

الأسبوع الثالث - القفز والتوازن: توفر مجموعة الدروس هذه الألعاب والنشاطات لمساعدة الأطفال على تنمية اللياقة البدنية، القوة، التوعية الجسدية المفاهيم الحيزية، التوازن، القفي، التنسيق بين اليد و العين والمهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، ونقليد الخطوات الحركية).

لمحة عامة

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



حاجة للبالغين: ضع بالغ واحد لكل أربعة أطفال (نسبة 4/1). جتد 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 ويجو من الحماس الكبير والطاقة العالية. أما الوقت المقدر فهو ثلاثين دقيقة لإنتمام 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.

العب في المنزل: توفير للأسر بطاقة تلخيص الدروس وتشجيعهم 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 يستطيعون 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. فذلك سيكون كمنشط يجمعهم و يساعدهم على إنشاء الوعي الجسدي ودعم المهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، الغناء المنفرد، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح سنبدأ أسبوع جديد من برنامج للاعبين صغار السن! تذكر أن اللاعب هو شخص يمارس الرياضة ويمرّن عضلات جسمه. كلنا سنكون لاعبين صغار السن في حين نلعب ألعابًا جديدة ونمرّن عضلات جسمنا. لنبدأ البرنامج مع أغنية الرياضة. غنوا معي وقوموا بنفس حركاتي."

الغناء ألحان "عجلات الحافلة":

- العدائون في فريقنا يركضون يركضون يركضون يركضون يركضون يركضون يركضون - طوال اليوم.
- اللاعبون في صفنا يمشون ببطء يمشون ببطء يمشون ببطء يمشون ببطء في جميع أنحاء المدينة.
- اللاعبون في الملعب يقفزون يقفزون يقفزون. اللاعبون في الملعب يقفزون يقفزون - خلال التدريب.

المدرّب يقول (5 دقائق)

الهدف مقدمة لمهارات التوازن والقفز. تحديد أجزاء الجسم، اللياقة البدنية، التوازن، التناسق الحركي، المهارات التكيفية. (إتباع التوجيهات، الغناء المنفرد، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح وبادر شجّع اللاعبين على تجربة تقنيات التوازن الجديدة حيث ستأقلم عضلاتهم مع هذه الحركات الجديدة. "إحماء رائع! الآن دعونا نلعب لعبة "المدرّب يقول" باستخدام أجسامنا. أريدكم أن تنظروا إلى ما أفعل بجسدي و تقلدوا ما أقوم به. إنظروا إلى وجهي و شاهدوا ما أفعل:

- أقف على رجل واحدة، أقف وأضع رجل أمام الأخرى، أقف على أطراف قدمي، أقف على كعب قدمي... حان دوركم!
- لنحربها بذراعينا: أفتح ذراعي، أغلق ذراعي، أرفع ذراعي إلى الأعلى، أخفض ذراعي إلى الأسفل، أو بأعيننا، نغلق أعيننا، نفتح أعيننا.

عارضة التوازن/ الحبال (5 دقائق)

الأدوات عارضة التوازن/الحبال

الهدف التنسيق الحركي، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية، التوعية الجسدية، المهارات التكيفية. ((إتباع التوجيهات، الغناء المنفرد، وتقليد الخطوات الحركية)).

إشرح وبادر "نلعب على عارضة التوازن/ الحبال!" إمشي مستقيمًا على طول عارضة التوازن/ الحبال.

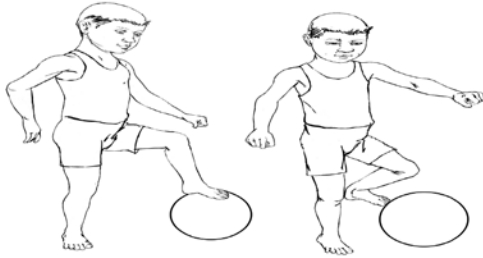
- حاولوا أن تمشوا مثلي بمحاذاة عارضة التوازن/ الحبال (جانبي الحبل)
- لنسير الآن فوق عارضة التوازن/ الحبال واضعين قدمًا أمام الأخرى. تقدم ببطء شديد للمحافظة على التوازن
-

حز الكرة بالقدم (4 دقائق)

الادوات كرات مختلفة الاحجام: استخدم كرات بلحاجم مختلف حيث يختبر اللاعبون تحديات متنوعة في مهارات التوازن (كرات صغيرة = تحديات صغيرة)

الهدف التنسيق الحركي، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (ركل الكرة والإمساك بها)، التوعية الجسدية والمهارات التكيفية ((إتباع التوجيهات وتقليد الخطوات الحركية)).

