

الأسبوع الرابع - حجز الكرة وإلتقاطها: توفر مجموعة الدروس هذه الألعاب والنشاطات لمساعدة الأطفال على تنمية مهارات الحجز والالتقاط، القوة، التوعية الجسدية، المفاهيم الحيزية، التوازن التنسيق بين العين و اليد والمهارات التكيفية.

لمحة عامة

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

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

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

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

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

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

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



الرياضة مع الغناء (5 دقائق)

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

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

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



- حارس المرمى في فريقنا يمسك الكرة (يقفز أمام الكرة)، يمسك الكرة، يمسك الكرة. حارس المرمى في فريقنا يمسك الكرة- طوال النهار.
- اللاعب في الملعب يقفز يقفز يقفز. اللاعب في الملعب يقفز يقفز في كافة أنحاء المدينة.
- اللاعبون في صفنا يدرجون الكرة، يدرجون الكرة، يدرجون الكرة. اللاعبون في صفنا يدرجون الكرة خلال المباراة.

درجة الكرة وإلتقاطها (5 دقائق)

الادوات كرة

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

إشرح وبادر نظم اللاعبين في مجموعات ثنائية. يجلس اللاعب بوجه الآخر على الأرض، يمدون قدميهما ليتلامسا على شكل جوهرة ♦. أعط اللاعبين كرة ليمروها ببطء بينهما. سنتمرن اليوم على تمرير الكرة لشريكنا، كما تعلمنا الأسبوع الفائت.

- إجلس مقابل شريكك وابسط رجليك بهذه الطريقة. تأكد من أن أصابع قدميك تلامس أصابع قدمي شريكك (إشرح)
- ثم، يمرر أحدهما الكرة للآخر على هذا الشكل (إشرح). أوقف الكرة بيدك، ثم أعدها لشريكك.
- إذا مهارات اللاعبين تسمح، شجعهم على إتخاذ وضعية الركوع أو الوقوف.
- عمل رائع!!

تدريب حارس المرمى (5 دقائق)



الادوات قمعان لتشكيل المرمى، وكرة تتدحرج ببطء في الغرقة.

الهدف التنسيق الحركي، (التوازن للتفاعل مع حركة الكرة)، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (الالتقاط والجري)، التنوعية الجسدية، المهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، وتقليد الخطوات الحركية).

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

- عندما يرمي مدربك أو شريكك الكرة باتجاه المرمى، حاول إمساك الكرة بيدك.
- يحاول حارس المرمى أن يحمي مرماه ويمنع الكرة من دخول المرمى. لنتمرّن لنصبح حارس مرمى!

حز الكرة وإلتقاطها

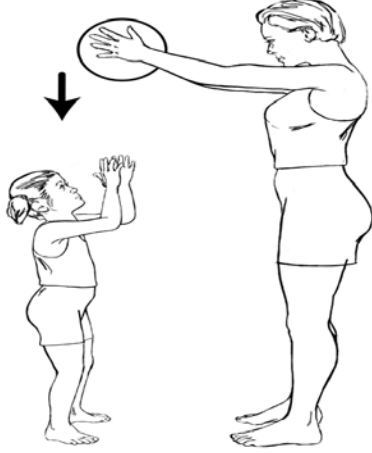
كرة كبيرة (5 دقائق)

الادوات كرة كبيرة

الهدف التنسيق الحركي، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (التوازن)، التوعية الجسدية، الحس العميق، التنسيق بين اليد والعين، والمهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح وبادر

"لنلعب لعبة إلتقاط الكرة (الكرة الخفيفة). أنظروا إلي أولاً، ثم سيتسنى للجميع اللعب مع بالغ."



