جمهورية العراق
وزارة التربية
المديرية العامة للمناهج

كتاب
الأنشطة البدنية والحركية
لطفل الروضة

تأليف

أ.د.سعدي جاســـم عطية　　أ.د. نهـــاد محمد علـــوان

م.د. صبا عبد المنعم محمد شاكر　　أ.م.د.شذى علي مطشـــر

نصرة رجب حسين



الطبعة الثانية　　١٤٤٧هـ /٢٠٢٥م

المشرف العلمي على الطبع:

أ.م.د. صبا عبد المنعم محمد شاكر

المشرف الفني على الطبع:

م. أحمد تحسين علي





تصميم الكتاب

شيماء قاسم جاسم

خبرة لغوية

م.م. علي مصطفى رفيق

الموقع والصفحة الرسمية للمديرية العامة للمناهج

www.manahj.edu.iq
manahjb@yahoo.com
Info@manahj.edu.iq

manahjb
manahj

استناداً الى القانون يوزع مجاناً ويمنع بيعه وتداوله في الأسواق

المديرية العامة للمناهج
قسم التحضير الطباعي

المحتويات

ت	العنوان	الصفحة
١	المقدمة	٤
٢	منهاج مرحلة الروضة للطفل بعمر (٤-٥) سنوات	٩
٣	(أولاً): تطوير المهارات الأساسية - مهارة الوقوف - مهارة المشي - مهارة الركض - مهارة الاستلام (اللقف) - مهارة رمي الكرة - مهارة الاستلام (اللقف) - التسلق	٩ ٩ ١٣ ١٧ ٢١ ٢٥ ٢٩ ٣٣
٤	(ثانياً): تنمية الصفات البدنية - القوة العضلية - السرعـــة	٣٧ ٣٧ ٤١
٥	(ثالثاً): تطوير الصفات الحركية - الرشاقة - التوازن - المرونة	٤٦ ٤٦ ٥١ ٥٦
٦	(رابعاً): تطويرالادراك الحسي الحركي (الوعي بالجسم والمكان) -أنشطة لتعليم الوعي بالجسم لأطفال الروضة - الوعي بالمكان	٦٠ ٦٠ ٦٧
٧	منهاج مرحلة التمهيدي للطفل بعمر (٥-٦) سنوات (أولاً): تطوير المهارات الأساسية - مهارة الحجل - مهارة القفز - مهارة الوثب - مهارة ركل الكرة - مهارة دحرجة الكرة - مهارة اللقف (التدوير)	٧٢ ٧٢ ٧٢ ٧٧ ٨١ ٨٦ ٩٠ ٩٤

ت	العنوان	الصفحة
	- مهارة الدفع والسحب - مهارة الدحرجة - مهارة الدوران	٩٨ ١٠٦ ١١٠
٨	(ثانياً): تطوير الصفات الحركية - الدقة المكانية - الدقة الزمانية	١١٤ ١١٤ ١١٤
٩	(ثالثاً): تطوير الصفات البدنية - القوة العضلية - السرعة	١١٨ ١١٨ ١٢٢
١٠	(رابعاً): تطويرالادراك الحسي الحركي (الوعي بالاتجاه، الوعي بالزمان) - الوعي بالاتجاه - الوعي بالزمان	١٢٦ ١٢٦ ١٣١
١١	العروض الرياضية	١٣٥
١٢	التربية الكشفية	١٣٦
١٣	أنواع العقد	١٤٢
١٤	الاصابات والاسعافات الاولية	١٤٤



المقدمـــــة

تعد مرحلة رياض الاطفال مرحلة النشاط الحركي مرحلة مهمة في حياة الاطفال نظرا لما تمثله من بيئة تربوية يتم بها إشباع حاجاتهم وإكسابهم المفاهيم الأساسية للعلوم المختلفة ومبادئ العلم والمعرفة، وان الخبرات التي يكتسبها الطفل في هذه المرحلة تؤثر تأثيراً كبيراً في مستوى تفكيره، ومن ثم تنعكس على حياته المستقبلية وهي المرحلة إلتي تهدف الى تحقيق النمو الشامل والمتوازن للطفل، والتي تدعم قدراته وامكاناته باللعب والانشطة الرياضية المختلفة لذا تعد الروضة الوسيلة المباشرة للاتصال بالطفل – بعد الأسرة – التي يمكن عبرها وضع برامج التربية الحسية والبدنية والترويحية، وتنفيذها عن طريق المعلمات اللواتي يعملن على بث روح اللياقة في نفوس الأطفال، وكذلك الافادة من الإمكانات المختلفة قدر الإمكان، مما يعود على الأطفال بالصحة البدنية والعقلية .

وتقع على الروضة المسؤولية الكبرى في إتاحة الفرص وتوفيرها للأطفال لتحقيق اللياقة البدنية الشاملة والنمو الحركي والبدني الشاملة، وذلك بوضع البرامج التي تشمل الخدمات والخبرات الصحية الخاصة بالغذاء والعادات الصحية والبدنية، كذلك يجب توافر الخدمات الصحية الوقائية، وأن تكون أوجه الأنشطة الحركية والبدنية متوافرة لجميع الاطفال وليس للمتفوقين رياضياً فحسب .

ويجب ايضاً عند وضع البرامج أن تراعي المعلمة رغبات الأطفال، وكذلك قدراتهم الفردية من أجل حثهم، وتشجيعهم على استمرارية الممارسة ، ومن أجل توفير حياة أفضل وأكثر سعادة . ولنجاح الأنشطة الرياضية للأطفال يجب أن تكون المعلمات مؤهلات من ناحية التربية البدنية، وملمات بالنواحي الصحية .

ويعد الطفل في هذا المنهاج المحور الأساسي في جميع نشاطاته فهي تدعوه دائماً إلى النشاطات الذاتية، وتنمي فيه عنصر التجريب والمحاولة والاكتشاف، وتشجعه



على اللعب الحر، وترفض مبدأ الإجبار والقسر، بل تركز في مبدأ المرونة والإبداع والتجديد والشمول .

يستند كتاب الأنشطة الحركية لطفل الروضة في تحقيق أهدافه إلى مبدأ الصياغة الإجرائية السلوكية للأداء كطريقة ميسرة في أدارة العملية التعليمية، إذ تتمكن المعلمة من التعرف إلى الأداءات المختلفة لأطفالها عبْرَ مجموعة من الاختبارات الأدائية التي وضعت في نهاية كل مهارة يؤديها الطفل.

يتضمن هذا الكتاب

اولا:

منهاج مرحلة الروضة للطفل بعمر(٤-٥) سنوات، ويتضمن:

تطوير المهارات الأساسية: (الوقوف والمشي والركض والمسك والرمي واللقف والالتقاط والتسلق).

ثانيا:

منهاج مرحلة التمهيدي للطفل بعمر(٥-٦) سنوات ويتضمن:

تطوير المهارات الاساسية: (الدفع والسحب والتعلق والحركات الثنائية وحركات الدوران والدحرجة والوثب والحجل والقفز والوقوف رمي الكرة واللعب بالكرة و الجري المكوكي) وتنمية الصفات البدنية :

(قوة العضلات والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل) وتطوير الصفات الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، الدقة الحركية)وتطوير الإدراك الحس - حركي:

(الوعي بالاتجاه و الوعي بالزمان و الوعي بالجسم و الوعي بالمكان)

والكتاب بهذا المحتوى الشامل يمكن أن يساعد الاطفال على تنمية اتجاهات إيجابية نحو التربية البدنية والحركية والمشاركة في الأنشطة والعروض الرياضية والمخيمات الكشفية ، ويساعد معلمة الروضة والهيئات المعنية بالطفولة على إتقان عملهم التربوي.

وأخيرا نرجو من الله سبحانه وتعالى أن نكون قد وفقنا في هذا العمل خدمة لاطفالنا والعملية التعليمية.

المؤلفون



إن الطفل يحتاج في سن مبكرة أن يتحرك وأن يطبق الحركات الانتقالية والتعامل مع الأدوات لذا وجب تدريبه في البداية على:

١ معرفة الاتجاهات



وهي خطوط الحركة في الفراغ عبْرَ فهم وإدراك الوعي بالجسم، ويستطيع الطفل أن يتحرك في مختلف الاتجاهات وهذه تُعَدُ من الأمور المهمة لحركات الطفل في الملعب (الأمام،الخلف،الجانب، فوق، تحت، مستقيم، دائري، منحني، متعرج).

٢ معرفة مستويات الحركة



يستطيع الطفل عن طريق النشاط الحركي أن يتحرك في مستويات (مستوى رأسي للحركة ومستوى افقي، مستوى ارتفاع الحركة مثل: (عالٍ ومتوسط و منخفض).

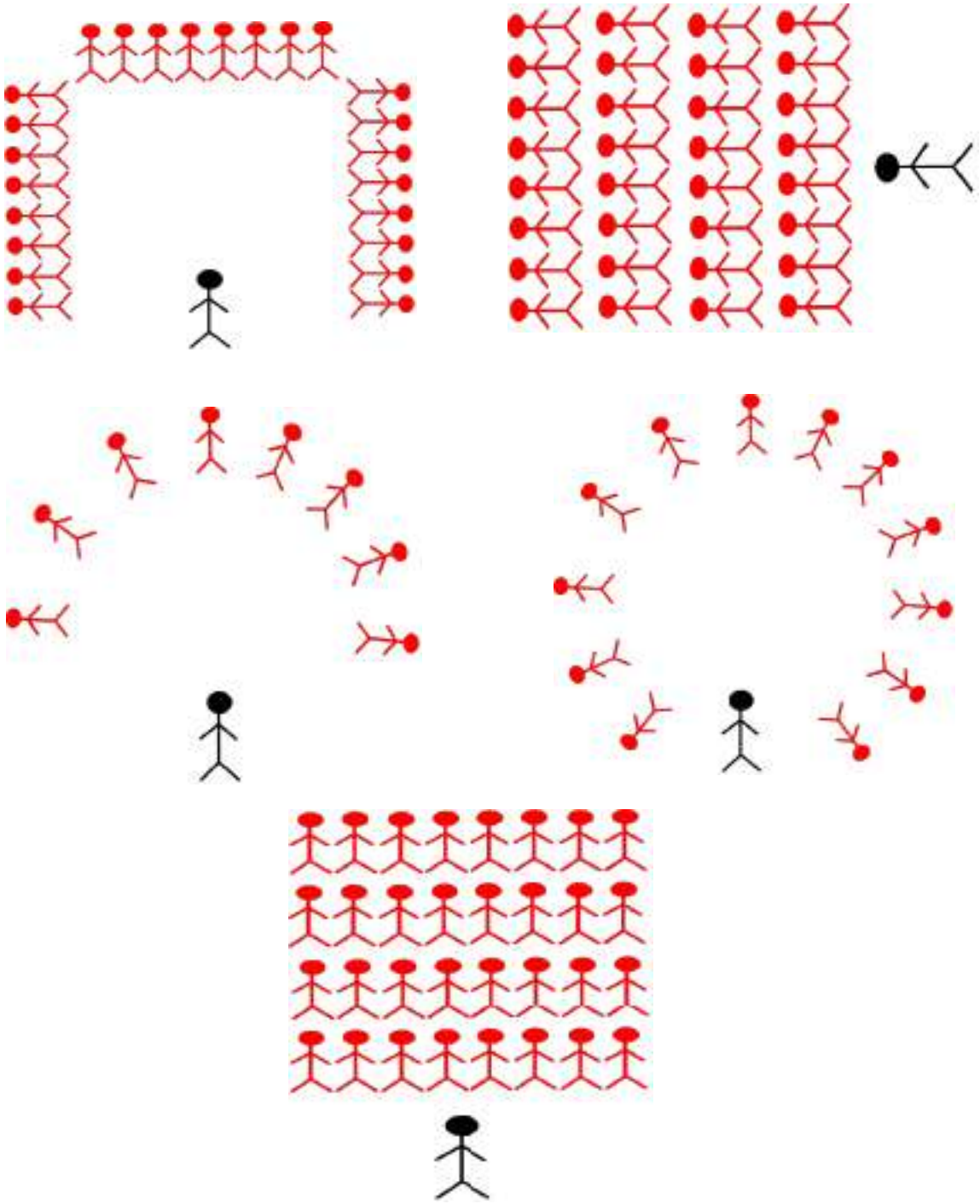


٣ التشكيلات التي يأخذها الطفل في درس التربية الرياضية

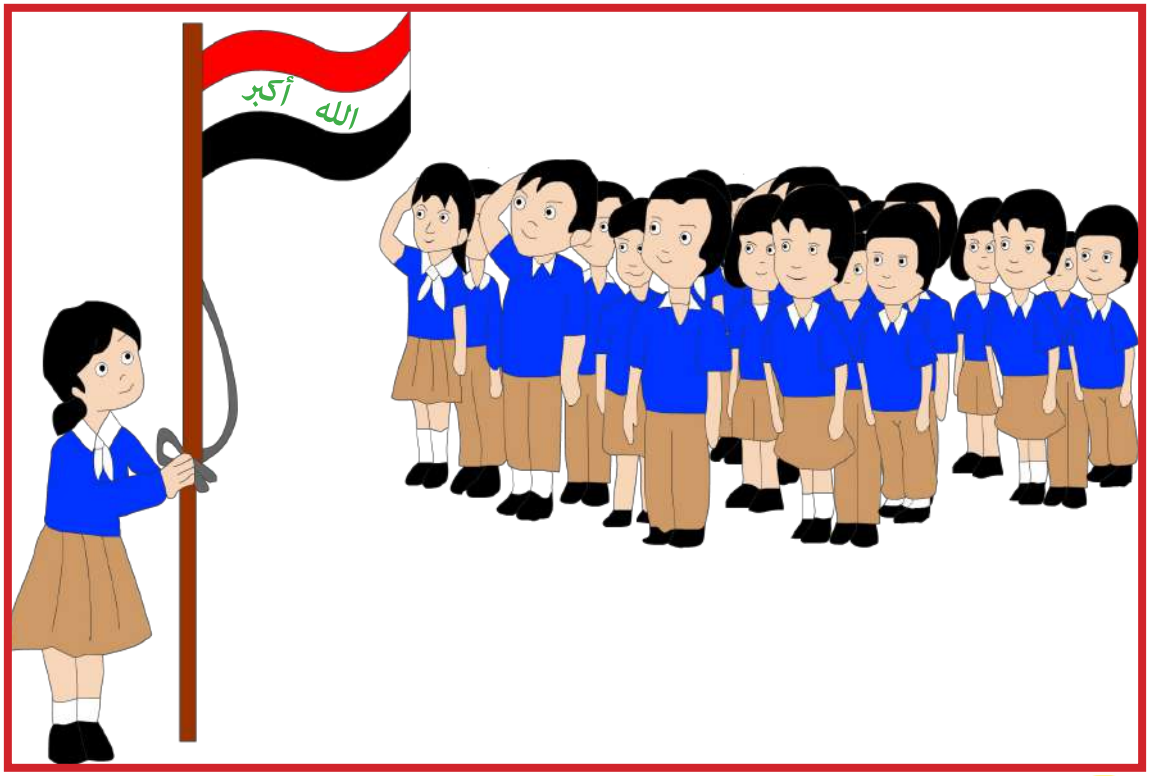
يوجد العديد من الأشكال التنظيمية التي تتغيرفي أثناء عملية التعليم، وهذه التشكيلات والتغييرات الكثيرة والمتنوعة ضرورية لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية للدرس.

هناك أشكال تنظيمية وتكوينات متعددة يمكن الافادة منها واستخدامها.

وأهم تشكيل يتعلمه الأطفال هو كيفية الوقوف بنسق اورتل منظم



٤ تعليم الأطفال الاصطفاف والوقوف بإحدى التشكيلات امام المعلمة وأداء التحية الرياضية.



٥ تعليم الأطفال كيفية التهيئة للرجوع الى الصف والاستعداد لدخوله بشكل منظم الصف.





أولاً تطوير المهارات الأساسية (الوقوف والمشي والركض والمسك والرمي واللقف والاستلام والتسلق)

١ مهارة الوقوف Stand-up skill

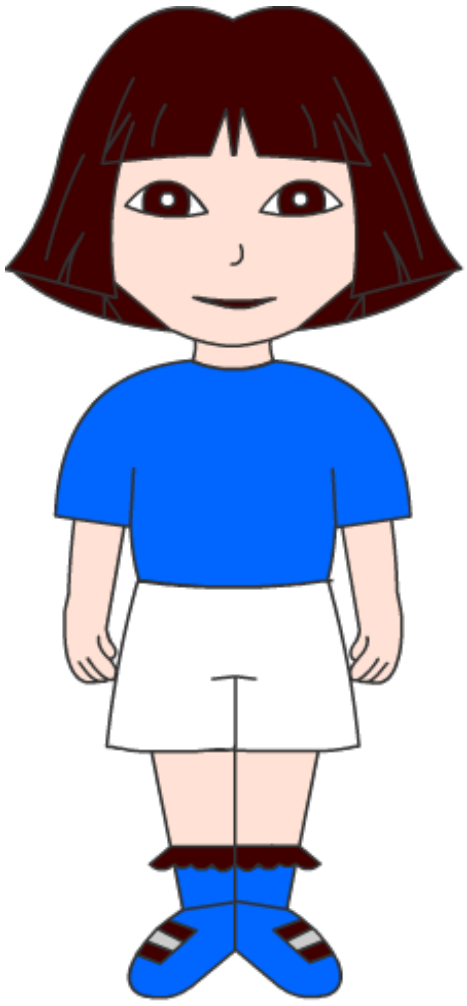
الخطوات الصحيحة للوقوف:

١-اعتدال القامة والصدر يكون مرتفعاً قليلا، مع تقارب لوح الكتفين والرأس مرفوعاً اوالنظر الى الأمام والحنك للداخل قليلا.

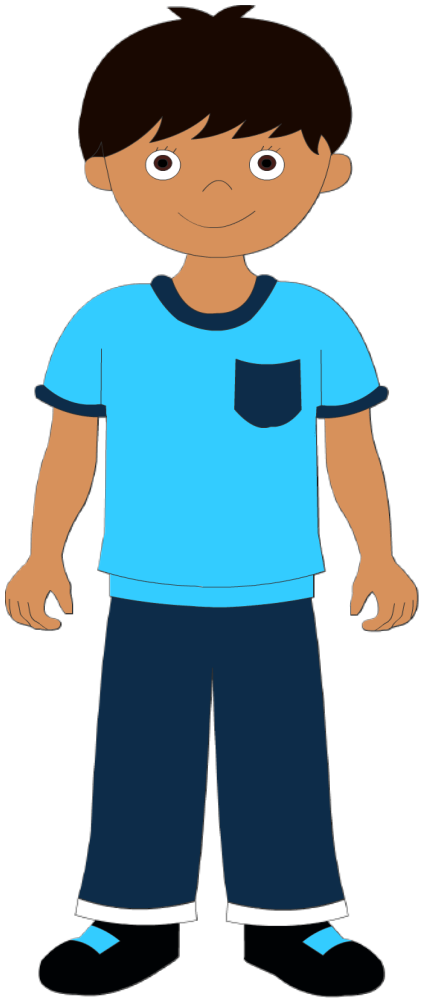
٢-الجسم غير متصلب والتنفس طبيعي.

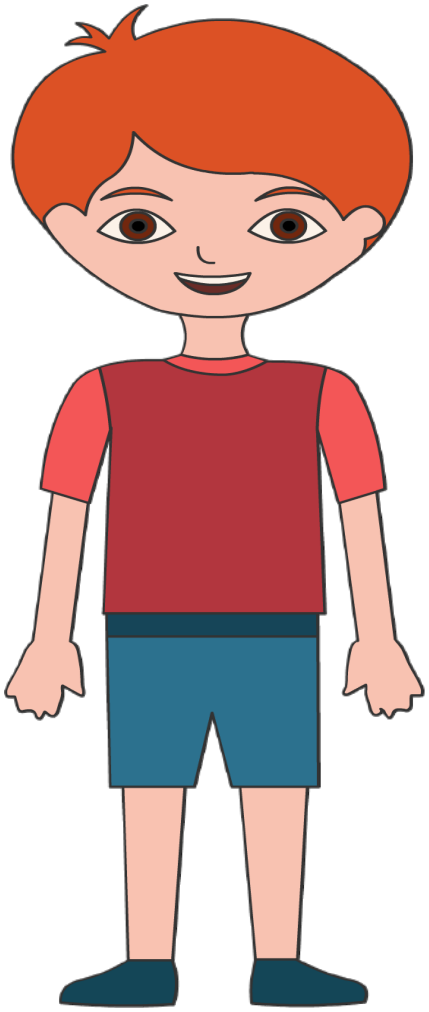
٣-الكتفان بوضعهما الطبيعي ومدفوعان قليلاً إلى الخلف.

٤-اليدان بجانب الجسم وراحتا الكفين متجهة للجسم والأصابع مضمومة قليلاً والإبهام إلى الأمام.









عزيزتي المعلمة



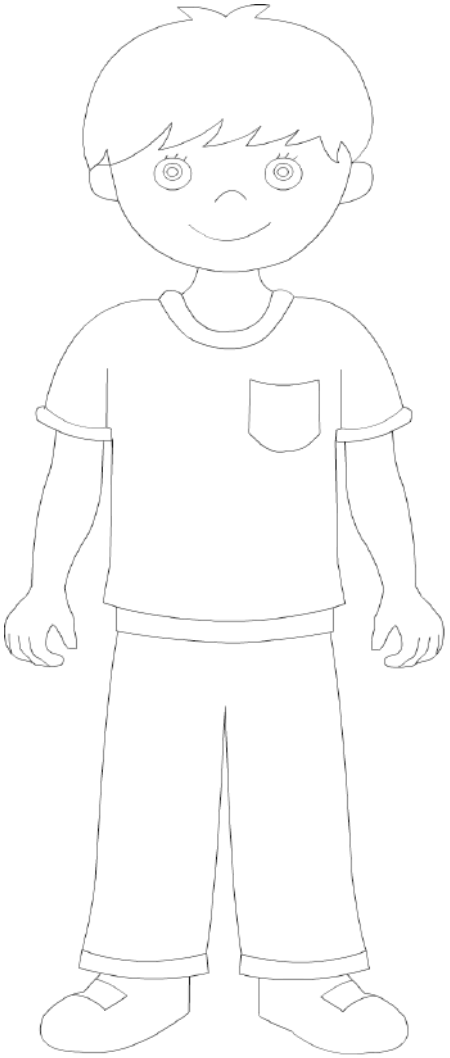
بعد الانتهاء من تطوير مهارة الوقوف
عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



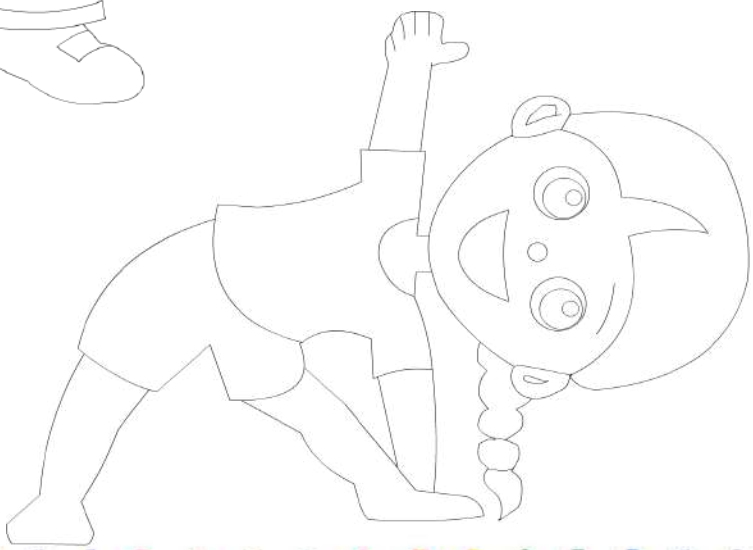
الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

١ لوّن صورة الطفل الذي يقف وقوفا صحيحا:







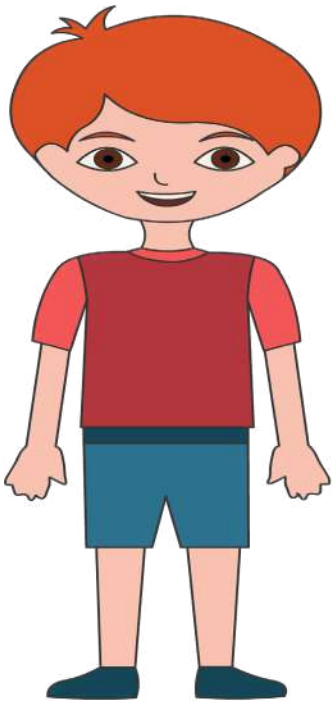




٢ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يقف وقوفا صحيحاً







تمرين عملي

قف بصورة صحيحة لمدة دقيقة واحدة





٢ مهارة المشي Walking skill

وفيما يلي خطوات مهارة المشي الصحيح:

١- رفع الرأس، والنظر إلى الأمام وليس إلى الأرض.

٢- استرخاء الرقبة والأكتاف والظهر مع عدم الانحناء إلى الأمام.

٣- تحريك الذراعين بحرية مع انحناء بسيط بالمرفقين، وتكون حركة الذراع من الكتف وليس من المرفق، وتكون أرجحة الذراعين معاكسة لحركة الرجلين.

٤- المشي بسلاسة، مع جعل عقب القدم يلامس الأرض أولاً ثم الأصابع.







عزيزتي المعلمة



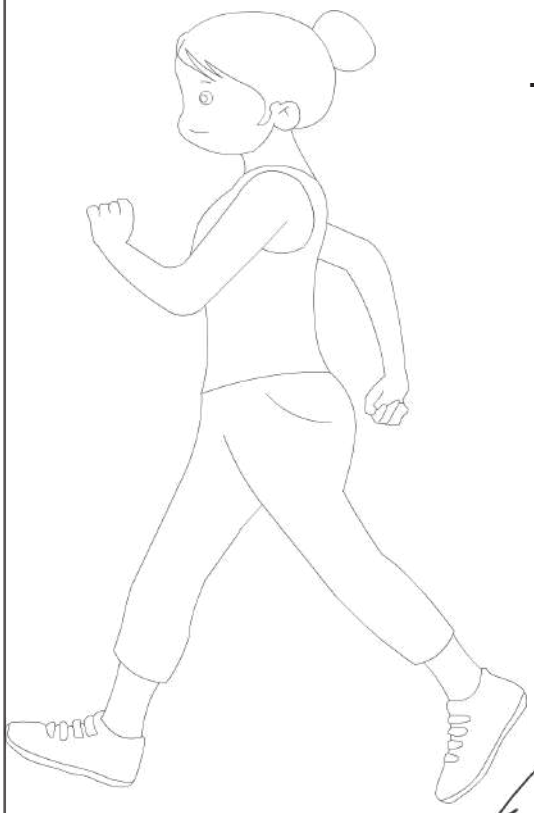
بعد الانتهاء من تطوير مهارة المشي عند الأطفال عليك التعرف ألى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن صورة الطفل الذي يمشي مشياً صحيحاً.











س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يمشي مشياً صحيحاً







تمرين عملي

قلد المشي الصحيح
لمدة دقيقة واحدة





٣ مهارة الركض Running skill

خطوات الركض الصحيحة:

١- الحفاظ على الرأس معتدلاً، بحيث ينظر الطفل إلى الأمام.

٢- عدم حني الكتفين، ويجب الحرص على إبقاء الكتفين مسترخيين.

٣- الحفاظ على استرخاء اليدين، ويجب الحرص على تجنّب شدّ قبضة اليد في أثناء الجري والضغط على اليدين.