إشرح وبادر "الآن سنستعمل قدمينا لنوقف الكرة. ضع قدمك على الكرة. قف بهذه الطريقة وحاول أن تتوازن. ثم، إركل الكرة للاعب آخر/ المدرب."



- دع الأطفال يتمرنون على ركل الكرة من منصة جامدة. عندما يتقن الأطفال ذلك، دعهم يلتقطون كرة تتدحرج.
- عندما يركل اللاعب الكرة باتجاهك، حاول إلتقاطها وهي تتدحرج عن طريق وضع قدمك على الكرة.
- عندما تقف الكرة، توازن، ثم إركلها من جديد.
- عمل رائع تمرير الكرة لبعضنا مستخدمين قدمينا لإيقاف دحرجتها!

تقدم وإقفز (6 دقائق)

الادوات عارضة التوازن/ حبال، علامات أرضية. استخدم عارضة التوازن/الحبال والعلامات الأرضية لتحديد الهدف للاعبين ليتمكنوا من القفز.

الهدف التنسيق الحركي، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (التوازن والتقدم)، التوعية الجسدية والمهارات التكيفية ((إتباع التوجيهات وتقليد الخطوات الحركية)).

إشرح وبادر "هيا أيها اللاعبون، سنقفز الآن من فوق عارضة التوازن/ الحبال، وسنحاول أن نقف على العلامات الأرضية".

- إقفز فوق عارضة التوازن/ الحبل، ثم إحني ركبتيك، وإقفز على العلامات الأرضية.
- عندما يتقن اللاعبون القفز على العلامات الأرضية، أبعده هذه العلامات، وزد إرتفاع الفقرة، وقم بتغيير مكان العلامات الأرضية للسماح بقفزة ملتوية، إذا سمحت بذلك مهارات التوازن عند اللاعب.

ختم الرياضة مع الغناء (5 دقائق)

الهدف إختتم صف اللاعبين الصغار بأغنية ختامية. إختار أغنية معتاد الأطفال عليها.

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

الغناء

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

بعض النصائح

المساعدة! شجع

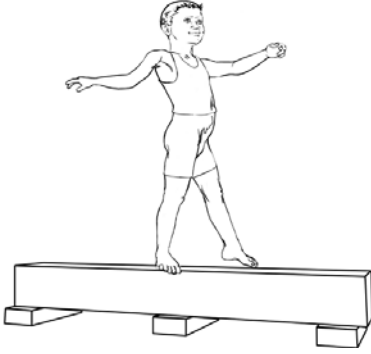
اللاعب على تجربة هذه المهارات باستخدام الكرة الصغيرة إن كان هناك صعوبة باستخدام الكرة الكبيرة

الرياضة مع الغناء (5 دقائق)

الادوات عارضة توازن/احبال

إشرح " لنبدأ برنامج اللاعبين الصغار بأغنية رياضية. غنوا معي وقوموا بالحركات نفسها".

إشرح وبادر "عجلات الحافلة" - The wheel on the bus:



- (على عارضة التوازن/الحبال) اللاعب في الملعب يقفز يقفز يقفز يقفز. اللاعب في الملعب يقفز يقفز - طوال النهار.
- (على عارضة التوازن/ الحبال) اللاعبون في صفنا يقفزون من وعلى العارضة ، من وعلى العارضة، من وعلى العارضة. اللاعبون في صفنا من وعلى العارضة، في أنحاء المدينة.
- اللاعبون في صفنا يقفزون إلى الأمام وإلى الخلف، إلى الأمام وإلى الخلف، إلى الأمام وإلى الخلف. اللاعبون في صفنا يقفزون إلى الأمام وإلى الخلف - خلال التدريب.

