

الأسبوع السابع: الركل توفر مجموعة الدروس هذه الألعاب والنشاطات لمساعدة الأطفال على تنمية مهارات ركل، اللياقة الجسدية، القوة، والتوعية الجسدية، المفاهيم الحيزية، والمهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، وتقليد 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). جند المساعدة من قبل الأسر، المتطوعين، الطلاب الأكبر سناً، طلاب الجامعات وغيرهم في المجتمع للتأكد من تحقيق سلامة البرنامج بطريقة ممتعة.

الوقت: يتم تنفيذ برنامج اللاعبين صغار السن بوتيرة سريعة وبجو من الحماس الكبير والطاقة العالية. أما الوقت المقدر 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 للنشطة، 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 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 (4 دقائق)

الهدف إبدأ كل حصة من حصص اللاعبين صغار السن بأغنية للتحمية. اختر أغنية معتاد الأطفال عليها. فذلك سيكون كنشاط يجمعهم و يساعدهم على إنشاء الوعي الجسدي ودعم المهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، الغناء سويًا، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح "حان وقت اللاعبين صغار السن! لنبدأ بأغنيتنا الرياضية، غنوا معي وقلدوا حركاتي."

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

- اللاعبين في صفنا يقفزون ، يقفزون ، يقفزون. اللاعبون في صفنا يقفزون طوال النهار.
- لاعبو التنس في فريقنا يؤرجحون مضربهم ، يؤرجحون مضربهم، يؤرجحون مضربهم . لاعبو التنس في فريقنا يؤرجحون مضربهم طوال فترة المباراة .



الركل (5 دقائق)

الادوات كرة شاطئ، كرة بطينة الحركة، كرة قدم صغيرة الحجم أو كرة ملعب

الهدف التنسيق الحركي، اللياقة البدنية، المرونة، المهارات الحركية، مقدمة لمهارات الأسبوع السابع.

إشرح وبادر "أيها اللاعبين ، اليوم سنركل الكرة. راقبوني!"

- قف خلف الكرة. الآن إركلها.
- إجعل اللاعب يركل الكرة بإتجاهك بالقدم التي يفضلها.
- رانع. الآن إجلب الكرة و أعطها للاعب ليركلها.

بعض النصائح المساعدة!

يجب أن تكون العيون مركزة على الكرة؛ وضع القدم التي لا تُستخدم في الركل إلى الخلف ولجهة الكرة؛ تتأرجح القدم التي ستركل بها عند الركبة إلى الخلف؛ تحريك اليد بطريقة معاكسة عند ركل الكرة.



التحضير لوكلة جزاء (6 دقائق)

الادوات كرة شاطئ، كرة بطينة الحركة، كرة قدم صغيرة الحجم أو كرة ملعب

الهدف التنسيق الحركي، اللياقة البدنية، المرونة، المهارات الحركية، والمهارات التكييفية (إتباع التوجيهات، الغناء سويًا، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح وبادر " الآن لنستعد للعب كرة القدم ! سرحري و بعدها نركل الكرة . راقبوني ! ضع الكرة على الأرض".

- إمشي نحو الكرة ثم قم بركلها.
- إجعل اللاعب يكرر النشاط، مرتقيًا الى الجري والركل .
- رانع! لنفعلها مجددًا.

الركل من مسافة (5 دقائق)

الادوات كرة شاطئ، كرة بطينة الحركة، كرة قدم صغيرة الحجم أو كرة ملعب، أقماع و علامات أرضية.

الهدف التنسيق الحركي، اللياقة البدنية، المرونة، المهارات الحركية، والمهارات التكييفية (إتباع التوجيهات، الغناء سويًا، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح وبادر " لنرى إلى أي مدى يمكننا أن نركل الكرة. إلى أي علامة ستصل ركلتك؟".

- شجع اللاعبين على المشي أو الجري نحو الكرة وركلها من مسافة محددة بعلامات متعددة.
- عمل رائع! هل يمكنك ركل الكرة نحو القمع (علامة زرقاء، إلخ...).

