

الأسبوع الأول - المهارات الأساسية: مجموعة الدروس هذه توفر الألعاب والنشاطات لمساعدة الأطفال على تنمية اللياقة البدنية، القوة، النوعية الجسدية، المفاهيم الحيزية، والمهارات التكتيكية (إتباع التوجيهات، وتقليد الخطوات الحركية) والمهارات البصرية. ستصبح معدات وتدريبات برنامج اللاعبين صغار السن مألوفة للأطفال .

لمحة عامة:



توفر الدروس (اليوم الأول، الثاني، الثالث) معلومات كافية لمساعدتك على تنظيم وتنفيذ برنامج اللاعبين صغار السن مع مجموعة أطفال تتراوح أعمارهم بين السنتين وسبع سنين.

حاجة للبالغين: ضع بالغ واحد لكل أربعة أطفال (نسبة 4/1). جند المساعدة من قبل الأسر، المتطوعين، الطلاب الأكبر سنًا، طلاب الجامعات وغيرهم في المجتمع للتأكد من تحقيق سلاسة البرنامج بطريقة ممتعة.

الوقت: يتم تنفيذ برنامج اللاعبين صغار السن بوتيرة سريعة وبجو من الحماس الكبير والطاقة العالية. أما الوقت المقدّر فهو ثلاثين دقيقة لإتمام كل درس. ومع ذلك، يجب أن تتوافق وتيرة الدرس ومدته مع إحتياجات، إهتمامات، أعمار ومهارات اللاعبين صغار السن في مجموعتك.

التسلسل: هناك ثلاثة دروس لكل مهارة مصنفة وفق الأيام : اليوم الأول، اليوم الثاني واليوم الثالث. تهدف الدروس إلى بناء المهارات بشكل متسلسل لمساعدة الأطفال على التعرف على النشاطات وبناء المهارات من خلال التكرار.

المصادر: تتضمن بطاقة ملخص الدروس التي تحتوي على الخطوط العريضة للأنشطة، قائمة بالادوات الرياضية اللازمة، مع أرقام صفحات النشاطات، دليل النشاطات، أفلام فيديو، وإقتراحات من الأساتذة. مراجعة الموقع الإلكتروني المذكور أدناه.

اللعب في المنزل: توفير للأسر بطاقة تلخيص الدروس وشجّحهم على غناء الأغاني و لعب لعبة أو أكثر مع أولادهم في المنزل قبل الجلسة التالية. مساعدتهم على تعلم النشاطات عن طريق مشاركتهم في حصص التدريب و/أو تأمين تدريب للأسر. تأكد من أنهم يستطعون الحصول على دليل النشاطات والفيديو للمزيد من المعلومات.

<<زيارة موقع اللاعبين صغار السن: www.specialolympics.org/youngathletes

الرياضة مع الغناء (5 دقائق)

الهدف إبدأ كل حصة من حصص اللاعبين صغار السن بأغنية للتحمية. اختر أغنية معتاد الأطفال عليها. يساعدهم ذلك على تجمعهم، على الوعي الجسدي ودعم المهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، الغناء سوياً، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح "اليوم هو اليوم الأول للاعبين صغار السن! اللاعب هو شخص يمارس الرياضة ويهتف عضلاته. سنكون كلنا لاعبين صغار السن نلعب ألعاباً جديدة ونمرن عضلات جسمنا. لنبدأ الرياضة مع الغناء. غنوا معي وقلدوا حركاتي."

الغناء أغنية "عجلات الحافلة": The wheels on the bus -

- اللاعبون يلمسون أقدامهم (ينحنون ويتمددون)، يلمسون أقدامهم، اللاعبون في صفنا يلمسون أقدامهم، - طوال النهار.
- العدائون في فريقنا يركضون يركضون. العدائون في فريقنا يركضون في المدينة.
- السباحون في المياه يسبحون يسبحون. السباحون في المياه يسبحون في حوض السباحة.



أنحري (5 دقائق)

الادوات علامات توضع على الأرض، أكياس حبوب، أقماع، أطواق، الكرات

الهدف التعرف وتحديد مكان الادوات الرياضية معتمدين خطوات حركية مختلفة، القوة واللياقة البدنية.