- قف بوجه اللاعب ومرر له الكرة ببطء. "تابع الكرة بنظرك وهي تتجه نحوك!"
- أعد المحاولة عدة مرات. وكل مرة أسرع من قبلها. "إنها تتحرك بسرعة أكبر!"
- يمسك اللاعبون الكرة من يديك. "عندما أقرب، خذ الكرة من يدي."
- ثم، إشرح أنك ستترك الكرة ليتملن من إلتقاطها! إلتقطها بيديك فقط!"
- مرّن كل لاعب قدر المستطاع، ولكن إحرص على أن يشارك جميع اللاعبين في التمرين. أما الأطفال الذين ينتظرون دورهم، يمكنهم تشجيع الآخرين، أو رمي كرة خيالية، أو رمي كرة أخرى لبعضهم البعض.

إلتقاط كيس حبوب (5 دقائق)

الادوات كيس حبوب

إشرح وبادر عدل نشاط الكرة الكبير مستخدماً كيس فول بدلاً من كرة، وذلك لتمرين مهارات الإلتقاط

ختام الرياضة مع الغناء (5 دقائق)

الهدف أنهي هذه الحصة بأغنية ختامية. إختار أغنية معتاد الأطفال عليها.

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

الغناء

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

الرياضة مع الغناء (4 دقائق)

الأدوات عارضة توازن/حبال

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

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

- اللاعبون في صفنا يلتقطون كيس الحبوب، يلتقطون كيس الفول. اللاعبون في صفنا يلتقطون كيس الفول طوال النهار .
- اللاعبون في فريقنا يلتقطون الكرة، يلتقطون الكرة. اللاعبون في فريقنا يلتقطون الكرة في كافة أنحاء المدينة.
- اللاعبون في فريقنا يقفزون إلى الأعلى وإلى الأسفل، إلى الأعلى وإلى الأسفل، إلى الأعلى وإلى الأسفل. اللاعبون في فريقنا يقفزون إلى الأعلى وإلى الأسفل - خلال التدريب.

تدريب حارس المرمى (5 دقائق) أعد نشاط اليوم الأول.

إلتقاط الكرة الكبيرة أو كيس الحبوب (5 دقائق) أعد نشاط إلتقاط الكرة أو كيس الحبوب من اليوم الأول.

إلتقاط الكرة من الأعلى (6 دقائق)

الأدوات كرة شاطئ كبيرة، كرات خفيفة

الهدف التنسيق الحركي، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (رمي الكرة، إلتقاطها والإحتفاظ بها)، التوعية الجسدية، الحس العميق والمهارات التكيفية (إتباع التوجيهات وتقليد الخطوات الحركية). لتفسير مفهوم إلتقاط الكرة من مسافة قريبة، إستعن بكرة شاطئ كبيرة أو خفيفة.

إشرح وبادر إركع أمام طفل يقف على مسافة ثلاث أقدام منك. "أيها اللاعبون سنتمرن على إلتقاط الكرة الكبيرة!"



- إرم برفق كرة كبيرة وشجع الطفل على إلتقاط الكرة. تأكد من أن عملية الرمي أتت من مستوى الصدر. "أرايت كيف رميت الكرة؟"
- نوع بالمسافات والارتفاعات وفقاً لمهارات الطفل الجسدية. تابع التمرين مع توسيع المسافة وتتنوع الرميات بين عالية ومنخفضة. "عمل رائع! سأترككم تتمرنون على ما علمتكم إياه!"
- مرّن كل لاعب قدر المستطاع، ولكن إحرص على أن يشارك جميع اللاعبين في التمرين. أما الأطفال الذين ينتظرون دورهم، يمكنهم تشجيع الآخرين، أو رمي كرة خيالية، أو رمي كرة أخرى لبعضهم البعض.

حجز الكرة وإلتقاطها

إقفر وإلتقط الكرة (6 دقائق)

الأدوات كرة شاطئ

الهدف التنسيق الحركي، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (رمي الكرة وإلتقاطها والإحتفاظ بها)، التوعية الجسدية، الحس العميق، المهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، تقليد الخطوات الحركية). لتفسير مفهوم إلتقاط الكرة و هي ترتد اليك، إستعن بكرة شاطئ كبيرة.