المدرّب يقول (4 دقائق)

لام النشاط من اليوم الأول، ودع اللاعبين يقفون على عارضة التوازن أو الحبال وهم على قدم واحدة، أو على أطراف أصابع القدمين، أو على كعب القدم.

دحرجة الكرة و التقاطها (5 دقائق)

الادوات كرة

الهدف التنسيق الحركي، معرفة أجزاء الجسم (لمس القدمين)، القوة، اللياقة البدنية/المرونة، المهارات الحركية (الدحرجة والالتقاط)، التوعية الجسدية والمهارات التكيفية ((إتباع التوجيهات وتقليد الخطوات الحركية)).

إشرح وبادر نظم اللاعبين في مجموعات ثنائية. يجلس اللاعب بوجه الآخر على الأرض، يمدون قدميهما ليتلامسا على شكل جوهرة ◆.

- أعط اللاعبين كرة ليمرروها ببطء بينهما.
- سنتمرن اليوم على تمرير الكرة لشريكنا، كما تعلمنا الأسبوع الفائت.
- اجلس مقابل شريكك وابسط رجليك بهذه الطريقة (إشرح)
- تأكد من أن أصابع قدميك تلامس أصابع قدمي شريكك.
- ثم، يمرر أحدهم الكرة للآخر على هذا الشكل (إشرح). أوقف الكرة بيدك، ثم أعدها لشريكك.
- إذا مهارات اللاعبين تسمح، شجّعهم على إتخاذ وضعية الركوع أو الوقوف.
- حاول أن تمرر الكرة وأنت تركع بهذه الطريقة (إشرح)
- قف وحاول أن تمرر الكرة لشريكك و أنت تتحني (إشرح وضعية الإنحناء).
- عمل رائع!!

حجز الكرة بالقدم (4 دقائق) أعد نسلط اليوم الأول.

الوثب العالي (5 دقائق)

الادوات علامات أرضية، ألياس حبوب، قمع، طوق، كرات، عارضة توازن/حبال وحواجر. يجب أن توضع هذه الادوات حول الغرفة. وزع هذه الادوات حول الغرفة ليتمكن اللاعبون من القفز فوقها.

الهدف معرفة وتحديد الادوات الرياضية، التنسيق الحركي، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (القفز، التوازن، الإلتقاط)، التوعية الجسدية والمهارات التكيفية ((إتباع التوجيهات وتقليد الخطوات الحركية)).

إشرح وبادر عرّف اللاعبين على مهارة القفز فوق الادوات.

- قفزنا البارحة من وعلى عارضة التوازن لنقف على العلامات الأرضية.
- اليوم سنحاول القفز فوق الادوات.
- في البداية إقفز على الادوات- ثم حاول أن تقفز فوقها!

القفز كالضفدع/ كالأرنب (5 دقائق)

الادوات علامات أرضية حول الغرفة

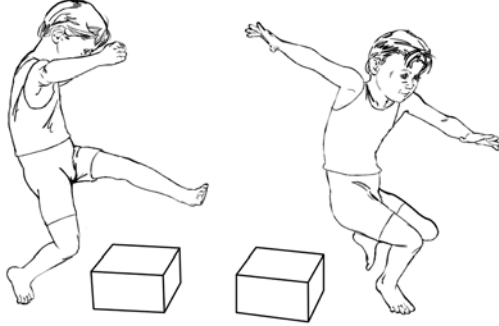
الهدف معرفة وتحديد الادوات الرياضية، التنسيق الحركي، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (القفزوالجري)، التوعية الجسدية، والمهارات التكيفية ((إتباع التوجيهات وتقليد الخطوات الحركية)).

إشرح وبادر

"لنلعب الآن لعبة القفز كالأرنب! الجميع سيففز من علامة أرضية إلى أخرى تمامًا كالأرنب!"

- يمكنكم القفز من علامة إلى أخرى (إشرح) أو فوق العلامات (إشرح).
- إذا أتقن اللاعبون القفز من وفوق العلامات الأرضية، شجعهم على الركض والقفز فوق العلامات.
- تمكنتم من القفز فوق العلامات وعليها، حاولوا الركض ثم القفز على العلامات.

