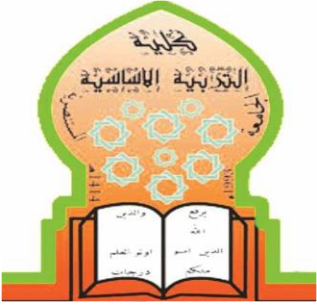




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية



التربية الرياضية لطفل الروضة

المحاضرة الاولى

حركة الانسان

للعام الدراسي ٢٠٢٤ – ٢٠٢٥

قسم رياض الأطفال

المرحلة الاولى

ترتيب واعداد : م.م. ريم نهال صاحب

المحاضرة الاولى

حركة الانسان

مفهوم الحركة:

تعرف الحركة هي التعبير عن القوة البدنية وهو انعكاس للنواحي العقلية والنفسية، والتعبير عن شخصية الفرد، فالحركة تعتبر من الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة. والحركة هي أيضاً الفعل في التغيير المكاني، أي التحرك من مكان الى اخر بواسطة قوة خارجية. فالحركة تحدث أما بتأثير جسم آخر (قوة خارجية)، أو تكون داخل الجسم (ذاتية) بتأثير قوة العضلات.

الحركة المقصودة في مجال التربية الحركية هي الحركة الهادفة التي تؤدي الى النشاط الملحوظ للعضلات الهيكلية، أي الحركة الارادية، وتكون الحركة بأشكال متعددة (دوراني، انتقالية، منتظمة، غير منتظمة، ذات مرجحات أو بدون).

الحركة الرياضية:

هي حركة ذات مستوى، ولها انجازاتها التي يجب أن نحققها تماماً مثل حركة العمل، كذلك لها أهدافها ومعانيها الخاصة بها، ونحن هنا في حاجة ماسة الى فهم معنى المستوى الرياضي، ولذلك يمكن أن نقول بأن جميع الحركات الرياضية التي تحقق أهدافاً ولو بسيطة لها خواص المستوى، فالمستوى بالنسبة لطفل عمره سنة مثلاً يتحقق عندما يستطيع أن يقف وحده، أو ربما عندما يتمكن من المشي، أما بالنسبة لطفل عمره ثلاث سنوات فظغن المستوى يتغير، ونقول ان الطفل ذو مستوى حركي عندما يثب الى أسفل من ارتفاع مستوى صدره، أو اذا استطاع أن يركي الكرة من فوق سور ارتفاعه مترين مثلاً، وكذلك نتمكن من معرفة المستوى الحركي من خلال أداء مجموعة تمرينات أو حركات تعبيرية في توافق حركي جيد.

الغرض من فهم المستوى الحركي وتحديد به بالنسبة لمراحل النمو؟؟

ان الغرض من فهم المستوى الحركي يساعدنا كثيراً في مراعاة النواحي التربوية والأسس التعليمية، وتطبيقها أثناء تدريسنا للتربية الحركية، فمن الضروري أن تكون المادة مطابقة للسن والجنس والمستوى.

تعريف الحركة الرياضية: هي جميع التمارين التي تحقق أهداف حركية يراد بها تطوير المستوى الحركي للوصول الى مستوى جديد.

أنواع الحركة :

- ١ . حركة إرادية، لا إرادية.
- ٢ . حركة أساسية (مشي، رمي، ركض)
- ٣ . حركة رياضية (مكتسبة، مهارة)

وضحي ما هي الحركة الإيجابية والحركة السلبية؟

- ١ . الحركة الإيجابية: وهي الحركة التي تكون باتجاه الهدف المطلوب.
- ٢ . الحركة السلبية: وهي الحركة التي تكون اتجاهها ليس نحو الهدف المطلوب، فجميع الحركات العشوائية تعتبر حركات سلبية.

ما هي العوامل التي من خلالها نستطيع قياس الحركة؟

- ١ . الزمن: وهو لوقت المستغرق بين النقطتين.
- ٢ . المجال: وهو المركز المحصور بين نقطة وأخرى.
- ٣ . الديناميكية: وهي القوة المحركة للجسم، فالقوة هي الأساس المتحكم بالحركة.

ما هي العوامل التي تؤثر على الحركة؟

- ١ . الأسس الوظيفية للجسم: يقصد بها العوامل الفسيولوجية (سلامة أجهزة الجسم الداخلية)
- ٢ . العوامل النفسية
- ٣ . العوامل الاجتماعية والبيئية: مثل بعض المهن التي تجبر أصحابها على أداء نمط معين من الحركات.
- ٤ . العوامل الوراثية.
- ٥ . المرض.

متى تصبح الحركة فعالة؟

- ١ . القدرات البدنية والحركية: القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، المهارة، التوازن.
- ٢ . القدرات الحسية: البصر، السمع، اللمس، الشم، التذوق، الاحساس الحركي.
- ٣ . عمليات الادراك الحسي: ادراك المكان والزمان، معلومات عن الجسم.

عددي أنواع الفعاليات الحركية؟

- ١ . فعاليات الاسناد: مثل (اسناد الجسم، اسناد جسم خارجي)
- ٢ . فعاليات التعلق: مثل (التعلق من جسم ثابت، التعلق من جسم متحرك)
- ٣ . فعاليات امتصاص القوة: مثل (أ. امتصاص قوة جسم الانسان مثل الهبوط، السقوط).
(ب. امتصاص الأجسام الأخرى مثل: الاستلام والمناولة في استخدام الكرة) .

الأوضاع في الحركة الرياضية

* تقسم أوضاع جسم الانسان في الحركة الى قسمين أوضاع حركية عادية، وأوضاع حركية غير العادية . * من أشكال الحركة الحركة الوحيدة و الحركة المكررة.

الحركة الوحيدة: هي الحركة المغلقة التي تؤدي مرة واحدة وتنتهي، مثل القفز، الدفع، الرمي، وتتكون الحركة في هذا النوع من ثلاث مراحل هي المرحلة الاعدادية والمرحلة الأصلية والمرحلة النهائية.

الحركة المكررة: وهي حركة متماثلة ومعادة عدة مرات مثل حركة التجديف، الجري، ركوب الدراجة الهوائية.

تساهم الحركة في تنمية جوانب عديدة للأطفال ؟

١ . تنمية الجوانب البدنية :

- اكساب الطفل المهارات الحركية اللازمة.
- تنمية العلاقة الحركية للطفل.
- تحقيق اللياقة البدنية للطفل.

٢ . تنمية الجوانب النفسية:

- وسيلة للتعبير عن الذات.
- وسيلة للتعبير عن الانفعالات المكبوتة.
- النماء الفكري والصفاء الذهني.
- تعتبر الحركة جزء اساسي في تكوين شخصية الطفل.

٣ . تنمية الجوانب الاجتماعية:

- تساعد الاطفال في فهم الآخرين.
- ارساء القيم وتدعيم العلاقات الاجتماعية الايجابية.
- تعتبر الحركة شكل من اشكال الاتصال الاجتماعي.