برنامج اللاعبين صغار السن

من الأولمبياد الخاص

Special Olympics
Young Athletes

Special Olympics
Young Athletes

جدول المحتويات

برنامج اللاعبين صغار السن من الأولمبياد الخاص :

- حول برنامج اللاعبين الصغار السن
- مرحلة الإنطلاق
- إستخدام دليل نشاطات برنامج اللاعبين الصغار السن
- أدوات برنامج اللاعبين الصغار السن اللاعبين

برنامج اللاعبين صغار السن

- المهارات الأساسية
- الجرى والمشى
- التوازن والقفز
- حجز الكرة وإلتقاطها
- رمي الكرة
- ضرب الكرة
- ركل الكرة
- المهارات الرياضية المتقدمة

صغار السن فى المدارس

صغار السن في المجتمعات

برنامج اللاعبين صغار السن في المنزل

مصادر إضافيه

برنامج اللاعبين صغار السن
فى الأولمبياد الخاص

برنامج اللاعبين صغار السن من الأولمبياد الخاص

برنامج اللاعبين صغار السن من الأولمبياد الخاص هو برنامج رياضى وبرنامج لعب للأطفال مع ومن غير إعاقات فكرية والذين تتراوح أعمارهم بين ٢ و ٧ سنوات .يقدم برنامج اللاعبين صغار السن المهارات الرياضية الأساسية،مثل الجري، ركل الكرة ورميها . يوفر برنامج اللاعبين صغار السن للاسر، المعلمين مقدمى الرعاية والأفراد من المجتمع فرصة لمشاركة فرح ممارسة الرياضة مع كافة الأطفال.

يشارك الأطفال من ذوي كافة القدرات، ويستفيدون جميعاً.

يتعلم الأطفال كيفية اللعب مع الآخرين ومن ثم تتطور لديهم مهارات هامة تساعدهم على التعلم. يتعلم الأطفال أيضاُ مفاهيم المشاركه، تبادل الأدوار وإتباع التوجيهات. هذه المهارات تساعد الأطفال على ممارسة الأنشطة المختلفه في محيط أسرهم، مجتمعاتهم ومدارسهم.

يساعد برنامج اللاعبين صغار السن الأطفال على أكتساب اللياقة الجسدية بطريقة مرحة. من المهم جدا تعليم الأطفال أساسيات الطعام الصحى منذ صغرهم . ندعم بذلك إتباعهم نمط حياة صحى يتضمن الحركة، الصدقات وحب التعلم الدائم .

برنامج صغار اللاعبين سهل التنفيذ و يمنح المتعه للجميع. يمكن تنفيذه في المنزل، المدارس أو المجتمع، وذلك بإستخدام دليل نشاطات برنامج اللاعبين صغار السن والادوات الأساسية.

من خلال برنامج اللاعبين صغار السن يمكن أن يكون جميع الأطفال، أسرهم والأفراد في المجتمع جزءاً من فريق دامج.

عند ولادة طفلي،إكتشفت أن لديه إعاقة فكرية. آنذاك إنهار عالمي. في برنامج اللاعبين• صغار السن، أراه يتحرك، يبتسم، يختلط بحرية مع الآخرين ولا يمسك طرف ثوبي. هذا الأمر يجعلني أبكي من السعادة وأعيد أملي في أنه يستطيع أن يكون مستقل يوماً ما. اليوم أتجرأ للتعلم والتخطيط للعبكرة المضرب البايسبول مع إبني عندما يكبر.“

ميساي، اليابان

يرحب برنامج اللاعبين صغار السن بالأطفال وأسرهم في عالم الأولمبياد الخاص،
تتضمن أهداف البرنامج:

- يجمع الأطفال مع ومن غير إعاقات فكرية للعب معاً ليتعلموا ويتفهموا بعضهم البعض.
- يدعم الدمج الإجتماعي واللعب الدامج في المدارس، المجتمعات والمنا زل.
- يوفر للأطفال نشاطات وألعاب تلبي مهاراتهم ومستويات قدراتهم
- يظهر كيف يمكن للملأبيواد الخاص دعم الأسر
- يُظهر أنه يجب تقدير كافة الأطفال بناءعاً لى مواهبهم وقدراتهم
- يعزز اللياقة ويعلم الأطفال كيف يبقوا ناشيطين، إتباع نظام غذا ي صحي وتناول كميات من الماء.

الجميع مستفيد من برنامج اللاعبين صغار السن

- **المهارات الحركيه.** الأطفال ذوي الإعاقات الفكرية الذين شاركوا في برنامج اللاعبين صغار السن لمدة ٨ أسابيع، أظهروا تطور في مهاراتهم الحركية ل ٧ أشهر. هذا مقارنة لمدة ٣ أشهر إكتساب المهارات الحركية للأطفال الذين لم يشاركوا.
- **المهارات الإجتماعيه، العاطفيه والتعليميه.** أفاد أسر وأساتذة الأطفال الذين شاركوا في منهجبرنامج اللاعبين صغار السن، بأن الأطفال تعلموا المهارات التي سيستخدمونها في مرحلة ما قبل لإعداد ية في المدرسة. كا ن الأطفال أكثر. ثقة وأيضاً لعبوا بطريقة أفضل مع الأطفال الآخرين .
- **المهارات.** يقول أفراد الأسر أن برنامج صغار اللاعبين رفع من مستوى آمالهم فيما يتعلق بمستقبل أ طفالهم.
- **الإستعداد الرياضي.** يساعد برنامج اللاعبين صغار السن الأطفال لكي يطوروا حركات ومهارات رياضية هامة. هذه المهارات من شأنها تجهيزهم للمشاركه في الرياضات عند بلوغهم مرحلة عمريه أكبر.
- **التقبل.** للعب الدامج عدة فوائد للأطفال من غير الإعاقات الفكرية أيضاً. فهو يساعدهم على فهم الآخرين وتقبلهم بشكل أفضل.

---

[1]Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., & Moskowitz, A. L. (2011). طبيعة تأثير برنامج صغار اللاعبين: تأثير التطوير الحركي. واشنطون، دي.سي.: مؤسسة الأولمبياد الخاص.

مرحلة الإنطلاق

يتضمن دليل النشاطات كافة المعلومات لتطبيق برنامج اللاعبين صغار السن. يحتوي على ٤ أقسام: أربعة أقسام:

١. المقدمة
٢. نشاطات برنامج اللاعبين صغار السن
٣. مصادر للأفراد الذين يطبقوا برنامج اللاعبين صغار السن
٤. مصادر إضافيه

إحرص على قراءة المقدمة وأقسام النشاطات، هي مخصصة لكافة الأساتذة، المدربين وأفراد الأسر. ومن المهم أيضاً التفكير بمكان إقامة النشاطات - في المدرسة، في المجتمع أو في المنزل - وراجع القسم ذات الصلة بالمكان. بعدها قم بمراجعة النشاطات. تأكد من أن تتوفر لديك المعدات أو الأدوات اللازمة قبل البدء البرمانج.

ثلاثة نماذج لبرنامج اللاعبين صغار السن من الأولمبياد الخاص

- **المدرسه (صفحة ٦٣):** تحت قيادة المعلمين في المدرسة. يتم ممارسة الأنشطة أثنا ءاليوم المدرسي.يتم ممارسة الأنشطة مرة واحدة على الأقل أسبوعياً، إلا أنه من الأفضل ممارستها ثلاث مرات أسبوعياً. يمكن إدراجها كجزء من دروس المرحلة الإبتدائيه أو ما قبلها.
- **المجتمع (صفحة ٧٣):** بقيادة مدربين ومتطوعين في برنامج اللاعبين صغار السن. توفر للأسر، الأقارب والأصدقاء الفرصة ليتجمعوا معاً. يمكن ممارسة الأنشطة في نادي رياضي، مركز ترفيه أو مرافق المجتمع الأخرى. يمكن إقامة النشاطات على الأقل مرة في الأسبوع ومع الأسر التي تطبق منهج المنزل، تقام النشاطات مرتين في الأسبوع على الأقل.
- **البيت (صفحة ٨١):** يلعب أو يتدرب الاطفال، الأسر، الأقارب والأصدقاء معا في المنزل. يتم إستخدام دليل النشاطات للنصائح والإقتراحات. تقام النشاطات العائلية على الأقل ٣ مرات في الأسبوع في المنزل. يمكن أن تكون نشاطات فردية (ولد واحد - عضو أسرة واحد) أو ضمن مجموعة صغيرة واحدة.

إستخدام دليل برنامج اللاعبين صغار السن

يتضمن دليل نشاطات اللاعبين صغار السن ألعاب ونشاطات من شأنها أن تساعد الأطفال على تعلم حركات سوف يستخدمونها في حياتهم الرياضية واليومية.

يحتوي دليل الأنشطة على ثماني مهارات. تتضمن كل مهارة أنشطة يمكن ممارستها مع طفل واحد أو مجموعة من الأطفال. يحتوي دليل الأنشطة على إرشادات تتعلق بكيفية تعديل الأنشطة بحيث تتناسب مع المهارات والإحتياجات الخاصة بكل طفل.

لكل مهارة، تندرج النشاطات من الأسهل إلى الأكثر صعوبة. وتندرج أيضاً النشاطات بترتيب التطور الطبيعي، من المهارات الأساسية إلى المهارات الأكثر تعقيداً. طابق كل نشاط بقدرة الطفل. بينما يصبح الطفل يشعر بإرتياح أكثر بمهارة معينة، إنتقل إلى نشاط أكثر صعوبة.

على سبيل المثال: في مهارة حجز الكرة وإلتقاطها، أول نشاط مقترح هو دحرجة الكرة وحجزها. في هذا النشاط، يجلس الأطفال على الأرض. هذا يسمح للأطفال بالعمل على تناسق اليد-العين مع جسم متحرك. ولأنهم جالسون، لن يقلقوا حول مهارات القوة، التوازن أو الخو ف.

النشاط الثالث، الإمساك بالفقاعات، يعتمد على المهارات الأساسية اللازمة للإمساك بالكره. تحلق الفقاقيع ببطء حتى يتمكن الأطفال من ملاحقتها بينما تسقط. يمكنهم التصفيق أو إلتقاط الفقاقيع بيديهم. في هذا النشاط لا يقلقوا حول إستخدام يديهم أو أجسامهم للإلتقاط كما هو الحال في الأنشطة اللاحقة.

يمكن الحصول على مصادر ومقاطع فيديو لدعم برنامج اللاعبين صغار السن على الموقع الرسمي التالي:
resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Special Olympi
ng athlet

لا تتطلب فقرات برنامج اللاعبين صغار السن أن تتبع الترتيب المدرج في دليل النشاطات. قد يكون من الأفضل أن تركز على مهارة واحدة لكل حصة أو أن تقيم النشاطات الأساسية التي تشمل عدة مهارات، على سبيل المثال:

- **المدرسه:** قد يرغب المدرسون في إدارة الوحدات التدريبيه لبرنامج صغار اللاعبين على المهارات الأساسيه من جميع مجالات المهارات. كلما أحرز الأطفال معدلات تقدم في المهارات الأساسيه، يمكن للمدرسين الإنتقال إلى المهارات الأكثر صعوبه على مدار وحدات تدريبيه متعددة
- **المجتمع:** يمكن لبرنامج اللاعبين صغار السن أن يقام في نادي لكرة وأن يتضمن نشاط واحد من المهارات الأساسية، نشاط واحد من مهارة الجري والمشي، وكافة نشاطات الرمي. يستطيع كافةالأطفال من مختلف القدرات المشاركة وتطوير مهاراتهم بالطريقة التي تناسبهم.
- **المنزل:** قد ترغب الأسر إختيار أكثر النشاطات التي يستمتع بها أطفالهم أو تلك التي تسمح للأقارب والأصدقاء بالمشاركة.

من المهم أن تأقلم الإحتياجات الفردية للطفل لضمان أن برنامج اللاعبين صغار السن لديه أكبر تأثير على جميع الأطفال.

المصطلحات الأساسيه

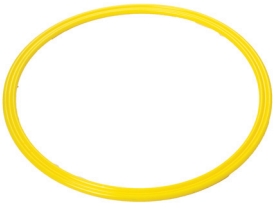
يتضمن دليل الأنشطة العديد من الإرشادات والمقترحات المفيدة التي تدعم إحتياجات كل طفل .

- **اللعب الجماعي** - أنشطة متنوعه تمكِّن الأطفال من اللعب معاً وتدعم مفهوم المشاركة.
- **اللعب الصحي** - تنويع في النشاط يتعلم من خلاله الأطفال معلومات عن التغذيه والليا‌قه البدنية.
- **نشاط إحتياري** - نشاط إضافي تُستخدم فيه أدوات غير مدرجه في لائحة النشاطات الأساسية.
- **نصائح داعمة** - أفكار .لمساندة الأفراد الكبار، المدربين أو المتطوعين الذين يطبقون أويديروا برنامج اللاعبين صغار السن

أدوات برنامج اللاعبين صغار السن

تعتمد نشاطات برنامج اللاعبين صغار السن أدوات لمساعدة الأطفال على التركيز على مهارة محددة. يمكن إستبدال الادوات بأخرى تجدها في المنزل.

