

برنامج تعليمي مقترح لتنمية الوعي بالفراغ للأطفال من سن 4-6 سنوات  
بولاية شمال كردفان (محلية غرب بارا)

إعداد:

د.محمود يعقوب محمود

أ.آمنة آدم النمير

## المقدمة :

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان، ففي هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلاً للتأثير والتوجيه والتشكيل

لذا فإن العناية بالطفولة والاهتمام بأنشطتها من أهم المؤثرات التي تسهم في تقدم المجتمعات، ويؤكد ويرنر (Werner-1994) بأن أطفال المجتمعات المتقدمة يتصفون بنمو جسمي وعقلي وانفعالي سليم، كما أنهم أكثر تعلماً وأكثر ثقافة بالمقارنة مع المجتمعات الأخرى. لذا على القائمين بالعملية التعليمية التربوية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة العناية بتخطيط وتصميم البرامج التعليمية والتربوية التي تشكل أنواع مختلفة من الخبرات التي تهدف إلى النمو المتكامل من جميع النواحي.

التربية الحركية وبرامجها المختلفة من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل، حيث يرى جالهيو (Gallhue-1996) إن الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل، فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيطة به، وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعلم، فالطفل يتعلم من خلال الحركة وهي عبارة عن مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسين وتطوير النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل.

والتربية عن طريق الحركة المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني على أساس حاجة الطفل الطبيعية للتعلم، حيث تهدف التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة إلى إخراج التعليم المدرسي التقليدي إلى أساليب أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الطفل وتنميته إلى أقصى ما تؤهله إمكانياته وقدراته ومواهبه. وعموماً تتعدى التربية الحركية مفهوم إكساب الأطفال المهارات الحركية أو تنمية الأنماط الحركية، إذ أن تعلم الحركة يعني مجرد العملية الجزئية المتعلقة بالتعلم، إلا أن الإطار المعرفي للتعلم الحركي ينمو بمختلف الخبرات الإدراكية والمعرفية، فمن خلال الحركة ينمي الطفل ملاحظاته ومفاهيمه وقدراته الإبداعية، وإدراكه للأبعاد والاتجاهات كالإحساس بالتوازن والمكان والزمان، ويكتسب المعرفة بكل مستوياتها فيتعود على السلوك المنطقي وحل المشكلات وإصدار أحكام تقييمية.

ويؤكد (فزاري- 2002) أن مرحلة التعليم الأولى تلائم فترة النمو الفسيولوجي والإدراكي والحركي للطفل، حيث يبدأ خلالها في التدرج في مستوى الإدراك الكلي العام والشامل إلى مستوى التحديات، حيث تنمو لديه أجهزة التحكم في العضلات والتنفس، وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية وإلى تنظيم دقيق للمساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنضجه العضوي.

والتربية عن طريق الحركة هي المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني على أساس حاجة الطفل الطبيعية للتعلم، ومادام جسم الطفل هو الإطار المادي الملموس لمعنى الوجود فإن الطفل يعتمد من خلال جسمه إلى فهم ذاته من خلال ممارسته للنشاط الحركي الموجه.

## مشكلة البحث

لاحظ الباحثان من خلال الزيارات المتكررة لرياض الأطفال افتقار هذه الشريحة المهمة من الأطفال للخبرات المنظمة للإدراك الحسي والحركي في استغلال الفراغ، معظمهم تقتصرهم خاصيتي القوة والرشاقة اللتين تمكنان الطفل من تطبيق أنشطة الوعي بالفراغ، بجانب أن عملية القيام بهذه الأنشطة عملية معقدة وصعبة تحتاج لتعلم مهارات خاصة وتغذية متخصصة مع توفر الأدوات اللازمة للتطبيق، خاصة أن مجتمع الريف يفتقد التوعية والتعرف على ماهية التغذية الرياضية التي تكسب الطفل هاتين السمتين مع الاجتهاد في عمليات التدريب للأطفال على القيام بالأنشطة الحركية منذ الطفولة المبكرة.

**وعليه صاغ الباحثان مشكلة البحث في الآتي:**

ما تأثير البرنامج التعليمي المقترح في تنمية الوعي بالفراغ للأطفال من سن ( 4-6 سنوات) بولاية شمال كردفان - محلية بارا؟

## أهمية البحث

1. تكمن أهمية هذا البحث في أهمية الدور الذي تلعبه الحركة والتربية الحركية في تطوير شخصيات الأطفال من خلال اللعب وممارسة الأنشطة الحركية المنظمة.
2. تتبع أهمية هذا البحث من أهمية مرحلة التعليم قبل المدرسي باعتباره بداية السلم التعليمي في التعلم العام.
3. مساعدة المهتمين بأمر التربية في مرحلة التعليم قبل المدرسي والمربين والمخططين لوضع برامج الإعداد والتدريب لمعلمات رياض الأطفال.

