الأسبوع الثاني - السير والجري: توفر مجموعة الدروس هذه الألعاب والنشاطات لمساعدة الأطفال على تتمية مهارات المشي والجري، والقوة، والتوعية الجسدية، المفاهيم الحيزية، والمهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، وتقليد الخطوات الحركية).

لمحة عامة

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

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

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

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

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



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

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



الرياضة مع الغناء (5 دقائق)

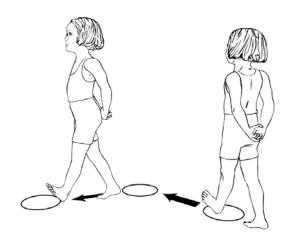
الادوات صافرة، علامات أرضية (موزعة في الغرفة لتشكل مسار)، دف أو طبل.

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

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

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

- اللاعبون في صفنا يلوحون بيديهم، يلوحون بيديهم، يلوحون بيديهم. اللاعبون في صفنا يلوحون بيديهم، طوال اليوم.
- - العدائون في فريقنا يركضون ببطء، يركضون ببطء، يركضون ببطء. العدائون في فريقن يركضون بيطء خلال التدريب.



الادوات دف أو طبل، وعلامات أرضية

الهدف القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية

إشرح و بادر "لنلعب لعبة إتبع القائد! سر حول الغرفة، لوّح بيديك!"

- إستعمل دف أو طبل، أو التصفيق لقيادة اللاعبين للسير حول الغرفة.
 - شجع اللاعبين على التلويح بيديهم ورفع ركبهم عاليًا.
- سر حول الغرفة، مبتعًا مسارًا معينًا (وضع علاءات على الارض).
 - أعد نشاط إتبع القائد: جركلًا ومشيًا خلفيًا.

الخطوات الجانبية (4 دقائق)

الأدوات علامات أرضية، قاعدة خشبية طويلة للتوازن، قاعدة خشبية للتوازن

إشرح و بادر "لنقم ببعض الخطوات الجانبية!"

- شجع اللا عبين على القيام بخطوات جانبية إلى اليمين وإلى اليسار على العلامات الأرضية.
 - قم بخطوات جانبية إلى اليمين، عبر المسار.
 - قم بخطوات جانبیة إلى الیسار عبر المسار.
- قم بالخطوات الجانبية نفسها للتقدم على القاعدة الخشبية الطويلة والقصيرة للتوازن.

بعض النصائح المساعدة! شجع

الطفل على عدم جلوس القرفصاء أو القيام بحركات اضافية أخرى أثناء التنقل بين الأطواق و تأكد أنه يوجه وركه و رجله جانبيا إلى الأمام حاول وضع كيس حبوب على رأس الطفل لتحسين وضعية جسمه و توازنه.

أسلوب الحري (5 دقائق)

الادوات صفارة

أشرح و بادر قم بتدريب الاطفال على طرق مختلفة للجري/المشي. ثم إشرح لهم ما يعني صوت الصافرة (أو إشارات أخرى كالتصفيق)، وأنه عند سماع الصوت عليهم تغيير أسلوب المشي/الجري.

- إقفز بسر عة/ببطء
- إجري بسرعة/ببطء
 - إجري إلى الخلف
- إجري وإرفع ركبتيك (رفع الركبتين عند الحري)
 - المشي على رؤوس الاقدام

أو، نظم سباق (مباراة) مستعدماً طرق مختلفة للجري.



الجسور والأنفاق (5 د*قائق)*

الهدف القوة واللياقة البدنية

اشرح و بادر

"والآن سنلعب لعبة الجسور والأنفاق! في البداية، لنبني نفقنا! إذا كان أحد اللاعبين قادر جسديًا، دعه ينحني وأن يضع يديه وقدميه على الأرض لتشكيل الجسور والأنفاق. شجع اللاعبين(الحبو، المشي) تحت الجسر أو النفق.



الأنفاق

"من منكم يستطيع أن ينحني ليكون نفقًا؟ (اليدان والقدمان على الأرض، البطن إلى الأعلى لتشكيل النفق) رائع، لقد شكلية نفقًا. أما الآن، فمن منكم يستطيع عبور النفق؟ ممتاز! بعد عبور النفق، شكّل نفقًا آخر إلى جانبه! وهكذا سيصبح نفقنا طويلًا!"

- يشكل لاعب واحد نفقًا عندما ينحني ويضع يديه وقدميه على الأرض أو أن يجلس على ركبتيه ويديه.
 - يزحف اللاعبون الآخرون ويعبرون النفق.
- عندما يعبر اللاعب النفق، دعه يساهم في إمتداد النفق (تشكل نفقًا إلى جانب اللاعب الذي بدأ النشاط).

