**الفصل الثالث**

**الأنشطة الحركية لطفل الروضة**

**تطبيقات في مجال التربية الحركية :**

الأنشطة الحركية التي يتناولها هذا الجزء هي الأنشطة الخاصة بتعزيز المهارات الحركية الأساسية في مجال الانتقال الحركي والتوازن والتحكم والسيطرة ، ويستحسن عند استخدام هذه الأنشطة لطفل مرحلة رياض الأطفال أن تستخدم المهارات كل على حدة ، وتؤدي منفصلة ، مثل مهارات الجري ، أو القفز ، أو اللقف ، أو التوازن ، ... الخ ، قبل أن تندمج هذه الحركات مع بعضها مكونة حركة من الحركات المركبة التي تستخدم فيها أكثر من مهارة واحدة .  وفي هذه الحالة يمكن التركيز على الأنماط الخاصة بكل حركة على حدة وإتقانها، وعند ذلك يمكن تعزيز استخدام هذه الأنماط في مواقف حركية جديدة كلما استدعى الأمر .

 وتتضمن الأنشطة الحركية فى رياض الأطفال على ما يلي :

**أولاً: القصة الحركية :**

     حظيت القصة بأهمية تربوية كبرى في جميع مراحل التعليم والتعلم ، إذ تعد من أهم الأدوات في بناء الثقافة ، وتشكيل الوعي لدي الطفل باعتبارها أقوى عوامل استثارته ، وأكثر الفنون الأدبية ملائمة لميوله ، ونظراً لما تقدمه من أفكار وخبرات وتجارب في شكل حي معبر ، وشائق ، ومؤثر ؛ فإنها تعمل علي تطوير الطفل ثقافياً ، لما تحمله إليه من أفكار ومعلومات : لغوية ، وعلمية ، وتاريخية ، وجغرافية ،وفنية ، وأدبية ، ونفسية، واجتماعية ، فضلاً عن التطور الخلفي واكتساب القيم الإيجابية .

      والقصة الحركية هي القصة التي تتطلب من الأطفال التعبير بالحركة وما تشتمل عليه من معان وحركات تساعد علي زيادة إدراكهم العام ؛ و تعرف القصة الحركية بأنها  مجموعة من الأحداث المتسلسلة والمشوقة والمثيرة لها بداية ونهاية ولها أبطالها وزمانها ومكانها، ترويها المعلمة للأطفال وتطلب منهم تخيل وتقليد هذه الأحداث بواسطة الحركة مع استخدام الصوت كلما أمكن ذلك.

    تعتبر القصة الحركية من أحدث طرق إعطاء التمرينات الحركية للأطفال الصغار ولنجحها ، لمناسبتها لطبيعتهم وميولهم ورغباتهم ، فضلاً عن أنها تحقق لهم قدراً كبيراً من البهجة والفرح والسرور ، وتشجع فيهم النزوع إلى التخيل والإدراك والمحاكاة ، وحب التقليد ، واكتساب الجديد من الثقافة والمعلومات الرياضية.

وتمثل القصة الحركية وحدة قصصية متكاملة من التمرينات والحركات غير الشكلية والبسيطة ، وغالباً تؤخذ من مصادر يعرفها الأطفال من خلال البيئة المحيطة بهم ، إي من ثقافاتهم وقصصهم البيئية الشائعة , كما أن هذه القصص تتناسب دائما مع إمكانية البيئة التعليمية سؤنا كانت رياض الأطفال أو المدرسة لأنها لاحتاج إلى إمكانيات عالية الكلفة أو أجهزة أو أدوات كثيرة أو كبيرة وإنما إمكانات وأدوات بسيطة يمكن لأثاث البيئة التعليمية أن يفي بالمطلوب.

ويجب أن تحتوي القصة الحركية في محتواها على حركات بدنية متنوعة ذات أهداف مختلفة تضعها المعلمة لخدمة الواجب الحركي المطلوب من تنفيذ القصة ، فهي مليئة بالخيال والحركات البدنية التلقائية التي يعبر بها الأطفال عن إحداث القصة ، مما يساعد على الإدراك والتخيل عند سماعهم نداء  المعلمة، كما يجب أن تتناسب القصة الحركية مع تكوين أجسام الأطفال وميولهم وقدراتهم العضلية ، وتساعد على امتصاص الطاقة الزائدة لديهم وتحويلها إلى نشاط هادف .

 أن القصة الحركية يجب أن تتكون من الحركات الطبيعية للطفل مثل المشي ، والركض ، والحجل، والوثب والقفز وغيرها من الحركات ، كما يجب أن تشمل القصة على التمرينات البنائية والمهارية التي تقدمها القصة على شكل إحداث تخيلية يتم فيها تقليد حركات الأشياء والطيور والحيوانات بصورة بسيطة وسهلة بحيث يترك للطفل حرية التعبير الحركي عن كل حركة وفق تخيلاته للأشياء ، ويمكن إضافة الموسيقى المصاحبة للقصة لكي تصبح القصة الحركية أكثر تشويقا للطفل مستخدمين الرقص الإيقاعي كجزء من النشاط الحركي الذي يخدم الواجب أو الغرض من القصة .

 والقصة الحركية تعمل على مسايرة خيال الأطفال وحبهم التقليد   واللعب ، وهي لا تحتاج إلى درجة كبيرة من التركيز ، ولا قدر كبير من الإمكانات والأدوات والأجهزة الرياضية ، إذ من الممكن الاستعانة بالمقاعد الصغيرة والأطواق والمكعبات ، وأكياس الحب لرسم الخطوط والدوائر والتشكيلات التي تنفذ فيها القصة الحركية .

تعتبر القصة احد الأساليب المشوقة والمثيرة التي تستمل الطفل في مرحلة رياض الأطفال، لما يشعر فيها من القرب والالتصاق في كيفية وأسلوب تنفيذها، حيث تتفق مع ميوله الحركية والفكرية ، والقصة الحركية تساعد المعلمة على غرس القيم والمثل والعادات التربوية الصحيحة التي تسود المجتمع ، ويبغي نشرها وتهذيبها من خلال ممارسة عمليات مقننة مدروسة تسعى لتحقيقها أحد الأهداف المرجوة من الروضة .

كما يمكن عن طريق القصة الحركية تعليم الحركات الأولية والأساسية، وكذلك الأوضاع الأساسية في التمرينات ، والتي لا يستساغ إعطاؤها في شكلها التقليدي الجامد فعن طريق القصة الحركية تسهل مهمة المعلمة في تنفيذ الأنشطة الحركية بشكل تربوي حركي ممتع ومفيد .

في القصة الحركية يطابق الأطفال كلمات القصة بتعبيرات حركية والتي تؤدي إلى تسلسل من الأعمال الحركية المطابقة ، فهي تعد تعبير بالحركة لقصة ما ، تشمل على معان تساعد على زيادة معلومات الأطفال ، وتعمل على إكسابهم الخبرة بما تحتويه من مواقف مختلفة ، في نفس الوقت تكسب الأطفال اللياقة البدنية والقوام الجيد ، من خلال ترجمة هذه المعاني بالحركة المناسبة.، وتتطلب من القصص أن تطوع ويعاد كتابتها ، بحيث تستخدم النقاط الرئيسية في القصة لتوجيه الحركة ..