## أهداف البحث

**يهدف هذا البحث بالدرجة الأولى إلى:**

- التعرف على الأنشطة الحركية التي تمكن الطفل من سن ( 4-6 سنوات ) من الإحساس بالوعي بالفراغ.
- وضع برنامج تعليمي لتنمية الوعي بالفراغ للأطفال من سن ( 4-6 ) سنوات بولاية شمال كردفان - محلية غرب بارا.

## تساؤلات البحث

1. ما الأنشطة الحركية التي تمكن الأطفال في سن (4-6) سنوات من الإحساس بالوعي بالفراغ؟
2. ما البرنامج التعليمي المقترح لتنمية الوعي بالفراغ للأداء الحركي للأطفال من سن ( 4-6 ) سنوات بولاية شمال كردفان - محلية بارا؟

## منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث

## حدود البحث

- الحد المكاني:** ولاية شمال كردفان - محلية غرب بارا  
**الحد الزمني:** العام الدراسي 2016م - 2017م.  
**الحد الموضوعي:** الأطفال من سن (4-6) سنوات.

## المصطلحات:

**الوعي بالفراغ:** ويحتوي هذا البعد حركة الجسم على الاتجاه والمسار الحركي للجسم في الفراغ، والفراغ هو المسافة الموجودة والتي يتم في إطارها حركة الجسم ([www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org))

## الإطار النظري والدراسات السابقة

### المهارات الأساسية الحركية

إن مهارات الحركات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها المتعلم ليدرك إمكانياته الحركية ويدرك إمكانات جسمه والسيطرة عليها، أي التحرك من مكان لآخر، وكذلك مهارات التعامل مع الأشياء أو مع

الأدوات بأطراف جسمه ويمكن تقسيم مهارات الحركات الأساسية إلى ثلاثة أنواع (شاكِر عبد الحميد، 2001م):

1. **الحركات الانتقالية:** هي مجموعة من الحركات التي يؤديها الطفل بجسمه، أي تحريك جسمه من مكان لآخر في الفراغ العام، في الساحة أو في الملعب سواء كان ذلك بحركات بسيطة أو حركات مركبة.

2. **الحركات غير الانتقالية:** تعني تحريك الجسم أو أجزاء منه في المكان، سواء كانت منفصلة أو متصلة عن بعضها أو معاً دون الانتقال من المكان، ويؤكد العلماء أن أداء الحركات غير الانتقالية تتطلب من الطفل إدراك التغيير الذي يحدث في العلاقة بين أجزاء الجسم، وأن هذا الإدراك يغير اتزان الجسم، كما يصاحب هذه تغير مقدرة الجسم على تعويض التغيرات التي تحصل بحركات تتناسب مع الوضع الجديد. ومن المهم هنا عند تدريس الحركات غير الانتقالية في دروس التربية الرياضية اعتبار أن صقل وتطوير هذه الحركات يحتاج إلى قاعدة ارتكاز، بمعنى أن يكون الطفل قادراً على الارتكاز بأجزاء مختلفة من الجسم والتحرك من المكان والمحافظة على الاتزان. ولهذا فإن الأطفال الذين يتمتعون بخبرات حركية متنوعة يتعلمون بسرعة الحركات غير الانتقالية التي تتطلب اتزاناً جيداً بسهولة، وعندما لا يمر الأطفال بخبرات حركية متنوعة سيجدون صعوبة في تعلم الحركات الأكثر تعقيداً.

**وتنقسم الحركات غير الانتقالية إلى قسمين:**

(أ) **الارتكاز أو السند:** ويعني سند ثقل الجسم على سطح متماسك مثل أرض الملعب أو مرتبة أو فرشاة

ويشمل:

- 1- سند وارتكاز ثقل الجسم على القدمين مثل: وضع الوقوف.
- 2- سند وارتكاز ثقل الجسم على المقعدة مثل: جلوس التوازن.
- 3- سند وارتكاز ثقل الجسم على الصدر والبطن مثل: انبطاح رفع الرجلين والذراعين عالياً.
- 4- سند وارتكاز ثقل الجسم على الظهر مثل: رقود رفع الرجلين عالياً.
- 5- سند وارتكاز ثقل الجسم على الركبتين مثل: وضع جنو.
- 6- سند وارتكاز ثقل الجسم على الركبتين واليدين مثل: وضع جنو أفقي.
- 7- سند وارتكاز ثقل الجسم على اليدين والرأس مثل: وقوف على الرأس.
- 8- سند وارتكاز ثقل الجسم على اليدين مثل: وقوف على اليدين.
- 9- سند وارتكاز ثقل الجسم على الجانب مثل: انبطاح مائل جانبي.