الجسور

"أما الآن فسنلعب لعبة الجسور. من يستطيع أن ينحني ليشكل جسرًا؟ (إجلس على الأرض. ضع يديك وقدميك مستقيمين على الأرض. إدفع جسمك الي الاعلي.) أما الآن لنشكل جسرًا ورعبر من تحته!

- يشكل لاعب واحد جسرًا عندما ينحي ويضع يديه وقدميه مستقيمين على الأرض ويدفع جسمه الى الاعلى.
 - عجبو اللاعبون الآخرون ، ويعبرون الجسر.
- لتسهيل اللعبة، إسمح للاعبين أن يضعوا يديهم أو قدميهم على الحائط أو على أي آداة أخرى، ودع اللاعس الآخرين بمرون من يعته.

بعض النصائح المساعدة! لاحظ كم مرة يستطيع الطفل أن يكر ر النشاط أو لكم من الوقت يستطيع الحفاظ على وضعية الجسر أو النفق. شجع الطفل على تكر ار الحركة أو الحفاظ على وضعية معينة للجسم لمدة أطول و ذلك على مدى عدة أسابيع لتقوية العضلات و زيادة قوة التحمل. شجع الطفل على تشكيل جسور و أنفاق قوية و متينة عندما يقوم اللاعبون بعبورها.



ختام الرياضة مع الغناء (5 دقائق)

الهدف انهي هذه الحصة بأغنية ختامية. إختر أغنية معتاد الأطفال عليها.

إشرح "لننهي برنامج اللاعبين صغار السن مع أغنية. غنوا معي و قلدوا حركاتي."

الغناء

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



الرياضة مع الغناء مع الوشاح/المنديل

الادوات وشاح/منديل لكل لاعب

شرح "لنبدأ برنامج اللاعبين الصغار بأغنية رياضية. غنوا معى وقوموا بالحركات نفسها".

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

إشرح وبادر "اللا عبون في صفنا ينحنون ويتمددون، ينحنون ويتمددون، ينحنون ويتمددون. اللا عبون في صفنا ينحنون ويتمددون طوال النهار".

أمسك بأطراف الوشاح/المنديل، وضع يديك على وركيك. بداية مع قدم مباشرة أسفل الفخدين. . وببطء إنحنى نحو قدميك مع الوشاح بيديك ، وأنت تغني. وعندما تغني خلال النهار، لوّح بالوشاح/المنديل فوق رأسك.

"اللا عبون في صفنا ينحنون ويتمددون، ينحنون ويتمددون، ينحنون ويتمددون. اللا عبون في صفنا ينحنون ويتمددون في كافة أنحاء المدينة."

أمسك بأطراف الوشاح، وضع يديك على وركيك. وأنت تغني، حرّك الوشاح مع جسدك.إبدأ ، بدايةً مع قدم مباشرة أسفل الفخدين.
وببطء،انحني إلى اليمين وعد إلى مكالك، ثم إنحني إلى اليسار وعد إلى مكانك وأنت تغني إنحني وتمدد.وعندما تغني ، لوّح بالوشاح فوق رأسك.

"اللا عبون في فريقنا يمسكون الوشاح، يمسكون الوشاح، يمسكون الوشاح. اللا عبون في فريقنا يمسكون الوشاح طيلة فترة التدريب

شجع الاطفال على إقتر اح أفكار جديدية وتطبيقها.



القيام بالخطوات الجانبية، اتبع الطريق المرسوم، إقفز كالأرنب، از حف كالدودة

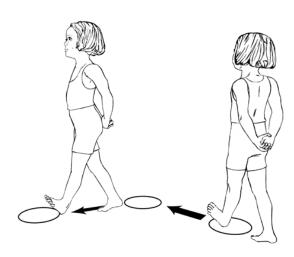
الادوات علامات على الارض ، أكياس حبوب أو كرة صغيرة

التحمية بغط مستقيم، ضع على الأرض ثلاث علامات.ضع أكياس الحبوب أو كرات صغيرة على العلامة رقم 2 ليتمكن اللاعبون من إقامة خطوة جانبية من العلامة الأولى إلى الثانية، يختارون كيس الحبوب/الكرة، ويقومون بخطوة جانبية أخرى للعلامة الأخيرة، يضعون كيس الحبوب/ الكرة عليها. يمكنك إضافة عدد العلامات على الارض و/او زيادة المسافة بيرها.

> تحمية رائعة؛ "لنلعب الآن لعية إتبع القائد!" إشرح وبادر

- سر حول الغرفة، وحرك يديك!