**أسس القصة الحركية :**

1. أن تحتوي على معلومات جديدة تحمل بين طياتها الخبرة للطفل ، وأن تكون هذه المعلومات في شكل بسيط سهل يتمشى ومدركات الطفل واهتماماته ، وتمس عالمه .
2. أن تكون مشوقة ومثيرة .
3. أن تكون على مستوى إدراك وفهم الأطفال .
4. أن تكون ملائمة لميولهم ، وكذا تكوينهم الحركي ، ويفضل أن تشمل القصة الحركية على استعراضات حركية، ويكون من المفيد جداً مصاحبة الموسيقى مع ترجمة القصة إلى حركات.
5. ملائمة القصة لبيئة الطفل: من الأمور الهامة كي تحقق القصة هدفها هي أن تكون انعكاساً للبيئة التي يعيش فيها الطفل كأن تحتوي على أنشطة سائدة في المجتمع، وليست بعيدة عن مدركات الطفل مما يكون سبباً في انصرافه عن هذا النشاط.
6. أن تترك الحرية للطفل في ترجمة ما يسمعه إلى حركات ذاتية ، ولا يفرض عليه التعبير عن حركة معينة ، بل يجب أن يعطي الفرصة للطفل كي يتخيل ويتصور ويفكر وينتج حركات تعبر عن ذاته وفي حدود قدرته .
7. أن تحكى بلغة بسيطة سهلة ، والمختلفة:ة مناسبة لمرحلة سن الطفل.
8. أن تشمل القصة أجزاء النشاط المختلفة : الإحماء ، التمرينات ، الألعاب والمسابقات ، الختام.

**محتوى القصة الحركية :**

تحتوي القصة الحركية على حركات بدنية يقوم بها الأطفال مقلدين بها أشخاصاً أو حيوانات أو أشياء تقع في محيط إدراكهم أو نسج خيالهم ، وبذلك فالقصة الحركية مليئة بالخيال والحركات البدنية التلقائية التي يعبر بها الأطفال عن أحداث القصة والحدوتة .

 كما تحتوي القصة الحركية على معلومات مصدرها البيئة أو المدرسة أو من الخيال ، وكذا تحتوي على عديد من القيم الخلقية والتربوية التي تؤكد عليها المعلمة ، كلما أتيحت الفرصة أثناء سرد أحداث القصة حركياً .

**معايير اختيار القصة الحركية:**

1. أن تكون القصة منبعثة من البيئة المحيطة بالطفل، وبذلك يمكنه أن يتخيل أحداثها، ويقلد أبطالها.
2. أن يختار موضوع القصة بحيث تشتمل على معلومات تفيد الأطفال من خلال توجيهات المعلمة وملاحظتها وتعليقاتها الهامة التي تعطيها للأطفال أثناء القصة، والتي تعمل على تربيتهم، وزيادة معلوماتهم الوطنية والتاريخية والثقافية.
3. لكي يتحقق التكامل في العملية التعليمية فإنه يجب اختيار موضوع القصة بحيث يربط بين المفاهيم المختلفة فتشمل القصة على معلومات في الحساب، وفي اللغة، وفي العلوم الاجتماعية، وبذلك تكون نظرة الطفل متكاملة فيحصل على معلومات، ومعارف في المجالات المختلفة.
4. أن يختار موضوع القصة بحيث يثير حماس الأطفال ويحثهم على الاشتراك في النشاط .
5. يجب تحديد أغراض القصة في كل المجالات البدنية والاجتماعية والعقلية ، فالأغراض البدنية تعمل على تحسين الصفات البدنية مثل السرعة والقوة والرشاقة والتحمل ، وكذا تنمية المهارات البدنية الأساسية من مشي ، وجري ، ووثب ، وتسلق ، ورمي .

 وتساهم القصة الحركية في تنمية النضج الاجتماعي لدى الأطفال وتدريبهم على العمل مع الجماعات ، والتحلي بالصفات الاجتماعية مثل التعاون ، والصدق ، والأمانة ، وتعمل الأغراض العقلية على توسيع خيال الطفل ومداركه ، وكذا إثراء المعلومات في برامج الأنشطة التربوية الأخرى من خلال ربطها مع النشاط الحركي الوارد في أحداث القصة .

**أنواع القصص الحركية :**

هناك نوعين رئيسيين للقصة الحركية ، هما :

1.  **قصة حركية موسيقية غنائية:** ويسودها الإيقاع، وهذا الإيقاع يساعد الطفل في التعبير عن الحركات التي تحتويها هذه القصة، وهذا النوع مفضل في المراحل الأولى من حياة الطفل حتى سن الرابعة.

2.  **قصة حركية تمثيلية :** وهي مناسبة للطفل بعد سن الرابعة ، حيث أن هذا النوع من القصص يعتمد كثيراً على خيال الطفل وميلهم الشديد لتقليد كل ما يحيط بهم .

**مكونات القصة الحركية :**

يمكن أن تشتمل القصة الحركية على الآتي :

1. تمرينات بدنية بالبساطة والسهولة ، وبعيدة عن التعقيد ، وتعمل في هذه التمرينات العضلات الكبيرة في الطفل .
2. تشتمل على الأوضاع الحركية الأساسية ، مثل :المشي ، الجري ، الوثب ، التسلق ، الدحرجة ، القفز ، القف ، الدوران.
3. تشتمل على حركات إيقاعية منغمة .
4. حركات مقصودة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة لهذه المرحلة السنية ، قد تكون للتوازن أو الرشاقة أو المرونة ... الخ من عناصر اللياقة البدنية التي تناسب مرحلة نمو الطفل .
5. تشتمل على التمرينات البنائية والمهارية للأطفال والتي تقدم في قالب تخيلي يتم فيه تقليد الأشياء والطيور والحيوانات بصورة بسيطة سهلة غير معقدة ، تؤدى باستخدام العضلات الكبيرة في الجسم ، والتي تسمح بالمجال الحركي غير القصير لحركة الطفل .

**تنفيذ القصة الحركية :**

يتطلب سرد القصة الحركية استعدادات خاصة أهمها قدرة المعلمة على النزول لمستوى الطفل ، كما يتوقف تنفيذها في بعض الأحيان على رغبة المعلمة واقتناعها بعملها .

وتعتبر معلمة الروضة العامل الإيجابي المؤثر في القصة ، فهى الموجهة والمصلحة لتمريناتها ، وما على الطفل إلا التنفيذ ، والأداء الإبداعي كما يبدو أن غرضها لا يقتصر عند حد التدريب البدني ، ولكن يمتد ليكون تربية عن طريق البدن .

ومن المعروف أن لكل طفل مستوى من القدرات وتوقيت خاص به ، ولو أتحنا للطفل فرصة اكتشاف قدراته الحركية ، ثم الثقة فيها بتكرار أدائها وتوجيهه لتنميتها ، وابتكار طرق جديدة لأدائها وتطويرها ، وذلك من خلال أداء حركي حر بتوقيت فردي ، وربما كان ذلك أجدى لتكامل نموه ، والذي قد لا تحققه القصة الحركية بطريقة تقليدية .