ب) الحركات المحورية وتشمل: الإنثناء، الامتداد، اللف والدوران.

3. مهارات التعامل مع الأدوات أو الأشياء: وهي تعني إعطاء قوة حركية إلى الأدوات أو الأشياء التي

يتعامل معها الطفل، وكذلك امتصاص القوة من الأشياء، وهي نوعان:

أ- تحريك الأشياء بواسطة قوة من الجسم أو قوة غير مباشرة مثل: المضرب والعصا.

ب- استقبال الأشياء المختلفة من خلال تخفيف قوة حركتها أو توقيفها كلياً أو امتصاص قوتها.

ومهارة التعامل مع الأداة من المهارات المهمة للصفوف الثلاثة الأولى، والتي تعني التحكم والسيطرة

على أنواع مختلفة من الأشياء، ويمكن أن تتم السيطرة على الأشياء بواسطة أطراف الجسم، اليدين، القدمين، الرأس، الكتفين والفتحين، كما تتم السيطرة على الأشياء إما بتحريك مباشر أو غير مباشر للأشياء عن طريق قوة نابذة من الجسم وتشمل الدفع، الرمي، التثقيب، ضرب بالقدم، الشد، ضرب الكرة باليد، دحرجة الكرة، وإما استقبال أو امتصاص القوة من الأشياء المتحركة عن طريق لقف الكرة أو إيقاف الكرة.

لهذا فمن الضروري أن يتعرف المدرس على هذه المتغيرات والعوامل المؤثرة لمهارة التعامل مع

الأدوات ومن ثم يقوم بتنظيم الخبرات التعليمية والأنشطة الحركية بطريقة تجعل الأطفال واثقين من تطورهم واستعداداتهم لعملية التعلم.

وستنطبق بنوع من الشرح لأهم المهارات والحركات الأساسية وطرق تطويرها كما يلي (فريدة إبراهيم

عثمان، 1987م)

### 1. مهارة المشي:

المشي عملية مستمرة متكررة لفقدان وإعادة التوازن أثناء التحرك أو الانتقال في الوضع العمودي

للجسم، وتشير الدراسات في مجال الحركة والتعلم الحركي إلى وجود أنماط متعددة في المشي بالنسبة لمراحل

النمو المختلفة، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن الأداء الحركي للمشي ومواصفاته تتأثر بالعوامل

البيئة المحيطة بالطفل عبر مراحل نموه، وخلال مرحلة النضوج من سن السابعة وحتى نهاية العمر يلاحظ

تغيرات كبيرة قد حدثت في مواصفات الأداء الحركي لمهارة المشي، حيث تضيق قاعدة الارتكاز وتطول

الخطوة وتصبح أكثر سلاسة وتوافقاً وارتخاءً، وتتنصب القامة أكثر من المراحل السابقة لتصل إلى الوضع

العمودي السليم، وتحدث مرجحة الذراعين المتوافقة مع حركة الرجلين تلقائياً، وتقابل القدم مع الأرض

بالكعب أولاً ثم المشط ليصبح المشي في صورته العامة الجديدة أكثر جمالاً وإتقاناً من المراحل السابقة،

ويمكن ملاحظة تحسن واضح في أسس الأداء الحركي الديناميكية والزمنية والمكانة.

يعتبر المشي إنجازاً حركياً متقدماً بالنسبة للطفل، فهو أحد المنعطفات الأساسية في سلسلة أطوار

النمو الحركي، كما أنه يقدم للطفل أكبر الإسهامات لنمو مداركه ومعارفه، فعن طريق المشي يتمكن الطفل

