



خطط دروس التعديلات الشمولية



Special Olympics
Young Athletes

ما أهمية التعديلات الشمولية في دعم اللاعبين الصغار؟

تُعد الصحة واللياقة البدنية من العناصر الأساسية للحياة اليومية. يقدّم برنامج اللاعبين الصغار تجربة لعب شاملة في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يدمج الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية أو التطورية مع أقرانهم من غير المصابين بالإعاقات، ويهدف إلى تعزيز المشاركة في الأنشطة البدنية، وتنمية العادات الصحية، وتطوير المهارات الأساسية، لتمكين جميع الأطفال من تحقيق إمكاناتهم الكاملة.

تشمل بطاقات الفلاش التعديلات الشمولية للاعبين الصغار جميع الأنشطة المذكورة في دليل أنشطة اللاعبين الصغار، بالإضافة إلى توصيات بتطبيق تعديلات ملائمة تضمن مشاركة جميع الأطفال، بغض النظر عن التحديات التي يواجهونها في جميع الأنشطة المحددة ضمن برنامج "اللاعبين الصغار".

يرجى الرجوع إلى فئات التحديات التي يمكن ملاحظتها على كل بطاقة نشاط عند اقتراح التعديلات.



Special Olympics
Young Athletes



ما الجديد



Special Olympics
Young Athletes

ما الجديد

تتضمن بطاقات الفلاش جميع الأنشطة المدرجة في دليل أنشطة "اللاعبون الصغار" وبطاقات الفلاش الأصلية، كما أنها تشمل أيضًا توصيات بتعديل الأنشطة بما يتناسب مع احتياجات جميع الأطفال، بحيث يتمكن كل طفل من المشاركة في نفس النشاط بغض النظر عن التحديات التي قد يواجهها.

تشمل فئات التحديات ما يلي:

- محدودية الحركة
- الأجهزة المساعدة
- صعوبة السمع
- ضعف البصر
- صعوبات التواصل اللفظي
- اضطراب المعالجة الحسية

لا تستبعد هذه الفئات بعضها بعضًا، ما يعني أنه يمكن دمج تعديلات متعددة للأطفال الذين يعانون من تحديات متعددة. عندما يُوصى بتعديل، بغض النظر عن نوع التحدي أو التحديات المتعددة التي قد يواجهها الطفل، ستجدها على بطاقة الفلاش.



Special Olympics
Young Athletes



النشاط التعديلات



Special Olympics
Young Athletes

محدودية الحركة



محدودية الحركة:

الأطفال الذين يعانون من صعوبة في حركة أذرعهم أو أرجلهم أو عدم القدرة على تنسيقها؛ قد يستخدم الطفل كرسيًا متحركًا أو أداة مساعدة للوقوف من أجل التنقل.

الأجهزة المساعدة



الأجهزة المساعدة:

الأطفال الذين يستطيعون المشي بالاستعانة بجهاز مساعد (مثل المشاية أو العكازات أو العصا أو جهاز تدريب المشي) أو الذين يرتدون دعامة.

ضعف السمع



ضعف السمع:

الأطفال الذين يعانون من صعوبات في السمع.

ضعف البصر



ضعف البصر:

الأطفال الذين يعانون من صعوبات في الرؤية.

صعوبات التواصل اللفظي



صعوبات التواصل اللفظي:

الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التواصل الشفهي؛ قد يستخدمون لغة الإشارة أو جهازًا مساعدًا للتواصل.

اضطراب المعالجة الحسية



اضطراب المعالجة الحسية:

قد يكون بعض الأطفال أكثر حساسية للمؤثرات البيئية البسيطة (مثل اللمس، والأصوات، وغيرها)، بينما قد يحتاج آخرون إلى التحفيز الحسي، بما يشمل الحركة.



نصائح
للمتعديلات



Special Olympics
Young Athletes

نصائح عامة للتعديلات

- التخطيط لتوفير مساحة إضافية عند استخدام الأطفال للكراسي المتحركة والأجهزة المساعدة.
- ترتيب شراكة للأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة ولا يستطيعون تحريكها بأنفسهم مع طفل آخر، أو متطوع فيالصف، أو مساعد تربوي. تشجيع الطفل الذي يستخدم الكرسي المتحرك على توجيه شريكه بأي وسيلة متاحة.
- يمكن للأطفال المشاركة في اللعب وهم جالسون إذا لم يكن من الممكن ضمان سلامتهم في أثناء استخدام أجهزتهم المساعدة.
- يمكن للأطفال الذين يستطيعون إزالة إحدى يديهما بأمان من جهازهم المساعد المشاركة في أنشطة الرمي، والتثبيت أو الإمساك، والضرب وهم في وضعية الوقوف.
- استخدام استراتيجيات مثل تكبير الصوت، ولغة الإشارة والصور، بهدف ضمان فهم التعليمات. استخدام هذه الاستراتيجيات لجميع الأنشطة عند دمج الأطفال الذين يعانون من ضعف السمع.
- تطبيق استراتيجيات تواصل متنوعة لجميع الأطفال خلال جميع الأنشطة. توفير الوقت والوصول إلى أساليب تواصل متنوعة عند دمج الأطفال الذين يعانون من صعوبات التواصل اللفظي.
- انتبه جيدًا، فقد يكون بعض الأطفال شديدي الحساسية تجاه الأصوات أو الملمسات أو الألوان أو أنواع الأدوات المختلفة، وقد يكون البعض الآخر قليلي الحساسية، لذا يجب أن نتعامل مع كل طفل وفقًا لاحتياجاته الخاصة. يُستحسن توفير سماعات رأس وإعداد منطقة مخصصة للراحة والاستراحة، مع الحرص على تجنب المؤثرات الحسية التي قد تؤدي إلى ظهور سلوكيات غير مرغوب فيها.



تشجيع اللعب بروح الشمولية



Special Olympics
Young Athletes

تشجيع اللعب بروح الشمولية

تطمح تعديلات برنامج "اللاعبون الصغار" الشمولية إلى منح كل طفل، مهما بلغت حدة التحديات التي يواجهها، فرصة المشاركة في أنشطة برنامج "اللاعبون الصغار". إن توظيف استراتيجيات شمولية لدمج كافة الأطفال في الأنشطة المختلفة يعبر عن رسالة قوية تؤكد أن للجميع الحق المتساوي في التعلم، واللعب، والاستمتاع بالنشاط البدني والرياضة.

يمكن أن تظهر الحاجة إلى تعديلات إضافية تفوق تلك الموصوفة لكل نشاط، بناءً على شدة التحديات أو عددها، وكذلك توافر الطاقم الداعم أو الشركاء الموحدين لتقديم المساندة. إذا تطلب الأمر، يستطيع المعلمون تعديل:

- "قواعد اللعب" إذا كانت شاملة للغاية أو مفرطة في التقييد.
- التعليمات إذا كانت معقدة جدًا.
- الأدوات عندما تتوفر عناصر متنوعة.
- الأنشطة التي تحتوي على موسيقى أو فيديو.



Special Olympics
Young Athletes



الأدوات المستخدمة



Special Olympics
Young Athletes

الأدوات المستخدمة

العب باستخدام الأدوات المتوفرة لديك:

الأدوات	البدائل
 عارضة توازن	شريط أو حبل
 كرة من الفوم	كرة صغيرة أو كرة تنس
 وسائد	دمى ليننة أو أكياس من الأرز أو الرمل
 أقماع	أكواب أو زجاجات بلاستيكية فارغة
 مكعبات	صناديق

الأدوات المستخدمة

العب باستخدام الأدوات المتوفرة لديك:

الأدوات	البدائل
 أوتاد بلاستيكية	عصا الفوم أو العصي الطويلة
 مضرب	مضرب
 إشارات أرضية ذات ملمس أو تصدر صوتًا	شريط أو ملصقات
 حلقات	أنابيب أو إطارات الدراجات
 وشاح	فوطاة صغيرة أو قطعة قماش صغيرة

الأدوات المستخدمة

العب باستخدام الأدوات المتوفرة لديك:

الأدوات	البدائل
مظلة	 بطانية أو ملاءة
كرة خفيفة الوزن	 كرة شاطئ، أو بالون، أو فقاعات
كرة مزودة بجهاز تنبيه	 أجراس على شريط
قفاز الإمساك	 قفاز



أماكن اللعب



Special Olympics
Young Athletes

أماكن اللعب

يمكنك اللعب في أي مكان!

إذا كنت في الداخل:

- اختر مكانًا واسعًا يسمح لك باللعب بأمان.
- حافظ على الإضاءة ودرجة الحرارة ومستوى الصوت مريحًا للأطفال.

إذا كنت في الخارج:

- عدل مكان اللعب ليتناسب مع النشاط.
- اللعب داخل الحدود المحددة ووضوحها للأطفال.
- ، تجنب الظروف غير الآمنة مثل الأسطح الزلقة، وتلوث الهواء ودرجات الحرارة المرتفعة جدًا.



Special Olympics
Young Athletes



المهارات الأساسية



Special Olympics
Young Athletes

المهارات الأساسية

تساهم المهارات الأساسية في تنمية الوعي الذاتي لدى الأطفال وتعزيز فهمهم لعلاقتهم بالبيئة المحيطة بهم، كما تعزز هذه المهارات القوة والمرونة والتنسيق والتحمل، وتعد عناصر حيوية لصحتهم وتطوير مهاراتهم الحركية والاجتماعية.

ستختلف مستويات التحدي التي تواجه الأطفال في هذه الأنشطة وفقًا لنوع النشاط وقدراتهم البدنية. على سبيل المثال، يمكن لجميع الأطفال المشاركة في ألعاب الوشاح مع إجراء تعديلات بسيطة. ومع ذلك، بناءً على قدرات كل طفل، ستطلب ألعاب الحيوانات تعليمات وتعديلات مختلفة. يمكن لبعض الأطفال الزحف أو التمايل أو الجري، بينما يمكن تشجيع الآخرين على تحريك رؤوسهم أو إصدار أصوات حيوانات مختلفة أو كلاهما.

حدد أهداف كل نشاط، ولا تتردد في تعديل الأنشطة لتناسب مع احتياجات جميع الأطفال، بغض النظر عن كيفية تأثير التعديلات في الأهداف المحددة للنشاط.



Special Olympics
Young Athletes



المهارات الأساسية:

ألعاب الوشاح

الوعي بالجسم، وتتبع الرؤية، والحركة

ألعاب الوشاح

الأدوات: أوشحة أو فوط صغيرة

الإعداد: يمكن ممارسة هذا النشاط بينما يكون بعض الأطفال أو جميعهم في وضع الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء.

النشاط: يمكن لجميع المشاركين تحريك الوشاح في الهواء، مع تشجيعهم على متابعة حركة الوشاح برؤوسهم وأعينهم. يمكن إسقاط الأوشحة و"الإمساك" بها باليدين أو الرأس أو القدمين أو أي جزء آخر من الجسم. شجع الأطفال على تحديد جزء الجسم.