ومن طرق الأداء الحركي الرقص الإيقاعي والتدريب الحركي ، وتتطلب هذه الطرق دراسات خاصة لاكتساب خبرة تطبيقها ، وفي نفس الوقت يناسب إمكانات بيئتنا البشرية والمادية – التمرينات البنائية باستعمال أدوات وأجهزة التمرينات ، وخاصة الأدوات الفردية الصغيرة ، وأن تكون تمريناته قريبة من الحركة الطبيعية ، ويراعى في تطبيقها توجيه الأطفال لحركاتها ، ثم نطلق لهم حرية الأداء بتوقيتهم الفردي وهم منتظمون ، أو في تشكيل حر .

**خطوات تنفيذ القصة الحركية :**

-   تقص المعلمة القصة على الأطفال باختصار في بداية النشاط بطريقة جذابة تزيد من اندماجهم في خيالهم وحماسهم لأدائها.

-   الابتعاد عن النداء التقليدي ، بأن يكون النداء وإصلاح الأخطاء بلغة التخاطب ، ومتمشياً مع خيال القصة ، وقد تستعمل المعلمة كلمة "ابدي" لبدء العمل ، وكلمة "قف" لإنهائه ، وتوجهه المعلمة المشي والدوران لشو اخص ملموسة في الملعب ، مثل : بالوثب ناحية الشجرة ... دور .

-   التشجيع والإيحاء من عوامل استمرار الطفل في بذل الجهد .

-   من عوامل رفع مستوى الأداء توجيه الأطفال الممتازين في أداء الحركة والمبتكرين لها .

-   أن تساير المعلمة الأطفال، وتنزل إلى مستواهم الفكري والخيالي.

-   يجب أن تراعي المعلمة عوامل الأمن والسلامة أثناء تدريسها للقصة الحركية للأطفال حتى نضمن عدم إصابة الأطفال بأي مكروه بدني أو نفسي.

**ويجب مراعاة ما يلي عند تنفيذ القصة الحركية:**

1. تحكى القصة إجمالاً بالكلمات فقط دون الحركة ، مع مراعاة الألفاظ المناسبة لمستوى الطفل .
2. يعاد سرد القصة مع تمثيل المواقف بالحركات بواسطة المعلمة دون أن يعمل الطفل .
3. يتم سرد القصة مرة أخرى مع التمثيل بالحركة ، على أن يصاحب الطفل بالتقليد لنفس الحركات التي تؤديها المعلمة ؛ولكن بشكل تعبيري من خياله.
4. يمكن بعد السرد بالكلمات يترك للطفل ترجمة المواقف إلى حركات رياضية يختارها هو، وطبعاً هذا يتوقف على المرحلة السنية التي يمر بها الطفل.

**أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تدريس القصة الحركية :**

1. تدرس القصة الحركية بحيث لا يقلد الأطفال المعلمة، وإنما يجب أن يكون التعبير ذاتياً من الأطفال.
2. يأخذ النشاط طابع الحدوتة ، ويكون خالياً من النداءات الشكلية .
3. يبدأ النشاط بأن تشرح المعلمة القصة للأطفال بطريقة شيقة بحيث تحثهم على الاشتراك في أحداثها، وقد تتدخل المعلمة أثناء التعبير عنها بالحركة لكي تصوب موقف أو تصحح خطأ.
4. استخدام بعض الأدوات الرياضية مثل أكياس الحب والرمل والأطواق والكرات الطبية والأعلام والصولجانات ... الخ .
5. مراعاة التدرج في أحداث القصة بحيث تبدأ من السهل إلى الصعب ، ومن المعلوم إلى المجهول ، ومن البسيط إلى المركب ، وأن تنتهي والأطفال في حالة بدنية هادئة تسمح لهم بمتابعة دروسهم العملية بعد الانتهاء من النشاط الحركي .
6. أن تشمل على حركات الجسم كله ، فيكون فيها حركات خاصة بالذراعين ، والرجلين ، والجذع ، والرأس ، والجانبين ، والبطن .
7. يجب أن تؤدى من خلال القصة الحركية بعض التمرينات لتنمية القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق .
8. يجب أن تكون القصة الحركية نابعة من محيط وبيئة الأطفال .
9. يجب أن يكون التعبير عن القصة الحركية ذاتياً ، ويترك للأطفال التصور والتخيل لما هو مطلوب من القصة الحركية فيعبر كل طفل عن نفسه .
10. يجب أن تدرس القصة الحركية بطريقة غير الشكلية، وأن تكون التعليمات بلغة سهلة ومفهومة للأطفال.

**نماذج لقصص حركية:**

عنوان القصة : رحلة إلى القمر :

أهداف القصة :

**الهدف** **السلوكي:**

- تأدية وتطوير سرعة الحركة والاستجابة.

- إتقان المعرفي: الحركية الأساسية (الجري ، الوثب ، المد ، الثني) .

**الهدف المعرفي** : التعرف على سفينة الفضاء.

**الهدف الانفعالي:** الشعور بالشجاعة وتنمية الخيال والنظام والثقة بالنفس.

أحداث القصة :

أعدت بلدك سفينة فضاء إلى القمر ، انطلقت برجال الفضاء وأخذت تدور حول القمر حتى هبطت على سطحه ، وفتحت أبوابها ، وهبط رجال الفضاء من سلم السفينة ، ولمسوا القمر ، ورفعوا علم بلادهم على سطحه ، وقاموا بتركيب بعض الأجهزة العلمية ، وأخذوا يستكشفون المكان حولهم ، ثم أخذوا يحفرون على سطح القمر وأخذوا بعض الصخور معهم عند عودتهم إلى الأرض ، ولما انتهوا من ذلك صعدوا سلم سفينة الفضاء ، ثم أغلقوا بابها ، وانطلقت السفينة عائدة بهم إلى الأرض ، وكان في استقبالهم عند عودتهم أهلهم ومواطنوهم فرحين بنجاحهم مسرورين من شجاعتهم .

الإحماء :

- (وقوف الذراعان عالياً) الجري أماماً مع الوثب عالياً .

- استعد : سوف تتحرك السفينة للانطلاق في الفضاء .

- (وقوف فتحاً ، انثناء) لف الجذع مع مد الذراعين عالياً هيا يا أطفال ننطلق بالسفينة للوصول إلى الفضاء .

- (وقوف) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً ببطء.

- استعداد : هيا يا أطفال نهبط على سطح القمر .

- (وقوف الذراعان أماماً) قذف الذراعين جانباً .

- التمرينات: نفتح أبواب السفينة لنهبط على سطح القمر .

التمرينات :

- وقوف ، تحريك الرقبة في اتجاهات مختلفة .

- تعالوا يا أطفال نهبط على سطح القمر، كل واحد يستكشف منطقة الهبوط.

- وقوف فتحاً الذراعان عالياً ، تبادل ثني الذراعين مع ثني الجذع أماماً أسفل ببطء.

- تعالوا يا أطفال نحمل الأجهزة والمعدات العلمية لنضعها على سطح القمر .

- وقوف فتحاً الذراعان عالياً ، تبادل ثني الذراعين على الصدر .

- هيا يا أطفال نرفع علم بلادنا على سطح القمر .

- وقوف الذراعان جانباً ، تحريك الذراعين بالتقاطع أمام الصدر .

- قف هيا نتحرك للعودة للدخول إلى السفينة مرة أخرى .

- الآن نقوم بإغلاق باب السفينة استعداداً للانطلاق للأرض .