من إدراك الأبعاد المختلفة للجوانب المعرفية والوجدانية، كما تتاح له فرص جديدة لاكتشاف الأشياء، وفي دراسات خاصة بالمشي والجري أجراها مكلانجان وجاليلهو ( Mcclenngan and Gallahue-1976 ) وجدوا أن المشي يتطور مبكراً عند الطفل في نهاية السنة الأولى من عمره ويقف ويمشي، ومهارة المشي تتطور بسرعة حتى السنة السادسة من العمر، وفي هذا الوقت يأخذ نمط المشي عند الأطفال نمط الكبار. ولقد أوضح (ويكستدوم) عام 1983م بعض التغيرات الهامة لتطور نمو مهارة المشي بما يفيد انتقال الطفل للمشي مع ملامسة جميع أجزاء القدم الأرض إلى مرحلة ملامسة الكعب للأرض أولاً، ثم تلامس بقية أجزاء القدم الأرض مع ملاحظة نقص درجة انثناء مفصلالفخذ، وعدم رفع الفخذ والركبة لأعلى، ويمكن ملاحظة تطور مهارة المشي من خلال تطور أنماط المشي المتنوعة للطفل مثل المشي للخلف أو المشي على أصابع القدمين، أو المشي مع تنوع حركات الأطراف العليا. ويشير علاوي إلى أن اكتساب الطفل لمهارات المشي والانتقال إلى المكان وكذلك القدرة على التعبير اللغوي يصحان من أهم العوامل لتوسيع دائرة النشاط الحركي للطفل، وتزداد بذلك كمية المثيرات والعوامل التي تؤثر على الطفل في غضون تفاعله مع بيئته ([www.physicalplegors](http://www.physicalplegors))

## 2.مهارات الجري

تعتبر مهارة الجري في أن المشي لا يحتوي على لحظة طيران، أي أن قاعدة الارتكاز هنا تظل ملامسة للسطح الذي يتحرك عليه الإنسان، بينما يحتو الجري على فترة طيران ملحوظة يمكن ملاحظتها للمرة الأولى في العام الثاني من عمر الطفل، أما قبل ذلك يظهر الجري عند الطفل وكأنه نمط من أنماط المشي السريع تجد إحدى القدمين دائماً ملامسة للأرض التي يتحرك عليها الطفل، ويمكن لبعض الأطفال الجري بدون إتقان كامل لمهارة المشي، وتعتبر مهارة الجري في حد ذاتها من المهارات الأساسية التي يتوقف عليها نجاح الكثير من المهارات الرياضية والألعاب المختلفة، وتحليل مهارة الجري نجد أنها تتخذ أنماط ومواصفات مختلفة خلال نمو الطفل وحتى مرحلة النضوج، حيث تظهر مهارة الجري بصورة جيدة ومنتقنة وبتزايد سرعته بصورة ملحوظة، ويمكن لنا ملاحظة الطيران بمواصفاته الأساسية والفرد الكامل لرجل الارتكاز، كما يلاحظ أن الفخذ يكون موازياً للأرض في لحظة عودة الرجل الخلفية، كما تثني الذراعين لتصل إلى الزاوية الصحيحة تقريباً، ويكون هناك دوران خفيف في حركة الرجل العائدة، وتتم مرجحة الذراعين بصورة عمودية وعكس حركة الرجلين، وفي المرحلة الثالثة يطرأ التحسن في مواصفات الأداء مجتمعة ومتمثلة في الأساس الزمني والمكاني والديناميكي للحركة (عبد العزيز المصطفى، 2000م). يتميز الجري عن المشي بوجود مرحلة متوسطة بين الارتقاء والهبوط -بداية الخطوط ونهايتها- تعرف مرحلة الطيران، ويتطور النمو يزداد إتقان الطفل لتلك المهارة وتصبح حركاته انسيابية وهادفة وتتميز بكبر

حجم مرحلة الطيران، وفي المرحلة من ( 5-6) سنوات يصبح في مقدرة الطفل على الجري بدرجة توافقية جيدة وتمكنه من حسن استخدامه لحركات اليدين أثناء الجري (علاوي، 1998). يعتبر الجري امتداداً طبيعياً لأداء الطفل لحركة المشي، ويعتبر تمكن الطفل من الأداء الجيد لمهارة الجري في هذه المرحلة أساساً مهماً للاشتراك والممارسة للعديد من المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة في المرحلة اللاحقة، كذلك أوضح (كراتي، 1979) أن الأطفال في عمر الخامسة يستطيعون الجري بسرعة معقولة، كما توصل (هاربر، 1975) إلى أن الأطفال في عمر الخامسة يستطيعون تغيير اتجاه الجري لزاوية 180°، كما توصل (ميلين وآخرون، 1976) و (Rayan، 1977) عدم وجود فروق دالة بين الأولاد والبنات في أداء سرعة الجري وإن كانت النتائج تشير إلى التفوق الطفيف لصالح الأولاد (سوزانا ميلر، 1987)

### 3. مهارة الحبل

الحبل مهارة حركية انتقالية تعتمد على المزوجة بين الرجلين والذراعين، والحبل يتطلب استخدام نفس القدم لقذف الجسم في الهواء والهبوط والطفل عادة ما يحجم على استخدام هذه المهارات حتى لو تمكن من إنجازها بنجاح، وهو عادة ما يستخدم القدم المفضل في أداء الحبل ونادراً ما يستخدم القدم الأخرى إلا في حاجز قوي كالتحدي.