وصف "استعد جيداً! الآن سنلعب لعبة التحري مستخدمين أدوات رياضية جديدة! أنحري بعيني على كرة زرقاء! أين الكرة الزرقاء؟" أنظر حولك لتجد الكرة.

بادر "أسرعوا لتوجهوا إلى الكرات! أي الكرة الزرقاء؟ (الكرات، الاقماص، علامات على الأرض، الوشاح...) جيداً! اصغوا جيداً! أفتش بعيني الصغيرة على القمع البرتقالي! أين القمع البرتقالي. ننظر حولنا لنجده! أسرعوا، لنركض نحو القمع!"

- شجع اللاعبين على البحث على غرض ظاهر، ودع اللاعبين يتسابقون نحوه (مشياً أو ركضاً).
- تتطور لعبة التحري مع نداء المدرب (أو اللاعب) لأداة رياضية وعلى اللاعبين إيجادها.
- يبادر المدرب على ندائه للون محدد وعلى اللاعبين إيجاد الأداة باللون المذكور.



لعبة الوشاح (5 دقائق)

الادوات وشاح/منديل لكل طفل

الهدف تنسيق حركي، التعقب البصري، تحديد أجزاء الجسم

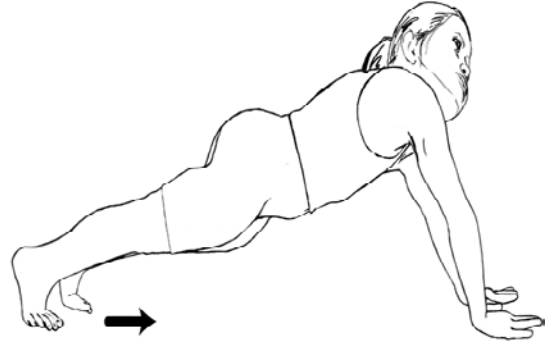
الشرح والقيادة "لنلعب لعبة الوشاح! أنظروا إلى الوشاح! أنظروا إلى مكان الوشاح! إنلقطوا الوشاح (بيديكم، رؤوسكم، بمرفقكم، بقدميكم)! أنتم/ أنا أنلقط وشاحاً (أزرق، أحمر، أصفر) بواسطة (أيدينا، رؤوسنا، مرفقنا، أقدامنا).

السير كالدودة (5 دقائق)

الهدف: القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية.

إشرح وبادر إنحني وضع يديك على الأرض. "لنلعب لعبة السير كالدودة!" "أنظروا إلي وأنا أسير كالدودة". (أرهم الحركة و أنت تشرح.) تقدم يديك، ثم تقدم بقدميك. رائع!"

- لنكرر الحركة مرة أخرى. لهرسير كالدودة.
- تقدم يديك، ثم تقدم بقدميك.
- رائع! سر نحو (أذكر الادوات: أكياس الحبوب، عارضة التوازن...)



الجسور والأنفاق (5 دقائق)

الهدف: القوة واللياقة البدنية

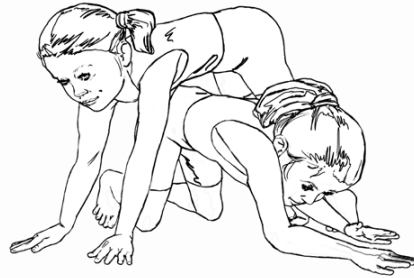
إشرح وبادر "والآن سنلعب لعبة الجسور والأنفاق! في البداية، لنبنني نفقًا!" إذا كان أحد اللاعبين قادر جسديًا، دعه ينحني وأن يضع يديه وقدميه على الأرض لتشكيل الجسر و النفق. شجع اللاعبين الآخرين على تشكيل جسرًا ونفقًا.

الجسور والأنفاق (تابع)

الأنفاق

"من منكم يستطيع أن ينحني لهولف نفقاً؟ (البدان والقدمان على الأرض، البطن إلى الأعلى لتشكيل النفق) رائع، لقد شلطي نفقاً. أما الآن، فمن منكم يستطيع المرور تحت النفق؟ ممتاز! بعد المرور داخل النفق، شكّل نفقاً آخر إلى جانبه! ممتاز وهكذا سيصبح نفقنا طويلاً!"

