفعالات: يثور الطفل وينفعل بدرجة واحدة للأمور الهامة والتافهة، ومن هذه الانفعالات الخوف، والغضب، والغيرة.

- خصائص نمو الأطفال خلال مرحلة الطفولة المبكرة:

تتميز مرحلة نمو الطفل بالعديد من الخصائص، ومنها ما يأتي:

1- النمو الجسمي في مرحلة الطفولة المبكرة:

أ- الأسنان: تستمر الأسنان في الظهور، ويكتمل عدد الأسنان المؤقتة وتظل الأسنان اللبنية حتى سن السادسة أو السابعة إلى أن تستبدل بها الأسنان الدائمة، ومع ذلك فأسنان الطفل اللبنية في حاجة إلى الرعاية الطبية حتى لا يصيبها التسوس.

أ- الرأس: يصل حجم الرأس في نهاية هذه المرحلة إلى مثل حجم رأس الراشد، ومع ذلك فإن الرأس والوجه تظل نسبتها أكبر بالمقارنة بأجزاء الجسم الأخرى، على الرغم من أن معدل نمو الرأس يكون أبطأ من المراحل السابقة.

ب- الجذع: ينمو الجذع بدرجة متوسطة، ويستمر نموه بحيث يصبح الطفل أكثر استقامة وأقل استدارة، وفي هذه الفترة يبدأ في التخلص من الدهون التي تراكمت في الفترة السابقة، ويتم ذلك خلال عمليات الهدم والبناء التي تتعرض لها الأنسجة الدهنية.

ج- الطول: يصل الطول في نهاية السنة الثالثة إلى حوالي (90) سم، ثم يزداد ببطء نسبي بمعدل (9 - 8 - 7 - 6) سم، خلال السنوات (3 - 4 - 5 - 6) سنوات، ويكون معدل الطول أكبر من معدل الوزن في هذه المرحلة، ويكون الذكور أطول من الإناث.



د- **الوزن:** يزداد وزن الطفل بمعدل كيلوجرام تقريباً في السنة، ويكون معدل الوزن أقل من معدل الطول، ويكون الذكور أثقل من الإناث. ويصل متوسط وزن الطفل في بداية هذه المرحلة إلى (12) كيلو جرام تقريباً للجنسين. وفي نهاية المرحلة يكون متوسط وزن الولد (18) كجم، ومتوسط وزن البنت (17.5) كجم، ويصل في نهاية هذه المرحلة إلى سبعة أمثال وزنه عند الولادة.

2- النمو الفسيولوجي في مرحلة الطفولة المبكرة:

أ- **المخ:** الجهاز العصبي هو أكثر أجهزة جسم الطفل استمراراً في النمو في هذه المرحلة، فمع بلوغ الطفل سن الثالثة يصل وزن مخه إلى حوالي (75%) من وزن مخ الراشد، ويتقدم نمو لحاء المخ في هذه المرحلة، وهذا الجزء من المخ يتألف من عدد كبير من الألياف العصبية، وهو أكثر أجزاء المخ تطوراً، ويرتبط بالسلوك الإرادي والنشاط العقلي، وهو الذي يساعد الطفل على التفكير واكتساب المعلومات، ومعنى هذا أن النمو العقلي والمعرفي في هذه المرحلة قد يكون وثيق الصلة بنمو لحاء المخ. ويستمر في هذه المرحلة ترسيب الأنسجة الدهنية المحيطة بنهايات الخلايا العصبية بدرجة تجعل التواصل العصبي في المخ أكثر كفاءة.

ب- **التنفس:** يصبح التنفس أكثر عمقاً وأبطأ من ذي قبل.

ج- **القلب:** تكون نبضات القلب بطيئة، وتصبح ثابتة نسبياً، ويزداد ضغط الدم ازدياداً ثابتاً.

د- **المعدة:** يزداد حجم المعدة، ويستطيع الجهاز الهضمي للطفل هضم الطعام الجامدة.

ه- **النوم:** كلما تقدّم الطفل في السن يقل عدد ساعات النوم، حتى تصل إلى (10) ساعات تقريباً في الطفولة المتأخرة.



3- النمو الحسي في مرحلة الطفولة المبكرة:

أ- الإدراك: لا يستطيع الطفل في بداية هذه المرحلة إدراك العلاقات المكانية للأشياء، ويكون إدراكه للمسافات والأحجام والأوزان والأعداد غير دقيق، ولكن عندما يتقدم الطفل في العمر يستطيع التمييز بين المثيرات. وفي سن الثالثة يستجيب للمثيرات ككل، ويبدأ بعد ذلك في الاستجابة للأجزاء المنفصلة، وتوجد صعوبة لديه في التمييز بين الشكل والصورة في المرآة.