يستطيع الحبل من ثمانية إلى عشر خطوات متتالية عندما يبلغ عمره خمس سنوات، ويبدو أن الطفل عندما يبلغ عمره خمس سنوات يمتلك العديد من المتطلبات الضرورية مثل التحمل والتوازن والقوة التي تؤهله لأداء مهارة الحبل لمسافة معينة بسرعة معقولة.

### 4. مهارة الوثب

تنمو القدرات المرتبطة بمهارة الوثب أثناء تطور القدرات البدنية لمهارة الجري لدى الطفل، وذلك إن مرحلة الطيران أو عدم الارتكاز التي يتميز بها الجري والتي تمثل حقيقة الأمر من الناحية الفنية أحد متطلبات أداء مهارة الوثب، وأن مهارة الوثب تتطلب من الطفل بالإضافة إلى توافر قدر ملائم من القوة يسمح بدفع الجسم في الهواء، وأن يمتلك قدرًا كافيًا من التوافق العضلي العصبي الذي يسمح باحتفاظ الجسم بتوازنه أثناء الطيران وعند الهبوط.

وكذلك يوضح (Fredrick, 1977) أن مهارة الوثب العمودي تتحسن لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 3-5 سنوات، وأن الأولاد يتفوقون على البنات، وفي عمر 5 سنوات يستطيع الطفل تأدية القفز من الثبات، وكذلك القفز للأعلى، والقفز العريض من الركضة التقريبية، كذلك فإنه يستطيع القفز فوق خطين أو منطقة محددة ومرسومة على الأرض.

### 5. مهارة الرمي



تُعد مهارة الرمي من أكثر المهارات أهمية وشيوعاً للتعبير عن حركات التحكم والسيطرة للعضلات الكبيرة للطفل في هذه المرحلة، ويؤكد الباحث مكلانجان Maclenghan في الدراسة التي أجراها عام 1976م أن هناك ثلاثة أنماط رئيسية من الرمي (الرمي من أعلى، الرمي من أسفل، الرمي من الجانب)، كما تعتبر مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس من أكثر مهارات الرمي استخداماً في مجالات دراسة تطور النمو الحركي لمهارة الرمي، ويمكن إنجاز هذه المهارة بطرق عديدة باستخدام أدوات مختلفة وتؤدي مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس، كما يمكن أن تؤدي باليدين من أسف الحوض أو تؤدي بحركة الذراع للجانب.

ويلاحظ أن انتقال الحركة من اليد الرامية لا تكون بدرجة متقنة ولو أن الرمية تتميز بقوتها، ويستطيع الطفل من 4-5 سنوات أن يرمي على هدف كبير على بعد حوالي 2 متر مع ملاحظة موازنة الهدف لارتفاع رأس الطفل، وحوالي نهاية تلك المرحلة يتقن الطفل دقة الرمي على هدف يبعد حوالي 5 أمتار ويرمي الأولاد لمسافة أبعد وبدقة أكثر من البنات.

وفي سن الخامسة حتى السادسة يؤدي الطفل في هذه الخطوة للأمام بالقدم الموازية لذراع الرمي ممّا يؤدي إلى زيادة قوة دفع الثقل، كما يؤدي حركة لف الجذع وتقوم الذراع بالمرجحة للجانب ولأعلى وللخلف بالإضافة إلى ما سبق يُلاحظ انتقال ثقل الجسم من قدم لأخرى.

## 6. مهارة اللقف

إن مهارة اللقف (الاستلام) من أكثر المهارات الأساسية تمثيلاً لحركات التحكم والسيطرة للعضلات الكبيرة، ويُعتبر المحك العلمي لنجاح مهارة الاستلام لدى الطفل وهو استلام الشيء المقذوف أو الكرة باليدين.

تتطلب مهارة اللقف استخدام اليدين لإيقاف الأداة بعد رميها، وتتشابه عناصر القف من أعلى والقف من أقل ويكون الاختلاف الأساسي في مكان اليدين أثناء اصطدام الأداة باليد، فاللقف من أسفل يؤدي حينما تكون الأداة المراد لقفها في مستوى أسفل وسط الجسم فتتجه كف اليد بعيداً عن الجسم في اتجاه طيران الأداة، ويتطور النمو يزداد تحسن مهارة اللقف ويستطيع الطفل في العام الرابع من التحرك في مختلف الاتجاهات لمحاولة لقف الكرة في أثناء انحرافها نحو الجانبين، أو في حالة انخفاضها أو ارتفاعها. ومن الملاحظ أن مهارة الاستلام تشهد تقدماً ملحوظاً لطفل الخامسة من العمر وخاصة فيما يتعلق بحركة الذراعين والرجلين حيث يثنيهما قليلاً ويجذبهما نحو الجسم عند استلام الكرة، كما يُلاحظ وجود في مفصلي الفخذ والركبة بما يسمح باستلام الكرة بقدر ملائم من التوافق والانسيابية، وعادة الطفل في هذا السن

يستطيع استلام الكرات الصغيرة كما أنه يؤدي الاستقبال المضمون عندما تمرر الكرة بسرعة منخفضة ومسافة قصيرة.