ضع الوشاح على أجزاء مختلفة من الجسم واطلب من الأطفال تحديدها.	محدودية الحركة
ثبت أجراس على الوشاح.	ضعف البصر
قيّم رد الفعل عند ملامسة الوشاح للجلد أو الملابس. الخيارات: استخدم مواد ذات وزن أكبر؛ استخدم الأوشحة المزودة بالأجراس.	اضطراب المعالجة الحسية



المهارات الأساسية:

أغاني الأطفال

الوعي بالجسم، واللغة، والحركة

أغاني الأطفال

الأدوات: لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد: يمكن ممارسة هذا النشاط بينما يكون بعض الأطفال أو جميعهم في وضع الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء.

النشاط: غناء أغاني مثل أغنية عجلات الحافلة (Wheels on the Bus) أو إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك (If You're Happy and You Know It) التي تحفز على الحركة، وأداء التمثيل لها.

محدودية الحركة	اطلب من الأطفال اختيار إشارة من الأغنية وابتكار حركتهم الخاصة. وشجعهم على تنفيذ تلك الحركات.
ضعف السمع	استخدم الصور، أو تكبير الصوت، أو لغة الإشارة.
ضعف البصر	درب الأطفال على جميع الحركات الخاصة بالأغنية من خلال الإشارات اللفظية أو اللمسية أو كلاهما.
صعوبات التواصل اللفظي	حفز الأطفال على تنفيذ الحركات، لا يتطلب الأمر الغناء.
اضطراب المعالجة الحسية	تعديل حجم الصوت ونغمة الأغنية حسب الحاجة.



المهارات الأساسية:

لعبة أنا أتجسس

.....

التتبع البصري، واللغة

لعبة أنا أتجسس

الأدوات: ألعاب، كتب، أو غيرها من الأشياء

الإعداد: يمكن ممارسة هذا النشاط بينما يكون بعض الأطفال أو جميعهم في وضع الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء.

النشاط: يتبادل الجميع الأدوار في تسمية الأشياء المختلفة في الصف الدراسي أو مكان اللعب بينما يبحث الآخرون أو يتحركون في المكان للعثور عليها.

استخدم الصور لتحديد الأشياء التي يجب العثور عليها.

ضعف السمع

شجع الأطفال على التفاعل مع العناصر المحددة بناءً على احتياجاتهم وقدرتهم على التحمل (مع الأخذ في الاعتبار التعديلات باستخدام الضوء، والصوت، والملمس، وغيرها).

اضطراب المعالجة الحسية



المهارات الأساسية:

مسار الحواجز للمبتدئين

الحركة، والوعي الذاتي والمكاني، والتوازن، والمفاهيم المجردة

مسار الحواجز للمبتدئين

الأدوات: إشارات أرضية، وحلقات، وحواجز، وأقماع، وأنايب السباحة.

الإعداد: وزع المواد في أنحاء الغرفة، بحيث يتعين على الأطفال التنقل حولها أو فوقها أو تحتها.

النشاط: حدد 3 إلى 4 أنشطة بحيث يتمكن الأطفال من التحرك يمينًا/يسارًا، فوق/تحت، على/عن، حول/بين، وغيرها. أمثلة: استخدم إشارات أرضية لإنشاء مسار يتبعه الأطفال؛ استخدم الحواجز أو أنايب السباحة لإنشاء مسار يتبعه الأطفال ويقفزون فوقه أو يتخطونه؛ استخدم الأقماع لتمكين الأطفال من التحرك حولها أو بينها.

يمكن الاستعانة بشركاء لدعم تنقل الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة أو تقديم المساعدة البدنية لتحقيق حركات مثل: الصعود والنزول، فوق وتحت، بسرعة أو ببطء، وبين الأشياء أو حولها.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال التنقل باستخدام أجهزتهم المساعدة أو بدونها.	الأجهزة المساعدة
استخدم رموزًا مطبوعة تُرشد الأطفال إلى الاتجاه.	ضعف السمع
استخدم أدوات ذات ألوان زاهية، وضع شريطًا متباينًا على الحواف، وثبت الأدوات لتوفير إشارات لمسية، وأنشئ ممرات باستخدام المكعبات أو أنايب السباحة.	ضعف البصر
شجع الأطفال على التفاعل مع العناصر المحددة بما يتناسب مع احتياجاتهم الفردية وقدراتهم على التحمل.	اضطراب المعالجة الحسية



المهارات الأساسية:

العلامات الموسيقية

الوعي بالجسم، والحركة

العلامات الموسيقية

الأدوات: إشارات أرضية

الإعداد: وزّع الإشارات الأرضية على الأرض.

النشاط: ضع الإشارات الأرضية. شغل الموسيقى في أثناء تحرك الأطفال في المكان من خلال المشي، أو الجري، أو أشكال الحركة الأخرى. عندما تتوقف الموسيقى، اطلب من الأطفال التوجه نحو إحدى الإشارات الأرضية واتخاذ وضعية محددة. في كل جولة، اختر قائدًا ليحدد كيفية تحرك الأطفال في المكان.

محدودية الحركة	شجع الأطفال على الحركة بطرق متعددة، أو اطلب من الشركاء مساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة في التنقل.
ضعف السمع	استخدم رمزًا مطبوعة، وإضاءة الأنوار وإطفائها، والإشارات للمسية، وتضخيم الصوت، أو لغة الإشارة للإشارة إلى تشغيل الموسيقى أو إيقافها.
ضعف البصر	استخدم إشارات أرضية ذات ملمس مختلف أو تصدر أصواتًا.
اضطراب المعالجة الحسية	تعديل حجم الصوت ونغمة الأغنية حسب الحاجة.



المهارات الأساسية:

الأنفاق والجسور

.....
الحركة، والثبات، والوعي الذاتي، والوعي المكاني

الأنفاق والجسور

الأدوات: ملاءة أو بطانية، أو إشارات أرضية

الإعداد: أنشئ نفقًا يشمل جميع الأطفال عن طريق جعلهم يواجهون بعضهم بعضًا وهم ممسكون ببطانية. أنشئ جسرًا عن طريق وضع البطانية على الأرض.

النشاط: يتناوب الأطفال على المشاركة في بناء النفق أو الجسر، ثم يتحركون عبر النفق أو فوق الجسر.

محدودية الحركة	إذا لم يتمكن الطفل من إمساك البطانية، يمكنك تثبيتها على كرسيه المتحرك. استعن بالشركاء لمساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة في التنقل عبر النفق أو فوق الجسر.
الأجهزة المساعدة	يمكن للأطفال التنقل عبر النفق أو فوق الجسر باستخدام جهازهم المساعد أو بدونه.
ضعف البصر	استخدم إشارات أرضية ذات ملمس مختلف أو تصدر أصواتًا.
اضطراب المعالجة الحسية	شجّع الأطفال على المشاركة وفقًا لاحتياجاتهم وقدرتهم على التحمل.



المهارات الأساسية:

ألعاب الحيوانات

الحركة، والثبات، والوعي الذاتي، والوعي المكاني

ألعاب الحيوانات

الأدوات: لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد: تأكد من توفر مساحة كافية لتمكين الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة والأجهزة المساعدة من التنقل بحرية.

النشاط: شجّع الأطفال على التحرك وإصدار أصوات مشابهة لأصوات الحيوانات. أمثلة: الزحف مثل الدب وإصدار صوت الزئير، التمايل مثل البط وإصدار صوت "كواك"، وغيرها.

محدودية الحركة	شجّع الأطفال على تقليد أصوات الحيوانات وتحريك أي جزء من أجسامهم.
الأجهزة المساعدة	يمكن للأطفال تقليد الحيوانات مع أو بدون استخدام أجهزتهم المساعدة.
ضعف السمع	استخدم الصور، أو تكبير الصوت، أو لغة الإشارة.
اضطراب المعالجة الحسية	يُنصح بتعديل النشاط بما يتناسب مع مستويات الضوضاء والتحفيز البصري.



المهارات الأساسية:

ألعاب المظلات

الحركة والعمل الجماعي

ألعاب المظلات

الأدوات: مظلة؛ كرة أو وسائل

الإعداد: اجعل الأطفال يجلسون أو يقفون حول المظلة، واطلب منهم أن يمسكوا بها.

النشاط: شجّع الأطفال على التعاون معًا لتحريك المظلة بطرق مختلفة. ضع كرة أو وسادة على المظلة، وشجّع الأطفال على التعاون معًا للحفاظ على الأجسام فوق المظلة.

محدودية الحركة	استخدم شريط فيلكرو اللاصق لتثبيت المظلة على ملابس الطفل أو كرسيه المتحرك.
الأجهزة المساعدة	يمكنكم اللعب جالسين إذا لزم الأمر.
ضعف البصر	قدم المساعدة باستخدام الإشارات اللفظية، وارمي الأجراس على المظلة.
اضطراب المعالجة الحسية	اسمح للأطفال باللعب بالمظلة وفقًا لاحتياجاتهم وقدرتهم على التحمل.



المهارات الأساسية:

رحلة على البساط السحري

الثبات، والتوازن

رحلة على البساط السحري

الأدوات: بطانية أو ملاءة

الإعداد: يستلقي أو يجلس طفل في وسط البطانية بينما يقف عدة أطفال في أحد الأطراف ممسكين بحافة البطانية.

النشاط: يسحب الأطفال البطانية لكي تنزلق على الأرض.

يمكن وضع الأطفال الذين يمكن نقلهم من كراسيهم المتحركة على البطانية على ظهورهم أو بطونهم أو جوانبهم.

محدودية الحركة

يختار جميع الأطفال وضعية مناسبة لهم ويسحبون البطانية ببطء أو بسرعة حسب استجابات الأطفال.

اضطراب المعالجة الحسية



المشي
والجري



Special Olympics
Young Athletes

المشي والجري

يعتبر المشي والجري مهارتين حركيتين تتيحان للأطفال استكشاف بيئتهم والمشاركة في مجموعة متنوعة من الألعاب الترفيهية، والرياضات، والتجارب التعليمية.

قد يحتاج بعض الأطفال إلى استخدام أجهزة مساعدة مثل المشايات أو العصا أو العكازات، أو قد يتطلب الأمر استخدام دعائم لتساعدهم على المشي والجري. قد يعتمد بعض الأطفال على الكرسي المتحرك للتنقل طوال الوقت أو في بعض الأحيان. من خلال إجراء التعديلات المناسبة على الأنشطة والاعتراف بالفوائد التي تتحقق عند لعب جميع الأطفال معًا، يمكن لجميع الأطفال المشاركة في هذه الأنشطة.

حدد أهداف كل نشاط، ولا تتردد في تعديل الأنشطة لتناسب مع احتياجات جميع الأطفال، بغض النظر عن كيفية تأثير التعديلات في الأهداف المحددة للنشاط. عندما لا يتوفر شريك يمكنه دفع كرسي الطفل المتحرك، يمكن تعديل الأنشطة للتركيز على أنماط الحركة المتاحة، والوعي الذاتي والمكاني، بالإضافة إلى التعامل مع الأشياء.



Special Olympics
Young Athletes



المشي والجري اتبع القائد

الوعي بالجسم، والانتباه البصري، والحركة

اتبع القائد

الأدوات: لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد: تأكد من توفر مساحة كافية لتمكين الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة أو الأجهزة المساعدة من التنقل.