ب- إدراك الزمن: لا يستطيع الطفل إدراك غير الحاضر، ثم يزداد إدراكه ليدرك الغد والمستقبل في سن الثالثة. أما في سن الرابعة فيستطيع إدراك المدلول الزمني للماضي، ويدرك اليوم، ثم الغد، ثم الأمس. وفي سن الخامسة يدرك تسلسل الحوادث، ويعرف الأيام وعلاقتها بالأسبوع، ويظل الطفل في هذه المرحلة متمركزاً حول ذاته.

ج- البصر: يحدث في هذه المرحلة تحسن كبير في قدرة الطفل علي الإبصار والتركيز البصري، ومع بلوغ الطفل سن السادسة لا يكون جهازه البصري قد اكتمل، فهو لا يكتمل إلا مع البلوغ، ويعني هذا أن النمو البصري مازال مستمراً في المراحل التالية حتى يتحقق التركيز البصري الواضح. ويحتاج بعض الأطفال في هذه المرحلة إلي نظارات طبية.

د- السمع: يتطور السمع تطوراً سريعاً، ومع تقدم الطفل في العمر لا تكاد تظهر مشكلات سمعية إلا لدى قليل من الأطفال بنسبة لا تتجاوز 2% .

4- النمو الانفعالي في مرحلة الطفولة المبكرة:

أ- السلوك الانفعالي: ينمو السلوك الانفعالي تدريجياً في هذه المرحلة من ردود الأفعال العامة نحو سلوك انفعالي خاص، وتحل الاستجابات الانفعالية اللفظية محل الاستجابات الانفعالية الجسمية، كما تكون الانفعالات شديدة، ومبالغاً فيها، ومتنوعة ومتناقضة، وتسمى هذه المرحلة باسم "مرحلة عدم التوازن"، وتظهر علامات شدة الانفعالات في صورة حدة المزاج، وشدة



المخاوف، وقوة الغيرة، ويرجع ذلك إلى أسباب نفسية أكثر منها فسيولوجية، ذلك أن الطفل يشعر بقدرة غير عادية، وكذلك يثور على القيود التي يفرضها عليه الوالدان.

ب- انفعال الحب: في البداية يتركز حب الطفل على ذاته؛ حيث يكون هو محور الحب من قبل الآخرين ومن نفسه، وحبه لوالديه ما هو إلا استثارة لحبهما له حتى يلبيها له كل رغباته؛ ذلك أن الطفل يشعر بقدرة غير عادية، ويثور على القيود التي يفرضها عليه الوالدان.

ج- الخوف: تزداد مشيرات الخوف في هذه المرحلة لقدرة الطفل على إدراكها، فيخاف بالتدريج من الحيوانات، والظلام، والفضل، والموت، ويمكن أن تكون هذه المخاوف أكبر عائق في سبيل نموه الصحي السليم .

د- الغضب: تظهر نوبات الغضب المصحوب بالاحتجاج اللفظي، والأخذ بالثأر أحياناً، ويصاحبها أيضاً العناد والمقاومة والعدوان، وخاصة عند حرمان الطفل من إشباع حاجاته .

هـ- الأحلام المزعجة: تتاب الطفل في هذه المرحلة بدرجة أكبر نسبياً من أية مرحلة أخرى ويكون نومه مضطرباً.

و- الغيرة: شعور الطفل بالغيرة عند ميلاد طفل جديد، وذلك بسبب تحول الاهتمام عنه بعد أن كان موضع الاهتمام .

ز- التعبير الانفعالي: يجد الطفل تعبيراً عن حياته الانفعالية في مجالات عديدة، مثل: الأحلام، واللعب، مما قد يخفف عنه حدة تلك الانفعالات، كما يعتبر في نفس الوقت وسيلة جيدة للكشف عنها، بل ولعلاجها أيضاً.

5- النمو اللغوي في مرحلة الطفولة المبكرة:

أ- سرعة النمو: تعتبر هذه المرحلة من أسرع مراحل النمو اللغوي تحصيلاً وتعبيراً وفهماً. وهناك علاقة وثيقة بين قدرة الطفل على الكلام وقدرته على المشي، فكلما كان الطفل قادراً على المشي الصحيح؛ تزداد قدرته على تعلم الكلام واكتساب كثير من الكلمات.