## 7. مهارة الركل

يعتبر الركل من المهارات الأساسية المهمة لطفل المرحلة الأساسية، ويتشابه الركل مع الضرب في الأسس الميكانيكية، وتتحدد نوعية الركل عادة بالمسار المطلوب، وارتفاع الكرة عند ملامسة الرجل، وهي تتطلب أيضاً الدقة في الأداء عند مهارة التصويب.

والمدرس الناجح يستطيع أن يعلم ركل الكرة من خلال الخبرات والوسائل التي يضعها في جزء المحتوى، حيث يطرح المدرس الأسئلة التالية بطريقة حل المشكلات.

- هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة بالقدم للأمام، للخلف، للجانب؟
  - هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة بالقدم للأعلى، في مستوى منخفض؟
  - هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة بالقدم إلى أبعد مسافة؟
  - هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة بالقدم من وضع الجثو، من وضع الانبطاح المائل الجانبي؟
  - هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة بالقدم بمرجحة الرجل خلفاً؟
  - هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا كرة القدم بدون مرجحة؟
- وفي النهاية يمكن الإشارة إلى أهمية توفر اللياقة البدنية في تحقيق التعليم الحركي، فقد أشار أسامة كامل راتب إلى أن الطفل الذي يتميز بمستوى من اللياقة الحركية سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية كما أن الطفل الذي يتميز بالضعف والهبوط في مستوى اللياقة البدنية سوف يؤثر سلباً على كفاءته ولياقته الحركية.

بينما أشار آخرون إلى أنه بالرغم من قدرات الطفل على السيطرة على عملية المشي والقفز والجري والتسلق قد تكون قد اكتملت لدى الطفل في هذه السنوات فإننا نجد ما يزال عاجزاً على القيام بالأعمال والحركات التي تتطلب منه السيطرة على العضلات التفصيلية (عبد العزيز المصطفى، 2000)

## الدراسات السابقة

1)دراسة غرابية ياسر عاطف غريب ( 2000 ) بعنوان: ديناميكية تطور أداء بعض أنماط الحركة الأساسية الخاصة بالجمباز لدى الأطفال من 4-6 سنوات، دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا - كلية التربية الرياضية، قسم علوم الحركة الرياضية، .

قام الباحث بدراسة ديناميكية عن تطور أنماط الحركة الأساسية الخاصة بالجمباز وذلك للتعرف على بداية ظهور أنماط الاتزان والتعلق ومعرفة سن تأكيد ظهورها والتعرف على ديناميكية التطور الكمي والكيفي لها مما يساعد على إرساء الأسس العلمية لوضع وتنفيذ البرامج الحركية للأطفال من سن (4-6 سنوات) والتوصل لمعرفة ما هو أفضل سن لبداية تعلم الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز حتى يمكننا تحقيق هدف دراسة الحركة وهو إعطاء الفرصة للأطفال للمشاركة في الأنشطة التي ستعزز مستواهم الخاص للنمو والتطور الحركي دون مطالبة بمستوى يفوق قدراتهم، ولقد أجريت الدراسة على الأطفال من سن ( 4-6 سنوات) بكل دور الحضانة التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية، ورياض الأطفال التابعة لوزارة التربية والتعليم.

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الفئات السنية للأطفال قيد البحث في مستوى التطور الكمي لأنماط الاتزان وأنماط التعلق وكانت لصالح السن الأكبر، تم استخلاص الأسس العلمية لتنمية أنماط الاتزان وأنماط التعلق للأطفال عينة البحث.

2)دراسة سلوى حسن عبد الرحيم،(2000) بعنوان: أثر التربية الحركية على الكفاءة الإدراكية الحركية لدى الأطفال من ( 4-6 سنوات) ببعض أندية محافظة الإسكندرية،ماجستير غير منشورة جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين.