- إقعاء الذراعين عالياً ، مد الركبتين عالياً ببطء .

- استعداد : الآن السفينة تغادر سطح القمر للهبوط على الأرض .

- وقوف الذراعان عالياً ، ثني الركبتين والذراعين كاملاً .

- هيا يا أطفال نتحرك للهبوط على سطح الأرض .

- وقوف ، الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً ، وثبة النجمة .

- هيا يا أطفال لقد وصلنا إلى سطح القمر عائدين ، والآن يستقبلنا الناس فرحين برجال الفضاء بعد عودتهم سالمين .

**عنوان القصة : رحلة إلى الريف .**

**أهداف القصة**: إكساب اللياقة البدنية ، وزيادة معرفة الطفل بالبيئة الريفية .

**أحداث القصة**:

اتفقت مجموعة من الأصدقاء على أن يقوموا برحلة إلى الريف  الجميل، لكي يتمتعوا بالهدوء والمناظر الجميلة التي تسر النفس ، والهواء النقي ، ويجعل الإنسان يتدبر في خلق الله .  فأخذوا السيارة وتوجهوا إلى القرية ، وعند وصولهم استراحوا بعض الوقت ، وبعد أن استراحوا من عناء السفر ، ونزلوا إلى الحقول للفسحة والاستمتاع بالمناظر الجميلة والهواء النقي والفرجة على الفلاحين ، وهم يعملون في حقولهم بجد ونشاط .

هذه هي القصة إجمالاً ولفظاً ، وسنرى كيف يمكن سردها مصحوباً بحركات رياضية.

**الذهاب لركوب السيارة**: (وقوف) الجري في المحل، أو الجري في مساحة متيسرة من الأرض .

**السيارة بدأت تتحرك**: (وقوف الذراعان أماماً لمسك عجلة القيادة) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً مع إسراع الخطى بالتدريج مع تغيير الاتجاه يميناً ويساراً وخلفاً .

**الهبوط من السيارة بعد الوصول لأخذ الاستراحة**: (وقوف) الوثب للهبوط من ارتفاع (أي مقعد)

**الفلاح يضرب بالفأس**: (وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل لضرب الأرض بالعصا .

**السير في الهواء الطلق**: (وقوف) شهيق – زفير .

**الفلاح يروي الأرض بالطنبور**: (الجلوس طولاً الذراعان أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين .

**الطيور تحلق في لجو**: (وقوف الذراعان جانباً) السير مع خفض الذراعين باستمرار.

**التجمع لركوب السيارة**: (وقوف) الجري في المحل ، أو في مساحة متيسرة من الأرض .

**الوصول إلى المنزل والدخول**: (وقوف) الجري في المحل ، أو في مساحة متيسرة من الأرض .

والقصص الحركية كثيرة ومتعددة بتعدد مواقف الحياة ، ويمكن من خلال أي قصة من قصص الأطفال خلق مواقف حركية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية عند الطفل علاوة على إكسابه بعض الخلق والعادات الطيبة التي تؤثر في سلوكه ، وقد ذكر هذا النموذج السابق للاسترشاد به ، وعلى سياقه يمكن تحويل أي قصة إلى مواقف حركية ، حيث إنه في مرحلة من مراحل السن تكون الأطفال مولعة بالقصص والتقليد ، وأي مواقف تذكر لهم من خلال قصة تلقى قبولاً لدى الأطفال **ثانياً : الألعاب الصغيرة :**

**مفهومها وطبيعتها :**

تعتبر الألعاب الصغيرة أحد الأنشطة الهامة في برنامج التربية الحركية للطفل ، فكلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه ، ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية ، والألعاب الصغيرة في أدائها السهل والبسيط والممتع تناسب جميع الأعمار ، وكلا الجنسين على السواء ، وهي لا تحتاج إلى شرح طويل ، أو قوانين معقدة ، كذلك تلعب دوراً بارزاً في نمو الطفل من النواحي البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

والألعاب الصغيرة تعمل على استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للطفل ، وبالتالي فهي تناسب الطفل والتلميذ في مرحلة رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية لملائم لقدراتهم وميولهم ، وتعتبر وسيلة هامة في تنمية لياقة الطفل البدنية ، وتفاعله اجتماعياً ، كما تعتبر الألعاب الصغيرة إعداداً تمهيدياً لألعاب الفرق الجماعية والفردية ، حيث تسمح بالتدريب على المهارات الحركية الأساسية التي يستخدمها الطفل عندما يكبر وينضم إلى الفرق الرياضية .

وأصبحت الألعاب الصغيرة وسيلة فعالة ومؤثرة في تربية الطفل والنشء ، ومادة أساسية في البرنامج الدراسي ، وفي الأنشطة المختلفة للمؤسسات التربوية والاجتماعية ، ودخلت بها أسس التنظيم والتخطيط ، ومسايرة أهدافها من إعداد النشء وتوجيهه بما يتناسب وتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المحددة .

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

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

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

**أهمية ومميزات الألعاب الصغيرة :**

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

**أهداف الألعاب الصغيرة :**

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

**أ. الأهداف النفس حركية :**

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

1. الحركات البنائية :

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

1. القدرات الإدراكية :
2. تعمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للطفل من حيث تمييزه للإدراك السمعية والبصرية والحركية، ومن ثم إمكانية تكييف الطفل مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.
3. القدرات البدنية :

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

**ب. الأهداف المعرفية :**

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

**ج. الأهداف الوجدانية :**

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

ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ، وتشمل على : الاستقبال ، الاستجابة ، التنظيم ، التوصيف ، التقييم . وهنا يلعب دور معلمة رياض الأطفال في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للطفل ، والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني ، واللعب خلال النشاط الحركي .

**خصائص الألعاب الصغيرة .**

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

**أنواع الألعاب الصغيرة :**

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

1. **ألعاب تمثيلية غنائية** : وغالباً يصحب الإيقاع .
2. **العاب لياقة بدنية**: وتشمل على الدفع والتوازن والرشاقة والقوة .
3. **العاب الخلاء**: مثل ألعاب المطاردة .
4. **العاب مائية**: مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع .
5. **العاب الحواس**: وتحتوي على حركات لتدريب الحواس المختلفة .

**أدوات الألعاب الصغيرة :**

إن ممارسة وأداء الألعاب الصغيرة لا يتطلب أدوات كبيرة أو كثيرة ، أو أدوات ذات طابع خاص ، أو بشروط معينة ، فالأدوات المستخدمة في الألعاب الصغيرة غالباً ما تكون بسيطة ، والتي تكون في متناول كل معلمة مثل الأطواق والعصي ، وأكياس الحبوب والكور والصولجانات والمقاعد السويدية والجير للتخطيط .  كما أنها لا تتطلب مساحات كبيرة ، فيمكن أن تؤدي في ملعب صغير ، أو في صالة أو في حجرة النشاط .

**الابتكار في الألعاب الصغيرة :**

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

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

1. مساحة الملعب .
2. عدد الأطفال المشتركين .
3. الأدوات المتاحة .
4. شروط الأداء .
5. احتساب النقاط .