- ب- **مظاهر النمو اللغوي:** من مظاهر النمو اللغوي في هذه المرحلة: الوضوح، ودقة التعبير، والفهم، وتحسُّن النطق، واختفاء الكلام الطفولي، وازدياد فهم كلام الآخرين، والقدرة على الإفصاح عن الحاجات والخبرات، والقدرة على صياغة جمل صحيحة طويلة، وكذلك استخدام الضمائر والأزمنة.
- ج- **مراحل النمو اللغوي:** يمر التعبير اللغوي في الطفولة بمرحلتين:
- **مرحلة الجمل القصيرة:** حيث تكون من (3 إلى 4) كلمات، وتعبر عن معنى، رغم أنها لا تكون صحيحة من ناحية التركيب اللغوي
- **مرحلة الجمل الكاملة:** حيث تتكون الجمل من (4 إلى 6) كلمات، وتتميز بأنها جمل مفيدة تامة أكثر تعقيداً في التعبير.
- د- **القدرة على التواصل:** على الرغم من تمكن الطفل من اللغة في هذه المرحلة، فإنه يظل يعاني قصوراً من حيث القدرة على التواصل مع الآخرين.
- 6 - **النمو العقلي في مرحلة الطفولة المبكرة:**
- أ- **المفاهيم:** في هذه المرحلة تتكون المفاهيم المختلفة عند الطفل، مثل: الزمان والمكان والاتساع والعدد، ويتعرف أيضاً على الأشكال الهندسية. ومعظم المفاهيم التي يستطيع إدراكها تكون حسية، أما المفاهيم المجردة فلا يستطيع إدراكها إلا فيما بعد.
- ب- **الذكاء:** يزداد نمو الذكاء، ويستطيع الطفل التعميم، ولكن في حدود ضيقة، ويرى "بياجيه" أن الذكاء في هذه المرحلة يكون تصورياً تستخدم فيه اللغة بوضوح، ويتصل بالمفاهيم والمدرجات الكلية.
- ج- **التعلم:** تزداد قدرة الطفل على التعلم عن طريق الخبرة والمحاولة والخطأ، وعن طريق الممارسة والاستفادة من خبرات الماضي.
- د- **الانتباه:** لا يستطيع الطفل في بداية هذه المرحلة التركيز والانتباه، لكن تزداد بعد ذلك قدرة الخيال، حيث تتميز هذه المرحلة بصفة عامة باللعب الإيهامي أو الخيالي، ويطغى خيال الطفل على الحقيقة، لذلك فإن أطفال



هذه المرحلة يحبون اللعب بالعرائس وتقليد الكبار، والقيام ببعض الأدوار الاجتماعية وتقمص الأدوار، والانتباه.

هـ- **التذكُّر:** يتذكر الطفل العبارات السهلة المفهومة أكثر من تذكُّره للعبارات الغامضة، كذلك يتذكر الأسماء والأشخاص والأماكن والأشياء.

و- **التفكير:** ويسمى طور التفكير في هذه المرحلة باسم "طور ما قبل العمليات"، وهو ينقسم إلى قسمين:

- **فترة ما قبل المفاهيم:** وهي من سنتين إلى أربع سنوات. ويظهر في هذه المرحلة خاصية التمرکز حول الذات، بمعنى أنه لا يستطيع أن يتخذ وجهة نظر الآخر في أحكامه أو في إدراكه للأشياء.

- **فترة التفكير الحدسي:** من (4-7) سنوات، وفيها يتحرر الطفل من بعض عيوب المرحلة السابقة، فيعتمد على الحدس العام الغير واضح التفاصيل، فالطفل في هذه المرحلة يعتمد في تفكيره بشكل أكبر على حواسه وتخيله أكثر من أي شيء آخر.

- أهمية دراسة النمو وخصائصه ومراحله:

لدراسة النمو أهمية كبيرة في معرفة الخصائص العامة (جسمية، ونفسية، وعقلية وحركية، واجتماعية)، وبالتالي معرفة أفضل الظروف التي تساعد الطفل على النمو الصحيح. لذا نرى من الواجب أن تحتوي أنشطة رياض الأطفال على أنشطة بدنية مناسبة تؤدي إلى لياقة بدنية وحركية لوقاية أجسامهم من أخطار التشوهات القوامية، حيث أنها تحقق قدراً مناسباً من مرونة المفاصل، وتقوي العضلات. ومن ناحية أخرى تضيف جو نفسي عن طريق التفاعل والتعامل مع الآخرين ومشاركتهم النشاطات والفعاليات، بالإضافة إلى تعليم الطفل الجلوس الصحيح، والمشي، والركض أو تعويده على بعض الألعاب المنظمة.



- النشاط الحركي في مرحلة ما قبل المدرسة:

إن ممارسة الطفل لنشاطه الحركي خلال الواجب الذي يؤديه في الروضة مهم وضروري بالنسبة له، لأنها تشكل قيمة كبيرة للنمو السليم للجسم. فهي تساعد على اكتساب الصحة الجيدة والقوة، وتنمي الجهاز الحركي والصفات النفسية، وبالتالي تهيئ الطفل لأداء أعمال ذات صعوبة مستقبلاً، لذلك فقد اعتبر تأثيرها تأثيراً إيجابياً على نشاط الطفل وعلى جميع أجهزته الداخلية وخصوصاً جهازَي الدوران والتنفس.