٤- يجب أرجحة اليدين ذهاباً وإياباً من مفصل الكتف وليس من مفصل المرفق، بحيث ويندفع الكوع إلى الخلف ومن ثمّ يسحب بخفة ألى الأمام.

٥- حركة القدمين: يجب الحرص على تجنّب رفع الركبتين للأعلى كثيراً بل الحرص على رفع الركبتين إلى الأمام.

ويجب المحافظة على النزول على وسط القدمين و تجنب ضرب القدمين بالأرض بشدّة، بحيث يكون الركض بشكل هادئ وخفيف.









عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير مهارة الركض عند الأطفال عليك التعرف على مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

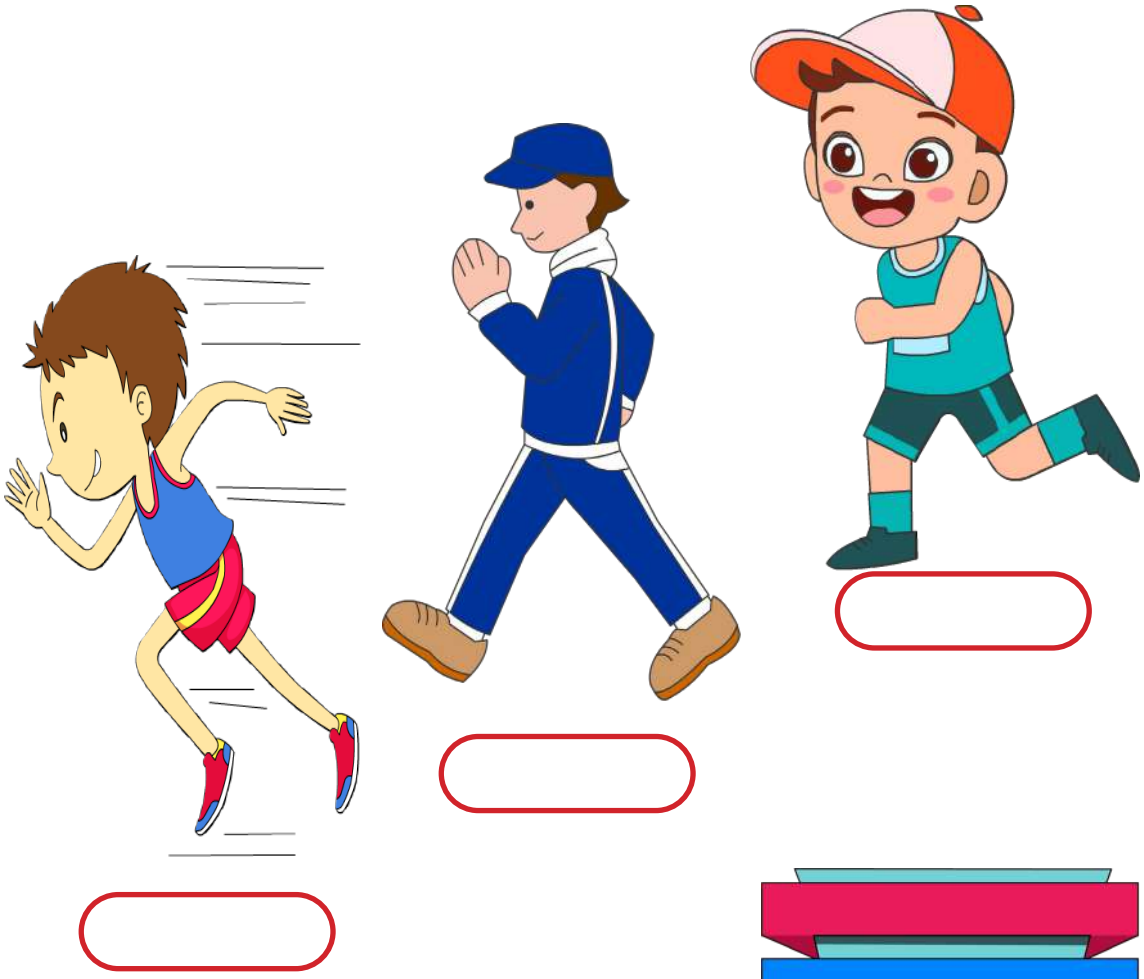
عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوِّن صورة الطفل الذي يركض
بصورة صحيحة:





س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يركض بصورة صحيحة



تمرين عملي

اركض إلى الأمام
بصورة صحيحة





٤ مهارة الاستلام (اللقف) Pick-up skill

خطوات وضع الجسم لمسك الكرة:

١ - فتح بين القدمين بمساحة عرض الصدر أو أكثر بقليل وبحسب راحة الطفل.

٢ - ثني بسيط في مفصل المرفق وعلى شكل زاوية قائمة مع مراعاة قربهما من الجسم وبوضع يشعر فيه الطفل بالراحة وحرية الحركة.

٣- مد الذراعين باتجاه الكرة ولحظة مسكها تسحب الكرة بإتجاه الصدر.

٤- ان استلام الكرة قد يكون بمستوى الصدر وقد يكون الاستلام بمستوى فوق الرأس وفي هذه الحالة يكون اتجاه الأصابع إلى الأعلى والابهامين خلف الكرة. أما إذا كانت الكرة بمستوى أسفل الورك أو كرة متدحرجة على الرض فيكون إتجاه الأصابع الى الأسفل والإبهامين الى الخارج مع زيادة انثناء الركبتين وفي جميع الحالات تسحب الكرة إلى الصدر.









عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير مهارة المسك عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوِّن صورة الطفل الذي يمسك الكرة

بصورة صحيحة:



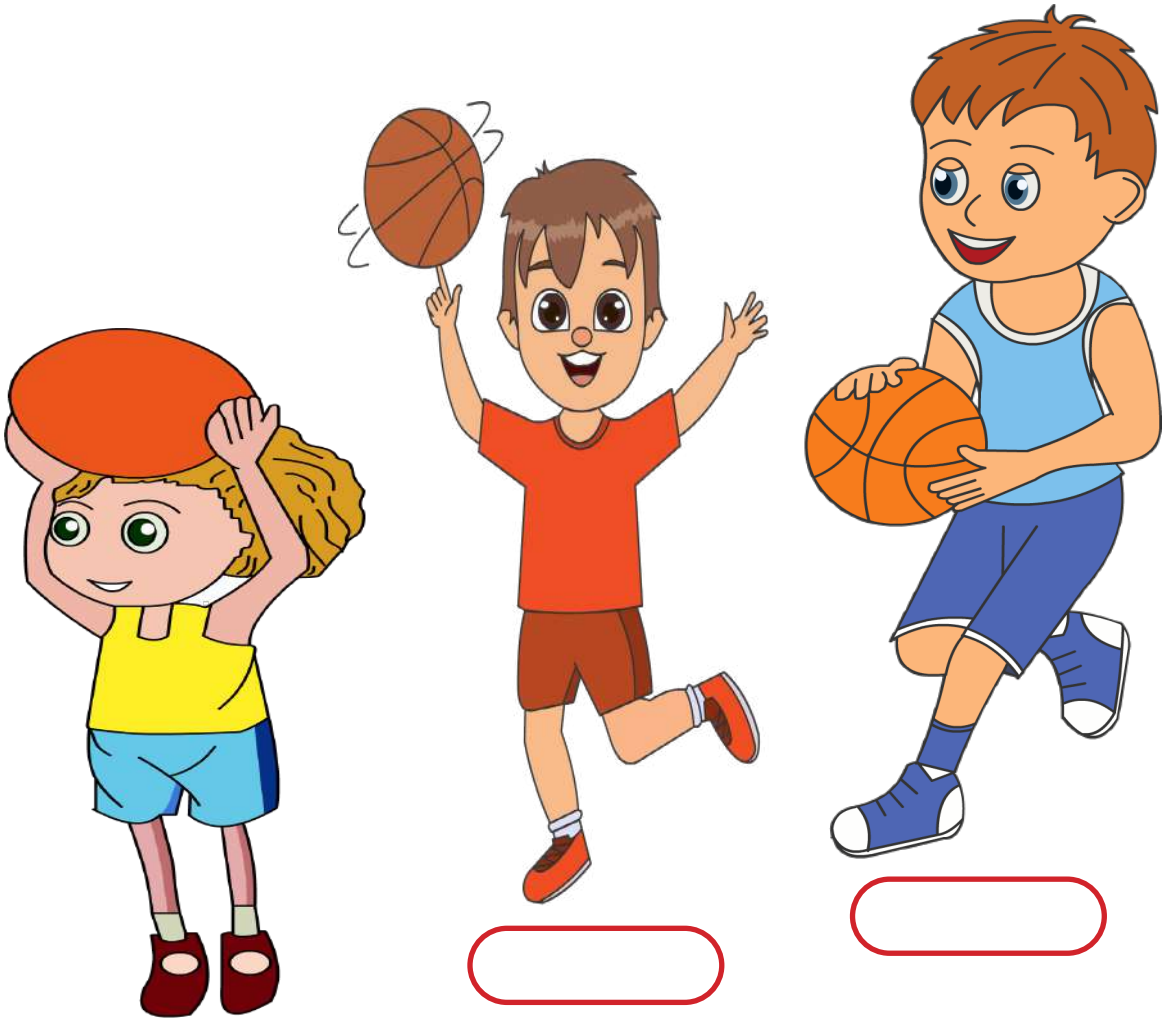








س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يمسك الكرة بصورة صحيحة:





تمرين عملي

قم بطبطبة الكرة
ثم إمسكها بشكل
صحيح



٥ مهارة رمي الكرة ball-throwing skill

خطوات الرمي الصحيحة:



١-فتح الرجلين بمساحة اكثر بقليل من مساحة الكتفين .

٢-مسك الكرة باليدين من دون تصلب.

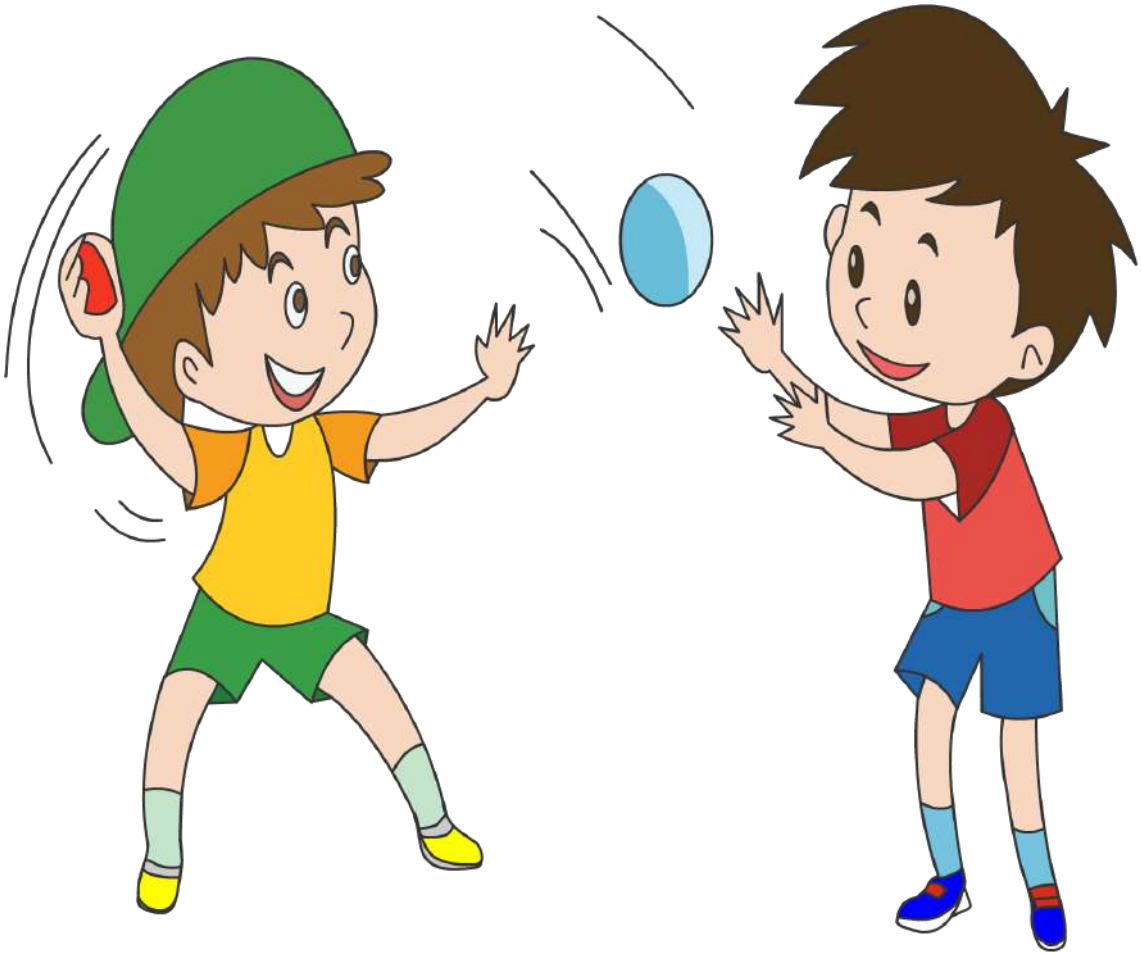
٣- أرجحة الذراعين الى الأمام لرمي الكرة.

٤- رمي الكرة الى الأمام مع استمرار مد الذراعين اماماً بعد رمي الكرة.









عزيزتي المعلمة



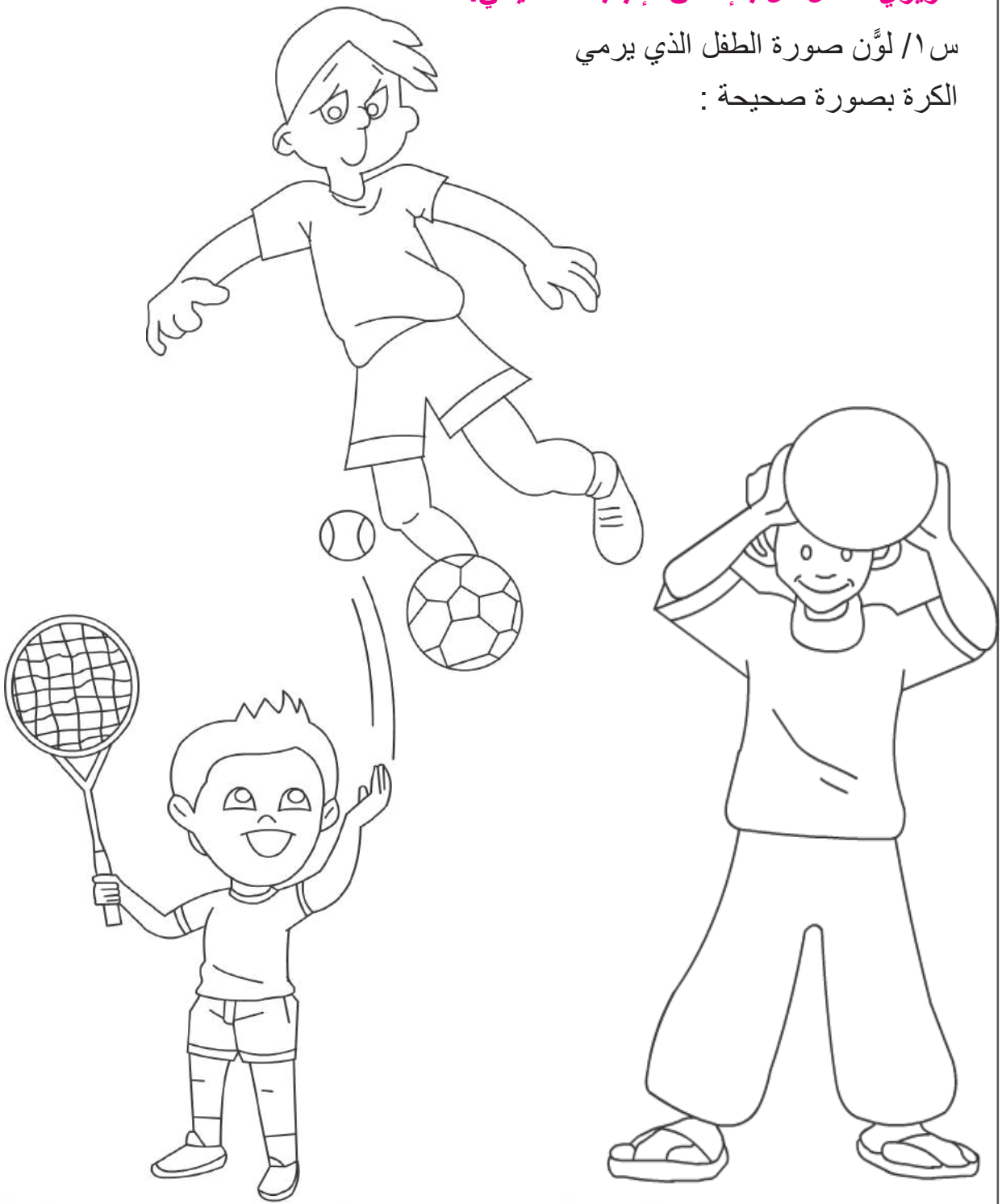
بعد الانتهاء من تطوير مهارة الرمي عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوِّن صورة الطفل الذي يرمي الكرة بصورة صحيحة :







س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يرمي الكرة بصورة صحيحة:









تمرين عملي

إرمِ الكرة
من فوق رأسك
إلى الأمام



٦ مهارة الاستلام (اللقف) Pick-up skill

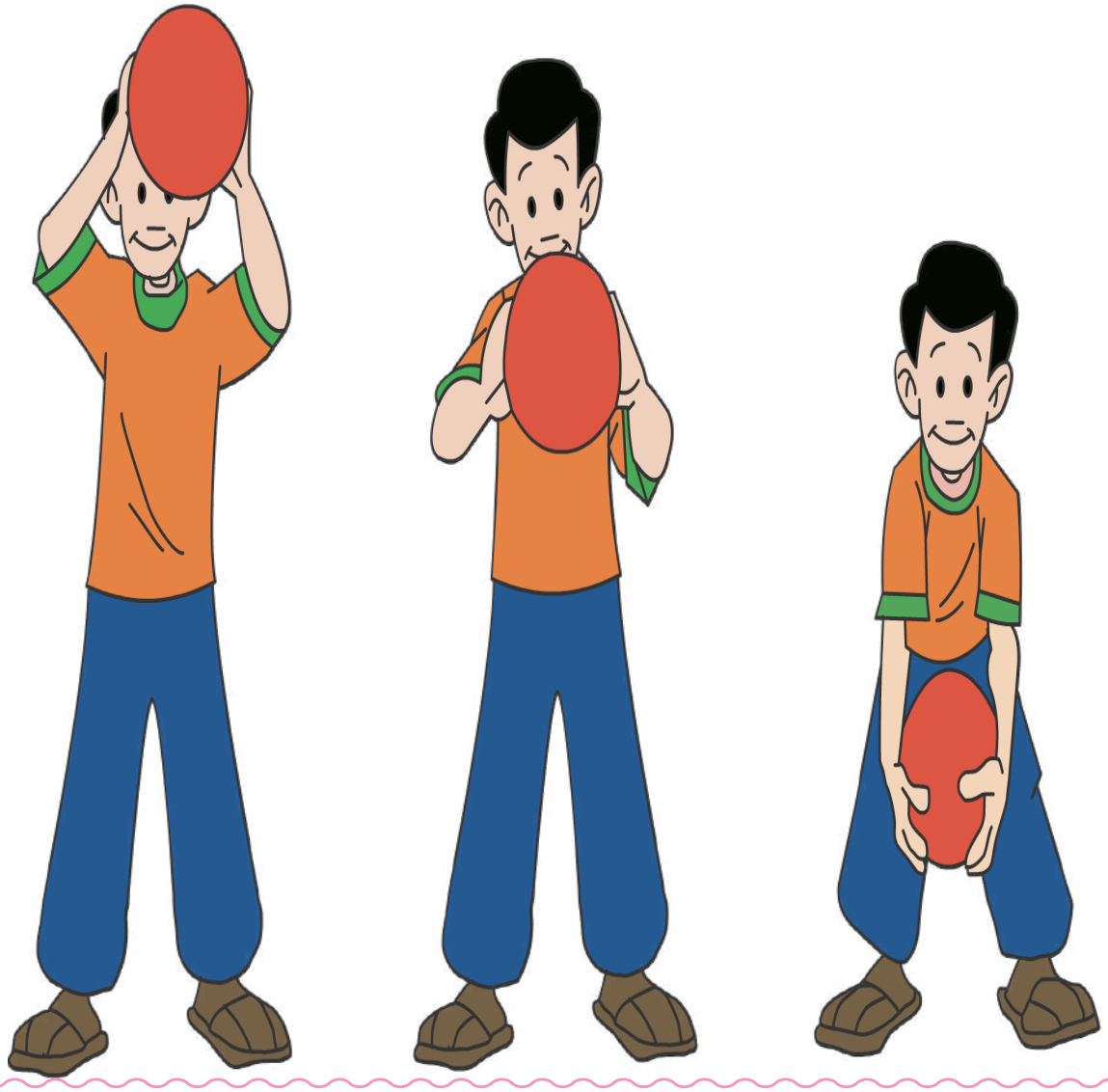
خطوات الاستلام (اللقف) الصحيحة هي:

١-مَدّ الذراعين إلى الأمام نحو الكرة مع تثبيت القدمين.

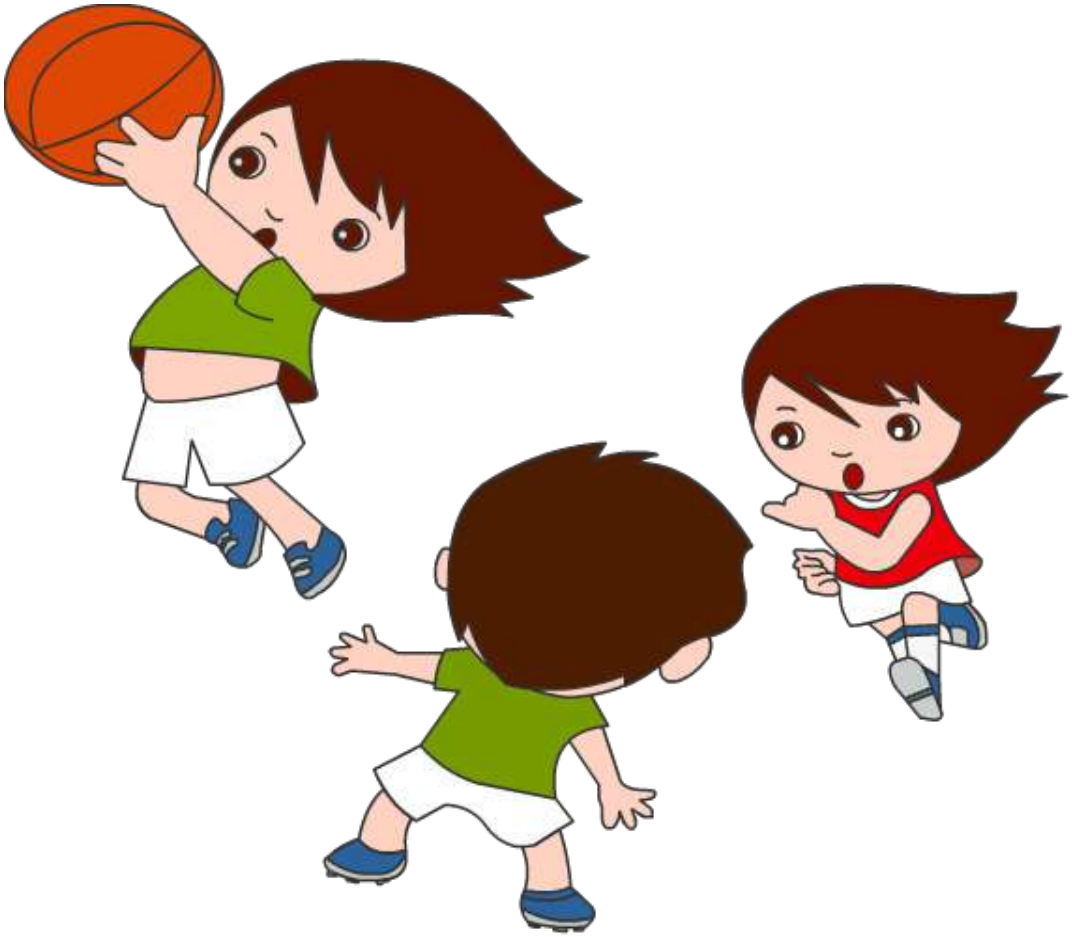
٢-تكون راحتا اليدين مفتوحة بفتحة مناسبة لاستلام الكرة.

٣-يقوم الطفل بسحب الكرة بإتجاه الصدر لضمان عدم فقدانها .

٤-يحصل ثني ومد في مفصل الورك والركبتين من أجل استلام الكرة بشكل أسهل.







عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير مهارة الاستلام (اللقف) عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوِّن صورة الطفل الذي يستلم الكرة بصورة صحيحة :





س٣/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يرمي الكرة بصورة صحيحة.









تمرين عملي

قم باستلام (لقف) الكرة بصورة صحيحة



٧ مهارة التسلق climbing skill



خطوات التسلق الصحيحة:

١- البدء بالإحماء قبل البدء بالتسلق، ودعِ الاطفال يتدربون على حائط بإرتفاع بسيط ثم ينتقلون بعد ذلك إلى حائط اكثر ارتفاعاً.



٢- تتحمل اليدان ضغطا شديدا للانتقال من مكان إلى آخر، لذلك يفضل تدريب الأصابع وتقويتها لزيادة مرونتها وتخليصها من التشنجات.

٣- على المعلمة ان تعلم الطفل أهمية التناوب والسماح للآخرين بالتحرك أو الانتهاء، ويجب أن يتحلى بالصبر وينتظر وصول المتسلقين الآخرين إلى مسافة آمنة قبل البدء بالتسلق أو التحرك أكثر.



٤- على المعلمة أن توفر معدات الأمان وأن تختبرها قبل أن يرتديها الأطفال أثناء تسلق الجدار، وعليها مساعدة الأطفال في التغلب على مخاوفهم الطبيعية.





عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير مهارة التسلق عند الأطفال عليك التعرف الى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما

س١/ لوَّن صورة الطفل الذي يتسلق

بصورة صحيحة :











س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يتسلق بصورة صحيحة.