النشاط: شجع الأطفال على متابعتك في أثناء تحركك بطرق مختلفة. يمكن للأطفال التناوب في دور القائد.

محدودية الحركة	استعن بالشركاء لمساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة على التنقل، أو شجع الأطفال على تقليد حركات الآخرين وفق قدراتهم الحركية.
الأجهزة المساعدة	تأكد من أن القائد يتجنب المنعطفات الضيقة والحوادث.
ضعف البصر	شجع القائد على الإعلان عن الحركات المطلوبة بصوتٍ واضحٍ.
اضطراب المعالجة الحسية	يُنصح بتقييم البيئة المحيطة وتعديل الأنشطة بما يتناسب مع الظروف.



المشي والجري

السير بفخر

الوعي بالجسم، والحركة

السير بفخر

الأدوات: إشارات أرضية، ووسائد

الإعداد: وّزع إشارات أرضية على طول الطريق.

النشاط: شجع الأطفال على المشي أو التحرك من إشارة إلى أخرى مع الحفاظ على توازن الوسادة على رؤوسهم.

اطلب من الشركاء مساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة على التنقل، أو شجع الأطفال على الحفاظ على توازن الوسادة على رؤوسهم في أثناء تحريك ذراع أو ساق أو أخذ أنفاس عميقة، وهكذا.	محدودية الحركة
اسمح للأطفال بارتداء قبعة أو عصابة رأس لمساعدتهم على الحفاظ على توازن الوسادة.	الأجهزة المساعدة
استخدم إشارات أرضية ذات ملمس مختلف أو تصدر أصواتًا، أو اطلب من الأطفال البقاء في مكانهم وأداء الحركات دون المشي.	ضعف البصر
يُنصح بتطبيق المزيد من الضغط على الرأس أو تقليله حسب الحاجة.	اضطراب المعالجة الحسية



المشي والجري

المشي الجانبي

الوعي بالجسم، والحركة

المشي الجانبي

الأدوات: إشارات أرضية

الإعداد: ضع عدة إشارات أرضية على الأرض بمحاذاة حائط طويل.

النشاط: شجع الأطفال على مواجهة الحائط في أثناء التنقل بين الإشارات الأرضية المحددة باتجاه اليسار أو اليمين.

محدودية الحركة	شجّع الأطفال على تحريك رؤوسهم أو جذوعهم أو استخدام الإشارة للتوجيه نحو اليمين واليسار.
الأجهزة المساعدة	الأطفال الذين يعجزون عن التنقل الجانبي بأمان باستخدام الأجهزة المساعدة، يمكنهم بدلاً من ذلك تحريك رؤوسهم أو جذوعهم أو الإشارة نحو اليمين واليسار.
ضعف البصر	استخدم إشارات أرضية ذات ملمس مختلف أو تصدر أصواتًا.



المشي والجري

الجري والحمل

.....
الحركة، والوعي الذاتي والمكاني، والتنسيق الحركي
والتعامل مع الأشياء

الجري والحمل

الأدوات: الوسائد

الإعداد: ضع وسائد أو أجسام مشابهة على الأرض مع مراعاة توفير مساحة كافية بينها بهدف ضمان حرية حركة الأطفال الذين يستخدمون الأجهزة المساعدة.

النشاط: شجّع الأطفال على الركض نحو الجسم، والتقاطه، ثم العودة إلى نقطة البداية.

ضع وسادة أو جسم بحجم مناسب على الطاولة، واطلب من الشركاء مساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة على الوصول إليه.	محدودية الحركة
ضع وسادة أو جسم بحجم مناسب على الطاولة إذا لم يتمكن الأطفال من الوصول إلى الأرض. بالنسبة للأطفال الذين يواجهون صعوبة في التنقل باستخدام أجهزتهم المساعدة في أثناء حمل جسم ما، يُنصح تأمينه داخل ملابسهم أو في حقيبة.	الأجهزة المساعدة
استخدم أجسام ذات ألوان زاهية أو ضع أجسامًا على الوسائد. اصنع طريقًا أو ممزًا باستخدام المكعبات أو أنابيب السباحة، أو أي مواد أخرى..	ضعف البصر
يُنصح بتقييم البيئة المحيطة وتعديل الأنشطة بما يتناسب مع زيادة مستويات الضوء والتحفيز البصري. استخدم الوسائد المزودة بأجراس حسب الحاجة.	اضطراب المعالجة الحسية



المشي والجري

الكنز الخفي

.....
الحركة، والوعي الذاتي والمكاني، والتنسيق الحركي
والتعامل مع الأشياء

الكنز الخفي

الأدوات: لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد: خبّئ بعض الأشياء في أركان الصف الدراسي أو مكان اللعب. تأكد من توفر مساحة كافية لتمكين الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة أو الأجهزة المساعدة من التنقل.

النشاط: شجّع الأطفال على البحث عن كل "الكنوز" المخفية.

محدودية الحركة	اطلب من الشركاء مساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة في أثناء تنقلهم، أو دعمهم يستكشفون الكنوز بأعينهم على طاولة قريبة.
الأجهزة المساعدة	إذا لم يتمكن الأطفال من الحفاظ على التوازن باستخدام يد واحدة على جهازهم المساعد، اقترح عليهم التعاون مع شريك لدعمهم.
ضعف السمع	استخدم الصور لتحديد أماكن الكنوز.
ضعف البصر	اصنع خريطة للكنز، وأقرأها بصوت واضح للأطفال، أو استخدم مواد ذات ملمس مختلف لتوجيههم نحو الكنز (الذي يمكن التعرف عليه من شكله أو الصوت الذي يصدر عند هزه).



المشي والجري

الخط المتعرج

(الأذرع اللاصقة في دليل أنشطة اللاعبين الصغار)

الحركة والتوازن

الخط المتعرج (الأذرع اللاصقة في دليل أنشطة اللاعبين الصغار)

الأدوات: إشارات أرضية، وأقماع، وأنابيب السباحة

الإعداد: ضع إشارات أرضية، وأقماع، وأنابيب سباحة، وغيرها في طريق متعرج، وتأكد من توفير مساحة كافية من أجل تيسير حركة الأطفال الذين يستخدمون الأجهزة المساعدة أو الكراسي المتحركة.

النشاط: شجّع الأطفال على التنقل عبر المسار المتعرج بأقصى سرعة ممكنة.

محدودية الحركة	شجّع الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة على تحريك جذعهم أو أي جزء من أجسامهم في مسار متعرج.
الأجهزة المساعدة	يمكن للأطفال التنقل باستخدام أجهزتهم المساعدة.
ضعف البصر	أنشئ مسارات متعرجة باستخدام المكعبات، وأنابيب السباحة، والإشارات الأرضية التي تصدر أصواتًا.



المشي والجري

خطوات ثقيلة، خطوات خفيفة

الوعي بالجسم، والحركة، والثبات

خطوات ثقيلة، خطوات خفيفة

الأدوات: إشارات أرضية، أو أكواب ورقية

الإعداد: ضع إشارات أرضية، أو أكواب ورقية أو كلاهما على الأرض، وتأكد من توفير مساحة كافية من أجل تيسير حركة الأطفال الذين يستخدمون الأجهزة المساعدة أو الكراسي المتحركة.

النشاط: شجّع الأطفال على تجربة حركات المشي أو الجري مع التركيز على خطوات "ثقيلة" مثل الدوس بقوة لإصدار صوت أو سحق كوب ورقي، ثم الانتقال إلى خطوات "خفيفة" مثل المشي بهدوء دون إصدار صوت، أو النقر على الكوب الورقي برفق دون سحقه.

ضع جسمًا على راحة يدك بالقرب من أحد أجزاء جسم الطفل (مثل الرأس، أو الذراع، أو القدم، وغيرها) يمكنه التحكم في حركته. شجّع الأطفال على تحريك الجسم بلطف ليبقى متوازنًا على راحة اليد (خفيف)، ثم دعمه يدفعونه بقوة ليسقط عن راحة (اليد) (ثقيل).	محدودية الحركة
إذا كانت الأنشطة تمثل تحديًا كبيرًا، شجّع الأطفال على وضع أقدامهم على الأرض بطرق متنوعة (مثل الوقوف على أطراف الأصابع، أو توجيه أصابع القدم إلى الداخل أو الخارج، وهكذا).	الأجهزة المساعدة
استخدم إشارات أرضية تصدر أصواتًا وأنشئ ممرات باستخدام المكعبات أو أنابيب السباحة.	ضعف البصر
استخدم إشارات أرضية ذات ملمس مختلف أو تصدر أصواتًا لتوجيه الخطوات المقصودة.	اضطراب المعالجة الحسية



المشي والجري

لعبة مسار الحواجز

الحركة، والوعي الذاتي والمكاني، والتوازن،
والمفاهيم المجردة

لعبة مسار الحواجز

الأدوات: إشارات أرضية، وحلقات، وحواجز، وأقماع، وأنايب السباحة

الإعداد: وزع المواد في أنحاء الغرفة، بحيث يتعين على الأطفال التنقل حولها أو فوقها أو تحتها.

النشاط: حدد 3-4 أنشطة بحيث يتمكن الأطفال من التحرك في اتجاهات مختلفة مثل اليمين/اليسار، الصعود/الهبوط، فوق/تحت، حول/بين، وغيرها.

يمكن الاستعانة بشركاء لدعم تنقل الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة أو تقديم المساعدة البدنية لتحقيق حركات مثل: الصعود والنزول، فوق وتحت، بسرعة أو ببطء، وبين الأشياء أو حولها.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال التنقل باستخدام أجهزة المساعدة أو بدونها.	الأجهزة المساعدة
استخدم رموزاً مطبوعة تُرشد الأطفال إلى الاتجاه.	ضعف السمع
استخدم أدوات ذات ألوان زاهية، وضع شريطاً متبايناً على الحواف، وثبت الأدوات لتوفير إشارات لمسية، وأنشئ ممرات باستخدام المكعبات أو أنايب السباحة.	ضعف البصر
شجع الأطفال على التفاعل مع العناصر المحددة بما يتناسب مع احتياجاتهم الفردية وقدراتهم على التحمل.	اضطراب المعالجة الحسية



المشي والجري

التدريب على التعامل أثناء الحريق

الحركة، والوعي الذاتي والمكاني، والتنسيق الحركي،
والتعامل مع الأشياء، والعمل الجماعي

التدريب على التعامل أثناء الحريق

الأدوات: كرة أو وسادة

الإعداد: رتب الأطفال في صف

النشاط: يبدأ النشاط بتسليم كرة أو وسادة للمطفل الذي يقف أولاً في الصف. اطلب من الطفل تمرير الجسم إلى الطفل الذي يليه، وهكذا حتى آخر طفل، بينما يحاول الطفل الأول الوصول إلى نهاية الصف قبل أن يصل الجسم إليه.

