

الأسبوع الخامس - الرمي: توفر مجموعة الدروس هذه الألعاب والنشاطات لمساعدة الأطفال على تنمية مهارات الرمي، اللياقة البدنية، القوة، التوعية الجسدية، المفاهيم الحيزية.

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). جند 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 المقدر فهو ثلاثين دقيقة لإتمام كل درس. ومع ذلك، يجب أن تتوافق وتيرة الدرس ومدته مع إحتياجات، إهتمامات، أعمار ومهارات اللاعبين صغار السن في مجموعتك.

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

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

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

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



الرياضة مع الغناء (4 دقائق)

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

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

أغنية "عجلات الحافلة" - The wheels on the bus



- اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع قدميه (ينحنون ويتمددون)، يلمسون أصابع أقدامهم، يلمسون أصابع أقدامهم. اللاعبون في فريقنا يلمسون أصابع أقدامهم - طوال النهار.
- العداؤون في الفريق يركضون يركضون يركضون. العداؤون في الفريق يركضون يركضون - في كافة أنحاء المدينة.
- اللاعبون في الملعب يقفزون إلى الأعلى وإلى الأسفل، إلى الأعلى وإلى الأسفل، إلى الأعلى وإلى الأسفل، إلى الأعلى وإلى الأسفل - خلال المباراة.

درجة الكرة (5 دقائق)

الادوات كرة خفيفة، قمع، علامات أرضية إلى جانب القمع.

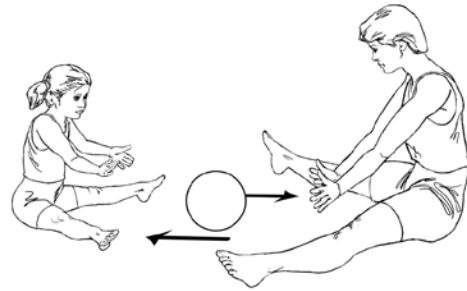
الهدف التنسيق الحركي، اللياقة البدنية/ المرونة، المهارات الحركية، والمهارات التكيفية ((إتباع التوجيهات وتقليد الخطوات الحركية)).

إشرح وبادر إجلس مقابل شريكك ورجليك ممدودتين. " لنجلس كما جلسنا الأسبوع الماضي - رجلينا مفتوحتان. دحرج الكرة. " دحرج الكرة بينك وبين شريكك.

بعض النصائح المساعدة!

ذكر اللاعبين على ضرورة إبقاء أعينهم على الكرة وأن يستخدموا العلامات الأرضية كدليل للمكان الذي سيجلسون عليه، ينحنون أو يقفون فيه.

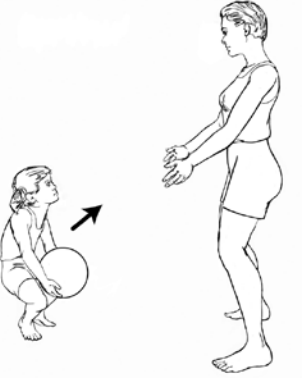
- أما الآن حاول درجة الكرة وأنت تركع. دحرج الكرة وأنت نصف راكع.
- لنقف وندحرج الكرة بين القمعين لتسجيل هدف.
- شجع الطفل على أن يدحرج الكرة وهو واقف وذلك لتسجيل هدف. فهذا النشاط يمكن أن يطبق بين شريكين يقفان من جهتي المرمى ويمررون الكرة بينهما، ومع الهدف ذاته وهو تسجيل هدف.



تسديدة من الأسفل بكتا اليدين (5 دقائق)

الادوات كرة خفيفة لكل ثاني منهم، وعلامات أرضية.

الهدف التنسيق الحركي، المرونة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية، المهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، الغناء المنفرد، وتقليد الخطوات الحركية).



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.