تمرين عملي

تسلق
بصورة صحيحة

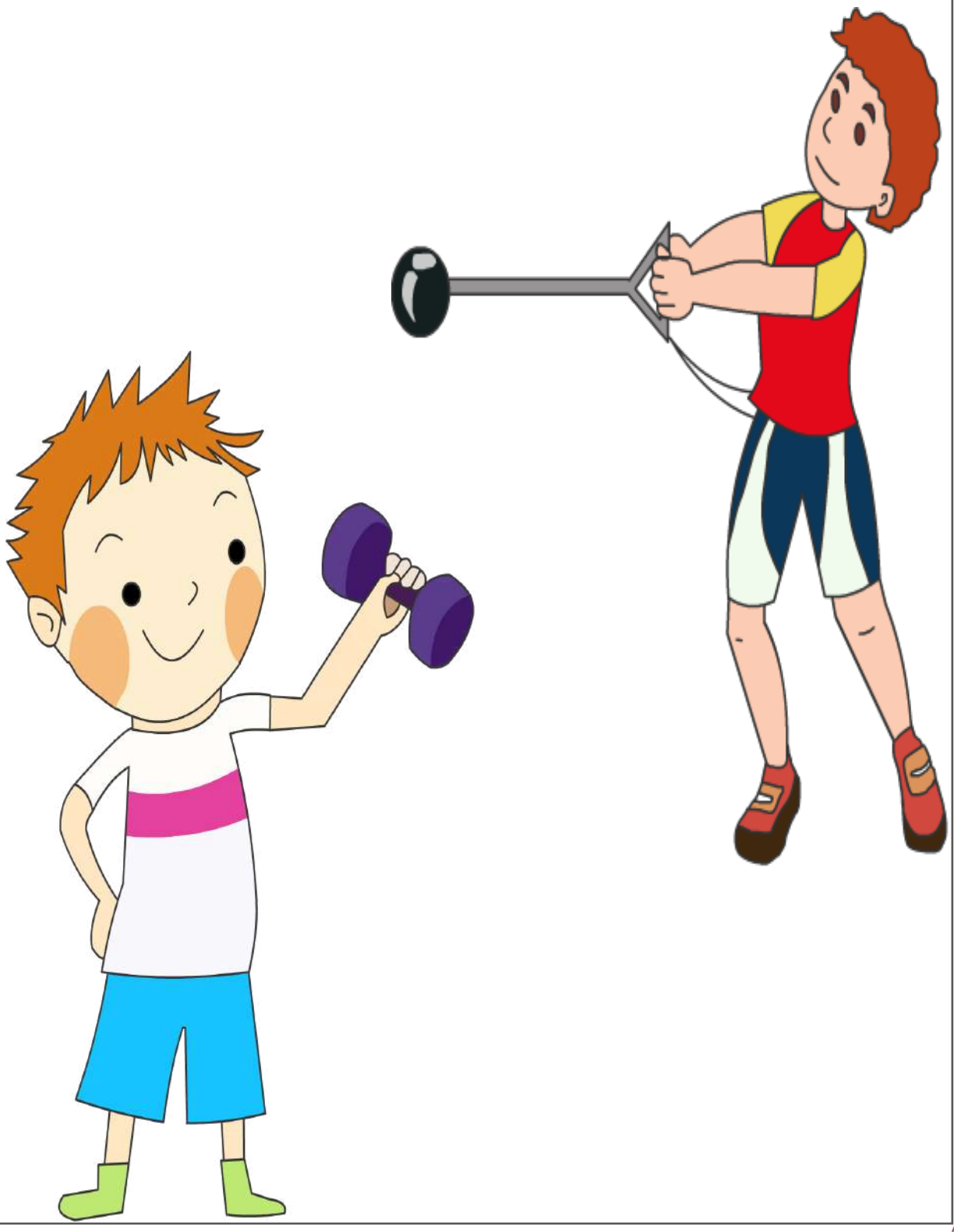




ثانياً

تنمية الصفات البدنية (القوة والسرعة الانتقالية)

١- القوة العضلية Muscle strength







عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير صفة القوة عند الأطفال عليك التعرف ألى مدى تطورهم في هذه الصفة البدنية عن طريق تطبيق الاختبار الآتي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوَّن صورة الطفل الذي يؤدي تمريناً فيه صفة قوة.



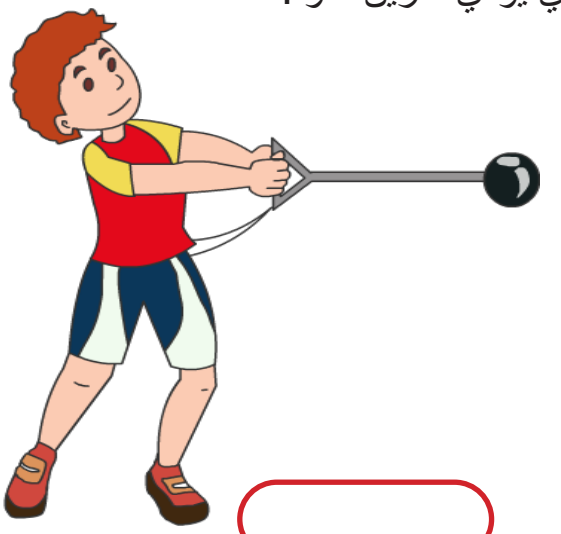








س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي تمرين القوة.



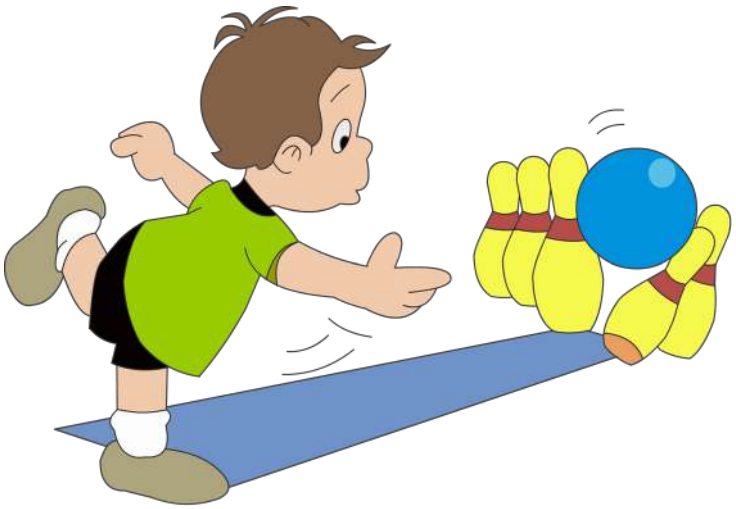




تمرين عملي

أدَّ

حركة فيها صفة قوة





٢- السـرعة Speed

أنشطة لتنمية السرعة:

- الوقوف ثم الركض في المكان مع رفع الركبتين عاليا.
- الوقوف و الذراعان جانبا ثم الركض مع تحريك الذراعين ألى الأسفل باستمرار
- الركض مع تحريك الذراعين إلى الأسفل باستمرار.
- الجري ولمس البالونات المعلقة عاليا - الوثب بالمكان الى لأعلى.
- السير السريع بصورة متعرجة بين الشواخص أو الكرات.









عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير صفة السرعة عند الأطفال عليك التعرف الى مدى تطورهم في هذه الصفة البدنية عن طريق تطبيق الاختبارالتالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوِّن صورة الطفل الذي ينطلق بصورة صحيحة باللون الأحمر:





س٢/ وضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي رياضة الركض السريع.









تمرين عملي

اركض
بسرعة لقطع
مسافة ٥متر





ثالثاً
تطوير الصفات الحركية (الرشاقة والتوازن والمرونة)

الرشاقة Elegance



هناك خطوات لتنمية الرشاقة ومنها:

١-رشاقة اليدين:

مثل الطبطبة بالكرة، ورميها للطفل الآخر، التقاطها وحركات الذراعين في الباليه.





٢-رشاقة القدمين:

مثل ضرب الكرة بالقدم







أداء القفز على الترامبولين (مقفز للأطفال)،



عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير صفة الرشاقة عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه الصفة الحركية عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

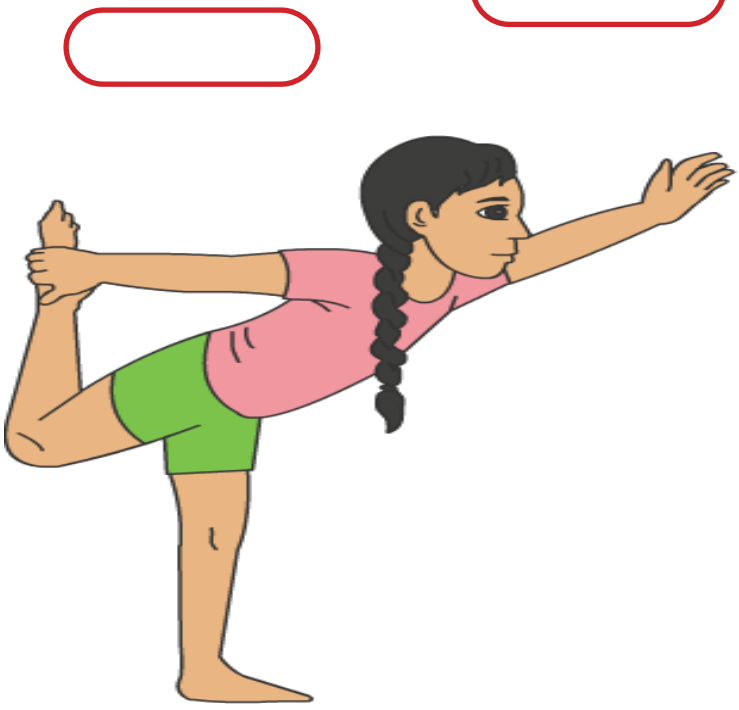
س١/ لوِّن صورة الطفل الذي يؤدي حركة رشاقة بصورة صحيحة.





س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي حركة رشاقة :





تمرين عملي

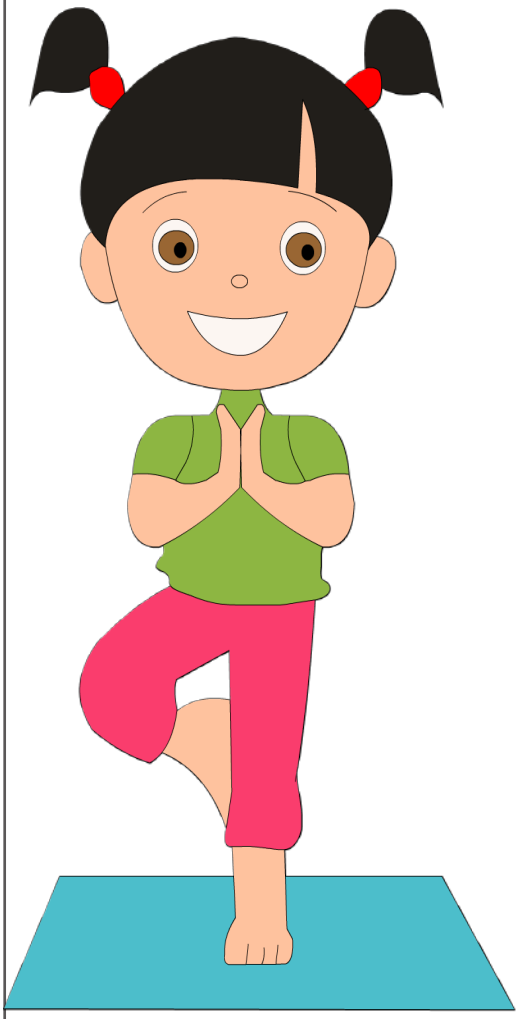
ادَّ حركة
فيها رشاقة



التوازن Balance

الخطوات الصحيحة للتوازن:

- رفع الرأس مع النظر إلى اللأمام – والوقوف على قدم واحدة.
- رفع الرأس مع مد الذراعين جانباً.
- الحرص على استقامة الظهر وبالإمكان ثني الساق وصولاً إلى وضع القدم على الركبة في اثناء الوقوف.











عزيزتي المعلمة

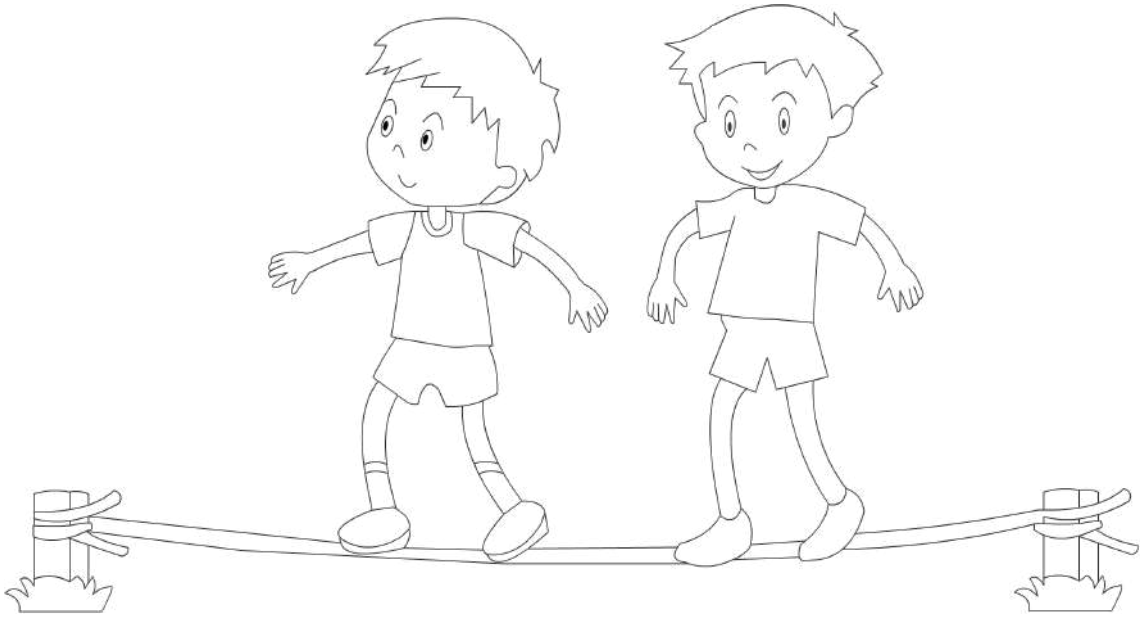
بعد الانتهاء من تطوير صفة التوازن عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه الصفة الحركية عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.

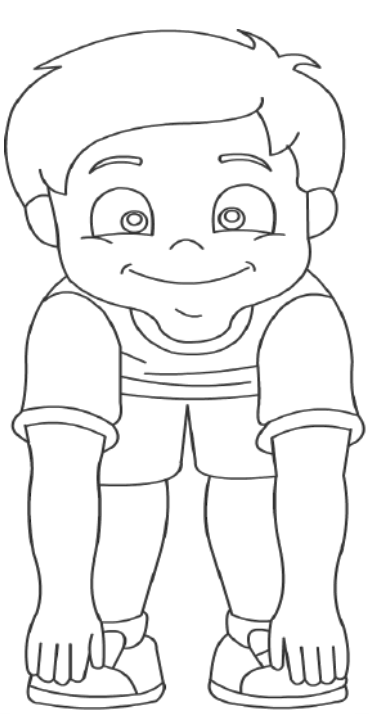


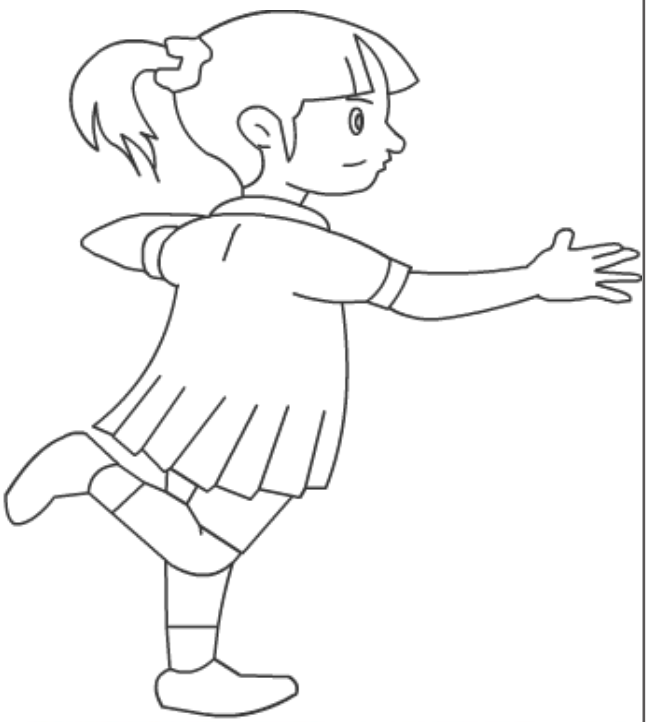
الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لون صورة الطفل الذي يؤدي حركة التوازن بصورة صحيحة:







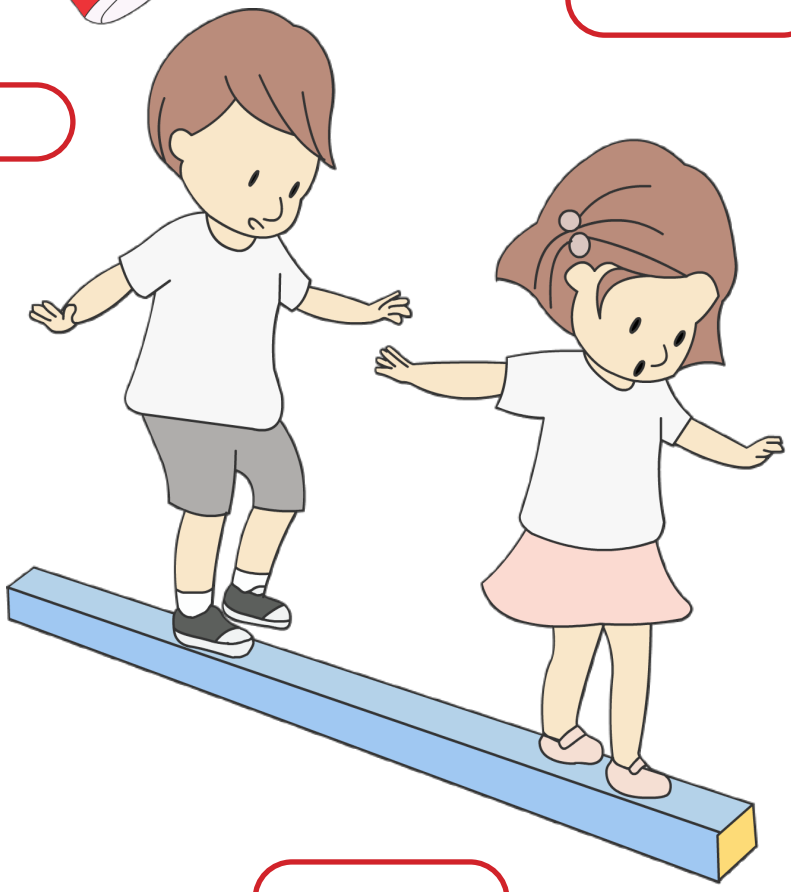




س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي حركة توازن .









تمرين عملي

قف على قدمٍ واحدة محافظاً على التوازن لمدة ٥ ثواني



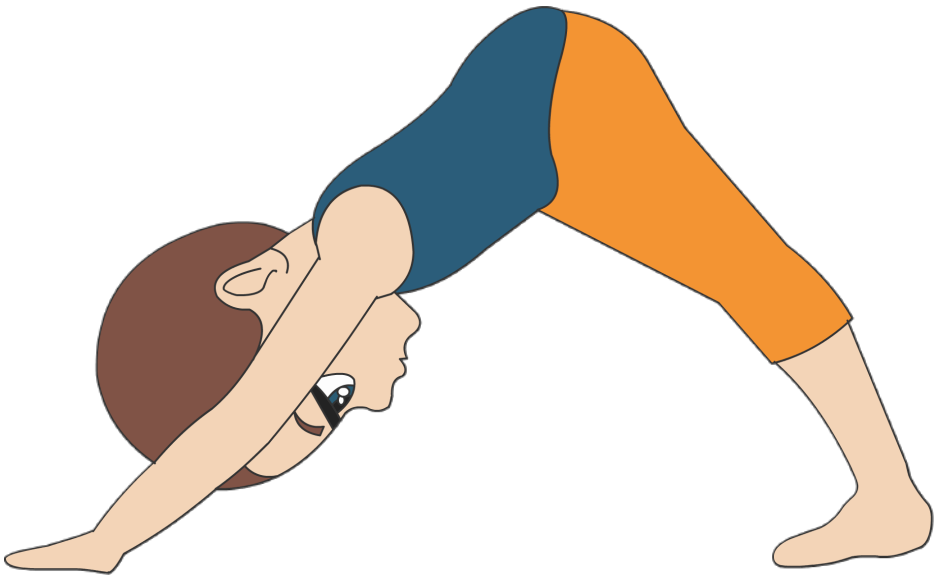


المرونة Agility

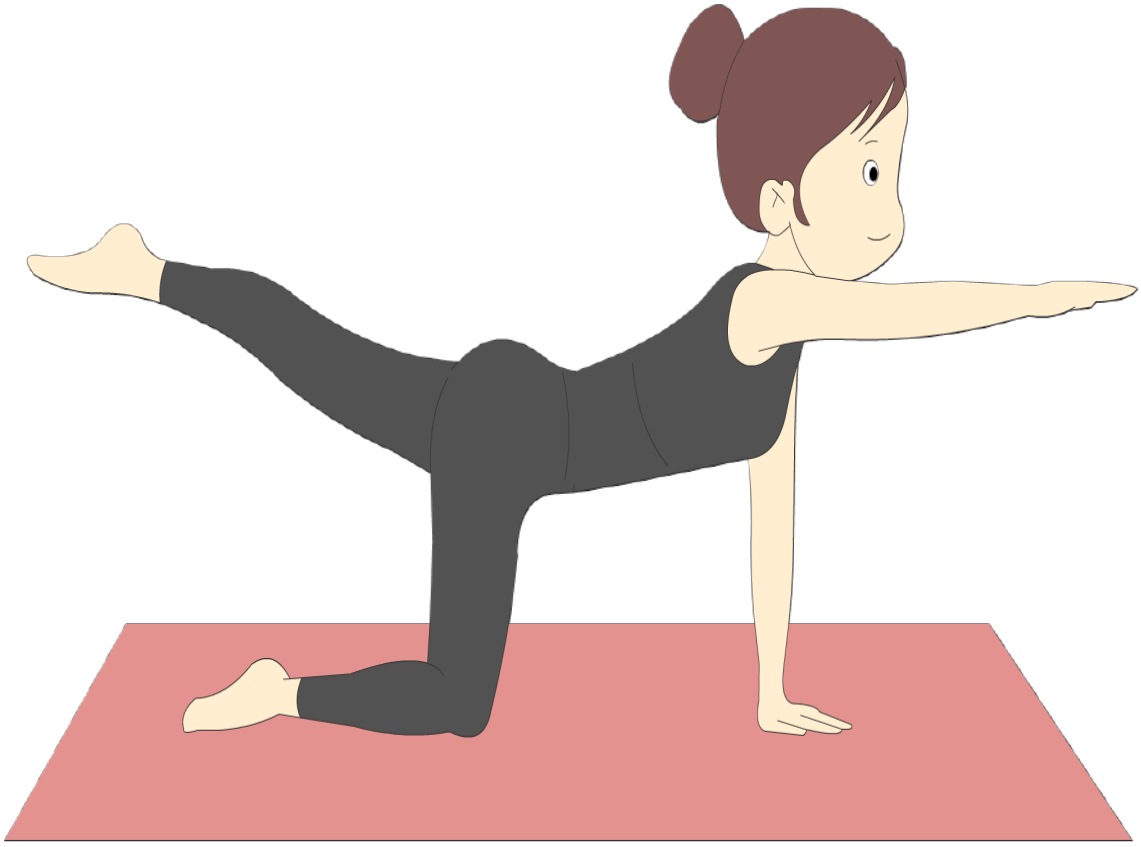
أنشطة حركية لتطوير المرونة:











عزيزتي المعلمة



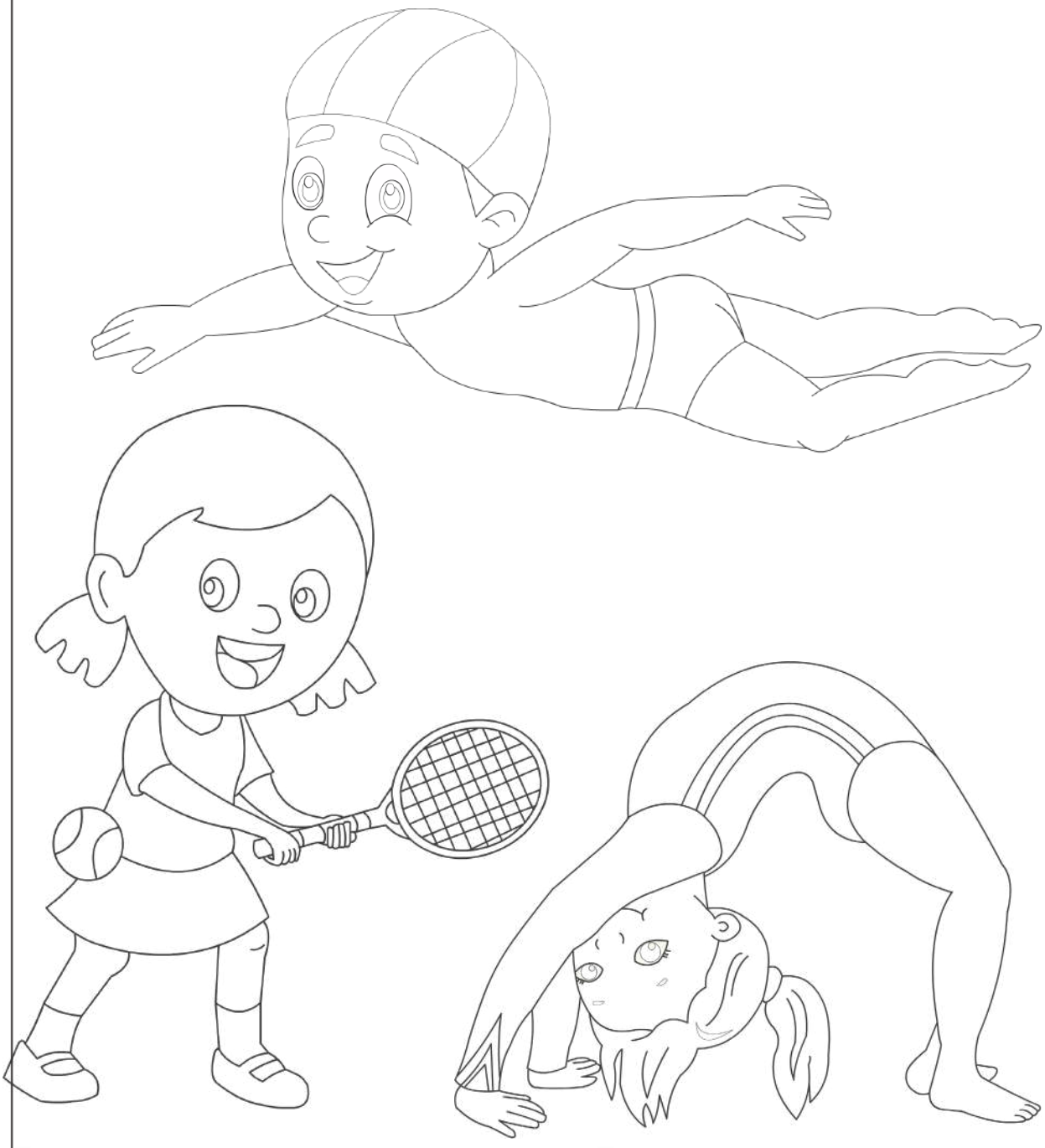
بعد الانتهاء من تطوير صفة التوازن عند الأطفال عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه الصفة البدنية عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لون صورة الطفل الذي يؤدي صفة المرونة بصورة صحيحة.





س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي حركة مرونة.