ختام الرياضة مع الغناء (5 دقائق) أعد أغنية ختامية.



بعض النصائح المساعدة!

يمكن للأطفال أن يقفروا على الادوات أو فوقها إذا لم يمكن لقدمهم ملامسة الأرض؛ إذا كانوا يقفزون من الادوات بدلاً من القفز فوقها، تحداهم الوصول إلى غرض ما (مثال: المنديل) خلال قيامهم بذلك!

بعض النصائح المساعدة!

في حال كان الطفل ينطلق أو يهبط بقدمين مسطحتين، شجعه الميول إلى الأمام وثني الركبتين؛ إذا كان القفز صعب على الطفل، إركض جنباً الى جنب مع الطفل، وامسك بيده وتمرنواعلى القفز على علامة فوق الهدف.

الرياضة مع الغناء (دقيقتان) مع القفزة كالأرنب

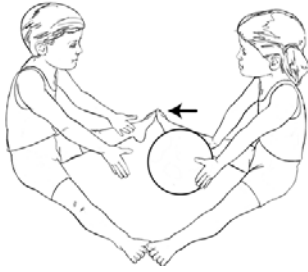
إشرح " لنبدأ برنامج اللاعبين الصغار بأغنية رياضية. غنوا معي وقوموا بالحركات نفسها".

إشرح وبادر "عجلات الحافلة" - The wheel on the bus :

- اللاعبون في الفريق يقفزون فوق العلامات، فوق العلامات، فوق العلامات. اللاعبون في الفريق يقفزون فوق العلامات- طوال النهار.
- اللاعبون في الملعب يركضون إلى الأمام وإلى الخلف، إلى الأمام وإلى الخلف، إلى الأمام وإلى الخلف. اللاعبون في الملعب إلى الأمام وإلى الخلف، في كافة أنحاء المدينة.
- اللاعبون في صفنا يقفزون على العلامة الأرضية، على العلامة الأرضية، على العلامة الأرضية. اللاعبون في صفنا يقفزون على العلامة الأرضية- طوال التدريب.

المدرّب يقول (3 دقائق): مع كيس الحبوب

عدل هذا النشاط، وإجعل الأطفال يقفزون أولاً على الكيس، ثم فوقه، وبعدها يقومون على إنتقاط الكيس.



القفز عاليًا (4 دقائق) أعد نشاط اليوم الثاني

دحرجة الكرة وإلتقاطها (5 دقائق) أعد نشاط اليوم الثاني

حجز الكرة بالقدم (4 دقائق) أعد نشاط اليوم الثاني.

القفز كالصفدع / كالأرنب (5 دقائق) أعد نشاط اليوم الثاني

تدريب حارس المرمى (5 دقائق)

الأدوات قمعان لتشكيل المرمى، وكرة تتدحرج ببطء في الغرفة.

الهدف التنسيق الحركي، (التوازات للتفاعل مع حركة الكرة)، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (الالتقاط والجري)، التوعية الجسدية، والمهارات التكتيكية ((إتباع التوجيهات وتقليد الخطوات الحركية)).

إشرح دع الأطفال يقفون بين القمعين لتشكيل المرمى. " هيا لنتمرّن على حراسة المرمى! قفوا بين القمعين. المسافة بين القمعين تسمى المرمى."



إشرح وبادر

- عندما يرمي مدرك أو شريكك الكرة بإتجاه المرمى، حاول إمساك الكرة بيدك بهذه الطريقة.
- يحاول حارس المرمى أن يحمى مرماه ويمنع الكرة من الدخول. لنتمرن لنصيح حراس مرمى!

ختام الرياضة مع الغناء (2 دقائق) إستخدم اغنية نهاية الدرس الاول و الدرس الثاني للدلالة على إنتهاء الدرس.

👍 لقد انتهيت من الأسبوع الثالث: دروس القفز و التوازن
يمكنك البدء بدروس الأسبوع الرابع: حجز الكرة وإلتقاطها!