يمكن للأطفال اللعب في أثناء الجلوس. ساعد الأطفال عند الحاجة لتمرير أو دفع الجسم إلى الطفل الذي يليه، ويمكن إجراء ذلك بسهولة على سطح الطاولة. اطلب من الشركاء مساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة للوصول إلى نهاية الصف.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال اللعب في أثناء الجلوس أو التنقل باستخدام أجهزتهم المساعدة أو كلاهما.	الأجهزة المساعدة
استخدم كرة تصدر صوت الجينجل أو وسادة مزودة بأجراس. قدّم المساعدة اللازمة لتمكين الأطفال من العودة إلى نقطة البداية.	ضعف البصر
استخدم إشارة أرضية لتحديد الدور.	اضطراب المعالجة الحسية



المشي والجري

متزلجو المستقبل

الحركة والثبات

متزلجو المستقبل

الأدوات: أطباق ورقية أو صناديق

الإعداد: اصنع "زلاجات" باستخدام الأطباق الورقية أو الصناديق.

النشاط: شجع الأطفال على التحرك في الغرفة دون رفع أقدامهم. يمكن دمج هذا مع أنشطة أخرى (مثل: الجري والحمل، ومسار الحواجز، والتدريب على التعامل أثناء الحريق، والكنز الخفي).

محدودية الحركة

يمكن للشركاء مساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة على التحرك داخل الغرفة. شجع الأطفال على تقليد وضعيات مختلفة للذراعين والرأس كما يفعل لاعبو التزلج الفني أو الهوكي.

الأجهزة المساعدة

إذا لزم الأمر، يمكن للأطفال الوقوف على بطانية باستخدام أجهزتهم المساعدة وسحبها ببطء للحصول على إحساس بالتزلج.



التوازن
والقفز



Special Olympics
Young Athletes

التوازن والقفز

يعد التوازن الجيد من المتطلبات الأساسية للعديد من الأنشطة الحركية، مثل الصعود والنزول من الحافلة، والقفز، والمشي على العشب أو الرمل أو الحصى، ورمي الكرة وركلها. يتطلب القفز للأعلى قوة، في حين يتطلب الهبوط قوة وتوازنًا.

قد لا يكون القفز ممكنًا للأطفال الذين يعتمدون على الأجهزة المساعدة أو الكراسي المتحركة أو الأدوات المساعدة للوقوف. ومع ذلك، تظل المشاركة في الأنشطة التي تعزز التحكم بالجذع والتوازن مهمة.

يرجى ملاحظة أهداف كل نشاط، ويمكنك تعديل الأنشطة بما يتناسب مع الاحتياجات الفردية لكل طفل. على سبيل المثال، عندما لا يتوفر شخص لمساعدة الأطفال على دفع كرسيهم المتحرك أو الأداة المساعدة للوقوف، يمكن تعديل النشاط من أجل التركيز على أنماط الحركة المتاحة التي تعزز نقل الوزن، وردود الفعل التصحيحية، والوعي الذاتي والمكاني.



Special Olympics
Young Athletes



التوازن والقفز

عارضة توازن

الوعي بالجسم، والثبات، والتوازن

عارضضة توازن

الأدوات: عارضة توازن، أو شريط، أو أنابيب السباحة، أو إشارات أرضية، أو طباشير، أو حبل

الإعداد: ضع عارضة توازن على الأرض أو أنشئ ممرًا ضيقًا باستخدام مواد أخرى.

النشاط: شجع الأطفال على المشي على طول خط مستقيم. اجعل النشاط أكثر تحدّيًا من خلال تشجيع الأطفال على المشي على عارضة التوازن -

يمكن للشركاء مساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة على التحرك على طول خط مستقيم أو ممر ضيق. إذا لم يتوفر شركاء، يمكن للأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة متابعة الخط باستخدام أيديهم أو أقدامهم أو رؤوسهم أو أعينهم.

محدودية الحركة

شجع الأطفال على المشي بأقدام متقاربة قدر الإمكان.

الأجهزة المساعدة

استخدم أنابيب السباحة للحصول على ردود فعل لمسية.

ضعف البصر



التوازن والقفز

اتبع المدرب

الوعي بالجسم، والحركة، والثبات

اتبع المدرب

الأدوات: لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد: لا يتطلب هذا النشاط أي إعداد.

النشاط: شجع الأطفال على تقليد الحركات التي تتطلب تغيير الوزن والتوازن.

محدودية الحركة	شجع الأطفال على تحريك أذرعهم، ورؤوسهم، وجذعهم بطريقة تساعد على تغيير وزنهم بسهولة.
الأجهزة المساعدة	عند وقوف الأطفال، تأكد من تثبيت جهازهم المساعد بما يتناسب مع احتياجاتهم.
ضعف البصر	استخدم لغة واضحة ومختصرة.



التوازن والقفز

تمرين الخطوة، والقفزة، والامساك

،الوعي بالجسم، والتحكم في الجذع، والقوة، والطاقة
والتعامل مع الأشياء

تمارين الخطوة، والقفزة، والامساك

الأدوات: مكعب كبير أو درجة؛ وشاح أو وسادة

الإعداد: ضع مكعب أو درجة على الأرض وتأكد من قدرتها على تحمل وزن الطفل وعدم انزلاقها.

النشاط: اطلب من الأطفال الوقوف على مكعب أو درجة ثم القفز إلى الأسفل. اجعل النشاط أكثر تحديًا من خلال تشجيع الأطفال على القفز للأعلى لالتقاط شيء ما في أثناء قفزهم للأسفل من الدرج.

تحفيز الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة لتغيير وزنهم والوصول إلى شيء ما ثم محاولة الإمساك به أو لمسه.	محدودية الحركة
سيعتمد مكان وضع الجهاز المساعد على حجم المكعب أو الدرجة. إذا كان من الضروري إبقاء اليدين على الجهاز المساعد، يمكن للأطفال محاولة ملاسة الوشاح لوقت قصير.	الأجهزة المساعدة
قدم المساعدة الجسدية واللفظية حسب الحاجة.	ضعف البصر



التوازن والقفز

الوثب على الصخور

التوازن، والتنسيق

الوثب على الصخور

الأدوات: مكعبات أو إشارات أرضية أو كلاهما

الإعداد: ضع المكعبات أو الإشارات الأرضية أو كلاهما على الأرض في جميع أنحاء المكان.

النشاط: شجع الأطفال على التظاهر بأنهم يمشون على الصخور لتجنب السقوط في النهر. يمكن زيادة تحدي النشاط من خلال وقوف الأطفال على قدم واحدة أو زيادة المسافة بين المكعبات أو كلاهما.

يمكن للشركاء مساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة للانتقال من إشارة إلى أخرى، أو يمكن للأطفال تحريك "الصخور" بأيديهم أو أقدامهم بأي طريقة تناسبهم.	محدودية الحركة
تأكد من وضع الأشياء بشكل مناسب للسير باستخدام الجهاز المساعد و ثبات المكعبات.	الأجهزة المساعدة
استخدم إشارات أرضية ذات ملمس مختلف وتصدر أصواتًا. قدم المساعدة حسب الحاجة.	ضعف البصر



التوازن والقفز

الأشجار في الغابة

التوازن، والحركة، والتحكم بالجذع

الأشجار في الغابة

الأدوات: مكعبات، ودرجات، وإشارات أرضية أو أي منهم

الإعداد: ضع الكتل، والدرجات، وإشارات أرضية أو أي منهم على الأرض، وشجع الأطفال على الوقوف عليها حسب قدرتهم.

النشاط: اطلب من الأطفال التظاهر بأنهم أشجار في غابة بينما يسير شخص بينهم، ويخلق نسيماً باستخدام وشاح أو ورقة، ما يتسبب في انحناء "الأشجار" وتحركها في الريح.

يمكن للأطفال اللعب في أثناء الجلوس من خلال تحريك أي جزء من أجزاء جسمهم يستطيعون تحريكه.

محدودية الحركة

شجع الأطفال على الوقوف باستخدام أجهزتهم المساعدة وتحريك جذعهم أو رأسهم أو ذراعيهم.

الأجهزة المساعدة

تأكد من أن النسيم قوي بما يكفي ليشعر به الأطفال.

ضعف البصر

يُنصح بملاحظة ردود الفعل تجاه النسيم و تعديل الأنشطة بما يتناسب معها.

اضطراب المعالجة الحسية



التوازن والقفز

الوثب كالسحالي

التوازن، والقوة، والطاقة

الوثب كالسحالي

الأدوات: إشارات أرضية

الإعداد: ضع الإشارات الأرضية على الأرض في جميع أنحاء المكان.

النشاط: شجع الأطفال على الوثب من إشارة إلى أخرى.

يمكن للشركاء مساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة على التنقل من إشارة إلى إشارة أخرى، أو مساعدتهم على تحريك رؤوسهم أو تغيير وزنهم نحو الإشارات.	محدودية الحركة
يُرجى التأكد من وضع الجهاز المساعد في المكان الملائم، وشجّع الأطفال على الارتكاز على قدم والدفع بها ثم الهبوط على القدم الأخرى.	الأجهزة المساعدة
استخدم إشارات أرضية ذات ملمس مختلف وتصدر أصواتًا. قدم المساعدة حسب الحاجة.	ضعف البصر



التوازن والقفز

القفز العالي

التوازن، والقوة، والطاقة

القفز العالي

الأدوات: شريط، أو حبل، أو إشارات أرضية، أو أقماع، أو وتد

الإعداد: ضع شريطًا أو حبلًا أو إشارات أرضية على الأرض، ثم ضع الأقماع ووتد لتشكيل حاجز منخفض.

النشاط: شجّع الأطفال على القفز فوق الشريط أو الحبل أو الحاجز باستخدام القدمين معًا في نفس الوقت.

يمكن للشركاء مساعدة الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة على المرور فوق الشريط أو الحبل أو الإشارات الأرضية. أو يمكن للأطفال التظاهر بالقفز من خلال النظر أو مد أيديهم أو دفع أنفسهم إلى الأعلى في أثناء جلوسهم على الكراسي المتحركة.	محدودية الحركة
تأكد من وضع الجهاز المساعد في المكان المناسب، وشجّع على رفع كلا القدمين عن الأرض في نفس الوقت.	الأجهزة المساعدة
استخدم إشارات أرضية ذات ملمس مختلف أو تصدر أصواتًا وقدم إرشادات لفظية للإشارة إلى الاتجاه والمسافة.	ضعف البصر



التثبيت والإمساك



Special Olympics
Young Athletes

التثبيت والإمساك

بالنسبة للعديد من الأشخاص، يتطلب تثبيت الكرة وإمساكها تنسيقاً دقيقاً بين العين واليد، بالإضافة إلى التوازن والقدرة على تتبع حركة الكرة أو الجسم. ومع ذلك، يمكن للأطفال الذين يعانون من ضعف البصر تثبيت الكرة أو الجسم وإمساكهما باستخدام جهاز تنبيه أو كرة تصدر صوت الجينجل لإرشادهم.