تمرين عملي

ادَّ حركة
فيها مرونة





تطوير الإدراك الحسي الحركي
Awareness of body and place

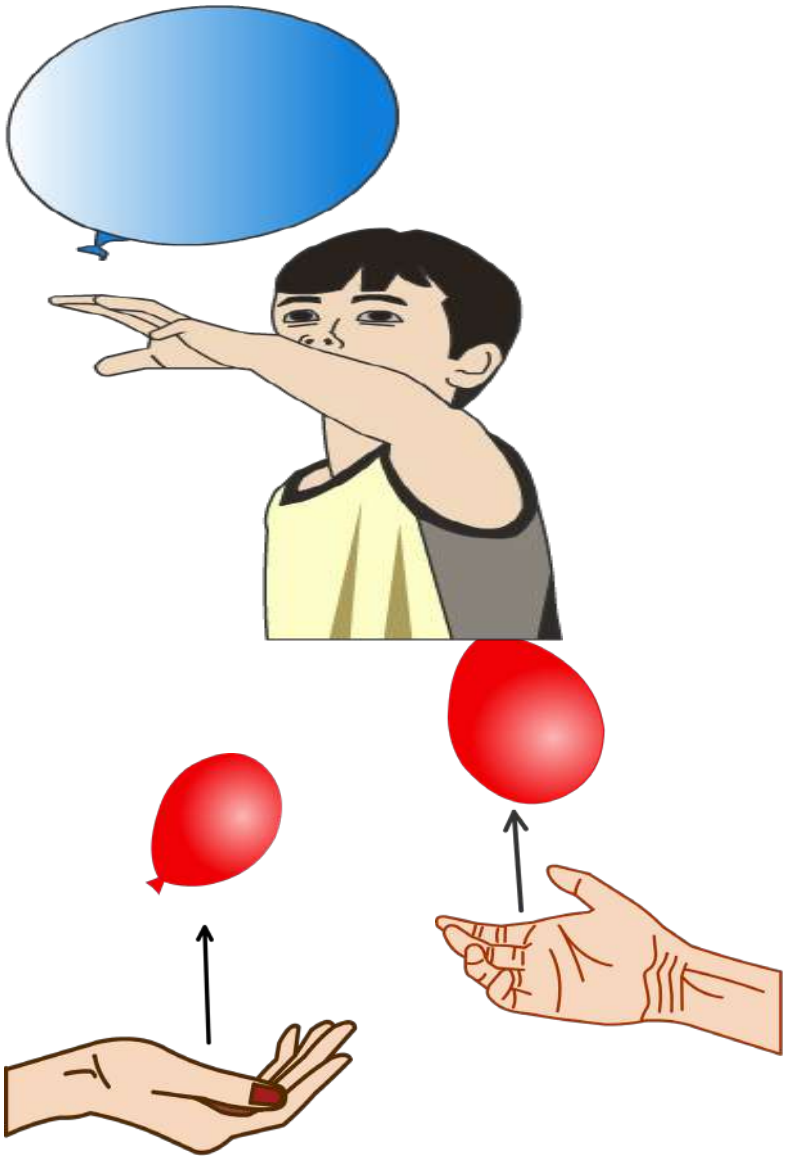
أنشطة لتعليم الوعي بالجسم لأطفال الروضة وتطويرها

١- الطلب ألى الاطفال ضرب البالونة وهي في الهواء بأجزاء الجسم (الذراعين أو إحدى القدمين أو الراس أو الكتف الخ..) التي تؤشرين عليها وهي في الفراغ العام .

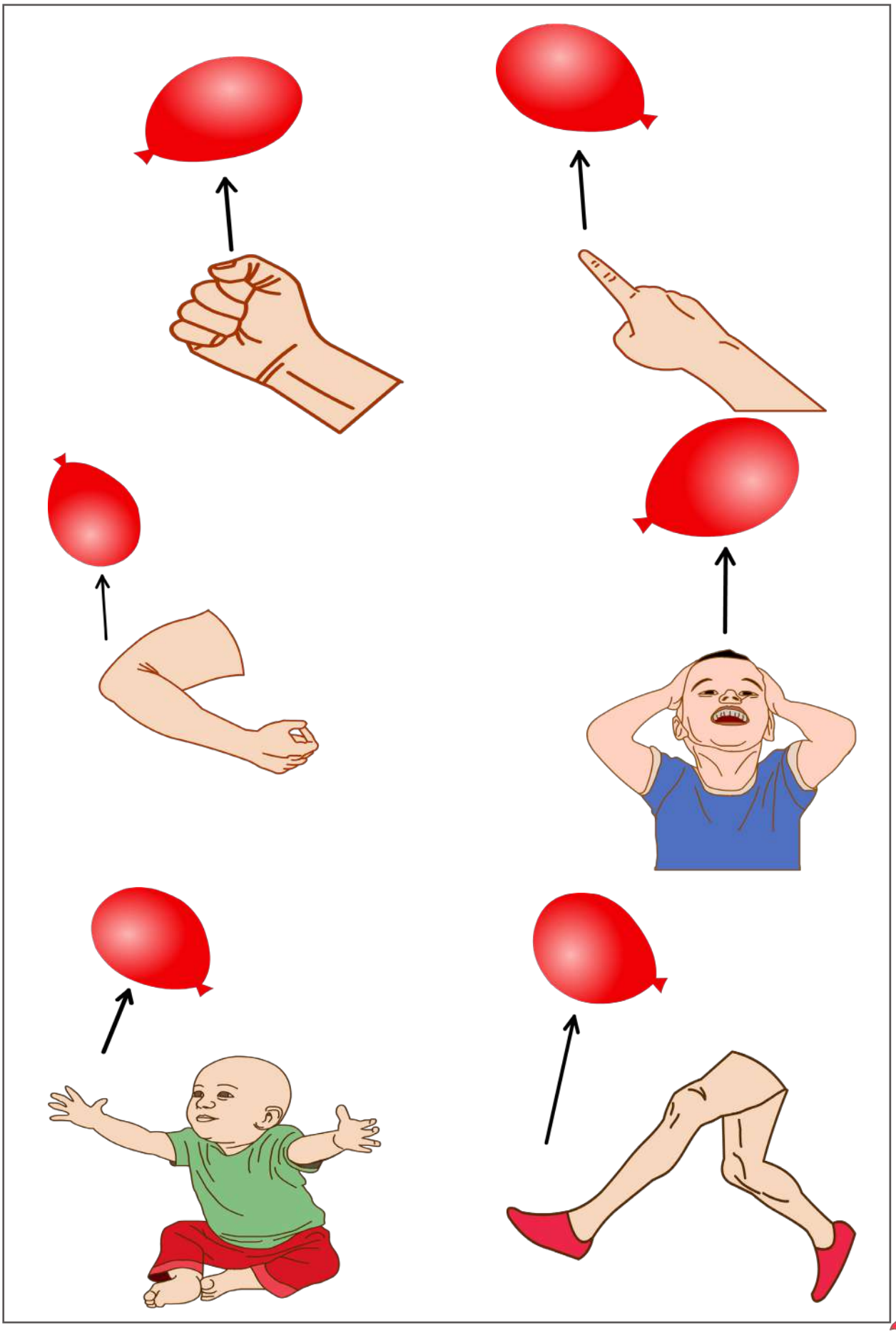
٢- الطلب إلى الأطفال تشبيك أصابع أيديهم، وبعد ذلك وضع اليدين على الرأس.

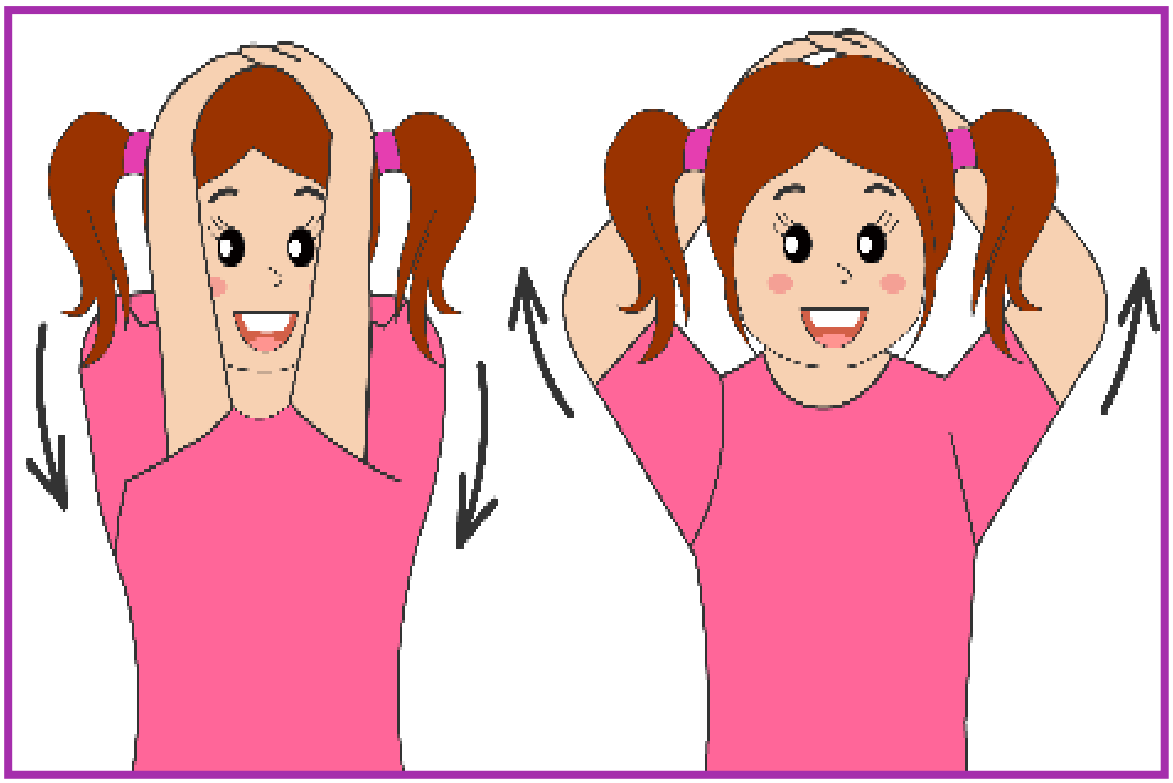
٣- الطلب ألى الأطفال الضرب على ركبتيهم.

٤- الطلب إلى الأطفال ثني إحدى الركبتين قليلا.















عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير الوعي بالجسم عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه القدرة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوِّن صورة الطفل الذي يكون لديه وعي بالجسم بصورة صحيحة.





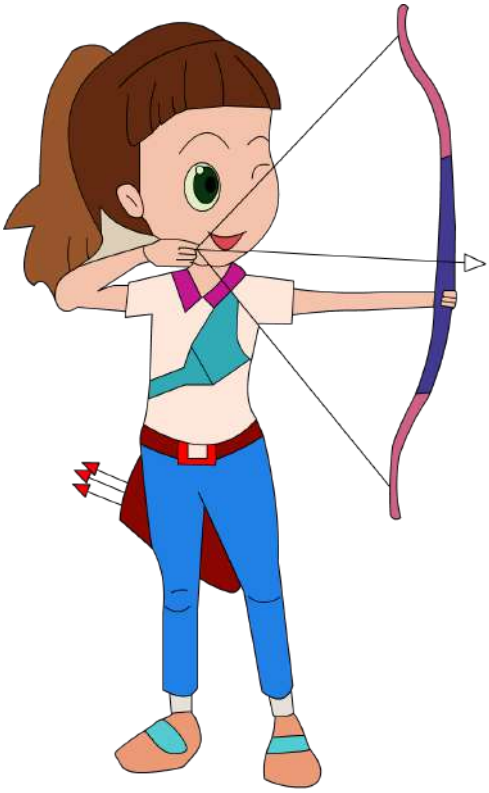






س٢/ وضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي حركة بإستعمال جزء من اجزاء الجسم.









تمرين عملي

إركل الكرة بإحدى قدميك





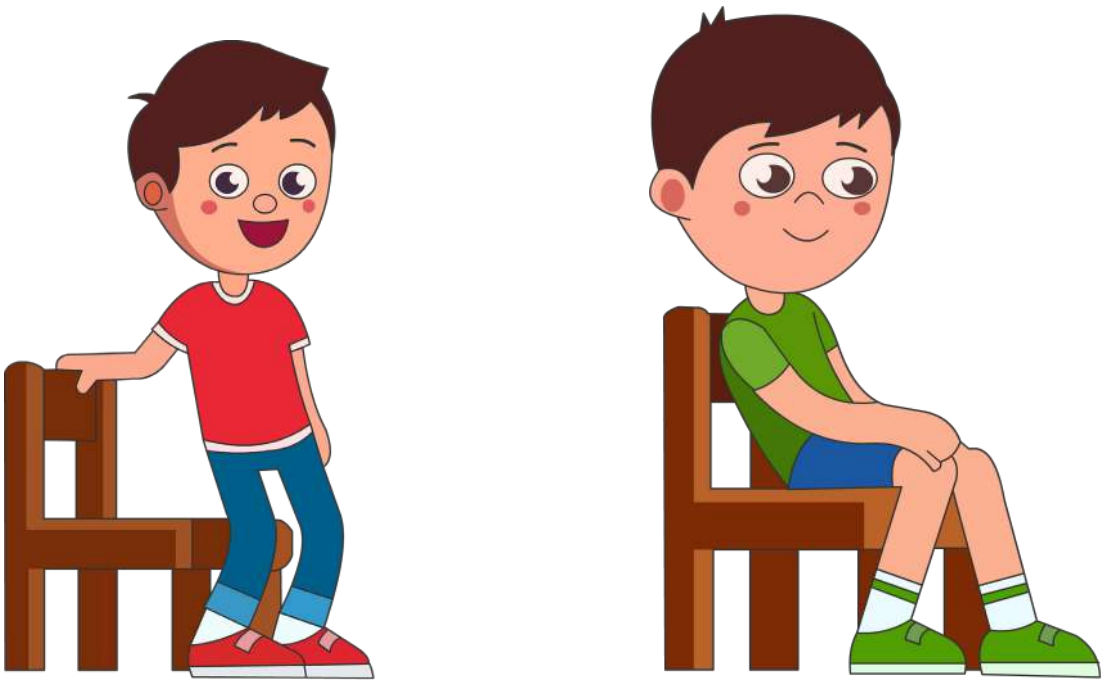
ثانياً

الوعي بالمكان

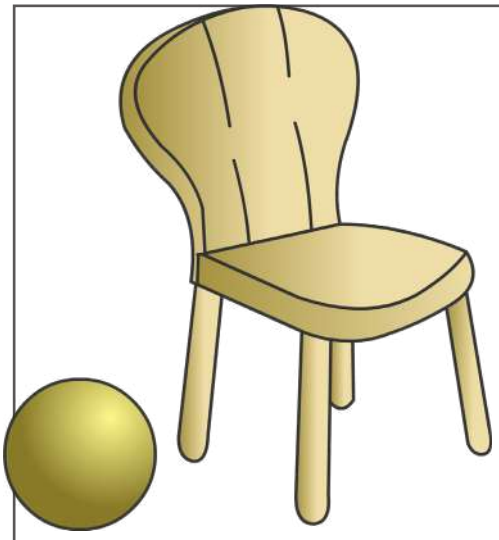
١-الطلب إلى الطفل أن يخرج خارج الصف، ووضحي له انه الآن في الخارج، ثم اطلبي اليه ان يدخل الصف ، ووضحي له أنه في الداخل.



٢.الطلب إلى الطفل أن يتخذ مواقع مختلفة بالنسبة لأثاث المكان ،مثل :أن يجلس تحت الطاولة أو فوق الكرسي ...وهكذا ،وعليه أن يذكر وضعه أمام الكرسي، أو خلفه، أوبجانبه، أوفوقه، والانحناء تحته..

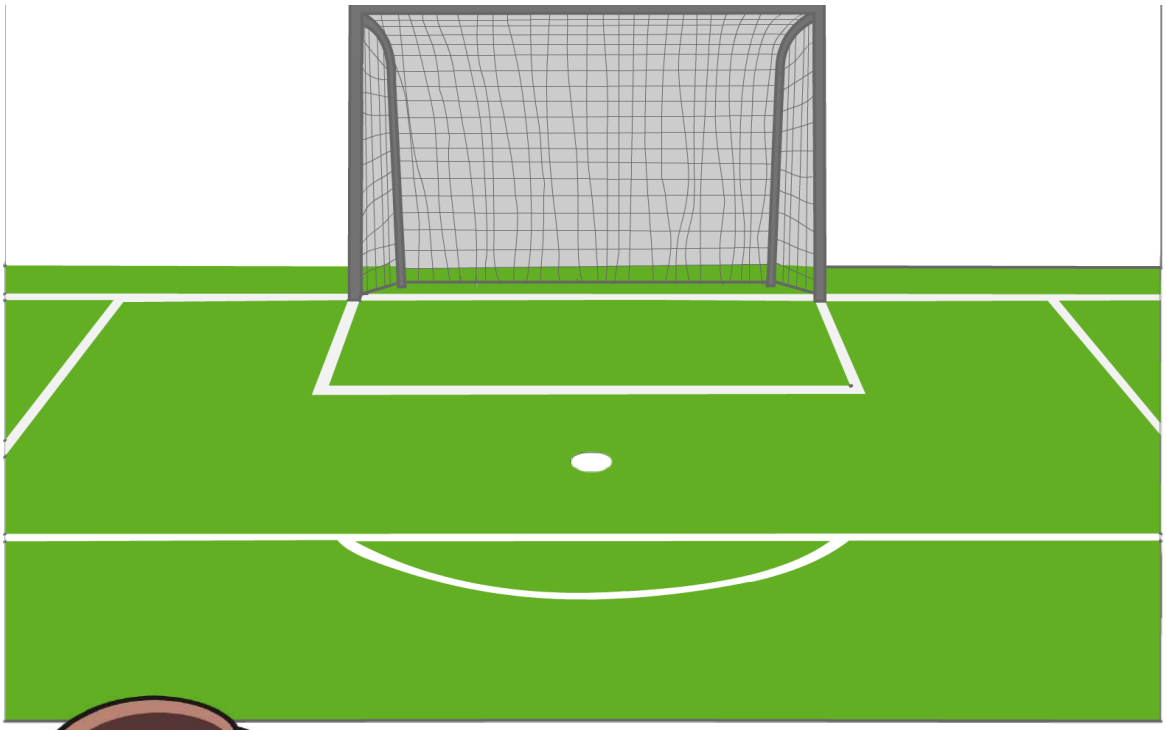


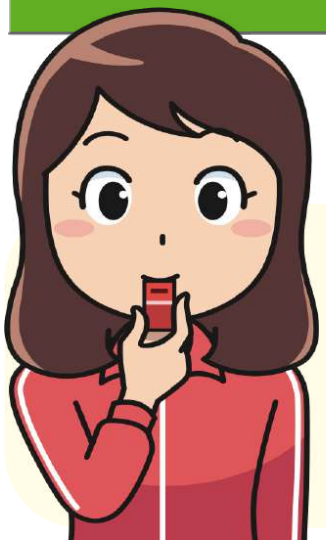




٣- تعليم الوعي بالمكان عند لعب الطفل بالكرة:

- ضع الكرة على سطح المكتب.
- ضع الكرة داخل القاعة.
- امسك الكرة بجانب الكرسي.
- ضع الكرة في ساحة الروضة.
- ضع الكرة أمام المرمى.
- ارمِ الكرة من أمام المرمى.





عزيزتي المعلمة

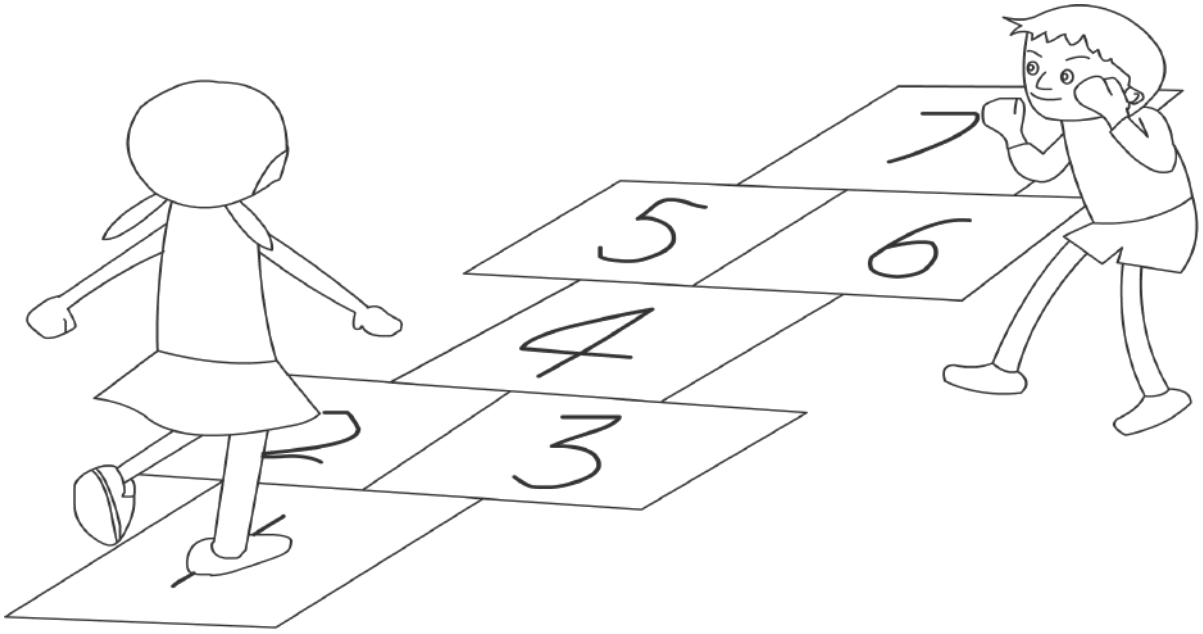
بعد الانتهاء من الوعي بالمكان عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه القدرة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن صورة الطفل الذي يكون فيه وضع الإدراك الحسي الحركي للوعي عنده صحيحاً





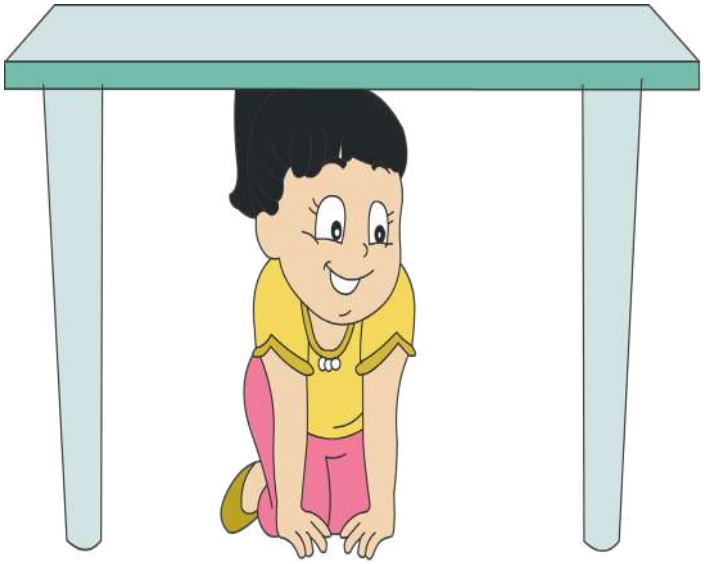






س٢/ وضع علامة (√) بجانب صورة الطفل الذي يؤدي حركة فيها وعي بالمكان.



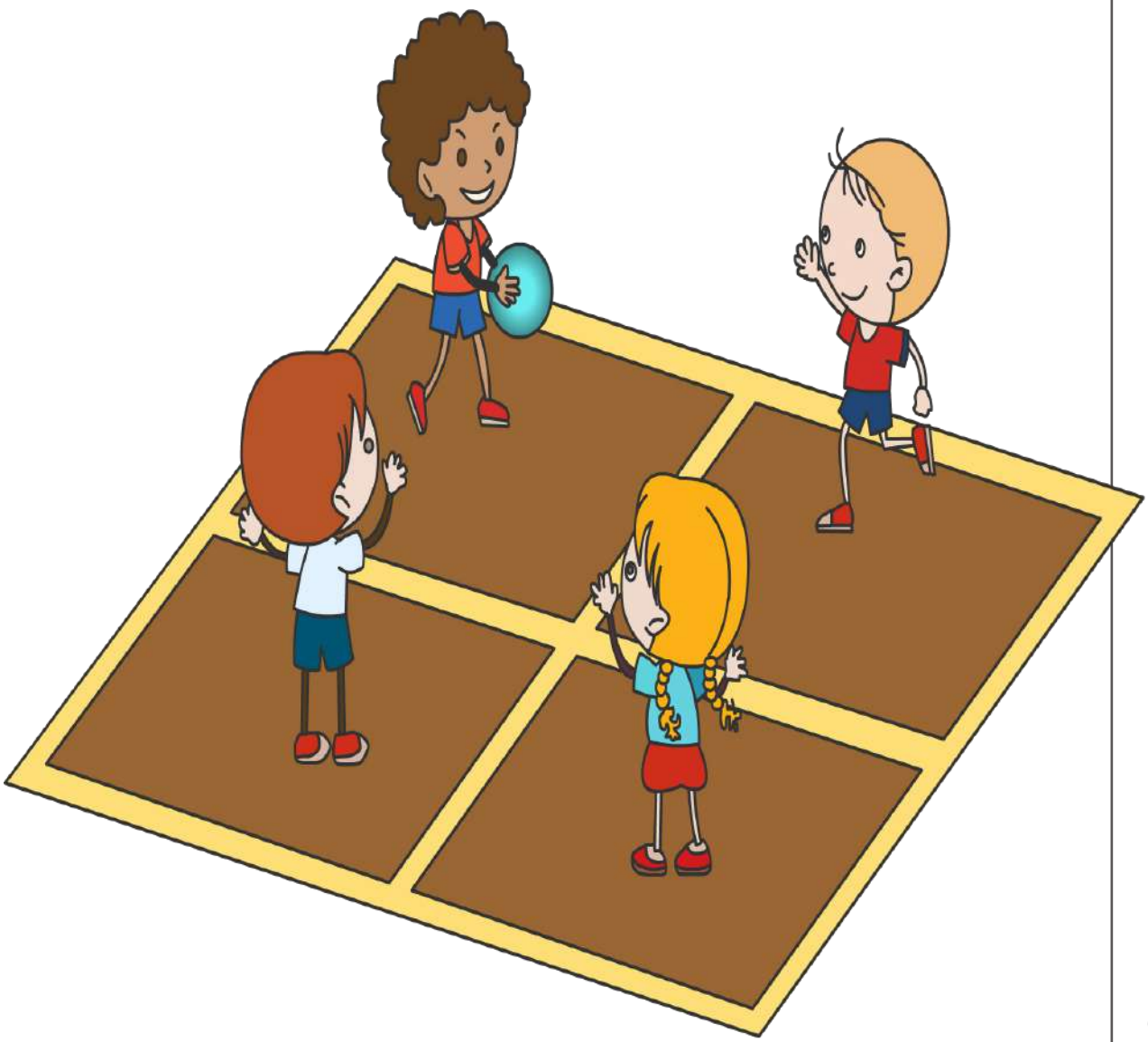






تمرين عملي

قلد وضع الإدراك الحسي الحركي للوعي بالمكان بصورة صحيحة ،(وقوف الأطفال داخل حدود مكان على شكل مستطيل) لمدة دقيقة واحدة.





منهاج مرحلة التمهيدي للطفل بعمر (٥-٦) سنوات

أولاً تطوير المهارات الأساسية



(الدفع و السحب و التعلق و الحركات الثنائية وحركات الدوران و الدحرجة و الوثب و الحجل على رجل واحدة، القفز و الوقوف على رجل واحدة مع غلق العينين ، اللعب بالكرة و الجري المكوكي).

١ مهارة الحجل Partridge skill



أنشطة حركية لتطوير مهارة الحجل:

١- يأخذ الطفل خطوة بإحدى القدمين .