المعدات	مقترحات بالمواد البديله
عارضة توازن	شريط حبل
كرة	كرة تنس أو أى كرة صغيرة
أكياس حبوب	ألعاب أو أجسام صغيرة وناعمة أكياس معبئة بالأرز الرمل أو الحبو ب عناصر طبيعية مثل الورود أو أوراق الأشجا ر
أقماع رياضيه	علب زجاجات مشروبات غازية بلاستيكية معبئة بالرمل.
مكعبات بلاستيكيه كبيره	مكعبات مصنوعه من حواجز بلاستيكية
أوتاد بلاستيكيه	عصا لفة محارم ورقيه
مضرب	عصا قصيره

المعدات		مقترحات بالمواد البديله
علامات أرضيه		ململصقات أو شريط مربعات (سجاد او موكيت) أشكال مرسومة بالطبشور
أطواق		أقواس ال هولا هوب إطارات دراجا ت إطارات سيارات قديمه
وشاح		منشفة قطعه صغيرة من الفماش
كره بطيئة الإرتداد / السرعة		كرة شاطئ كرة خفيفة الوزن من أي نوع بالون

أدوات إضافية قد تستعمل لتطبيق برنامج اللاعبين صغار السن:

- معدات رياضية صغيرة الحجم: كرة سلة، مضرب جولف من البلاستيك، عصا الكرة الأرضية، مضرب تنس، كرة قدم، مضرب من البلاستيك وقفاز بيسبول.
- كرة لعب مطاطيه
- حبل
- أكواب متراكبة (متداخله)
- سُلَم أرضي لتمارين الحركة سهل الاستعمال
- أنابيب على شكل أنفاق
- باراشوت
- علامات أرضية، أكياس حبوب وكرات عليها صور طعام، أشكال لطعام صحي

المهارات التأسيسيه

تساعد المهارات الأساسية الأطفال على تطوير الوعي بأنفسهم وعلاقتهم مع محيطهم. كما أنها تدعم أساسيات الصحة واللياقة البدنية.

إن الوعي بالجسم، القوة، المرونة، التناسق البدني وقوة التحمل هي عناصرهامه للمهارات الحركية والاجتماعية. تعزز المهارات الاساسية التطورفي جميع هذه المجالات، والتي تعتبر مهمة للتنقل في المنزل والمدرسة والمجتمع.

يتضمن هذا القسم النشاطات التالية:

ألعاب الوشا ح
أغاني الأطفال
أتحر ى
سباق الحواجز
العلامات الموسيقية
الأنفاق والجسو ر
ألعاب الحيوانا ت
ألعاب البراشو ت
رحلة السجادة السحرية

Special Olympics
Young Athletes

ألعاب الوشاح

شَجِع الأطفال على متابعة حركة الوشاح برؤوسهم وأعينهم. قم بإسقاط الوشاح وشَجِع الأطفال على الإمساك" به مستخدمين أيديهم، رؤوسهم، أقدامهم أو أي جزء من أجسامهم.

اللعب الجماعي: يمكن لأطفال اللعب معاً برمي الأوشحة لبعضهم البعض، مع النداء بالأرقام، الألوان أو أسماء الحيوانا ت مع كل رميه

لتحدي أكبر شجع الأطفال ليصغوا ويركزوا على ماذا عليهم أن يفعلوا بالوشاح.مثال، " إذا كان لديك وشاح أخضر مرره للشخص الذي بجانبك" أو "مرر الوشاح خلف ظهرك للفرد الذي بجانبك."

اللعب الصحي: أطلب من الأطفال النداء بأسم نوع مختلف من الفواكه، الخضروات أو أية مأكولات صحيه أخرى مع كل رمية للوشاح

الادوات اللازمه: وشاح

أغاني الاطفال

ششَجِع الأطفال على ترديد الأغاني التي تربط الكلمات بالحركات والوعي الإدراكي بالجسم، مثل "عجلات على الحافلة" أو غيرها من الاغاني المشابهة.

كأغنية "إذا كنت سعيداً وأنت تعرف ذلك" يمكن إستخدامها لتشجيع الأطفال على أداء أنشطة مختلفة مثل التصفيق، فرك البطن، والتربيت على الرأس وما إلى ذلك. تأكد من إستمتاع الأطفال باللعب وأطلب منهم أفكاراً حول ما يجب القيام به وكيفية التحر ك!

اللعب الصحي: حاول تكييف الأغاني الشعبية المشهورة محلياً لتعليم العادات الصحية، وفي ذات الوقت تكوين الوعي الإدراكي بالجسم. راجع قسم "مصادر إضافية" للإطلاع على كلمات صحية للأغنيةالشهيرة "Twinkle, Twinkle Little Star".

أتحرى

شجع الأطفال على النظر حولهم وملاحظة أشياء مختلفه في المكان. أطلب من الأطفال البحث عن بعض الأشياء وشَجِعهم على الجري، المشي أو الزحف في إتجاه تلك الأشياء.

إرفع من درجة صعوبة اللعب عن طريق الطلب من الأطفال تحديد الألوان والأشكال أو المأكولات الصحية. يمكن أن يعمل الأطفال كفريق مزدوج لتعزيز المهارات الإجتماعية.

الادوات اللازمة: علامات أرضية، أكياس فاصوليا

مسار الحواجز

قم بإعداد مسار حواجز بسيط باستخدام أية مواد متاحة لديك، على سبيل المثال، أقواس، عارضة توازن، كراسي أو مقاعد. قم بإدخال مفاهيم جديدة متعددة كلما أكمل الأطفال دورة عبرالمسار، بما في ذلك:

- إنطلق و توقف
- أعلى وأسفل
- سريعاً وبطيئاً

الادوات اللازمة: أقماع، علامات أرضية، أقواس، أوتاد، عارضات توازن.

نصائح لأخذها بالاعتبار

قم بتدوين ملاحظات عن قدرة الأطفال على تذكر الكلمات، لأنشطة، أجزاء الجسم أو المفاهيم الهامة الأخرى. عزز هذه المفاهيم في نشاطات أخرى أو مهارات المساعدة الذاتية.

العلامات الموسيقيه

شغل الموسيقى، أُطلب من الأطفال الجري، المشي إلى الوراء، الزحف أو الإنثناء. عندما تتوقف الموسيقى، أطلب من الأطفال البحث عن إحدى العلامات الأرضية والوقوف فوقها (مسموح مشاركة العلامة). قم برفع العلامات تدريجياً إلى أن يتبقى فقط طوق كبير في المنتصف يتشارك فيه جميع الأطفال.

اللعب الصحي: عنداستخدام العلامات الأرضية، يفضل إستخدام علامات أرضية على شكل مأكولات صحية

(مثل الفواكه والخضروات)، صور مطبوعة، أو ربط ألوان مختلفة بمختلف أنواع الفاكة والخضروات.
أثناءتنفيذ النشاط، وعند توقف الموسيقى، أطلب من الأطفال الوقوف على العلامات الأرضية التي تحمل صور الفاكهة أو الخضروات وذلك لتعزيز قدراتهم على القيام بخيارات صحية من الاطعمة.

الادوات اللازمة: أقواس، علامات أرضية

الأنفاق والجسور

يقوم الكبار والأطفال بعمل أنفاق بالإرتكاز على الأرض بأقدامهم وأيديهم، ورفع خصرهم إلى الأعلى. يقوم بقية الأطفال بالزحف عبر الأنفا ق.

يقوم الكبار والأطفال بعمل جسور من خلال النزول الى الارض بقدمهم ويديهم. يقوم بقية الأطفال بمحاولة تسلق الجسور.

ألعاب الحيوانات

أطلب من الأطفال التظاهر بأنهم حيوانات مختلفة عن طريق تحريك أجسادهم بطرق مختلفة. يمكن للكتب المصورة أن تساعد الأطفال على رؤية الحيوانات وحركاتهم.

- **زحف الدُب:** أطلب من الأطفال الإنحناء إلى الأمام مع الإتكاء بأيديهم وأقدامهم على الأرض. شجعهم على الزحف أو المشي مثل الدُب تأكدمن أداء الأطفال لهذا النشاط. إحرص أن لاتلمس ركبهم الأرض. إزحف للمرح!

- **مشية السلطعون:** أطلب من الأطفال الجلوس على الأرض مع بسط أقدامهم على الأرض وثني الركبتين . تكون الأيدي منبسطة على الأرض، خلف الجسد بقليل. أطلب منهم رفع الخصر قليلاً من على سطح الأرض والمشي على الأيدي والأقدام إلى الخلف. بعدها محاولة الزحف في إتجاهات مختلفة.

مشي السلطعون

يتظاهر الأطفال بأنهم السلاطعين)أنظر الى مشيةالسلطعون(بينما الكره هي السمكه. يبدأ المدرب اللعبة بدحرجة الكرة تحت أسفل الطفل بحيث تصبح السمكة تسبح في بحر السلاطعين. يمكن للأطفال دفع الكرة أو ركلها حتى تستمر اللعبة.

أنشطه إختيارية

ألعاب المظلة (الباراشوت)

يمسك الأطفال والكبار بأطراف المظلة(الباراشوت). اثناء قيامهم بتحريك المظلة (الباراشوت) للأعلى والأسفل، أطلب من أحد الكبار إلقاء الكرة أو كيس الحبوب على المظلة (الباراشوت). على الأطفال محاولة الإستمرار في تحريك المظلة (الباراشوت)، مع الحفاظ على الكرة أو كيس الحبوب من السقوط.

اللعب الجماعي: ألعاب المظلة هي وسيلة رائعة لإنهاء التدريب مع مجموعة من الأطفال. أطلب من الأطفال عمل موجات كبيرة بالمظلة عن طريق تحريكها ببطء للأعلى والأسفل . بعدها يترك الأطفال البراشوت عندما تصبح أيديهم فوق رأسهم. إجعل الأطفال يركضوا إلى الوسط بينما يجمع المتطوع البراشوت عندما يسقط على الأطفال.

الأدوات اللازمة: مظلة (إختياري: ورقة مسطحة) كرة

نزهة البساط السحري

يجلس الطفل على الغطاء البطانية ممسكاً بأطرافه.

يقوم أحد الكبار بالإمساك بالطرف الآخر للبطانية وسحبها بحيث ينزلق الطفل جالساً على البساط على الأرض. يمكن للشخص الممسك بالبطانية أن يقوم بسحبها بشكل أسرع كلما إزداد الطفل إطمئناناً وإرتكازاً عليها.

يجب تَوخي إعتبارات السلامة والأمان عند أداء هذا النشاط. قم بعرض بيان عملي على النشاط وتأكد من قدرة الأطفال على الإمساك جيداً بالبطانية لتجنب سقوطهم.

الأدوات اللازمة: بطانية غطاء (إختياري ملاية)

"أحلامي هي أن يتمكن الأطفال مستقبلاً من المشاركه وأن يصبحوا من نجوم الأولمبياد الخاص."

- تريسي، ساوث كاليفورنيا

المشي والجري

المشي والجري هي مهارات تسمح للأطفال باكتشاف بيئتهم. كلا المهارتين تسمحان للأطفال بالمشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة الترفيهية، لألعاب الرياضية وإكتساب الخبرات.

يتضمن هذا القسم النشاطات التالية:

إتبع القائد
المشي بقامة مستقيمة الخَطوات الجانبية
الجري وإلتقاط الأشياء
الكنز المخفي
اليدان المثبتة
أقدام ثقيلة، أقدام خفيفة
مضمار الحواجز
تدريب الاطفال على إطفاء الحريق
متزلجو المستقبل

Special Olympics
Young Athletes

إتبع القائد

قم بتشجيع الأطفال على "إتباع القائد" أثناء المشي أمامهم بطرق مختلفة)بطئاً، سريعاً، مهرولاً(وتقوم بتحريك أجزاء مختلفة من جسدك)رفع الأذرع إلى أعلى، فرد الأذرع على الجانبين(. ثم شَجِع ألأطفال على تبادل دور القائد.

اللعب الجماعي: قُم بإعداد مسار باستخدام الأقواس، الأقماع، العلامات الأرضية أو غيرها من الادوات المتوافرة ثم قم بتشجيع الأطفال على إتباع المسار.

المشي بقامة مستقيمة

أطلب من الأطفال المشي بقامة مستقيمة من علامة أرضيه إلى أخرى حاملين أكياس الحبوب على رؤوسهم. عندما يتمكن الأطفال من أداء هذا النشاط دون إسقاط أكياس الحبو ب، أطلب منهم الهرولة أو الجري بنفس القامة المستقيمة.

وَضع كيس حبوب فوق رأس الطفل بينما يركض أو يمشي يشجع الوضعية الجيدة والتوازن.

الادوات اللازمة: أكياس حبوب، علامات أرضية (إختياري، أقماع)

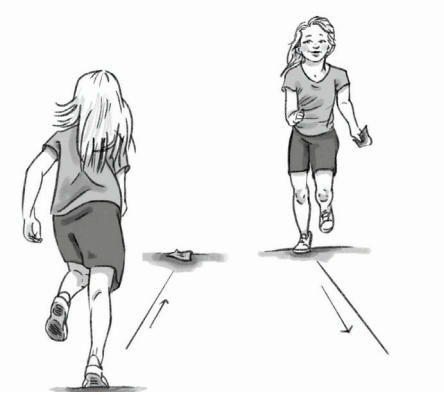
الخطوات الجانبية

أطلب من الأطفال الوقوف في مواجهة الأمام ثم عمل خطوة جانبية، إلى اليمين أو اليسار، على مختلف العلامات الأرضية.

يمكن وضع أكياس الحبوب على بعض العلامات الأرضية . يمكن للأطفال التقاط أكياس حبوب والإنتقال إلى علامات أرضية مختلفة بينما يتنقلون بخطوة جانبية من علامة أرضية إلى أخرى أ.

الادوات اللازمة: علامات أرضية، أكياس حبوب، (إختياري: ألعاب ناعمة)

الجري وإلتقاط الأشياء



أطلب من الأطفال الجري لمسافة محددة، إلتقاط شئ من الأرض ثم العودة إلى نقطة الإنطلاق. كَرِر النشاط عدة مرات لرفع قوة التحمل .
عند اللعب مع طفين أو أكثر، يمكنهم تمرير الشئ فيما بينهم بعد الجري لمسافة محددة. عند مشاركة عدد كبير من الأطفال، قم بتجربة تشكيل فرق التتابع والسباقات.

اللعب الجماعي: أطلب من أحد الكبار الوقوف في منتصف مكان اللعب . أطلب من الأطفال الجري عبر الشخص الكبير محاولين نقل أكياس الحبوب من جانب إلىآخر. يُسمح للشخص الكبير بالتحرك فقط في خط مستقيم . إذا قام الشخص البالغ بلمس طفل معين، يجب على هذا الطفل أن "يتوقف تماماً" عن الحركه. يستمر الطفل في وضعية التوقف التام إلى أن يلمسه طفل آخر . ثم يجري الطفلان سوياً لإسقاط أكياس الحبوب على الجانب المقابل.