ولا يخفى أن النشاط الحركي في هذه المرحلة يجب أن يتميز بسهولة، ويمكن أن نجزئه وصولاً إلى الأصعب مع الأخذ بنظر الاعتبار إعادته لكي يشكل أساساً ثابتاً للحركة المتقنة لدى الطفل .

وقد يعطى النشاط الحركي في هذه السن على شكل لعبة قد تطول أو تقصر حسب طبيعتها، أو قد تعطى في النشاط بعض الفعاليات التي تعتمد أساساً على عدد من التمارين البدنية السهلة الهادفة، حيث أن جميعها تهدف إلى تدريب القوى الحركية لدى الطفل على القيام بوظائفها العامة، وكذلك إلى تطوير مستوى اللياقة البدنية من خلال مجهود متوسط وأن يحافظ على هذا المستوى باستمرار النشاط، ويجب على المعلمة أن تراعي الارتفاع المتدرج في الجهد المبذول، فيما يؤثر النشاط الحركي للطفل على إتباع عادات اجتماعية سليمة كحبة للحركة واللعب الجماعي وتنمية التفكير الذهني، الأمر الذي يعود على حب الآخرين وروح العمل والتعاون. وتسمى هذه المرحلة غالباً "بمرحلة اللعب"، والترويج يكون هدفاً من خلال الفعاليات البدنية.

- الخصائص الحركية لمرحلة الطفولة المبكرة واحتياجاتها:

تتسم مرحلة الطفولة المبكرة باتساع الأفاق المعرفية والحركية والاجتماعية للطفل مع وضوح فرديته واكتساب اتجاه سليم نحو ذاته، ويغلب على سلوك الطفل خلال هذه المرحلة النشاط الحركي الزائد الذي يساهم بدوره في تطور قدراته



الحركية العامة، وتتضمن متطلبات النمو خلال هذه المرحلة تطور المهارات الأساسية في المجالات المعرفية والانفعالية والحركية اللازمة لممارسة نشاطاته الحياتية اليومية والتي تمكنه من تكوين القيم الخلقية، والمعايير السلوكية، والاتجاهات السليمة خلال حياته واتصاله بالبيئة وتعامله مع الآخرين، وحتى يمكن تحقيق متطلبات الأطفال في هذه المرحلة وإكسابهم المهارات الأساسية التي ينبغي أن يكتسبها خلالها لابد من تحديد هذه المهارات بدقة في ضوء خصائص النمو خلال هذه المرحلة العمرية، ثم تحديد الوسائل والطرق المناسبة التي تحقق هذه المهارات لدى الأطفال وتضمن تمكنهم منها.

وتتضح خصائص النمو البدني والتطور الحركي والمتطلبات الحركية

لمرحلة الطفولة المبكرة من خلال الجدول الآتي:

| المتطلبات الحركية | مظاهر النمو البدني والتطور الحركي |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">● يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى المشاركة في نشاط حركي يوميا لمدة من 35 - 45 دقيقة.● التركيز على أنشطة زيادة الوعي بالجسم والتعرف على أجزائه، والرشاقة، والمرونة. | الزيادة في حجم العضلات، وفي القدرة على التحكم فيها، وبداية التناسق بين طول الجذع والرجلين. |
| <ul style="list-style-type: none">● يحتاج الطفل إلى فترات راحة خلال لعبه لسرعة شعوره بالتعب. | انخفاض مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي. |
| <ul style="list-style-type: none">● إعطاء الطفل بعض أنشطة التوازن البسيطة مثل الدحرجات والوثب والحجل. | ارتفاع مركز ثقل الجسم. |
| <ul style="list-style-type: none">● إشراك الطفل في أنشطة لا تتطلب استخدام أدوات وتتضمن حركة الجسم بأكمله. | انخفاض القدرة على التحكم في الأشياء. |
| <ul style="list-style-type: none">● التركيز على المهارات الحركية الانتقالية التي تتطلب عمل عضلات الجسم الكبيرة.● الاهتمام بأنشطة الجري والحجل على قدم واحدة والحجل مع الخطوة. | القدرة على استخدام عضلات الجسم الكبيرة والتحكم في أجزاء الجسم. |



- أهمية إشباع الاحتياجات البدنية والحركية لنمو الأطفال وتطورهم:

يتأثر تطور المهارات الحركية بالنضج الذي يتحدد فطريا ، وبالخبرة التي تتوقف على العوامل البيئية ، ويؤدي إشراك الأطفال في برامج تعليم المهارات الحركية الأساسية إلى رفع مستوى تطور هذه المهارات أكثر من المستوى الذي يصل إليه الأطفال نتيجة للنضج ، وتتضمن عملية التطوير تحقيق مستوى الآلية في أداء المهارات الحركية الأساسية ، وفي المقدرة على استخدامها بكفاءة في المواقف المختلفة التي يمر بها.