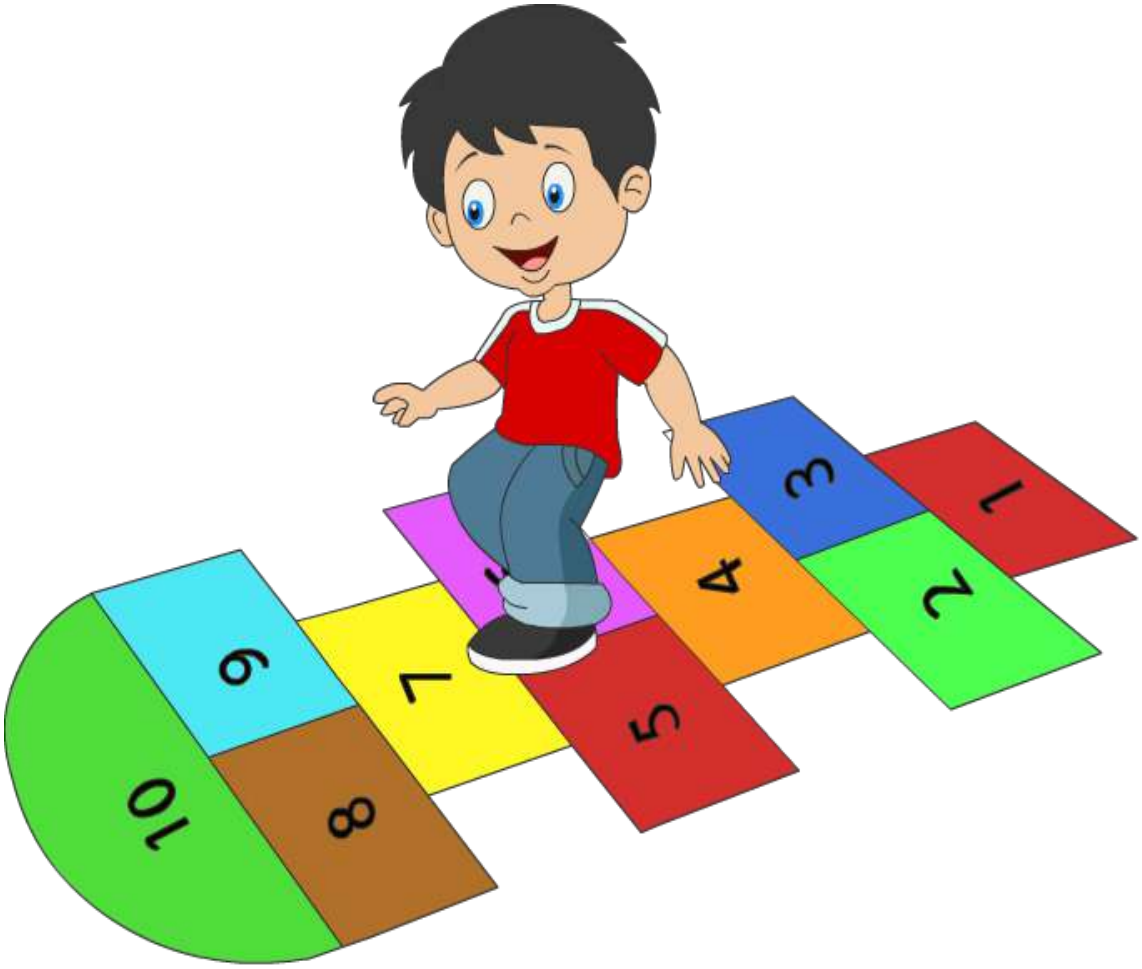
٢- محاولة تكرار (الحجل) في اتجاهات مختلفة، كالحجل الى اليمين وإلى اليسار وعلى كلا الجانبين ،و محاولة تكرار هذه الخطوات إلى الخلف أي : الحجل إلى الخلف.

٣- الحجل مع لمس الرجل الحرة بأوضاع مختلفة .

٤- الحجل مع الدوران في المكان نفسه .







عزيزتي المعلمة



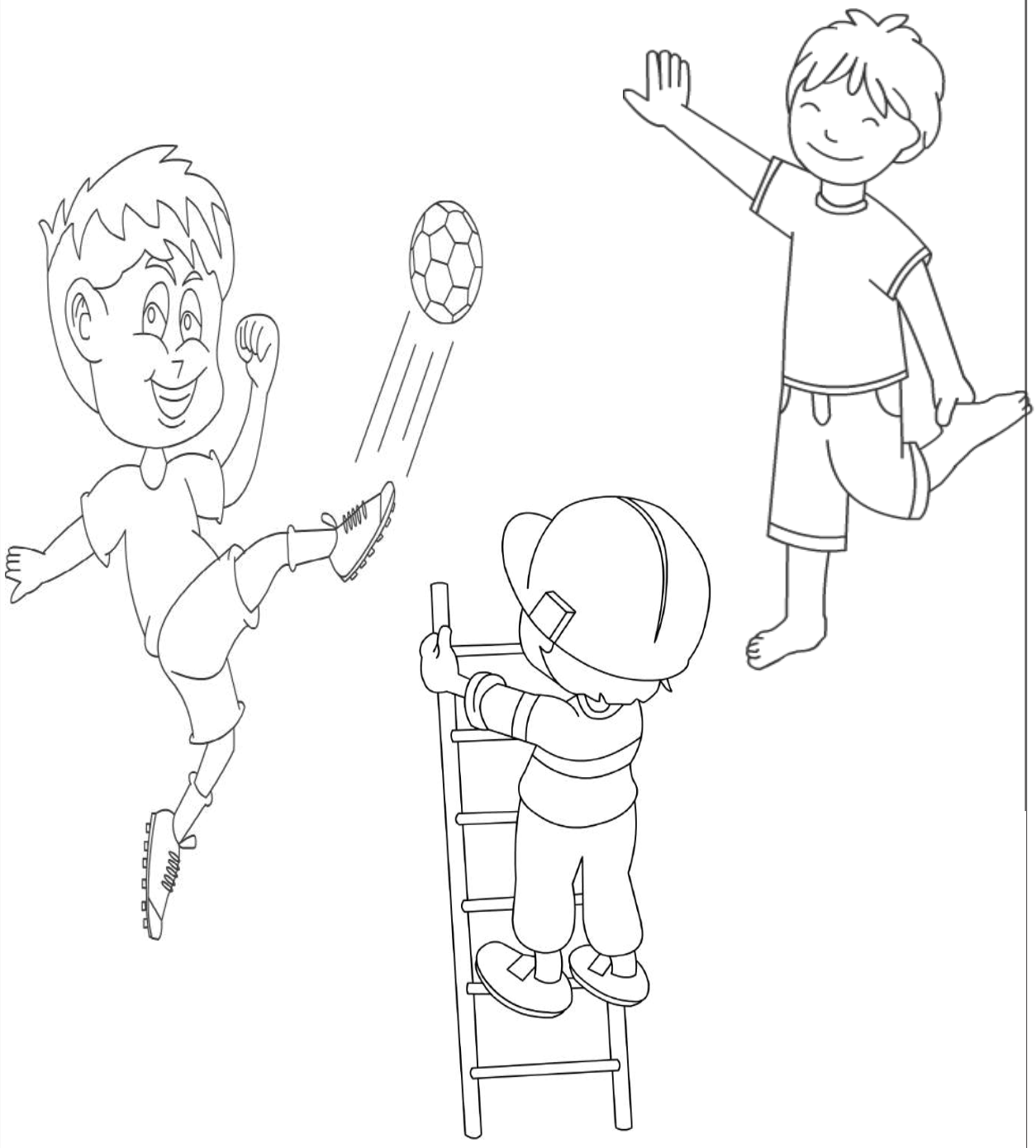
بعد الانتهاء من تطوير مهارة الحجل عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم .



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن الطفل صورة الطفل الذي يؤدي مهارة الحجل بصورة صحيحة:







س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي مهارة الحجل.







تمرين عملي

قم بالحجل في المكان والحجل ألى الأمام





٢ مهارة القفز Jumping skill

الخطوات الصحيحة لمهارة القفز:

١- وضع القدمين بالوضع الصحيح:

المساحة بين القدمين متساوية مع المسافة بين طرفي الكتف مع وضع القدمين بثبات على الأرض.

٢- ثني الركبتين إلى الأمام على شكل قوس حاد.



وترك الذراعين متدليتين امام الجسم لإعطاء قوة عند القفز (القفز من على الأرض).



٣- الارتفاع في الهواء مع دفع الجسم إلى الأعلى وبقوة.



٤- التحكم بالهبوط عن طريق الهبوط على مشط القدمين وليس الأصابع ومن ثم الهبوط على القدمين معاً.



عزيزتي المعلمة



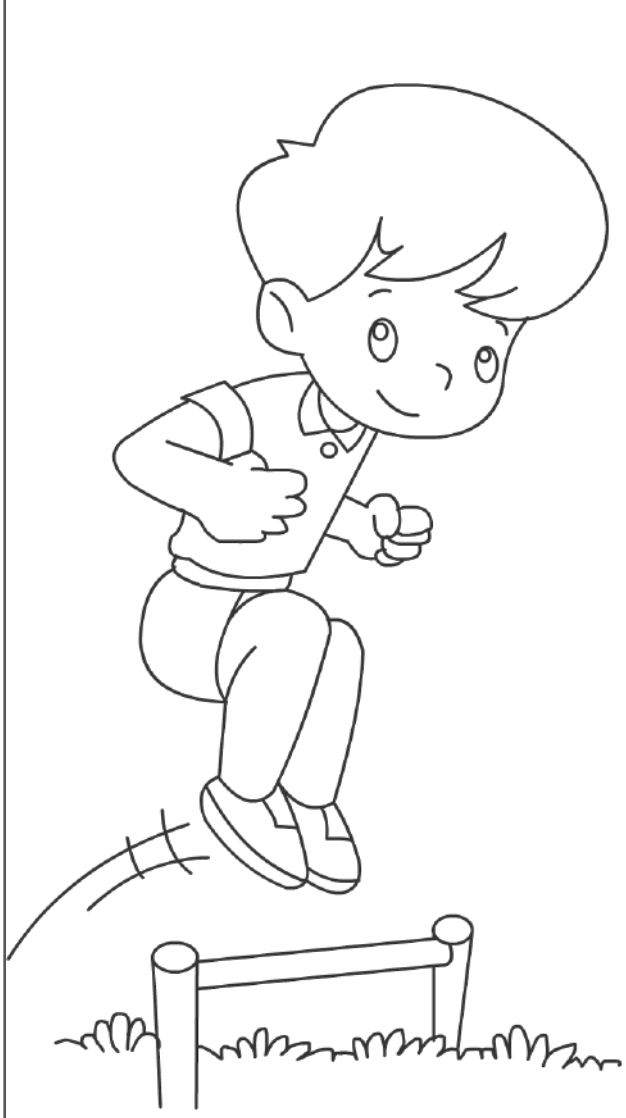
بعد الانتهاء من تطوير مهارة القفز عند الأطفال عليك التعرف ألى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن الطفل صورة الطفل الذي يؤدي مهارة القفز بصورة صحيحة.



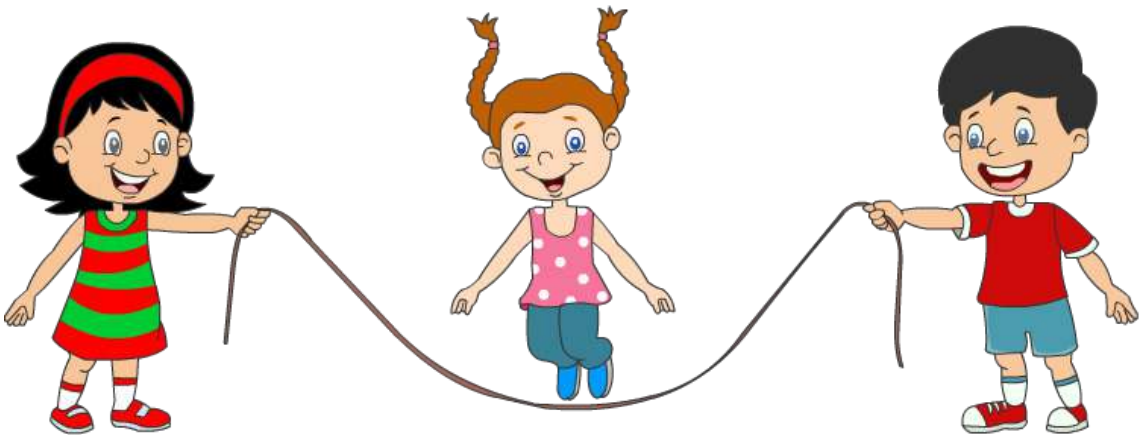


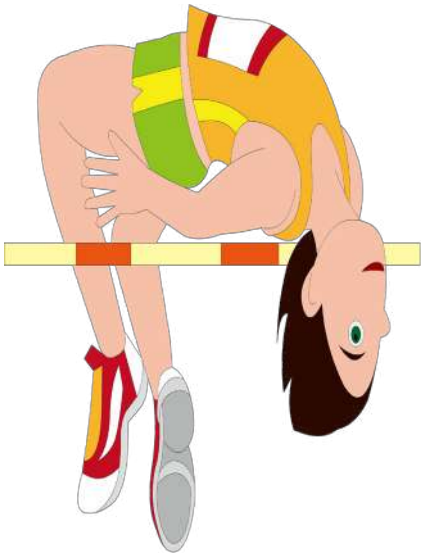






س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي مهارة القفز.









تمرين عملي

اقفز على البقعة
لمدة ١٠ ثوانٍ



٣ مهارة الوثب Jumping skill

الخطوات الصحيحة للوثب:

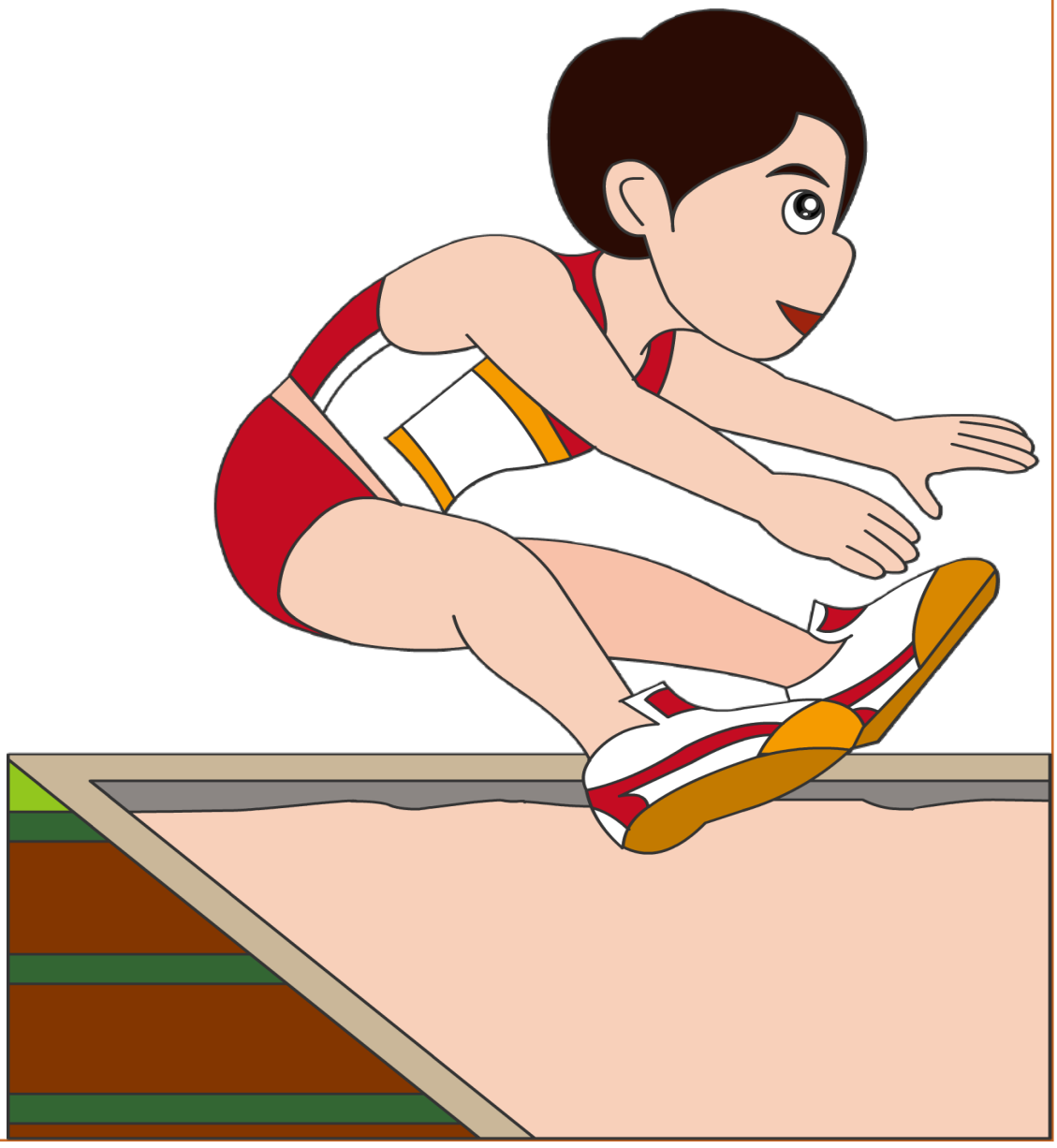
١- تثنى مفاصل القدم والركبة والفخذ.

٢- تّمَدّ مفاصل القدم والركبة والفخذ بسرعة حتى يستطيع الجسم بعد ذلك ترك الأرض.

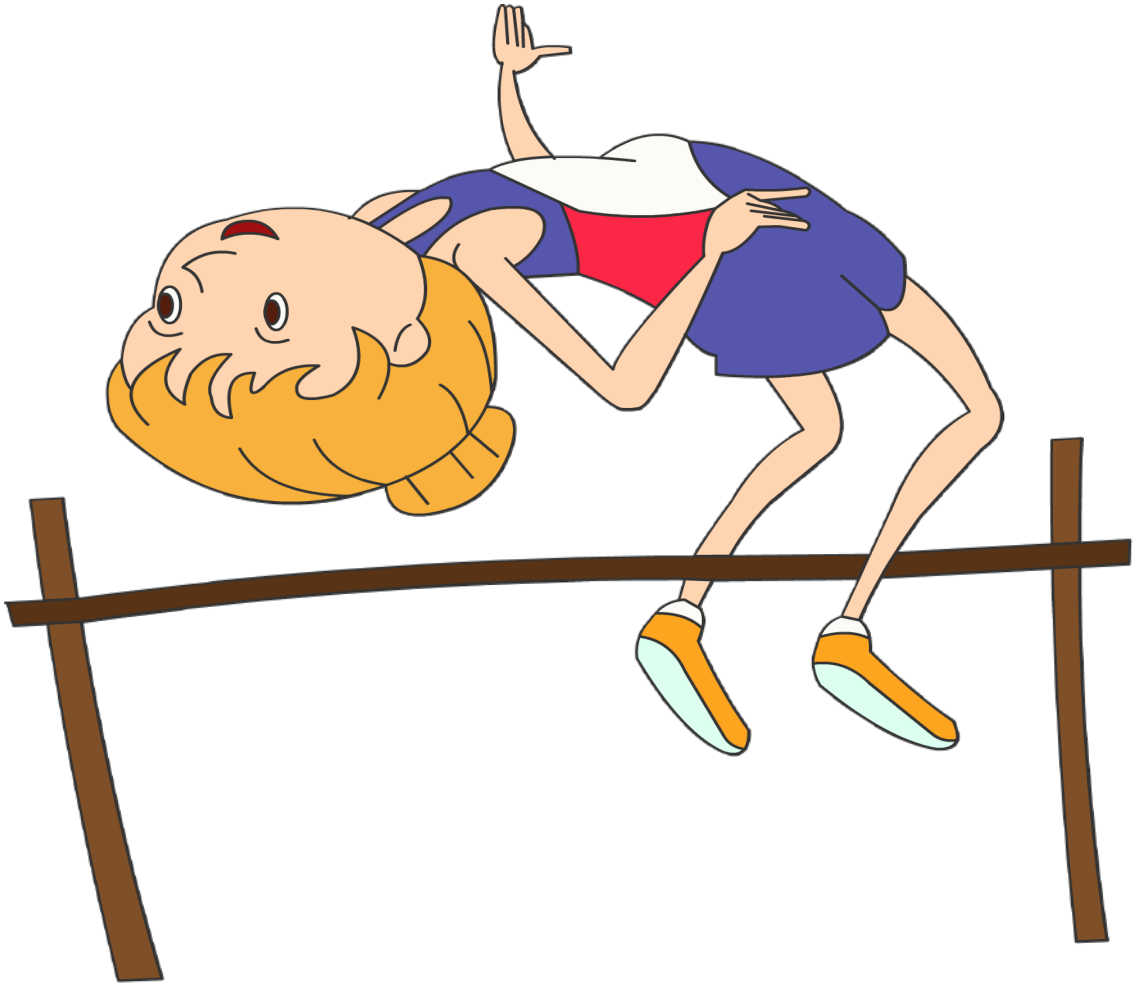
٣- محاولة اتخاذ الجسم وضعاً صحيحاًومناسباً لتأدية نوع الوثبة .

٤- يهبط الجسم عن طريق ثني مفاصل القدم والركبة والفخذ حتى يتمكن من الهبوط بصورة مرنة مع مراعاة عدم تصلب الكتفين والذراعين.

(وضع صورة توضح خطوات الوثب)









عزيزتي المعلمة

بعد الانتهاء من تطوير مهارة الوثب عند الأطفال عليك التعرف الى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



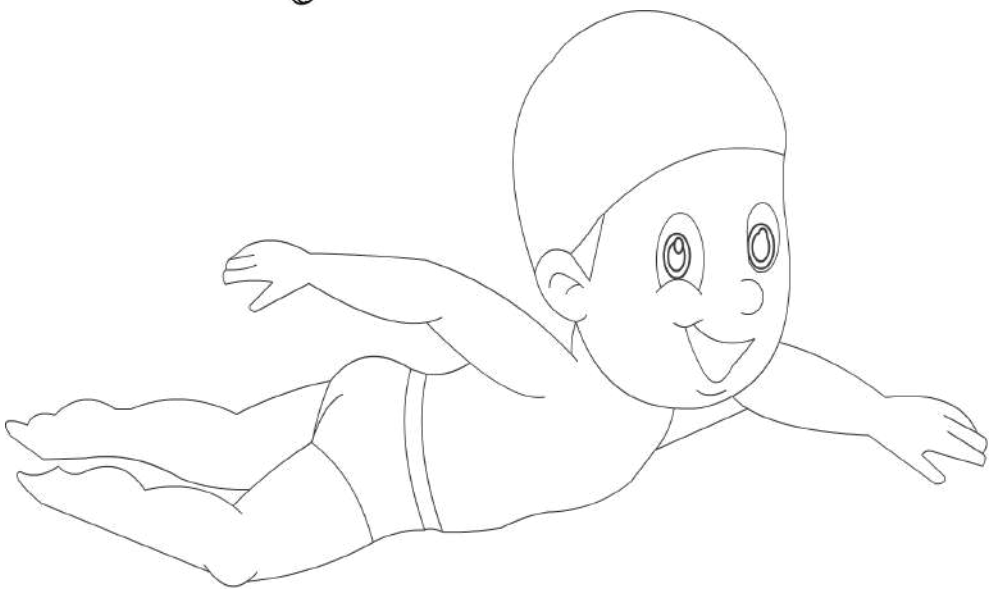
الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن صورة الطفل الذي يؤدي مهارة الوثب بصورة صحيحة.







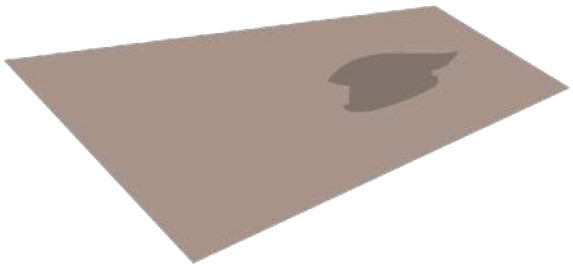




س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي مهارة الوثب.







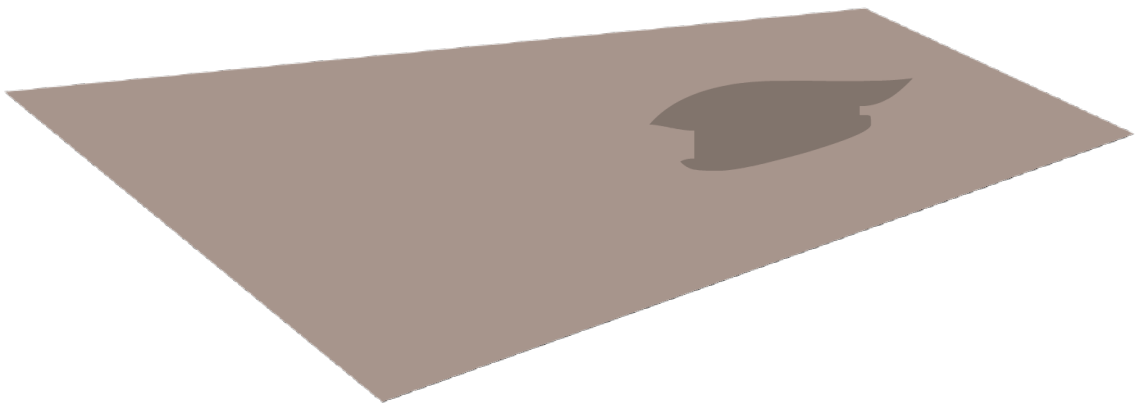




تمرين عملي

أدَّ مهارة الوثب بالقدمين معا، والهبوط بالقدمين معاً







٤ مهارة ركل الكرة Kicking ball skill

الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة:

١. يبدأ الركل من وضع الوقوف خلف الكرة، بمقدمة القدم للجزء الأوسط من الكرة وتحرك القدم إلى الوراء لتوسيط الكرة، وليس بوضع القدم فوقها .

٢. ثني بسيط في مفصل ركبة رجل الارتكاز في أثناء تأدية الركلة.

٣. ومتابعة الحركة باستمرار أرجحة رجل الراكل إلى الأمام.