إشرح وبادر

قف مقابل الطفل، ومرر له كرة الشاطئ أو كرة كبيرة ليتمكن من إلتقاطها من دون أن يتحرك. " وبعد أن تعلمنا إلتقاط الكرة من الأعلى (أشر إلى منطقة الصدر)، سنتعلم إلتقاطها من الأسفل (أشر إلى المنطقة السفلى من الجسم)"

بعض النصائح المساعدة!

يجب أن تركز العينين على الهدف. على الأصابع أن توجه للأسفل عند إلتقاط الكرة التي تقترب تحت الخصر وتوجيههم للأعلى عندما تقترب الكرة فوق الخصر.

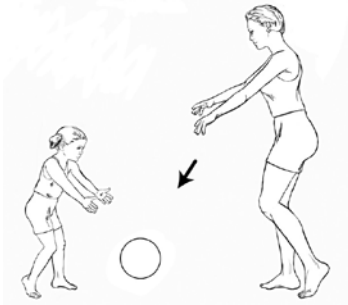
- إذا مررت الكرة اللاعب من الأسفل، لاحظ إذا كان سيشير للكرة بأصبعه من الأسفل، (إشارة إلى المنطقة السفلى من الجسم).
- أشر بإصبعك إلى الأسفل لإلتقاط الكرة. الآن جرب مع شريكك.
- نوع بالمسافات، ويمكنك استعمال كرة أصغر حجمًا بناءً على مهارات الطفل الجسدية.
- مرّن كل لاعب قدر المستطاع، ولكن إحرص على أن يشارك جميع اللاعبين في التمرين. أما الأطفال الذين ينتظرون دورهم، يمكنهم تشجيع الآخرين، أو رمي كرة خيالية، أو رمي كرة أخرى لبعضهم البعض.

ختم الرياضة مع الغناء (5 دقائق) أعد أغنية ختامية. كرر نشاط اليوم الاول

(5 دقائق) القفز كالارب

الرياضة مع الغناء

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



"عجلات الحافلة" - The wheel on the bus

إشرح وبادر

- اللاعبون في الفريق يقفزون فوق العلامات، فوق العلامات، فوق العلامات. اللاعبون في الفريق يقفزون فوق العلامات- طوال النهار.
- اللاعبون في الملعب يقفزون إلى الأعلى والأسفل ، إلى الأعلى والأسفل، إلى الأعلى والأسفل، إلى الأعلى والأسفل. اللاعبون يقفزون إلى الأعلى والأسفل ، في كافة أنحاء المدينة.
- اللاعبون في صفنا يلتقطون الكرة، يلتقطون الكرة، يلتقطون الكرة. اللاعبون في صفنا يلتقطون الكرة خلال التدريب.

إلتقاط، رمي كيس الحبوب (5 دقائق)

الأدوات سيحتاج كل طفل إلى كيس حبوب ليتمكن من رمي كيس الحبوب مع بالغ، ثم لوحده بانتظار دوره.

الهدف تحديد أقسام الجسم، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (اللتقاط، رمي)، التنسيق الحركي، التوعية الجسدية، المهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، تقليد الخطوات الحركية). تقديم مهارات الأسبوع الخامس.

إشرح وبادر "عمل رائع أيها اللاعبون" سنحاول الآن رمي وإلتقاط أكياس الحبوب! في البداية أنظروا إلي ثم سيلعب الجميع مع بالغ."

بعض النصائح المساعدة!

إنتبه على الأطفال أن يوجهوا أصابعهم للأسفل عندما يأخذوا أو يرموا الأشياء التي تمر تحت خصرهم.

