**الفصل الثاني**

**مفهوم التربية الحركية**

        تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان، ففي هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلا للتأثير والتوجيه والتشكيل. لذا فإن العناية بالطفولة والاهتمام بأنشطتها من أهم المؤثرات التي تسهم في تقدم المجتمعات.

        والتربية هي عملية نمو وتطور نحو السمو والكمال الروحي ، أو الوحدة المقدسة ، ويتمثل العمل التربوي في قيادة نمو الطفل ، وتوجيهه نحو النمو الكامل الذي يشمل جسمه ، وعقله ، ووجدانه ، وقد انصب اهتمام التربويين علي مرحلة الطفولة كونها الأساس والقاعدة لجميع المراحل التي تليها ، وقد ظهر الاهتمام العالمي والمحلي برعاية النمو وتوجيه في جميع شخصية الطفل ، فهو من سيمارس اتخاذ قرارات في مجتمعه ، وقد أشار "بلوم" أن نصف القدرات العقلية للطفل يتكامل قبل وصوله إلى سن الرابعة من عمره ، إذ يتم 50% من نموه العقلي والإدراكي في عمر الرابعة ، و80 % من نموه العقلي يتكامل في عمر 8 سنوات ، ويصل 92% من نموه العقلي عندما يبلغ 13 سنة ، ومن هذا المنطلق للحقائق العلمية ، فكر التربويون والمختصون في تربية الطفل وتعليمه في مناهج وطرق تعليم وتعلم تتناسب وخصائص الطفولة النفسية والعقلية والاجتماعية ، والحركية.

        التربية الحركية وبرامجها المختلفة من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل ، حيث يرى جالهيو(Gallhue, 1996) إن الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل ، فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيط به ؛ لذا جاءت التربية الحركية نقلة نوعية لتحديث التربية العامة كونها تسعى لتحقيق النمو والتطور في مختلف الجوانب ، ويمكن توضيح مفهوم التربية الحركية على النحو التالي :

**مفهوم التربية الحركية :**

         وينظر التربويون للتربية الحركية علي أنها "نظرية جديدة " واتجاه جديد في التربية ، مثلها مثل التعلم عن طريق الخبرة والنشاط  ، كما أن ظهور التربية الحركية كان لإخراج التعليم المدرسي من الأسلوب الروتيني التقليدي في مناهج وطرق التعليم والتعلم إلى صيغ أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الفرد ، وتنمية مواهبه وطاقاته إلى أقصى ما تؤهله إمكاناته وقدراته ومواهبه.

       إذ أن التربية الحركية هي أحدث الاتجاهات التربوية الحديثة التي تستهدف تربية الفرد من جميع جوانبه، من خلال الاستعانة بالحركة ومن خلال اعتمادها على أسس علمية سليمة.

     وتعد التربية الحركية ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الطفل ، وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية .

        فالتربية الحركية هي : نظام تربوي يعتمد بشكل أساسي على الإمكانات الحركية الأساسية المتاحة للطفل وعلى الأنماط الشائعة لهذه الحركات والمهارات التي تعتبر من إسهامات التربية الحركية والتربية العامة .

       ولقد قام العديد من الباحثين بتعريف التربية الحركية نذكر منها: يعرف اتحاد التربية البدنية للرياضة والترويح والإيقاع الحركي AAHPER  التربية الحركية على أنها "تلك الظروف الخصبة التي تتيحها التربية البدنية لإكساب الأطفال النواحي المعرفية والوجدانية واللياقة البدنية والحركية والصحية عن طريق الحركة"، بينما يعرف جالهيو (1996) التربية الحركية على أنها: تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه، ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه، على جميع المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية.

       ويعرفها كيفارت (kiphart) (1979) بأنها " ذلك الجانب في التربية الأساسية الذي يتعامل مع النمو والتدريب لانماط الحركة الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية".

إما عثمان (1985) فيعرف التربية الحركية على أنها "تربية الأطفال عن طريق ممارسة النشاط الحركي الذي يتناسب وقدراتهم الحركية ،والبدنية والعقلية ، وما ينتج عنه من اكتسابهم لبعض الاتجاهات السلوكية".

بينما يعرف الديري (1999) التربية الحركية على "أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الطفل ، وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية".

ويعرف الخولي وراتب (1998) التربية الحركية على "أنها نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل".

 ويركز مفهوم التربية الحركية على الإدراك الخاصة بالجسم ، وكيفية حركة الجسم ، والعلاقات المختلفة بالمكان والبيئة بهدف التطور الحركي الفعال والشامل ، ويتم تعلم الأطفال باستخدام طريقة حل المشاكل ، وكيفية السيطرة على أنواع الحركة التي يمكن أن تؤديها أجسامهم .

        والتربية الحركية وإن كانت بدنية أو حركية أو جسمية في مظهرها العام، إلا إنها عقلية ، واجتماعية ، انفعالية في أهدافها وأغراضها ، لذلك كان من الواجب علينا اختيار الأهداف الواضحة التي تحدد طرق إعداد المعلم ، ووضع المنهاج المناسب ، وطرائق التدريس المناسبة بما يتناسب والإمكانيات المتوفرة.

     إن التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة تندرج تحت مفهومين فرعيين متصلين متداخلين هما :**تعلم الحركة ، والتعلم من خلال الحركة** ؛ ومن الصعب الفصل بين المفهومين  حيث يحتاج الطفل من خلال الحركة وإتقانها، إلى زيادة معارفه وخبراته المعرفية ، بالإضافة إلى اكتساب اللياقة البدنية والصحية.

**ويقصد بالمفهوم الأول** التعلم الحركي ، أو تعلم الحركة ، أن تكون الحركة موضوع التعلم ، وأن تكون المهارة الحركية، واللياقة البدنية هدفان أساسيان من التعلم ، بعبارة أخرى أن تعلم الحركة أو المهارة هو الهدف الأساسي من التعلم ، وذلك من خلال ؛ تعلم المهارات الحركية وأبعادها ، كإدراك الفراغ ، والمسافة ، والسرعة مع ضرورة معرفة مطالبات المشاركة في الأنشطة الرياضية ، وهذا بالطبع يتطلب الاستعانة بالعديد من العلوم الحركية الأخرى : كالتعلم والتطور الحركي ، وعلم الفسيولوجي ، وعلم النفس والاجتماع الرياضي وغيرهم من العلوم.

     **أما المفهوم الثاني للتربية الحركية** وهو التعلم عن طريق الحركة ، وفيه تتسع دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب نمو الطفل وتكون الحركة أداة لتحقيق الأهداف المرجوة المتمثلة في النمو الجسمي ، والنمو الاجتماعي ، والنمو الانفعالي ؛ الذي يتمثل باستخدام المهارات الحركية كسياق ووسيلة لتحقيق جميع مخرجات عملية التعلم للمهارات الاجتماعية واللغوية والعقلية وانفعالية  .

      والخلاصة إن التربية الحركية ، نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل ، وهي جزء من التربية العامة، تتم عن طريق ممارسة النشاط البدني أو الحركي، فهي تعرف الطفل بنفسه وبجسمه، ومن خلالها ينمي لياقته البدنية والصحية ، ومفاهيمه وعلاقاته وانفعالاته ومعارفه في ضوء الظروف البيئية المحيطة به.

**أهداف التربية الحركية :**

**تهدف التربية الحركية**بشكل أساسي إلي تزويد الأطفال بالمهارات الحركية الأساسية الانتقالية كالمشي ، والجري ، والوثب ، والمهارات الثابتة التي تتم في المكان نفسه كالثني ، والدوران والمرجحة ، ومهارات المعالجة والتعامل التي تتطلب وجود أداة في أثناء الحركة كمهارات الرمي ، والمسك ، والركل ، والتي تعد القاعدة والأساس لتعلم المهارات المتعلقة بالأنشطة والألعاب الرياضية في المراحل اللاحقة ، كذلك تهدف التربية الحركية إلي تطوير اللياقة البدنية عند الأطفال كالمرونة ، والتحمل الذي يسهم في مساعدة الأطفال علي أداء واجباتهم اليومية بدون الوصول السريع إلي مرحلة التعب .

**ويمكن تقسيم أهداف التربية الحركية لمرحلة الطفولة إلى نوعيني وهما على النحو التالي**:

    **أولاً :الأهداف الرئيسة وتشمل**:

1. إكساب الطفل عناصر اللياقة البدنية واللياقة الصحية.
2. تنمية وتطوير الإدراك الحسي-الحركي لدى الأطفال التي تتلخص في :
3. **الوعي المكاني :**عرفة الطفل بأجزاء جسمه وعلاقتها بالحركات المختلفة .
4. **الوعي المكاني**  :معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية .
5. **الوعي ألاتجاهي:** معرفة الطفل بالاتجاهات المختلفة (يمين ويسار وأمام وخلف).
6. **الوعي ألزماني** : معرفة الطفل بالوقت وعلاقته بالإيقاع والموسيقى وأنماط توقيتية مختلفة.
7. تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية والفردية.
8. تنمية الصفات البدنية ، وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب والخصائص العمرية للطفل.