- يشكل لاعب واحد نفقاً عندما ينحني ويضع يديه وقدميه على الأرض أو أن يحني على ركبتيه ويديه.
- يزحف اللاعبون الآخرون، وينطلقون بسرعة تحت النفق.
- عندما يمر اللاعب من تحت النفق، دعه يساهم في نفدي/ توسيع النفق (تشكّل نفقاً إلى جانب اللاعب الذي بدأ النشاط)



بعض النصائح المساعدة! لاحظ كم
مرة يستطيع الطفل تكرار الحركة
(السير كالدودة) أو لكم من الوقت
يستطيع الحفاظ على وضعية الجسر
أو النفق. شجع الطفل على تكرار
الحركة أو الحفاظ على وضعية معينة
للجسم لمدة أطول و ذلك على مدى
عدة أسابيع لتقوية العضلات و زيادة
قوة التحمل. شجع الطفل على تشكيل
جسور و أنفاق قوية و متينة بينما يمر
الأطفال تحتهم.

الجسور

"أما الآن فسنلعب لعبة الجسور. من يستطيع أن ينحني ليشكل جسراً؟ (اجلس على الأرض. ضع يديك وقدميك مستقيمين على الأرض. إرفع نفسك إلى الأعلى.) أما الآن لنشكل جسراً ونمر من تحته!"

- يشكل لاعب واحد جسراً عندما ينحني ويضع يديه وقدميه مستقيمين على الأرض ويدفع نفسه إلى الأعلى.
- يزحف اللاعبون الآخرون، وينطلقون بسرعة تحت الجسر.
- لتسهيل اللعبة، إسمح للاعبين أن يضعوا يديهم أو قدميهم على الحائط أو على أي غرض، ودع اللاعبين الآخرين يمرون من تحته.

ختم الرياضة مع الغناء (5 دقائق)

الهدف انهي هذه الحصة بأغنية ختامية. اختر أغنية معتاد الأطفال عليه. فذلك سيساعد على بناء الوعي الجسدي والمهارات الملائمة (متابعة التوجيهات، الغناء المنفرد، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح " لنهني برنامج اللاعبين صغار السن مع أغنية. غنوا معي وقلدوا حركاتي."

الغناء

- إذا كنت سعيدًا وتذكر ذلك صفق بيديك وحرك جسدك (حرك جسدك، طر كالعصفور: تحرك ويديك ممدودتين).
- إذا كنت سعيدًا وتذكر ذلك فوجهك أكبر دليل على سعادتك، إذا كنت سعيدًا وتذكر ذلك صفق بيديك.



الرياضة مع الغناء مع الوشاح/المنديل (5 دقائق)

إشرح "لنبدأ برنامج اللاعبين صغار السن بأغنية. غنوا معي وقلدوا حركاتي".

أغنية "عجلات الحافلة" - The wheel on the bus :

- اللاعبون في صفنا يلمسون أقدامهم (ينحنون ويتمددون)، يلمسون أقدامهم، يلمسون أقدامهم.
- اللاعبون في صفنا يلمسون أقدامهم، - طوال اليوم.
- اللاعبون في الملعب يقفزون للأعلى و الأسفل ، للأعلى و الأسفل ، للأعلى و الأسفل.
- اللاعبون في الملعب يقفزون للأعلى و الأسفل طوال مدة اللعبة.
- اللاعبون في الفريق يرمون الوشاح ، يرمون الوشاح ، يرمون الوشاح. اللاعبون في الفريق يرمون الوشاح في المدينة كافة.

بعض النصائح
المساعدة! شجع
اللاعبين صغار السن
على إقتراح حركات
أخرى مختلفة و تطبيقها.

أنتجى: القفز كالأرنب (5 دقائق)

لائم/كيف اللعبة مع لعبة اليوم الأول بالطلب من اللاعبين القفز، ثم الزحف نحو الأدوات الرياضية التي تسميها.

السير كالذودة (4 دقائق)
كرر نشاط اليوم الأول

الجسور والأنفاق (5 دقائق)
كرر نشاط اليوم الأول

المعدات إعداد خمس محطات مستعينةً بعلامات توضع على الأرض (تحديد نقاط للقفز عليها)، أكياس الحبوب مع أطواق (رمي أكياس الحبوب داخل الطوق)، مجموعة من الحواجز (قمع مع ثقب/ عصا)، قاعدة خشبية للتوازن، مساحة للجري مسافة محددة (تنتهي عند الشريط).