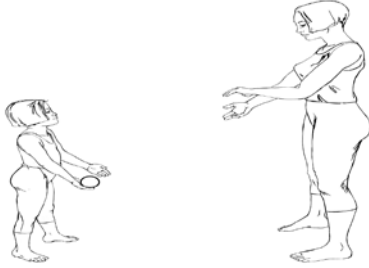
- كما رمينا أكياس الحبوب، سنتمرن على رمي هذه الكرات لشريكنا.
- أمسك الكرة بيدك. أنظر إلى يد شريكك ثم إرم له الكرة بيده. تأكد من أن تشير أصابعك إلى الأسفل!
- هذه هي التسديدة من الأسفل. يمكنك رمي الكرة مرارًا بينك وبين شريكك!
- تقدم وإجعل اللاعبين يزدون المسافة فيما بينهم

تسديدة باليد من الأسفل (6 دقائق)

الادوات كرة لينة صغيرة، كيس حبوب

الهدف التنسيق الحركي، المرونة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية

إشرح وبادر "أيها اللاعبون لنشكل دائرة؛ يمكننا برمي الكرة / كيس الحبوب لبعضنا البعض. إمسكوا بالكرة / كيس الحبوب بهذا الشكل. " يجب توجيه الأصابع إلى الأسفل عند رمي الكرة من الأسفل. يجب على القدم المعاكسة لجهة قذف الكرة أن تكون دائماً إلى الأمام في وقفة مفتوحة.



- إرمي الكرة/ كيس الحبوب إلى اللاعب الذي يواجهك. شجع اللاعب على الوقوف و هو يحني ركبتيه و يحمل الكرة بيديه.
- إطلب من اللاعب أن يرمي الكرة/ كيس الحبوب إلى اللاعب الذي يواجهه و يقرر الكرة في الدائرة.
- إستمر - كل لاعب يحصل على دور لرمي الكرة/ كيس الحبوب. تذكر أن تبقي أصابعك إلى الأسفل خلال رمي الكرة.

الرمي بـكلتا اليدين (من فوق الرأس) (6 دقائق)

الادوات كرة خفيفة بطينة الحركة

الهدف التنسيق الحركي، المرونة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية

إشرح وبادر " الآن سنرمي الكرة ، راقبوني كيف أرميها"

"قف بطريقة جانبية مع قدم أمام الأخرى، هذا يسمى وقوف جانبي. إرفع يديك فوق رأسك ..إثني ذراعيك و الآن إرمي الكرة.

- شجع اللاعب على الوقوف بطريقة جانبية، وهو يترجح من الورااء الى الامام. أطلب من اللاعب بـجلب يديه إلى الأمام و إلى الأعلى أيضاً لرمي الكرة باتجاهك. تدرب على الرمي مرات عدة.
- كان ذلك رائعاً ، عمل جيد !.

ختام الرياضة مع الغناء (5 دقائق)

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

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

الغناء

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

الرياضة مع الغناء (3 دقائق)

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

أغنية "عجلات الحافلة" - The wheel on the bus

- اللاعبون في صفنا يقفزون إلى الأعلى و الأسفل ، إلى الأعلى و الأسفل . اللاعبون في صفنا يقفزون إلى الأعلى و الأسفل طوال النهار.
- السباحون في صفنا يرشون الماء يرشون يرشون . السباحون في صفنا يرشون الماء يرشون يرشون في البركة .
- السباحون في صفنا يرشون الماء يرشون يرشون في كافة أنحاء البركة .

الرمي من الأسفل (6 دقائق) أعد نشاط اليوم الأول.

الرمي بكتلتا اليدين (5 دقائق) أعد نشاط من اليوم الأول.

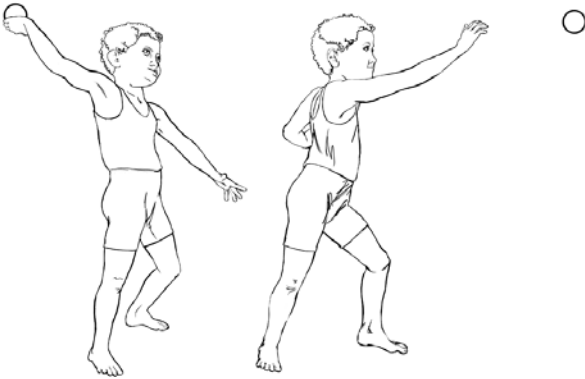
الرمي من الأعلى (6 دقائق)

