

الأسبوع السادس - ضرب الكرة: توفر مجموعة الدروس هذه الألعاب والنشاطات لمساعدة الأطفال على تنمية مهارات ركل، اللياقة الجسدية، القوة، والتنوعية الجسدية، المفاهيم الحيزية، التوازن التنسيق بين العين و اليد 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 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 وبجو من الحماس الكبير والطاقة العالية. أما الوقت المقدّر فهو ثلاثين دقيقة لإتقان 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.

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 يبدأ 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 يقفزون ، يقفزون ، يقفزون. اللاعبون في صفنا يقفزون طوال النهار.
- لاعبو كرة السلة في فريقنا يمكنهم إحراز سلة (اليدى الى الأعلى و الى الامام. و نرمي كأننا نحرز سلة بالرمي من الأعلى)، يمكنهم إحراز سلة، يمكنهم إحراز سلة. لاعبو كرة السلة في فريقنا يمكنهم إحراز سلة - خلال المباراة.

ضرب الكرة

إرتداد الكرة (4 دقائق)

الادوات كرة شاطئ أو كرة لينة/خفيفة، علامات أرضية.

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

إشرح وبادر إضرب كرة الشاطئ باتجاه اللاعب. "أرمي الكرة على الأرض لترتد باتجاهي - إبقى يديك مفتوحتين".

- تقدم لجعل اللاعب يقف باتجاهات جانبية واضعاً قدم واحدة على كل علامة من العلامتين (الأمامية / الخلفية)
- إرمي كرة الشاطئ الى اللاعب و إجعله يضرب الكرة ويده مفتوحة.
- عمل رائع !

كرة اليد (4 دقائق)

الادوات كرة شاطئ ، قمع.

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

إشرح وبادر " الآن سنرى إذا كان بإمكاننا ضرب الكرة من على القمع. إنظروا ، إبقوا يديكم مفتوحتين و إضربوا الكرة بهذا الشكل ".

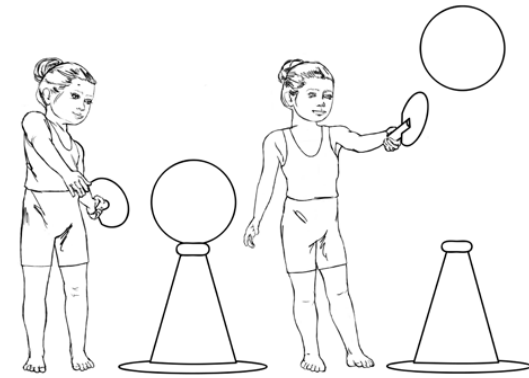
- ضع الكرة على القمع وإضربها بيد مفتوحة أو بكف اليد.
- دع اللاعبين يصطفون بعكس القمع ، ليأخذوا دورهم في ضرب الكرة و إعادتها.
- حسناً، الآن إفعلها أنت، عمل جيد !

الضربة الجانبية (6 دقائق)

الادوات كرة شاطئ، كرة بطينة الحركة، قمع، مضرب، مضرب حجم صغير ، مضرب بلاستيك.

إشرح وبادر " أيها اللاعبين ، الآن سنضرب الكرة بواسطة المضرب. " قف جانبياً شجع اللاعب على ضرب الكرة بالمضرب البلاستيكي أو المضرب الصغير.

- إنظر إلى الكرة. إنظر إليها القادمة نحوك.
- الآن أرجع المضرب . رائع ، لقد حققت ضربة !
- إستمر بالتمرين و تأكد أن كافة اللاعبين حصلوا على دور.



مسار الحواجز: (6 دقائق)

الادوات: ضع 5 حواجز مع علامات أرضية (نقاط للقفز عليها)، أكياس حبوب مع أطواق (رمي أكياس الحبوب عبر الأقمار)، سلسلة من الحواجز (أقمار مع وتد/عصا)، عارضات توازن، مساحة للركض حتى خط النهاية (محدد بواسطة شرائط).