**ثانياً : الأهداف الاجتماعية والنفسية والصحية والانفعالية وهي :**

1. إكساب الطفل المهارات الاجتماعية عن طريق الاشتراك في الأنشطة والألعاب الحركية والرياضية.
2. إكساب الطفل مفاهيم السلامة العامة .
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.

 **قيم التربية الحركية :**

**وتتلخص القيم الناشئة عن برامج التربية الحركية  في ما يلي :**

v  خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال ؛ لأن الأهداف شخصية تماماً ، وفى نفس الوقت هناك توقعات لأداء نوعى جيد على كل المستويات .

v  الانضباط الفردي والتوجيه الذاتي ، حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات بشكل مطرد ويتعود على تحمل المسؤولية كاملة عن سلوكه .

v  يخلق الموقف التعليمي في حد ذاته حرية وابتكارا وتعبيراً من خلال محاولات الطفل تقديم البدائل والحلول الذاتية بدون تخوف من الفشل.

v  على الرغم من الاهتمام البالغ للأطفال خلال عمليات التعليم والتعلم واندماجهم فيه ، إلا أن الموقف لا يخلو من الرضا والنتائج السارة .

ويعتقد " لوثر " أن الأغراض الأساسية التي يمكن أن تشتق من قيم التربية الحركية هي:

w        خبرة التمتع بالحركة .

w        الاكتشاف وحل المشكلات .

w        تنمية فهم الحركة .

w        التحليل والدراسة لفهم مفرد العمل الحركي.

**سمات التربية الحركية:**

1)  التربية الحركية تشتق صفتها أو سمتها الأساسية الأولى من قانون طبيعي موضوعي؛ وهو الحركة التي تعبر عن نفسها في كل جانب وظاهرة في الحياة، ومنها حياة الفرد نفسه.

2)  التربية الحركية تربية تخاطب الفرد في جميع مراحل نموه ، ولا تنفرد بمرحلة بعينها وإن كانت تولى اهتماماً خاصاً للطفولة المبكرة بالذات بحكم كون هذه المرحلة أهم المراحل جميعاً وذات تأثير مضاعف فيها ؛ بدءاً من كونه جنيناً وانتهاءً بشيخوخته ، وما بينهما من طفولة مبكرة ومتأخرة .

3)    التربية الحركية تجعل الحركة في حياة الفرد محوراً وأداة له في عملية التعليم والتعلم .

4)   التربية الحركية تنظر إلى الفرد في عملية التعليم والتعلم ككل ، وهي تدخل إليه في هذه العملية من باب الحركة ، مستعينة بعقله ووجدانه وخلقه جميعاً ، مستهدفه نموه العقلي ونموه الانفعالي أو العاطفي ، ونموه الأخلاقي ، أسوة بنموه الفيزيقي ، أو ما درج علماء النفس على تسميته "النمو الحركي" ، ومن هذا المنظور لا تكون التربية الحركية إلا جزءاً لا يتجزأ من التربية التي ينبغي أن تكون النظرية الموجهة للحياة المدرسية ككل داخل الصف وخارجه ، وذلك بجانب التعليم خارج المدرسة .

**تقسيمات المجال النفس حركي :-**

       إن التربية الحركية تعتمد بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية للفرد وبالتالي لابد لنا من معرفة تصنيف المجال النفس حركي كونه يعد إطار مرجعي للأهداف السلوكية في التربية الحركية ويعد تصنيف (هارو) 1972 من التصنيفات الحديثة في هذا المجال وهو يعتمد على تقسيم المجال النفس حركي إلى ست مستويات ابتداء" من الحركة الملحوظة إلى أعلى مستويات الحركة ،**والتصنيف كما يأتي:**

1. **الحركات الانعكاسية:**وهي حركات غير أردية ، وهي توظف عند الميلاد وتنمو خلال النضج ، فضلا" عن أنها تعد مؤهلات ضرورية لتعلم خبرات أكثر تطورا" في حياة الطفل فيما بعد ؛ وتقسم هذه الحركات إلى ما يأتي:

أ- **الحركات الانعكاسية الأولية**:ومن أنواعها منعكسات تماسك الرقبة.
ب-**الحركات الانعكاسية القوامية:** ومن أنواعها منعكسات موازنة الرأس والجسم وانتصاب القامة ، والشد لأعلى بالذراعين ، والهبوط المفاجئ.

**ج- الحركات الانعكاسية الانتقالية** : ومن أنواعها منعكسات الزحف والمشي والسباحة .

1. **الحركات الأساسية الأصلية :**وهي أنماط حركية فطرية تعد الأساس للحركات المهارية الخاصة المعقدة وتشمل :
2. **الحركات الانتقالية:-** يهتم هذا النوع من الحركات بتطوير نمو القدرات الانتقالية التي تساعد الطفل على أداء الحركة خلال البيئة المحيطة به وتسمى أيضا" بحركات (التحرك المكاني ) وتشمل حركات الزحف والحبو وانتصاب القامة.
3. **الحركات غير الانتقالية (استقرار واتزان الجسم):-** يهتم هذا النوع من الحركات بطبيعة العلاقة بين جسم الطفل وقوة الجاذبية وذلك بما يسمح بنمو القدرة على التحكم العضلي لأجزاء الجسم بما يحقق ثباته واتزانه ، وتشمل حركات التحكم في الرأس والرقبة والتحكم بالجذع والجلوس والوقوف ، وتوجد مسميات أخرى لهذا النوع من الحركات وهو (التحكم ألقوامي) كون ثبات الجسم واتزانه يعد احد مكونات عملية التحكم ألقوامي .
4. **حركات المعالجة والتناول :-** يهتم هذا النوع من الحركات بنمو القدرات الأولية عن كيفية الاتصال بين الطفل والأشياء التي تكون في متناول يده وتشمل حركات الوصول إلى الأشياء والقبض على الأشياء ومسك الأشياء وأخيرا" التخلص من الأشياء وتسمى أيضا" بحركات التحكم والسيطرة .
5. **القدرات الإدراكية :-** وهي كل الوسائط الإدراكية للطفل أو المتعلم التي تعمل على استقبال المثيرات ونقلها إلى المراكز العقلية العليا لتفسيرها وتشمل على (التمييز البصري والسمعي واللمسي والقدرات التوافقية ).
6. **القدرات البدنية والحركية :-** وهي تعبر عن الخصائص الوظيفية والحيوية والتي تقدم عندما تنمو الوسائل الفعالة والكافية (الجسم) وتستخدم عند أداء حركة مهارية كجزء من حركاته المخزونة وتشمل على القوة العضلية ، المطاولة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة .
7. **الحركات المهارية :-** وهي نتيجة اكتساب درجات الكفاءة عند تأدية واجب حركي يتميز بدرجة نسبية من التعقيد، وهذا المستوى من التصنيف يتضمن الحركات التي تتطلب تعلم والتي تعد مركبة بشكل معقول ، وتشمل على مهارات الرياضة والرقص والترويح وأيضا" مهارات المعالجة اليدوية كما تقسم الحركات المهارية إلى : الحركات البسيطة ، الحركات المركبة،الحركات المعقدة .
8. **لغة الاتصـال الحركي :-** وهي أنماط السلوك الحركي التي تعبر عن الأشياء المميزة للاتصال وتشمل كمية واسعة من الحركات الاتصالية بمدى يبدأ من تعبيرات الوجه والأوضاع القوامية والإيماءات وصولا" إلى حركات الرقص التعبيري الحديث والباليه ويقع ضمن هذا المستوى الحركات الآتية :- حركة تعبيرية ، حركة تفسيرية.

      ومع الاعتراف بأن التربية الحركية ليس لها مقررات ثابتة موحدة لكل مستوى من المستويات التي تخاطبها ، إلا أنه ضماناً لحسن توجيهها وإحكام الإفادة منها يمكن تنظيم محتواها حول ثلاثة محاور هي :

* **التحرك المكاني Locomotion.**
* **التحكم والسيطرة Manipulation.**
* **الثبات والاتزان Stability.**

   ويمكن أن تأتي مجموعة من الموضوعات المتداولة في التخصص مثل : الطيران والهبوط ، الامتداد  والتكور ، وذلك تحت محور التحرك المكاني ، وهذه الموضوعات يتم تجزئتها خلال العملية إلى مهام أو أعمال حركية ، يقوم بها الطفل عن طريق استكشافه لإمكاناته وقدراته الحركية وللحركات التي تقابل هذه القدرات بطرق متعددة مختلفة ينتقي ويكرر المناسب منها ، ويدمج البعض ، حتى يصل بها إلى مرحلة الإتقان والصقل . وهذه الطريقة يمكن تلخيصها في خمسة خطوات متتابعة موصولة وهي على النحو التالي:

 1) تحديد مهمة حركية مناسبة تكون جزءاً من موضوع في التربية الحركية مثل: الطيران والهبوط، الامتداد والتكور أو التعليق.

2) استكشاف الأطفال للأساليب المختلفة للقيام بهذه الحركات تنفيذاً للمهمة واختبارهم لقدراتهم فيها .

3) اختيار الأطفال للحركات والأساليب التي يمكن بمقتضاها حسن الأداء في نطاق المهمة المطلوب منهم القيام بها .