عند التثبيت، يساعد الجسم على إيقاف الكرة التي تُرمى أو ترتد أو تتدحرج. الإمساك هو عملية إيقاف الجسم باستخدام اليدين فقط. تتطور هاتان المهارتان عادة باستخدام اليدين، ومع ذلك، يمكن للأطفال تعلم مهارات التثبيت والإمساك باستخدام ذراع واحدة أو يد واحدة. عندما يواجه الأطفال صعوبة في حركة الذراعين واليدين، يمكنهم تحريك صندوق أو سلة من أجل "الإمساك"، ما يضمن مشاركة الجميع في اللعبة. إليك بعض النصائح التي ينبغي أن تأخذها بعين الاعتبار:

- تتميز الفقاعات والبالونات بوقت طيران أطول مقارنة بالكرات الأخرى، ما يساعد الأطفال على تعزيز مهارات تتبع الأجسام وتحسين ردود أفعالهم.
- اختر الكرة التي تتناسب مع حجم كل طفل. سيحقق الأطفال الذين يستخدمون اليدين معاً أفضل أداء باستخدام كرة متوسطة الحجم، في حين يحتاج الأطفال الآخرون إلى كرة يمكنهم الإمساك بها بيد واحدة.
- يُفضل استخدام قوس لطيف عند رمي الكرات أو قذفها على الأطفال من أجل ضمان تتبع حركة الكرة على نحو جيد وتحقيق سرعة مناسبة.



Special Olympics
Young Athletes



التثبيت والإمساك

التدحرج والتثبيت

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

التدحرج والتثبيت

الأدوات: كرة

الإعداد: اجلس الأطفال وجهًا لوجه على الأرض أو مقابل بعضهم بعضًا على طاولة. إذا كانوا جالسين على الأرض، دع الأطفال يمدون أرجلهم على اتساعها مع ملامسة أقدامهم لبعضها.

النشاط: شجع الأطفال على تدحرج الكرة إلى بعضهم، ثم إيقافها بأيدهم قبل تمريرها إلى طفل آخر.

محدودية الحركة

يمكن لجميع الأطفال المشاركة في اللعب على الطاولة إذا كان الجلوس على الأرض يمثل تحديًا لهم. يمكن للأطفال تدحرج الكرة وتثبيتها باستخدام رؤوسهم، أو مرفقيهم، أو معاصمهم، أو أيديهم عند الحاجة.

الأجهزة المساعدة

يمكن لجميع الأطفال المشاركة في اللعب على الطاولة إذا كان الجلوس على الأرض يمثل تحديًا لهم. يمكن للأطفال تدحرج الكرة وتثبيتها باستخدام رؤوسهم، أو مرفقيهم، أو معاصمهم، أو أيديهم عند الحاجة.

ضعف البصر

استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إرشادات لفظية عن الموقع والسرعة.



التثبيت والإمساك

تدريب حارس المرمى

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

تدريب حارس المرمى

الأدوات: أقماع وكرات

الإعداد: ضع قمعين ليشكلا الهدف.

النشاط: شجع الأطفال على الوقوف بين القمعين في حين يُدحرج الأطفال الآخرون الكرات نحو الهدف. يتعين على حارس المرمى إيقاف الكرة باستخدام يديه قبل أن تمر بين القمعين.

محدودية الحركة	أنشئ مرمى على الطاولة، وشجع الأطفال على إيقاف الكرة باستخدام أي جزء من أجسامهم (رأس، مرفقين، إلخ).
الأجهزة المساعدة	يمكن للأطفال إيقاف الهدف باستخدام جهازهم المساعد أو يد واحدة، أو يمكنهم الجلوس على الأرض بين القوائم واستخدام أي جزء من أجسامهم لصد الكرة (يفضل استخدام كرات بيسبول أو كرات الشاطئ).
ضعف البصر	استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إرشادات لفظية عن الموقع والسرعة.



التثبيت والإمساك

إمساك الفقاعة

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

إمساك الفقاعة

المواد: فقاعات، وإشارات أرضية حسب الحاجة

الإعداد: اطلب من الأطفال الوقوف أو الجلوس في شكل دائرة. يمكن وضع إشارات أرضية من أجل ضمان الحفاظ على المسافات الآمنة.

النشاط: شجع الأطفال على إمساك الفقاعات باستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين. شجع الأطفال على محاولة الإمساك بالفقاعات في أثناء الوقوف على الإشارات الأرضية، ما يساعدهم على تغيير توزيع الوزن وتحقيق التوازن.

يمكن للأطفال تفجير الفقاعات بأي طريقة يرغبون بها، ولا يشترط الإمساك بالفقاعات.

محدودية الحركة

استخدم الإشارات اللفظية لوصف مكان الفقاعات وعددها، وابلغ الأطفال حين تهبط فقاعات عليهم أو تنفجر بالقرب منهم أو كلاهما.

ضعف البصر

قيّم كيفية تفاعل الأطفال مع ملمس الفقاعة وأثرها قبل بدء لحظات اللعب، وغيّر أسلوبك بما يناسب احتياجاتهم.

اضطراب المعالجة الحسية



التثبيت والإمساك

إمساك الكرة الكبيرة

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

إمساك الكرة الكبيرة

الأدوات: كرة كبيرة، وكرة شاطئ

الإعداد: اجعل الأطفال يقفون أو يجلسون في دائرة مع مد أذرعهم أمامهم وراحة أيديهم متقابلة. مرّر كرة كبيرة صعودًا وهبوطًا فوق أيديهم، للتأكد من استعدادهم للإمساك بالكرة.

النشاط: شجّع الأطفال على إمساك الكرة التي تُسقط باستخدام أيديهم فقط. يُسمح للأطفال بتبادل الأدوار على إسقاط الكرة.

يمكن للأطفال اللعب في أثناء الجلوس على طاولة منخفضة ودفع صندوق أو سلة للإمساك بالكرة الساقطة.

محدودية الحركة

استخدم كرة تصدر صوتًا في أثناء الحركة وقدم إشارات لفظية عند إسقاط الكرة.

ضعف البصر



التثبيت والإمساك

الإمساك بالكرة المنخفضة

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

الإمساك بالكرة المنخفضة

الأدوات: كرة (كرات)

الإعداد: اجعل الأطفال يقفون أو يجلسون في صفين مواجهين لبعضهما بعضًا، على مسافة تتراوح بين 3 إلى 5 أقدام.

النشاط: شجّع الأطفال على رمي الكرة من الأسفل باستخدام اليد لبعضهم بعضًا، على مستوى الخصر أو أقل. شجّع الأطفال الذين يمسكون الكرة على رفع راحة أيديهم للأعلى مع توجيه أصابعهم نحو الأسفل.

محدودية الحركة	إذا لزم الأمر، ضع صندوقًا أو سلة على حضن الطفل وشجّعه على تحريكها تحت الكرة أو البالون.
الأجهزة المساعدة	في حال تمكن الأطفال من تحرير إحدى أيديهم من أجهزتهم المساعدة، استخدم كرة بحجم مناسب للإمساك بها بيد واحدة.
ضعف البصر	استخدم كرة تصدر صوتًا في أثناء الحركة وقدم إشارات لفظية عند رمي الكرة.



التثبيت والإمساك

إمساك الكرة العالية

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

إمساك الكرة العالية

الأدوات: كرة، وكرة شاطئ

الإعداد: اجعل الأطفال يقفون أو يجلسون في دائرة، مع رفع أذرعهم نحو الأعلى، وتوجيه أصابعهم نحو السقف.

النشاط: ارمي الكرة من فوق رأسك نحو الأطفال، ليمسكوا بها على مستوى صدورهم أو أعلى.

إذا لزم الأمر، ضع صندوقًا أو سلة على حضن الطفل وشجّعه على تحريكها تحت الكرة أو البالون.

محدودية الحركة

في حال تمكن الأطفال من تحرير إحدى أيديهم من أجهزتهم المساعدة، استخدم كرة بحجم مناسب للإمساك بها بيد واحدة.

الأجهزة المساعدة

استخدم كرة تصدر صوتًا في أثناء الحركة وقدم إشارات لفظية عند رمي الكرة.

ضعف البصر



التثبيت والإمساك

الإمساك بعد الارتداد

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

الإمساك بعد الارتداد

الأدوات: كرة

الإعداد: اجعل الأطفال يقفون أو يجلسون في صفين مواجهين لبعضهما بعضًا، على مسافة تتراوح بين 4 إلى 6 أقدام.

النشاط: شجّع الأطفال على ارتداد الكرة والإمساك بها عند مستوى الخصر تقريبًا.

محدودية الحركة	إذا لزم الأمر، ضع صندوقًا أو سلة على حضان الطفل وشجّعه على تحريكها تحت الكرة المرتدة.
الأجهزة المساعدة	في حال تمكن الأطفال من تحرير إحدى أيديهم من أجهزتهم المساعدة، استخدم كرة بحجم مناسب للإمساك بها بيد واحدة.
ضعف البصر	استخدم كرة تصدر صوتًا في أثناء الحركة وقدم إشارات لفظية عند رمي الكرة.



التثبيت والإمساك

الكرة الدائرية

.....
التتبع البصري، والتنسيق، والثبات، والعمل الجماعي

الكرة الدائرية

الأدوات: كرات

الإعداد: اطلب من الأطفال الوقوف أو الجلوس في دائرة بحيث يواجه كل منهم الآخر.

النشاط: شجّع الأطفال على رمي الكرة من الأسفل باستخدام يدهم والإمساك بها في أثناء تحريكها حول الدائرة. إذا لزم الأمر، يمكن تمرير الكرة بدلاً من رميها.

إذا لزم الأمر، ضع صندوقًا أو سلة على حضن الطفل وشجّعه على تحريكها تحت الكرة التي تُرمى.

محدودية الحركة

في حال تمكن الأطفال من تحرير إحدى أيديهم من أجهزتهم المساعدة، استخدم كرة بحجم مناسب للإمساك بها بيد واحدة.

الأجهزة المساعدة

استخدم كرة تصدر صوتًا في أثناء الحركة وقدم إشارات لفظية عند رمي الكرة.

ضعف البصر



الرمي



Special Olympics
Young Athletes

الرمي

يتطلب الرمي القوة والمرونة والتوازن والتنسيق، ويبدأ بتعلم كيفية إمساك الكرات أو الأجسام الخفيفة والصغيرة والمتوسطة الحجم وإفلاتها. تسبق مرحلة تدحرج الكرة مرحلة الرمي من أسفل، والتي تتطور لاحقًا إلى مرحلة الرمي من فوق الرأس.

يميل العديد من الأطفال إلى استخدام اليدين معًا أثناء مراحل تعلم التدحرج والإلقاء والرمي؛ ومع ذلك، فإن استخدام يد واحدة يعدّ جيدًا أيضًا. قد يتمكن الأطفال الذين لا يستطيعون تحريك أيديهم من استخدام أجزاء أخرى من أجسامهم، (مثل المرفق أو الرأس أو غيرها)، لتدحرج الكرة أو الجسم أو تحريكهما نحو الهدف. تُعد مهارات التدحرج والإلقاء والرمي من المهارات الحركية الأساسية في العديد من الرياضات، كما أن قدرة الطفل على التفاعل مع الكرة تسهم في تعزيز شعوره بالراحة عند المشاركة في الألعاب مع العائلة والأصدقاء.



Special Olympics
Young Athletes



الرمي البولينغ

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

البولينغ

الأدوات: أنابيب السباحة، أو حبل، أو أقماع صغيرة، أو أكواب؛ كرة

الإعداد: أنشئ ممر يشبه لعبة "البولينغ" باستخدام أنابيب السباحة أو الحبل، ورتب أكواب أو ضع الأقماع في النهاية.

