

المحاضرة الثانية :

مراجعته علي ما سبق .

أولاً : في البداية تحدثنا عن مفهوم التربية الرياضية وأهميتها وفوائدها ثم تكلمنا عن التطور الحركي عند الأطفال ثم تكلمنا عن المهارات الحركية وأنواعها مع ذكر أمثله مختلفة للمهارات الحركية الأساسية (المشي - الجري - الوثب - القفز - الرمي - اللفف) وتكلمنا عن الأسس التي يجب مراعاتها عند تعلم تلك المهارات وأهميتها البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية .

ثانياً : تحدثنا في المحاضرة قبل الأجازة مباشرة عن الألعاب الصغيرة من حيث المفهوم والأهمية والأنواع مع التمثيل بنموذج لكل نوع من أنواع الألعاب الصغيرة وتناولنا كيفية كتابة لعبة صغيرة وكيفية شرح اللعبة .

ثالثاً : في المحاضرة السابقة والتي تمت من خلال مجموعة الفيس بوك (تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية علي أجهزة الجسم المختلفة) .

وفيما يلي المحاضرة الثانية

خصائص مراحل النمو والأنشطة الحركية المناسبة .

حتى نتمكن من التعامل مع أطفالنا يجب أن نتعرف علي مراحل نموهم وخصائص هذه المراحل ومتطلبات كل مرحلة .

أولاً : المرحلة من ٢-٦ سنوات

أهم خصائص هذه المرحلة ما يلي :

• الجانب البدني .

يتميز طفل هذه المرحلة بالحركة الكثيرة فان وجود طاقة كبيرة لدي الطفل تجعله دائم الحركة يرفض الاستكانة لدرجة أننا ينتابنا القلق عندما تقل حركة الطفل ويلزم عرضه ع الطبيب حيث يتعلم الطفل أثناء أدائه للحركات البدنية المختلفة .

في بداية هذه المرحلة نلاحظ النمو السريع للطفل ويستمر حتى بلوغه سن الثالثة بعدها يأخذ النمو في البطء ويستمر بهذا المعدل حتى سن السادسة فالبطء في النمو لمثل هذه السن لا يدعو إلي القلق ، ومن ناحية أخرى نجد أن عظام الطفل تكون قريبة من الغضاريف ولذلك لا يتعرض الطفل إلي حوادث الكسور بكثرة ويظهر النمو بشكل واضح في العضلات ، وفي هذه المرحلة يحتاج الطفل إلي ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة لمساعدة عضلاته ف النمو بطريقة متزنة وفي اتجاهها الصحيح بشرط أن تكون الممارسة بالطريقة الصحيحة ف سن من ٣ سنوات يتمكن الطفل من المشي جيدا ولكن تقابله صعوبات ف مهارات الانتقال وتغيير الاتجاه وكذلك مهارات التوازن كما انه يبدأ ف تعلم استخدام اليدين ويبدأ عنصر الرشاقة في النمو .

في هذه المرحلة نجد أن نمو الجهاز الهضمي لا يواكب نمو العضلات ولذلك يجب البعد ف الحركات الدقيقة وتكون حركات شاملة بسيطة لا تحتاج إلي توافق عضلي عصبي كبير .

يميل الطفل ف بداية هذه المرحلة لسماع القصص ، وكل شئ يقدم له من خلال قصة يكون له أثره الفعال ف يجب أن نراعي أن يكون كل ما يقدم من أنشطه رياضية من خلال قصة حركية خاصة ف بداية هذه المرحلة السنية .

يميل طفل هذه المرحلة لاستخدام الأداة بإعطاء جرعات من النشاط الرياضي باستخدام أداة بسيطة يتوفر فيها عامل الأمان والسلامة يحمس الطفل ع التكرار وتجعل النشاط مثمرا وفعالا له أثره الايجابي علي نمو الطفل .

النمو العضلي العصبي غير متعادل في جميع أجزاء الجسم فنجد الطفل يجيد أداء مهارات معينة وقد لا يجيد مهارات أخرى ويرجع ذلك لمدي نمو العضلات والأعصاب التي تشترك في أداء هذه الحركات ، لذلك يجب أن نراعي مبدأ التنوع ف الحركات التي نعلمها لأطفالنا ولا نلجأ إلي نوعين من الحركات قد لا يجيد الطفل أدائها فتسبب له احباطات نحن في غني عنها حيث يبدأ عنصر التوافق ف النمو في نهاية هذه المرحلة .