عزيزتي المعلمة



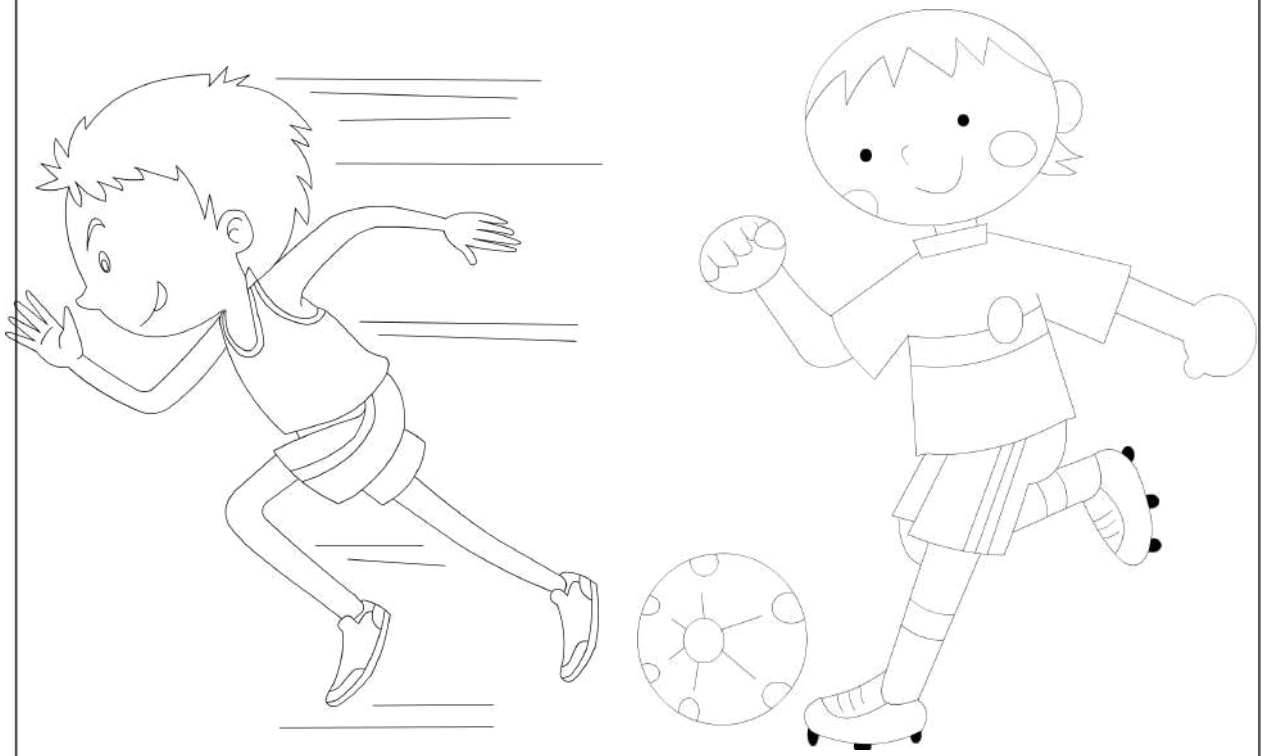
بعد الانتهاء من تطوير مهارة ركل الكرة عند الأطفال عليك التعرف ألى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لون صورة الطفل الذي يؤدي مهارة ركل الكرة بصورة صحيحة:

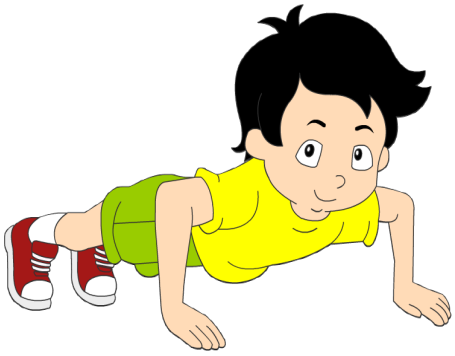








س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي المهارة (ركل الكرة) بصورة صحيحة.









تمرين عملي

قلد المهارة بصورة صحيحة لمدة دقيقة واحدة



٥ مهارة دحرجة الكرة Dribbling ball skill

دحرجة الكرة باليدين من الثبات

الخطوات التعليمية لمهارة دحرجة الكرة باليدين من الثبات:

١. من وضع الوقوف فتحا، والكرة على الأرض في منتصف الجسم وامامه .

٢. ثني الجذع قليلا إلى الأمام، والرأس على استقامة الجذع، والنظرإلى الأمام بإتجاه الكرة .

٣. تكون الركبتان مثنيتين قليلا، والقدمان متباعدتين على خط مستقيم ومتجهتين إلى الأمام.

وتكون الذراعان ممتدتين، والكفان على استقامتهما خلف الكرة، وتشير أصابع اليدين لى الأسفل.

٤. تدحرج الكرة بالكفين من الثبات ودفعها من الخلف إلى الأمام مع متابعة حركة الذراعين للحركة إلى الأمام.







عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير مهارة دحرجة الكرة للأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم

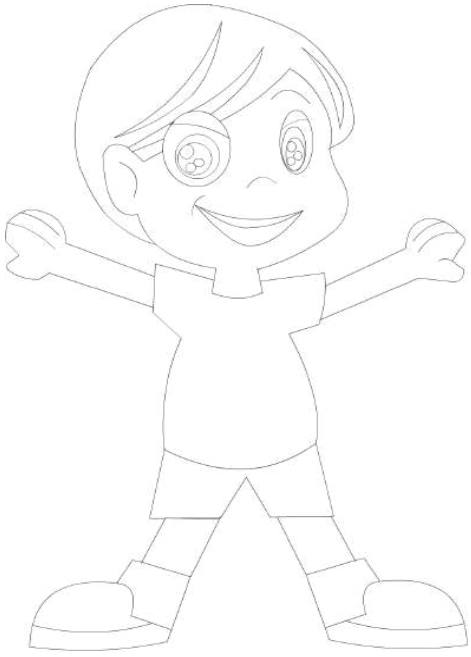


الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن صورة الطفل الذي يؤدي مهارة دحرجة الكرة بصورة صحيحة:



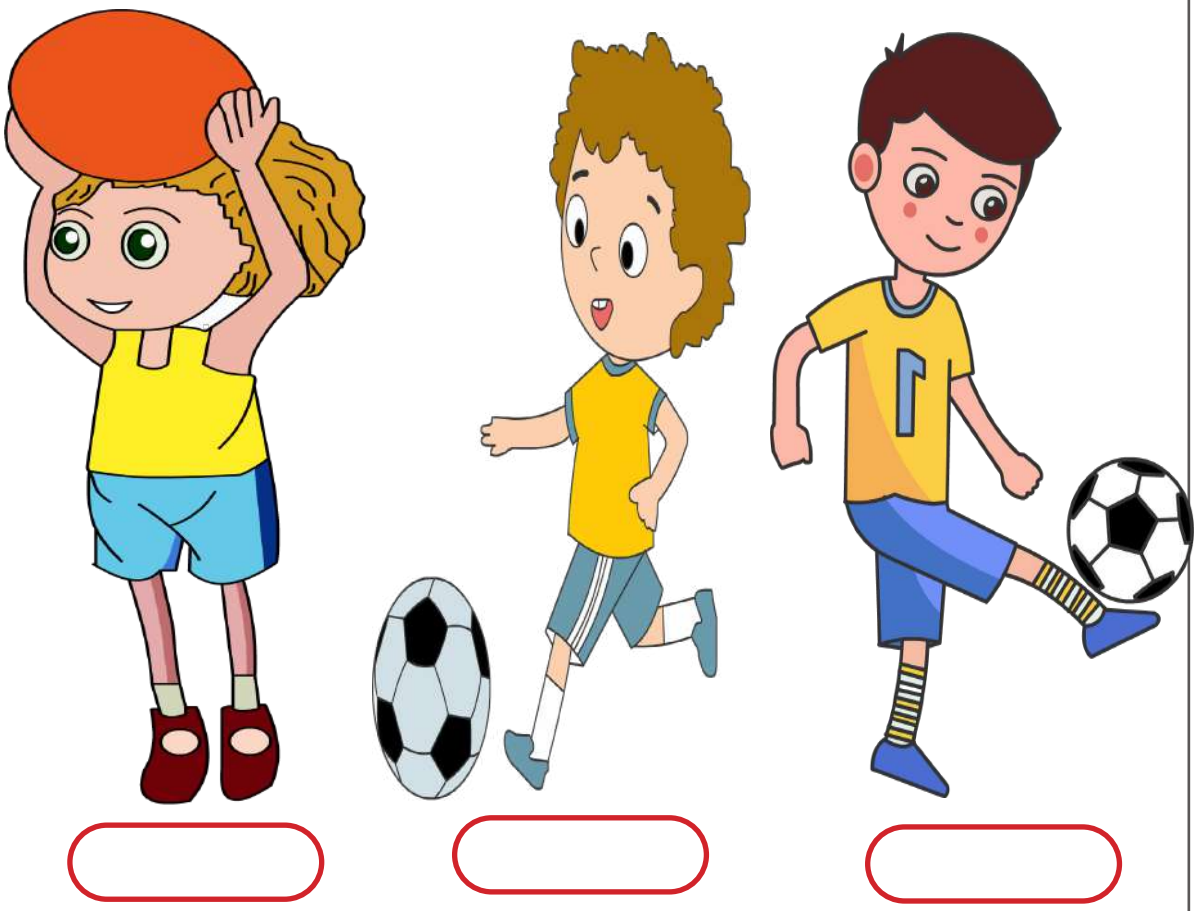








س٢ / ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي مهارة ركل الكرة بصورة صحيحة.





تمرين عملي

قم بدحرجة الكرة لعدة مرات



٦ مهارة اللف (التدوير) Spin skill

الأنشطة الحركية لمهارة اللف والتدوير

١. من وضع الوقوف، الذراعان جانبا مع لف الجسم إلى اليمين.

٢. من وضع الوقوف، الذراعان جانبا مع لف الجسم إلى اليسار.

٣. من وضع الوقوف، الذراعان جانبا مع تدوير الجسم للطفل حول نفسه.

٤. من وضع الاستلقاء، تدوير الجسم إلى اليمين.

٥. من وضع الاستلقاء، تدوير الجسم إلى اليسار، ثم التدوير بالكامل.







عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير مهارة اللف والتدوير عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن صورة الطفل الذي يؤدي مهارة اللف والتدوير بصورة صحيحة:





س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي المهارة بصورة صحيحة.







تمرين عملي

قم بلف جسمك داخل الطوق بصورة صحيحة لمدة دقيقة واحدة





٧ مهارة الدفع والسحب Push and pull out skill



عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير مهارة الدفع والسحب عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم



الاختبار ١
(مهارة الدفع)

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س ١/ ضع علامة (صح) تحت الصورة التي تمثل مهارة الدفع:









س٢/ حوِّط الصورة التي تمثل مهارة الدفع:





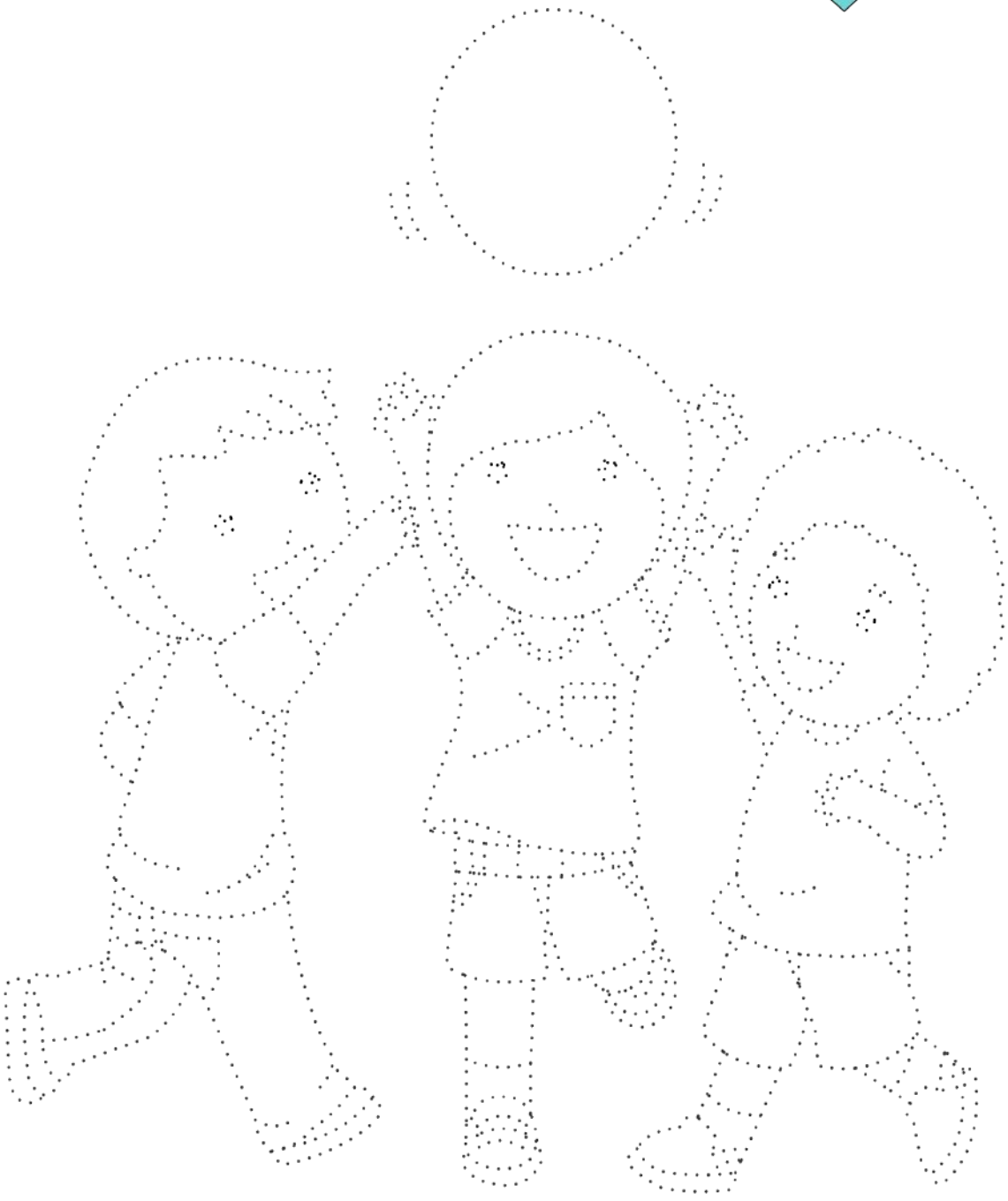






تمرين عملي

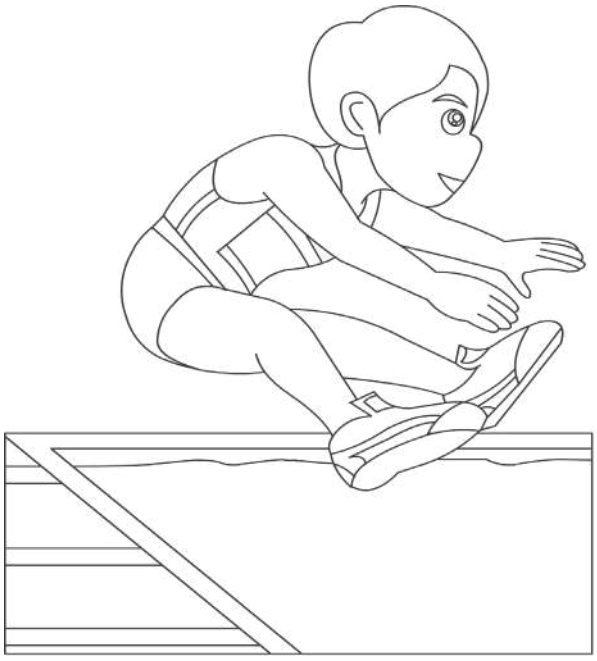
صل التنقيط لاكمال
شكل الصورة الآتية





س ٤/ لوّن صورة المهارة الصحيحة (الدفع) فيما يأتي :











(مهارة السحب)

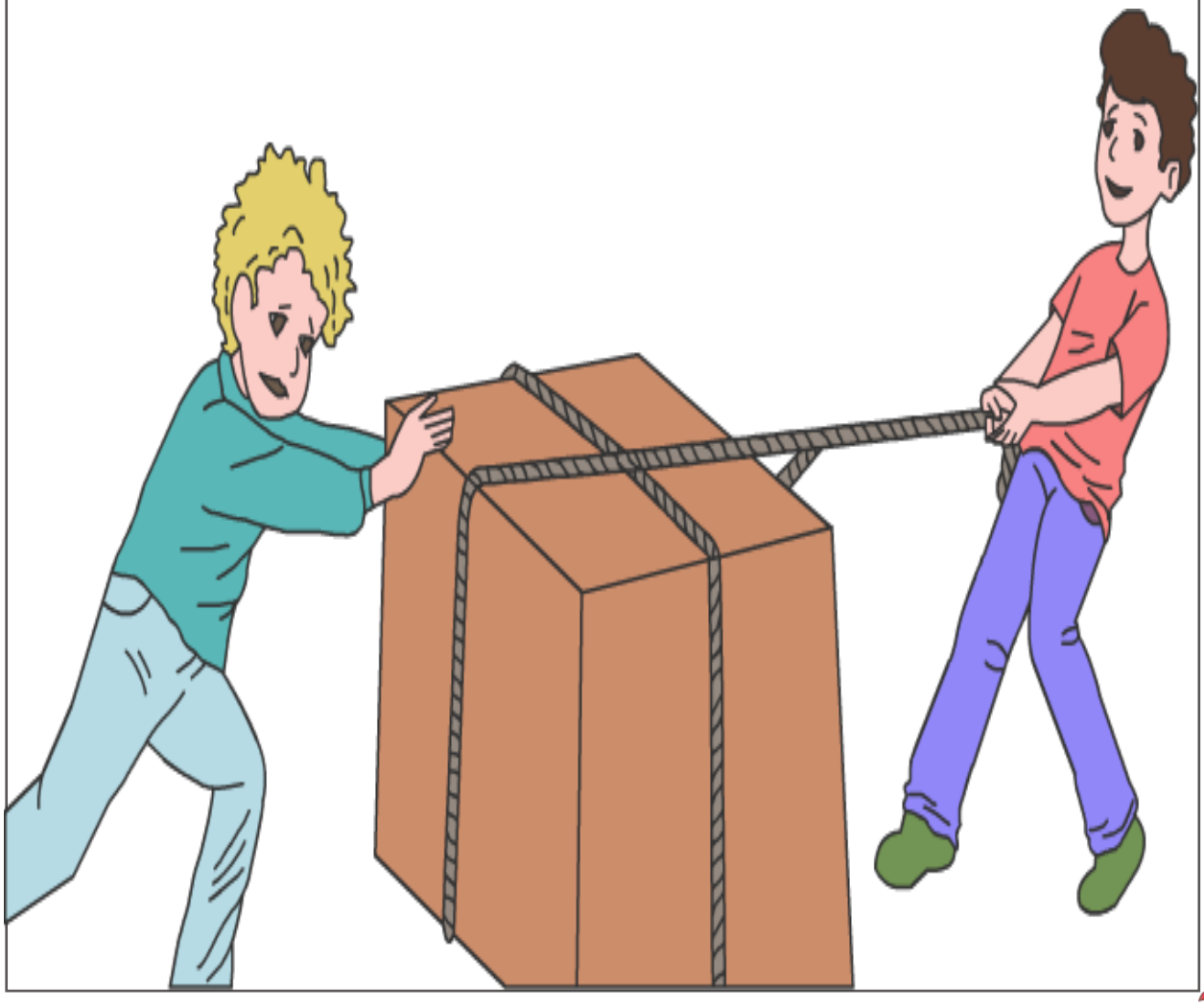
خطوات تنفيذ المهارة:

١. الوقوف بقدمين ممدودتين

٢.فتح الذراعين أماما

٣. مسك الحبل بكلتا اليدين

٤.سحبة الى منطقة الصدر





الاختبار ٢
(مهارة السحب)

س ١/ ضع علامة (صح) تحت الصورة التي تمثل مهارة السحب.









س ٢/ صل بين الألعاب والمهارات التي تدل عليها:



اطفال يركضون في ساحة الروضة



طفل يتسلق السلم

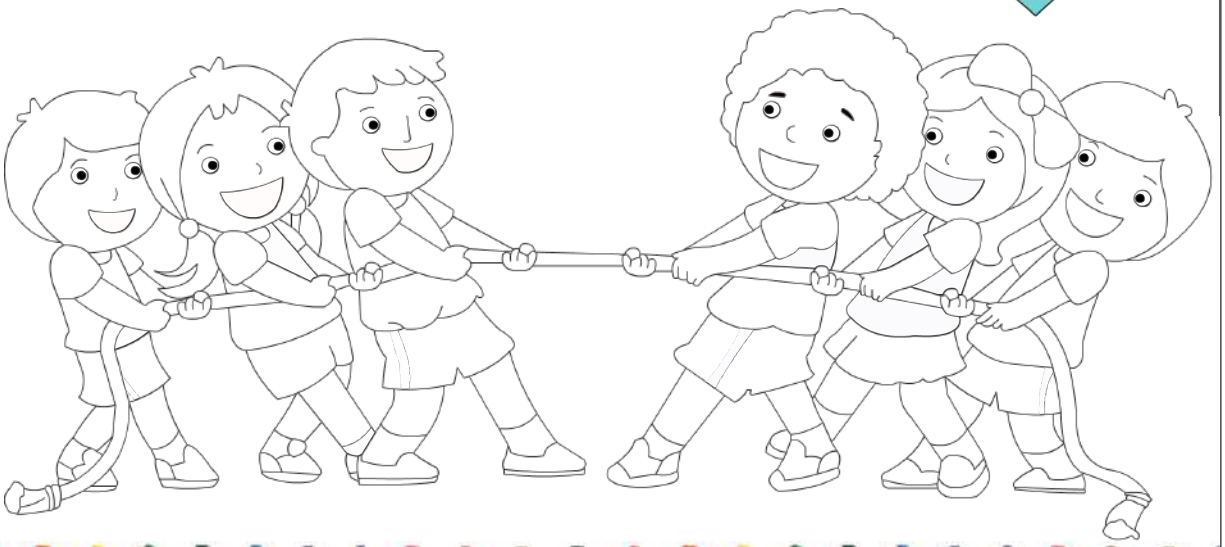


طفل يدفع طاولة



تمرين عملي

لوّن صورة مهارة السحب





٨ مهارة الدحرجة Rolling Skill

١- يقوم الطفل بحني جسمه الى الأمام مع ثني خفيف للركبتين بإتجاه الجذع او الساقين على الجذع

٢- ثني الرقبة وانزال الذراعين بإتجاه الأرض



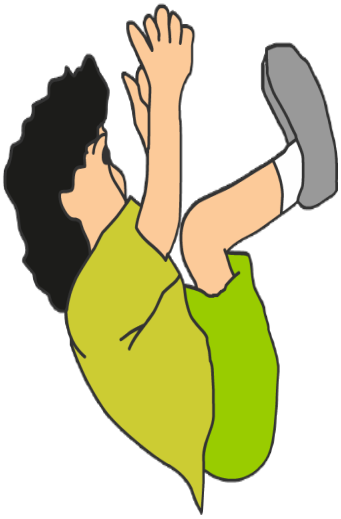




٣- يتم ملامسة الأرض بالظهر عن طريق اليدين بحيث تبقى الرجلين ممتدتين



٤- ثني الرجلين وأداء نهاية طبيعية للدحرجة وذلك بالعودة إلى الوضع المستقيم



عزيزتي المعلمة



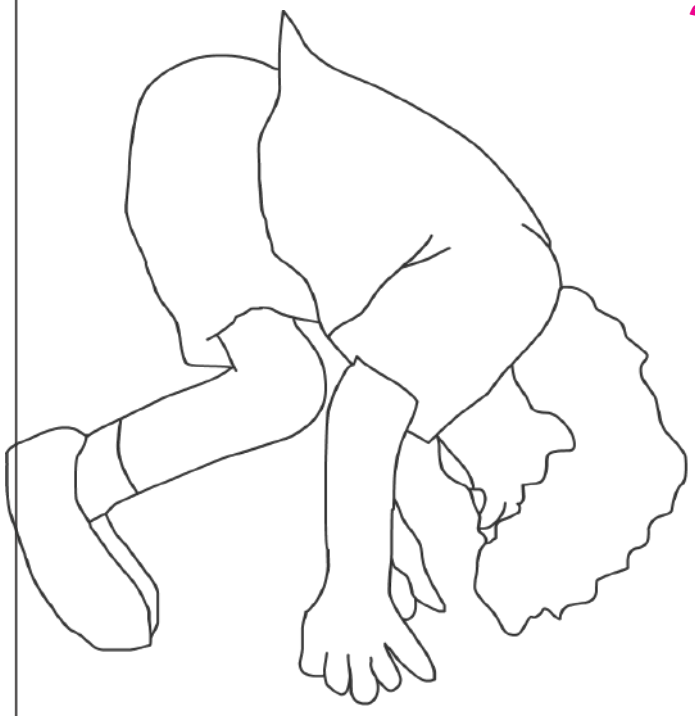
بعد الانتهاء من تطوير مهارة الدحرجة عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.