- قف بوجه اللاعب إجلب كيس الحبوب نحوه ببطء. "تابع كيس الحبوب بنظرك وه و يجه نحوك!" أعد المحاولة عدة مرات. وكل مرة أسرع من قبلها. "إنه يحرك بسرعة أكبر!"
- ثم، دع اللاعب يمسك كيس الحبوب من يديك. "عندما أقرب ، خذ الكيس من يدي."
- إشرح أنك ستترك كيس الحبوب ليتمكن اللاعب من إلتقاطه! إستعمل يديك فقط لإلتقاطه!" تمرن عدة مرات.
- ثم إرم كيس الحبوب. "إنني أرمي كيس الحبوب وأنت تلتقطه!"
- قدم كيفية رمي كيس الفول. "أمسك الكيس. أنظروا إلى يدي ومن ثم إرموا الكيس نحوي، تمامًا كما فعلت!" إنها رمية من الأسفل.
- يمكننا رمي الكيس مرات عدة. مرّن كل لاعب قدر المستطاع، ولكن إحرص على أن يشارك جميع اللاعبين في التمرين. أما الأطفال الذين ينتظرون دورهم، يمكنهم تشجيع الآخرين، أو رمي كيس حبوب خيالي، أو رمي كيس الحبوب لأنفسهم، بعد أن تدربوا على اللاعب مع الكيس.

إلتقاط الكرة من الأعلى (5 دقائق) أعد نشاط اليوم الثاني

الدرجة (5 دقائق)

الادوات قمعان لتشكيل مرمى، وكرة خفيفة.

الهدف التنسيق الحركي، القوة، اللياقة البدنية/ المرونة، المهارات الحركية (درجة الكرة وإيقافها)، تنسيق اليدين والعينين (على المرمى)، التوعية الجسدية والمهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، وتقليد الخطوات الحركية). تقديم مهارات الأسبوع الخامس.

إشرح وبادر نظم الأطفال في صف واحد على بعد مسافة محددة من المرمى. ضع علامة أرضية حيث يجب أن يجلسوا/يركعوا/يقفوا. "ها أيها اللاعبين، لنتمرن على تسجيل أهداف!"

بعض النصائح المساعدة!

ذكر اللاعبين أن يبقوا أعينهم على الكرة وأن يستخدموا العلامات الأرضية كدليل ليعرفوا أين يجلسوا، ينحوا أو يقفوا!

- إجلس على الأرض ودرج الكرة بين القمعين لتسجيل هدف!! يمكن أن يقام هذا النشاط مع لاعب آخر يقف في الجهة الأخرى، مروراً الكرة لبعضكم البعض، مع الهدف ذاته وهو تسجيل هدف.
- إركع على ركبتك وحاول درجة الكرة بين القمعين لتسجيل هدفاً وأنت راكع!
- قف على قدمين وحاول درجة الكرة بين القمعين لتسجيل هدفاً وأنت واقف!

إقفر وإلتقط الكرة (4 دقائق) أعد نشاط اليوم الثاني.

تسديد من الأسفل بكتا اليدين (5 دقائق)

الادوات بالونات أو كرات ذات خفيفة لكل من اللاعبين أو لكل ثاني منهم.

الهدف التنسيق الحركي (توازن الوزن ليتقلم مع حركة الكرة)، القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية (الإمساك، الرمي والإلتقاط)، تحديد أجزاء الجسم (الأصابع)، التوعية الجسدية والمهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، تقليد الخطوات الحركية). تقديم مهارات الأسبوع الخامس.

إشرح وبادر نظم اللاعبين بطريقة يقفون فيها مقابل بعضهم، واستعن بالعلامات الأرضية لتحديد مكانهم إذا تطلب الأمر. يقف اللاعبون على بعد ثلاثة أقدام من بعضهم البعض.

1. كما رمينا أكياس الحبوب، سنتمرن على رمي هذه الكرات لشريكنا.

2. أمسك الكرة بيدك. أنظر إلى يد شريكك ثم إرم له الكرة. تأكد من أن تشير أصبعك إلى الأسفل!

3. هذه هي التسديدة من الأسفل. يمكنك رمي الكرة مراراً بينك وبين شريكك!

ختام الرياضة مع الغناء (3 دقائق) إستخدم أغنية نهاية الدرس الاول و الدرس الثاني للدلالة على إنتهاء الدرس.

👏 لقد انتهت من الأسبوع الرابع: دروس حجز الكرة وإلتقاطها يمكنك البدء بدروس الأسبوع الخامس: الرمي!