الادوات كرة لينة صغيرة

الهدف التنسيق الحركي، المرونة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية

إشرح وبادر تتبع في هذا النشاط التقنيات نفسها التي إستخدامها في نشاط الرمي بيد واحدة . لكن شجع اللاعب أن يستخدم يد واحدة ، بإرجاع يده إلى الوراء بعدها رمي الكرة إلى الأمام باتجاهك. " الآن هيا بنا نرمي هذه الكرة الصغيرة بيد واحدة كما أفعل أنا "

- قف بشكل جانبي.
- إرفع اليد التي تمسك بها الكرة الى فوق رأسك.
- إحني يديك إلى المرفق.
- الآن إرمي الكرة.
- كان هذا رائعاً ، عمل جيد ! هيا بنا نعيدها مرة أخرى.



بعض النصائح المساعدة!

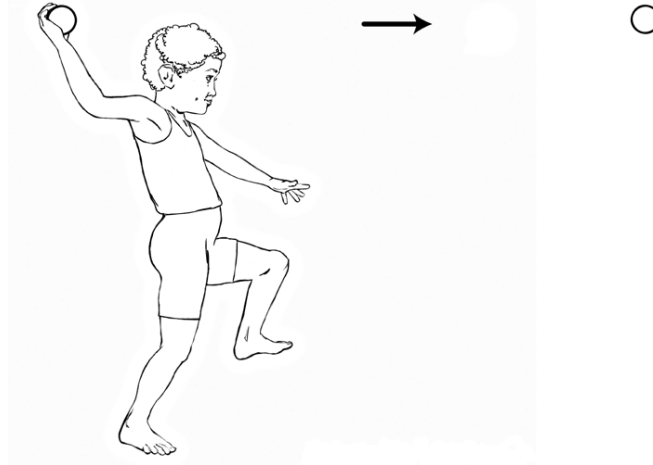
على الأوراك والكتف أن يداروا إلى الأمام؛ يجب أن تتحني اليد من الكوع و تقوم بإرخائها بشكل مستقيم عند إطلاق الكرة؛ على المعصم أن يكون نحو الأسفل عند إطلاق الكرة.

الرمي من مسافة (6 دقائق)

الادوات كرة لينة صغيرة أو كيس حبوب، علامات أرضية، أطواق يوضع على الأقدام . ضع العلامات الأرضية على بعد 3 أقدام تقريباً .
الهدف القوة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية

إشرح وبادر شجع اللاعبين لرمي الكرة على العلامات، و بعدها من خلال الأطواق .

- الآن سنرمي الكرة على النجمة الأولى/ العلامة الأرضية. رائع - الآن إذهب و إجلبها و إرمها على النجمة الثانية/ العلامة الأرضية . مذهل - هل يمكنك رمي الكرة على النجمة الثالثة/ العلامة الأرضية؟
- تحرك نحو الطوق. يقف لاعب على العلامة لرمي الكرة و يقف لاعب آخر بمحاذاة القمع لإعادتها. الآن دعنا نرمي الكرة / كيس الحبوب من خلال القمع . جيد!
- دع لاعب آخر يحمل الكرة و يحصل على دوره لرميها. نوع المسافة وفقاً لمهارة اللاعب.



ختام الرياضة مع الغناء (4 دقائق) كرر الأغنية التي إستخدمت في اليوم الأول لإرهاق الدرس.

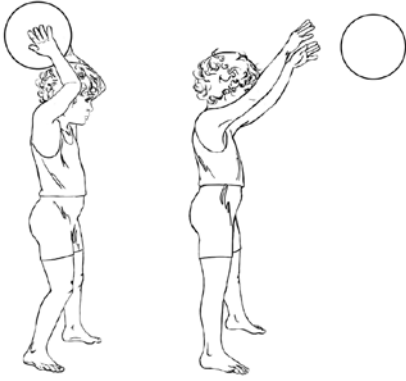
الرياضة مع الغناء (3 دقائق)

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

أغنية "عجلات الحافلة" - The wheel on the bus

- اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع أقدامهم (ينحنون و يتمددون)، يلمسون أصابع أقدامهم. يلمسون أصابع أقدامهم. اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع أقدامهم طوال النهار.
- الرامي في صفنا يرمي الكرة، يرمي الكرة، يرمي الكرة، القاذف في صفنا يرمي الكرة طوال المباراة.