4)  التكرار في جمل حركية انسيابية متسلسلة لمجموع الحركات التي يتم اختيارها .

5)  الصقل والإتقان لما كرروه وتدربوا عليه ، والخروج بدروس مستفادة تزيد من قدرتهم على الاستكشاف وعلى الاختيار وعلى التدريب وعلى إتقان المهمة الحركية .

     وفي كل هذه المراحل يكون دور المعلم هو الحفز والاستثارة والتوجيه والمساعدة الفردية والجماعية من أجل تمكين الأطفال من الاستكشاف والاختيار والتدريب والإتقان في أحسن صورة ممكنة ، مستخدمين عقولهم وأفئدتهم  وقيمهم ، فضلاً عن أجسامهم ، وفضلاً عما يتوافر لهم من لياقة أو إمكانات لياقة بدنية في مستوى أعمارهم .

**برامج التربية الحركية:**

        يعود الفضل في تقدم التربية الحركية كأسلوب ومنحى جديد في العملية التعليمية إلى عدد كبير من المفكرين وعلماء التربية ، أمثال "لابان و دافيد جاليهيو" Laban & David Gallehue ، فقد آمن "لابان" بقيمة الاستكشاف ، ومحاولة دراسة المشكلة ثم الوصول إلى الحلول السليمة التي تخضع للتصحيح والتنقيح ، ورفض تلك العملية التعليمية الثابتة الصارمة غير القابلة للتعبير ، والتي لا تستثير حوافز الفرد المتعلم وتفكيره ، ولا تعمل على ترك الفرصة للابتكار والتعبير عن الذات .

        وتعتبر التربية الحركية أفضل الأساليب التعليمية التي تستهدف تعليم الأفراد وتدريبهم في المراحل التعليمية المختلفة ، وخصوصاً مرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، فهي تعمل على تزويد الطفل بكل المعلومات الخاصة بالحركة ، وتتيح له الفرصة للتقدم بها بعيداً عن شكل المنافسات .

      من هنا تعتبر التربية الحركية بمثابة المدخل الطبيعي المؤدي للممارسة الفعلية لأنشطة التربية البدنية والرياضية المتعددة عن طريق استخدام الطفل للحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية التي تتطلب بالضرورة مشاركته الإيجابية الكاملة .

    يقوم مفهوم التربية الحركية على الاستكشاف الحركي الحر، حيث تتاح الفرصة للطفل التجريب والمحاولة لأداء المهارة الحركية المطلوبة تحت إشراف وتوجيه المعلم ، ويحاول الأطفال حركياً ترجمة هذا الواجب الحركي أو حل تلك المشكلة الحركية ، ويترك للطفل الحرية الحركية الاستكشافية وإيجاد الحل المناسب دون أي نموذج للحل ، وبالرغم أن ذلك يتطلب وقتا طويلا في معظم الأحيان ، إلا أنها تعمل على تأكيد الشخصية المستقلة للطفل في ضوء قدراته وإمكانياته ، وبإتباع هذا الأسلوب يكون الطفل قد مر بخليط من طرائق التدريس المتمثلة بالطريقة المباشرة وغير المباشرة وغيرها من خلال الحرية التامة للطفل لحل تلك المشكلات الحركية ، ويتمثل دور المعلم في توجيه الاحتمالات نحو الحل المناسب.

والتعلم من خلال الحركة ليس قاصراً على تعليم الحركة ، أو أن تكون الحركة هدف التعلم بل أن تكون الحركة الوسيلة التي من خلالها يتم تحقيق النمو المتكامل للطفل من جميع جوانب النمو المختلفة ، ويؤكد المصطفى (1995) و Ignico (1989) وعثمان(1985) على أن الحركة وسيلة من الوسائل التعليمية للتنمية المعرفية ، خصوصاً إذا كان التعلم بالطريقة الصحيحة ، باعتبار أن التربية الحركية طريقة يفترض فيها إثارة دوافع الأطفال وطاقاتهم نحو التعلم .

 ويرى العديد من علماء التربية الحركية وعلم النفس وعلوم الحركة ضرورة أن تبدأ التربية الحركية للطفل مبكراً ما أمكن ، لأن عدم إشراك الطفل في البرامج الحركية خلال هذه المرحلة قد يؤدي إلى إصابته بضعف في القدرات الحسية الإدراكية والحركية ، مما قد ينعكس ذلك بصورة سلبية على علاقاته الاجتماعية ومستواه الدراسي .

**برامج التربية الحركية :**

إن برامج التربية الحركية هي تلك المساحة من منهاج مرحلة الطفولة المبكرة التي تقابل احتياجات هذه المرحلة العمرية مستعينة بالأداء الحركي المتنوع من خلال إطار مرجعي  يشتمل على أربعة عناصر أساسية تعبر عن جوانب الحركة :

**أولا: الحركات الأساسية وتشمل التالي:**

1. الوعي بالفراغ (إلى أين يتحرك الجسم).

2. الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم عمله).

3. نوع الحركة (كيف يتحرك الجسم).

4. العلاقات الاجتماعية (مع من يتحرك الجسم، أو مع ماذا يتحرك الجسم).

**ثانيا: تعلم المهارة الحركية:**

 ويرى البعض أن المهارة الحركية ترتبط بإنجاز عمل ما يتطلب توافر قدرات بدنية ومهارية ، ويمكن التعبير عنها بالسرعة والدقة والقدرة والكفاية بالمقارنة مع نفسه وأقرانه.

**ثالثا: الكفاءة الإدراكية الحركية.**

**رابعا: ميكانيكية الجسم .**

**خامسا: الطلاقة الحركية.**

   هناك اعتبارات أساسية يجب وضعها في الحسبان عند تصميم المنهاج الخاص بالتربية الحركية ، فالواجبات الحركية يجب أن تتلاءم من حيث المحتوى والتتابع مع مستوى النمو البدني والحركي والعقلي والاجتماعي.

**العوامل الأساسية التي تسهم في إنجاح منهاج التربية الحركية:**

     إن نجاح برامج التربية الحركية تتوقف إلى حد كبير على عدد من الاعتبارات التي يجب على المعلمة مراعاتها وهي كالتالي :

1.  **الخبرة الحركية يجب أن تكون تشتق من اهتمامات الطفل**: يجب أن تشتق أغراض البرنامج التعليمي في التربية الحركية من اهتمامات واستعدادات الطفل ، ويساعد في ذلك الأجهزة والأدوات والساحات الملائمة لتعليم الأنشطة الحركية.

2**.  إعداد الأنشطة الحركية للطفل يكون من خلال فرص التحدي والمتعة:**على المعلمة أن تعمل على تنويع الأنشطة الحركية لتتلاءم مع كافة المستويات واضعة في اعتبارها بعض الاعتبارات الأساسية كالتدرج من السهل إلى الصعب ، وعدم الاستخفاف بقدرات الطفل الحركية التي قد تدفعه للعزوف وتحرمه من التحدي والاستمتاع.

3. **مراعاة عامل الحمل في العمل مع الأطفال:** التوازن مطلب أساسي في كل ما يتعلق بحمل العمل والراحة في كافة الأنشطة الحركية ، حتى لو تتطلب إيقاف النشاط لفترة زمنية.

4. **إتاحة فرص الاشتراك والممارسة للأطفال :** إشراك جميع الأطفال أمر أساسي في جميع الأنشطة الحركية ، ويراعى عدم عزل الأطفال عن المشاركة حتى لو كان استعدادهم وقبولهم للحركة ضعيف.

5. **دمج الخبرة الحركية بالأنشطة المدرسية والبيئة :** يجب ربط الخبرات الحركية بالبيئة ، وكذلك بالخبرات والمعارف المدرسية مما يتيح للطفل الإدراك والتبصر.

6**. توفير الوسط الملائم للممارسة الحركية للأطفال :**وذلك بإتاحة التصور والإدراك للأدوات والأجهزة مع الأخذ بالاعتبار عامل الأمن والسلامة.

7. **توفير الإمكانيات وكفاءة استخدامها :** يجب الاستفادة من كافة الأدوات والمساحات المتاحة والأجهزة من خلال الأنشطة الحركية  المختلفة.

8**. الابتعاد عن المقارنات بالأطفال :**يتفاوت الأطفال في الخبرات الحركية، تبعا للفروق الفردية كأن يتفوق في أداء بعض الخبرات الحركية ويخفق في البعض الآخر، لذا يراعى عدم عمل مقارنات بين الأطفال خوفا من خلق صفات سلبية لدى الطفل.

9. **إبراز فرص الفوز والنجاح من خلال الأنشطة الحركية :** أن التغيير والتفاوت في مستوى الخبرات الحركية تتيح للقدرات الإدراكية أن تنال حضها من خبرات النجاح والتفوق باعتبارها خبرات نفسية مطلوبة في تشجيع الطفل للاستمرار والممارسة.