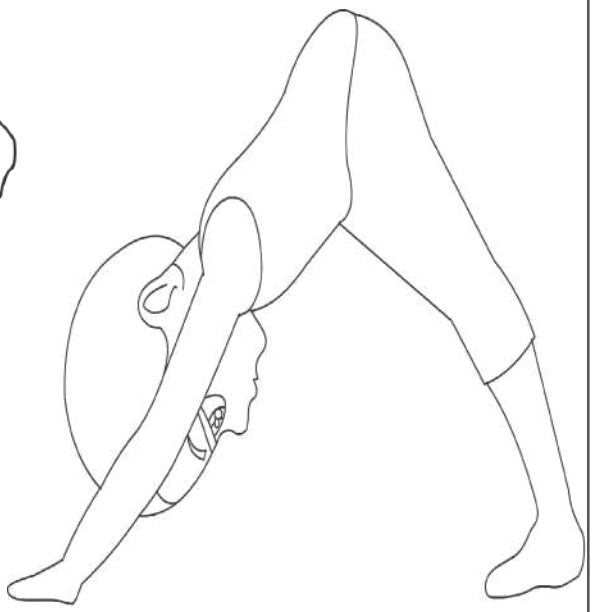


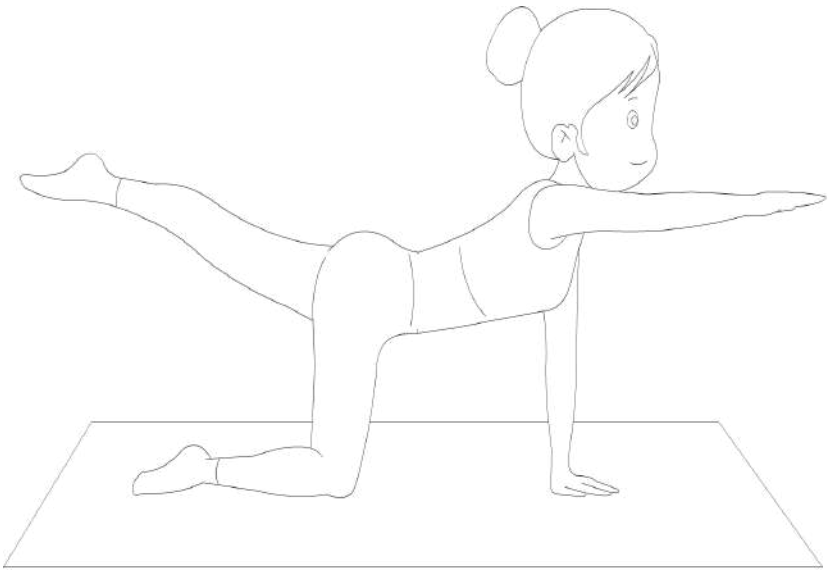
الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة

س٢/ لوّن صورة الطفل الذي يؤدي فيها مهارة الدحرجة:



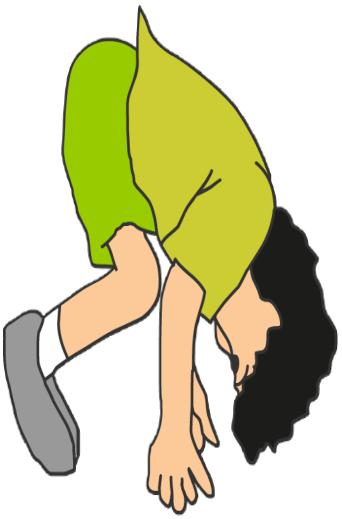


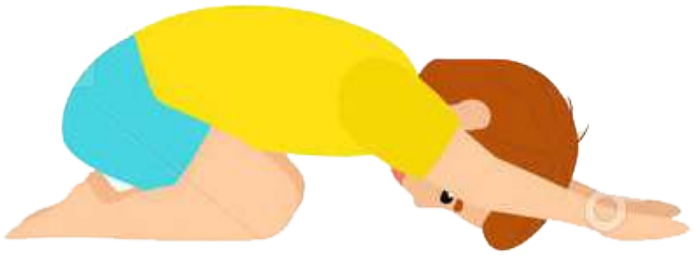






س١/ حوّط صورة الطفل الذي يؤدي دحرجة الجسم بصورة صحيحة:



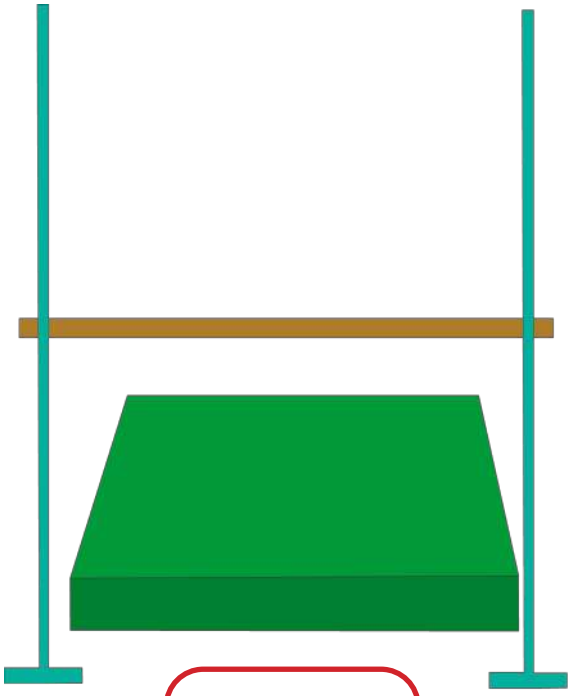


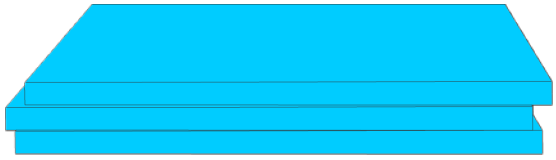




تمرين عملي

ضع علامة (√) تحت صورة الأرضية المناسبة للدحرجة





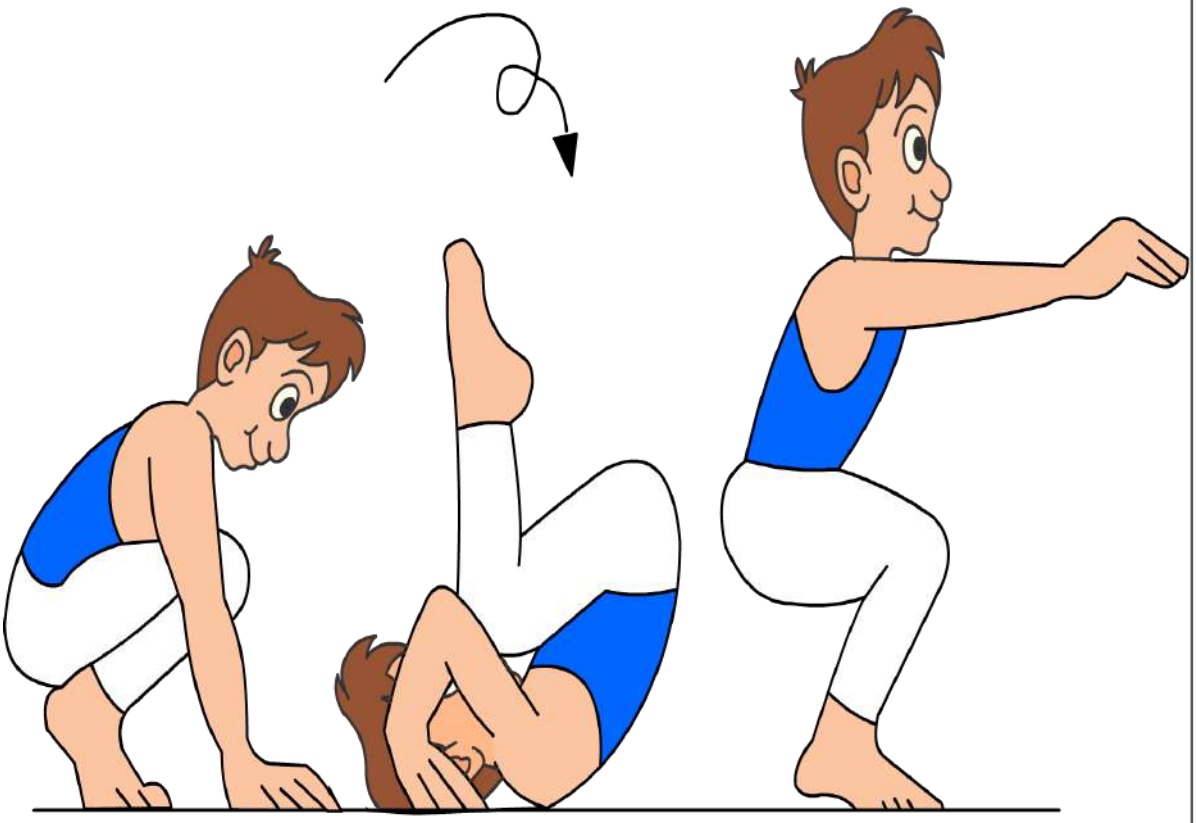
٩ مهارة الدوران Rotation skill

أنشطة حركية لتنمية مهارة الدوران:

- (الوقوف) الذراعان أسفل لف الجسم الى الجانب نصف دائرة.
- (الوقوف) الذراعان جانبا و تدويرهما إلى الأمام
- (الوقوف) الذراعان جانبا، تدويرهما إلى الخلف
- (الوقوف، فتحا) دوران الرأس إلى الجانب (حر)
- (الوقوف) دوران الذراعين أماما عاليا خلفا.







عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير مهارة الدوران عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه المهارة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن صورة الطفل الذي يؤدي مهارة الدوران بصورة صحيحة باللون الاحمر





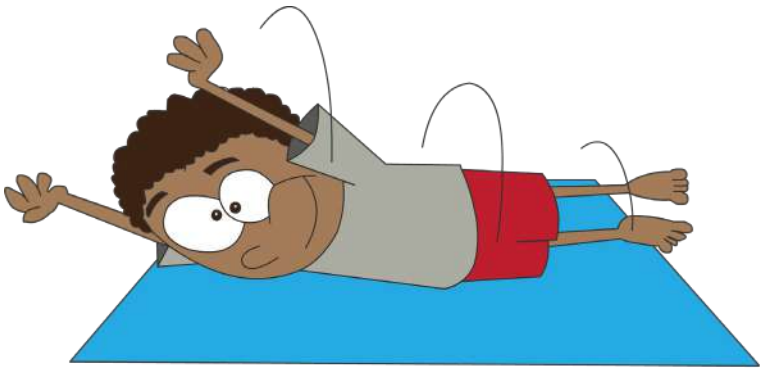




س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي مهارة الدوران.









تمرين عملي

- قم بالدوران بجسمك لرسم دائرة
-قم بالدوران بجسمك لرسم نصف دائرة
- هل تستطيع الدوران بسرعة؟



ثالثاً تطوير الصفات الحركية

(تعزيز الرشاقة و المرونة و التوازن و الدقة الحركية)

الدقة الحركية Accuracy movement وهي على نوعين:

١- الدقة المكانية: هي الدقة التي تتطلب تسديد الحركات إلى موضع مكاني حيزي أو فضائي ، وتنفذ بهذه الدقة باليد أو القدم.



٢-الدقة الوقتية: هي الدقة التي تتطلب حركات سريعة تكون فيها دقة وضبط زمن الحركة.









عزيزتي المعلمة



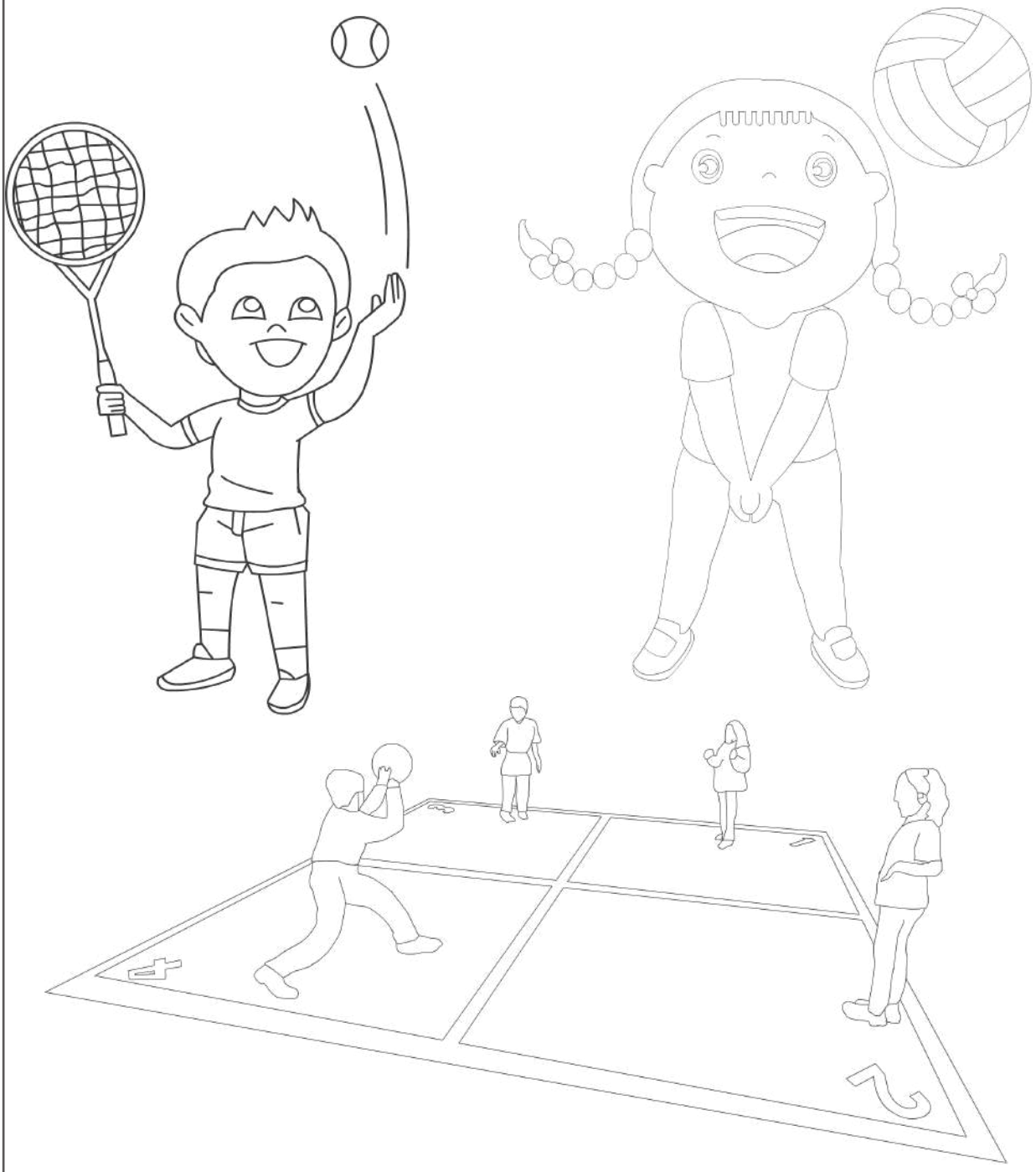
بعد الانتهاء من تطوير صفة الدقة عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه الصفة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن الصورة التي تمثل الدقة المكانية بصورة صحيحة باللون **الأحمر**





س٢/ ضع علامة (√) تحت الصورة التي تمثل دقة التهديف.







تمرين عملي

قم بتهديف الكرة بالقدم في المرمى

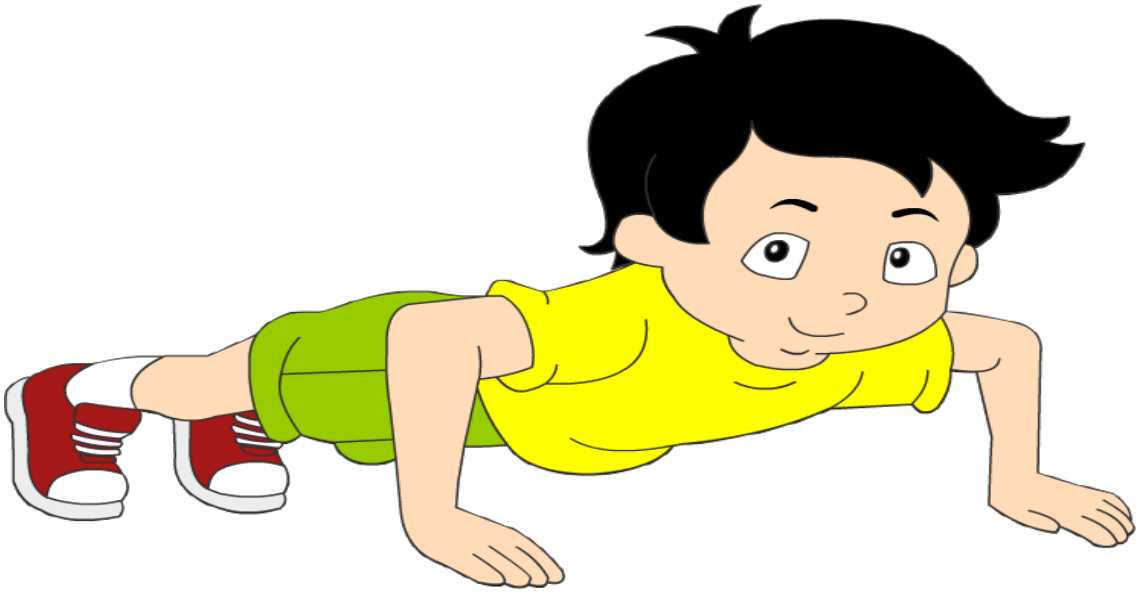




تعزيز الصفات البدنية (القوة والسرعة والمطاولة)

١- القوة العضلية Muscle strength









عزيزتي المعلمة



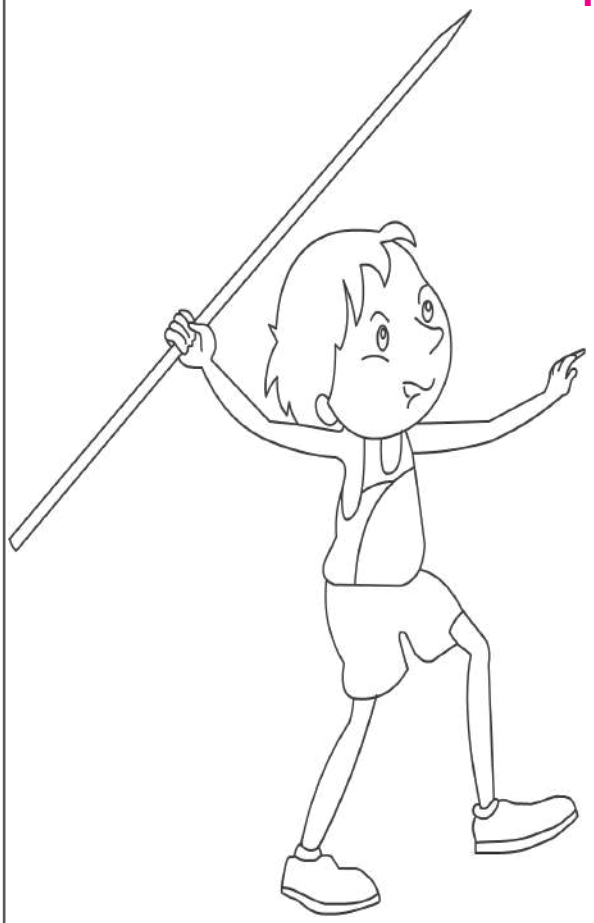
بعد الانتهاء من تطوير صفة القوة عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم في هذه الصفة عن طريق تطبيق الاختبارالتالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



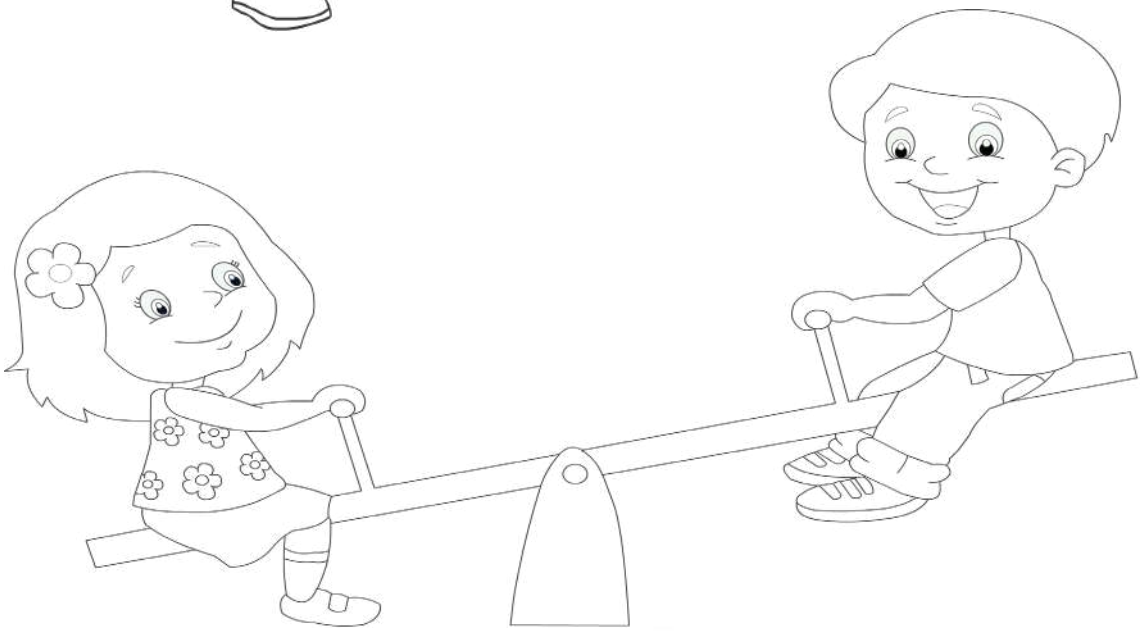
الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن الصورة التي تدل على القوة.











س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي فيها حركة قوة.







تمرين عملي

اقفز على الحبل
مع ثني الركبتين ومدها
(٥ مرات)





٢- الســـرعة Speed

أنشطة حركية لتطوير السرعة:

- الوقوف ثم الركض السريع في المكان ثم الجلوس.
- الوقوف ثم الركض في المكان مع رفع الركبتين عاليا
- الوقوف واخذ وضع التخصر ثم ثني الجذع للجانبين بسرعة
- وقوف الذراعان جانباً ثم الجري مع تحريك الذراعين إلى ألاسفل باستمرار.
- (الوقوف وأخذ الذراعان جانباً) تبديل وضع الذراعين باستمرار.







عزيزتي المعلمة



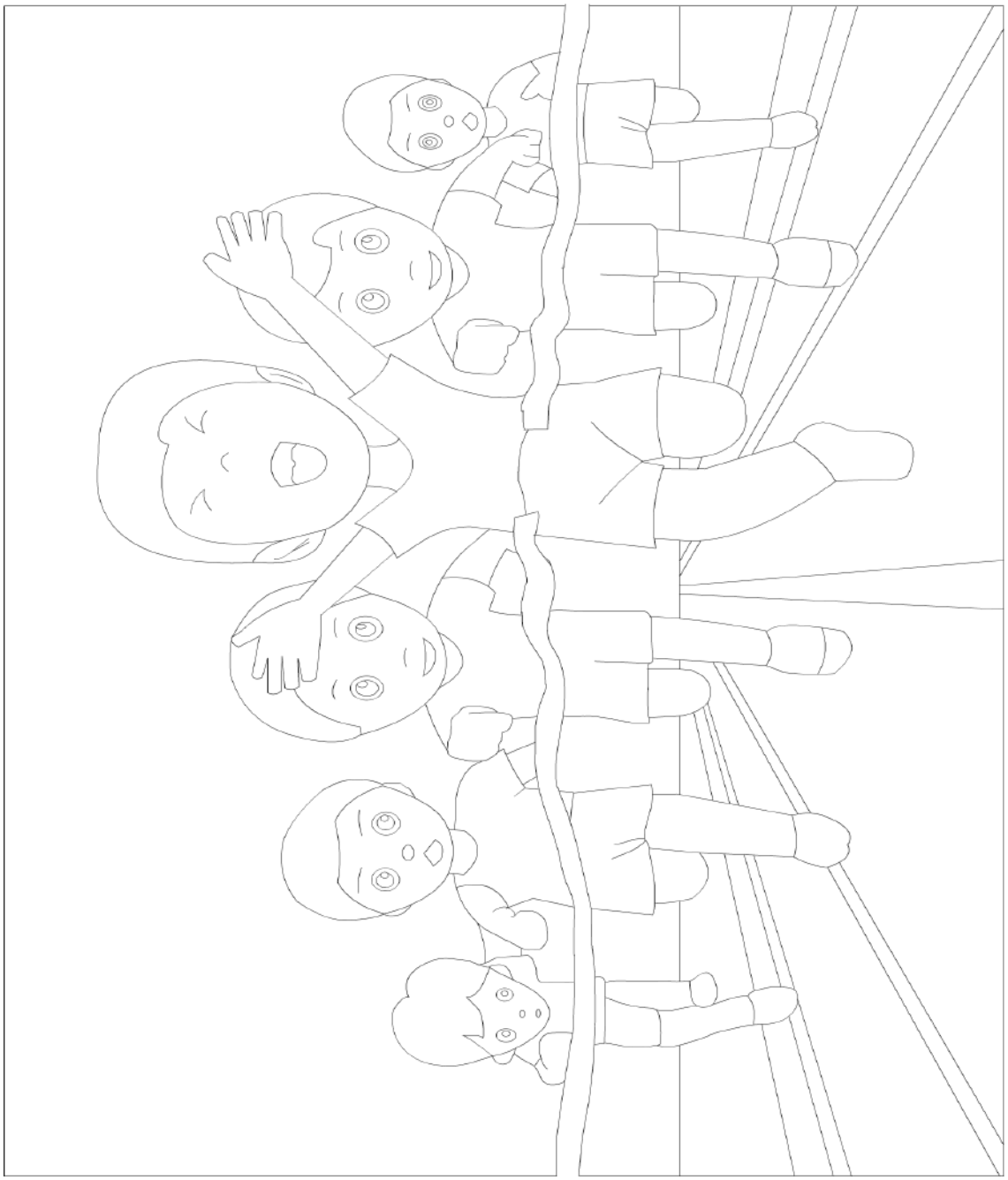
بعد الانتهاء من تطوير صفة السرعة عند الأطفال عليك التعرف الى مدى تطورهم في هذه الصفة عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

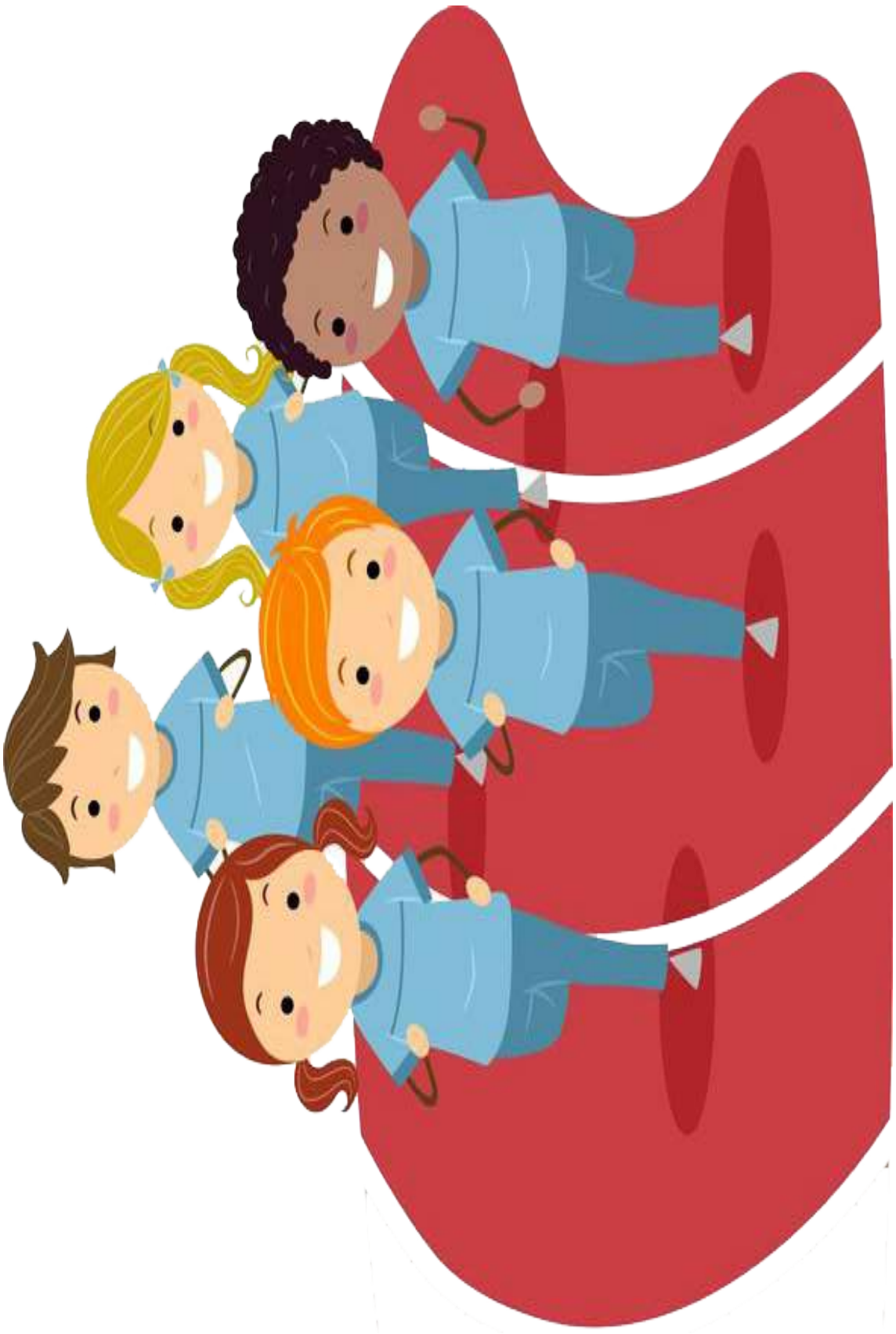
س١/ لوّن صورة الطفل الأسرع:







س٢/ اكتب أرقاماً على قميص كل متسابق بحسب سرعته (١،٢،٣،٤،٥)

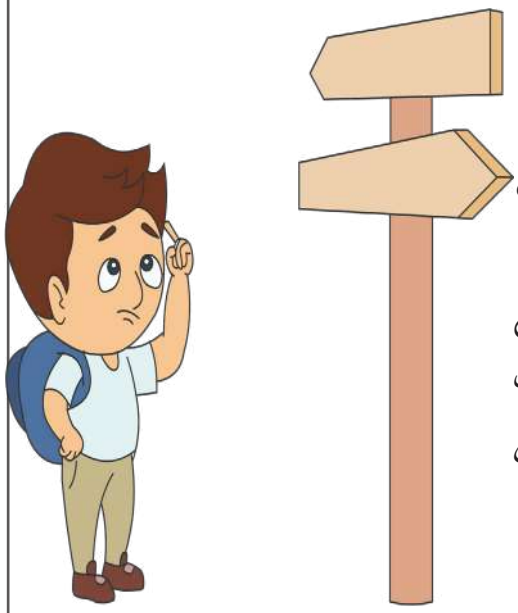


خامساً

تطوير الإدراك الحس -حركي (الوعي بالاتجاه، الوعي بالزمان)

Awareness of direction and time

أولاً الوعي بالإتجاه



خطوات الوعي بالاتجاه

١- تعليم الاطفال الاتجاهات (أمام \خلف، جانبي ، متغير ،مستقيم ، منحني).