الركل بدقة (6 دقائق)

الادوات كرة شاطئ، كرة بطينة الحركة، كرة قدم صغيرة الحجم أو كرة ملعب، أقماع و علامات أرضية.

الهدف التنسيق الحركي، اللياقة البدنية، المرونة، المهارات الحركية، والمهارات التكييفية (إتباع التوجيهات، الغناء سويًا، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح وبادر " في لعبة كرة القدم تسجل الأهداف من خلال ركل الكرة عبر الاقمام. الآن لنجرب أن نسدد هدف في لعبة كرة القدم ". ضع الكرة على الأرض.

- شجع اللاعب على المشي أو الجري و ركل الكرة نحو المرمى أو بين قمعين.
- رانع ! لنرى كم هدف يمكن لفريقك أن يسجل (احسب الأهداف التي يسجلها اللاعبون) .

ختام الرياضة مع الغناء (4 دقائق)

الهدف إختتم صف اللاعبين صغار السن بأغنية ختامية / أغنية للتهنئة. إختار أغنية أو فكرة معناد الأطفال عليها.

إشرح "لنختم 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).

الهدف إبدأ كل حصة من حصص اللاعبين صغار السن بأغنية للتحمية. إحتر أغنية معتاد الأطفال عليه. فذلك سيكون كنشاط يجمعهم و يساعدهم على إنشاء الوعي الجسدي ودعم المهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح "حان وقت اللاعبين صغار السن! لنبدأ بأغنيةتنا الرياضية، غنوا معي وقلدوا حركاتي."

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

- العدائون في صفنا يركضون، يركضون، يركضون (إركض في مكارتك). العدائون في صفنا يركضون، يركضون، يركضون طوال النهار.
- لاعبو الهوكي في صفنا يضربون قرص الهوكي، يضربون قرص الهوكي، يضربون قرص الهوكي (قلد حركة الهوكي من الاسبوع السادس). لاعبو الهوكي في صفنا يضربون قرص الهوكي طوال فترة المباراة.

التحضير لوكالة جزاء (4 دقائق)، كرر نشاط اليوم الأول

الركل من مسافة (5 دقائق)، كرر نشاط اليوم الأول

الركل بدقة (5 دقائق)، كرر نشاط اليوم الأول

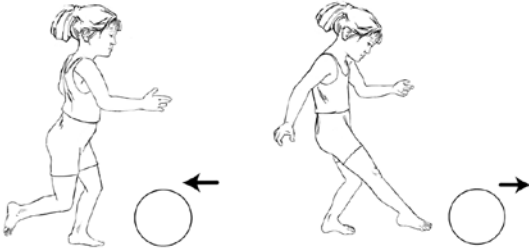
ركل الكرة (5 دقائق)

الادوات كرة شاطئ، كرة بطينة الحركة، كرة قدم صغيرة الحجم أو كرة ملعب.

الهدف الوعي الجسدي، اللياقة البدنية، المرونة، المهارات الحركية (الجرى، القفز، الرمي، التوازن)، والمهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، تقليد الخطوات الحركية).

إشرح وبادر " الآن لتركلك الكرة عندما أدرجها بإتجاهك. تذكر إبقى عينيك على الكرة!" .

- دحرج أو إركل الكرة نحو اللاعب و شجعه على ركل الكرة المتحركة بإتجاهك أو أو بإتجاه هدف متحرك.
- إطلب من اللاعب إرجاع الكرة إليك.
- كان هذا عملاً رائعاً. الآن لنعيد الكرة مجدداً (مع اللاعب)
- إعط اللاعب فرصة إضافية ليتمرن من خلال تقسيم اللاعبين مع مدربهم الى مجموعات صغيرة



إعطي و اذهب (5 دقائق)

الادوات كرة شاطئ، كرة بطيئة الحركة، لثة قدم صغيرة الحجم أو كرة ملعب، أقماع.

الهدف التنسيق الحركي، اللياقة البدنية، المرونة، المهارات الحركية، تناسق بين العين و اليد، والمهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، تقليد الخطوات الحركية، العد).