يتضح من الجدول التالي إن أسفل كل محور من مكونات الحركات الأولية و الأساسية تأتي مجموعة من المهارات والحركات يقوم بها الطفل عن طريق استكشافه لإمكاناته وقدراته ، حيث يتمثل دور المعلمة في الاستثارة والتوجيه والمساعدة الفردية والجماعية من أجل تمكين الأطفال من الاستكشاف والتدريب والإتقان في ضوء أمكانتهم البدنية واللياقة ، ويمكن أن تلخص في الخطوات الآتية:

d   تحديد المهارة أو المهمة الحركية مثل القفز أو الطيران من قبل المعلمة.

d   استكشاف الأطفال الأساليب المختلفة للقيام بتعلم وممارسة الحركات واختباراهم لقدراتهم.

d   توجيه الأطفال للحركات والأساليب التي يمكن بمقتضاها حسن الأداء في نطاق المهمة التعليمية التي تم اختيارها.

d   التكرار والتدريب للحركات التي تم اختيارها.

d    الصقل والإتقان للحركات من خلال التدريب.

ومن هذا المنطلق ، يتضح إن التربية الحركية ما هي إلا جزءا لا يتجزأ من التربية البدنية التي ينبغي أن تكون النظرية الموجهة للحياة المدرسية ككل سواء داخل الصف وخارجه ، ومن ناحية أخرى فإن استمرار الطفل في المدرسة الابتدائية بعد ذلك يتطلب اكتساب مهارات نفس-حركية أكثر تعقيداً لمواجهة متطلبات مستويات التعلم الأكثر تقدما، بينما عدم اكتساب مثل هذه المهارات يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل في عملية التعلم.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الحركات** | الحركات الأولية من الولادة وحتى الثانية | الحركات الأساسية من الثانية وحتى السابعة |
| **أولا الحركات الانتقالية****Locomotion Movements** | يهتم بتطور القدرات الانتقالية التي تساعد الطفل على أداء الحركة خلال البيئة المحيطة به، وتشمل حركات الزحف والحبو. | الحركات التي يؤديها الطفل بجسمه ، أي الانتقال من مكان إلى آخر ، وهناك نوعين من الحركات الانتقالية، النوع البسيط ويشمل المشي، والجري، والوثب، والحجل، النوع المركب ويشمل الزحف الجانبي، وتبادل الخطو والحجل وجري الحصان. |
| **ثانيا:  ثبات واتزان الجسم****Body Stability** | يهتم بطبيعة العلاقة بين جسم الطفل والجاذبية، والتحكم العضلي لأجزاء الجسم بما يحقق ثباته واتزانه، وتشمل مهارات التحكم في الرأس والرقبة. | ويقصد به أداء الحركات في المكان، وهذا النوع يرتبط بتطوير القدرات الإدراكية، والارتكاز بأجزاء الجسم المختلفة، والمحافظة على التوازن. وتقسم إلى نوعين، الارتكاز أو السند مثل الوقوف وغيرها من التمرينات التي ترتبط بنفس الوضع ، ثم الحركات المحورية مثل المرجحات، والدوران، والانثناء واللف، والتكور، الامتداد. |
| **ثالثا:حركات التحكم****والسيطرة****Manipulation** | تهتم بالقدرات الأولية وكيفية اتصال أطراف الطفل بالأشياء كمسك الأشياء والقبض عليها. | وهي المهارات التي تعني بالتحكم والسيطرة بالأدوات التي يمكن أن تنفذ من خلال أجزاء الجسم المختلفة ، كالرمي ، واللقف. |

 فالتعليم أو التربية التقليدية أعطت العقل والمعلومات والمعارف كل اهتمامها، وأهملت النشاط الحركي ، وهذا لا شك يتعارض مع مفهوم التربية الحركية الحديثة التي تؤكد على أهمية التوازن فاتخذت من حركة الجسم مدخلا أساسيا لتنمية جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية.

ولكي تكون التربية الحركية وما تتضمنه من برامج حركية سليمة، فإنها تستمد مقوماتها من العناصر التالية:

1)  الطفل هو نقطة البداية والنهاية في برامج التربية الحركية ، وما تعنيه هذه الطبيعة من إيجابية ، ومن خصائص ونمو واتجاهات، وبخاصة جانب النمو الحركي المرتبط بالجانب النفسي، وهناك بعض المبادئ التي استقاها مفهوم التربية الحركية من علم النفس بعضها يتعلق بنمو الطفل وتعلمه، وإمكانياته وقدراته ودوافعه ، والتي ينبغي الاسترشاد بها حين الإعداد والتقويم والتطوير لبرامج التربية الحركية وهي:

أ- إيجابية الطفل ، وتأتي عن طريق استثاره ميوله والبدء بكل ما هو مألوف لدى الطفل في البيئة المحيطة به.

ب-إن للطفل مستوى نضج يعبر عن نفسه من استعدادات وقدرات بدنية ونفسية ، وإن هذه القدرات لا بد من التعرف عليها وأخذها بعين الاعتبار وتوظيفها من خلال التربية الحركية.

ج- إن معدل نمو الطفل يتسم بالشمول، فهو ينمو بدنيا وجسميا وعقليا واجتماعيا في آن واحد، وأن اختلفت معدلات النمو في كل جانب بسبب اعتبارات وراثية وبيئية.

ح ـ مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال ، ويتضح ذلك بصورة واضحة من تفوق بعض الأطفال في أداء بعض المهارات الحركية المتقدمة، وتأخر البعض الآخر في ممارسة بعض المهارات الحركية الأساسية من خلال (مرحلة المعوقات) التي قد تواجه بعض الأطفال،  لذا فإن شعار التربية الحركية "التربية الحركية لكل فرد لا تربية حركية للجميع".

د. مراعاة مراحل التسلسل الهرمي لتطور المهارات الحركية عند الأطفال ؛ وهو عبارة عن خطة يمكن استخدامها لتكوين منهاج التربية الحركية ، كما أنه يتصف بطابع وصفي ، حيث يؤكد على الأوضاع والمراحل التي يجب أن يمر عليها أو خلالها الطفل حتى يستطيع اكتساب وممارسة الأنشطة الحركية المختلفة بكفاءة وقدرة عالية.

2)  طبيعة الحركات وما تعنيه من أشكال أو حالات وما يحكمها من عوامل ، وما تتطلب من قدرات وحدود وما يرتبط بها من أمور أخرى تسهل دراسة الجانب الحركي، مثل:

أ‌-     التعرف على أجزاء الجسم، وكيفية عمل كل عضو ومراحل نموه البيولوجية.

ب‌- معرفة النواحي العلمية للتحليل الحركي بهدف الوصول إلى أفضل الأداء الحركي ، وتجنب الحركات الزائدة.

ت‌-الفهم الصحيح لعمل الجسم كأساس حيوي في مجال الحركة وإمكانياته وذلك بهدف الأداء الحركي بأقل مجهود.

3)  طبيعة اللياقة الحركية والصحية التي هي الهدف المباشر من التربية الحركية ، وما تتضمنه هذه اللياقة من عناصر كالسرعة والتوافق والقوة والتوازن، وجميعها عناصر يحتاج لها الطفل ليس من أجل اللياقة البدنية والصحية والاستمتاع بوقت الفراغ ، بل هي هامه أيضا في مساعدته على التعلم المعرفي في مجالات العلوم التربوية الأخرى كي يصبح عضواً فاعلاً في مجتمعه.

4)    طبيعة التربية الحركية هي في الواقع تمثل خصائص البيئة التي ينتمي إليها الطفل من عادات وتقاليد وقيم واتجاهات وهي ترتبط بالأساس الاجتماعي والثقافي للطفل.

  وعلى هذا الأساس ، فإن أهم ما تحرص عليه برامج التربية الحركية الاستفادة من مزايا القدرات الإدراكية للطفل التي تؤكد على العلاقة الايجابية بين هذه البرامج والنمو الإدراكي والحركي للطفل، ويمكن لمعلمة التربية الحركية أن تستقري بعض المبادئ أو القواعد التي تعينها في اكتشاف بعض حالات القصور لدى الأطفال وهي:

1)  إن الأطفال الذين يظهرون ضعفاً في تعلم المهارات الحسية الحركية مرجعها صعوبات تتعلق بالإدراك وتكوين المفاهيم.

2)  إن الأطفال الذين يظهرون ضعفاً في أداء المهام التعليمية مثل القراءة والرياضيات، يكون نتاج مشاكل في الإدراك الحسي.

3)  إن حرمان الطفل من الخبرات الحركية الإدراكية قد يعوقه نمو القدرات الإدراكية.

4)  إن برامج التدريب الحركي الإدراكي يحفز القدرات الإدراكية السمعية والبصرية والحساسية عند الطفل.

5)  إن الأنشطة الحركية الإدراكية ينبغي أن تكون جزءا من البرامج التمهيدية في التربية الحركية.

6) إن نجاح الطفل في المدرسة هي نتاجا لمستوى إدراكه (السمعي والبصري والحسي...) كما إن عجز الإدراك من شأنه أن يؤدي إلى صعوبات التعلم والفهم.

**الأهداف والخبرات الحركية لمجالات الحركة المختلفة :**

     عند الانتقال للمجالات العامة للحركة المختلفة يجب أن نلاحظ أن هناك تداخلاً في هذه الأهداف، فيما يخص إسهام المجال النفس حركي، والمجال المعرفي، والمجال الوجداني في نمو وتطور الأطفال بغرض تعزيز خبراتهم في مجموعة متنوعة من المهارات الأساسية في مجال:

1)    التحرك والانتقال .