ويستند اكتساب الطفل للمهارات الحركية الأساسية على مبدأ فردية التعليم. فتتابع التقدم خلال مراحل اكتساب المهارات الحركية الأساسية يكون موحداً لدى معظم الأطفال ، إلا أن معدل التقدم خلال هذه المراحل يكون مختلفاً تبعاً لاختلاف العوامل البيئية والوراثية ، ويتوقف وصول الطفل إلى مرحلة النضج بشكل رئيس على مدى توفر التوجيه والتشجيع والفرص المتاحة له للتدريب ، ويؤدي غياب هذه العوامل إلى زيادة الاختلافات أو الفروق الفردية بين الأطفال ، فمعدل تقدم الأطفال في تطور المهارات الحركية الأساسية لا يكون موحداً لديهم جميعاً ، فاللعب الحر والخبرات الموجهة يؤثران كثيراً على معدل تطور كل المهارات الحركية الأساسية متضمنة مهارات الانتقال والتحكم والاتزان.

والاختلافات في المهارات الحركية الأساسية ذاتها جديرة بالاهتمام والملاحظة. فيمكن أن يظهر أحد الأطفال في مهارة حركية معينة خليطاً من عناصر مراحل التطور الأولية والابتدائية والنضج ، فقد تكون حركة الذراع في مهارة الرمي مثلاً في المرحلة الابتدائية ، بينما تكون الرجل في مرحلة النضج ، ويكون الجذع في المرحلة الأولية ، والاختلاف في المهارات شائع ، وعادة ما يكون نتيجة لعدد من العوامل مثل:



- عدم اكتمال تطور المهارات الحركية الأساسية الأخرى، وتحقيق نجاح أولي في المهارة الحركية الأساسية مع أداء غير مناسب.
 - عدم بذل الجهد الكافي لأداء المهارة الحركية الأساسية.
 - عدم مناسبة الفرص التعليمية المتاحة أو عدم توفرها.
 - عدم اكتمال توحيد الأعصاب الحس حركية.
 - تؤدي العوامل الاجتماعية والثقافية دورا مهما في وجود هذه الاختلافات وتنوعها.
- ويمكن أن يساعد التعليم التشخيصي القائم على ملاحظة نواحي التقدم والتأخر للطفل في تحقيق التصور المتزن للمهارات الحركية الأساسية.
- وتقوم معلمة الروضة بدور رئيسي ومهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال، ويتطلب نجاحها أداء هذا الدور ما يأتي:
- تهيئة الفرص للأطفال لأداء المهارات الحركية الأساسية المناسبة لمراحل نموهم من خلال تحديد المهارات الحركية الأساسية التي تتمشى مع مستوى النمو الذي حققه.
 - عدم إجبار الأطفال على أداء مهارات حركية أساسية تتطلب مستوى نمو أعلى من المستوى الذي وصلوا إليه لضمان توفر القدرة لديهم على أداء هذه المهارات، وتمكنهم من أدائها بالشكل الصحيح.
 - استخدام أسلوب فردية التعليم في توجيه الأطفال لأداء المهارات الحركية الأساسية حتى يمكنهم الاستفادة من التوجيهات التي تعطى لهم، والتي تتناسب مع مستوى أدائهم ودرجة تقدمهم.
 - ممارسة الملاحظة الناقد لأداء الأطفال للمهارات الحركية الأساسية التي تتضمن المقدرة على التشخيص الدقيق للأداء وإمكانية تحديد الجوانب الصحيحة للأداء لتعزيزها والجوانب الخاطئة لتصحيحها.



- التأكيد على الأداء الصحيح منذ بدء أداء المهارة الحركية الأساسية، وعدم التفاضل عن أي انحراف عنه مهما كان بسيطاً، والاهتمام بتصحيح أي خطأ يظهر في الأداء منذ اللحظات الأولى لظهوره حتى لا يثبت لدى الأطفال.
- تزويد الأطفال بالتغذية الراجعة المناسبة لأدائهم للمهارات الحركية الأساسية مع توفير الخبرات العملية المتنوعة التي تمكنهم من التقدم في مستوى الأداء وتطويره.
- إجراء تقويم دوري لأداء الأطفال للمهارات الحركية الأساسية، وتقديم النصائح المناسبة لتطوير أداء الأطفال بناء على ما تسفر عنه نتائج التقويم.
- عدم الاستعجال في تعليم الأطفال قبل وصولهم لمرحلة الأداء الناضج في كل المهارات الحركية الأساسية، وتمكنهم من أدائها بشكل صحيح ومتقن.