اللعب الصحي: إستَخدِم مأكولات حقيقية، بلاستيكية أو ملابس تحتوي أشكال الطعام. أطلب من الأطفال إلتقاط الاشياء والجري بها نحو سلة مكتوب عليها "صحي" أو "غيرصحي".
إطلب من الأطفال تصنيف عناصر الطعام صِحى " أو"غير صحى". إستَخدِم هذا النشاط في مناقشة الأطفال في الأسباب التي تجعل من المأكولات صحية او غير صحية.

االادوات اللازمة: أكياس حبوب

الكنز المخفي

ضع أقماعا في جميع أنحاء المكان. خبأ القليل من الحبوب تحت القليل من الأقماع.

إطلب من الأطفال المشي أو الركض مداورة (للأمام، للخلف، بشكل جانبي) للقمع لرؤية ما إذا كان القمع يخفي كنزاً تحته. إذا ما وُجد كنزٌ، يتم وضعه في صندوق "خزنة الكنوز". إذا لم يتمكن الطفل من العثور على الكنز، يقوم بالجري إلى آخر الخط.إذا تم إيجاد كافة عناصر الكنز قبل إنطلاق أخر طفل، تربح المجموعة بأكملها.

المواد اللازمة: أقماع(إختياري؛ أكواب متداخلة|مكدسة)، أكياس حبوب، علب

الأذرع الملتصقة

قم بتشكيل مسار متعرج بواسطة الأقماع. أطلب من الأطفال الجري عبر المسار مع إبقاء أذرعهم "ملتصقة" إلى أجنابهم. ثم أطلب من الأطفال الجري عبر المسار بحني الكوع | المرفق وأرجحة يديه. قم بتسجيل الوقت الذي يستغرقه كل طفل لاستكمال الجري عبر المسار وتحدث معهم عن الطريقة التي كانت أسهل وأسرع.

الادوات اللازمة: أقماع (إختياري؛ علامات أرضية، حبل أو شريط لاصق)

الخطوات الثقيلة، الخطوات الخفيفة

أطلب من الأطفال الجري من أحد أطراف الغرفة إلى الطرف الآخر "بخطوات ثقيلة"، أو خطوات تُحدث ضوضاء. ثم أطلب منهم الجري عائدين بخطوات خفيفة"، على أصابع الأقدامهم، محاولين قدرالإمكان عدم إحداث ضوضاء.

الادوات اللازمة: علامات أرضية

نصائح داعمة

شجع الأطفال النظر إلى الجهة التي يمشوا أو يركضوا إليها و إبقاء خصرهم وقدميهم نحو الأمام.

مضمار الحواجز

ضع مضمار حواجز من الأقماع، العلامات الأرضية، الأقواس وغيرها من الادوات، وشجع الأطفال المشي، الزحف، التسلق، القفز أو الجري عبر وحول مجموعة من الحواجز. إبدأ بمسار مستقيم ونشاطات مشابهة في كل محطة وتقدم بزيادة عدد من الحركات، مثل التعرج أوتغير الإتجاهات.

إعرض أنواع مختلفة من الجري مثل (بطئ، سريع، إلى الخلف وإلى الأمام) ثم قمبإدراجها في كافة مراحل نشاط مضمار الحواجز.

الادوات اللازمة: أقماع، علامات أرضية، أقواس وأوتاد.

تدريب على إطفاء الحريق

أطلب من كافة الأطفال، بإستثناء طفل واحد، الوقوف في صف مستقيم. أن يقفوا في خط. بينما يمرر الأطفال الكرة من واحد للآخر حتى نهاية الخط، يركض الطفل المتبقي حول الخط. يجب على الطفل أن بعود إلى نقطة إنطلاقه قبل أن تصل الكرة إلى نهاية المسار إذا لم ينجح الطفل بذلك، أعط الطفل فرصة أخرى وإجعل التمرير أكثر صعوبة من خلال تمرير الكرة خلف الظهر أو بين القدمين.

يجب أن يتبادل الأطفال الأدوار عند الجري حول الخط

الأدوات اللازمة: كرة (إختياري: كيس حبوب)

نشاط إختياري

متزلجو المستقبل

أطلب من اللاعبين التحرك في الغرفة دون أن يرفعوا أقدامهم عن الأرض. دعهم يرتدون مزلاج مصنوع من لوحات ورقية (الكارتون) .

يمكنهم التزلج على أنغام موسيقية او إدخال نشاط التزلج على ألعاب أخرى.

الادوات اللازمة: أطباق لوحات ورقية (إختياري: كرتون مقوي مقسوم إلى قسمين أو علب أحذية).

نصائح داعمة

في حال كانت أيادي الطفل تتأرجح بجانب الجسم أو ليست معاكسة للقدمين صحح ذلك من خلال الوقوف أو الركض في مكانك.

التوازن والقفز

التوازن الجيد هو أمر هام بالنسبة للعديد من الأنشطة والرياضات. التوازن يساعد الأطفال على صعود الدَرَج والمشي على أسطح غير مستوية، كالعشب أو الرمال. يساعد التوازن الجيد على تطوير الثقة بالنفس اللازمة للقفز والوثب.

يتضمن هذا القسم النشاطات التالية:

عارضة التوازن
إتبع المدرب
إخطُ، إقفز، وإنتزع
القفز من فوق الصخور
أشجار في الغابة
وثب السحالي
القفز عالياً

Special Olympics
Young Athletes

عارضة التوازن

شجع الأطفال ليمشوا من الكعب لأصبع القدم بجوار مسار ضيق مستقيم يتم تحديده بخط يرسم بالطبشورةر. إرفع من درجة صعوبة النشاط بتشجيع الأطفال على المشي مباشرةً فوق الخط ثم فوق عارضة توازن منخفضة.

اللعب الجماعي: أطلب الأطفال يمشون من الكعب لأصبع القدم بخط مستقيم ويلتقطوا كيس الحبوب. أطلب منهم وضع كيس الحبوب على رأسهم، كتفهم، كوعهم أو أي جزء أخر من جسمهم و يتابعوا سيرهم على من الكعب لأصبع القدم حتى يتمكنوا من وضع كيس الحبوب في دلو أو قوس.

المعدات اللازمة: عارضة توازن (إختياري: حبل)، خط مرسوم بالطبشور (إختياري: خط من الشريط اللاصق).

إتبع المدرب

أطلب من الأطفال تقليد حركاتك ووضعايتك. شَجِع الأطفال على أداء الحركات التي تتطلب التوازن، مثل:

- الوقوف على أصابع أو على كعب القدمين
- الوقوف بقدم واحدة مباشرة أمام القدم
- الوقوف على قدم واحدة

نصائح داعمة

لمتابعة مدى تقدم الأطفال في إتقان أداء نشا ط معين، تابع مستوى كل منهم عند البدء برنامج اللاعبين صغار السن وبعدها كل ٤ أسابيع لترى إذا كان الأطفال يتقدمون. إستخدم هذا التقييم لمعرفة متى يحتاج الأطفال إلى زيادة في التمارين، ومتى يستطيعون الإنتقال إلى مهارات أكثر صعوبة.

إخطو، إقفز، إتنزع

شَجِع الأطفال على الوقوف عالياً فوق حاجز أو عارضة ثم القفز من عليها. إستخدم العلامات الأرضيه لمنع الحواجز من التحرك على الأسطح الزلقة.

زِد من درجة صعوبة النشاط بتشجيع الأطفال على:

- القفز من فوق علبة صندوق على علامة أرضية موضوعة على مسافة من العلبة الصندوق.
- القفز عالياً والتقاط وشا ح أثناء القفز من فو ق الحاجز.
- القفز من فوق أسطح مرتفعة.

الادوات اللازمة: حاجز(إختياري: عارضة منخفضة)، علامات أرضية، وشاح، (إختياري: كيس من الحبوب).

القفز من فوق الصخور

جهز حواجز أو علامات أرضية وتظاهر أنها صخور في النهر. إطلب من الأطفال التظاهر بأن هناك تمساح في النهر، عليهم إجتيا زه من خلال التنقل على الصخو ر دون الوقوع في المياه. إرفع درجة الصعوبة بتوسيع المسافات بين المكعبا ت أو تنويع أحجامها وأشكالها.

قم بتطوير النشاط بجعل طفلين يمسكان أيا دي بعضهم البعض ويعملان معاً لإجتياز النهر . أو دع الأطفال يجتازوا النهر بإستخدام لون واحد من الحواجز أو من العلامات الأرضية.

الادوات اللازمة: حواجز| مكعبات، علامات أرضية

الأشجار في الغابة

أطلب من الأطفال التظاهر بأنهم أشجاراً في غابة بحيث يقف كل منهم بقدميه على علامتين أرضيتين . أطلب من أحد الأطفال التظاهر بأنه الريح بحيث يمشي أو يجري من خلال الأشجار ملوحاً لها بالوشاح. أطلب من الأشجار الإنثناء والتأرجح والتمايل مع الريح.

زد من صعوبة التمرين من خلال جعل
الأطفال يضعوا كلتا قدميهم على علامة أرضية واحدة، الوقوف على قدم واحدة أو الوقوف على حاجز.

الادوات اللازمة: علامات أرضية، وشاح

نصائح داعمة

كن متسقاً في الإشارات الشفهية والبيانات العملية التي تقوم بتوجيهها للأطفال. التكرار يساعد الأطفال على التعلم وإتقان مهارات جديدة.

قفز السحالي

شَجِع الأطفال على القفز من علامة أرضية إلى الأخرى.
قم بتطوير النشاط بتشجيع الأطفال على الجري إلى الأمام ثم الوثب في الهواء إما من فوق العلامة الأرضيةأو هبوطاً عليها.

الادوات اللازمة: علامات أرضية

القفز عالياً

شَجِع الأطفال على القفز من فوق الوتد. قم بزيادة مستوى إرتفاع الجسم لزيادة درجة الصعوبة.

الادوات اللازمة: وتد بلاستيكي (إختياري: حبل، علامة أرضية)، أقماع

نصائح داعمة

ينطلق أو يحط القافزون الجدد بقدم واحدة تقود الأخرى، بدل الدفع بكلتا القدمين والحط بها سوياً بنفس الوقت. سيتطلب ذلك بعض الوقت، لذلك شجع الأطفال على الإنطلاق والحط بكلتا القدمين بنفس الوقت.

حجز الكرة وإلتقاطها

حجز الكرة هي عندما يقوم الأطفال بإيقاف الكرة بأجسادهم وليس بأيديهم. إلتقاط الكرة هو عندما يقوم الأطفال باستخدام أيديهم لإيقاف الكرة المرمية، المرتدة أو المتدحرجة. كلتا المهارتين تتطلبا ن من الأطفال ملاحظة الكرة أثناء حركتها وتناسق حركي بين اليد والعين. يحتاج الأمر أيضاً إلى توافر القوة والتوازن حتى يتمكن الأطفال من حجز الكرة وإلتقاطها.

يتضمن هذا القسم النشاطات التالية:

دحرجة الكرة وحجزها
تدريب حارس المرمى
إلتقاط الفقاقيع
إلتقاط الكرة الكبيره
إلتقاط الكرة العالية
إلتقاط الكرة المرتد ة
الكرة الدائرية

Special Olympics
Young Athletes

دحرجة الكرة وإلتقاطها

يجلس الأطفال وجهاً لوجه مع تباعد القدمين بحيث تتلامس أقدامهم بشكل ألماسة. شجع الأطفال على دحرجة الكرة لبعضهم البعض لإلتقاطها أو إيقافها بيديهم.

قم بتطوير هذا النشاط إما بتقليص حجم الكرة أو دحرجتها بشكل أسرع. أطلب من الأطفال الإنحناء لزيادة درجة الصعوبة.

اللعب الجماعي: أطلب من الأطفال الجلوس بشكل دائري ودحرجة الكرة فيما بينهم. أثناء دحرجة الكرة، أطلب من الأطفال الهتاف بإسم أي شئ يتناسب مع موضوع اليوم أو الأسبوع (على سبيل المثال، أسماء حيوانات، ألوان، فواكه أو خضار).

الأدوات اللازمة: كرةبطيئة الحركة (إختياري: كرة طرية صغيرة، طابة تنس).

تدريب حارس المرمى

أطلب من الأطفال الوقوف أمام قمعَين تم إعدادهما ليكونا بمثابة قائمَي مرمى. شَجِع الأطفال على إيقاف الكرة بأيديهم بحيث لا تتدحرج بين القمعَين.

الأدوات اللازمة: كرة, أقماع (إختياري: مرمى رياضي صغيرا الحجم، زجاجات بلاستيكيه).

نشاط إختياري
إلتقاط الفقاقيع

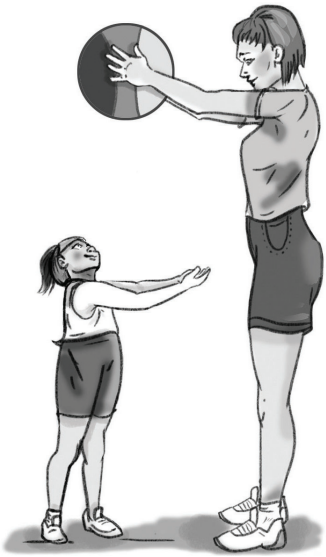
إطلب من الأطفال الوقوف بشكل دائري. إنفخ فقاقيع للأطفال من منتصف الدائرة ودعهم يلتقطوا الفقاقيع بيد واحدة أو بكلتا اليدين.

الأدوات اللازمة: فقاقيع

إلتقاط الكرة

قف في مواجهة الأطفال ثم قَرِب الكرة منهم ببطء، عند مستوى الخصر. كَرِر لعدة مرات، مع زيادة السرعة في كل مرة. بعد ذلك، قم بإسقاط الكرة أمام أيديهم مباشرةً. شجع الاطفال على إلتقاطها بايديهم وعدم تركها تسقط على الأرض.