إشرح سنبدأ الآن بسباق الحواجز! شاهدوني واتبعوني!

إشرح وبادر اشرح للاعبين كيفية عبور الحواجز. ثم ساعدهم في عبورها.



المحطة الأولى: القفز على النقاط

- ضع عشر نقاط بطريقة متعرجة، قريبة من بعضها البعض.
- يقفز اللاعبون كالأرانب على قديميهم من نقطة إلى أخرى
- يقفز اللاعبون إلى اليمين وإلى اليسار بطريقة متعرجة على النقاط.

المحطة الثانية: رمي أكياس الحبوب عبر (السلة، الطوق)

- استعن بالعلامات الأرضية لتحديد مكان وقوف اللاعبين.
- يرمي اللاعبون أكياس الحبوب أو الكرات الصغيرة عبر الطوق الموازي للأرض أو في دلو.
- التقدم في الرمي من خلال إصابة الهدف (وضع الطوق على القمع أو على حاجز) على مسافة ثلاث أقدام.
- سدد الكرة من الأسفل، وإذا أظهر الطفل أنه قادر، دعه يسدد من الأعلى (برفع الذراع).
- زد المسافة أو قلصها وفقاً لمهارات اللاعب.

المحطة الثالثة: تقدم/ إقفز فوق الحواجز

- اصنع الحواجز من قمعين وعصا. أدخل العصا في الثقوب داخل القمع.
- إضبط الارتفاع المناسب للاعبين ودائماً إبدأ بوضع العصى في أدنى ارتفاع.
- إبدأ دائماً من أدنى ارتفاع وإذا لم يتمكن اللاعب من القفز، يمكنه أن يتخطى الحاجز بدلاً من القفز.

المحطة الرابعة: التقدم بتوازن على قاعدة خشبية للتوازن

- يمشي اللاعبون وحدهم على طول القاعدة خشبية للتوازن، بخطوات متتالية.
- أضف حركات متعددة إضافة إلى المشي على القاعدة خشبية للتوازن للاعبين المتقدمين (المشي إلى الوراء، المشي إلى الجانب، تغيير الاتجاه من الأمام إلى الوراء).
- زد طول القاعدة خشبية للتوازن بإضافة قواعد خشبية أ.

المحطة الخامسة: الجري مسافة محددة حتى خط النهاية (تنتهي عند الشريط)

- عندما ينزل اللاعب عن القاعدة الخشبية عليه الجري حتى خط النهاية.
- درب اللاعب على اجتياز خط النهاية. كرر ذلك عدة مرات لأن بعضهم يمكن أن يتوقف، غير راغبين لمس خط النهاية.
- خط النهاية هو عبارة عن شريط طويل. لإعداد خط النهاية، أربط الشريط من جانب واحد بينما تمسك بالشريط من الجانب الآخر. (دع شخص آخر يساعدك ويمسك الشريط من الناحية الأخرى). وعندما يلمس اللاعب الشريط، أتركه.

ختام الرياضة مع الغناء (5 دقائق) استخدم اغنية نهاية الدرس الاول

بعض النصائح المساعدة! شجع

تمييز ومعرفة الألوان، و تمييز
الاعراض، تطوي العد و اللفظ من
خلال تسمية الألوان، الأسماء و أرقام
الاعراض المستخدمة في النشاط.
إطلب من الأطفال أن يكرروا الأشياء
التي تشير إليها، من ضمنها الأسماء،
الألوان و الأرقام. دون المفاهيم التي
أتقنها الطفل وتلك التي ما زالت في
قيد التطور (على سبيل المثال، on/off،
أحمر، وليس أزرق). دمج المفاهيم
أثناء اللعب مثل إعطاء التوجيهات
للتحرك حول أغراض ثابتة مثل
الأريكة/المقعد أو الزحف تحت طاولة
لإسترداد لعبة.

الرياضة مع الغناء **القفز كالأرنب (3 دقائق)**

إشرح "لنبدأ برنامج اللاعبين صغار السن بأغنية. غنوا معي وقلدوا حركاتي".