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

إشرح وبادر " الآن علينا الركض في مضمار الحواجز ! إنظروا و إتبعوني !" إشرح للاعبين كيف عليهم الركض في مضمار الحواجز. بعدها ساعد اللاعب على تخطي هذه الحواجز.

المحطة الأولى: القفز على النقاط

- رتب 10 نقاط بخط متعرج، قريبين من بعضهم البعض.
- يقفز اللاعب كالأرنب بكلتا القدمين من نقطة إلى نقطة.
- يقفز اللاعب إلى اليمين، بعدها إلى اليسار، بتعرج، طول خط النقاط.

المحطة الثانية: رمي كيس الحبوب عبر الهدف (الأطواق، السلة)

يرمي اللاعب كيس الحبوب أو كرة صغيرة عبر الطوق/في السلة الموضوع(ة) بالتوازي مع الأرض

- إرتقي في رمي كيس الحبوب أو الكرة عبر الهدف (الطوق موضوع على القمع أو الحائط) من مسافة 3 أمتار.
- إستخدم العلامات الأرضية لتعريف اللاعب أين يقف.
- نوع المسافة للأبعد أو الأقرب بناءً على قدرات اللاعب.

المحطة الثالثة: القفز فوق الحواجز

- إصنع حواجز بإستخدام قمعين و عصا واحدة أو وتد . ضع الأوتاد في ثقب الأقمار.
- نوع الإرتفاع بما يلائم قدرات اللاعب . دائماً إبدأ من أدنى إرتفاع.
- شجع اللاعب على القفز بإستخدام كلتا القدمين، فوق الحاجز، و النزول على كلتا القدمين.

المحطة الرابعة: المشي على عارضات التوازن

- بإستقلالية، يمشي اللاعب طول العارضة، بتناوب الخطوات.
- أضف طرق متنوعة لتقدم اللاعب إلى أسفل العارضة. (إلى الخلف، إلى الجنب، غير الاتجاهات - من الأمام إلى الخلف)
- زد طول العارضة من خلال وضع عارضات أخرى.

المحطة الخامسة: الجري حتى خط النهاية (محدد عبر الشرائط)

- عندما يتخطى اللاعب الحواجز، عليه الركض بخط النهاية. درب اللاعب الجري حتى خط النهاية.
- درب على هذه المهارة عدة مرات حيث أن بعض اللاعبين يتوقفوا و ويرفضوا لمس أو الوصول إلى خط النهاية.
- خط النهاية هو عبارة عن شريط طويل لإعداده، أربط الشريط من جانب واحد بينما تمسك بالشريط من الجانب الآخر. (دع شخص آخر يساعدك ويمسك الشريط من الناحية الأخرى).
- عندما يلمس اللاعب الشريط، دعه يذهب.

ختام الرياضة مع الغناء (5 دقائق)

الهدف

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

إشرح

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

الغناء

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

الرياضة مع الغناء (4 دقائق)

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

أغنية "عجلات الحافلة" - The wheel on the bus

- اللاعبون في صفنا يدحرجون الكرة، يدحرجون الكرة، اللاعبون في صفنا يدحرجون الكرة طوال النهار.
- اللاعبون في صفنا يقفزون إلى الأعلى و الأسفل ، إلى الأعلى و الأسفل . اللاعبون في صفنا يقفزون إلى الأعلى و الأسفل في كافة أرجاء المدينة.

الضربة الجانبية (6 دقائق) أعد نشاط اليوم الأول

هوكي المبتدئين: (6 دقائق)

الادوات: كرة شاطئ، كرة لينة صغيرة ، مضرب ، عصا هوكي حجم صغير، أو مضرب غولف، بلاستيكية حجم صغير.

الهدف: التنسيق الحركي، اللياقة البدنية، المرونة، المهارات الحركية، التنسيق بين العين و اليد.

إشرح وبادر " اليوم سنتعلم القيام ببعض الرياضات. أولاً سنلعب الهوكي ". ضع كرة كبيرة على الأرض .

