

نشرة معلومات حول دعم التعلّم المنزلي لشبكة المعارف
التربوية

تعزير التربية البدنية لطفلك

Assoc. Prof. Jorge Knijnik



التربية البدنية خلال فترة الإغلاق العام

تم إعداد نشرة المعلومات هذه لتزويد الآباء، وأولياء الأمور، والأقارب من الذين لديهم أطفال في المرحلة الابتدائية بمجموعة من النصائح والطرائق المبنية على مفاهيم واسعة، حيث من شأن هذين المفهومين أن يساعدانك في المحافظة على نمط حياة متوازن لعائلتك. وسيساعدك ملخص النصائح والطرائق الواردة أدناه في ابتكار بعض الأنشطة المخصصة للأطفال في المرحلة الابتدائية والتي تتمثل في قيامهم بحركات بدنية ممتعة ومشوقة وأخرى تشكل تحدياً للقيام بها. ويمكن القيام بجميع الأنشطة المقترحة في نشرة المعلومات هذه باستخدام المعدات المتاحة لك في المنزل، كما ويمكن تعديل هذه الأنشطة بحسب ما هو متوفر من الأدوات.

مواكبة الاحتياجات الحركية للطفل

يشكل الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية أو قضاء معظم الوقت أمام شاشات تلك الأجهزة أحد التحديات التي نواجهها في فترة الإغلاق العام الطويلة، ولذا فمن المهم في هذه الفترة التي أصبحنا نقوم بكل شيء فيها على الإنترنت (أو الفضاء الإلكتروني) أن نذكر أنفسنا وأفراد عائلتنا بأن الحياة لا تقتصر فقط على قضاء جل وقتنا على أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف الذكية. فبالرغم من أننا نعتزف بأن قضاء الوقت أمام الشاشات الإلكترونية هو ممتع ومسلي، إلا أنه يجب ألا ننسى بأن التعلّم والنشاط البدني هما أمرين ممتعين أيضاً. إن الحركة والنشاط البدني بالتحديد يعملان على تعزير عملية التعلّم المدرسي لدى الطفل، ونموه الذهني والبدني، ويمنحانه شعوراً بالإنجاز الشخصي والثقة بالنفس.

بعض الحقائق

خلصت دراسة أجريت مؤخراً إلى أنّ الأطفال والشباب يحتاجون إلى القيام بما لا يقل عن 60 دقيقة يومياً من النشاطات البدنية التي تختلف في حدتها من المعتدلة إلى الشديدة وذلك لكي يحافظوا على نمو صحي ومتوازن. كما وقد أشارت تقارير أخرى إلى ضعف أداء الأطفال الاستراليين فيما يتعلق بمهاراتهم الحركية الإجمالية مقارنة بالمعايير الدولية لأقرانهم، لذا يجب علينا رفع مستوى أداء أطفالنا لكي يواكب مستوى أداء أقرانهم في كافة أنحاء العالم.

نصائح وخطط شاملة تتعلق بالمهارات الحركية الأساسية

ماذا بإمكاننا عمله لحث الأطفال على القيام بنشاط بدني؟ أصبحنا نواجه اليوم بسبب هذه الجائحة تحديات عديدة، وإحدى هذه التحديات هو كيفية الحفاظ على نشاطنا البدني وحركتنا في الوقت الذي لا يمكننا مغادرة منازلنا أو حتى مناطق سكننا المحلية. وهذا يضعنا أمام تحدي خاص ويمنحنا فرصة أن نكون مبدعين في حلولنا، ولذا من الممكن أن تمنحنا فترة الإغلاق العام فرصة للتفكير على نحو مختلف بطرق مبتكرة للحفاظ على نشاطنا البدني وتحسين لياقتنا البدنية. ولأن الشيء بالشيء يذكر، فإن الأطفال في سن المرحلة الابتدائية يحبون اللعب في مجموعات خارج دائرة العائلة وفي أماكن مختلفة، الأمر الذي يتعذر القيام به في فترة الإغلاق العام. إذن، فما الذي يمكننا القيام به؟ لنأخذ أولاً أحد المفهومين المتعلقين بالموضوع ألا وهو: المهارات الحركية الأساسية.