فاكتساب الطفل لمهارات المشي والانتقال من المكان وكذلك القدرة على التعبير اللغوي يصبحان من أهم العوامل لتوسيع دائرة النشاط الحركي للطفل ، إذ تزداد بذلك كميته المثيرات والعوامل التي تؤثر على الطفل في غضن تفاعله مع البيئة .

أهم ما يميز الطفل في نموه الحركي في هذه المرحلة هو قدرته على النشاط العضلي كالجري والقفز والتسلق،ولهذا ينبغي أن تتاح للطفل الفرص الكافية لممارسة هذا النشاط الحركي في الهواء الطلق والشمس.

ويمكن لطفل هذه المرحلة أن يركب الدراجة ذات الثلاث عجلات ويربط حذائه بنفسه وارتداء قميصه ولاشك انه في هذا كله يشرع في ممارسه أساليب السلوك المستقل الذي يؤكد ذاته.

تعتبر المهارات الحركية بعدا هاما في الحياة اليومية للطفل ومن الضروري التعرف على المهارات الحركية الفائقة.

وتعتبر هذه المرحلة بمرحلة النشاط الحركي المستمر، وتمتاز حركات الطفل في هذه المرحلة بالشدّة وسرعة الاستجابة والتنوع واضطراد التحسن، وتكون غير منسجمة أو مترابطة أو متزنة في أول المرحلة .

في سن الثالثة: يمكنهم المشي والجري، ولكنهم يفقدون توازنهم أحيانا، ويصعب عليهم القفز لان عضلاتهم الكبيرة لم تكتسب المرونة بعد، كما أن عضلات اليدين لم تتناسق بعد، ويمكنهم رمى شيء لمسافة متر تقريبا، كما يمكنهم إمساك القلم ولكن يصعب عليهم التخطيط بدقه.

في سن الرابعة : تكثر حركاتهم المنظمة، ويميلون للجري والقفز والتسلق بدرجه كبيرة كما يميلون للعنف والعراك أحيانا وما زال التناسق ضعيفا في العضلات الدقيقة، فيصعب عليهم مثلا التعامل مع الأزرار، أو ربط الحذاء، أو التخطيط بدقه، ويمكنهم رمى الشيء والتقاطه.

في سن الخامسة: يميلون إلى الحركة المستمرة وإصدار الأصوات العالية وتصبح حركة أعضاء أجسامهم أكثر مرونة وتوازنا. ويمكنهم التحكم في عضلاتهم الكبيرة والصغيرة، ويميلون إلى الألعاب المنظمة ذات القوانين، ويزداد طولهم.

ويكاد النمو الحركي في أول المرحلة ينحصر في العضلات الكبيرة وبعد ذلك تدريجيا يسيطر الطفل على حركاته ويسيطر على عضلاته الصغيرة بفضل التدريب المتقدم نحو النضج .

• الجانب النفسي .

١- تتميز هذه المرحلة بظهور واضح لسمة حب الاستطلاع عند الطفل فهو يريد أن يعرف ، يريد أن يكتشف بنفسه كل ما يدور حوله ، فنجد انه يفك لعبة ويقوم بتركيبها مرة أخرى .

٢- طفل هذه المرحلة محبا للظهور يميل إلي الاستحواذ علي اهتمام الآخرين خاصة الأم والأب وتصبح مشكلة لو رزقت الأم بطفل آخر ، لذا يجب أن نكون في منتهي الحرص ف معاملتها مع الأخ الأكبر حتى لا تتسبب في مشكلات نفسية بين الإخوة.

٣- المحاكاة والتقليد أهم مظاهر هذه المرحلة السنية فالطفل يقلد حركات أبيه وأمه وإخوته . لذلك يجب أن تتسم حركات كل من يعيش معه في البيت بالسلامة حتى تجنبه الآثار السلبية الناتجة من أدائه لحركات خاطئة لان مثل هذه الحركات لها اثار سيئة علي جهازه العضلي والعظمي بصفة خاصة وقد تكون هذه الحركات في المشي أو الجلوس أو النوم كما يلزم الاهتمام بالقوام .

٤- يظهر في هذه المرحلة حب الطفل لذاته ويكون محوره نفسه ويميل إلي الانفرادية والأنشطة الإيقاعية .

٥- طفل هذه المرحلة متقلب في لحظة يشعر بالسعادة وفي لحظة أخرى يشعر بالغضب خاصة أثناء رفض الأم أو الأب لأحدي رغباته .