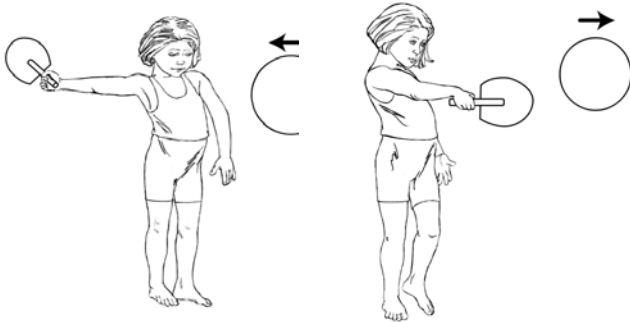
- قف بوضع جانبي .
- إمسك بالعصا (عصا الهوكي ، أو مضرب الغولف)
- الآن إضرب الكرة
- عظيم !

التنس/الكرة اللينة للمبتدئين: (6 دقائق)

الادوات: كرة شاطئ، كرة لينة صغيرة ، أقماع، ريشة، مضرب تنس حجم صغير أو مضرب بلاستيكي .

الهدف: التنسيق الحركي، اللياقة البدنية، المرونة، المهارات الحركية، التنسيق بين العين و اليد.

إشرح وبادر " الآن سنلعب التنس/الكرة اللينة ". ضع كرة كبيرة على القمع، و إستخدم العلامات الأرضية لمساعدة اللاعب على تعلم الوقوف بموضع جانبي.



- الآن قف بموضع جانبي و إمسك المضرب بيد واحدة .
- إضرب الكرة بمضربك.

الجسور / الأنفاق (4 دقائق)

الهدف القوة، اللياقة البدنية، المهارات التكيفية (إتباع الاتجاهات، تقليد الخطوات الحركية)

إشرح وبادر "حسناً الآن سنلعب لعبة الجسور و الأنفاق أولاً دعونا نبني نفقنا الخاص ". إذا كان اللاعب قادراً جسدياً ، إجعله ينحني إلى الأمام بوضع يديه و قدميه على الأرض ، ليصبح كالجسر أو النفق، شجع لاعب آخر ليزحف (بشكل لولبي، أو مشياً) تحت النفق أو الجسر.

الأنفاق

"من يمكنه الانحناء هكذا ليصنع نفق ؟ (اليدين و الأقدام على الأرض ،إرفع جسدك الى الاعلى لتصنع نفق). مذهل، لقد صنعنا نفق. الآن ، من يريد العبور تحت النفق ؟ رائع ! بعد ان تعبر النفق، إصنع نفق آخر إلى جانب صديقك! جيد ! لقد أصبح نفقنا أكبر بكثير!"

- يشكل لاعب واحد نفقاً عندما ينحني ويضع يديه وقدميه على الأرض أو أن ينحني على ركبتيه ويديه.
- يزحف اللاعبون الآخرون، ويمطفون بسرعة تحت النفق.
- عندما يمر اللاعب من تحت النفق، دعه يساهم في تمدي/ توسيع النفق (تشكيل نفقاً إلى جانب اللاعب الذي بدأ النشاط)

الجسور

"أما الآن فسنعلم لعبة الجسور. من يستطيع أن ينحني ليشكل جسراً ؟ (إجلس على الأرض. ضع يديك وقدميك مستقيمين على الأرض. إرفع نفسك إلى الاعلى). أما الآن لنشكل جسراً ونمر من تحته!

- يشكل لاعب واحد جسراً عندما ينحني ويضع يديه وقدميه مستقيمين على الأرض ويدفع نفسه الى الاعلى.
- يزحف اللاعبون الآخرون ، وينطلقون بسرعة تحت الجسر.
- لتسهيل اللعبة، إسمح للاعبين أن يضعوا أيديهم أو قدميهم على الحائط أو على أي غرض، ودع اللاعبين الآخرين يمرون من تحتهم.

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

الرياضة مع الغناء (2 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. اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع أقدامهم طوال النهار.
- الرامي في صفنا يرمي الكرة، يرمي الكرة، القاذف في صفنا يرمي الكرة طوال المباراة.

