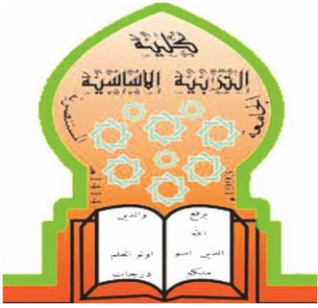




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية



التربية الرياضية لطفل الروضة

للعام الدراسي ٢٠٢٤ – ٢٠٢٥

قسم رياض الأطفال

المحاضرة الثانية

المهارات الحركية

المرحلة الاولى

ترتيب واعداد : م.م. ريم نهال صاحب

المحاضرة الثانية

المهارات الحركية

المهارات الحركية: هي قابلية الفرد على استخدام معرفته بصورة فعالة وسهلة خلال الأداء.

اشكال استخدامات مصطلح المهارة في المجال الرياضي:

١ . الحركات الأساسية: هذه الحركات تكون ليس لها أهداف محددة مثل سباقات المشي والركض.

٢ . التكنيك: هو اسلوب أداء الحركة الصحيح ميكانيكياً (فنياً) وهو جزء مكمل ومهم من المهارة ولكنه ليس جزءها الأساس مثل اتقان لاعب كرة القدم لبعض التمريرات .

٣ . مجموعة من الأفعال التي لها هدف محدد بوضوح مثل كرة السلة وكرة الطائرة.

* ان الأهداف المحددة مسبقاً للمهارة يمكن أن يكون أساسها السرعة، أو الدقة أو النوعية أو الصعوبة.

تصنيف المهارات الحركية:

١ . مهارات (العضلات الدقيقة – العضلات الكبيرة)

(مهارات العضلات الدقيقة مثل الرماية والبليارد) (مهارات العضلات الكبيرة مثل كرة القدم وألعاب القوى)

٢ . مهارات (مستمرة – متماسكة – متقطعة)

(المستمرة مثل الركض والسباحة) (المتماسكة مثل الغطس الى الماء ورمي المطرقة)
(المتقطعة مثل الارسل في الكرة الطائرة وضربة الجراء)

٣ . مهارات (مغلقة – مفتوحة)

(المغلقة مثل رمي القرص وركض ١٠٠ متر) (المفتوحة مثل كرة القدم وكرة السلة)

تطور نمو المهارات الحركية للطفل:

- * الانماط الحركية التي تظهر عند الانسان في شكل أولي مثل الحبو والمشي يطلق عليها اسم المهارات الحركية الأساسية.
- * يتطور نمو المهارات الحركية للطفل ما بين عامه الثاني وحتى سن السادسة بصورة واضحة.

هناك نوعين من المهارات البدنية والحركية:

١. المهارات الحركية الكبيرة: وهي المهارات التي تتطلب اشراك العضلات الكبير في الحركة مثل الحبو والزحف والمشي.
٢. المهارات الحركية الدقيقة: وهي التي تتطلب اشراك العضلات الصغيرة مثل نقل اللعبة من يد الى اخرى وتحريك الذراعين للأعلى والأسفل.

خصائص التطور الحركي لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة:

- ١ . تتحسن حدة الرؤية لدى الطفل لكن تظل قدرته على تتبع الأشياء المتحركة أمامه وتقدير سرعتها محدود.
- ٢ . القوة العضلية في هذه المرحلة محدودة لصغر حجم الكتلة العضلية وعدم اكتمال تطور الجهاز العصبي لديه.
- ٣ . تتطور العضلات الكبرى في الجسم قبل الصغرى.
- ٤ . قدرة التحمل اثناء النشاط محدودة.
- ٥ . توافق العيد واليد غير مكتمل في هذه المرحلة.
- ٦ . قدرته على تركيز الانتباه قصيرة.
- ٧ . يمكن أن يكون لدى الطفل في هذه المرحلة قصر نظر.
- ٨ . تتمحور أنشطة الطفل في هذه المرحلة حول نفسه.

جدول (١) يوضح مظاهر المهارات الحركية للطفل العامة (الكبيرة).