مراجعة تسديدة باليد من الاسفل (4 دقائق)



الأدوات كرة لينة، كيس حبوب، طوق (ملاحظة: يمكن لأحد الراشدين أن يحمل الطوق أو يمكن وضعه على القمع)

الغناء " اليوم سنحز هدف بمساعدة الكرة/ كيس الحبوب مستخدمين الطوق .

- إحمل الكرة/ كيس الحبوب هكذا (أظهر الأصابع موجهة للأسفل). قف كما وقفنا سابقاً، جانبياً، واضعاً قدماً أمام الأخرى.
- الآن إرمي الكرة/ كيس الحبوب داخل الطوق. رائع - لقد أحرزت هدفاً.
- دع لاعب آخر يجلب الكرة من الطوق و يأخذ دوره في رميها. نوع المسافة وفقاً للقدرة.

الرمي بكلتا اليدين (4 دقائق). كرر نشاط اليوم الأول والثاني

الرمي من الأعلى: (4 دقائق) كرر نشاط اليوم الثاني، من خلال تشجيع اللاعبين على استخدام يد واحدة، بإرجاع يده إلى الوراء بعدها رمي الكرة الصغيرة إلى الأمام باتجاهك .

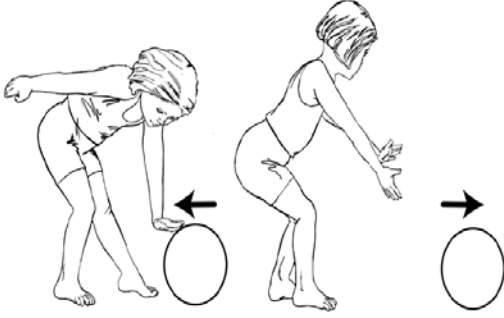
الرمي من مسافة و الدقة في لرمي: (4 دقائق) كرر نشاط اليوم الثاني

تمرير الكرة : (4 دقائق)

الادوات كرة شاطئ أو كرة خفيفة، علامات أرضية

الهدف التنسيق الحركي، اللياقة البدنية، المهارات الحركية، والمهارات المهارات التكيفية (إتباع التوجيهات، وتقليد الخطوات الحركية).

إشرح وبادر دحرج كرة الشاطئ نحو اللاعب. "دحرج الكرة على الأرض و أعدها لي - إبقى يديك مفتوحتين".



بعض النصائح المساعدة!

يجب أن تركز العيون على الكرة؛ شجع الطفل على إتباع من خلال إنحناء المعدة الى الأمام و يصفق بيديه.

- تقدم لجعل الولد يقف وقفة جانبية واضعاً قدماً واحدة على كل علامة من العلامتين (الأمام /الوراء)
- إرمي كرة الشاطئ للولد و إجعله يضرب الكرة بيد مفتوحة .
- عمل رائع !

كرة اليد (4 دقائق)

الادوات كرة شاطئ، قمع.

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

إشرح وبادر الآن سنرى إذا كان بإمكاننا ضرب هذه الكرة و إنزالها عن القمع. راقب - إبقى يدك مفتوحة و إضرب الكرة هكذا: "

- ضع الكرة على القمع و إضربها بيد مفتوحة أو بقبضة الكف.
- صِف اللاعبين وجهاً لوجه مع القمع و يأخذ كل لاعب دوره في رمي الكرة و من ثم إعادتها.
- حسناً ، الآن فعلتها . عمل جيد !

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

👍 لقد انتهيت من الأسبوع الخامس: دروس الرمي. يمكنك البدء بدروس الأسبوع السادس: ضرب الكرة!