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

**اختيار الألعاب الصغيرة :**

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

**وعند اختيار الألعاب الصغيرة يجب على المعلمة مراعاة الشروط التالية :**

1. استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالروضة :

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

2. أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة :

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

3. أن تكون اللعبة سهلة الفهم :

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

4. أن تكون اللعبة سهلة القواعد :

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

5. أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي :

وهذه الألعاب غالباً ما يقبل عليها الأطفال بكل حماس وقوة .

6. أن تحقق اللعبة المختارة غرض النشاط :

إن لكل نشاط أغراض يجب تحقيقها ، وعلى ذالأمن،ت أية لعبة تحشر في النشاط تعتبر مناسبة ، والمعلمة الكفء هي الذي تختار الألعاب التي تحقق الأهداف المنشودة .

**إجراءات مهمة عند تفيذ الألعاب الصغيرة :**

1. معرفة اللعبة جيداً قبل تعليمها (نواحي الأمن ، الصعوبات ، التعديلات).
2. الإعداد والتحضير للألعاب (تخطيط الملعب، الأدوات، أجهزة).
3. تقديم اللعبة بكل حيوية وبحماس حتى ينعكس ذلك على الأطفال .
4. الإيجاز في شرح اللعبة وسهولة العرض .
5. تنفيذ قواعد اللعبة بدقة وحيادية تامة .
6. مراقبة الأطفال لعوامل الأمن والسلامة .
7. التنويع في الألعاب لزيادة الحماس والتشويق .
8. عدم المغالاة في المنافسة وتقارب المجموعات في المستوى .

**تحضير أنشطة الألعاب الصغيرة :**

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

**وتشمل أنشطة الألعاب الصغيرة على الأنواع المختلفة الآتية :**

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

**2.  ألعاب بسيطة**: ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد ، ويهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة ، وتعده إلى الألعاب المعقدة إعداداً يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات .

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

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

تتابع التمرير فوق الرأس :

-   **اللاعبون** : (12-30) لاعباً مقسمون إلى قاطرات (5 : 10) لاعباً في كل قاطرة .

-   **المكان**: ملعب أو صالة .

-   **الأدوات**: كرة لكل قاطرة .

-   **وصف اللعبة**: يحمل القائد من كل قاطرة كرة بيديه ، عند سماع الإشارة يمرر الكرة من فوق رأسه إلى اللاعب التالي ، وهكذا تمرر الكرة على التوالي حتى تصل إلى اللاعب الأخير في القاطرة ، يجري هذا اللاعب بعد استلامه الكرة من الجانب الأيمن للقاطرة حتى يصل إلى بدايتها ، ويكرر العمل ، وهكذا يستمر اللعب حتى يعود الجميع إلى أماكنهم الأصلية ، الفريق الذي يصل أولاً يعتبر الفائز .

**البحث عن مكان :**

- **اللاعبون** : (20-30) لاعباً ينتشرون حول الملعب .

- **المكان**: ملعب أو صالة ، ويرسم داخل الملعب في أماكن متفرقة عدد من الدوائر تقل عن عدد اللاعبين .

-  **الأدوات**: أطواق أو دوائر مرسومة على الأرض ، أجزاء من الصندوق المقسم  .

**-  وصف اللعبة :** عند سماع الإشارة يحاول كل لاعب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة بشرط ألا يلمس الخطوط المجددة للدائرة أو الطوق عند وقوفه واللاعب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة .

    ويمكن التنويع في هذه اللعبة بتحديد عدد اللاعبون الذين يشغلون كل دائرة ، وكذلك التغيير في طريقة الانتقال باستخدام الوثب ، أو الحجل بدلاً من الجري أو يطلب من اللاعبون الجري حول الملعب مع الموسيقى ، وعند توقف الموسيقى يجري اللاعبون لاحتلال الأماكن .

**استخدام الألعاب الصغيرة :**

للألعاب الصغيرة استخدامات كثيرة في الأنشطة الحركية ، منها:

* 1. **تستخدم كإحماء للدرس :**

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

* 1. **تستخدم كنشاط تنافسي بين الأطفال :**

يحتاج الأطفال في المرحلة السنية ما بين (4-6) إلى نشاط تنافسي يتميز بسهولة التنظيم وعدم شدة التنافس، مع الحاجة للشعور بالمرح والبهجة والسرور، والألعاب الصغيرة بمميزاتها السابق ذكرها يمكن أن تشبع هذه الحاجات للطفل من خلال النشاط الحركي.

* 1. **تستخدم كعنصر من عناصر المرح والسرور :**

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

* 1. **تستخدم كتطبيق للمهارات التي تم تعلمها :**

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

* 1. **تستخدم لتطبيق المفاهيم التي تعلمها من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة:** يمكن تطبيق وممارسة المفاهيم التي قد قامت المعلمة بتعليمها للأطفال في الأنشطة الأخرى؛ حيث تعتبر الألعاب الصغيرة مجال خصب لتعليم وتطبيق للمفاهيم التي قد تعلمها الطفل.

1. **تستخدم لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية :**

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

**طريقة تنفيذ الألعاب الصغيرة :**

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

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

**نماذج للألعاب الصغيرة :**

الألعاب الصغيرة كثيرة جداً ، وفيما يلي نماذج استرشادية لها :

**النموذج الأول :**

**الاسم** : لمس الزميل .

**الغرض**: تنمية الحواس والرشاقة .

**الأدوات**: رباط لين للعين .

**الأداء**: يقف مجموعة من الأطفال على حافة نصف دائرة ، ويقف زميل لهم مغطى العينين في مركز الدائرة ، وبإشارة من المعلمة يتجمع الأطفال خلف زميلهم ، وبإشارة أخرى يحاول أحدهم لمس كتفه ، وبإشارة ثالثة يعود الأطفال إلى حافة نصف الدائرة ، ثم تفك عيني الزميل ويحاول التعرف على الطفل الذي لمس كتفه ، فإذا تعرف عليه حل محله ، وإذا لم يتعرف يعاد الأداء مرة أخرى ، وهكذا.

**النموذج الثاني :**

**الاسم** : خروج الملموس .

**الغرض**: تنمية عنصر القدرة ، وتحسين الأجهزة الداخلية الحيوية .

**الأدوات**: كرة – دائرة على الأرض .

**الأداء**: يقف مجموعة من الأطفال داخل الدائرة ، ويقف زميل لهم خارج حدود الدائرة ، ومعه الكرة ، وبإشارة متفق عليها يقوم بتصويب الكرة على أقدام زملائه داخل الدائرة وهي على الأرض ، ويحاول الأطفال الموجودين داخل الدائرة بتفادي الكرة بالوثب ، أو بأي حركات مناسبة بحيث يتفادى لمس الكرة لقدميه وهي على الأرض .  كل طفل تلمس الكرة قدميه وهي على الأرض يخرج من الدوائر الطفل الذي يخرج كل زملائه خارج الدائرة في أقصر وقت يكون هو الفائز .

**النموذج الثالث** :

**الاسم** : لمس الزميل .

**الغرض**: تنمية عنصر الرشاقة ، وتحسين عمل الأجهزة الداخلية الحيوية .

**الأدوات**: مرتبة .

**الأداء**: يقف مجموعة من الأطفال على شكل قاطرتين  أمام خط يرسم على الأرض ، وعلى بعد معين ومناسب توضع مرتبة أمام كل قاطرة . بإشارة من ولي الأمر يجري الطفل الأول من كل قاطرة ، ويقوم بعمل دحرجة أمامية على المرتبة التي أمام القاطرة ، ثم يعود بالجري إلى قاطرته للمس الزميل الذي يليه في نفس القاطرة ، ليجري ويقوم بنفس العمل الذي قام به زميله السابق ، وهكذا إلى أن ينتهي جميع أفراد القاطرة مع مراعاة أن يتم هذا في القاطرتين معاً ، القاطرة التي ينتهي جميع أفرادها قبل الأخرى هي القاطرة الفائزة ، مع مراعاة تساوي العدد في لقاطرتين .