• الجانب العقلي .

١- ينمو في هذه المرحلة خيال الطفل ويتحسن وتجده يميل باستمرار إلي سماع القصص ولا يملها أبدا .

٢- قدراته العقلية كالانتباه والإدراك ليست بالنمو الكافي ، ولذلك يلزم البعد عن الحركات الرياضية الطويلة أو المركبة .

في هذه المرحلة تزداد قدره الطفل على التعلم من الخبرة(المحاوله والخطأ)ويكون التفكير ذاتيا اي يدور حول نفسه،ويكون التفكير خاليا وليس منطقيا حتى يبلغ الطفل سن السادسة.

• الجانب الاجتماعي .

١- يميل إلى الفردية في بداية هذه المرحلة لذلك يجب أن نلجأ إلى الأنشطة الرياضية الفردية مع الطفل .

٢- في نهاية المرحلة يميل إلى الجماعية ، ومن هنا نراعي أن نستخدم معه الأنشطة الرياضية الجماعية .

٣- صفة التعاون غير ظاهرة عند أطفال هذه المرحلة .

٤- طفل هذه المرحلة يتميز بالأنانية وحب الامتلاك .

وبالنسبة لعلاقة الطفل بالآخرين فقد رأينا انه يميل إلى اللعب الانفرادي ولا يظهر ميل الطفل للعب الجماعي إلا في سن الخامسة وبعدها ، وعلى العموم فان سلوك الطفل الاجتماعي في هذه المرحلة ما زال في دور التكوين، ولم يأخذ بعد شكل العادات الثابتة المستقرة أو شكل الاتجاهات الراسخة وعلاقاته الاجتماعية مازالت محدودة ووثيقة الصلة بالأسرة وحتى بعد أن يذهب إلى الروضة ويعيش فيها فترة كبيرة كل يوم ، ويظل ينتظر اللحظة التي ينتهي فيها من اليوم الدراسي ليسرع بالرجوع للمنزل ومصاحبه أفراد أسرته .

نماذج وإرشادات لبعض الأنشطة الحركية المناسبة لهذه المرحلة السنية .

في هذه المرحلة السنية يجب أن نتوخى الحرص في نوع وكمية الأنشطة الحركية التي يجب أن تعطي للطفل بحيث تكون مناسبة لقدراته وإمكاناته واستعداده وتتمشي مع ميوله ورغباته ومحبيه إليه لكي يسعى إليها بنفسه ومن أهم هذه الأنشطة الحركية مما يلي :

١- أنشطة بسيطة تعليماتها وشروطها سهلة وقليلة .

٢- أن تشمل علي قصص حركية أو تمرينات علي شكل العاب سهلة الأداء لا تحتاج إلي قدرات عالية لفهمها خاصة في المراحل الأولى من العمر .

٣- تمارين تشمل علي حركات الوثب والقفز والصعود والهبوط من ارتفاعات مناسبة للمرحلة السنية ويشترط أن توفر خبرات النجاح للأطفال حتى يسعوا إليها بأنفسهم بعد ذلك .

٤- يفضل تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة منة خلال العاب صغيرة ويتم ذلك في المراحل المتأخرة لهذه المرحلة .

٥- يعطي للطفل أنشطة حركية عامة مثل المشي والجري مصحوبة بالإيقاع

٦- في الفترة الذي يكون فيها النمو بطيئاً يمكن ان تزداد نسبة المهارات التي تتميز بشيء من عنصر الدقة .

٧- في المراحل الأولى من هذه المرحلة يمكن إعطاء الطفل بعض الحركات والأنشطة التي تتميز بتغيير الاتجاه والمحاورة وتعليم بعض المواد الأخرى من خلال هذه الحركات الأساسية .

٨- يمكن مزاولة العاب بسيطة تتميز بقواعد سهلة ظ

٩- في المراحل المتأخرة لهذه المرحلة يسمح للطفل باختيار الأنشطة التي يجب ممارستها وتعليم مواد أخرى من خلالها .

١٠- ضرورة أن يسود عامل التشويق أثناء تعليم وتعلم المهارات الحركية وذلك عن طريق استخدام الأدوات المتعددة ومساعدات التعليم المختلفة أو عن طريق المنافسات أو الجوائز .

١١- يلزم في المرحلة المتأخرة من هذه المرحلة السنوية تقديم بعض الأنشطة
الجماعية في شكل منافسة أو ألعاب صغيرة .