2)    التحكم والسيطرة.

3)    الاتزان .

ولكن هناك أهداف خاصة بكل مجال من هذه المجالات تحققها الخبرات الحركية الخاصة بكل منها وهي علي النحو التالي:

**أولاً: مجال قدرات التحرك والانتقال :**

‌أ.       تعزيز قدرات المشي .

‌ب.  تعزيز قدرات الجري .

‌ج.    تعزيز قدرات الحجل .

‌د.      تعزيز قدرات الوثب .

  وفيما يلي بعض المقترحات لتعليم بعض الخبرات الحركية المختارة في مجال التحرك والانتقال باستخدام أسلوب حل المشكلات، المقترحات التي تمكن الطفل من إتقان وتكوين أنماط حركية متنوعة لكل من هذه المهارات ، سواء أكانت مهارات حرة ، أو باستخدام أدوات صغيرة .

أ. **المشي** :

   يتطلب المشي انتقال وزن الجسم من كعب القدم إلى الجزء الأمامي للقدم ، ثم إلى أصابع القدم في تبادل متقن من قدم إلى أخرى . المشي في أنحاء الصالة بدون لمس أي زميل ، أو أي شيء مع :

-       رفع الذراعين عالياً أثناء المشي .

-       خفض الذراعين أثناء المشي .

-       تغيير مستوى ارتفاع الجسم (المشي بثقل ، المشي الخفيف) .

-       المشي بحجم العملاق أو القزم .

-       المشي أماماً ، خلفاً ، جانباً ، مائلاً .

-       المشي ببطء ، ثم بسرعة متوسطة .

-       المشي مع عدم ثنى الركبتين وزيادة مرجحة اليدين .

-       المشي على العقبتين أو الأصبع الكبير للقدم أو على الجانب الخارجي للقدم.

-       توسيع وتضييق خطوة المشي.

-       المشي مع تغير الاتجاه فجأة عن طريق الإشارة.

-       المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات ( رمل ، أرض خشب ، أرض خضراء ، أرض مبتلة ) .

-       المشي مع رفع الركبتين عالياً.

-       الجري:  تبادل الخطوة كما في التربية العسكرية .

 ب. **الجري** :

 يعتبر الجري مشابه للمشي من عدة نواحي، ولكنه يختلف عن المشي، إذ أنه يشتمل على لحظة من الطيران، وتتحرك الذراعان والرجلان في توقيت متبادل:

 -       تجنب التخبط مع الزملاء الجري.

-       الجري ثم التوقف عند سماع الإشارة .

-       الجري بخفة وبدون صوت .

-       بدء الجري من مستوى منخفض ، وفرد الجسم بالتدريج للوصول إلى المستوى العالي للجسم مفروداً .

-       الجري بالسرعة البطيئة .

-       الجري حول وبين الأدوات في الصالة .

-       الجري للخلف.

-       الجري مع الزميل .

-       الجري كأشخاص أو أشياء أو في أماكن : (حيوان سريع ، شخصية رأيتها ، على شاطئ البحر ، في المطر) .

-       الجري والوقوف تبعاً للإشارة وكذلك تغيير الاتجاهات.

-       الجري للجانب ، والجري للخلف .

الأدوات التي يمكن استخدامها في الاستكشاف الحركي للجري :

-       الأطواق .

-       الكرات الصغيرة.

-       الحبال .

**ج. الوثب :**

      يعتبر الوثب من الحركات التي يمكن أداءها بطرق مختلفة كالوثب العمودي ، الطويل ، من الطيران ، يعتبروا أنماطاً أساسية أولية للوثب . ويمكن استخدام طريقة حل المشكلات للأنشطة المختلفة للوثب تساعد على تطوير ونمو هذه المهارة ، مثل هل تستطيع الوثب :

-       بطريقة مختلفة في أنحاء الصالة ؟

-       في اتجاهات مختلفة ؟

-       إلى أبعد مسافة ممكنة ؟

-       في المكان ولكن بسرعات مختلفة ؟

د. **الحجل** :

     يعتبر الحجل حركة مركبة تتطلب توقيتاً لجانبي الجسم ، وهي سلسلة من النط تؤدى بالقدمين بالتناوب ، وللوصول إلى الحجل السليم لابد أن يعلم وأن يمارس بالطريقة الصحيحة ، فعند تعليمه يأخذ الطفل خطوة بأحد القدمين ، ثم يؤدي نطة صغيرة بنفس القدم ، ويكرر ذلك لعدة مرات بإحدى القدمين ، ثم بالقدم الأخرى ، وبالتدرج يمكن عمل الحركة بالتبادل ، ولابد أن يكون الحجل إيقاعياً ، وتتمرجح الذراعان بحرية عكس الرجل . مثل هل تستطيع :

 -       أخذ خطوة ثم لنط على نفس القدم ؟ استخدام القدم الأخرى ؟ ما هي الحركة التي اكتشفتها؟

-       محاولة تكرار هذا العمل (الحجل) في اتجاهات مختلفة ؟

-       محاولة تكرار هذه الخطوات إلى الخلف؟ الحجل إلى الخلف ؟

-       الحجل إلى الجنب ؟ في كلا الجانبين ؟ كيف تقاطعت قدماك ؟ هل تستطيع الحجل للجنب بطريقة أخرى .

-       تبديل الحجل بين القدمين بتنوع العدات .

-       الحجل مع لمس الرجل الحرة بأشكال متنوعة .

-       الحجل مع الدوران في نفس المكان .

**حركات الانتقال والتحرك باستخدام أدوات صغيرة :**

  هناك مجموعة كبيرة من الأنشطة يمكن ممارستها باستخدام أدوات صغيرة مثل الحبال والأطواق وأكياس الحبوب ، ... الخ ، ويمكن أن نستخلص الأهداف الخاصة لهذا النوع من الأداء كالآتي :

* تعزيز قدرات التحرك الأساسية .
* تعزيز التوافق بين العين واليد والعين والقدم .
* تعزيز الأداء الحسي الحركي.

   وسوف نتناول بعض الأدوات الصغيرة المختارة ، وكيفية استخدامها في مجال التحرك والانتقال.

 **الأطواق** :

  استخدم الأطواق في أنشطة كثيرة ومتنوعة لتعزيز مهارات التحرك والانتقال . وهي:

**d   الانتقال الفردي للطوق :**

w        ما الطرق المختلفة التي يمكن أن تتحرك بها باستخدام الطوق؟

w        هل يمكن أن تتحرك داخل الطوق أثناء تحركه ؟

w        هل يمكن التحرك حول الطوق أثناء ثباته ؟ أثناء تحركه ؟

w        هل يمكن دحرجة الطوق والتحرك أسرع منه .

**d   استخدام الطوق مع الزميل :**

w        مع مسك الزميل للطوق هل يمكن الدخول والخروج من الطوق؟

w        هل يمكن التحرك أسفل الطوق الذي يمسكه الزميل ؟

w        هل يمكن الوثب خلال الطوق الذي يمسكه الزميل ؟

**ثانياً: في مجال قدرات التحكم والسيطرة :**

   تعتبر المهارات في مجال التحكم والسيطرة إحدى المجالات الثلاثة في نمو وتطور قدرات الطفل ، والتي ينبغي التركيز عليها في برنامج التطور الحركي له ، ويحدث النضوج في أنماط هذا المجال كالرمي واللقف والركل والخبط في وقت متأخر عن مهارات التحرك والانتقال ومهارات الاتزان ، ويرجع ذلك إلى أن مهارات التحكم والسيطرة تتطلب قدراً ليس بالقليل من التوافق بين أطراف الجسم المختلفة والعين ، حيث يتطلب هذا المجال توافقاً بين العين واليدين ، والعين والرجلين ، أكثر مما تطلبه المجالات الأخرى .  وتتلخص الأهداف الخاصة بمجال التحكم والسيطرة في الآتي :

-       تعزيز قدرات دحرجة الكرة .

-       تعزيز قدرات تنطيط ولقف الكرة .

-       تعزيز قدرات الرمي واللقف للكرة .

-       تعزيز قدرات الركل وإيقاف الكرة .

-       تعزيز قدرات خبط الكرة .

**الخبرات الحركية :**

1. دحرجة الكرة :

**وفيما يلي بعض التحديات للأنشطة التي يمكن أن يؤديها الأطفال الصغار:**

**d   هل يمكن دحرجة الكرة باتخاذ أوضاع مختلفة للجسم ؟**

w        من وضع الجلوس فتحاً .

w        من وضع جلوس التربيع .

w        من وضع القرفصاء .

w        من وضع الوقوف فتحاً .

**d   هل يمكن خبط الكرة على الأرض ولقفها عند ارتدادها باتخاذ أوضاع مختلفة للجسم ؟**

w        من وضع الجلوس .

w        من وضع الركوع .

w        من وضع القرفصاء .

w        من وضع الانثناء أماماً .

w        من وضع الوقوف .