النشاط: شجّع الأطفال على تدحرج الكرة بهدف إسقاط الأكواب أو الأقماع.

محدودية الحركة	الإعداد: أنشئ منحدرًا أو اصنع أنبوبًا طويلًا من الورق أو الكرتون، وضعه بحيث يتمكن الطفل من دفع الكرة نحو الأكواب بأي طريقة يجدها مناسبة. أو أنشئ ممر "بولينغ" على الطاولة.
ضعف البصر	استخدم كرة تصدر صوتًا عند تحركها، وتأكد من سماع الصوت عندما تسقط الأكواب.



الرمي

نفق القطار

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات، والحركة، والعمل الجماعي

نفق القطار

الأدوات: كرة

الإعداد: اصطف الأطفال واحدًا خلف الآخر، مع تباعد أرجلهم لتشكيل "نفق".

النشاط: يبدأ الطفل في مقدمة النفق بتدحرج الكرة بين أرجل الطفل الآخر، وكأنها قطار يسير عبر المسار يأخذ الطفل الأخير الكرة إلى مقدمة الصف لمواصلة النشاط.

رتب الأدوات على الكرسي المتحرك بطريقة تسمح للكرة بالتدحرج أسفل منه. يمكن للأطفال أن يتولوا دور مشغل القطار، ويستخدموا إشارة من اختيارهم للحفاظ على سير النشاط.	محدودية الحركة
رتب الأطفال بحيث يمكن للكرة أن تمر بسلاسة بين أرجلهم أو أجهزتهم المساعدة.	الأجهزة المساعدة
إذا استخدمت إشارات لتنظيم اللعب، استخدم علمًا أو مصباحًا يدويًا أو ما شابه.	ضعف السمع
استخدم كرة تصدر صوتًا عند الحركة.	ضعف البصر



الرمي

الرمي من الأسفل باستخدام اليدين

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

الرمي من الأسفل باستخدام اليدين

الأدوات: كرة

الإعداد: اجعل الأطفال يجلسون أو يقفون مقابل بعضهم بعضًا.

النشاط: شجّع أحد الأطفال في الثنائي على ثني ركبتيه قليلًا، ممسكًا بالكرة بكلتا يديه. اطلب منهم النظر إلى يدي شريكهم في أثناء رميه للكرة من الأسفل إليهم.

محدودية الحركة	شجّع الأطفال على دفع الكرة باستخدام أي طريقة ممكنة، سواءً لإسقاطها من على الطاولة أو تمريرها إلى شريكهم.
الأجهزة المساعدة	يمكن للأطفال الذين يستطيعون تحرير يد واحدة من جهازهم المساعد رمي كرة مناسبة الحجم باستخدام يد واحدة.
ضعف البصر	استخدم كرة تصدر صوتًا عند الحركة.



الرمي

الرمي من الأسفل باستخدام يد واحدة

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

الرمي من الأسفل باستخدام يد واحدة

الأدوات: وسائد أو كرات؛ سلال أو حلقات؛ أقماع

الإعداد: ضع الأطفال في مواجهة السلال أو الحلقات الموضوعة جنبًا إلى جنب مع الأقماع.

النشاط: اطلب من الأطفال رمي الكرات أو الوسائد باستخدام أسلوب الرمي من أسفل لإسقاطها داخل السلال أو تمريرها عبر الحلقة.

شجّع الأطفال على دفع الكرة باستخدام أي طريقة ممكنة، سواءً لإسقاطها من على الطاولة أو تمريرها إلى شريكهم.

محدودية الحركة

استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إرشادات لفظية توضح الاتجاه، والمسافة، واحتفل الإنجاز.

ضعف البصر



الرمي

الرمي من فوق الرأس باستخدام اليدين

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات، والتحكم بالجذع، والقوة

الرمي من فوق الرأس باستخدام اليدين

الأدوات: كرات

الإعداد: يتخذ الأطفال وضعية الوقوف بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، مع تباعد القدمين بمقدار عرض الوركين، على مسافة تتراوح بين 3 إلى 5 أقدام من الحائط.

النشاط: اطلب من الأطفال الإمساك بالكرة أو الوسادة فوق رؤوسهم باستخدام كلتا اليدين والتأرجح للأمام والخلف. عند التأرجح للأمام، اطلب من الأطفال رمي الكرة أو الوسادة نحو هدف على الحائط—ثم اجعل النشاط أكثر تحدّيًا عن طريق جعل الأطفال يرميونها في سلة أو حلقة.

محدودية الحركة	شجّع الأطفال على دفع الكرة عبر سطح الطاولة باستخدام أي طريقة يفضلونها، ويمكن تطوير النشاط لاحقًا من خلال إضافة هدف محدد.
الأجهزة المساعدة	يمكن للأطفال المشاركة في اللعبة جالسين، في حين يمكن للأطفال القادرين على تحرير إحدى أيديهم من جهازهم المساعدة المشاركة واقفين والرمي باستخدام يد واحدة.
ضعف البصر	استخدم كرة أو وسادة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إرشادات لفظية توضح الاتجاه، والمسافة، وتحتفل الإنجاز. عند الإمكان، يُفضل استخدام هدفًا يُصدر صوتًا عند ملامسته.



الرمي

الرمي من فوق الرأس باستخدام يد واحدة

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات، والتحكم بالجذع، والقوة

الرمي من فوق الرأس باستخدام يد واحدة

الأدوات: كرات أو وسائل

الإعداد: يتخذ الأطفال وضعية الوقوف بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، مع تباعد القدمين بمقدار عرض الوركين، على مسافة تتراوح بين 3 إلى 5 أقدام من الحائط. ينبغي أن تكون القدم الأمامية موجهة في الاتجاه المعاكس لليد التي يفضلون استخدامها.

النشاط: اطلب من الأطفال الإمساك بالكرة أو الوسادة فوق رؤوسهم باستخدام يد واحدة والتأرجح للأمام والخلف. اطلب من الأطفال رمي الكرة أو الوسادة نحو هدف على الحائط عند التأرجح للأمام. ثم اجعل النشاط أكثر تحديًا عن طريق جعل الأطفال يرميونها في سلة أو حلقة.

شجّع الأطفال على دفع الكرة عبر سطح الطاولة باستخدام أي طريقة يفضلونها، ويمكن تطوير النشاط لاحقًا من خلال إضافة هدف محدد.

محدودية الحركة

استخدم كرة أو وسادة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إرشادات لفظية توضح الاتجاه، والمسافة، وتحتفل الإنجاز..

ضعف البصر



الرمي

تمرين التصويب نحو الأهداف

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات

تمرين التصويب نحو الأهداف

الأدوات: كرات أو وسائد، شريط أو إشارات أرضية

الإعداد: الصق صورًا على الحائط وارسم خطًا أو ضع إشارات أرضية على مسافة 3 إلى 5 أقدام من الحائط. اطلب من الأطفال الوقوف مع وضع إحدى القدمين أمام الأخرى، وتباعد القدمين بمقدار عرض الوركين. ينبغي أن تكون القدم الأمامية موجهة في الاتجاه المعاكس لليد التي يفضلون استخدامها.

النشاط: اطلب من الأطفال رمي (من فوق الرأس) أو إلقاء (من الأسفل) الكرات أو الوسائد نحو صور مختلفة بهدف ضربها.

ضع الأطفال على مسافة مناسبة من الحائط، وشجعهم على ضرب الصور باستخدام أي طريقة يفضلونها.	محدودية الحركة
استخدم أهدافًا ذات ألوان زاهية أو كرة أو وسادة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إرشادات لفظية توضح الاتجاه، والمسافة، وتحتفل الإنجاز. عند الإمكان، يُفضل استخدام هدفًا يُصدر صوتًا عند ملامسته.	ضعف البصر



الرمي

التسديد والتسجيل في كرة السلة

التتبع البصري، والتنسيق، والثبات، والعمل الجماعي

التسديد والتسجيل في كرة السلة

الأدوات: كرات؛ سلة أو حلقة

الإعداد: امسك سلة أو حلقة بينما يجلس الأطفال أو يقفون في دائرة حولك.

النشاط: اختر رقمًا واطلب من الأطفال تمرير الكرة حول الدائرة وفقًا لهذا العدد من المرات. شجّع الطفل الذي يحمل الكرة على إلقائها أو رميها في السلة أو الحلقة.

شجّع الأطفال على دفع الكرة باستخدام أي وسيلة عبر الطاولة أو نزولاً على منحدر باتجاه السلة أو الحلقة.

محدودية الحركة

استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إرشادات لفظية توضح الاتجاه، والمسافة، وتحفل الإنجاز.

ضعف البصر



الضرب باليد



Special Olympics
Young Athletes

الضرب باليد

يشير مصطلح "الضرب باليد" إلى الفعل المتمثل في ضرب الكرة أو أي جسم آخر باستخدام اليد، أو العصا، أو مضرب البيسبول، أو المجذاف أو مضرب التنس أو غيرها. ضرب الكرة الثابتة أو حتى لمسها باستخدام القبضة أو اليد المفتوحة هو الخطوة الأولى لتنمية المهارات الأساسية اللازمة لممارسة رياضات مثل التنس، والجولف، والبيسبول، والكرة الطائرة، والهوكي.

يُعد الوقوف بشكل جانبي تجاه الكرة في أثناء الضرب مفيدًا للأطفال، حيث تعزز هذه الوضعية عمليات نقل الوزن والدوران، وهما مهارتان ضروريتان للنجاح في مختلف الأنشطة الرياضية وأنشطة الحياة اليومية.

إليك بعض النصائح التي ينبغي أن تأخذها بعين الاعتبار:

- يُعد ضرب الكرات الثابتة والكبيرة أسهل مقارنةً بالكرات الصغيرة المتحركة.
- يُعد ضرب الكرات المرمية ببطء وبمسار قصير أسهل من ضرب الكرات المرمية بسرعة عالية أو بقوس مرتفع.
- شجّع الأطفال على متابعة يدهم أو مضربهم أو مضرب التنس أو غيرها في أثناء التلامس مع الكرة.



Special Olympics
Young Athletes



الضرب باليد

كرة اليد

تنسيق حركات العين مع اليد، والثبات

كرة اليد

الأدوات: كرات، وأقماع

الإعداد: ضع الكرات على الأقماع.

النشاط: شجّع الأطفال على ضرب الكرات باستخدام القبضة أو اليد المفتوحة.

شجّع الأطفال على دفع الكرة من فوق القمع أو الطاولة باستخدام أي طريقة يفضلونها.

محدودية الحركة

استخدم كرة تصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إرشادات لفظية ولمسية.

ضعف البصر



الضرب باليد

لمس الكرة

.....
التتبع البصري، وتنسيق حركات العين مع اليد، والثبات

لمس الكرة

الأدوات: كرة شاطئ أو بالون

الإعداد: اجعل الأطفال يشكلون دائرة حولك، بينما تكون أنت متمركزًا في المنتصف.

النشاط: لمس الكرة أو البالون ووجهها نحو أطفال مختلفين، وشجعهم على إعادتها إليك أو تمريرها إلى طفل آخر بيد مفتوحة.

شجّع الأطفال على لمس الكرة أو البالون باستخدام
رأسهم أو أيديهم أو ذراعهم أو ركبهم أو أرجلهم،
وغيرها من الأجزاء.