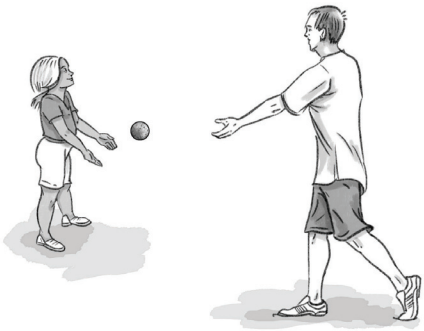
الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئية)



نصائح داعمة

شجع الأطفال الاكبر سناً أو اولئك ذوي المهارات العالية بتجسيد النشاط ودعم الأطفال الآخرين. هذا الإجراء من شأنه تعزيز مفاهيم التواصل، القيادة والصداقة لدى الأطفال.

إلتقاط الكرة منخفضة الارتفاع



قف في مواجهة الطفل على مسافة ثلاث خطوات منه. قم برمي الكرة إلى الطفل برفق، مع مراعاة وصول الكرة إليه عند مستوى الخصر أو أدنى. شَجِع الطفل على الإمساك بالكرة بحيث تكون أصابع يديه متجهةً إلى الأسفل.

قم بتطوير النشاط بتوسيع المسافةبينك وبين الطفل.

الادوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئية، كرة ملعب).

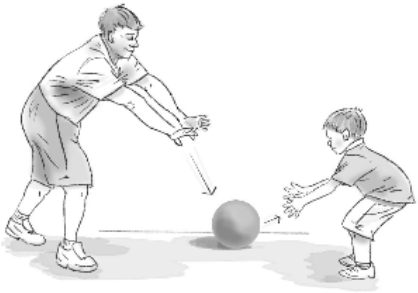
إلتقاط الكرة عالية الإرتفاع

قم بالإنحناء في مواجهة الطفل على مسافة ثلاث خطوات منه. قم برمي الكرة إلى الطفل برفق، مع مراعاة وصول الكرة إليه عند مستوى الصد دأو اعلى. شجع الأطفال على إلتقاط الكرة بتوجيه أصابعهم الى الأعلى.

قم بتطوير النشاط بتوسيع المسافة بينك وبين الطفل وزيادة حجم الكرة

الادوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئية كرة ملعب).

إلتقاط الكرة المرتدة



قف في مواجهة الطفل وأضر ب الكرة في الأ رض، بحيث يتمكن الطفل من الإمساك بها دون أن يتحرك. شَجِع الطفل على تمرير الكرة إليك بنفس ا لطريقة

قم بتطوير النشاط بتوسيع المسافة بينك وبين الطفل وإستخدام كرات أصغر حجماً.

اللعب الجماعي: أطلب من الأطفال الوقوف في شكل دائرة والقيام بتمرير الكرة إلى بعضهم البعض بطريقة الكرة المرتدة من الأرض.

الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة ملعب).

كرة الدائرية

أطلب من الأطفال الوقوف بشكل دائري وتمرير الكرة بتمريرات قصيرة للفرد الذي يقف بجانبهم. أضف كرة ثانية عند وصول الكرة الأولى إلى نصف الدائرة. أطلب من الأطفال خطوة إلى الخلف لتوسيع الدائرة لرفع درجة الصعوبة.

اللعب الجماعي: إجعلها مباراة. شَجِع الأطفال على إحصاء عدد المرات التي تتمكن المجموعة من الإمساك بالكرة دون أن تسقط على الرض.

الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئية، كرة ملعب)

نصائح داعمة:

تتميز الفقاعات وكرات الشاطئ عن غيرها من الكرات بطول فترة التلحيق في الهواء. يساعد هذا الأمر بعض الأطفال على تحقيق نجاح مبكر في مهارة الإلتقاط. تاكد من إختيار حجم الكرة المناسب لكل طفل بحيث لا تكون أكبر أو أصغر من المطلوب.

رمي الكرة

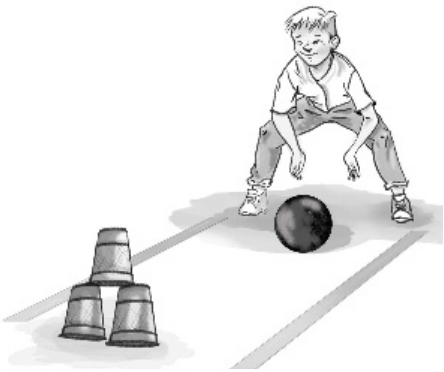
تحتاج مهارة الرمي إلى القوة، المرونة، التوازن والتناسق. يتعلم الأطفال كيفية القبض على الأشياء وتركها من خلال رمي أي شئ صغير الحجم خفيف الوزن. إذا تمكن الأطفال من رفع الكرة فوق رؤوسهم بكلتا اليدين، فإن حجم الكرة في هذه الحالة يكون مناسباً.

مهارة الرمي مهمة بالنسبة للعديد من الرياضات. إجادة مهارة الرمي تساعد الأطفال على الشعور بالراحة في الانضمام إلى الألعاب مع الأصدقاء.

يتضمن هذا القسم النشاطات التالية:

البولينج
نفق القطار
الرمي بكلتا اليدين من أسفل
الرمي بيد واحدة من أسفل
الرمي بكلتا اليدين من أعلى
الرمي بيد واحدة من أعلى
التمرين على الهدف
الرمي لتسديد كرة السلة

Special Olympics
Young Athletes



نشاط إختياري

البولينج

قم بإعداد حارة البولينج بواسطة عارضَتَي توازن . قم بترتيب أكواب في شكل هرمي ثم أطلب من الأطفال دحرجة الكرة في إتجاه الأكواب بهدف إسقاطها.

الدوات اللازمة: أكواب مكدسة (إختياري: زجاجات بولينغ بلاستيكية، زجاجات مشروبات غازية بلاستيكيه فارغة)، عارضة توازن ناعمة (إختياري: شريط، عصا)، كرة.

نفق القطار

طدع الأطفال يقفوا بصف بحيث يكون طفل أمام طفل آخر، وقدميهم متباعدتي، ليصنعوا "نفقاً" بالساقين.

أطلب من الطفل الواقف في آخر الصف ودحرجة الكرة إلى الأمام عبر النفق، وكأن الكرة هي القطار. لن يستطيع "القطار" | الكرة أن يعبر عبر كافة الأقدام، لأن القطار "يحتاج أن يأخذ الركاب". الطفل الأقرب للكرة عليه إلتقاطها . بعدها، يقوم جميع الأطفال بالإنتقال أمام الطفل الذي يمسك بالكرة بحيث يكون هذا الطفل في آخر الصف ويمكنه دحرجة الكرة عبر أقدام الأفراد الآخرين.

الأدوات اللازمة: كرة

نصائح داعمة

مهارات الرمي والإلتقاط مرتبطين بشكل وثيق، لذلك سترى نفسك غالباً ما تعمل على المهارتين معاً بنفس الوقت.

الرمي بكلتا اليدين من أسفل

شجِع الأطفال على الوقوف مع ثني الركبتين والإمساك بالكرة بكلتا اليدين. أطلب من الطفل النظر الى يديك ورمي الكرة إليك من أالأسفل بكلتا اليدين.

إرفع من درجة صعوبة النشاط وأطلب من الطفل رمي الكرة في السلة، من فوق حاجز قليل الإرتفاع أو عبر قوس.

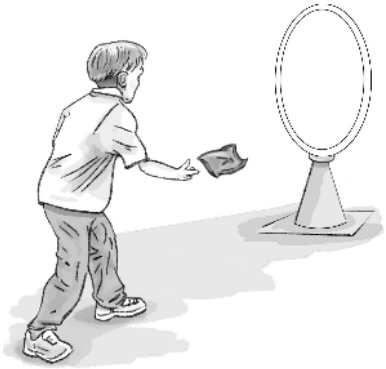
اللعب الجماعي: أطلب من الأطفال الوقوف في دائرة ورمي الكرة بكلتا يديهم إلى بعضهم البعض

الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري؛ كرة شاطئية، كرة ملعب)، قوس (إختياري؛ شبكة منخفضة، سلة).

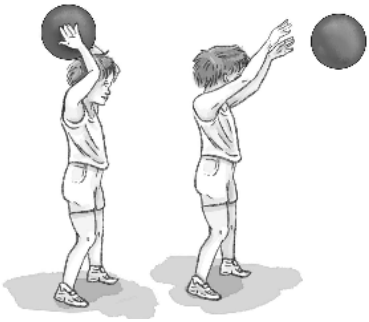
رمي الكرة بيد واحدة من الأسفل

شَجِع الطفل على الوقوف مع ثني الركبتين، ممسكاً بكرة صغيرة بيد واحدة. أطلب من الطفل النظر في إتجاه يديك ورمي الكرة إليك من الأسفل إلى الأعلى. زِد من درجة صعوبة النشاط وأطلب من الطفل رمي الكرة بداخل سلة، من فوق حاجز منخفض الإرتفاع أو من خلال طوق.

اللعب الصحي: ضع أكياس حبوب على اشكال طعام أو أكياس حبوب عليها صور طعام. إطلب من الطفل رمي كيس الحبوب داخل قوس أو سلة "للطعام الصحي" أو في قوس أو سلة "للطعام الغير صحي"، وفقاً للطعام المرسوم على كيس الحبوب.



الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئ، كرة ملعب)، قوس (إختياري: شبكة منخفضة، سلة).



الرمي بكلتا اليدين من أعلى

أطلب من الأطفال الوقوف بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، بمسافة لا تزيد على عر ض الخصر، ثم شَجِعهم على التأرجح الى لأمام والى الخلف. أثناء تأرجح الأطفال على القدم الخلفية، أطلب منهم رفع الذراعين فوق الرأس. أثناء التأرجح إلى الأمام، أطلب منهم تحريك الذراعين إلى الأمام لرمي الكرة.

قم بتطوير النشاط بتشجيع الأطفال على رمي الكرة في سلة، فوق حاجز أو داخل طوق.

الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئ، كرة ملعب)، قوس (إختياري: شبكة منخفضة، سلة).

الرمي بيد واحدة من الأعلى

مستخدماً نفس طريقة الرمي من أعلى بكلتا اليدين، شَجِع الأطفال على إستخدام يد واحدة، بتحريك الذراع إلى الخلف والأمام فوق الرأس لرمي كرة صغيرة في إتجاهك.

قم بتطوير النشاط بتشجيع الأطفال على رمي الكرة داخل سلة، من فوق حاجز أو من خلال طوق.

الأدوات اللازمة: كرة لينية صغيرة (إختياري: كرة تنس، كيس حبوب)، قوس (شبكة منخفضة، سلة).

نصائح داعمة

مع مهارة قذف الكرة ورميها، شجع الأطفال للتقدم إلى الأمام بالقدم المعاكسة لليد التي يرمي بها.

تمرين الهدف

قم بلصق عدة صور على الجدار على أرتفاعات مختلفة لتكون بمثابة أهداف. يُفضل أن تكون الأهداف معبرة عن أشكال، ألوان، عادات صحية أو أية موضوعات أخرى ذات صلة.

إستخدم العلامات الأرضية للتشجيع على وضع القدم الصحيحة. دع طفلك يقف على العلامات الأرضية ويرمي كرة صغيرة على الهدف.

الادوات اللازمة: صور، شريط لاصق، علامات أرضية، كرة لينة صغيرة (إختياري: كيس حبوب)

الرمي لتسجيل كرة سلة

يقف الأطفال بشكل دائري حول شخص بالغ، يحمل قوس.
أطلب من الأطفال تمرير الكرة حول الدائرة لعدد معين من المرات. الطفل الذي يحمل الكرة في النهاية عليه تسديدها في القوس لإحراز نقطة.

االادوات اللازمة: قوس (إختياري: سلة)، كرة

ضرب الكرة

ضرب الكرة يعني ضرب الكرة أو أي جسم آخر بواسطة اليد، أو بإستخدام جسم مثل عصى أو مضرب من أي نوع. يساعد هذا النشاط على تطوير مهارات التناسق الحركي بين اليد والعين اللازم لممارسة لعبة التنس، الجولف، الكرة اللينة، الكرة الطائرة والهوكي الأرضي.

يتضمن هذا القسم النشاطات التالية:

كرة اليد
نقر الكرة
هوكي الأرضي أو الغولف للمبتدئين
تنس الطاولة
أو الكرة اللينة للمبتدئين
الكرة الطائرة للمبتدئين

Special Olympics
Young Athletes

كرة اليد

ضع بالكرة فوق قمع. أطلب من الأطفال ضرب الكرة بقبضة اليد أو كف اليد.

الادوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري كرة شاطئ)، قمع (إختياري :قاعدة كرة لينة).

نقر الكرة

أُنقر الكرة في الهواء تجاه الأطفال وأطلب منهم نقرها بكف اليد تجاهك أو لبعضهم البعض، بيد مفتوحة. إحسب عدد النقرات قبل أن تلمس الكرة الأرض.

الادوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئ، بالون).

نصائح داعمة

تُعد الكر ات الكبيرة أكثر سهولة لضربها من الكرات الصغيرة. الأشياء الثابتة أسهل ضربها من تلك المتحركة.

هوكي الأرضي أو الغولف للمبتدئين

ضع كرة على الأرض. بينما تحمل مضرب، دع الأطفال يقفون بوضع جانبي بحيث يواجهوا الكرة. شَجِع الأطفال على ضرب الكرةباستخدام المضرب. أجعل الأطفال يحملون المضري بتوجية الإبهام لى أسفل.

اللعب الجماعي: ضع قُمعَين ليكونوا المرمى. ودع الطفل يسجل فى المرمى. يمكن أن يتمرن الأطفال أيضا علىالإلتقاط بأخذ دور حارس المرمى .

الادوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئ، كرة لينة صغيرة، كرة تنس)، مضرب (إختياري: عصا هوكى أرضى صغيرة الحجم، عصا غولف صغيرة الحجم)، أقماع .

تنس - كرة اللينة للمبتدئين

ضع كرة كبيرة على قمع.بينما تحمل المضرب، إجعل الطفل يقف جانباً بمواجهة الكرة. شجع الطفل على ضرب الكرة بإستخدام المضرب.