2. رمي ولقف الكرة :

   تبدأ مهارات الرمي في التكوين في وقت مبكر منذ الطفولة ، ولكن لن تصبح أنماطها ناضجة إلا إذا تواجدت هناك فرص كافية لممارسة هذه الخبرات ، والرمي إما أن يكون باليد من أعلى ، أو باليد من أسفل ، أما بالنسبة لمهارات اللقف فإنها تتكون في مرحلة متأخرة عن مرحلة   الرمي ، حيث تتطلب قدراً من التوافق ، ويعتمد اللقف على نوع وحجم الأداة المستخدمة .  وفيما يلي بعض الأنشطة التي تستخدم بالنسبة لأنماط الرمي واللقف .

**d   هل تستطيع رمي الكرة بطرق مختلفة ؟**

w        بيد واحدة .

w        باليدين .

w        باليد من أعلى .

w        باليد من أسفل .

w        باليد جانباً .

**d   هل تستطيع رمي الكرة من مستويات مختلفة ؟ في اتجاهات مختلفة ؟**

w        من وضع الجلوس .

w        من وضع القرفصاء .

w        من وضع الوقوف .

w        الرمي أماماً .

w        الرمي خلفاً .

w        الرمي جانباً .

**d   هل تستطيع لقف الكرة باتخاذ أوضاع مختلفة للجسم ؟**

w        من وضع الجلوس .

w        من وضع القرفصاء .

w        من وضع الوقوف .

w        من وضع الركوع .

**مهارات التحكم باستخدام الأدوات الصغيرة :**

   يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الأدوات الصغيرة لتعزيز مهارات التحكم عند الأطفال الصغار ، والهدف الخاص لاستخدامها يمكن تلخيصه في الآتي :

1. لتعزيز قدرات التحكم الشاملة وتطبيقها بشكل متنوع .
2. لتعزيز قدرات التحكم الدقيقة وتطبيقها بشكل متنوع .
3. لتعزيز التوافق بين العين واليد .

**الخبرات الحركية :**

  فيما يلي بعض الاستخدامات المقترحة لبعض الأدوات الصغيرة التي يمكن استخدامها في هذا المجال :

**أكياس الحبوب :**

   تعتبر أكياس الحبوب من الأدوات المهمة التي يمكن تنفيذها بأقل تكاليف ، وهي أداة ممتازة للتدريب على مهارات الرمي واللقف ، ومن الواجب أن توجد كمية وافرة من هذه الأكياس في كل فصل ، بحيث تكفي لكل طفل :

**d   هل تستطيع رمي كيس الحبوب ؟**

w        أماماً ، خلفاً، جانباً.

w        خط مستقيم لأعلى .

w        فوق حبل معلق .

w        على الحائط .

w        على الحائط في مكان عالي أو مكان منخفض .

w        على هدف محدد .

w        داخل سلة الورق أو صندوق الكرات .

w        بسرعات مختلفة .

w        تكرار كل ما سبق باليد الأخرى .

**d   هل تستطيع لقف كيس الحبوب ؟**

w        باليدين معاً .

w        بيد واحدة .

w        من مستويات مختلفة .

w        من أوضاع مختلفة .

**d   هل تستطيع رمي ولقف كيس الحبوب ؟**

w        رمي الكيس بإحدى اليدين ولقفه بالأخرى .

w        رمي الكيس بإحدى اليدين ولقفه بنفس اليد .

w        رمي الكيس عالياً ولقفه بواسطة صندوق صغير .

w        رمي الكيس عالياً ولقفه باليدين .

w        رمي الكيس لزميل .

**ثالثاً: في مجال قدرات التوازن :**

   يعتبر تطور وتحسين قدرات التوازن الأساسية أهم عنصر من عناصر تعلم الحركة ، حيث إنه بدون القدرة على الاحتفاظ بالتوازن يصبح من الصعب أداء حركات الانتقال والتحرك وحركات التحكم .

    وعموماً فإن الطفل الذي يمارس حركات متنوعة ، ويوضع في مواقف حركية مختلفة يمكنه تكوين قدرات أتزان بقدر قليل من الصعوبة ، وبالعكس فإن الطفل الذي لا يتعرض لمواقف حركية مختلفة ولا يمارس أنواعاً متعددة من الحركات يبدو متأخراً في تكوين قدرات التوازن المختلفة ، وتتلخص الأهداف الخاصة في الآتي :

-       تعزيز قدرات الحركات غير الانتقالية .

-       تعزيز الاتزان المتحرك .

-       تعزيز الاتزان الثابت .

-       تكوين قدرات متزايدة لاكتساب القدرة على الاحتفاظ بالاتزان .

**الخبرات الحركية :**

1. **الانثناء (التكور) :**

  يتطلب الانثناء تقريب جزء من أجزاء الجسم إلى جزء آخر بحركة تكوري، تنتج عن أجزاء الجسم المختلفة، وفيما يلي نماذج الأنشطة الخاصة بالانثناء، وأسلوب حل المشكلات:

 ‌أ.       كم طريقة من الطرق يمكنك استخدامها في الانثناء ؟

‌ب.  كم جزء من أجزاء جسمك يمكن ثنيه لأسفل ؟

‌ج.    حاول ثني أكبر عدد ممكن من أجزاء جسمك لأعلى .

1. **الامتداد** :

   ويتطلب الامتداد حركة فرد للمفاصل، حيث تتحرك المفاصل لفرد أعضاء الجسم المختلفة لأعلى أو للجنب، أو لأسفل، في حركات فرد مختلفة، الامتداد عكس الانثناء والتكوير.

 ‌أ.       كم جزء من أجزاء جسمك تستطيع فرده ؟

‌ب.  هل تستطيع فرد ذراعيك لأعلى ، لأسفل ، لجنب ؟

‌ج.    ما هي أعلى نقطة يمكن الوصول إليها بفرد جسمك (هل تستطيع أن تكون أطول ما يمكن)؟

1. **اللفت (حركة العصر) التدوير :**

  يتطلب اللفت تدوير جزء من أجزاء الجسم بالنسبة لجزء آخر ، وهذا يعني أن يحدث تدوير كلي أو جزئي لجزء من أجزاء الجسم في اتجاه معاكس أثناء بقاء أجزاء الجسم الأخرى في وضع ثابت .

 ‌أ.   هل تستطيع لفت الرأس بدون استخدام أي جزء آخر من أجزاء الجسم؟

‌ب.  هل تستطيع لفت الكتفين بدون تحريك الخصر ؟

‌ج.  هل تستطيع لفت الجزء الأعلى من الجسم دون لفت الجزء الأسفل من الجسم ؟

‌د.   ما هي أعلى نقطة يمكن الوصول إليها بفرد جسمك (هل تستطيع أن تكون أطول ما يمكن).

1. **الدوران** :

   الدوران هي حركة الجسم ككل حول محوره الرأسي أو الأفقي أثناء وجود الجسم في وضع الفرد أو الثني ، وتعمل الرأس في هذه الحركة كعامل موجه في الحركة .

 ‌أ.   هل تستطيع الدوران بجسمك لرسم دائرة ؟

‌ب.  هل تستطيع الدوران بجسمك لرسم نصف دائرة ؟

‌ج.  هل تستطيع الدوران بسرعة؟ باستخدام الذراعين وتغيير مكانهم ؟ كيف أثر هذا في حركة الدوران ؟

‌د.   هل تستطيع الدوران بدون تحريك الرأس ؟

1. **المرجحة :**

   تعتبر المرجحة حركات بندوليه ، حيث يكون أحد أطراف الجسم ثابت أثناء تحريك الأجزاء الأخرى بحرية ، إما خلفاً ، أو للجانبين ، مكونة شكل قوس أو أقواس .

 ‌أ.  كم جزء من أجزاء جسمك يمكن مرجحته ؟

‌ب. هل تستطيع مرجحتها في اتجاهات مختلفة ؟

1. **الهبوط** :

 يعتبر الهبوط حركة من الحركات التي تتطلب استعادة التوازن بعد فترة وجيزة من الطيران في الهواء ، وتقع القوة على جزء القدم الأمامي وعلى رسغي القدمين، والركبتين ، بحيث ينثني مفصل الفخذ عند الالتقاء بالأرض.

‌أ.       كم طريقة من الطرق تستطيع بها الهبوط بعد الوثب ؟

‌ب.  هل تستطيع الهبوط في كل مرة بدون الوقوع ؟

‌ج.    هل تستطيع الهبوط بالقدمين مضمومتين معاً ، بالقدمين فتحاً ؟ أيهما أسفل ؟

‌د.      هل تستطيع الهبوط بدون الانثناء ؟ هل من الأسهل الانثناء عند الهبوط ؟

1. **الدحرجة** :

 الدحرجة هي حركة من الحركات التي تؤدى في الفراغ إما أماماً، أو خلفاً ، أو جانباً ، بحيث يكون الجسم مقلوباً في لحظة من اللحظات ، وتعتبر الدحرجة نوعاً من أنواع حركات الاتزان ، لأن العنصر الأساسي فيها هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء الحركة .