محدودية الحركة

استخدم كرة تصدر صوتًا عند الحركة.

ضعف البصر



الضرب باليد

أساسيات كرة الصالات / الجولف

تنسيق حركات العين مع اليد، والثبات

أساسيات كرة الصالات / الجولف

الأدوات: كرات؛ أوتاد أو عصي؛ مكعبات أو أقماع

الإعداد: ضع الكرات فوق إشارات أرضية مع التأكد من وجود مساحة كافية للأطفال لضرب الكرة. أنشئ هدفًا باستخدام المكعبات أو الأقماع.

النشاط: اجعل الأطفال يقفون بجانب الكرة، مع مسك العصا بـكلتا يديهم بحيث يتجه الإبهام نحو الأسفل. امنح كل طفل رقمًا، وشجعهم على ضرب الكرة نحو الهدف عندما يُنادى على رقمهم.

يمكن للأطفال ارتداء قفاز مزود بشريط فيلكرو لتسهيل الإمساك بالكرة؛ شجعهم على لمسها بأي طريقة ممكنة.	محدودية الحركة
استخدم علامات مرقمة لبدء اللعب.	ضعف السمع
استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إشارات لفظية إذا لزم الأمر.	ضعف البصر



الضرب باليد

أساسيات كرة التنس / كرة البيسبول

تنسيق حركات العين مع اليد، والثبات

أساسيات كرة التنس / كرة البيسبول

الأدوات: كرات، أو أقماع، أو مجداف، أو عصا، أو مضرب

الإعداد: ضع الكرات فوق الأقماع مع التأكد من وجود مساحة كافية للأطفال لضرب الكرة.

النشاط: اجعل الأطفال يضربون الكرة باستخدام مضرب التنس، أو العصا، أو مضرب البيسبول.

يمكن للأطفال ارتداء قفاز مزود بشريط فيلكرو لتسهيل الإمساك بالكرة؛ شجعهم على لمسها بأي طريقة ممكنة.

محدودية الحركة

استخدم كرة تصدر صوتاً عند الحركة.

ضعف البصر



الضرب باليد

أساسيات لعبة الكرة الطائرة

التتبع البصري، وتنسيق حركات العين مع اليد، والثبات، والعمل الجماعي

أساسيات لعبة الكرة الطائرة

الأدوات: حبل أو شبكة منخفضة؛ كرة شاطئ أو بالون

الإعداد: ضع الأطفال على جانبي شبكة منخفضة أو حبل معلق.

النشاط: اطلب من الأطفال لمس الكرة أو البالون لتمريرها فوق الشبكة أو الحبل، ليتبادلوها مع بعضهم بعضًا.

يمكن للأطفال لمس الكرة بأي جزء من أجسامهم،
ليمرروها إلى زميلهم أو يرسلوها فوق الحبل.

محدودية الحركة

استخدم كرة تصدر صوتًا عند الحركة.

ضعف البصر



الركل



Special Olympics
Young Athletes

الركل

عملية الركل هي فعل ضرب كرة أو جسم ما باستخدام القدم، وتتطلب القدرة على الحفاظ على التوازن، ولو للحظة، على قدم واحدة، بالإضافة إلى تنسيق حركات العين مع القدم.

مثل الضرب، يعد ركل الكرة الثابتة ذات الحجم المتوسط أو الكبير أسهل من ركل كرة صغيرة أو متحركة. يبدأ العديد من الأطفال بتعلم الركل من خلال الجري نحو كرة ثابتة، ثم يمرون بها باستخدام قدم واحدة. بعد ذلك، يمكن للأطفال الوقوف خلف الكرة الثابتة والتدرب على ركلها دون أن يفقدوا توازنهم. في النهاية، سيميل الطفل إلى الخلف ويستخدم حركة ذراع معاكسة للحفاظ على الثبات والتوازن.

تعتبر مهارة الركل من المهارات الأساسية في رياضة كرة القدم / سوكر، كما أنها تساهم في تعزيز شعور الطفل بالراحة في أثناء اللعب مع العائلة والأصدقاء.



Special Olympics
Young Athletes



الركل

ركل الكرة الثابتة

تنسيق حركات العين مع القدم، والتوازن

ركل الكرة الثابتة

الأدوات: كرات، وإشارات أرضية

الإعداد: ضع الكرات على الإشارات الأرضية على مسافة تتراوح بين 5 إلى 7 أقدام من الحائط.

النشاط: اطلب من الأطفال ركل الكرات نحو الحائط باستخدام الجزء الداخلي من القدم التي يفضلون استخدامها.

محدودية الحركة	شجع الأطفال على تحريك الكرة نحو الحائط باستخدام أي طريقة ممكنة.
الأجهزة المساعدة	يمكن للأطفال اللعب في وضع الجلوس أو الاستعانة بجهازهم المساعد حسب الحاجة لتحريك الكرة.
ضعف البصر	استخدم كرة تصدر صوتاً في أثناء الحركة، وقدم المساعدة إذا لزم الأمر للحصول على وضعية مثالية.



الركل

ركلة الجزء

تنسيق حركات العين مع القدم، والتوازن

ركلة الجزاء

الأدوات: كرات، وإشارات أرضية

الإعداد: ضع الكرات على الإشارات الأرضية، وأقم مرمى باستخدام المكعبات أو الأقماع.

النشاط: اطلب من الأطفال الجري نحو الكرات وركلها باستخدام الجزء الداخلي من قدمهم المفضلة لتسجيل هدف.

يمكن للشركاء مساعدة الأطفال على تحريك الكرة؛ وشجع الأطفال على تحريك الكرة نحو المرمى باستخدام أي طريقة ممكنة.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال اللعب في وضع الجلوس أو الاستعانة بجهازهم المساعد حسب الحاجة لتحريك الكرة.	الأجهزة المساعدة
استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة؛ وقدم إشارات لفظية إذا لزم الأمر.	ضعف البصر



الركل

تمرين التمرير

تنسيق حركات العين مع القدم، والتوازن، والتتبع، والعمل الجماعي

تمرين التمرير

الأدوات: كرة

الإعداد: اطلب من الأطفال الوقوف في دائرة بحيث يواجه كل منهم الآخر.

النشاط: اطلب من الأطفال ركل الكرة إلى زملائهم المختلفين باستخدام الجزء الداخلي من قدمهم، والحفاظ على الكرة داخل حدود الدائرة.

يمكن للأطفال وشركائهم لمس الكرة بأي طريقة ممكنة.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال اللعب في وضع الجلوس أو الاستعانة بجهازهم المساعد حسب الحاجة لتحريك الكرة.	الأجهزة المساعدة
استخدم كرة تصدر صوتاً عند الحركة.	ضعف البصر



الركل

مرر وتحرك

تنسيق حركات العين مع القدم، والتوازن، والتتبع، والعمل الجماعي

مرر وتحرك

الأدوات: كرة؛ وإشارات أرضية؛ وأقماع، أو مكعبات

الإعداد: ضع الكرات على الإشارات الأرضية، وأقم مرمى باستخدام المكعبات أو الأقماع.

النشاط: شجع أحد الأطفال على تمرير الكرة بركلها إلى زميله، الذي يركلها في أثناء تدحرجها نحو المرمى.

يمكن للأطفال وشركائهم لمس الكرة بأي طريقة ممكنة.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال اللعب في وضع الجلوس أو الاستعانة بجهازهم المساعد حسب الحاجة لتحريك الكرة.	الأجهزة المساعدة
استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إشارات لفظية إذا لزم الأمر.	ضعف البصر



الكرة والدبابيس

تنسيق حركات العين مع القدم، والتوازن، والتتبع، والعمل الجماعي

الكرة والدبابيس

الأدوات: كرة؛ حبل أو أنابيب السباحة؛ أقماع أو مكعبات

الإعداد: استخدم حبلًا أو أنابيب السباحة لتحديد الحدود، ثم أضف المكعبات أو الأقماع داخلها لصنع حاجز.

النشاط: اجعل الأطفال يركلون الكرة لبعضهم بعضًا، مع السماح للحدود والحواجز بتغيير اتجاه الكرة.

يمكن للأطفال وشركائهم لمس الكرة بأي طريقة ممكنة.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال اللعب في وضع الجلوس أو الاستعانة بجهازهم المساعد حسب الحاجة لتحريك الكرة.	الأجهزة المساعدة
استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إشارات لفظية إذا لزم الأمر.	ضعف البصر



الركل

البولينغ ذو الثلاثة دبابيس

تنسيق حركات العين مع القدم، والتوازن، والتتبع

البولينغ ذو الثلاثة دبابيس

الأدوات: كرة؛ حبل أو أنابيب السباحة؛ مكعبات أو أكواب

الإعداد: اصنع مسارًا باستخدام الحبل أو أنابيب السباحة، ورتب المكعبات أو الأكواب في نهاية المسار.

النشاط: اطلب من الأطفال ركل الكرة عبر المسار لإسقاط المكعبات أو الأكواب.

يمكن للأطفال وشركائهم لمس الكرة بأي طريقة ممكنة.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال اللعب في وضع الجلوس أو الاستعانة بجهازهم المساعد حسب الحاجة لتحريك الكرة.	الأجهزة المساعدة
استخدم كرة تصدر صوتًا عند الحركة.	ضعف البصر



الركل

مراوغة حول الأقماع

تنسيق حركات العين مع القدم، والتوازن، والتتبع، والوعي بالجسم

مراوغة حول الأقماع

الأدوات: كرة؛ ومكعبات، أو أقماع

الإعداد: صمم مسارًا متعرجًا واسعًا باستخدام المكعبات أو الأقماع.

النشاط: اطلب من الأطفال ركل الكرة حول الأقماع أو المكعبات، والحرص على تجنب الاصطدام بها.

يمكن للأطفال وشركائهم لمس الكرة بأي طريقة ممكنة.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال اللعب في وضع الجلوس أو الاستعانة بجهازهم المساعد حسب الحاجة لتحريك الكرة.	الأجهزة المساعدة
استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إرشادات لفظية عن موقع القمع، أو استخدم إشارات أرضية يمكن سماعها.	ضعف البصر



المهارات الرياضية المتقدمة



Special Olympics
Young Athletes

المهارات الرياضية المتقدمة

تتطلب المهارات الرياضية المتقدمة من الأطفال تنسيق مجموعة من المهارات الحركية في وقت واحد.

تتطلب المهارات مثل الجري، والرمي، والإمساك، تناغمًا بين القوة، والمرونة، والتوازن، والطاقة، والتنسيق، والوعي بالجسم.

تتضافر هذه المهارات مع العمل الجماعي لتكون أساسًا قويًا للرياضة، والتدريب، والمنافسة.



Special Olympics
Young Athletes



المهارات الرياضية المتقدمة

ركل الكرة بعد إسقاطها

تنسيق حركات العين مع القدم، والتتبع، والتوازن

ركل الكرة بعد إسقاطها

الأدوات: كرة، أو كرة شاطئ، أو بالون

الإعداد: اطلب من الأطفال الحفاظ على توازنهم على قدم واحدة (ليست القدم المفضلة للركل) في أثناء حمل الكرة في أيديهم.