إشرح وبادر "لنلعب كرة القدم. سأركل الكرة لك و أنت إركلها بين الأقماع."

- إركل الكرة نحو اللاعب و شجعه على ركل الكرة المتحركة بإتجاه المرمى أو بين القمعين.
- لقد سجلت هدفاً ! لنستمر بالإحصاء و نرى كم هدف سيحرز فريقك.
- هدف! يقوم لاعب آخر بالمحاولة .



ختام الرياضة مع الغناء (3 دقائق) كرر الأغنية التي إستخدمت في اليوم الأول لإنهاء الدرس.

الرياضة مع الغناء (4 دقائق)

إشرح "حان وقت اللاعبين صغار السن! لنبدأ بأغبيتنا الرياضية، غنوا معي وقلدوا حركاتي."

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

- لاعبون كرة القدم في صفنا يركلون الكرة، يركلون الكرة يركلون الكرة. لاعبون كرة القدم في صفنا يركلون الكرة طوال النهار.
- الرامي في فريقنا يرمي الكرة، يرمي الكرة، يرمي الكرة. الرامي في فريقنا يرمي الكرة طوال فترة المباراة.

الركل من مسافة (5 دقائق)، كرر نشاط اليوم الأول والثاني

الركل بدقة (5 دقائق)، كرر نشاط اليوم الثاني

ركل الكرة (5 دقائق)، كرر نشاط اليوم الثاني

إعطي و اذهب (5 دقائق)، كرر نشاط اليوم الثاني

الجسور/ الأنفاق (4 دقائق)

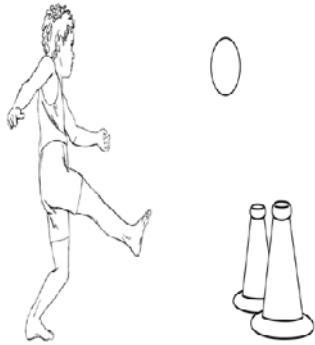
الهدف القوة، اللياقة البدنية، المهارات التكتيكية (إتباع الإتجاهات، تقليد الخطوات الحركية)

إشرح وبادر "حسناً الآن سنلعب لعبة الجسور والأنفاق أولاً دعونا نبنينا نفقنا الخاص ". إذا كان قادراً جسدياً ، إجعل اللعاب ينحني إلى الأمام بوضع يديه و رجليه على الأرض ، ليصنع كالجسر أو النفق ، شجع لاعب آخر ليزحف (بشكل لولبي ، أو مشياً) تحت النفق أو الجسر.

الأنفاق

" من يمكنه الإنحناء هكذا ليصنع نفق؟ (اليدين و الأقدام على الأرض ، إرفع جسدك الى الاعلى لتصنع نفق). مدهل، لقد صنعنا نفق. الآن ، من يريد العبور تحت النفق؟ رائع ! بعد ان تعبرالنفق، إصنع نفق آخر إلى جانب صديقك! جيد ! لقد أصبح نفقنا أكبر بكثير!"

- يصنع أحد اللاعبين النفق من خلال ملامسة يديه و قدميه للأرض أو بالركع على ركبتيه و بشكل لاعب واحد نفقاً عندما ينحني ويضع يديه و قدميه على الأرض أو أن ينحني على ركبتيه ويديه.
- يزحف اللاعبون الآخرون، وينطلقون بسرعة تحت النفق.
- عندما يمر اللاعب من تحت النفق، دعه يساهم في تمدي/ توسيع النفق (تشكيل نفقاً إلى جانب اللاعب الذي بدأ النشاط).



الجسور

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

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

ختام الرياضة مع الغناء (3 دقائق) كرر الأغنية التي إستخدمت في اليوم الأول و الثاني لإنهاء الدرس.

👍 لقد انتهيت من الأسبوع السابع: دروس ركل الكرة.
يمكنك البدء بدروس الأسبوع الثامن: إستعراض المهارات الرياضية!