

برنامج النشاط الحركي وتعلم
المهارات الحركية الأساسية لطفل
ما قبل المدرسة

المحاضرة الخامسة

محاور المأاضرة



تعريف البرنامج الحركي ❧

أهداف برنامج النشاط الحركي ❧

أسس برنامج النشاط الحركي ❧

صياغة أهداف البرنامج ❧

فن تدريس التربية الحركية وخطواتها ❧

أنواع المهارات الحركية

قسم شميدت وماجيل وآخرون المهارات الحركية لثلاثة مستويات:

١- مستوى الدقة في الأداء:

يشمل مهارات العضلات الكبيرة كالمشي , الجري , القفز , الركض , الرمي وغيرها .

ويشمل المهارات الأساسية للألعاب الرياضية كالتصويب والتمرير في كرة القدم والسلة ويتطلب درجة كبيرة من التوافق العضلي والعصبي .

تابع.. أنواع المهارات الحركية



٢- مستوى طبيعة أداء المهارة الحركية من حيث البداية والنهاية:

- المهارة المتقطعة: المهارة التي تتكون من حركة لها بداية ونهاية واضحة, كما هو الحال في مهارة الرمي والتصويب في كرة القدم.
- المهارات المستمرة: تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه مثل الجري والسباحة.
- المهارات المتماسكة: تجمع بين المهارات المتقطعة والمستمرة وتعتمد على الحركات الواحدة تلو الأخرى مثل الغطس والجمباز.

تابع.. أنواع المهارات الحركية

٣- مستوى ثبات الهدف:

تم تقسيم المهارات الحركية إلى أربعة أنواع حسب حركة الفرد والهدف وهم:

- ١- الفرد والهدف الثابت (الرماية كما في سهم).
- ٢- الفرد ثابت والهدف متحرك (ضرب الكرة بالمشرب).
- ٣- الفرد متحرك والهدف ثابت (كرة القدم والسلة واليد).
- ٤- الفرد والهدف متحركان (قذف الكرة في الألعاب الجماعية).

قسم (مفتي حماد) المهارات الأساسية التي يجب أن يتعلمها الطفل إلى:

٢- مهارات الثبات:

التوازن - الدحرجة - التسلق - اللف - نقل
ثقل الجسم - المرجحة - الانثناء - التمطط.

١- مهارات الانتقال :

تشمل الزحف - الحبو - المشي - الجري -
الوثب - الحبل- تبادل الحبل والخطو
والقفز - الوثب والهبوط -التسلق.

٣- مهارات التحكم والسيطرة:

تشمل: الضرب - الرمي - المسك -الركل -
الخبط - التطيير - الاستلام - التحرك.

أنماط مقترحة لتعلم المهارات
الحركية الأساسية

مهارة المشي:



١ - المشي باتجاهات مختلفة.

2- المشي على أطراف الأصابع.

3- المشي مع عمل زحلقة بسيطة للأمام.

4- توسيع وتضييق خطوة المشي.

5- المشية العسكرية.

6- المشي مع رفع الركبتين.

مهارة الجري:

١- الإحماء (الجري في نفس المكان).

٢- الجري والوقوف تبعاً للإشارة ولتغيير الاتجاهات.

3- الجري مع ثني الجذع أماماً لأسفل.

4- الجري بين عوائق (كرات مثلاً)

5- الجري مع المبالغة في حركات المرجة للذراعين.



مهارة القفز أو الوثب



١ - القفز في مساحة محدودة على الأرض (أماماً - خلفاً - جانباً).

٢ - القفز أماماً مرتين وخلفاً مرتين.

٣ - القفز عالياً مع تنوع التصفيق باليدين (أماماً - خلفاً).

٤ - القفز مع تغيير الاتجاه خلال مرحلة الطيران في الهواء.

٥ - القفز مع الهبوط في وضع القرفصاء.

٦ - القفز باستخدام العصا.

تعريف البرنامج الحركي

هو : مجموعة الحركات الأساسية أو التي يطلق عليها البعض المهارات الحركية الأصلية, كالوقوف, المشي, الجري, الحجل, القفز, التسلق, والتزحلق ... الخ من نوع الحركات البنائية والتي تنقسم بدورها إلى حركات انتقالية وغير انتقالية, ومعالجة وتبادل.