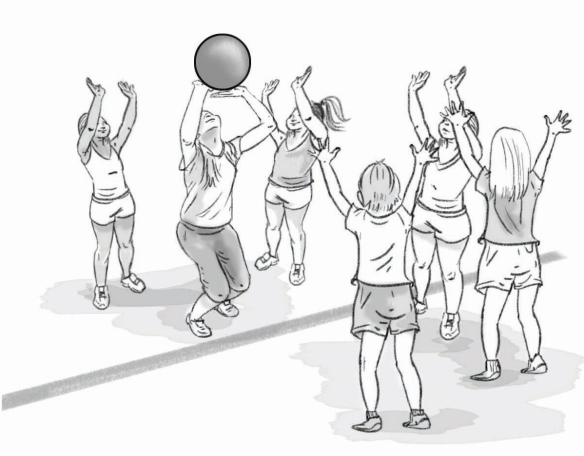
لرفع درجة صعوبة النشاط، قم برمي الكرة بخفة في إتجاه الأطفال وشَجِعهم على ضربها بإستخدام المضرب.

اللعب الجماعي: قُم باستحداث "قواعد" يجري الأطفال من حولها بعد ضرب الكرة، تجسيداً لرياضة الكرة اللينة.

الادوات اللازمة: كرة، قمع (إختياري: قاعد ة الكرة اللينة)، مضرب (إختياري: مضرب تنس).

نصائح داعمة

الكرة التي يتم رميها ببطء وبأقواس طيران صغيرة يسهل ضربها عن الكرات التي تم رميها بسرعة أو بقوس مرتفع.



كرة الطائرة للمبتدئين

قُم بتقسيم الأطفال الى مجموعتين،يفصل بينهما عارضة توازن. شَجِع الأطفال على نقرأو ضرب الكرة بيد مفتوحة من إحدى جوانب الحاجزإلى الجانب الآخر.

الادوات اللازمة: عارضة توازن (إختياري: حبل، شبكة منخفضة)، كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئ، بالون).

نصائح داعمة

من الأهمية تعليم الأطفال كيفية توزيع وزن جسدهم لتصحيح وضعية ضرب الكرة. إذا لم يتمكن الأطفال من توزيع وزن جسدهم، أطلب منهم التأرجح إلى الأما م والخلف ثم إلى الجانبين أثناء الوقوف فوق العلامات الأرضية.

”إنتماء ماثيو الى برنامج اللاعبين صغار السن يعني الكثير لإبني، لأنه يحب الرياضة. كأسرة، نحن أكثر تلاحماً، لأن أولادي الآخرين دون الإعاقة الفكرية يشاركون أيضاً. اليوم يستطيع ماثيو أن يشارك في عدد كبير من النشاطات داخل مدرسته ويحظى بدعم وتقدير زملائه“.

ميليسا، المكسيك

ركل الكرة

نشاط الركل يعني ضرب جسم أو شئٍ ما بالقدم. يتطلب نشاط الركل توافر التناسق بين العين والقدم. كما أنه يتطلب توافرالقدرة على التوازن، للحظة، على قدم واحدة. توافرالقدرة على ركل الكرة هو أمر هام بالنسبة لممارسة لعبة كرة القدم، كما أنه يتيح للأطفال اللعب معاً.

يتضمن هذا القسم النشاطات التالية:

ركل الكرة الثابتة
ركلة الجزاء
تمرين التمرير
التسليم والإنطلاق
تحديد/ حصر الكرة
(Pinball)
ثلاث حارات بولينغ
دحرجة القمع

Special Olympics
Young Athletes

ركل كرة ثابتة

ضع كرة على الأرض وإطلب من الطفل الجري نحو الكرة وركلها إتجاهك. شجع الاطفال على الركل بإستخدام قدم الارتكاز.

لرفع درجة صعوبة النشاط، شَجِع الأطفال على ركل الكرة لمسافة أكبر، وذلك بركل الكرة لمسافات تتعد ى عدة علامات أرضية. أو ركل الكرة بين قمعين أو علامتين أرضيتين لتسجيل هدف.

الأدوات اللازمة: كرة ببطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئ، كرة قدم صغيرة، كرة ملعب)، علامات أرضية (إختياري: أقماع).

ركلة الجزاء

ضع كرة على الأرض وإطلب من الطفل الجري نحو الكرة وركلها تجاهك.

لرفع درجة صعوبة النشاط، شَجِع الأطفال على الجري في إتجاه الكرة وركلها بين قمعين لتسجيل هدف. يمكن للأطفال الآخرين أن يتمرنوا على حجز الكرة وإلتقاطها بأخذ أدوار حارس المرمى.

الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئية، كرة قدم صغيرة الحجم، كرة ملعب)، أقماع

نصائح داعمة

يجب أن يركز الأطفال عيونهم على الكرة قبل ركلها وعلى الهدفبينما يركلوا.

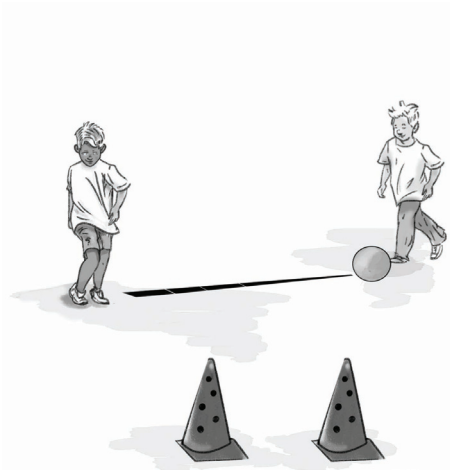
تمرين التمرير

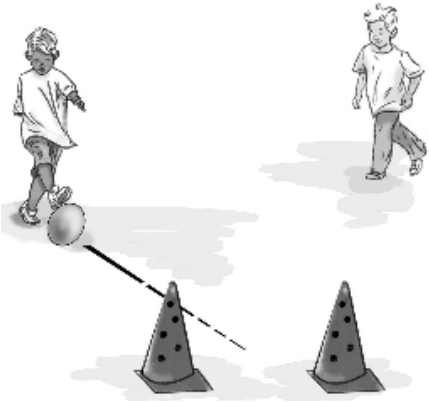
أطلب من الأطفال الوقوف في دائرة وشَجعهم على ركل الكرة لبعضهم البعض. تأكد من الإبقاء على الكرة داخل الدائرة.

الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئ، كرة قدم صغيرة الحجم، كرة قدم، كرة ملعب).

التسليم والإنطلاق

قم بركل الكرة في إتجاه الطفل وشَجِعه على ركل الكرة أثناء حركتها بين قمعين لتسجيل هدف.





الادوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئ، كرة قدم صغيرة الحجم، كرة ملعب)، أقماع (إختياري: مرمى، علامات أرضية).

تحديد - حصر الكرة (Pinball)

قم باستخدام عارِضتَي توازن لعمل الإطار المستطيل الخاص بلعبة "بينبول". ضَع الأقماع والمكعبات بداخل الإطار لتكون بمثابة عوائق / حواجز.

أطلب من الأطفال الوقوف على عارضتي التوازن وركل الكرة بخفة لبعضهم البعض، والسماح للإطار والعوائق / الحواجز بتغيير مسارها.

االأدوات اللازمة: عارضات توازن،أقماع، حواجز (إختياري: أكواب)، كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة ملعب، كرة رياضية).

نشاط إختياري

ثلاث حارات بولينغ

قم بإنشاء حارة بولينج بواسطة عارِضَتَي توازن ثم ضع ثلاث زجاجات بلاستيكية في نهاية الحارة. أطلب من الأطفال تبادل الأدوار في ركل الكرة بهدف تحريك أو إسقاط الزجاجات.

الأدوات اللازمة: عارضة توازن، زجاجات بلاستيكية (إختياري: أكواب مكدسة)،كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة ملعب، كرة رياضية)

دحرجة القمع

ضع الأقماع بشكل عشوائي في منطقة اللعب. أطلب من الأطفال ركل الكرة بخفة أثناء تحركهم في أرجاء المكان مع مراعاة عدم الإصطدام بالأقماع. يمكن أن يأخذ الأطفال الأدوار أو يمكن أن يقوم عدة أطفال بدحرجة الكرة بنفس الوقت.

الأدوات اللازمة: أقماع، كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة قدم صغيرةالحجم، كرة ملعب).

نصائح داعمة

قبل الركل، يميل الجسم إلى الخلف قبل لمس الكرة. الذراع العكسية تتأرجح إلى الأمام بالتزامن مع الركل. يجب أن تتبعها القدم التي يتم الركل بها.

مهارات رياضية متقدمة

تتطلب المهارات الرياضية المتقدمة من الأطفال إستخد ام المهارات التي قاموا باكتسابها في مرحلة سابقة من هذا الدليل ومن ثم تطبيقها في سياق رياضي. ويتطلب ذلك توافر مستو ى مرتفع من التواصل، القوة، التناسق، العمل الجماعى والوعي.

يتضمن هذا القسم النشاطات التالية:

إسقاط الكرة باليد وركلها بالقدم
الركض
الوثب

مهارات كرة القدم:
الوقوف، التمرير الكرة وحجزها
إثنان مقابل واحد
واحد مقابل واحد
مهارات كرة السلة :
تنطيط الكرة
التمرير والتسديد
تنطيط الكرة والتسديد
مهارات الكرة اللينة :
الجري عبر القواعد

Special Olympics
Young Athletes

إسقاط الكرة باليد وركلها بالقدم

شجع الطفل ليتمرن على التوازن على قدم واحدة برفع قدمه التي يركل بها إلى أمام جسده وتوجيه ذراعيه للخارج على الجوانب. بعدها، إطلب من الطفل أرجحة قدمه للخلف والأمام. دع الطفل يحمل كرة في كلتا يديه، وإسقاطها عندما تكون القدم للخلف وركلها بأرجحة القدم للأمام.

الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة شاطئ، كرة لعب)

الركض

ضع محموعة من العلامات الأرضية على الأرض في خط مستقيم. أطلب من الأطفال القفز على علامة أرضية مستخدمين القدم المفضلة ثم نقل القدم الخلفية إلى نفس العلامة الأرضية. إستمر في قيادة النشاط بالقدم الفضلة.

الأجهزة والمعدات اللازمة: علامات أرضية

الوثب

ضع مجموعة من العلامات الأرضية بخط مستقيم. دع الطفل يقفز على العلامة بقدم الارتكاز ووضع القدم الخلفية على العلامة الارضية. تابع التمرين بالقدم الغالبة.

الأدوات اللازمة: علامات أرضية

نصائح داعمة

هذه المهارات تتطلب القوة، التوازن، الرؤية، التناسق والعمل الجماعى. راقب المكونات التي يواجه الطفل صعوبة فيها وعد إلى النشاطات التي تم وصفها سابقاً في الدليل.

مهارات كرة القدم

الوقوف، دحرجة الكرة وحجزها

إطلب من الأطفال الوقوف بشكل دائري ودحرجة الكرة لبعضهم البعض. دع الأطفال يوقفوا الكرة أو يحجزوها بأسفل أقدامهم. إجعل النشاط أكثرحماساً بإدخال العد أو الايقاع كل مرة يدحرجوا الكرة.

الأدوات اللازمة:: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة قدم صغيرة الحجم، كرة قدم).

إثنان على واحد

يقوم أحد الأطفال بدور حارس المرمى ويقف أمام المرمى. طفلان آخران هما زملاء بالفريق يريدان إحراز هدف. عند التصفيق أو سماع الصافرة، يقوم أحد الطفلين بركل الكرة إلى زميله / زميلته، ثم يقوم الطفل الآخر بتسديد الكرة باتجاه المرمى الذي تم إنشائه بواسطة قمعين.

الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة قدم صغيرة الحجم، كرة ملعب)، أقماع (إختياري: مرمى رياضي صغير الحجم).

واحد على واحد

شجع طفلين على الجري وركل الكرة لتمريرها ثلاث مرات. الطفل الذي تكون الكرة بحوزته بعد التمريرة الثالثة

يجب أن يتم تشجيعه لتسديد هدف. بعد التسديد، تمرر الكرة للطفلين الآخرين.

الأدوات اللازمة: كرة طيئة الحركة (إختياري: كرة قدم صغيرة الحجم، كرة ملعب)، أقماع (إختياري: مرمى رياضي صغيرالحجم).

مهارات كرة السلة

تنطيط الكرة

قف خلف الطفل وساعده في تنطيط الكرة بكلتا اليدين . دع الكرة تضرب بيديه دون أن يلتقطها. قَلِل من المساعدة التي تقدمها للأطفال كلما طرأ تحسناً على المستويات المهارية.

تقدم بإستخدام أنواع مختلفة من الكرات وبعدها تقدم لتنطيط الكرة أو إرتدادها بيد واحدة.

الأدوات اللازمة:كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة سلة صغيرة الحجم، كرة ملعب).

التمرير والتسديد

أطلب من الأطفال الوقوف في دائرة وضع قوس في الوسط. شجع الطفل على رمي، تنطيط أو تمرير الكرة ثلاث مرات بحيث يحظى الطفل بالكرة بعد التمريرة الثالثة. و يقوم بعدها برمي الكرة إلى القوس.

الأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة سلة صغيرة الحجم، كرة ملعب)، قوس (إختياري: سلة).

تنطيط الكرة وتسديدها

يقف الأطفال بخط مستقيم أمام القوس. عندما يحصلوا على الكرة، دع الأطفال ينططوا الكرة ثلاث مرات والتسديد. بعدها. خذ الكرة من القوس ومررها للطفل التالي في الخط.

ا لأدوات اللازمة: كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة سلة صغيرة الحجم، كرة ملعب)، قوس (إختياري: سلة).

مهارات الكرة اللينة

الجري عبر القواعد

إستخدم علامات أرضية كقواعد. أطلب من طفل واحد الوقوف على كل واحدة من القواعد. ضع قمعاً مكا ن اللوحة الرئيسة وأطلب من أحد الأطفال ضرب الكرة من ذلك المكان.يتم تشجيع الطفل الذي يضرب الكرة على الركض حول القاعدات قبل أن تمر الكرة بين ثلاث لاعبين مختلفين . على المدرب تدوير الأطفال على مختلف المواقع (المراكز)

الأدوات اللازمة: علامات أرضية، كرة بطيئة الحركة (إختياري: كرة لينة، كرة مرنة ناعمة)، أقماع (إختياري: قاعدة الكرة اللينة)، وتد (إختياري: مضرب، عصا).