‌أ.    كم طريقة تستطيع بها الدحرجة ؟ (أماماً ، خلفاً ، جانباً)

‌ب.  هل تستطيع أن تجعل نفسك صغيراً ثم تتدحرج ؟ أو كبيراً ثم تتدحرج ؟

**ويتكون برنامج الأنشطة للحضانة ورياض الأطفال من ست مجموعات رئيسية للأنشطة ، هي:**

1. حركات استكشافية .
2. أنشطة إيقاعية .
3. أنشطة بنائية .
4. ألعاب .
5. أنشطة اختبار الذات .
6. مهارات إدراك حركي .
7. النشاط التعبيري الحركي الإبداعي .
8. **حركات استكشافية Movement Exploration:**

وهي تصنيف عام يمكن استخدامه كأسلوب فني للتدريس ، أو  كنشاط ، وعند استخدامه كأسلوب فني للتدريس ، يمكن للمعلم أن يقدم مشكلة أو موقف تتطلب تعبير ابتكاري من خلال الحركة ، أما كنشاط فيكون عبارة عن حركات تمثيلية وقصص حركية واستخدام أدوات وأجهزة صغيرة لتطوير المهارات الحركية الأساسية .

1. **أنشطة إيقاعية Rhythmical Activities:**

وهي تتكون من حركات ابتكاريه، وألعاب غنائية أساسية بمصاحبة الموسيقى أو الإيقاع.

1. **أنشطة بنائية Development Activities:**

وهي أنشطة تسهم في العمل على تنمية تطوير القوة والتحمل والرشاقة والتوازن والمرونة والقوام الجيد ، وهناك مستويات مختلفة من التمرينات تتناسب هذه المرحلة السنية ، وتؤدى كحركات تمثيلية (جري المهر الصغير، حجل الحصان ، وثب أبو فصادة ، زحف الثعبان ، غضب القطة ... )

1. **الألعاب Games:**

العاب بسيطة التنظيم تستخدم مهارات الجسم ، وباستخدام الأدوات ، ومهارات انتقالية ومحورية ، ومهارات للدفاع والهجوم تناسب السن وتكسب مهارات الإدراك الحركي .

1. **أنشطة اختبار الذات Self-Tasting Activities  :**

وتشتمل على استخدام للأدوات والأجهزةSkills: : كالنط ، ومقاعد التوازن ، وحبال التسلق ، وأجهزة الجمباز ، والحبال ، كما تضم مهارات فردية على الترامبولين (إن وجد) ، ومهارات فردية وثنائية : كالحمل ، والدفع ، وجمباز لموانع .

1. **مهارات إدراك حركي Perceptual-Motor Skills:**

وهي مهارات تختار بعناية: تعمل على إدراك الطفل لمكانه بالنسبة للآخرين بجانبه ، أو أمامه ، أو خلفه ، وكذلك بمتابعة أصوات ، أو استخدام النظر في الربط أو أداء الحركات .

1. **النشاط التعبيري الحركي الإبداعي :**

 هناك نوع من النشاط الحركي والذي تلزم فيه المعلمة للأطفال بأداء حركات معينة قد يؤديها الطفل بطريقة صحيحة أو غير صحيحة ، ولكن النشاط التعبيري الحركي الإبداعي يختلف عن هذا النوع السابق ذكره ، وهو نشاط لا يتضمن نشاطاً عقلياً حيث يتحرك كل طفل ليقوم بحركات كما يريد ، وفق ما يسمع من إيقاع معين ، لذا فهو يتضمن نوع من حرية التعبير الحركي للطفل ، والاستمتاع في نفس الوقت ؛ ومن خلال تعبيرات المعلمة الإيجابية والمشجعة للطفل على التعبير يشعر الطفل بالنجاح ، وهو في حاجة لأن يشعر بالنجاح والثقة بالنفس ، وعلى ذلك فإن دور المعلمة في النشاط يعتبر ذا أهمية أولية . **وفيما يلي بعض الإرشادات التي تحتاج المعلمة لمعرفتها عند العمل مع الأطفال في هذا المجال:**

1. كل ما يفعله الطفل صحيح .
2. أن يعرف الطفل أنه ليس في حاجة لأن يفعل ما يفعله الآخرون ، ولكن فقط ما يمليه عليه الإيقاع ورغبته في ذلك .
3. إن هذا النوع من النشاط الحر يوفر للطفل إمكانية التفاعل بين النمو الوجداني ، والعضلي ، والعقلي .
4. يمكن للمعلمة أن تشرح للأطفال أنه لا مانع من التقليد في بداية الأمر ، ولكنهم لن يكونوا متماثلين في الأداء أبداً ، وأن توضح لهم أن كل واحد منهم مختلف عن الآخر ، وإننا جميعاً نؤدي حركاتنا بطريقة مختلفة .
5. أن تشرح المعلمة للأطفال أن الحركة التي يؤدونها نوع مفيد من الرياضة التي لا تحتاج إلى موهبة أو مهارة .
6. يجب أن تساعد المعلمة الأطفال على الإحساس بالحرية في الحركة ، والإحساس بالعلاقة بين الحركة التي يؤدوها ، والفراغ المتاح لهم ، أيضاً بالعلاقة أثناء الحركة بالآخرين .

**سمات النشاط التعبيري لسن ما قبل المدرسة :**

سمات النشاط التعبيري للطفل في عامه الثالث :

1.  يعتبر سن الثانية والنصف فترة مرحلية في نمو الجهاز العصبي  للصغير ، يحاول الطفل خلالها التنسيق بين رغباته المتعارضة ، ولقلة خبراته يتأرجح بين القبول والرفض ، وبين الذهاب والعودة ، وبين الوقوف والسير ، وبين الأخذ والعطاء ، وبين قبضة اليد وبسطها ، وبين التقدم والانسحاب .

2.  أن التعبيرات الحركية السابقة لا تشير إلى أن الطفل عنيداً وإنما ترجع إلى أن تنظيم الخلايا العصبية التي تحكم عملية المنع ما زالت غير مكتملة النضج (مثال مشكلات النوم ، والتحكم في عملية التبول والإخراج) .

3.  يتصف الطفل في هذا العمر بميله إلى التباطؤ عند الانتقال من عمل إلى آخر، وميل إلى التلكؤ في الانتقال من نشاط إلى آخر، وتفسر هذه الخاصية أيضاً بعد اكتمال نضج جهاز الطفل العصبي.

4.  إن ممارسة الطفل للعمل ونقيضه تكسبه خبرة في الأداء تؤهله فيما بعد للاختيار والتوازن بين عضلات الثني والبسط والأخذ والعطاء والشد والجذب.

5. في هذا السن ينمو نشاط الطفل ومهاراته الحركية عموماً .

6.  يجب ترتيب فصل أطفال هذا السن من الحضانة بطريقة وتنسيقه على شكل أركان : ركن للعب بالدمى ، وركن لعب الفك والتركيب ، وركن للكتاب المصور ، وركن المطبخ ، وركن للرسم التشكيلي .

7.  اللعب الكثيرة تشتت انتباه الصغير ، لذا يجب تنظيم بعضها على الأرفف ، مع تغيرها بأخرى من آن لآخر عندما تقل درجة اهتمام الصغير بها .

8.  طفل الثانية والنصف ، يلعب بطريقة أفضل مع أطفال الخامسة والسادسة الذين يتقبلهم ، ولكن ينبغي ملاحظته بدقة إذا لعب مع أطفال أصغر منه سناً .

9.  يتميز النشاط الحركي لطفل الثالثة بالاتزان النسبي عن ذي قبل ، كما يستطيع التحكم في بعض عضلاته الدقيقة ، ويظهر اللعب الإيهامي في نشاطه .

**سمات العام الرابع من نشاط الطفل الحركي :**

* الطفل في هذا العمر مندفع في أدائه الحركي ، ويرجع ذلك إلى أنه يكتشف مجالات جديدة للتعبير الشخصي ، وهو دائب الحركة : يمشي ، ويتحرك ، ويصعد ، ويهبط ، ويندفع نحو الدرج ، ولكن في الرابعة من عمره يضبط الطفل جهازه الحركي إلى حد كبير (مثل : لعب الكرة)
* يحب الأنشطة والأشغال اليدوية ، ولكنه لا يستطيع الجلوس لفترة طويلة.
* سمات العام الخامس من نشاط الطفل الحركي :
* يتصف نشاط طفل الخامسة بالاتزان والضبط كما أنه أقل تطرفاً، وأقل بسطاً لبدنه من طفل الرابعة، وتظهر في هذا العمر المترابطات الحركية واضحة.
* يبلغ النشاط الحركي قدراً معقولاً .
* اقتصاد طفل الخامسة في الحركة يبدو واضحا عن طفل الرابعة ، وهو يحافظ على وضع واحد لجسمه فترات أطول ولكن بتململ (جلوس ، وقوف ، قرفصاء) ، يجعل طفل الخامسة جذعه قائم تماماً وشغله وأدواته أمامه مباشرة ، وقد يقف وهو مستمر في عمله ، وقدرته على تأدية العمل بالعين واليد معاً تبدو كمقدرة البالغين .
* مهارة طفل الخامسة اليدوية تزداد ، ولذلك يعتمد على نفسه  ، ويعاونه الكبار في بعض أعماله .
* يحب الطفل أن يتأرجح ويصعد ، ويقفز ، ويجري ، ويثب من مكان عالي ، وربما تسلق الأشجار ، أو نط الحبل ، أو يحاول ممارسة الألعاب البهلوانية ، وألعاب العقلة ، والسير على قوائم خشبية .