أغنية "عجلات الحافلة" - The wheel on the bus

- اللاعبون في صفنا يمكنهم من الإنحناء والتمدد، اللاعبون في صفنا يمكنهم من الإنحناء والتمدد، في المدينة كافة.
- اللاعبون في صفنا يمكنهم أن يقفوا كالأرنب، أن يقفوا كالأرنب، أن يقفوا كالأرنب. اللاعبون في صفنا يمكنهم أن يقفوا كالأرنب طوال النهار.
- اللاعبون في صفنا يمكنهم الصعود والنزول (على أقدامهم)، الصعود والنزول، الصعود والنزول. اللاعبون في صفنا يمكنهم الصعود والنزول في المدينة كافة.

أنحري: (3 دقائق)**أقفز/طرف القدمين**

لأنم/كيف لعبة اليوم الأول بتشجيع اللاعبين على التنقل بمختلف الطرق للوصول إلى الأدوات (النتقل على رؤوس الأصابع، القفز ببطء، القفز بسرعة، المشي إلى الوراء)

الجسور والأنفاق (4 دقائق)

أعد نشاط المدرج في اليوم الأول

بعض النصائح**المساعدة! شجع**

اللاعبين صغار

السن على إقتراح

حركات أخرى

مختلفة و تطبيقها.

إتبع القائد (4 دقائق)

بخطه جانبية

إتبع المسار

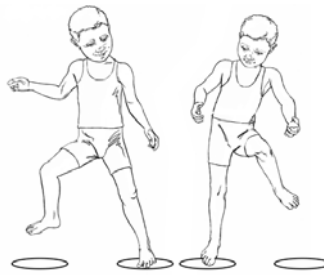
الهدف مقدمة لمهارات المشي والجري. المهارات الحركية (المشي، الجري، الخطى الجانبية، الإمساك والإطلاق)، المهارات المناسبة (اتباع التوجيهات، وتقليد الخطوات الحركية).

الادوات: تحديد المسافة عبر وضع على الأرض بخط مستقيم ثلاث علامات، المسافة بين العلامات توازي خطوتين

ضع ألياس الحبوب أو كرات صغيرة على العلامة الأرضية الثانية ليتمكن اللاعبون من إقامة خطوة جانبية من العلامة الأولى إلى الثانية، يلتقطون كيس الحبوب/الكرة، ويقومون بخطوة جانبية أخرى للعلامة الأخيرة، يضعون كيس الحبوب/الكرة عليها. يمكنك إضافة عدد العلامات الأرضية و/أو زجاجة المسافة بين العلامات.

إشرح وبادر شجع اللاعبين على القيام بخطى جانبية إلى اليمين وإلى اليسار على عدد من العلامات الأرضية (أقراص بلاستيكية، أطواق). "أما الآن لنلعب لعبة إتبع القائد!"

- سر حول الغرفة، وحرك يديك!
- سر حول الغرفة، وضع يديك على رأسك! سر بخطى جانبية إلى اليمين.
- سر بخطى جانبية مرة أخرى. أما الآن سر إلى اليسار بخطى جانبية. خطوة جانبية كبيرة مرة أخرى!
- والآن، تتوجه إلى العلامات الأرضية بخطى جانبية، نمسك كيس الحبوب/الكرة، نتوجه بخطى جانبية إلى العلامة الثانية، نضع كيس الحبوب/الكيس على العلامة!



طريقة الجري (تقديم الأسبوع الثاني)

الهدف التوعية الجسدية، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (السير، الركض والتوازن)، والمهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، وتقليد الحركات الحركية).

إشرح وبادر إستعمل التسفيق أو الصفارة، لتغير طريقة الجري، و أعطاء التوجيهات اللازمة لكل طريقة في الجري أو المشي:

- إقفز ببطء / بسرعة
- أركض ببطء/ بسرعة
- أركض إلى الخلف
- أركض وإرفع ركبتك (رفع الركبة عند الركض)
- المشي على رؤوس الأقدام

سباق الحواجز (7 دقائق)
أعد نشاط اليوم الثاني

ختام الرياضة مع الغناء (3 دقائق) إستخدم اغنية نهاية الدرس الاول و الدرس الثاني للدلالة على إنتهاء الدرس.

👍 لقد انتهت من الأسبوع الأول: دروس المهارات الأساسية
يمكنك البدء بدروس الأسبوع الثاني: السير والجري!