برنامج اللاعبين صغار السن
في المدارس

بينما يكتشف الأطفال العالم من حولهم عبر الرياضة، يتعلمون عدة مفاهيم من الحياة. إضافة الحركة والنشاط الجسدي إلى الصفوف يؤدي إلى نشاط مدى الحياة.

فوائد النشاط الجسدي واللعب يتعدى الرياضة. برنامج اللاعبين صغار السن من الأولمبياد الخاص يساعد الأطفال على التفاعل مع بعضهم البعض، وتطوير مهارات تواصل هامة، تعليمية ومهارات المساعدة الذاتية. البدء بالنشاطات الحركية مبكراً هو أمر هام جداً للأطفال ذوي الإعاقات الفكرية. سوف يكون الأطفال الذين يتلقوا الدعم في سن مبكرة قادرين أكثر على الفيام بحركات مهمة وصعبة مع تقدمهم في العمر.

الهيكلية في المدارس:

- **التكرار: مرة واحدة أسبوعياً على الأقل، والأفضل أن يكون ثلاث مرات أسبوعياً**

إلما يزيد عن المرة الواحدة أسبوعياً. على المدارس السعي لتقديم ودعم الأنشطة البدنية لثلاث مرات أسبوعياًً.

جميع الدروس الثلاثة يمكن تطبيقها داخل الفصل الدراسي، أو تعزيزها بالأنشطة المنزلية. على سبيل المثال، إذا تم تطبيق برنامج الأولمبياد الخاص لصغار اللاعبين لمَرَتَين أسبوعياً داخل الفصل الدراسي، فإنه يمكن لأفراد الأسرة أداء الأنشطة لمرة واحدة بالمنزل.

- **الإطار الزمني: ٣٠ - ٤٥ دقيقة للجلسة**
- **المكان: في الخارج أو في الداخل**

يمكن إقامة برنامج اللاعبين صغار السن في عدة أمكنة آمنة. تتضمن النادي الرياضي خلال وقت النشاطات البدنية أو في الصف أو في الخارج خلال الوقت المخصص لتطوير المهارات الحركية أو للعب.

مشاركة الأسر

قد لا تكون الأسر مشاركة في برنامج اللاعبين صغار السن في المدارس، من المهم لها أن تشارك مع أطفالها. يمكن للأسر أن تشارك بطرق مختلفة، تتضمن:

- الإجتماع الأساسي: يتم تشجيع المدارس على تقديم النشاط للأسر في بداية السنة الدراسية. يمكن للأسر وأفرادها أن تتعلم عن برنامج اللاعبين صغار السن وعن كيفية دعم طفلهم في المنزل خلال السنةالدراسية .
- النشرات الاخبارية ورسائل بريد إليكتروني: تواصل أسبوعياً مع الأسر لمشاركتهم النشاطات وكيفية تقدمهم .
- المتطوعون: قم بدعوة أعضاء الأسر للمشاركة كمتطوعين وداعمين لدروس برنامج اللاعبين صغار السن.
- الأنشطة المنزلية: شارك دليل النشاطات مع الأسر. توفير إقتراحات يومية لعناصر يمكن إستخدامها كأدوات. هذا يسمح للأسر بتكرار النشاطات مع أطفالهم في المنزل.
- نشاط العرض أو الإحتفال. في نهاية برنامج اللاعبين صغار السن، خطط لإقامة إحتفال دامج أو يوم رياضي. قم بدعوة أفراد الأسر لحضور ومشاهدة النشاطات المختلفة التي تعلمها الاطفال في الصف.

مصادر إضافيه

يُعتبر منهج اللاعبين صغار السن مصدر ثاني يمكن توفيرة كنص لخطط الدروس وإستخدامه على مدى ثمانية أسابيع في المدرسة. لكل أسبوع هناك ٣ أيام من خطط الدروس، بمجموع ٢٤ يوماً من النشاطات. الدروس مصممة بطريقة تساعد الأطفال أن يعتادوا على النشاطات. يبني الأطفال المهارات عبر التكرار.

تم تطوير منهج اللاعبين صغار السن مطور النشاطات المتوفرة في الدليل. فهو يوفر مقدمة حول كيفية تنفيذ برنامج اللاعبين صغار السن في المدارس.

يمكن إيجاد منهج اللاعبين صغار السن ومصادر أخرى خاصة بالبرنامج للمعلمين والأساتذة على الموقع الإلتكروني التالي:

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

كيفية بناء خطة درس

إستخدم الهيكلية المذكورة أدناه لتطوير دروس فردية للاعبين صغار السن في الصف. التكرار مهم ويعزز النمو الفردي ويدعم التفاعلات الإجتماعية.

- **الإحماء:** تجعل تمارين الإحماء الأطفال يتحركون وتحضرهم للنشاطات القادمة. يمكن أن تتضمن تمارين الإحماء المرحة بعض الأغاني، الألعاب وتمارين تمديد العضلات.
- **تطوير المهارات الفردية:** يسمح هذا القسم للأطفال بالتركيز على معدلات النمو الخاصة لكل منهم ونجاحهم الفردي. إختر مهارة ونشاط من الدليل ونظمه كنشاط فردي. أو، إختر نشاطات مختلفة وجهز محطات متعددة.
- **الألعاب/ النشاطات الجماعية:** هذه الألعاب والنشاطات هي طريقة مرحة وفعالة للتمرن على المهارات. فهي تعزز دروس الصف، تشجع على التواصل والتفاعل الإجتماعي.
- **التهدئة وأغاني الختام:** يساعد هذا القسم الأطفال على الاسترخاء والتحضير للعودة إلى نشاطات صفوف أخرى. مع أغنية الختام، راجع النشاطات أو المهارة التي تعلمها الطفل. إنهي الحصة مع تمرين تمديد العضلات.

إرشادات للكبار

- إستخدم الكلما ت، الصور أو تصويرات أخرى، شارك النشاطات الفردية على لوح أبيض أو لوح عادي. يوفر ذلك إشارات بصرية للأطفال بينما يكملوا درس اليوم.
- تجدون نموذج خطة الدرس فارغة على الموقع الإلكتروني التالي:
resources.specialolympics.org/YoungAthletes

خطة درس برنامج اللاعبين صغار السن:

نموذج درس لنشاطات "الجري والمشي"

تمارين الإحماء ٥ (دقائق)

- أغنية – على عجلات الحافلة
- إتبع القائد

تطوير المهارات| المحطات (١٠ - ١٥ دقيقة)

- القفز الجانبي
- الجري والحمل
- الأذرع الملتصقة

نشاط جماعي (١٠ – ١٥ دقيقة)

- تدريب إطفاء الحريق
- مضمار الحواجز

تمرين تهدئة العضلات / أغنية الختام (٥ دقائق)

- أغنية – إن كنت سعيداً و تعلم ذلك.

نقاط أساسية لإعتمادها داخل الصف الدراسي

المساحة والسلامة

- **ألا تكون كبيرة جداً؛ ولا صغيرةجداً:** خذ الوقت الكافي لقراءة كل نشاط. تأكد من أن تطابق المساحة المتوفرة إحتياجات النشاط وعدد الأطفال في المجموعة.
- **الأنشطة الداخلية في مقابل الأنشطة الخارجية.** يتناسب برنامج اللاعبين صغار السن مع المساحات الداخلية والخارجية على حد سواء. ضع المساحة المتاحة في إعتبارك دائماً. لمراعاة إعتبارات السلامة، قم بترسيم الحدود.
- **مساحة واحدة مقارنة بإثنين:** قام العديد من الأساتذة بتنفيذ برنامج اللاعبين صغار السن عبر تقسيم صفهم إلى مجموعتين. إستخدم الصف والممرات لتمرين مجموعتين صغيرتين من الاطفال في نفس الوقت.

الهيكل

- **قم بتأسيس روتين ثابت.** الروتين الثابت يوفر توقعات واضحة، بالإضافة إلى عوامل الإتساق والراحة للعديد من الأطفال.
- **خطط لفترة إستراحة.** وفر مساحة حيث يستطيع الأطفال الإستراحة إذا شعروا بالتعب أو الإرهاق من المكان أو النشاط.
- **شجع أساليب مختلفة من الحركة** في الإنتقال بين النشاطات. هذا يقوي مختلف العضلات ويشجع الأطفال على تعلم مهارة جديدة.
- **إستخدم الموسيقى للإشارة إلى الإنتقال بين الأنشطة.** يمكن إستخدام الأغنيات للإشارة إلى إنتهاء أحد الأنشطة وقرب إنطلاق نشاط جديد.
- **شركاء الرياضة الموحدة.** شجع الأطفال الأكبر سناً أو الأطفال دون إعاقة فكرية أن يدعموا الأطفال الصغار من خلال شرح النشاطات لهم وقيادة النشاط أو المشاركة كشركاء رياضات موحدة.
- **شرب الكميات الكافية من الماء وتناول الوجبات الخفيفة الصحية.** قم بتقديم الماء والفاكهة في نهاية كل حصة أنشطة، إذا توافر ذلك. شرب الكميات الكافية من الماء وإتباع نظام تغذية صحي يحظيان بأهمية بالغة فيما يتعلق بصحة الحالة البدنية والقدرة على التعلم.

القيادة والمتطوعون

بالإضافة إلى العديد من الفوائد الأخرى، يمكن لبرنامج صغار اللاعبين المساعدة على تفعيل مفاهيم المشاركة، تقبل الآخر والإحترام المتبادل في الصفوف والمدارس. خذ في الإعتبار تطوير حصص الأنشطة من خلال منح الأطفال الفرصة للقيادة والتعلم.

- بعد تكرار ترديد الأغاني لعدة مرات، قم بتشجيع الأطفال على قيادة ترديد أغنيات الإحماء والتهدئة.
- خلال النشاطات، حدد طرق للأطفال ليبدؤا بتولي أدوار قيادية. مثال، دع الأطفال يتولوا دور القائد في نشاط "لإتبع القائد" أو تجهيز المسار في نشاط "مضمار الحواجز".
- إستخدم وقت الحصص الدراسية داخل الصف لمناقشة المواضيع الهامة التي من شأنها مساعدة الأطفال على أن يكونوا أعضاءاً فاعلين في صفوفهم ومجتمعاتهم. يمكن أن تتضمن هذه المواضيع مفاهيم كالمشاركة، الإحترام المتبادل، القدرات والصداقة.

يمكن أن يدعم أيضاً برنامج اللاعبين صغار السن الأفراد اليافعيين في تطوير مهاراتهم القيادية. خذ بعين الإعتبار الإقتراحات التالية:

- يمكن أن يدعم أطفال المرحلة الإعدادية في المدرسة والأكبر سناً برنامج اللاعبين صغار السن من خلال عرض أوإظهار المهارات ومساعدة الأطفال الأصغر سناً على إكمال النشاطات.
- طلاب المدارس الثانوية يمكنهم العمل كمتطوعين لإدارة الأنشطة. يلعب المتطوعون دوراًعظيماً فيما يتعلق بإدارة المحطات الفردية أو دعم الأطفال أثناء إنتقالهم من نشاط إلى آخر.
- بناء شراكة مع جامعة محلية لتعزيز نشاطات برنامج اللاعبين صغار السن .
- إدرس إمكانية العمل والتنسيق مع وزارات وهيئات حكومية وثيقة الصلة بطبيعة عملك، مثل، التربية، التربية الخاصة، العلاج الفيزيائي، أو التدريب. يمكن أن يخدم طلاب الجامعات كمتطوعين أو مدربين، ويمكن أيضاً أن يتولوا القيادة في صياغة خطط الدرس.
- دع اللاعبين القادة من الأولمبياد الخاص أن يخدموا كمساعدين مدربين ومتطوعين.

العرض أو نشاطات الإحتفال

بينما يتعلم الأطفال ويمارسوا مهارات جديدة، سوف تزداد ثقتهم بنفسم ويفتخروا بتطورهم وتقدمهم. نشاطات الإحتفال، مثل اليوم الرياضي الموحد، يوم اللعب الموحد، أو عرض اللاعبين صغار السن، يوفر للمدارس الفرصة لمشاركة الأطفال من كافة الأعمار والقدرات. ويتم أيضاً إلقاء الضوء على برنامج اللاعبين صغار السن للأسر والمجتمع ككل.

لضمان تجربة قيمة للجميع، خذ بعين الإعتبار الإقتراحات التالية عند التخطيط للنشاط:

- قم بدعوة أعضاء الأسر والمجتمع بحيث يمكنهم مشاركة النجاح. أيضاً، قم بدعوة صفوف أخرى في المدرسة الى النشاط. بهذه الطريقة، يمكن أن يختبر كافة الأطفال فرحة الدمج
- ييمكن أن يخدم الطلاب الأكبر سناً في المدرسة كمتطوعين ويتولوا القيادة من حيث تنظيم و إدارةالنشاطات المختلفة.
- فكر بأن يأخذ النشاط طابع إحتفالي وذلك بإقامة مراسم إفتتاح وإختتام صغيرة.
- إستضف نشاط إحتفالي في نهاية السنة الدراسية أو بعد إكمال كافة الحصص. خلال النشاط يجب أن يحتفل بالنجاح الفردي للأطفال وتقدمهم.
- جهز المحطات التي تعكس النشاطات والألعاب التي قام بها الأطفال في برنامج اللاعبين صغار السن.

برنامج اللاعبين صغار السن في المجتمع

إالنشاطات الشبابية والبرامج الترفيهية هي البرامج التي يجتمع فيها الأطفال معاً مع "مدرب" للعب منظم. يمكن إيجادها في العديد من المجتمعات. يمكن أن يوفر برنامج اللاعبين صغار السن من الأولمبياد الخاص نفس فرصة الدمج للأطفال مع ومن غير إعاقات فكرية.