المفهوم الأول - المهارات الحركية الأساسية

إنّ المهارات الحركية الأساسية هي المهارات التي ينبغي على كلّ طفل تعلمها بحكم أنها الأساس الذي يمكنه من ممارسة الألعاب الرياضية والأنشطة البدنية التي تتطلب مهارات حركية معقدة مثل الرقص، والألعاب البهلوانية، والجمباز، والسيرك، وغيرها من الألعاب الرياضية، وتُعرف وهذه المهارات على أنها "أبجدية الحركة" أو "الركيزة الأساسية" للمهارات الحركية الدقيقة. وتساهم التربية البدنية في تعريف الطفل على هذه الأبجدية الحركية بحيث تسمح له أن يختبر هذه المهارات الأساسية وبالتالي ستولد لديه الكفاءة للقيام بمجموعة كبيرة من الحركات البدنية التي نختبرها في مختلف مراحل حياتنا والتي يُشكّل لنا قسماً منها تحدياً والقسم الآخر فرصة للقيام به. ويتطلب القيام بهذه المهارات الحركية الأساسية استخدام أجزاء مختلفة من الجسم، إما بشكل منفرد (كمحاولة التلاعب بالكرة باستخدام اليدين)، أو بمشاركة أكثر من جزء واحد (كتمرير الكرة مع القفز على القدمين).

ويمكن تصنيف المهارات الحركية الأساسية إلى ثلاثة فئات رئيسية هي: أ - مهارات التحرك والانتقال مثل: الجري، والوثب، والقفز، والزحف، الخ؛ ب - مهارات التحكم مثل: رمي شيء ما، أو التقاطه، أو ركله، أو ضربه؛ ج - مهارات التوازن مثل: الوقوف على ساق واحدة، أو الشقلبة الهوائية الخلفية باستخدام محاور الجسم الأفقية والعمودية، الخ. يجب أن يتم تعريف الطفل بالمهارات الحركية وتنميتها لديه، فلا بدّ له من ناحية مثالية أن يكون قد أحرز مستوى جيداً من الكفاءة في بعض من هذه المهارات أو في جميعها بنهاية المرحلة الابتدائية. وعادة ما تقوم المدارس في ولاية نيو ساوث ويلز بتعليم الأطفال 12 مهارة حركية أساسية مهمة والتي يمكنك الاطلاع عليها عن طريق الموقع الإلكتروني التالي: this website.

تعد كلمة "التسلية" الكلمة الرئيسية لتحفيز أطفالك على القيام بنشاط بدني معين أثناء ممارستهم استخدام المهارات الحركية الأساسية لديهم. فلدى الأطفال حافز للعب، الأمر الذي يعدّ تسلية بالنسبة لهم، ولذا من المهم تفادي تكرار هذه المهارات على نحو آلي، وذلك لأنه لا يتم عادة توظيفها بمعزل عن السياق الاجتماعي الذي تُقام فيه هذه الألعاب الرياضية ونشاطات الحياة اليومية. وتعتبر "مسابقة الموانع" من الألعاب الرئيسية التي تمكن الطفل من توظيف المهارات الحركية الأساسية لديه، فما عليك إلا البحث عن "مسابقة [أو لعبة] الموانع" لكي تحصل على معلومات ومقاطع فيديو تشرح بالأفكار المتنوعة التي من شأنها أن تلهمك وتلهم أفراد عائلتك على إقامة المسابقات في غرفة المعيشة داخل منزلك أو في الباحة الخلفية له.

إليك بعض النقاط التي من اللازم أخذها في الاعتبار لهذا النوع من الألعاب:

- 1- إن تصميم السباق هو جزء لا يتجزأ من أمر الاستمتاع بالمسابقة ذاتها، لذا سمح لأطفالك أن يشاركوك أفكارهم في عملية تصميمها.
- 2- اتبع قواعد السلامة وانتبه إلى المخاطر المحتملة.
- 3- ابحث عن أدوات منزلية بسيطة مثل: الأرائك، والكراسي، والوسائد، والملاءات، والأقمشة، وورق الحمام، والكتب،
- 4- زد من صعوبة اللعبة ذهنياً وذلك بإضافة لغز إليها مثلاً.
- 5- يمكنك أيضاً زيادة صعوبة اللعبة أو المسابقة وذلك بوضع توقيت محدد لها، أو أن تشارك معهم فيها.
- 6- أضف الموسيقى إلى اللعبة، فذلك سيزيد من حماسة الأطفال واستمتاعهم بها. وعلى أية حال تدعى أشهر ألعاب الموانع بـ "لعبة الكراسي الموسيقية".