- اللياقة البدنية والحركية للطفل:

اللياقة البدنية هي الأداة التي تحقق بها الأهداف العامة للتربية الرياضية، ولا بد لكل إنسان من يكون لديه حد أدنى من اللياقة لكي يمارس حياته الطبيعية.

يختلف تعريف اللياقة البدنية عن مفهوم الرياضة، وقد تعددت المفاهيم بحسب كثير من العلماء والمختصين، ولكنها جميعاً تجمع على تطوير كفاءة أجهزة الجسم المختلفة بواسطة النشاط البدني للقيام بالواجبات اليومية دون الشعور بالتعب.

وفي تعريف آخر بأنها "مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة"، كما تُعرف بأنها "قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين"، وعليه يمكن القول بأن اللياقة البدنية: هي مقدرة أعضاء الجسم وأجهزته على أداء جهد بدني بكفاءة عالية وفترة استشفاء أقل للجهازين الدوري والتنفسي.



- أهمية اللياقة البدنية للطفل - (الفوائد والآثار المترتبة):

تنعكس الآثار الإيجابية لممارسة اللياقة البدنية للطفل على البدن وعلى الحياة بشكل عام، فأهميتها البدنية تترافق مع الأهمية النفسية والاجتماعية، ومنها:

أولاً - الأهمية البدنية والصحية:

يمكن إجمال الفوائد الصحية التي تنعكس على أجهزة الجسم بالنقاط التالية:

- 1- زيادة حجم القلب مع زيادة قوة الدفع القلبي، مما يزيد من كمية الدم المتدفق في الدقيقة الواحدة.
- 2- انخفاض عدد دقات القلب (النبض)، بمعنى أن القلب يغذي الجسم وهو مرتاح.
- 3- عودة دقات القلب لوضعا الطبيعي بشكل أسرع بعد التمرين.



- 4- زيادة السعة الحيوية للرتتين واتساع القفص الصدري وبطء سرعة التنفس، وبالتالي تؤخر ظهور حالة التعب.
- 5- انخفاض ضغط الدم الذي ينتج عن توسع الأوردة والشرايين.
- 6- تعمل على تحسين الجهاز العضلي من خلال زيادة سمك وقوة الغلاف "الليفية" العضلية وتضخمها.
- 7- زيادة نسبة كريات الدم الحمراء وكريات الدم البيضاء.
- 8- الوقاية من الإصابة بمرض السكر.

ثانيا- الأهمية الاجتماعية:

تعتبر اللياقة البدنية للأطفال أحد العناصر المهمة لبناء علاقات اجتماعية

وشخصية، وأبرز الفوائد المترتبة اجتماعيا من ممارسة اللياقة البدنية هي:

- 1- تعزيز العلاقات الشخصية والاجتماعية بين الأطفال من خلال التعارف وبناء علاقات من الوسط الرياضي.
- 2- المساهمة في بناء مجموعات انتماء سواء محلية أو وطنية أو أممية.
- 3- تعزيز العلاقات الدولية وكسر الحواجز بين الشعوب بالمنافسة الإيجابية بين الأطفال والروح الرياضية العالية .
- 4- خلق قيادات واعية تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الأطفال .

ثالثا- الأهمية النفسية:

تتبعكس آثار اللياقة البدنية على الطفل بشكل جلي وواضح، ويمكن إجمال

الآثار المترتبة على ممارسة اللياقة البدنية نفسيا كالتالي:

- 1- تعمل اللياقة البدنية على خفض الضغوط النفسية وحل المشاكل اليومية. حيث يفرز الجسم هرمون أندروفين الذي يمكن الطفل من الشعور بالاسترخاء.
- 2- تساعد ممارسة اللياقة على تحسين بعض القدرات العقلية والنفسية للطفل.
- 3- تساعد الآثار المترتبة على اللياقة بتحسين مفهوم الذات والشعور بالرضا.



4- اكتساب قيم ومفاهيم إيجابية ذاتية وإنسانية مثل: الصبر، التحمل، الإيثار، التسامح وتقبل الآخر.

- تصنيف اللياقة البدنية للأطفال:

يمكن تقسيم اللياقة البدنية حسب الغرض منها كالتالي:

1- اللياقة العامة: وهي اللياقة المرتبطة بالصحة وبمستوى اللياقة البدنية العام للجسم، والمطلوب من الأطفال أن يتمتعوا بها بهدف الحصول على الصحة ومقاومة متطلبات الحياة.