النشاط: شجع الأطفال على تحريك ساقهم المفضلة للركل إلى الأمام والخلف، ثم إسقاط الكرة لركلها عند استعدادهم.

يمكن للشريك إسقاط كرة شاطئ أو كرة أخرى على قدم الطفل ومساعدته على تحريكها حسب الحاجة.

محدودية الحركة

يمكن للأطفال المشاركة في اللعب جالسين؛ وفي حالة الوقوف، يمكن لشريك إسقاط كرة شاطئ أو بالون بالقرب من قدم الطفل لتمكينه من ركلها.

الأجهزة المساعدة

استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إشارات لفظية إذا لزم الأمر.

ضعف البصر



المهارات الرياضية المتقدمة

الجرى الخفيف

القوة، والطاقة، والتوازن

الجري الخفيف

الأدوات: إشارات أرضية

الإعداد: ضع الإشارات الأرضية على الأرض في خط مستقيم.

النشاط: شجع الأطفال على الوثب على الإشارة باستخدام قدمهم المفضلة، ثم وضع القدم الأخرى عليها. يرجى الاستمرار حتى الوصول إلى النهاية.

شجع الأطفال على التحرك أو إصدار أصوات مشابهة لأصوات الحصان؛ يمكن للشركاء دفع الكراسي المتحركة عبر الإشارات أو مساعدة الأطفال في تحريك أرجلهم بطريقة تشبه الجري الخفيف.

محدودية الحركة

يمكن للأطفال تنفيذ حركة السير في المكان على علامة واحدة، ثم الانتقال إلى العلامة التالية؛ أو يمكنهم استخدام الجهاز المساعدة لرفع كلا القدمين عن سطح الأرض، ثم الهبوط بالتناوب على القدم اليمنى أولاً، ثم اليسرى.

الأجهزة المساعدة

استخدم إشارات أرضية لمسية أو تُصدر صوتًا، وقدم إرشادات لفظية إذا لزم الأمر.

ضعف البصر



المهارات الرياضية المتقدمة

القفز في المكان

القوة، والطاقة، والتوازن

القفز في المكان

الأدوات: إشارات أرضية

الإعداد: ضع الإشارات الأرضية على الأرض في خط مستقيم.

النشاط: شجع الأطفال على الوقوف على إحدى الإشارات ثم الوثب بتلك القدم. عندما تلامس القدم المستخدمة في الوثب الأرض، شجع الأطفال على الوثب إلى الإشارة التالية باستخدام القدم الأخرى. يدرج الاستمرار حتى الوصول إلى النهاية.

محدودية الحركة	شجع الأطفال على إصدار أصوات، أو رنين الجرس، أو ما شابه؛ يمكن للشركاء دفع الكراسي المتحركة عبر الإشارات أو مساعدة الأطفال في تحريك أرجلهم بطريقة تشبه القفز في المكان.
الأجهزة المساعدة	يمكن للأطفال تنفيذ حركة السير في المكان على علامة واحدة، ثم الانتقال إلى العلامة التالية؛ أو يمكنهم استخدام الجهاز المساعدة لرفع كلا القدمين عن سطح الأرض، ثم الهبوط بالتناوب على القدم اليمنى أولاً، ثم اليسرى.
ضعف البصر	استخدم إشارات أرضية لمسية أو تُصدر صوتًا، وقدم إرشادات لفظية إذا لزم الأمر.



المهارات الرياضية المتقدمة

الوقوف والدحرجة والإيقاف

تنسيق حركات العين مع القدم، والتتبع، والتوازن، والعمل الجماعي

الوقوف والدحرجة والإيقاف

الأدوات: كرة

الإعداد: يقف الأطفال في دائرة بحيث يواجه كل منهم الآخر.

النشاط: فكر في رقم. واطلب من الأطفال دحرجة الكرة لبعضهم بعضًا عن طريق لمسها بقدمهم بعدد المرات الذي تحدده. الطفل الذي يحمل الكرة يوقفها باستخدام أسفل إحدى قدميه، ثم يلمسها لتميرها إلى الطفل التالي.

محدودية الحركة	تأكد من وجود مساحة خالية تحت الكراسي المتحركة لكي يتمكن الطفل من إيقاف الكرة بسهولة. يمكن للشركاء التفاعل مع الأطفال في الكراسي المتحركة من خلال "التصفيق عاليًا" عند إيقاف الكرة، ثم الاستمرار في النشاط.
الأجهزة المساعدة	يمكن للأطفال المشاركة في اللعب جالسين؛ وفي حالة الوقوف، يمكن استخدام الأجهزة المساعدة في عملية إيقاف الكرة.
ضعف البصر	استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إشارات لفظية إذا لزم الأمر.



المهارات الرياضية المتقدمة

اثنان ضد واحد

تنسيق حركات العين مع القدم، والتتبع، والتوازن، والعمل الجماعي

اثنان ضد واحد

الأدوات: كرة

الإعداد: أنشئ هدفًا واطلب من أحد الأطفال الوقوف أمامه ليؤدي دور حارس المرمى. ضع طفلين آخرين على بُعد نحو 10 أقدام من الهدف.

النشاط: عند سماع التصفيق أو الصافرة، شجع أحد الأطفال على (تمرير الكرة عبر الركل) للطفل الآخر، الذي يركلها ليسجل هدفًا.

يمكن منع الهدف باستخدام كراسي الأطفال المتحركة أو الأدوات المساعدة للوقوف. شجع الأطفال على إسقاط الكرة أو لمسها بأي طريقة ممكنة لمساعدة طفل آخر على تسجيل هدف.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال المشاركة في اللعب جالسين؛ وفي حالة الوقوف، يمكنهم تمرير الكرة أو إيقافها باستخدام جهازهم المساعدة.	الأجهزة المساعدة
استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إشارات لفظية إذا لزم الأمر.	ضعف البصر



المهارات الرياضية المتقدمة

واحد ضد واحد

تنسيق حركات العين مع القدم، والتتبع، والتوازن، والعمل الجماعي

واحد ضد واحد

الأدوات: كرة

الإعداد: أنشئ هدفًا.

النشاط: شجع طفلين على الجري نحو الهدف في أثناء تمرير الكرة بينهما بالركل ثلاث مرات. وبعد التمريرة الثالثة، يركل الطفل الكرة نحو الهدف.

محدودية الحركة	شجع الأطفال على إسقاط الكرة أو لمسها بأي طريقة ممكنة لمساعدة طفل آخر على تسجيل هدف.
الأجهزة المساعدة	يمكن استخدام الجهاز المساعد لتمرير الكرة أو تسديدها نحو الهدف.
ضعف البصر	استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم إشارات لفظية إذا لزم الأمر.



المهارات الرياضية المتقدمة

المراوغة

تنسيق حركات العين مع اليد، والثبات

المراوغة

الأدوات: كرات

الإعداد: ي تطلب من الأطفال الجلوس أو الوقوف مع ثني بسيط في الركبتين.

النشاط: شجع الأطفال على ارتداد الكرة للأعلى ولأسفل باستخدام كلتا اليدين. استمر في ارتداد الكرة عن طريق العد أو غناء أغنية.

محدودية الحركة	على الطاولة، شجع الأطفال على "مراوغة" البالون عن طريق لمسه على الطاولة باستخدام رؤوسهم أو أيديهم أو مرفقهم، أي جزء آخر.
الأجهزة المساعدة	يمكن للأطفال المشاركة في اللعب جالسين؛ وفي حالة الوقوف، تأكد من توفر مساحة كافية للجهاز المساعد، واستخدم يد واحدة فقط للمراوغة.
ضعف البصر	استخدم كرة تصدر صوتًا عند الحركة.



المهارات الرياضية المتقدمة

التمرير والتسديد

تنسيق حركات العين مع اليد، والتتبع، والثبات، والعمل الجماعي

التمرير والتسديد

الأدوات: كرة؛ حلقة، أو سلة، أو صندوق

الإعداد: اطلب من الأطفال الوقوف في دائرة مواجهين لبعضهم بعضًا، مع وضع حلقة أو سلة أو صندوق في المنتصف.

النشاط: شجع الأطفال على رمي الكرة أو ارتدادها أو تمريرها لبعضهم بعضًا. وبعد التمريرة الثالثة، اطلب من الطفل الذي يحمل الكرة تسديدها نحو الهدف.

يمكن للأطفال اللعب حول الطاولة، ويدفعون الكرة إلى الطفل التالي باستخدام أي طريقة ممكنة.	محدودية الحركة
يمكن للأطفال المشاركة في اللعب جالسين؛ وفي حالة الوقوف، يجب التأكد من اختيار كرة مناسبة الحجم للتمرير، والإمساك، والتسديد باستخدام يد واحدة.	الأجهزة المساعدة
استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة؛ وقدم إشارات لفظية إذا لزم الأمر.	ضعف البصر



المهارات الرياضية المتقدمة

المراوغة والتسديد

تنسيق حركات العين مع اليد، والتتبع، والثبات، والعمل الجماعي

المراوغة والتسديد

الأدوات: كرة؛ حلقة، أو سلة، أو صندوق

الإعداد: ضع الحلقات أو السلال أو الصناديق.

النشاط: شجع الأطفال على المراوغة بالكرة ثلاث مرات ثم التسديد نحو الهدف. بعد التسديد، اطلب من الأطفال التقاط الكرة وتمريضها إلى الطفل التالي.

ضع منحدرًا من الورق المقوى، وشجع الأطفال على دفع الكرة لأسفل المنحدر نحو الهدف باستخدام أي طريقة ممكنة.

محدودية الحركة

استخدم كرة تصدر صوتًا في أثناء الحركة، وقدم ملاحظات سمعية حول النتيجة.

ضعف البصر



المهارات الرياضية المتقدمة

الجري إلى القواعد

تنسيق حركات العين مع اليد، والعمل الجماعي

الجري إلى القواعد

الأدوات: كرة؛ إشارات أرضية؛ قمع؛ عصا أو مضرب بيسبول

الإعداد: ضع إشارات أرضية لتحديد مواقع القواعد. وضع الكرة على القمع المتمركز على القاعدة الأساسية.

النشاط: اطلب من كل طفل التوجه نحو إحدى القواعد، سواء بالجلوس أو الوقوف. اطلب من الطفل الموجود عند القاعدة الأساسية ضرب الكرة باستخدام عصا أو مضرب بيسبول، ثم الجري إلى القواعد. يرمي الأطفال الآخرون أو يلقيون الكرة نحو القاعدة الأساسية قبل وصول الضارب.

يمكن للأطفال استخدام قفاز مزود بشريط فيلكرو لتسهيل الإمساك بالكرة أو لمسها بأي طريقة ممكنة. ويمكن للشركاء تقديم المساعدة اللازمة للاعبين في أثناء الجري إلى القواعد.

محدودية الحركة

يمكن للأطفال المشاركة في اللعب جالسين إذا لزم الأمر، واستخدام أجهزتهم المساعدة للجري إلى القواعد.

الأجهزة المساعدة

استخدم كرة تُصدر صوتًا في أثناء الحركة، وإشارات أرضية يمكن سماعها، وقدم إرشادات لفظية ولمسية إذا لزم الأمر.

ضعف البصر