ت	المرحلة العمرية	المهارات الحركية الكبيرة (العامة)
١	بعد الولادة	▪ حركة الذراعين والرجلين العشوائية ▪ اسناد الرأس عند الجلوس والوقوف ▪ رفع الذراعين للجانبين من وضع الرقود.
٢	ثلاثة أشهر	▪ التحكم في وضع الرأس من وضع الجلوس ▪ رفع الرأس بزاوية ٤٥% لمدة ثوانٍ من وضع الانبطاح على البطن. ▪ رفع الذراعين والرجلين بكفاءة من وضع الرقود.
٣	ستة أشهر	▪ دوران الرأس في كل الاتجاهات من الرقود والجلوس ▪ رفع الرأس بزاوية ٩٠% بواسطة الذراعين، من وضع الانبطاح على البطن. ▪ الانقلاب من الظهر الى البطن وبالعكس. ▪ الجلوس بمساعدة الغير لفترة بسيطة.
٤	تسعة أشهر	• يجلس بدون سند ويمسك بالأشياء • يجبو على الذراعين والرجلين • يقف بمساعدة الغير
٥	١٢ شهر	• الحبو مع مسك لعبة في إحدى يديه. • يقف بالاستناد على الأثاث • يمشي بمساعدة الغير • يخطو بعض الخطوات معتمداً على نفسه. • يمشي بمفرده ممسكاً ببعض الألعاب. • يهز ويرقص عند سماع الموسيقى. • يلتقط ما يقابله على الأرض.
٦	١٥ شهر	• يجبو فوق معوقات مختلفة. • يتسلق الدرج بمساعدة الغير. • يمشي بمفرده ممسكاً بعض الأغراض • الرقص عند سماع الموسيقى • يلتقط ما يقابله على الأرض

جدول (٢) يوضح مظاهر المهارات الحركية الدقيقة للطفل

ت	المرحلة العمرية	المهارات الحركية الدقيقة
١	بعد الولادة	- الذراعان دائماً على شكل قبضة - الذراعان دائماً قريبة من الجسم - القبض على أي شيء يمكن إمساكه.
٢	ثلاثة أشهر	- الحركات ارادية ولكنها غير متقنة، حيث تسقط الأشياء من يده. - يراقب ذراعيه لفترات زمنية. - القبض على الأشياء بواسطة ذراعيه المفتوحتين دائماً، وغالباً ما يفشل.
٣	ستة أشهر	- الحركات ارادية ومتقنة - امساك الأشياء باليدين باتقان - وضع الأشياء في فمه. - يلعب بذراعيه وقدميه - تحريك الذراعين في جميع الاتجاهات - يستخدم الأصابع والابهام لمسك الأشياء - الرغبة في تملك كل شيء لا يملكه من الألعاب، واللعبة الجديدة دائماً المفضلة.
٤	تسعة أشهر	- يلوح ويهز ويدور، ينجز بدقة. - نقل اللعبة من يد الى اخرى. - الامساك بلعبتين في نفس الوقت. - يسحب سلك مرتبطاً بلعبة ما في مكان ضيق.
٥	١٢ شهر	- التقاط الأشياء الصغيرة بمهارة. - مناولة الوالدين بعض الحاجات التي تكون صعبة الالتقاط. - تركيب بعض الألعاب البسيطة.
٧	١٨ شهر	- تفضيل استخدام احدى اليدين. - بناء برج من المكعبات من ثلاث الى اربعة مكعبات - رمي الأشياء من اعلى مستوى الكتف.
٨	٢٤ شهر (سنتين)	- يتمتع بتركيب منظر مقطع من أشكال مختلفة - يكتب ويرسم دون عناية (خربشة) - يتصفح الكتاب.
٩	٣٠ شهر (سنتين ونصف)	- فتح قارورة لها غطاء غير مضغوط. - امكانية فتح وغلق الباب - الاستمتاع بجل لغز متشابك بتركيبة بسيطة.
١٠	٣٦ شهر (٣ سنوات)	- فتح الأزرار الكبيرة - استخدام المقص. - صب الماء من وعاء صغير في كأس.

التسلسل الهرمي لتطور المهارات البدنية والحركية