أهداف برنامج النشاط الحركي
ماذا تتوقعون أن تكون هذه الأهداف ؟

أهداف برنامج النشاط الحركي



١ - تفريغ الطاقات والشحنات المكبوتة داخل الطفل مما يتيح له صحة نفسية وجسدية عالية.

٢ - تنمية الوعي لدى الأطفال بأجسامهم وبأبعادها.

٣ - توضيح المفاهيم المرتبطة بوعي الجسم.

٤ - تنمية قدرة الطفل على التمييز بين السرعات المختلفة.

تابع.. أهداف برنامج النشاط الحركي



٥- تعويد الطفل على الأداء بسرعة منظمة والإحساس بالتوقيت.

٦- تنمية قدرة الطفل على التحكم في سرعة أدائه بالزيادة أو النقصان.

٧- تعليم الطفل التمييز بين القوة والسرعة من حيث الدرجة.

٨- تربية انفعالات الطفل وتحقيق الاتزان النفسي والعصبي لديه.

تابع.. أهداف برنامج النشاط الحركي



٩- تنمية قدرة الطفل على الربط بين الزمن ودرجة القوة في الواجب الحركي.

١٠- مساعدة الطفل على الاسترخاء العقلي العصبي.

١١- تنمية القدرة على أداء الحركات مع التوقف المفاجئ والثبات التام.

١٢- إكساب الطفل القدرة على الملاحظة، والتصوير، والتخيل، والإبداع، والابتكار، وتحليل وتفسير المواقف واتخاذ القرار.



أسس البرنامج الحركي

بنود أساسية عند تطبيق الأعمال للأطفال

أسس البرنامج الحركي



- ١- الطفل محور النشاط (مناسبة الأنشطة لسن ٤-٦ سنوات).
- ٢- يقوم البرنامج على اهتمامات الطفل وحاجاته في مرحلة ما قبل المدرسة.
- ٣- مراعاة خصائص النمو الحركي ومتطلباته.
- ٤- استخدام أنشطة اللعب الهادفة لمساعدة الطفل على التكيف السليم.

تابع.. أسس البرنامج الحركي



- ٥- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ٦- تنوع الأنشطة , والإكثار من فترات الراحة.
- ٧- مراعاة الفروق الفردية للبرنامج.
- ٨- تجنب عمل مقارنات بين الأطفال.
- ٩- توافر عوامل الأمن والسلامة.



صياغة أهداف البرنامج

صياغة الأهداف

أنسب طريقة لصياغة الأهداف التعليمية في التربية الحركية هي :

الطريقة السلوكية الإجرائية

ما المقصود بالهدف التعليمي؟

مجموعة الكلمات أو الرموز التي تصف سلوك المتعلم لا سلوك المعلم أو تصف هدف معين.

ويترتب على ذلك:

١- وصف نوع السلوك المراد تعلمه (**نتاج التعلم**).

٢- وصف السلوك النهائي (**نتاج أداء الطفل**).

صياغة الأهداف

وهذا يتطلب:

١- تسمية السلوك الكلي للطفل الذي يظهر أثناء التعلم

(مشي, جري, رمي, قفز... الخ)

٢- تحديد أهم ظروف حدوث السلوك.

(الرمي بيد واحدة - السقوط - أمام أو خلف).

٣- تحديد مستوى الأداء المقبول.

(جري ٥ م في ٧ ثوان) أي الوقت المطلوب للأداء الحركي.

٤- كتابة عبارة منفصلة لكل هدف تعليمي في التربية الحركية.

أمثلة على هدف تعليمي حركي:

- أن ينط الطفل الحبل لمسافة ١٠ سم.

- أن يجري الطفل لمسافة ٢ متر في دقيقة واحدة.

أفعال حركية قابلة للقياس:

ينحني - يضرب - يقبض يديه - ينط - يدور - يجمع - يرمي ...
الخ

والآن دوركم ..