2- اللياقة الخاصة: وهي اللياقة المرتبطة بالإنجاز وبالمتطلبات اللازمة لتحقيق إنجازات رياضية معينة أو التفوق بنوع محدد من أنواع الرياضات .

- التربية البدنية والرياضية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة:

وتعنى مختلف العمليات المختلفة والمتواصلة التي تحدث داخل أجهزة الجسم المختلفة لتغيير البناء "المورفولوجي" والوظيفي لحياة الطفل وشخصيته، ومن الممكن تحديد معنى هذا المصطلح باتجاه يختلف عن الآخر.

الاتجاه الأول: يعنى بدراسة العوامل الأنتروبولوجية (القياسية) للجسم كعلامات الطول، الوزن، عرض الصدر والأكتاف أثناء عملية الشهيق والزفير والراحة، مقدار السعة الحيوية للرتنتين، خاصية الانحناءات المتعددة في العمود الفقري، مقدار المسافة بين زاوية عظمي اللوح، قوة القبض لليدين، والمدى الحركي لمفاصل الجسم، ودرجتها الحرة الحركية.

الاتجاه الثاني: يكمن في استعمال التنمية البدنية في مفهومها الواسع، والذي يشمل الصفات البدنية الأساسية والثانوية (السرعة، المرونة، التحمل، الرشاقة، القوة، التوافق العضلي العصبي، درجة الرؤيا والتوازن). إن كل أشكال التربية البدنية من التمارين الرياضية، والألعاب الحركية، والنشاط الحر للطفل



هدفها تربية الجسم وتنمية الخلق والإبداع من خلال زيادة معرفته بمقدرته الحركية، وكذلك امتلاك الخبرات والممارسات

الحركية التي تساعد على تحليل الظواهر المحيطة به. كما تهدف أيضا إلى جعل الطفل سعيدا نشطا في حياته مبادرا ومنتجا، ويتقن حركاته ويؤديها بشكل منتظم ورشاقة، ويحب مزاوله التمارين الرياضية، ويتطلع إلى المجتمع الذي يعيش فيه بشكل ايجابي، فيتكيف معه، فيعده إعدادا جيدا فعالا وذكيا.

وما يجب مراعاته في التربية البدنية للأطفال تغييرها بين مرحلة وأخرى لتحافظ على هدفها الأساسي وهو (تعزيز وتطوير المهارات الحركية، ورفع مستوى الطفل الصحي والذهني، وتنمية قدراته).

فالنمو البدني يتطلب الهواء، الضوء، الشمس، النظافة الجيدة، الحركة التي تنشط الدورة الدموية والألعاب التي تقوي العضلات، فالطفل بحاجة إلى توظيف قواه وتنميتها، ولهذا نضع التمارين البدنية مقدمة برامجنا وأول ما نبدأ به الألعاب. وحسب المربين فان حصة التربية البدنية والرياضية للأطفال الصغار تركز على الأسس التالية:

أ- **مدة الحصة:** نصف ساعة من الزمن يكون كاف إذا ما كانت التمارين الرياضية تتم بانتظام ولا تتخللها انقطاعات، وتكون الممارسة داخل قاعة الألعاب أو الساحة أو الهواء الطلق، مع العلم أن وقت ارتداء الملابس الرياضية وتغييرها، لا يحسب على سيرورة الحصة.

ب- **البذلة الرياضية:** من المستحسن أن تكون لائقة بالرياضة، وحسب المرحلة العمرية التي يتعامل معها، فيقترح "Hebert" بأن يكون الجذع والرأس عار، السروال قصير مشدود بحزام خفيف، وحذاء من قماش، ويجب استبعاد كل الألبسة المغلقة أو الصوفية والأحذية الثقيلة والتي تعيق حركة الطفل.

ج- **التمارين البدنية:** يجب أن تكون في الهواء الطلق أو داخل قاعة واسعة ذات تهوية ممتازة من اجل إدراج تمارين الجري، والمشي، والسماح للطفل بالتنفس بالطريقة الصحية والجيدة. كما يجب أيضا اختيار الوقت المناسب لإجراء



الحصة حسب ما يراه المربون وحسب ما يضعه من تمارين. فلا تبرمج بعد تناول وجبة غذائية مباشرة، ويفضل أن يكون فاصل ساعة من الزمن للأطفال الصغار. كما انه لا بد أن يراعي التناوب بين الجهد والراحة من بداية الحصة إلى نهايتها، مع التدرج في شدة العمل بطريقة منهجية ذكية، ولذلك لا مبرر للخوف من ممارسة بعض التمارين التي تعود بالنفع على الصغار.

وليسهل تنظيم حصة التربية البدنية والرياضية للصغار، من الأحسن تقسيم المجموعات في ورشات من اجل تحفيز العاملون، و تنمية روح المساعدة والتعاون والتحضير للتطبيقات الناجحة، فتحقق بذلك التربية الروحية والبدنية.