**ثالثاً : تمرينات تمثيلية :**

بعد أن تحدثنا عن القصص الحركية والألعاب الصغيرة ، يأتي دور التمرينات التمثيلية ، وقد يطلق عليها تمرينات على شكل ألعاب .

**تمرينات على شكل ألعاب**

**مفهومها وطبيعتها :**

يقصد بالتمرينات تلك الألعاب المختارة لتكوين الفرد وتربيته تربية متزنة ، والتمرين عبارة عن حركة أو عدة حركات متصلة يؤديها الفرد عدة مرات بالتوالي من وضع خاص يتخذه الجسم .

ويعرف (موسى فهمي ) التمرينات البدنية بأنها الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي ، وذلك للوصول إلي أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة ، وتختار وفق قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية ( علم النفس ، علم الاجتماع ، التربية ، طرق التدريس ) والمبادئ العلمية ( علم وظائف الأعضاء ، التشريح ، علم الحركة ، الصحة العامة ) ، كما تعرفها ( ليلى زهران ) بأنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوي ممكن من الأداء الرياضى والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة علي الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة .

وتتميز التمرينات بأنها تكسب الجسم المرونة ، حيث أن حركتنا اليومية أو الاعتيادية ليست واسعة النطاق ، ولا تتناسب في مداها مع طول العضلات ، أو مدى حركة المفاصل ، وحينما لا تصل الحركة إلى نهاية حدها بدرجة مستمرة ، فإنها تقلل من قدرة العضلات على الوصول إلى الحد الأقصى ، وبذلك تقصر العضلة وتضعف مرونة المفاصل .

كما تؤدي التمرينات إلى تقوية العضلات وزيادة حجمها نتيجة التمرين ، فالدورة الدموية تنشط داخل العضلة أثناء التمرين ، مما يجعلها تقوى وتزيد في الحجم .

ونظراً لأن الطفل لا يستطيع أن يدرك أهمية التمرينات ، ولكونه يميل إلى اللعب فإن التمرينات بطابعها التقليدي قد لا يتناسب مع الأطفال ، ومن هنا يجب أن تأخذ التمرينات أشكالاً أخرى تتناسب وميول الطفل وخصائصه ، فتكون التمرينات على شكل تقليد لأعمال وحركات الحيوانات والأشخاص ... الخ ، وهي ما تسمى بالتمرينات على شكل ألعاب ، والتمرينات على شكل ألعاب لها طبيعة خاصة ، فهي تتميز بأن لها أهمية كبرى بالنسبة لتشكيل وبناء جسم الطفل ، وإكسابه القوام الجيد ، ولها تأثير مباشر على أجهزة الجسم الحيوية ، وفي نفس الوقت تشبع ميل الطفل إلى اللعب والمرح والانطلاق .

والتمرينات على شكل ألعاب تناسب أطفال ما قبل المدرسة :

محتوى التمرينات على شكل ألعاب :

تشتمل التمرينات على شكل ألعاب على تمرينات تشكيلية الغرض منها تشكيل أجزاء الجسم المختلفة ، وإصلاح العيوب القوامية ، وإكسابه القوة والمرونة .

وتحتوي هذه التمرينات على تمرينات الرجلين والذراعين والجذع والعنق، كما تشتمل التمرينات على شكل ألعاب على تمرينات توافقية، والغرض منها ترقية التوافق العضلي العصبي، ولهذه التمرينات أثر على أعضاء التنفسي والدورة الدموية، وتحتوي على تمرينات للتوازن والرشاقة.

ولكي تحقق التمرينات على شكل ألعاب غرضها في التنمية الشاملة للجسم ، فإنها يجب أن تتنوع بحيث تشمل المفاصل ، ومختلف المجموعات العضلية للجسم .

    هي نوع من التمرينات يحدد لخيال الطفل صورة من الحياة يقوم بأدائها وتقليدها . ومواقف الحياة العديدة ، ويمكن من كل موقف خلق العديد من التمرينات البدنية المفيدة . كأن تقول المعلمة:

الأتوبيس وصل : نجري حتى يمكننا الركوب .

(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً ، وهكذا .

**وسوف نذكر بعض النماذج للتوضيح :**

**النموذج الأول – تمرينات الرقبة :**

**الطائرة في السماء** : (وقوف وسط ثابت)  تحريك الرقبة للخلف ببطء .

**الحذاء نظيف**: (وقوف وسط ثابت)  تحريك الرقبة لأسفل ببطء.

**النموذج الثاني  – تمرينات الذراعين :**

**الطيور في السماء** : (وقوف الذراعان جانباً)  الجري مع تحريك الذراعين أسفل باستمرار .

**رجل المرور**: (وقوف أحد الذراعان جانباً)  تبديل وضع الذراعين باستمرار .

**النموذج الثالث  – تمرينات الجذع :**

**الفلاح** : (وقوف الذراعان عالياً)  ميل الجذع أمام أسفل باستمرار .

**الهواء يداعب الزهور**: (وقوف وسط ثابت)  ميل الجذع للجانبين .

**النموذج الرابع  – تمرينات البطن :**

**الدراجة** : رفع الرجلين زاوية (45ْ) ثني الركبتين بالتبادل .

**السباح**: رفع الرجلين زاوية (45ْ) تبادل قذف الرجلين .

**الطنبور**: (جلوس طولاً) ثني الجذع أماماً للمس المشطين .

**النموذج الخامس  – تمرينات الرجلين :**

**سباق الجري** : (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً .

**البالية**: (وقوف على المشطين) السير في اتجاهات مختلفة .

**صياد السمك :**

يقضي صياد السمك معظم وقته في صيد السمك ، فهو يستيقظ مبكراً صباح كل يوم ، ويحمل شباكه إلى قوارب الصيد للتجديف في القارب في عرض البحر ، ثم يرمي الشباك في الماء ويسحبها وبها السمك ، وفجأة يرتفع الموج ، وينخفض فيتمايل القارب ، عند ذلك يسرع الصيادون في العودة بصيدهم إلى الشاطئ بسلام .

**تصور ما يحدث :**

d   تجهيز الشباك .

d   الصيادون يحملون الشباك .

d   الهبوط في القارب .

d   التجديف في القارب .

d   رفع الشباك ورميها في المياه .

d   سحب الشباك .

d   القارب يتمايل.

d   الصياد يسير على حافة القارب .

d   القارب يرتفع وينخفض .

**القبض على المغتصبين :**

خرج القائد المغوار ومعه مجموعة من رجاله الشجعان ، وتوجهوا إلى القصر المحتل لتحريره من اللصوص المغتصبين ، فاقتربوا منه ليلاً واختبئوا في الحديقة ، ثم دخلوا من أسفل الأسوار حتى اقتربوا من القصر الذي بداخله المغتصب ، وانتظروا حتى طلوع  الصباح ، ثم فتحوا الأبواب وحاربوا الحراس ببسالة ، وقتلوا الحراس ، وحرروا القصر من اللصوص .