- سرَّ حوَّلَ الغَرَّفَة، وَضَع يديك على رأسك! قم بخطى جانبية إلى اليمين. سر بخطى جانبية مرة أخرى. أما الآن سر إلى اليسار بخطى جانبية. خطوة جانبية كبيرة مرة أخرى! والآن، نتوجه إلى العلامات الأرضية بخطى جانبية، نمسك كيس الحبوب، نتوجه بخطى جانبية إلى العلامة التالية، نضع كيس الحبوب على العلامة!
- شجع اللاعبين على القيام بخطي جانبية إلى اليمين وإلى اليسار على عدد من العلامات الأرضية (يمكنك إستخدام أقر اص بلاستيكية، طوق).





أركض واحمل/ إنقل (6 دقائق)

ا**لادوات** علامات أرضية، طوق على الأرض مع كرات أو أكياس حبوب بداخلها، طوق أخرى على حواجز للرمي من داخلها. رسم طريق بعشر علامات أرضية نؤدي إلى الهدف (الطوق على الحاجز). وضع العلامات على الارض على بعد قدم واحد من بعضها. ضع الكرات/ أكياس الحبوب داخل طوق صغير على الأرض، (إلى جانب العلامة الأرضية الخامسة) ليتمكن اللاعبون من التقاط كيس الحبوب/ الكرة، والتقدم/ الجري/ أو المشي بخطوات جانبية إلى العلامة الأخيرة، ورمي الكرة/ كيس الحبوب داخل الطوق (الهدف). يمكنك زيادة عدد العلامات على الارض/ أو زيادة المسافة بيرها.

> القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (المشي، والتقدم بخطوات جانبية، الرمي لإصابة هدف، الجري) الهدف

التحمية

- دع اللاعبين يركضون لمسافة قصيرة، يلتقطون الكرة أو كيس الحبوب، وإعادته لك.
 - إعادة هذا التمرين عدة مرات لكل طفل.
 - عِّف اللاعبون بالصف على العلامة الأرضية الأولى (العلامة الأبعد من الهدف).

"عظيم! يمكنكم تعلم لعبة الجري وحمل آداة. أنظروا إلي وأنا ألعب! حان دوركم. عندما أقول إنطلق، عليك الإنطلاق!" إشرح وبادر

- المشي/الجري/التقدم بخطوات جانبية على الطريق المرسومة
 - التوقف لإلتقاط الكرة/الكيس
 - التقدم نحو الهدف
- التوقف عند العلامة الأخيرة ورمي الكرة/الكيس داخل الهدف
- إتبع الطريق المرسوم لعودة (مشيًا/ جريًا/ متقدمًا بخطوات جانبية)
 - المس يد زميلك في الفريق وقل "إنطلق!"

بعض النصائح المساعدة! تكرار تمارين الجري و الالتقاط من خلال المشي، الجري، القيام بخطوات جانبية، المشي الى الوراء.



إعادة نشاط اليوم الأول.

سباق الحواجز (5 دقائق)

الادوات ضع خمس محطات بواسطة العلامات الأرضية (علامات للقفز فوقها)، أكياس الحبوب مع الطوق (إدخال أكياس الحبوب في الطوق) مجموعة حواجز (قمع مع عصا)، عارضة التوازن، ومنطقة الجري مع تحديد خط النهاية(من خلال شريط).

إشرح سنبدأ الآن سباق الحواجز! أنظروا إلى واتبعوني!

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

المحطة الأولى: القفز على النقط

- ضع عشر نقاط بطريقة متعرجة، قريبة من بعضها البعض.
- يقفز اللاعبون كالأر انب على قديميهم من نقطة إلى أخرى
- يقفز اللاعبون إلى اليمين وإلى اليسار بطريق متعرجة طول خط النقاط.

المحطة الثانية: رمي أكياس الحبوب وإصابة الهدف (السلة، الطوق)

- إستعن بالعلامات الأرضية لمساعدة اللاعبين الوصول إلى أماكنهم.
- · يرمي اللاعبون أكياس الحبوب أو الكرات باتجاه الطوق الهوازي للأرض أو داخل دلو.
- التقدم في الومي من خلال إصابة الهدف(وضع الطوق على على حاجز)، من مسافة ثلاث أقدام.
 - سدد الكرة من الأسفل، وإذا أظهر الطفل أنه قادراً، دعه يسدد برفع اليدين.
 - زد المسافة أو قلصها وفقًا لمهار ات اللاعب.

المحطة الثالثة: تقدم/ إقفز فوق الحواجز

- · إصنع الحواجز من قمعين وعصا. أدخل العصا في الثقي الموجود داخل القمع.
 - حدد الإرتفاع المناسب للاعبين و إبدأ دائمًا من أدنى إرتفاع.
- إبدا دائمًا من أدنى إرتفاع وفي حال لم يتمكن اللاعب من القفز، يمكنه أن يتخطى الحاجز.

المحطة الرابعة: التقدم بتوازن علي جسر

- يمشي اللاعبون وحدهم على طول العارضة، بخطوات متتالية.
- أضف حركات مختلفة إضافة إلى المشي على العارضة للاعبين المتقدمين (المشي للوراء، المشي الى الجانب، تغيير الإتجاه-من الأمام الى الخلف).
 - زد طول عارضة التوازن بإضافة عارضة أخرى.