يهدف البحث إلى تعديل مقياس دايتون للوعي الحس حركي ليناسب المرحلة السنية من ( 4-6 سنوات) كذلك وضع برنامج للتربية الحركية يطبق على الأطفال من ( 4-6 سنوات) بأندية محافظة الإسكندرية كذلك التعرف على أثر برنامج التربية الحركية المقترح على الكفاءة الإدراكية الحركية لدى الأطفال من (4-6 سنوات) بأندية محافظة الإسكندرية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 132 طفل وطفلة) قسموا إلى مجموعتين ( 60 طفل وطفلة) مجموعة تجريبية ( 62 طفل وطفلة) مجموعة ضابطة، وأجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 25 فبراير - 1 ديسمبر 1998م.

استخدمت الباحثة للدراسة مقياس دايتون للإدراك الحس حركي للأطفال بعد تعديله وكذلك برنامج التربية الحركية المقترح، وفي ضوء هدف البحث وإجراءاته تم استخلاص ما يلي:

1. أثر برنامج التربية الحركية إيجابياً على المجموعة التجريبية في تنمية غالبية الإدراكات الحس حركية.
2. احتياج البعد الخاص بالتوافق بين العين والقدم إلى وقت أطول في الممارسة لأنشطة البرنامج للتنمية بدرجة أفضل.
3. تفوق البنات على البنين في بعدي القدرة الاستكشافية والتميز السمعي، وتفتق البنين على البنات في بعدي التوازن والتحكم العضلي الدقيق

#### وكانت أهم التوصيات ما يلي:

1. تطبيق برنامج التربية الحركية على أطفال المرحلة السنية من ( 4-6 سنوات) المشتركين بأندية محافظة الإسكندرية ضمن أنشطة هذه الأندية.
  2. الاهتمام بتنمية القدرة الاستكشافية والتميز السمعي لدى الأطفال البنين، والتوازن والتحكم العضلي الدقيق للأطفال البنات من خلال برامج التربية الحركية.
  - 3) دراسة هشام محمد الصاوي، 1999م بعنوان: الاستكشاف الحركي وأثره في نمو بعض المفاهيم الأساسية لطفل ما قبل المدرسة، ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنات.
- استهدفت الدراسة إعداد برنامج للاستكشاف الحركي لتنمية بعض المفاهيم الأساسية لدى طفل مرحلة ما قبل المدرسة من ( 5-6 سنوات) استخدم المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت العينة عمدية على أطفال روضة مدرسة طلعت حرب التجريبية لغات بأبي قير، وبلغ حجم العينة الكلية ( 14 طفلاً وطفلة) تراوحت أعمارهم ما بين (5-6 سنوات) وتم تطبيق الأدوات التالية على جميع أفراد العينة:
1. اختبار الذكاء العام (رسم الرجل)
  2. استمارة تقدير المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة.
  3. اختبار القدرات الحركية ومقياس المفاهيم الأساسية لطفل ما قبل المدرسة.
- توصلت الدراسة إلى أن برنامج الاستكشاف الحركي المقترح والذي طبق على عينة البحث قد أدى إلى نمو المفاهيم الأساسية لدى طفل مرحلة ما قبل المدرسة.

## الإجراءات الميدانية للبحث

### 1. منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لمثل هذه الدراسة، والذي يُعرف بأنه تغيير مضبوط بشروط لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة من هذا التأثير (محمد علي حسن علاوي، أسامة راتب، 1999). ولهذا اختار الباحثان نظام المجموعة الواحدة والتي يتم اختبار القبلي والبعدي وفق الضوابط العلمية المتعارف عليها.

### 2. مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من أطفال رياض الأطفال من سن ( 4-6 سنوات) بولاية شمال كردفان محلية غرب بارا والبالغ عددهم إجمالاً (2015 طفلاً وطفلة) في (44 روضة).

#### جدول رقم (1)

##### يبين أفراد المجتمع

النوع	بنين	بنات
العدد	585	1430
النسبة %	%29	%71

### 3. عينة البحث

اختار الباحثان عينة عشوائية متعددة المراحل تكونت من ( 25 طفلاً) منهم (15 من البنات) و (10 أولاد)

#### جدول رقم (2)

##### عينة الدراسة

اسم الروضة	عدد البنين	عدد البنات	النسبة المئوية	النسبة المئوية
------------	------------	------------	----------------	----------------

للبنات	للبنين			
-	40%	-	10	عمر بن الخطاب
60%	-	15	-	طيور الجنة

يلاحظ من الجدول تزايد نسبة البنات على البنين كما وأنها قد ظهرت واضحة -أي تلك الزيادة- في المجتمع الكلي للدراسة، والناظر للعينة الممثلة في عملية الدراسة وأداء الأنشطة الحركية يُلاحظ أن هناك تناسب واضح يتمثل في 2 إلى 3 من العينة المستخدمة للدراسة، ومن تناسب البنين إلى البنات، والسبب الرغبة والثقافة المنتشرة في أوساط البنات وأمهاتهن بصورة تفوق ثقافة البنين مع القابلية والتفاعل مع الروضة وموضوع الدراسة.