**تصور ما يحدث :**

d   القائد ورجاله على الخيول .

d   التقدم في اتجاه القصر بحذر .

d   المرور من أسفل الأسوار .

d   استكشاف موقع اللصوص .

d   تسلق أسوار الحصن .

d   تحية وشكر للرجال الأبطال .

وهكذا نجد أمثلة كثيرة ، وبقليل من التفكير يمكننا أن نبتكر العديد من هذه التمرينات.

**الفرق بين القصة الحركية والتمرينات على شكل ألعاب :**

نظراً لتباين مراحل النمو واختلاف خصائص كل مرحلة ، وتعقد عملية النمو نفسها ، وتعدد النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية للفرد في فترات نموه ، فإن التمرين البدني يتأثر بطريقة أدائية تبعاً للسن والجنس ، ويكون التغيير في التمرين وطريقته متدرجة وفقاً لخطة منظمة ، حتى لا يصبح التغيير فجائياً .

وتمرينات الأطفال في سن (4-6) تكون من النوع السهل البسيط الشامل لأن الأطفال في هذا السن يكونون غير مكتملين في قوتهم البدنية ، ويكون الطفل ضعيفاً في قدرته على ضبط حركاته ، متعطش للحركة ، ومحدود في مقدرته على التفكير ، وله خيال خصب ، وقدرة على التقليد والمحاكاة ، ومن هنا نجد أن تمريناته تكون من النوع التمثيلي ، الذي يقلد فيه كل ما يتحرك حوله من إنسان ، أو حيوان ، أو جماد ، فهم يستطيع أن يؤدي كل قصة يسمعها على شكل حركات ، وتكون حركات القصة الحركية شاملة وبسيطة ، وخالية من التعقيد ، فحركات الجذع مثلاً تكون شاملة للثني واللف في اتجاهات متعددة وفي مدى واسع ، فهي لا تقتصر على جزء واحد منه ، وهي بذلك تشبه حركات الفلاح في فلاحته للأرض ، وبذره للحب ، وتكون حركات الذراعين على نمط طيران العصفور أو دوران الطاحونة ، وحركات الرجلين كمشية الغراب ، أو جري الحصان أو تحرك القاطرة .

 وعلى ذلك فإن القصة الحركية تشمل مجموعة من التمرينات فلا تتطلب من الطفل جهداً بدنياً أو عقلياً ولا تحتاج إلى مقدرة خاصة أو مهارة ، ويكون غرضها الأول هو إشباع ميل الطفل للحركة واللعب .

وبتقدم الطفل في السن تغير نوع التمرين وتعدل الطريقة ، فتكون التمرينات من النوع البسيط التي تساعد على اعتدال القامة ، وتمنع ظهور التشوهات ، وفي نفس الوقت تكون التمرينات على شكل ألعاب ، وهي بذلك لا تبتعد عن غرضها في الإصلاح والتشكيل ، ولا تهمل حسن الأداء والإخراج فيكون النشاط مشتملاً على بعض التمرينات البسيطة للذراعين والرجلين  والجذع ، والتي تأخذ طابع اللعب ، وتعمل على تنمية القوة والتوازن والرشاقة .

**رابعاً : التمرينات البدنية :**

هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية ، تؤدى بهدف التأثير على الجسم بصورة بناءة وتنمية قدراته الحركية حتى يصل إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة ، وتعمد على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة .

**أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها :**

1) مساعدة الجسم علي النمو المتزن .

2) تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية .

3) يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد .

4) لا تتطلب ملعباً نظامياً له مقاييس كباقي الألعاب فيمكن أداؤها بدون أدوات أو أجهزة .

5) تساهم في المحافظة علي سلامة القوام .

6) تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها .

7) يمكن للفرد أن يزاولها حسبما تناسبه وتتفق مع إمكانياته وقدرته .

8) تستخدم التمرينات كنشاط للإحماء بالنسبة لبعض الألعاب .

9) لا يتطلب أداء التمرينات قدرات عالية إذ يمكن إعطاء ما يناسب منها للمراحل السنية المختلفة وحسب مستوي اللياقة البدنية .

10) تساهم التمرينات البدنية أيضا في رفع الكفاءة العقلية والخلقية والنفسية والاجتماعية .

11) تعد التمرينات ضرورية من الناحية التعويضية لجميع قطاعات الشعب كوسيلة عن العمل من جانب ، وكوسيلة للراحة الإيجابية والمحافظة علي الصحة .

12) تتميز بعامل الأمن والسلامة .

13)   يمكن ممارستها بأقل التكاليف .

**أقسام التمرينات البدنية :**

تنقسم التمرينات إلي أقسام من حيث تأثيرها وغرضها ونوعها وطريقتها :

**من حيث التأثير :** تمرينات الإطالة والمرونة ، وتمرينات قوة التحمل ، وتمرينات القوة ، وتمرينات الرشاقة ، وتمرينات التوازن ، وتمرينات الارتخاء ، وتمرينات السرعة .

**من حيث النوع :** تمرينات أساسية عامة ، تمرينات غرضية خاصة ، تمرينات المسابقات والمستوى ، وتمرينات نظامية ، وتمرينات علاجية .

**من حيث الطريقة :** تمرينات توافقية ، تمرينات بأدوات ( الأثقال الحديدية ، الكرة الطبية ، ..الخ ) ، وتمرينات حرة ، وتمرينات علي الأجهزة ( عقل الحائط ، المقاعد السويدية ، العارضة .... الخ).

نماذج لبعض التمرينات :

1. (وقوف) المشي أماماً .
2. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم المد مع رفع الذراعين أماماً عالياً وقذفهما خلفاً .
3. (وقوف) الوثب أماماً مع ثني الركبتين نصفاً .
4. (جلوس طويل – الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين .
5. (وقوف فتحاً – انحناء) لف الجذع مع قذف الذراعين معاً جانباً .
6. (وقوف فتحاً – الذراعين أماماً) تبادل ثني الذراعين على الصدر .
7. (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً .
8. (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) السير على المشطين وعلى خط مستقيم .
9. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً .
10. (وقوف) الجري أماماً .
11. (وقوف) المشي مع تبادل لف الرقبة .
12. (الجلوس على أربع) المشي أماماً .
13. (الوقوف) مع رفع الذراعين عالياً تبادل رفع الركبتين .
14. (الانبطاح المائل) ثني الذراعين .
15. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل مع رفع الذراعين عالياً .
16. (وقوف) المشي مع تبادل رفع الركبتين عالياً .
17. (الوقوف . الذراعين جانباً) تحريك الذراعين بالتقاطع فوق الرأس .