٢- الإشارة إلى الرجل اليمين والرجل اليسار، مع تحريك رجل واحدة في الفراغ من دون تحريك الرجل الأخرى للأمام. للجانب، وللخلف (تعطي المعلمة مدة من الوقت للأطفال لتنفيذ ذلك).

٣- الاشارة بالذراع اليمنى واليسرى.

٤- تعليم الوعي بالاتجاه عند لعب الطفل بالكرة:

- ضع الكرة فوق رأسك.
- امسك الكرة على جانبك الأيمن.
- أمسك الكرة على جانبك الأيسر.
- إضرب الكرة بالقدم اليسرى الى الامام.
- إضرب الكرة بالقدم اليسرى الى الخلف.
- إضرب الكرة بالقدم اليمنى الى الامام.
- إضرب الكرة بالقدم اليمنى إلى الخلف.
- ضع كلتا يديك على جانب الكرة.
- ضع قدمك اليمنى تحت الكرة.
- المس الكرة بقدمك اليسرى
- المس الكرة بيدك اليمنى.







عزيزتي المعلمة



بعد الانتهاء من تطوير الوعي بالاتجاه عند الأطفال عليك التعرف إلى مدى تطورهم عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.

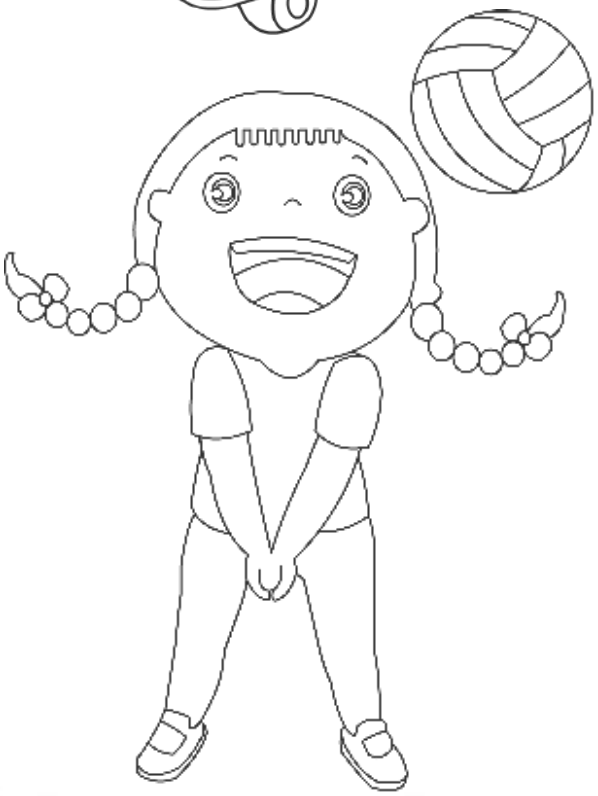


عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن صورة الطفل الذي يكون فيه وضع الإدراك الحسي الحركي للوعي بالاتجاه صحيحا (الذراعين إلى الجانب)



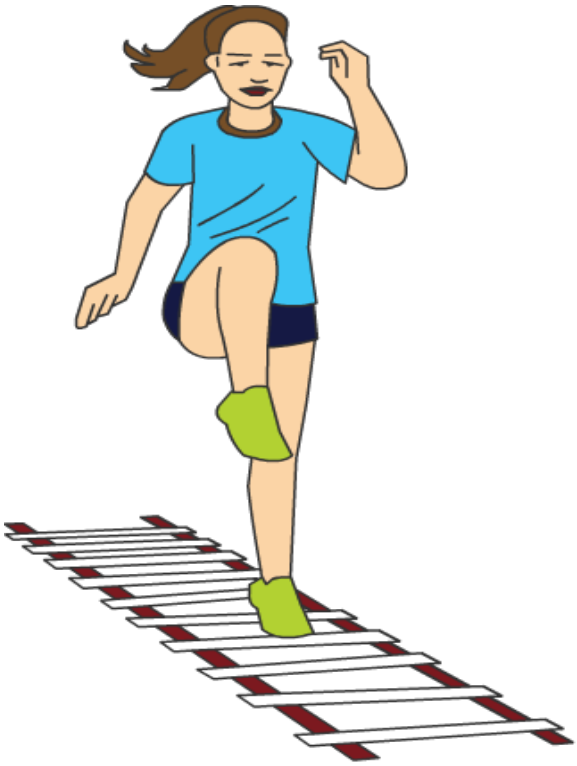








س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي حركة فيها وعي بالاتجاه بصورة صحيحة:









تمرين عملي

قلد وضع الإدراك الحسي الحركي للوعي بالاتجاه بشكل صحيح (الذراعان الى الأعلى أو الامام)، لمدة دقيقة واحدة



عزيزتي المعلمة

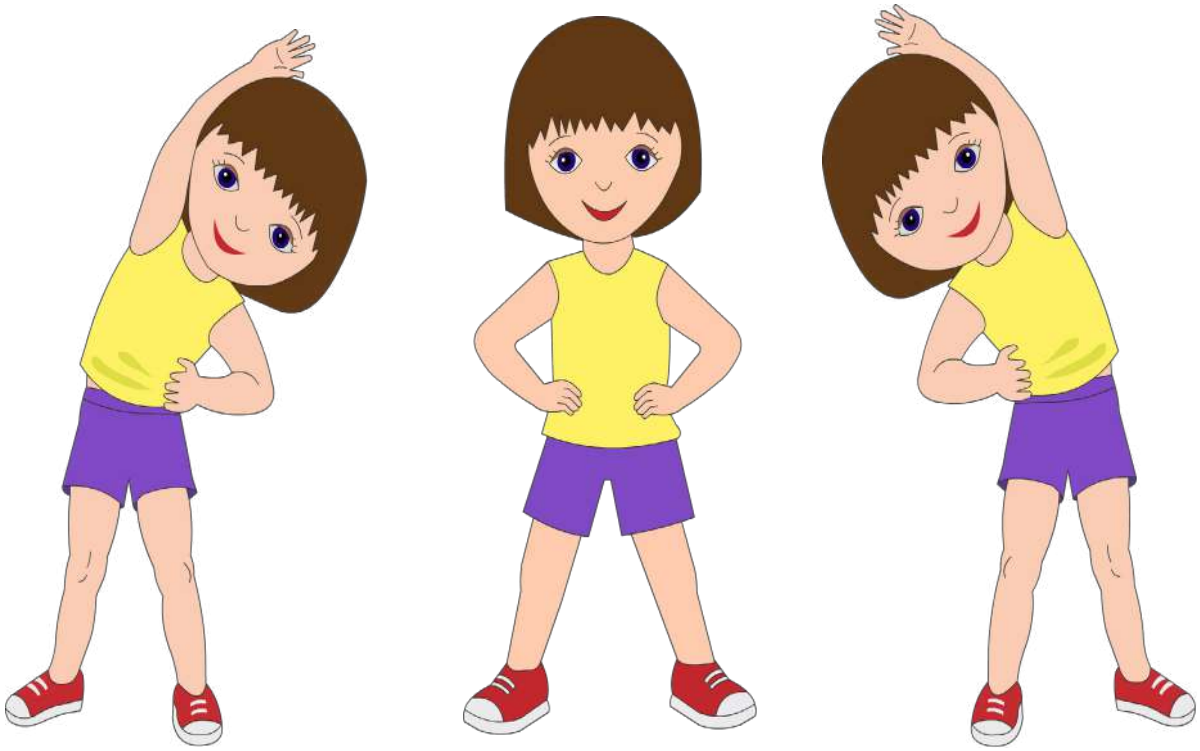


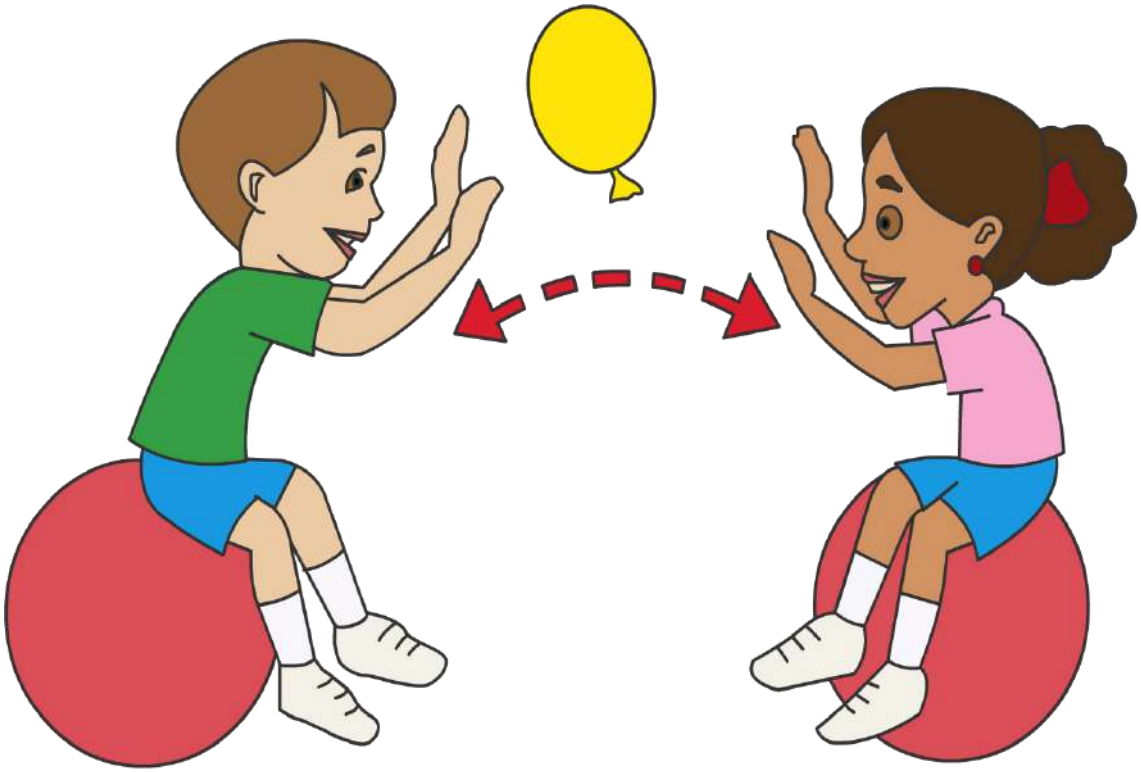
بعد الانتهاء من تطوير الوعي بالزمان عند الاطفال عليك التعرف ألى مدى تطورهم عن طريق تطبيق الاختبار التالي وتدوين النتائج في استمارة التقييم.



ثانياً الوعي بالزمان

انشطة لتعليم الوعي بالزمان لأطفال الروضة وتطويرها:







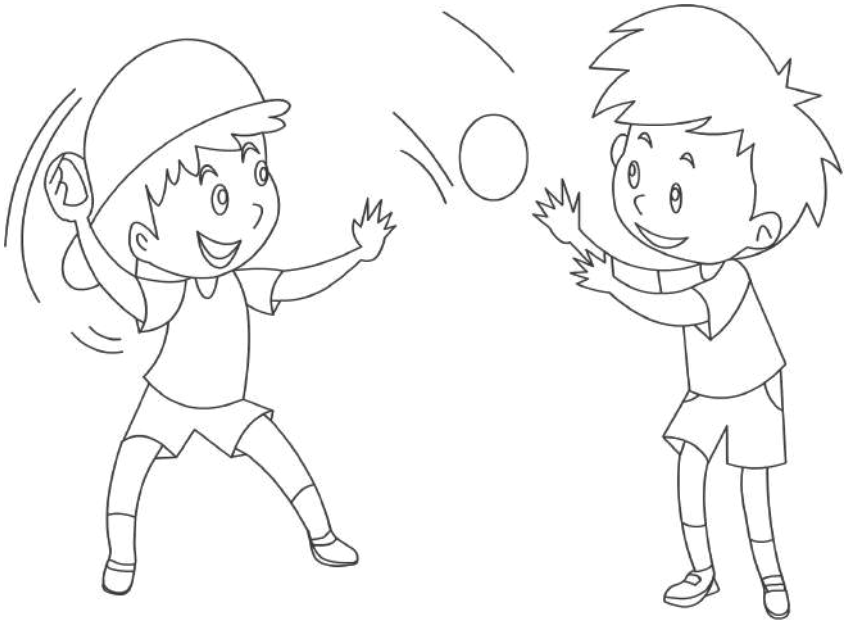
الاختبار

عزيزي الطفل هل بالإمكان الإجابة عما يأتي:

س١/ لوّن صورة الطفل الذي يكون فيه وضع الإدراك الحسي الحركي للوعي بالزمان صحيحاً (استلام الكرة باليدين عند رميها من يد الزميل).







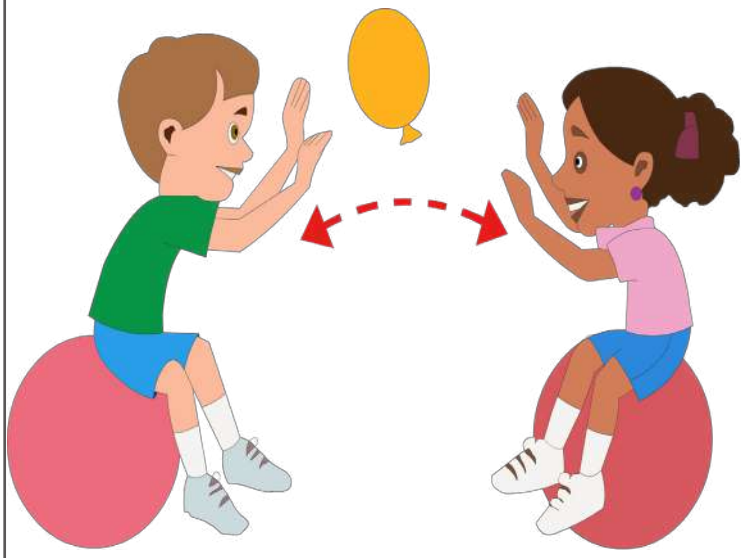




س٢/ ضع علامة (√) تحت صورة الطفل الذي يؤدي حركة فيها وعي بالزمان بصورة صحيحة.











تمرين عملي

تدرب على استلام الكرة عند رميها من يد زميلك لمدة دقيقة واحدة





العروض الرياضية







لون:

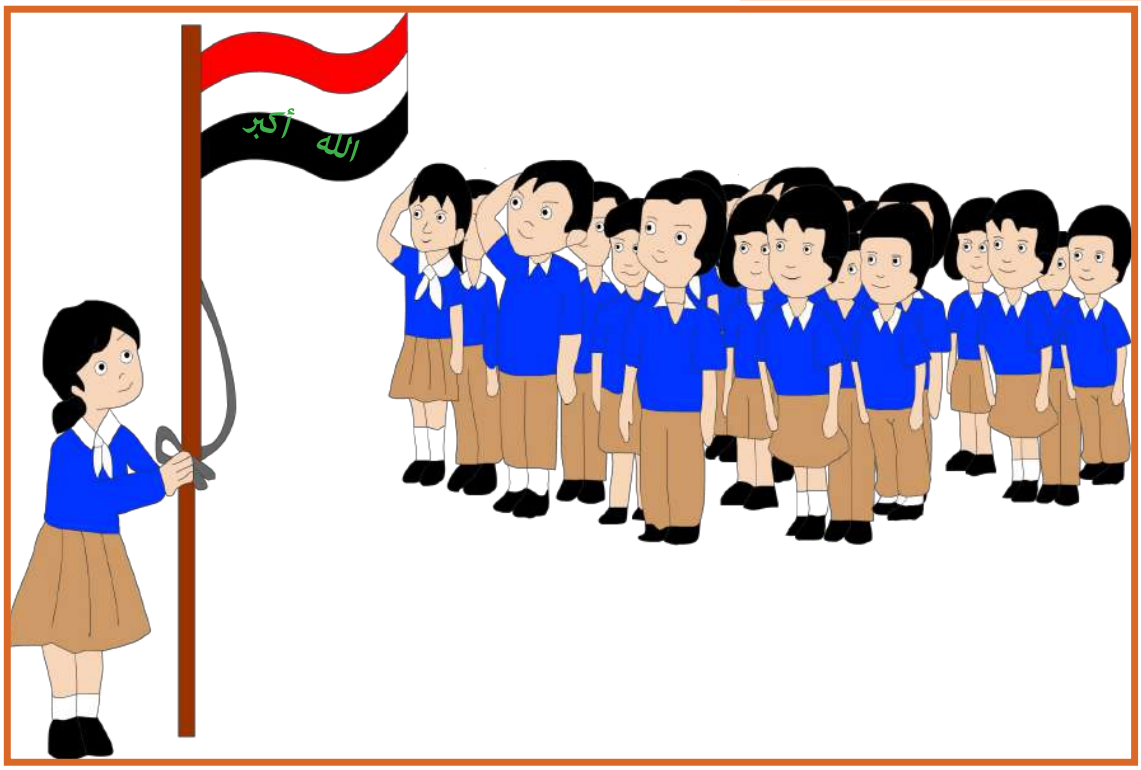




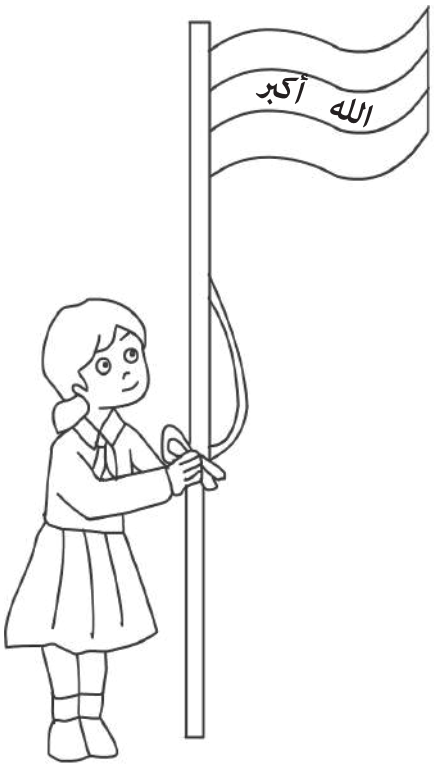




مراسيم رفع العلم



لون:







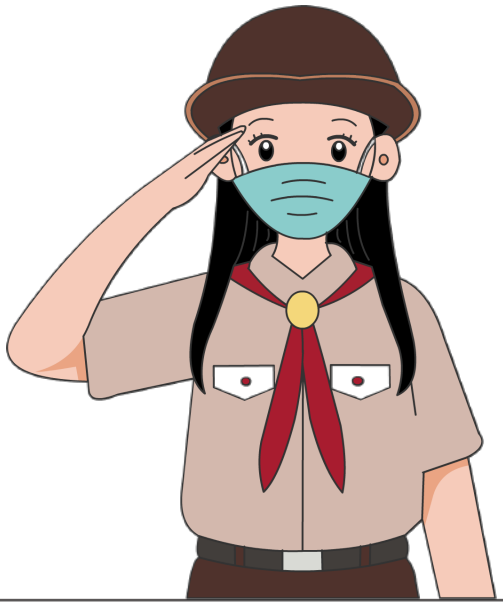


المعسكرات الكشفية



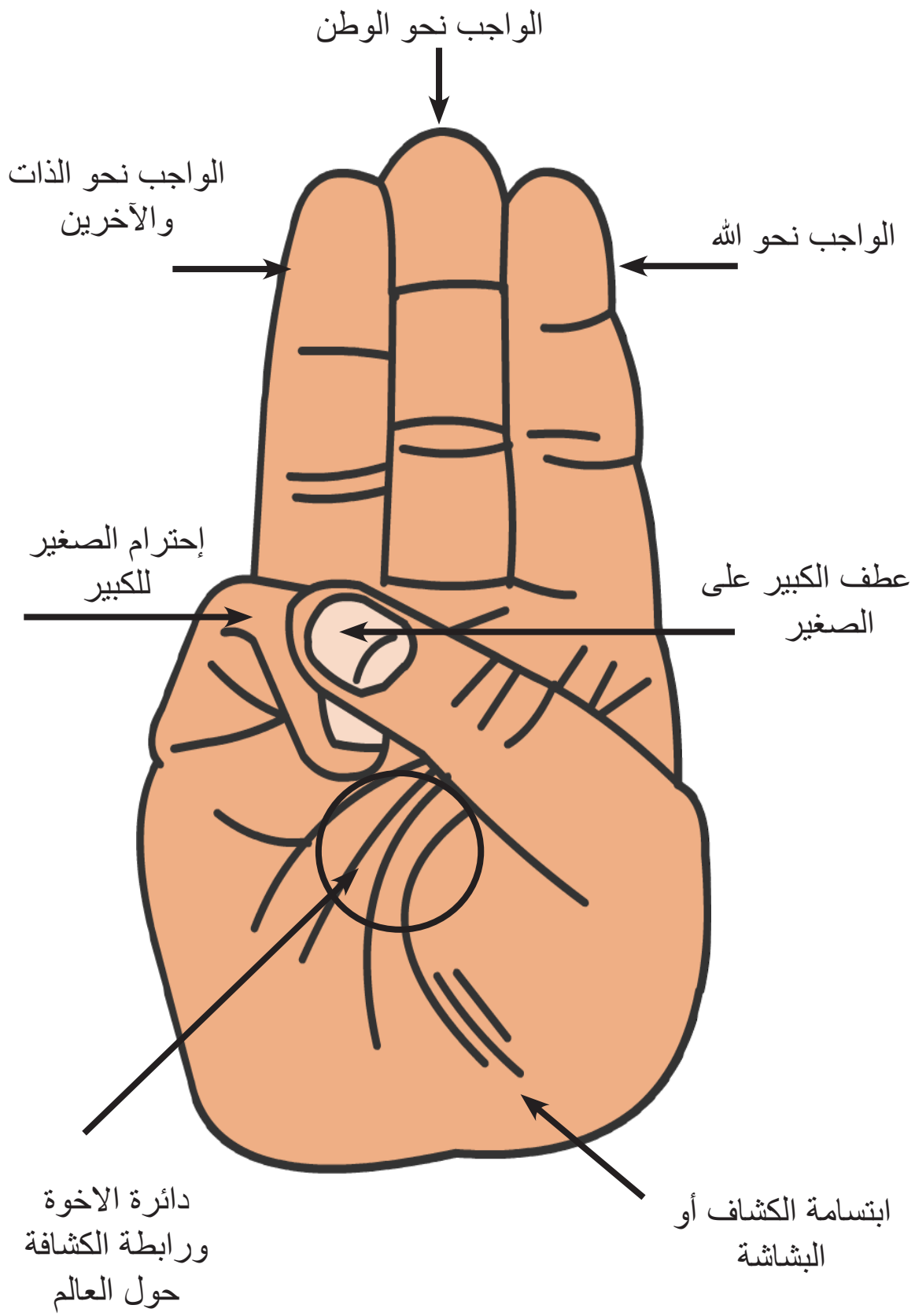


التحية الكشفية





التحية الكشفية



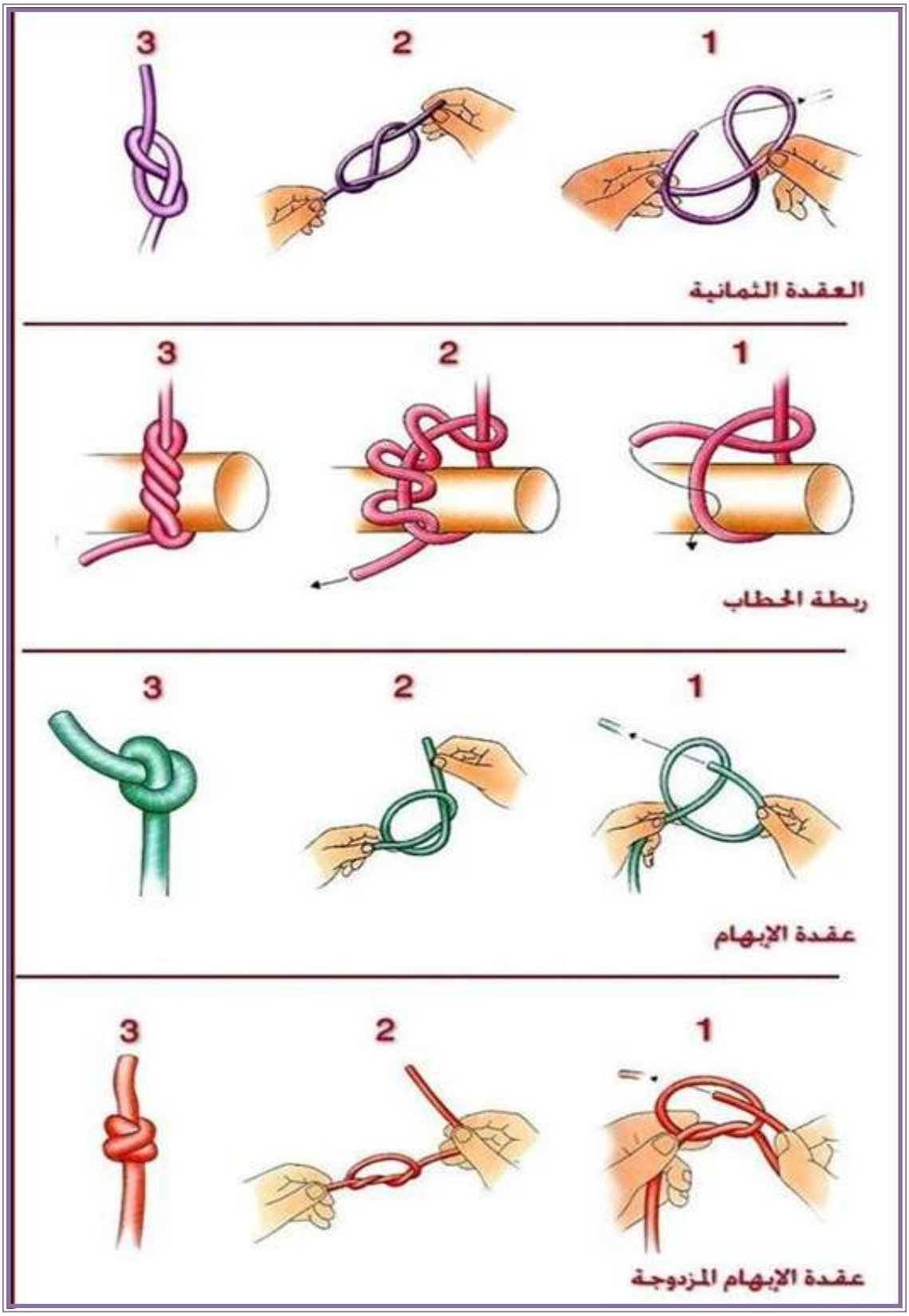


لون:





أنواع العقد الكشفية





شعار البراعم

شعار مرحلة البرعم:

(مرح)







الإصابات والاسعافات الاولية

أدوات الإسعافات الاولية