**أهمية النشاط التعبيري الحركي للطفل :**

* يعتمد نمو الطفل الحركي في تطوره من مستوى إلى آخر على مدى نضج الطفل للقيام بحركات مختلفة (النضج بمعنى تغير نسب أعضاء الجسم ، وازدياد القوة العضلية ، وتقدم النمو العصبي ، ودرجة تآزره ، وتكامله) ، كذلك يعتمد النمو الحركي للطفل على التدرب الذي يحدد نمط تقدم الطفل من مرحلة حركية إلى أخرى ، فالانعدام التام لغرض التدريب أو التعلم يؤخر نمو الطفل الحركي ، كذلك التدريب ضروري لاكتساب المهارات التي ينفرد بها بعض الناس دون غيرهم ، مما سبق تبرز أهمية اختيار الألعاب والتدريبات ، والمناشط التدريبية لتعليم الطفل المهارات الحركية التي يؤهلها له مستوى نضجه .
* ولقد كانت لنتائج استخدام النشاط التعبيري الحركي (الحركات الإيقاعية) في إعادة تكيف الأطفال المتخلفين عقلياً أعظم الأثر في انتشار هذه الطرق وتعميمها على الأطفال الأسوياء .
* ساعد النشاط الحركي التعبيري الأطفال المتخلفين عقلياً على نمو مفاهيم الانتباه والنظام لديهم ، وقد انتقل أثر هذا التدريب إلى مجال التحصيل الدراسي فرفع مستواهم ألتحصيلي .
* أن التقدم الحركي للطفل يصاحبه تقدم في نمو الجهاز العصبي العضلي. ذلك أن نمو الترابط العضلي للطفل يقابله نمو في ترابطه العقلي : إذ تساعد ذاكرة الطفل العضلية على اكتسابه حصيلة من الارتباطات الشرطية الحركية ، والمتناسقة التي تكون بنيته  الجسمية . كما تساعد هذه الذاكرة أيضاً في تنظيم تحسين الطفل لمفرداته اللغوية ، وأنماط التفكير التي يكتسبها من خلال تجاربه وأنشطته الحركية المتنوعة .
* ويؤكد علماء النفس أن تطور النمو النفسي الحركي السوي في الطفولة المبكرة يتطلب سلامة نمو أجهزة الطفل الخاصة بالحركة والحس والإدراك والعقل ، بمعنى أن أي خلل يصيب أحدها ينعكس أثره على الجوانب الأخرى ، فالأداء الحركي السليم يتطلب بالضرورة تآزر الجهاز العضلي وترابطه مع الجهاز العصبي المركزي ، كما أنه عند اكتساب الطفل الترابط العضلي ، ودقة الحركة المطلوبة ، ينبغي مراعاة الدور الذي يلعبه في عملية التعلم هذه كل من الترابط العضلي العصبي من جهة ، والتدريب من جهة أخرى .
* للنشاط الحركي أهمية في نمو إدراك الطفل الحسي، إذ يعتمد الطفل في إدراكه للأشياء على قبضه عليها وتداولها بين يديه ، وتعامله معها ، وهذا نشاط حس حركي .
* كل سلوك للطفل يتضمن نشاطاً حركياً يعتمد في جوهره على إدراك حسي ، كما أن كل إدراك حسي يعتمد بالضرورة على عناصر   حركية ، أي أن هناك تفاعل مستمر بين إدراك الطفل للأشياء ونشاطه الحركي معها ، بمعنى أن كل نشاط حركي يؤدي إلى تطور في مجال الطفل الإدراكي ، كما يصبح كل مجال إدراكي للصغير مجموعة من العلاقات التي يحكمها نشاطه الحركي (الذي يربط بين العلاقات والخبرات القديمة والجديدة ، والانتقال من إدراك لآخر) .  ولهذا يؤكد "بياجيه" على ضرورة التركيز على تعامل الطفل مع الأشياء (البعض عليها ، لمسها وتداولها ، نقلها ، تحريكها) كأمر جوهري في عملية تجريد الصغير لأشكالها ، أو لتجريد العلاقات الفراغية التي انبثقت من هذا التفاعل .
* أهمية النشاط التعبيري الحركي في بناء تصور الطفل لهيكل جسمه : يقصد ببناء تصور الطفل لهيكل جسمه ، تصور الصغير القائم على معرفته المباشرة لأعضاء جسمه في حالة توازنه وحركته ، واتصاله بأجزائه وأطرافه المختلفة أثناء تفاعله مع الفضاء الذي يحيط به أو مع الأشياء التي تسكن معه هذا الفضاء ، والواقع أن بناء تصور الصغير لهيكل جسمه يلزمه بناء تصوره للبيئة التي يعيش فيها بالإضافة إلى بناءه و تكوينه لمفهوم الزمن **.**

ويبني الطفل عادة تصوره لهيكل جسمه بفضل ترابط إحساساته العضلية والجلدية والحسية والسمعية والبصرية وتكاملها ، وينمو تصور الطفل لهيكل جسمه شيئاً فشيئاً بفضل : نضوج المراكز العصبية العضلية لجسمه ، والخبرات والتدريب الذي توفرها له التربية .

 بمعنى أن الصغير عندما يتحسس ، أو يتلمس ، أو يلمس الأشياء ، ويقبض عليها ويقارن بينها ، أو عندما يقذف بها على الأرض ، أو عندما يتخطى الحواجز التي يصادفها في طريقه فهو يربط بين نضوجه العضوي والخبرة العصبية الحركية ، وهذا يوضح أهمية الفرص التي تتيحها   الألعاب ، ومناشط الطفل الحرة ونشاطه التعبيري الحركي في تكوين صور ذهنية لهيكل جسمه ، ومن ثم اكتشافه وإدراكه لبيئته الطبيعية والاجتماعية .

**طرق تدريس التربية الحركية .**

**كيف تتم عملية التدريس ؟**

من خلال الاستكشاف الحركي ، تعطى الفرصة للطفل للتجريب والمحاولة للواجب الحركي الموكل إليه تحت الإشراف والتوجيه والإرشاد اللفظي للمعلمة ، وتعطي المشكلة الحركية أو الواجب الحركي من قبل المعلمة ، ويحاول الأطفال حركياً ترجمة هذا الواجب الحركي ، أو حل تلك المشكلة الحركية ، ويترك للطفل الحرية الحركية للاستكشاف ، وكل حركة مناسبة لهذا الحل الحركي تعتبر حركة صحيحة ، ولا تعطي المعلمة أي نموذج لهذا الحل الحركي ، ولا تحدد حلاً واحداً صحيحاً لهذا الواجب أو المشكلة الحركية .

وعلى الرغم من أن طريقة الاستكشاف تتطلب وقتاً ليس بالقليل ، وفي معظم الأحيان تحد من أداء الطفل لحركات متقنة ، إلا أنها تعمل على تأكيد الشخصية الفردية لكل طفل ، وتعطي الأطفال الفرصة لحل المشكلة الحركية في إطار قدراته الذاتية ، ويقترح استخدام أسلوب الاستكشاف الحركي في المرحلة الأولى من التعلم الحركي عند تعلم أي مهارة حركية جديدة ، وبعد ذلك تتدخل المعلمة في عملية التأكيد على الأداء الحركي للحركات المختارة ، حيث يبدأ الطفل في تكوين مستوى مهاري لحركة من الحركات ، لذلك يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى مشكلات وتحديات حركية واعية دقيقة ، تعطي له بصورة معينة وواضحة ، تؤدي إلى تعزيز أدائه الحركي بمستوى أعلى .

 ويتوصل الطفل إلى هذا المستوى من الأداء ماراً بمراحل معينة ، بدءاً باستكشافه لإمكاناته وقدراته الحركية ، وللحركات التي تقابل هذه الحركات بطرق متعددة مختلفة ، ينتقي ويكرر منها المناسب ، ويدمج بعضها البعض حتى يصل إلى مرحلة الإتقان والصقل ، وهذه الأخيرة تأتي بتوجيه واع من معلمة تستخدم فيه التوجيه اللفظي الفردي ، أو إبراز نموذج معين من أقران الطفل القائمين بأداة نفس الواجب الحركي ، أو عن طريق التوجيه الجماعي الذي يؤدي إلى تأكيد وضوح أساسيات الواجب الحركي المطلوب .

**دور المعلمة في جعل ممارسة الطفل للنشاط الحركي مصدراً للاستمتاع:**

1. أن تتحدى واجبات الأداء قدرات الطفل.
2. المشاركة الايجابية للطفل في النشاط الحركي.
3. الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها الطفل للنشاط.
4. أن تكون المعلمة قدوة في إظهار الاستمتاع .
5. تجنب استخدام النشاط البدني كنوع من العقاب.

**دور المعلمة في جعل ممارسة الطفل للنشاط الحركي مصدراً لتنمية قيمة الذات**

1. توفير خبرات نجاح للطفل أثناء النشاط.
2. إتاحة الفرصة للطفل للتعرف على معدلات التقدم لقدراته البدنية والمهارية.
3. تقديم التشجيع والثناء وتجنب التهديد والعقاب.
4. تنمية مهارات القيادة.