**المهام والطرق التعليمية لتنفيذ التمارين البدنية العامة للأطفال :**

**1)    اختيار تمارين الأنشطة :**

       اختيار تمارين الأنشطة التي يجب أن تستند إلى العلوم التطبيقية والبيولوجية ، ومعرفة الخصائص البدنية والنفسية لمراحل نمو الطفل، وملاحظة أوجه الصعوبة في عملية التدرج في اختيار التمارين ، ومدى ملامتها للجهاز الحركي المركزي ، وغيرها من أجهزة الجسم الداخلية كالقفز في المكان ، لمس أصابع القدم من الوقوف ، والانثناء الكامل للجذع للأمام والجانب ، وقد تكون في الاتجاه التركيبي للعلاقة المكانية والرمانية لأجزاء الجسم ، والاتجاه ، المدى ، الوزن ، الإيقاع وحركة أجزاء الجسم ، وكذلك مع الأدوات كرفع الأطواق فوق الرأس وخفضها ، ومسكها بمستوى الجذع ووضعها على الأرض ، والقفز من خلالها .

**2)    أن تكون التمرينات بسيطة :**

      يجب أن تكون التمارين بسيطة ، وتفضل تمرينات لتنمية عضلات الذراعين ومنطقة الكتف والجذع ، وكذلك للكفين على شكل إحماء للأصابع ، وتمارين مع الكرة لتقوية العضلات المواجهة للأصابع بمسك الأشياء بصورة أحسن ، مع الابتعاد عن تمارين الشد العضلي ، والتأكيد على تقوية عضلات الجذع بانثناء بمدى أوسع ، وكذلك تمارين المشي الطبيعي ، أي عدم رفع الركبة عالياً ، ويستحسن أن تكون التمارين أكثر  بساطة ، ومن أوضاع مختلفة كالوقوف والانثناء للجانب والأمام ، ومن وضع الاستلقاء.

**3)     اختيار التمارين المشابهة لحركات الحيوانات :**

 وكذلك اختيار التمارين التي تكون مشابهة للحيوانات حتى تؤدي بشكلها الجيد كتقليد الطيور أو الأسد أو الحصان ... الخ.

**4)       طرق التنفيذ :**

     أما فيما يتعلق بطريقة التنفيذ للتمارين فتشمل التنظيم (تهيئتهم لأداء التمارين) تهيئة الأدوات والوسائل والطرق المباشرة ، واستعمال طريقة التعلم الحركي للأطفال ، فالتنظيم المخصص للأطفال لتنفيذ تمارين التنمية العامة يضمن الدور التربوي ، فيتعلم الطفل السرعة في تنفيذ والتعليمات المكانية والتربية الصحيحة فلإذعان للأداء وإظهار المزاج والسرور البالغ أثناء أداءه للتمارين ، أما بالنسبة إلى المعلمة ، فيجب أن تضع كل طفل في المكان المناسب لكي ترى الحركات ، وتقوم بالتصحيح الواجب ، ودائماً تخصص (15-30) ثانية لذلك ، بعدها الطفل لا يستطيع التركيز.

أما الطرق المستخدمة في تعليم الأطفال تتم عن طريق المجاميع الصغيرة باستخدام الكلام أو التطبيق ، ووسائل الإيضاح ، ونرى الطفل يحتاج إلى النموذج والشخص الذي يؤدي التمرين لكي يقلده ، فالطريقة الكلامية والشرح تعطي الطفل إمكانية قوة عمل ووضوح كاملة ، ونموذج ناجح وتدخل لديه البهجة والمزاج الجيد ، ويتقن الطفل أداء التمارين خلال إعادة التمرين ، والتأكيد على فتح الساقين بوضع مريح حتى لا يفقد التوازن ويتم الشرح في البداية بعدها التنفيذ والتنفيذ الجيد يعني الرؤيا الحقيقية والإحساس ، وخاصة بمساعدة الموسيقى تعزز العمل في أداء الحركات بنجاح أفضل ، وعلى المعلمة أن تعطي الإثابة التقييمية للأطفال بعد أدائهم التمارين ، وتحتاج المعلمة إلى تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال ، واستخدام التقييم الفردي والتمييز بين قابلية الأطفال ، ومراعاة الفروق الفردية بينهم.

**5)    تسهيل مهمة أداء الحركات :**

كذلك على المعلمة تسهيل مهمة أداء الحركات ، وذلك عن طريق تشكيل دائرة من المشي عن طريق مسك الأيادي بين الأول والأخير ، ولكي نوضح للأطفال ما معنى الدائرة الكبيرة ترسم على الأرض ، أو بوضع حبل يقف الأطفال حوله ، كذلك على المعلمة تهيئة واختيار الوسائل والأدوات بسرعة وبوقت مبكر (الإعلام ، الحبال، الأشرطة ، الكرات ، الكراسي ، وغيرها) ، وهذه الأدوات يستحسن أن توضع في محل مخصص لها على طاولة مثلاً ، أو بالوسط ، أو الأدوات بيد الطفل مثل الكرات ، ويستحسن أن تكون من لونين أو أكثر حتى يستطيع الطفل التمييز بينها والتعود عليها .  وعلى المعلمة مساعدة الطفل في كيفية استخدام الأدوات ووضعها في المحل المناسب ، وطريقة حملها ومسكها ، وهذا يتم من بداية السنة ، ويتم تذكيرهم بها دائماً .

6)    التأكيد على الدقة في التنفيذ.

7)    أن تحتوي علي تمارين تحليلية لأجزاء التمرين بشكل واضح.

**نماذج تمارين التربية الحركية العامة دون استعمال الأدوات للذراعين ومنطقة الكتف:**

1. **أرني ذراعيك:** الرجلان مفتوحتان بدون توتر ، الذراعان أسفل للأمام ، وبالتناوب.
2. **أرني كفيك**: الذراعان خلف الظهر ، الذراعان للأمام ، الكفان لأعلى ، وإعادة التمرين الذراعين للأعلى أمام بعضهما على الآخر .
3. **أين السقف**: الذراعان أسفل ، ثم أعلى ، النظر أعلى الذراعان أسفل .
4. **الطيران**: الذراعان للجانب ، أداء نفس حركة الطير ، خفض ورفع الذراعين .
5. **تقليد الجدة**: الذراعين حلف الظهر ، ثم مرجحة الذراعين .
6. **الكرة**: الذراعان خلف الظهر ، ثني الذراعين ، الكتفين مضمومين ، دفع الكرة من جانب الفم ، الانتقال إلى الجانب بالطول ، الذراعين  أعلى ، الطيران ثم العودة .

**تمارين الجذع :**

1.  **أين الركبتين** : الركبتين واحدة أمام الأخرى ، الذراعين خلف الظهر ، الكفين على الركبتين ، والنظر إلى الركبتين مع التأكيد على استقامتها .

2.  **شد الركبتين**: الرجلان مفتوحتان بارتخاء ، الذراعان بوضع التخصر ، الانثناء للأسفل ، الكفان على الركبتين ، النظر للأمام بسرعة .

**تمارين للرجلين :**

1. الوقوف في المحل ، ثم القفز إلى أعلى (8-10) مرات ، مع التأكيد على وضع الجسم واستقامة الركبتين .
2. الوقوف الذراعين بمستوى الحزام ، ثم القفز على رجل واحدة ، والتناوب مع الرجل الأخرى من مسافة (8-10) متر ، تكرار التمرين (10) مرات .
3. الاستلقاء على الظهر ، رفع الساقين ، وتثبيت الجسم في مفصل الفخذ ، البدء بتحريك الرجلين كحركة ركوب الدراجة ، مع زيادة السرعة ، يكرر خمس مرات ، مع مقاومة للرجلين من قبل الزميل .