رياض الأطفال والمرحلة الأولى (للفئات العمرية من سنة إلى سنتين) - ننصح بمساعدتهم على اكتشاف المهارات الحركية الأساسية باستخدام مخيلتهم، أو تقليد حركات الحيوانات، أو حركات الشخصيات الكرتونية المفضلة لديهم مثل: "بي جاي ماسك"، واستخدام أجسامهم للقيام بمجموعة من المهارات الحركية الأساسية.

المرحلة الثانية (للفئات العمرية من 3 إلى 4 سنوات) يتمكن للأطفال في هذه المرحلة من استخدام مهارتين أو ثلاث مهارات حركية أساسية مع بعضها البعض في آن واحد مثل: الجري مع التحكم بالكرة بالقدمين، أو القفز وربّي الكرة في نفس الوقت. ويمكن لهذه الإمكانيات التي يملكها الطفل أن تتجلى في ألعاب الموانع وذلك عن طريق تعليمه نشاطات مثل: الجري مع ربّي الكرة، أو ضرب البالون بملقعة مطبخ كبيرة.

المرحلة الثالثة (للفئات العمرية من 5 إلى 6 سنوات) من الممكن أن يكون الأطفال في هذه المرحلة قادرين على دمج مهاراتهم الحركية الأساسية مع بعضها البعض لكي يتمكنوا من القيام بحركات صعبة ومعقدة، وخير مثال على ذلك هو الألعاب الرياضية والألعاب الجماعية. وبما أنه يتعذر ممارسة هذه الألعاب في الوقت الحالي، أي في فترة الإغلاق العام، فمحاولتك القيام بتعديل بعض الحركات المركبة التي يحتاجها الطفل لممارسة الألعاب الرياضية مثل: ضرب الكرة لتصيب هدفاً معيناً، أو استهداف الزجاجات البلاستيكية المملوءة بسوائل ملونة حيث يُحدّد لكل لون نقطة معينة، يمكن أن يضفي على اللعبة صعوبة أكبر ويزيد من استمتاع الطفل بها.

المفهوم الثاني - فئات الألعاب



نصائح وخطط شاملة للألعاب

بالرغم من أن المهارات الحركية الأساسية تعدّ أمراً مهماً جداً لشغل وقت الطفل بعيداً عن الشاشات الإلكترونية أثناء فترة الإغلاق العام، إلا أنه من المهم أن يتم تقديم معظم النشاطات لتلاميذ المرحلة الابتدائية على شكل ألعاب، لأنّ الطفل سيجد فيها تسلية ومرحاً كبيرين. كما وتتيح الألعاب للطفل أن يتفاعل اجتماعياً مع محيطه مما يعدّ أمراً قيماً، حيث يساعده ذلك على التواصل مع الآخرين، وعلى ضبط مشاعره وتنظيمها، وعلى حلّ المشكلات، فضلاً عن أنه أمرٌ ممتع جداً.

يمكن تصنيف الألعاب باستخدام معايير مختلفة مثل: الألعاب التي تقام في الداخل، أو الخارج. أما أنا سأصنّفها بحسب هدفها، وبناءً على هذا فإنّ معيار التصنيف للألعاب هو كما يلي:

- **ألعاب إصابة الهدف (Target games)** التي تهدف إلى كذف شيء ما بالقرب من الهدف، أو فيه لإحراز النقاط، مثل: رياضة البولينغ، والرماية.
 - **ألعاب الهجوم والدفاع الميدانية (Striking/Fielding games)** حيث يقوم الفريق المهاجم (رامي الكرة) بمهاجمة الفريق المدافع (ضارب الكرة) لإحراز النقاط، مثل: رياضة الكريكت، ورياضة السوفتبول.
 - **ألعاب الشبكة أو الحاجز الفاصل (Net/Wall games)** حيث يرسل اللاعب الكرة إلى ملعب الخصم وينتظر حتى يقوم الخصم بإعادة الكرة إلى ملعبه، مثل: رياضة التنس، والكرة الطائرة.
 - **ألعاب اجتياح منطقة الخصم (Invasion games)** وتهدف إلى اجتياح منطقة الخصم لإحراز نقاط إضافية، في حين يحاول الفريق المدافع منع المهاجمين من إحراز النقاط، مثل: رياضة الركبي، ورياضة النيتبول.
- انقر على الألعاب أعلاه للحصول على أفكار عديدة حول طريقة لعب كلّ منها. بالرغم من تعدّد ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال فترة الإغلاق العام، إلا أن تعديل هذه الألعاب بحيث يمكن لعبها بنسخة معدّلة سيشجّع الطفل على الإبداع، ويمنحه المتعة، والشعور بالانتماء. تعدّ الألعاب جيّزاً لتنمية المهارات الحركية الأساسية للطفل، إما بتوظيف كلّ مهارة بمفردها، مثل رمي كرة ورقية في سلّة صغيرة، أو بتوظيف مجموعة من المهارات الحركية، مثل تنس البالون، أو كرة السلة المصغّرة.

اسمح للأطفال أن يشاركوك في وضع القواعد الأساسية للعبة، واحرص على أن تجعل هذه القواعد مسلية وألا تكون تنافسية جداً وعدّل الألعاب المختلفة بحسب المهارات الحركية للأطفال ومستوى فهمهم لها ولمفهومي الزمان والمكان.

رياض الأطفال والمرحلة الأولى (للفئات العمرية من سنة إلى سنتين). يجب للأطفال الصغار ألعاب المطاردة التي تسمح لهم بتنمية معظم مهارات التنقل الحركي والتوازن، بالإضافة إلى أنها ترسخ لديهم مفهومي الزمان والمكان المهمين. عدّل الألعاب لكي تسمح للأطفال بالجري أو الزحف في اتجاهات مختلفة.

المرحلة الثانية (للفئات العمرية من 2 إلى 3 سنة) يمكن للأطفال في هذه المرحلة أن يلعبوا ألعاباً معدّلة مثل ألعاب كرة القدم، أو النيتبول، أو كرة السلة، أو التنس، أو الكريكت التي تتكون من خصمين أو أربعة خصوم. ولا يشترط استخدام الأدوات الرسمية للعبة كالكرات، والمضارب، والشبكات، بل على العكس تماماً، فمن الأفضل استخدام أدوات معدّلة وبسيطة لتحسين فرص إحراز النقاط وبالتالي زيادة همّة الطفل وحماسه ونسب مشاركته فيها. وعلى هذا الأساس يمكنك استخدام الكراسي كأعمدة للأهداف، أو كشبكات فاصلة، وسلال المهملات كسلال لرمي الكرات فيها، أو المظاظ الاسفنجي والكرات الخفيفة التي تعدّ أدوات مثالية يتمكّن الطفل من التقاطها أو التلاعب بها، الأمر الذي سيساعده على تنمية مهاراته الحركية الأساسية.

المرحلة الثالثة (للفئات العمرية من 5 إلى 6 سنوات) يمكن للأطفال في هذه المرحلة على غرار الأطفال في المرحلة الثانية تحسين وزيادة إلمامهم بالألعاب الرياضية المختلفة وذلك عن طريق ممارسة نسخ معدّلة منها تستخدم فيها أدوات معدّلة لتعزيز فرص نجاحهم فيها ورفع مستوى الثقة بالنفس لديهم.

تصنّف موقع **Playing for Life** الذي يحتوي على مجموعة كبيرة من بطاقات الألعاب التي ستمنحك أنت وأطفالك مجموعة كبيرة من الأفكار حول الألعاب التي يمكنك تعديلها لتناسب مع بيئتك المنزلية.

نصائح أخيرة:

أرقص على أنغام الموسيقى، واستمتع بقضاء أوقات ممتعة مع أفراد عائلتك عن طريق الاستماع للأغاني التي يحبها أطفالك، واشعر بالمتعة وأنت تصمّم حركات رقص جديدة.

يعدّ ركوب الدراجات الهوائية برفقة عائلتك أمر ممتع للغاية وحافز جيد للقيام بنشاط بدني.

للحصول على مشورة أو مساعدة، راسلنا على عنوان البريد الإلكتروني التالي:

WESTERN SYDNEY
UNIVERSITY