يسمح برنامج اللاعبين صغار السن في المجتمع للأسر بمشاركة فرحة أطفالهم بينما يلعبوا مع الآخرين. ويمكنهم ايضاً مراقبة أطفالهم وهم يطوروا المهارات التي تساعدهم في الرياضة وفي حياتهم.

الهيكل التنفيذي في المجتمعات

عند تحديد كيفية إقامة نشاط برنامج اللاعبين صغار السن في المجتمع، فيما يلي بعض التفاصيل التي يمكنك الإستعانة بها عند تشكيل الهيكل التفيذي

- **التكرار:** مرة واحدة في الأسبوع، مع مرتين في الأسبوع في المنزل
- **المدة الزمنية:** ٤٥ دقيقة – –ساعة واحدة للحصة
- **المكان:** في الخارج أو في الداخل
- **المواقع:** المراكز الإجتماعية، نادي رياضي، حرم جامعي، مركز ترفيهي عام، مكتبة أو مواقع أخرى.
- **المدربون:** متطوعون من المجتمع، مهنيون متخصصون، أعضاء الأسر أو طلاب الجامعات.
- **الدمج:** الاخوة، الأقارب أو أطفال المجتمع المحلي
- **المتطوعون:** أعضاء الأسر، اللاعبين القادة في الأولمبياد الخاص، أعضاء النادي الرياضي المحلي، طلاب الجامعات أو أو متطوعون من المجتمع.

التطوع أو مساعد ة المدرب هي فرصة قياد ية عظيمة للاعبين القادة الأكبر سنأ من الأولمبياد الخاص، التفاعل مع اللاعبين القادة قيم أيضاً للأسر حيث يمكن أن يتم إ لهامهم حو ل الإمكانيات ا لمستقبلية لأطفالهم.

هيكلية النشاط في المجتمع

إستخدم الهيكلية أدناه لتطوير جلسات فردية لبرنامج اللاعبين صغار السن في المجتمع. التكرار مهم ويعزز النمو الفردي ويدعم التفاعلات الإجتما عية.

- **الإحماء**: تجعل تمارين الإحماء الأطفال يتحركون وتحضرهم للنشاطات القادمة. يمكن أن
- تتضمن تمارين الإحماء ترديد الأغنيات، ممارسة الألعاب وأداء أنشطة تمديد العضلات.

- **تطوير المهارات الفردية:** يسمح هذا القسم للأطفال بأن يركزوا على تطورهم الفردي والنجاح. إختر مهارة ونشاط من الدليل ونظمه كنشاط فردي. أو، إختر نشاطات مختلفة وجهز محطات متعددة.

- **الألعاب/ النشاطات الجماعية:** هذه الألعاب والنشاطات هي طريقة مرحة وفعالة للتمرن على المهارات. فهي تعزز دروس الصف، تشجع على التواصل والتفاعل الإجتماعي.

- **التهدئة وأغانيالختام:** يساعد هذا القسم الأطفال على الاسترخاء والتحضير للعودة إلى نشاطات صفوف أخرى. مع أغنية الختام، راجع النشاطات أو المهارة التي تعلمها الطفل. إنهي الحصة مع تمرين جيد لتمديد العضلات.

نقاط أساسية لأخذها بعين الإعتبار في نموذج المجتمع

المكان والسلامة

- **ألا يكون بالغ الكبر؛ ولا متناهي الصغر.** خذ الوقت الكافي لقراءة كل نشاط. تأكد من أن تطابق المساحة المتوفرة إحتياجات النشاط وعدد الأطفال في المجموعة.
- **الأماكن الداخلية المغلقة مقابل الأماكن الخارجية المفتوحة.** برنامج اللاعبين صغار السن جيد للأمكنة الداخلية والخارجية معاً. إنتبه للمسافة. حدد حدود السلامة.
- **مكان واحد في مقابل مكانين.** بناءاً على عدد الأطفال والمتطوعين، يمكن للمدربين تقسيم المجموعات الكبيرة إلى مجموعات صغيرة، من حيث السن أو القدرة، وإدارة مجموعتَين في نفس الوقت

الهيكلية

- ضع نظام روتيني.يوفر الروتين توقعات واضحة، التناسق والراحة للعديد من الأطفال.
- قم بإنشاء محطات مهارات مختلفة لإستيعاب الأطفال من مختلف الأعمار والقدرات.
- ضف الألعاب والنشاطات الجماعية إلى الفقرة عندما يكون الأطفال من نفس القدرة أو العمر.
- شَجِع أنماطاً مختلفة من الحركات للإنتقال بين الأنشطة. إن ذلك من شأنه تقوية عضلات مختلفة وتشجيع الأطفال على تعلم مهارة جديدة.
- قم بدعوة الاخوة، الأقارب، الأسر أو الأطفال الأسوياء لدعم الأطفال خلال النشاطات.
- إستخدم الموسيقى إشارة للإنتقال. يمكن إستخدام الأغاني للإشارة إلى وقت إنتهاء أحد النشاطات وبدء أخرى.
- قم بتخطيط فترات الراحة. وفر مساحة حيث يستطيع الأطفال الإستراحة إذا شعروا بالتعب أو الإرهاق من المكان أو النشاط.
- قَدِم المياه والفاكهة في نهاية الحصة التدريبية، إذا أمكن. شرب الكميات الكافية من الماء والتغذية السليمة أمران مهمان للصحة البدنية والتعلم.

مشاركة الأسر

من المهم مشاركة الأسر مع أطفالهم في برنامج اللاعبين صغار السن، حيث تعتبر فرصة للأسر للتواصل مع أعضاء مجتمعهم ومع أسر آخرى. هذا يدعم النمو، التطور والشعور بالتقبل.

يمكن أن تشارك الأسر في برنامج مجتمعي من خلال طرق متنوعة، منها

- **النشرات الإخبارية الأسبوعية ورسائل البريد اللإليكتروني.** تواصل أسبوعياً مع الأسر لمشاركتهم النشاطات كيفية تقدمهم.
- **داعمي النشاط .** قم بدعوة أفراد الأسر للمشاركة في جلسات أسبوعية، لدعم أطفالهم من خلال نشاطات مختلفة، أو شجع الأسر للانتقال الى الخطوة التالية ويصبحوا مدربين
- **الأنشطة المنزلية**. شارك الأسر في دليل الأنشطة. قم بتقديم إقتراحات يومية لعناصر يمكن إستخدامها كأ دوات هذا يسمح للأسر بتكرار النشاطات مع أطفالهم في المنزل.
- **مجموعات دعم الأسر**. وفر مساحة للأسر للتحدث والتواصل بينما يتواجد أطفالهم في برنامج اللاعبين صغار السن. يمكن أن تكون الأسر أفضل نظام دعم لبعضهم البعض.

مؤتمر الأسر

تتضمن مؤتمرات الأسر إشراك الأسر في الأولمبياد الخاص. فهي توفر محيط للأسر ومقدمي الرعاية للحصول على معلومات في الصحة، على المصادر والدعم.

خذ بعين الإعتبار الأفكار التالية عند التخطيط لمؤتمر للأسر:

التكرار والتوقيت

خطط لمؤتمر الأسر شهرياً أو مرة كل ثلاثة أشهر. يمكن أن تجتمع الأسر مع محاضر مختص بينماينظم المدربون والمتطوعون فقرة اللاعبين صغار السن لذلك الأسبوع.

المواضيع الممكنة

يجب أن تتطرق مؤتمرات الأسر الى الأسئلة ومخاوف أعضاء الأسر المحليين. ويجب أن تأخذ يعين الاعتبار ثقافة ومعتقدات المجتمع. فيما يلي بعض الإقتراحات لمواضيع قيمة لمؤتمر الأسر. إجتمع مع أعضاء الأسر أولاً وإحصل على رأيهم قبل إعتماد المواضيع النهائية.

- المطالبة الفاعلة لحقوق طفلك وحقه في الخدمات المتوفرة
- الرعاية الصحية لطفلك والعناية بالأسنا ن.
- الاستفادة من متابعة الرعاية – كيفية تحديد الطبيب أو المتخصص المناسب لطفلك
- فرص المدرسة- ما هو المتوفر لطفلك من ذوي الإعاقة الفكرية في المجتمع.
- التغذية الصحية، الطعام الصحي وطريقة الطهو
- مواضيع صحية عامة تتعلق بالمجتمع ككل، مثل منع إنتشار الملاريا
- التعلم عبر اللعب
- علاقات صحية بين الاخوة
- تعزيز الإستقلالية بسن مبكر

الضيوف المتحدثون

عند تنظيم مؤتمر الأسر، تواصل مع شركاء المجتمع، أساتذة الجامعة والخبراء في الصناعة لإدارة الحوار. مثلًا إدعي طبيب أطفال للتحدث عن المتابعة مع طبيب طفلك. إدعي أخصائي تغذية للتحدث عن الطعام الصحي.

برنامج اللاعبين صغار السن
في المنزل

مشاركة الأسر في حياة الأطفال أمر هام. يجب أن يحظى كل عضو من الاسرة، الجدود، مقدمي الرعاية، الأشقاء، الأخوات، العمات، الأعمام والأقارب كافة الفرص ليشاركوا في برنامج اللاعبين صغار السن. من خلال برنامج اللاعبين صغار السن نموذج المنزل من الأولمبياد الخاص، يمكن للأسر أن تلعب معاً في بيئة حريصة و ممتعة.

عند تنفيذ البرنامج في المنزل، يمكن أن يكون برنامج اللاعبين صغار السن مستقل أو يدعم النشاطات التي يقوم بها الأطفال في المدرسة أو المجتمع.

الأنشطة القائمة بذاتها

طريقة جيدة لبدء ببرنامج اللاعبين صغار السن هي ببساطة اللعب مع الأطفال، بإعتماد دليل نشاطات برنامج اللاعبين صغار السن في وقت اللعب المنظم هذا. يمكن إستخدام الأنشطة الواردة في الدليل بطريقة واحد-ضد-واحد يشارك فيها شخص بالغ مع طفل أو يمكن دعوة الأقارب وأطفال الجيران للمشاركة في المر ح.

إبدأ بتنفيذ ٢٠ الى ٣٠ دقيقة من اللعب المنظم، على الأقل ٣ مرات في الأسبوع. إختر نشاطين أو ثلاث للتركيز عليها في كل فترة لعب. تأكد من إدارة الحصص بطريقة مرحة. لائم النشاطات بينما يتقدم طفلك في كل مهارة على حدى.

دعم برامج المجتمع / المدارس

يساعد ممارسة برنامج اللاعبين صغار السن في المنزل على دعم مهارات التي يتعلمها الأطفال من برنامج اللاعبين صغار السن في المدرسة أو المجتمع.

لتحقيق النمو الموثق في منهج اللاعبين صغار السن – حسب الدراسة والمراقبة، يكتسب الأطفال ٧ أشهر من لمهارات الحركية على مدى ٨ أسابيع – على أن يتمرن الأطفال على المهارات والنشاطات ٣ مرات في الأسبو عً.

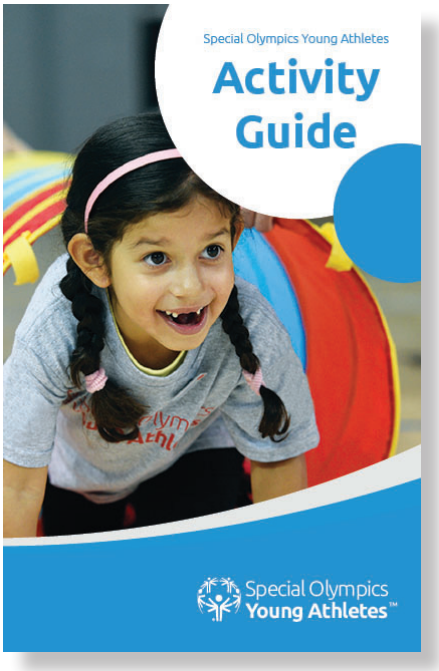
يمكن أن تدعم الأسر هذا النمو بإعتماد برنامج اللاعبين صغار السن كدليل للعب في المنزل. إطلب من معلم طفلك أو مدربه أن يشاركك الدروس التي يقوم بها خلال الأسبوع وتابع معه في المنزل.

نقاط أساسية لإعتمادها في النشاطات المنزلية

- **لا تلتزم بقائمة الأجهزة والمعدات المقترحة.** الأدوات الرياضية الرسمية ليست مطلوبة. يمكن إستبدال معظم الأدوات مع أشياء يمكنك إيجادها في المنزل. مثل الشريط كبديل لعارضة التوازن أو زجاجة الصودا الفارغة كبديل للأقماع. إعتمد على إبداعك وإستمتع!
- **قم بدعوة الأقارب والأطفال الآخرين في المجتمع للعب.** كافة الأطفال تحب النشاطات والألعاب المذكورة في دليل النشاطات. ليس هناك من طريقة أفضل للإستمتاع والتمتع باللياقة البدنية مثل اللعب مع الآخرين.
- **كُن مبدع.** بينما تبدأ بتطبيق النشاطات في الدليل، إبتكر نشاطات جديدة تأخذ بعين الاعتبار نقاط قوة وضعف طفلك، رياضة أو نشاطات طفلك المفضلة.
- **تواصل مع أسر أخرى.** قم بإيجاد شبكة دعم الأسر من برنامج الأولمبياد الخاص المحلي للتواصل معها. أصبح قائد للأسر بالتطوع أو ببدء ببرنامج اللاعبين صغار السن في المجتمع
- **إستمتع!** بينما هناك ا لعديد من الفوائد لبرنامج اللاعبين صغار السن، إحدى الأهداف الرئيسية هو دعم الأسر في اللعب المنظم والمرح مع أطفالهم، إستمتع بوقت اللعب سوياً. تواصل من خلال النشاطات الجسدية، نشاطات اللياقة والرياضة.