- خصوصيات التربية البدنية للأطفال:

- تعليم الطفل التربية البدنية يجب أن يكون كالآتي:
- أن تكون البرامج التعليمية شاملة.
- وظيفية: تدعم التمارين بوظائف تجيب عن الحاجات المطلوبة.
- تتماشى والنمو: بحيث تخص مساعدة كل فرد لكي يكبر، فتكتشف القابليات، وتتخطى الفشل وتتحدى الإعاقات.
- اجتماعية: لحثها على احترام الآخر وقبول الفروق في العمل المستدرك.

- المهام الصحية للتربية البدنية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة:

المهمة الأساسية التي يتحصل عليها الطفل جراء مزاولة التمارين الرياضية

متمثلة فيما يأتي:

- أولاً- تنمية المهارات العضلية العصبية: يقصد بالتنمية العضلية العصبية سيطرة القشرة المخية على الجهاز الحركي في جسم الإنسان، والمقدرة على التخلص



من الحركات الزائدة حتى يصبح الأداء رشيقا مع اقل جهد ممكن، وفترة أطول للراحة بين ضربات القلب.

وهذه التنمية تتطلب تدريبا يبدأ مبكرا مع الفرد والاستمرار في ممارسة المهارات النافعة والجديرة بالاهتمام، ولكي يتم العمل، يصدر الجهاز إشارات عصبية إلى العضلات التي تشترك في هذا العمل، وقد تكون هذه الإشارات العصبية والبدنية زائدة مما يؤدي إلى زيادة انقباضاتها في وقت غير مناسب، مما يؤدي إلى عدم إتمام العمل المطلوب على أكمل وجه، لكن الجهاز العصبي يستطيع أن يعدل نفسه ويرسل إشارات أكثر دقة وتقنينا، وذلك من خلال المعلومة التي تصله عن طريق الحواس، ومع كثرة واستمرار التدريب يتم أداء العمل بصورة أفضل حتى يتعين ويثبت ويصبح مهارة، فالمهارة هي فعالية الحركة التي تتم عن طريق التمرين الرياضي المنظم.

إن التنمية العضلية العصبية والقدرة العضلية تؤكد إن الجهد العصبي يتطور عندما يتطور الجهاز العضلي، وإن الارتباطات العصبية تقوى عندما تُمرن العضلات.

ثانيا - التنمية العضوية: التنمية العضوية هي تلك النتائج النهائية لعملية التدريب التي تحقق اللياقة البدنية للطفل، والتي تُسمى من خلال نشاط العضلات الكبيرة مع تخلص الجسم من العيوب البدنية والتوترات، والتي تعتبر عبئاً يكمل للطفل القدرة على أداء أفضل الأعمال التي تتطلب الحمل والمهارة والسرعة والرشاقة والقوة.

فمن خلال النشاط البدني يزيد معدل ضربات القلب وتزداد قوة الضربات كما يكون التنفس أعمق وأسرع، ويصبح النوم هادئا عميقا وتحسن قابلية الطفل للأكل، ويلعب النشاط العضلي دورا رئيسيا في تنمية أجهزة الجسم العضوية مثل الجهاز الهضمي، الجهاز الدوري، الجهاز الإخراجي، الجهاز المنظم لدرجة حرارة الجسم والجهاز التنفسي وباقي أجهزة الجسم الأخرى.



ومن الواضح إن البرنامج المخصص للتربية الرياضية سواء في الروضة أو أقسام التحضيري لا تتجاوز أربع ساعات أسبوعيا.

ثالثا - تنمية الإدراك الحسي الحركي: يبدأ الطفل من لحظة الولادة في التفاعل مع البيئة، هذا التفاعل يكون حسيا وأيضا حركيا، هاتين العمليتين الحسية والحركية تنتقل كل منهما عن الأخرى، ومع ذلك ظهر مصطلح الإدراك الحسي الحركي، وهذا يعني إن أي حركة تؤدي بفعالية فإنها تعتمد على إدراكات بيئية دقيقة، وإن الإدراكات الحسية للطفل تعتمد جزئيا على الحركة، إن مصطلحات التوافق العين واليد وبين القدم، قد عرفت منذ سنوات عديدة بين مربي ومدرسي التربية البدنية الرياضية على أنها تبين أي حركة تعتمد على معلومات دقيقة للإدراك الحسي، والذي لم يكن معروفا في ذلك الوقت هو أن الخبرات الحركية لأطفال ما قبل المدرسة والصفوف الأولى بالتعليم الابتدائي تلعب دورا هاما في تنمية قدراتهم الحسية.