

أعمال موجهة رقم 02:

تنمية صفة التوازن

تنمية قدرة الاتزان في حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر من الركائز الأساسية لتطوير الكفاءات الحركية عند المتعلمين، خاصة في الأعمار الصغيرة. ويختلف أسلوب التدريب ونوع التمارين حسب العمر والنمو الحركي والعقلي للطفل.

أولاً: ما هو الاتزان؟

الاتزان (Balance) هو قدرة الجسم على الحفاظ على وضعيته سواء في السكون أو الحركة، ويُقسم إلى:

- 1- اتزان ثابت: الثبات في وضعية واحدة (مثل الوقوف على قدم واحدة).
- 2- اتزان ديناميكي: الحفاظ على التوازن أثناء الحركة (مثل المشي على عارضة أو الدوران).

ثانياً: مراحل تنمية الاتزان حسب العمر

1- الفئة 6 – 9 سنوات (مرحلة التعليم الابتدائي المبكر)

❖ الخصائص:

- 1- في طور اكتساب التحكم في الجسم.
- 2- يحبون اللعب والأنشطة الحركية البسيطة.

❖ تمارين مناسبة:

- 1- الوقوف على قدم واحدة (تناوب القدمين).
- 2- المشي على خطوط مرسومة في الأرض.
- 3- اللعب بالقفز على قدم واحدة (الحجلة).

- 4- تمرير الكرة أثناء الوقوف على قدم واحدة.
- 5- سباقات التوازن بأكياس على الرأس أو ملعقة بها كرة.

❖ طريقة العمل:

- 1- ألعاب حركية بسيطة.
- 2- الاعتماد على الجانب المرح.
- 3- تقليل وقت التمارين وزيادة التكرار.

الفئة 10 – 12 سنة (مرحلة التوسط)

❖ الخصائص:

- 1- تحسن في التناسق العصبي العضلي.
- 2- قابلية أفضل لاستيعاب التوجيهات.

❖ تمارين مناسبة:

- 1- السير على عارضة التوازن (حقيقية أو مرسومة).
- 2- الجري والتوقف فجأة للحفاظ على التوازن.
- 3- تغيير الاتجاه بسرعة مع الثبات.
- 4- أداء حركات بهلوانية بسيطة (الدوران – الحبل – النزول من ارتفاع منخفض).
- 5- توازن مع حمل كرة أو أداة خفيفة.

❖ طريقة العمل:

- 1- تنظيم المتعلمين في مجموعات صغيرة.
- 2- تقديم تحديات صغيرة (من يصمد أطول؟ من يقطع المسار دون سقوط؟).
- 3- إدخال الحصص في شكل محطات تنقل.

ثالثاً: أدوات ووسائل مساعدة لتنمية التوازن

- 1- عوارض التوازن الخشبية أو البلاستيكية.
- 2- الحبال الأرضية.
- 3- كرات التوازن. (Balance Balls)
- 4- وسائل مطاطية غير مستقرة.
- 5- ألعاب ترفيهية (قفز الحبل – التزلج – الحجلة).

رابعاً: نصائح تربوية

النصيحة	التوضيح
التدرج في الصعوبة	حسب السن والمستوى
المراقبة الدائمة	لتجنب السقوط أو الإصابات
احترام الفروق الفردية	بعض الأطفال يملكون توازناً أفضل بطبيعتهم
استخدام الألعاب التنافسية	لتحفيز المتعلمين دون ضغط
توظيف الجانب المرح	خاصة في الأعمار الصغيرة

مستويات تنمية التوازن حسب المرحلة العمرية

المرحلة العمرية	الخصائص النمائية	مستوى التوازن المتوقع	أمثلة على الأنشطة المناسبة
3-5	- بداية التحكم في الحركة - التوازن لا يزال ضعيفاً - التركيز قصير المدى	❖ توازن بدائي (أساسي) ❖ القدرة على الوقوف والمشي لكن بصعوبة في تغيير الوضعيات	- المشي على خط مستقيم - الوقوف على قدم واحدة لثوانٍ معدودة - قفز بسيط في المكان
6-9	- تطور في التحكم الحركي - تحسن في التناسق العصبي العضلي	❖ توازن ابتدائي – متوسط ❖ قدرة أفضل على الثبات والتحكم بالحركة	- الحجلة - المشي على خطوط طويلة - القفز على قدم واحدة - ألعاب التوازن بالكرة
10-12	- تناسق عضلي أفضل - تطور إدراك الفراغ والزمان	❖ توازن متوسط – جيد ❖ القدرة على أداء حركات أكثر تعقيداً بثبات جيد	- السير على العارضة - الجري مع تغيير الاتجاه - تمارين التوازن الديناميكي - الحركات البهلوانية البسيطة
13-15	- نضج أكبر للجهاز العصبي - تحسين السيطرة على الجسم في الحركة	❖ توازن متقدم ❖ القدرة على التحكم الجيد في الحركات المركبة	- تمارين على كرة التوازن - حركات جمباز بسيطة - الجري والتوقف المفاجئ
16-18	- قرب الاكتمال الحركي والعصبي - تحسين دقة التوازن تحت الضغط	❖ توازن عالي المستوى ❖ التحكم الكامل في الجسم تحت ظروف متنوعة	- التوازن على أسطح غير مستقرة - القفز والدوران مع الثبات - ألعاب القوة والسرعة مع الحفاظ على التوازن

واجب منزلي

- حدد الهدف التعليمي و الهدف التعليمي لتنمية صفة التوازن.
- ملاحظة:

عدد الحصص = 09 حصص

قم بتصميم بطاقة حصة تعالج فيها أحد الأهداف التعليمية بعد تحديد النشاط الرياضي.