المحطة الخامسة: الحري للوصول إلى خط النهاية(من خلال الشريط)

- عندما ينزل اللاعب عن العارضة الخشبية عليه عبور خط النهاية.
- درب اللاعبين إجتياز خط النهاية.دربهم على ذلك عدة مرات لأن بعضهم يمكن أن يتوقف، غير راغبين بالوصول إلى خط النهاية.
- خط النهاية هو عبارة عن شريط طويل. لإعداده، أربط الشريط من جانب واحد بينما تمسك بالشريط من الجانب الأخر. (دع شخص آخر يساعدك ويمسك الشريط من الناحية الأخرى). وعندما يلمس اللاعب الشريط، أتركه.

ختام الرياضة مع الغناء (5 د*قائق*) إستخدم الاغنية التي إستخدمتها لتنهي الدرس الاول



الرياضة مع الغناء القفز كالأرنب (3 دقائق)

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

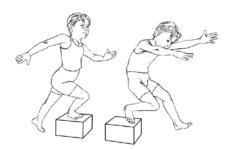
أغنية "عجلات الحافلة" - The wheel on the bus:

- اللاعبون في صفنا عِبكنهم من الإنحناء والتمدد، الإنحناء والتمدد، الإنحناء والتمدد. اللاعبون في صفنا عِبكنهم من الإنحناء والتمدد، في طوال اليوم.
- اللاَعبون في صفنا يمكنهم أن يقفزوا كالأرنب، أن يقفزون كالأرنب، أن يقفزون كالأرنب. اللاعبون في صفنا يمكنهم أن يقفزوا كالأرنب في كافة المدينة.
 - اللاعبون في صفنا يمكنهم الصعود والنزول (على أقدامهم)، الصعود والنزول، الصعود والنزول. اللاعبون في صفنا يمكنهم الصعود والنزول خلال التدريب

تقدم و إقفز (6 دقائق)

الادوات عارضة التوازن، حبال، علامات أرضية. إستخدم عارضة التوازن والحبال والعلامات الأرضية لتحديد الهدف للاعبين ليتمكنوا من القفز. العدف مقدمة لمهارات التوازن والإتجاه)، والتوعية الجسدية. الهدف مقدمة لمهارات الحركية (التوازن والإتجاه)، والتوعية الجسدية. إشرح "هيا أيها اللاعبون سنقفز فوق عارضة التوازن/ الحبال، ونحاول الوقوف على العلامات الأرضية." إشرح وبادر

- إقفز فوق عارضة التوازن/ الحبل، ثم إحني ركبتيك، وإقفز على العلامات الأرضية.
- دع اللاعبين يقفزون فوق عارضة التوازن والحبل أيضًا، إذا سمحت صحتهم الجسدية.
- عندما يتقن اللاعبون القفز على العلامات الأرضية، أبعد هذه العلامات، وزد إرتفاع القفزة، وقم بتغيير مكان العلامات الأرضية للسماح بقفزة ملتوية.
 - يمكن على سبي المثال أن يقفز اللاعبين على العلامات الأرضية الجانبية. لذلك، تأكد من إستيعاب اللاعب لمهارات التوازن مسبقاً (عبر تكرار تمارين التوازن).



اركض واحمل (6 د*قائق)* كرر نشاط اليوم الثاني



الاسبوع 2

الهدف مقدمة لمهارات التوازن والقفز. تحديد أجزاء الجسم، اللياقة البدنية، التوازن، التنسيق الحركي، والتوعية الجسدية. تغيير توازن الجسم لتحريك عضلات التوازن، ويعتبر ذلك مهارة وظيفتي، رياضية مهمة.

لنلعب لعبة "يقول المدرب". أريدكم أن تفعلوا تماما كما أفعل. أنظروا إلي..."

إشرح وبادر

- أقف على رجل واحدة، أقف وأضع رجل أمام الأخرى، أقف على رؤوس أقدامي، أقف على كعب قدمي... حان دوركم!
 - لنجربها بذراعينا: الذراع إلى الأعلى، إلى الأسفل، أفتح ذراعي، أغلق ذراعي، نغلق أعيننا، نفتح أعيننا.
- شجع اللا عبين على القيام بهذه التقنيات الجديدة للتوازن، أثناء تحريك جسدهم لتتمكن عضلاتهم في مواجهة هذا التغيير في الوزن.

سباق الحواجز (7 د*قائق)* أعد نشاط اليوم الثاني

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

لقد انتهيت من الأسبوع الثاني: دروس المسير و الجري يمكنك البدء بدروس الأسبوع الثالث: القفز و التوازن!