الضربة الجانبية (5 دقائق) أعد نشاط اليوم الأول و الثاني

هوكي المبتدئين: (5 دقائق) كرر نشاط اليوم الثاني



التنس/الكرة اللينة للمبتدئين (5 دقائق) كرر نشاط اليوم الثاني

الركل (4 دقائق)

الأدوات كرة شاطئ، كرة بطينة الحركة، كرة قدم صغيرة الحجم أو كرة ملعب.

الهدف التنسيق الحركي، اللياقة البدنية، المرونة، المهارات الحركية، مقدمة لمهارات الأسبوع السابع.

إشرح وبادر "أيها اللاعبين، اليوم سنركل الكرة. راقبوني!"

- قف خلف الكرة. الآن إركلها.
- إجعل اللاعب يركل الكرة باتجاهك بالقدم التي يفضلها.
- رانع. الآن إجلب الكرة و أعطها للاعب ليركلها.



بعض النصائح المساعدة!

يجب أن تكون العيون مركزة على الكرة؛ وضع القدم التي لا تُستخدم في الركل إلى الخلف ولجهة الكرة؛ تتأرجح القدم التي ستهيكل بها عند الركبة إلى الخلف؛ تحريك اليد بطريقة معاكسة عند ركل الكرة.

الادوات: ضع 5 حواجز مع علامات أرضية (نقاط للقفز عليها)، أكياس حبوب مع أطواق (رمي أكياس الحبوب عبر الأقماع)، سلسلة من الحواجز (أقماع مع وتد/عصا)، عارضات توازن، مساحة للركض حتى خط النهاية (محدد بواسطة شرائط).

إشرح وبادر " الآن علينا الركض في مضمار الحواجز و نتمرن على شيء تعلمناه! إنظروا و إتبعوني!" إشرح للاعبين كيف عليهم الركض في مضمار الحواجز. بعدها ساعد اللاعب على تخطي هذه الحواجز.

المحطة الأولى: الرمي من على بعد مسافة

- ضع علامات أرضية بمسافة 3 أقدام بين كل علامة.
- إطلب من اللاعب أن يرمي الكرة على العلامة.
- شجع اللاعب ليرمي الكرة على العلامة.

المحطة الثانية: قفز كالصفدع

- ضع علامات أرضية مستديرة بحيث يكون بينها مسافة يستطيع اللاعب القفز عليها.
- إجعل اللاعب يقفز من علامة إلى أخرى

المحطة الثالثة: المشي على عارضات التوازن

- يسير اللاعب باستقلالية على طول العارضة و قيامه بخطوات متناوبة
- أضف طرق متنوعة لتقدم اللاعب الى أسفل العارضة. (الى الخلف، الى الجنب، غير الاتجاهات - من الأمام الى الخلف)
- زد طول العارضة من خلال وضع عارضات أخرى.

المحطة الرابعة: القفز فوق الحواجز

- إصنع حواجز باستخدام قمعين و عصا واحدة أو وتد. ضع الأوتاد في ثقب الأقماع.
- نوع الارتفاع بما يلائم قدرات اللاعب. دائماً إبدأ من أدنى ارتفاع.
- شجع اللاعب على القفز باستخدام كلتا القدمين، فوق الحاجز، و النزول على كلتا القدمين.

المحطة الخامسة: الجري حتى خط النهاية (محدد عبر الشرائط)

- عندما يتخطى اللاعب الحواجز، عليه الركض بخط النهاية. درب اللاعب الجري حتى خط النهاية.
- درب على هذه المهارة عدة مرات حيث أن بعض اللاعبين يتوقفوا و يرفضوا لمس أو الوصول إلى خط النهاية.
- خط النهاية هو عبارة عن شريط طويل. لإعداده، أربط الشريط من جانب واحد بينما تمسك بالشريط من الجانب الآخر. (دع شخص آخر يساعدك ويمسك الشريط من الناحية الأخرى).

ختم الرياضة مع الغناء (4 دقائق) كرر الأغنية التي إستخدمت في اليوم الأول والثاني لإنهاء الدرس.

👏 لقد انتهيت من الأسبوع السادس: دروس ضرب الكرة.
يمكنك البدء بدروس الأسبوع السابع: الركل!