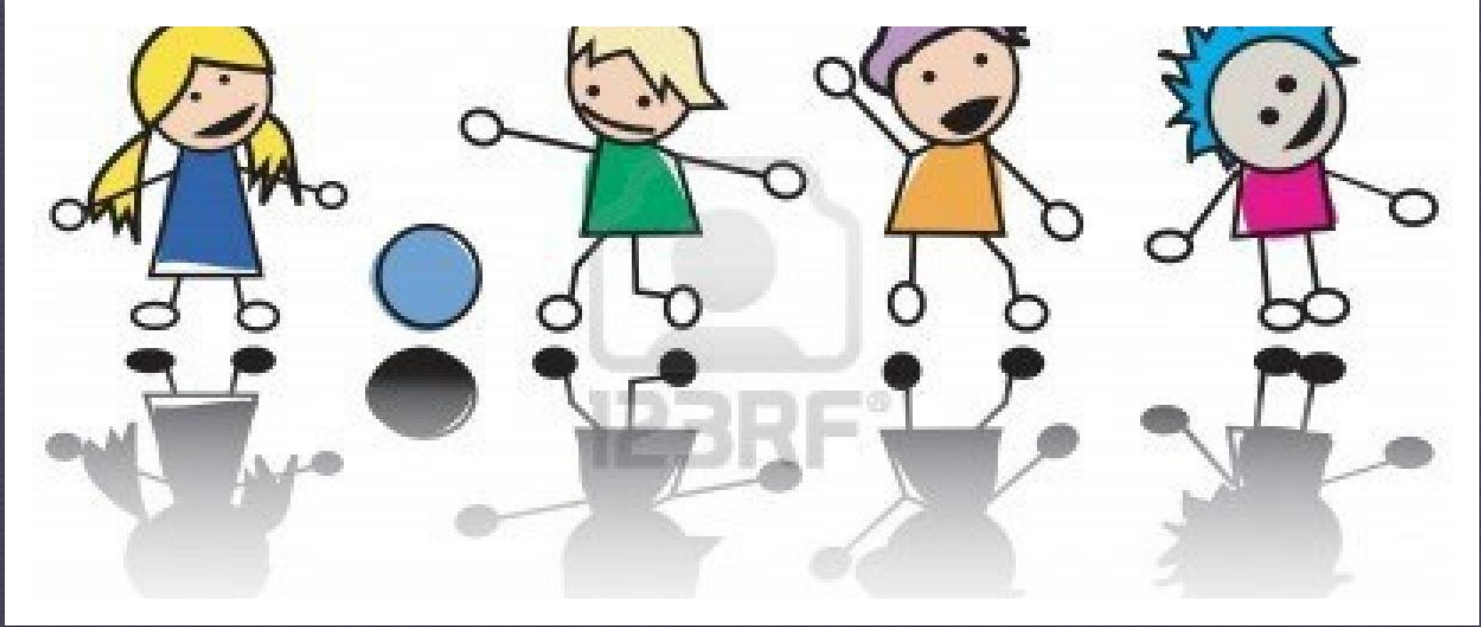
أعطوني أمثلة على أهداف إجرائية سلوكية حركية ..

تحضير النشاط الحركي

يسلم مع كل نشاط

تحضير النشاط الحركي

- الاسم:
- اسم النشاط:
- الأهداف السلوكية:
- الأدوات:
- وصف طريقة النشاط:



فن تدريس التربية الحركية وخطواتها

شروط واعتبارات التربية الحركية



- ١- أن تكون الخبرة الحركية ذات معنى بالنسبة للطفل ومشتقة من اهتماماته.
- ٢- تنويع الأنشطة لتلائم كافة المستويات (البدء بالحركية لسهل ثم الصعب).
- ٣- إشراك جميع الأطفال وعدم عزل أي طفل.
- ٤- ربط الخبرة الحركية بالأنشطة المقدمة حتى يتكيف مع البيئة.
- ٥- تقديم نموذج للأداء من قبل المعلمة.
- ٦- توفير الإمكانيات والتسهيلات (أجهزة - أدوات - مساحات متاحة ...).
- ٧- عدم عمل مقارنات بين مستويات الأطفال نظراً للفروق الفردية.

خطوات تدريس الأنشطة الحركية

- ١- شرح الهدف من الأداء المطلوب.
- ٢- إعطاء نماذج توضيحية وأمثلة للواجب الحركي المطلوب.
- ٣- شرح النواحي الفنية للأداء (رمي كرة السلة في قوس لزيادة المسافة).
- ٤- التعلم عن طريق المحاولة والخطأ في المرات الأولى. مرتبط بأي نظرية؟؟
- ٥- إتاحة فترة كافية للطفل للممارسة والتجريب.
- ٦- الأداء يكون غير دقيق ولكن مع الاستمرار والممارسة يصبح مقبولاً.
- ٧- تنظيم الممارسات على فترات زمنية للحفاظ على المهارة المكتسبة وحدوث التقدم.

تَعْمِدُ بِحَمْدِ اللَّهِ