مصادر إضافية

مصادر إضافية : أدوات على شبكة الإنترنت



دليل نشاطات برنامج اللاعبين صغار السن ليس إلا البداية. يمكنك إيجاد معلومات إضافية ومصادر مساعدة عبر الإنترنت. هذه المصادر تتضمن:

- مقاطع فيديو تعرض الطريقة الصحيحة لأداء كافة الأنشطة الواردة في الدليل.
- منهج اللاعبين صغار السن، مع ٢٤ درس مكتوب مبني على دليل النشاطات
- مصادر أخرى من شأنها أن تساعد قادة البرامج على إدارة برنامج اللاعبين صغار السن في المدرسة، المجتمع والمنزل
- معلومات لدعم وإشراك أعضاء الأسر
- نشاطات إضافية عن الصحة واللياقة
- مواد تسويقية لتعزيز برنامج اللاعبين صغار السن في المجتمع.

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

تعديل والتكييف في الادوات

تغير الأدوات ممكن أن يقلل خطر الإصابة و يزيد فرص النجاح. الكرات، مضارب تنس الطاولة، البالونات، أقراص الهوكي، المضارب، مضارب التنس، العصي، القاعدات، الشبكات، مرمى وأدوات اللياقة يمكن تغييرها تلائم إحتياجات طفلك.

- **تغيير حجم الكرة**. إجعل الكرة أو الأدوات الرياضية (أقراص الهوك، المكوك). أكبر أو أصغر
- **الطول أو العرض**. غير طول أداة الضرب (ضرب، عصا) لتكون أطول، أقصر أو أعرض.
- **الوزن**. وفر أداة ضرب أو كرات وزنها أخف أو أثقل.
- المقبض. إجعل المقبض أكبر، أصغر، أكثر نعومة أو مصنو ع ليتناسب مع يد الطفل
- **النسيج والتركيبة**. وفر مجموعة من الكرات وآداة الضرب المصنوعة من الإسفنج، الصوف البلاستيك، المطاط، الكرتون أو مواد الأخرى.
- **الألوان**. إستخدم أدوات في ألوان مختلفة للتنظيم أو إشراك الأطفال بصريا.
- **الطول أو الحجم**. أخفض طول الشبكة، المرمى أو القاعدة. إستخدم قواعد كبيرة محددة بالارقام والالوان. قم بتعديل حجم المرمى او علوه للمساعدة على تحديد الهدف، **الأصوات**.
- **الإضاءة، الصور، الإشارات أو الألوان**. إستخدم أوشحة ملونة، صور أو مرئيات أخرى.

تعديلات للأطفال ذوي الصعوبات الحركية

يوفر برنامج اللاعبين صغار السن مساحة للأطفال من جميع القدرات ليكونوا ناجحين. في بعض الحالات، قد نحتاج إلى القيام بتغييرات لضمان أن كافة الأطفال يستفيدوا من التجربة.

بغض النظر عن مستوى القدرة، من المهم تكييف النشاطات لتلائم الإحتياجات الفردية لكل طفل.

للأطفال غير القادرين على المشي:

- إختر النشاطات التي تركز على الجلوس على الأرض مع وبدون دعم. تتضمن هذه النشاطات"دحرجة الكرة وتنطيطها"،"ألعاب الوشاح" والمزيد
- عدل النشاطات بحيث يمكن للطفل أن يزحف بدل أن يمشي أو يركض.

للأطفال الذين لا يستطيعون الثبات على أقدامهم:

- سمح للأطفال بإستخدام آلة المساعدة للمشي walker أو أن يدفعوا عربة (ذات دولابين) للمشاركة في النشاطات.
- إمسك الأطفال عند الخصر بحيث يستطيعوا العمل على مهارات التوازن، ضرب الكرة والرمي،

للأطفال الذين يستخدمون الكرسي المدولب (المتحرك) أو عربة الأطفال:

- إسمح للأطفال بضرب الكره لينة .
- قم بخفض مستى إرتفاع الشبكات، الأهداف أو الحواجز.
- إستخدم كرات أكبر حجماً والتي تسمح للأطفال بركلها من على الكرسي المتحر ك.
- أوقف الكرسي المتحرك بطريقة جانبية للكرة أو للرمي فوق الرأس ونشاطات الضرب الجانبية
- إسمح للأطفال الآخرين بالمساعدة من خلال دفع الكرسي المتحرك أو العربة خلال النشاطات الجماعية.

للأطفال ذوي الحركة المحدودة:

- قم بتقديم المساعدة اليدوية (يد فوق يد) لاستكمال الأنشطة.
- قم بتقديم الدعم البدني من عند منطقة الجذع أو الفخذين.

تعديلات للأطفال بحالات التوحد

إعتمد الإقتراحات التالية عند التخطيط لجلسة برنامج اللاعبين صغار السن والتي تضم أطفال من ذوي التوحد:

الهيكلية والتناسق

- ضَع جدولاً بمواعيد يومية ثابتة للحصص التدريبية للحفاظ على الإتساق.
- كَرِر نفس الهيكل لكل حصة من برنامج اللاعبين صغار السن. إبدأ بتمارين الإحماء وأغنية الإفتتاح. مرن على المهارات الفردية والألعاب الجماعية. بعدها إختم الحصة التدريبية بأغنية. الروتين الثابت يساعد الأطفال لمعرفة ما الذي عليهم توقعه.
- وفر بداية واضحة ونهاية واضحة للنشاطات.
- إستخدم المرئيات والصور لمساعدة الأطفال (كالنموذج الوارد في صفحة ٦٨) في النشاطات المحددة لهذه الحصة.

البيئة المحيطة والتحفيز الجسدي

- الحد من وسائل الإلهاء أو التشتت، مثل الأضاءة الساطعة والأصوات العالية.
- تجنب الأصوات الفجائية مثل الصافرة أو التصفيق.
- خصص غرفة هادئة أو مساحة هادئة حيث يستطيع الأطفال أن يذهبوا إليها في أوقات التحفيزات المفرطة.

تعليمات

- ضَع حدوداً واضحة للأنشطة.
- لتكن التوجيهات موجزة وواضحة لكل نشاط، فذلك بساعد الأطفال على فهم ما هو متوقع منهم.
- ضع قواعد واضحة فيما يتعلق بالتفاعل الإجتماعي، السلوك والتواصل. واستخدم هذه القواعد في توفير بنية واضح للمجموعة.
- وفر دعم فردي للأطفال من المتطوعين، فريق العمل أو الأطفال الآخرين.

تنمية العادات الصحية في مرحلة عمرية مبكرة

من المهم التحدث عن العادات الصحية للأطفال بسن مبكرة. يتضمن برنامج اللاعبين صغار السن معلومات صحية وأخرى حول اللياقة بينما يركز على المهارات الحركية.

بعض العادات الصحية الأساسية التي يجب التركيز عليها:

- غسل اليدين
- الأطعمة والمشروبات صحية
- تخفيف أوقات الجلوس أمام الشاشة (التلفاز، الكومبيوتر، ألعاب الفيديو، الهواتف الذكية) النشاط الجسدي اليومي
- العادات الصحية اليومية، مثل تنظيف الأسنان.

في هذا الدليل، هناك العديد من أفكار "اللعب الصحي" التي تشارك تعديلات سهلة للنشاط والتي توصل رسائل أساسية حول الصحة واللياقة.

لدعم نشاطات "اللعب الصحي"، يمكن شراء أدوات إضافية. تتضمن هذه العناصر العلامات الأرضية عليها صور فاكهة وخضار، أكياس حبوب على أشكال طعام، أو كرات شاطئية مع رسومات لأطعمة متنوعة، مشروبات أو تمارين.

هناك نشاطات صحية ولياقة إضافية التي يمكن إضافتها لبرنامج اللاعبين صغار السن. هناك ثلاث نماذج دروس في هذا الدليل. دروس ونشاطات إضافية لدعم العادات الصحية يمكن إيجادها عل الموقع الرسمي التالي:
resources.specialolympics.org/YoungAthletes

أغاني الأطفال

يمكن تعديل الأغاني المحلية المشهورة للتحدث عن مواضيع صحية بطريقة مرحة وحماسية. نماذج الأغاني أدناه تظهر كيف يمكن تعديل الأغنية لتعليم الأطفال على التغذية الصحية، النشاطات الجسدية، الصحة العامة والعافية.

Apple, Apple, Way Up High
Sung to "Twinkle Twinkle Little Star"
Apple, apple, way up high,
I can reach you if I try.
Climb a ladder,
Hold on tight.
Pick you quickly
Take a bite.

Wash, Wash, Wash Your Hands
Sung to "Row, Row, Row your Boat"
Wash, wash, wash your hands
Wash the dirt away
Before you eat, before you sleep
And after outdoor play.

أي طعام هو طعام صحي؟

الأدوات اللازمة: أطعمة حقيقية أو بلاستيكية، أو صور طعام، شريط

الهدف من هذا النشاط هو مساعدة الأطفال على إكتساب معلومات مفيدة فيما يتعلق بأنواع مختلفة من الأطعمة والمأكولات وإتخاذ خيارات غذائية جيدة.

على الحائط أو الطاولة، إرسم وجهاً سعيداً (إبتسامة) ووجهاً غير سعيد (عابس) مستخدماً الشريط. قَدِم للأطفال عدة أطعمة ومأكولات صحية وغير صحية. هذه الأطعمة والمأكولات يمكن أن تكون على هيئة صور أو أشكال بلاستيكية أو قماش، كما يمكن أن تكون أطعمة ومأكولات حقيقية.

أُطلب من الأطفال تقسيم الأطعمة إلى مجموعتين- الأطعمة التي تجعلهم يتمتعون بصحة جيدة ويصبحوا أقوياء (وجه سعيد) وتلك الغير صحية (وجه حزين).

حالما يفصل الأطفال الأطعمة، ناقش الأطعمة التي وضعت في مكانها الصحيح على الوجه السعيد وأي أطعمة تم تحديدها على أنها "صحيحة" بطريقة خاطئة. إستخدم الجدول أدناه كنموذج، تحدث مع الأطفال حول السبب الذي يجعل هذه الأطعمة غير صحية. أيضاً، إقترح التبديل مع الأطعمة التي تعتبر خيارات صحية.

الأطعمة الغير صحية مقابل الأطعمة الصحية

أطعمة غير صحية	أطعمة صحية	معلومات للطفل
رقائق البطاطا المقلية / المقرمشات	الموز أو الجزر	""رقائق البطاطا المقلية لا تمنح عضلات قوية، بشرة ناعمة أوعيوناً قوية، بينما تتمتع بصحة جيدة عندما تتناول الموز والجزر!"
العصير	الحليب	"يحتوي الحليب على نسب مرتفعة من الكالسيوم والبروتينات التي تساعدك على إكتساب الطول و تقوي عظامك، عضلاتك وأسنانك."
المشروبات الغازية	الماء	"عند الشعور بالظمأ، فشرب الماء هو أفضل خَيار لجسمك. "أما المشروبات الغازية، فتحتوي على نسب كبيرة من السكر مما يجعلها تزيد من شعورك بالظمأ."

الحد من وقت الجلوس أمام الشاشات

الأدوات اللازمة: علبة صغيرة، بطاقات "شاشة خالية من النشاطات"

الهدف من هذا النشاط هو توضيح أهمية الحد من وقت الجلوس أمام الشاشات (مثل التلفزيو ن، والكمبيوتر، وألعاب الفيديو، والتابليت، والهواتف الذكية) بما لا يزيد عن ساعتين في اليوم للأطفال والأسر.

إنسخ اللائحة أدناه وإقطع كل نشاط. ضع نشاطات فردية في وعاء صغيرأو علبة. أطلب من الأطفال إلتقاط نشاط معين يتم ممارسته كأسرة أو مع زملاء الفصل الدراسي بأكمله. أطلب من الأطفال إقتراح أنشطة أخرى قد يحبون ممارستها ولا تتضمن الجلوس أمام الشاشات.

طوال فترة ممارسة النشاط، تحدث مع الأطفال عن أهمية الحد من وقت الجلوس أما الشاشات.

أنشطة لا تتضمن الجلوس امام الشاشات

إقرأ كتاباً	غنِ أغنية	إذهب في جولة مشياً على الأقدام
أرقص على أغنية	إلعب مع الأصدقاء	خُض مباراة رياضية
إلعب خارج الأماكن المغلقة	أكتب قصيدة	جَهِز وجبة صحية
إرسم صورة	إستمع إلى الموسيقى	مارس رياضتك المفضلة

مصادر إضافية: الخطوات التالية مع الأولمبياد الخاص

سيتمكن الأطفال من تحقيق معدلات تقدم متفاوته في برنامج صغار اللاعبين بعضهم سيواجه تحدياً كبيراً ببينما يصبح أطفال آخرون على إستعداد للإنتقال إلى مهارات أكثر تقدماً. تعامل مع كل طفل على حدة حتى تتمكن من تحديد الخطوة القادمة التي تناسبه. الخطوة التالية يمكن أن تكون المشاركة في حصة تدريبية أخرى من برنامج اللاعبين صغار السن،البدء ببرنامج تدريبي لرياضة محددة، أو التقدم مباشرةً ليصبح لاعب في الأولمبياد الخاص جاهز للتنافس أو شريك في الرياضات الموحدة.

وبغض النظر عن مستوى القدرة، يوفر الأولمبياد الخاص فرصاً للأطفال والكبار طوال حياتهم. عبر تعزيز الحياة الصحية، النشاط الجسدي والرياضة، لدى الأولمبياد الخاص شيئاً للجميع .

من خلال الألعاب الرياضية الفردية والجماعية ذات الطابع الأوليمبي، يمكن للأشخاص من ذوي الإعاقات الفكرية الذين تجاوزوا الثامنة من العمر المشاركة بتدريب فعلي وفرص للتسابق.

كيف تصبح شريك رياضات موحدة

يضم برنامج الرياضات الموحدة من الأولمبياد الخاص الأفراد مع وبدون إعاقة فكرية معاً في فريق واحد. أتى الإلهام بفكرة الرياضات الموحدة من مبدأ بسيط: التدريب معاً واللعب معاً هو مسار سريع لتكوين الصداقات وخلق التفهم .

لمعلومات إيضافية زوروا الموقع التالي: www.specialolympics.org

Special Olympics
Young Athletes™

www.specialolympics.org/**YoungAthletes**