### جدول رقم (3)

يبين المتغيرات المتعلقة بعينة البحث

متوسط الوزن بالكيلو جرامات		متوسط الطول بالسنتيمترات		متوسط العمر بالسنوات	
بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين
17,2	17,2	90,3	91,6	5	5

بالنظر للجدول رقم ( 6 ) أعلاه يُلاحظ متوسطان أطوال الأطفال وأوزانهم وهم في عمر الخامسة متقارب جداً مما يعطي مؤشر طيب لمستقبل هؤلاء الأطفال.

#### 4. التطبيق

طبق الباحثان البرنامج في الفترة الزمنية 12/29\_11/29 وذلك بالاستعانة بعدد من معلمات رياض الأطفال كمساعدين وعددهم (3) معلمات خصائصهم كما يلي:

##### جدول رقم (4)

##### خصائص المعلمات اللاتي نفذن البرنامج

العدد	متوسط العمر	المؤهل	متوسط الخبرة	متوسط الدورات التدريبية
1	31 سنة	شهادة ثانوية	10 سنوات	4 دورات تدريبية
2	36 سنة	شهادة ثانوية	16 سنة	7 دورات تدريبية
3	30 سنة	شهادة ثانوية	9 سنوات	5 دورات تدريبية
4	29 سنة	شهادة ثانوية	8 سنوات	3 دورات تدريبية

وقد ساعد في تنفيذ البرنامج الاتصال والتنسيق مع مكتب تعليم المنطقة، وإدارة التعليم قبل المدرسي وتأمين الملاعب والأدوات والشرح الوافي من جانب المعلمات، وقد وقف الباحثان على هذه الخطوات بدقة متناهية لأهمية الدراسة.

كما وضع الباحثان تقديرات الدرجات كالاتي:

10-9 ← ممتاز

8-7 ← جيد جدا

6 ← جيد

5 ← متوسط

4 فما دون ← ضعيف

#### 5. بناء الاختبار

بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة تم بناء الاختبار حسب الخصائص العملية بالوعي بالفراغ الحركي خاصة لهذه المرحلة السنية ( 4-6 سنوات) من جملة التمرينات على ضوء أهداف البرنامج المقترح لتنمية هذه الخصائص (الوعي بالفراغ وطريقة الأداء وطريقة التقويم "ملحق رقم (1)") عرض الاختبار لعدد من الخبراء للتحكيم وهم من ذوي الخبرة والدراية في هذا المجال وعددهم خمسة محكمين، اغلبهم من حملة الدكتوراه في تخصصات التربية الرياضية وعلم النفس التربوي وأجروا عدد من الملاحظات في الصياغة والترتيب، ولم تكن هنالك إضافة بل حُذفت بعض الفقرات.

## 6. أسس بناء البرنامج المقترح

بُنِيَ البرنامج المقترح على الأسس العلمية المتعلقة بتصحيح البرامج ذات الطابع العملي الذي يحتوي على المقدمة والنشاط الرئيس والجزء التطبيقي والجزء الختامي، يبدأ تطبيق الوحدات والزمن المقترح لها طبقاً للأهداف.

## 7. الأنشطة داخل البرنامج المقترح

نظّم الباحثان النشاط داخل البرنامج على النحو التالي:

(أ) زمن الدرس 40 دقيقة.

(ب) زمن الفترة للبرنامج 4 أسابيع.

(ج) عدد الدروس في الأسبوع 5 دروس.

(د) عدد الدروس في الشهر 20 درس.

### جدول رقم (5)

يبين الوزن النسبي لمحتويات البرنامج

الرقم المتسلسل	إجراء الدرس	الزمن بالدقائق	الزمن في أسبوعين	كل البرنامج	% من جملة الزمن
1	المقدمة	$4 \times 5 \times 5 = 100$ دقيقة	$2 \times 5 \times 5 = 50$ دقيقة	100 دقيقة	3%
2	تمريبات	$4 \times 5 \times 30 = 600$ دقيقة	$2 \times 5 \times 30 = 300$ دقيقة	600 دقيقة	17%
3	التعليمي	$4 \times 5 \times 90 = 1800$ دقيقة	$2 \times 5 \times 900 = 900$ دقيقة	1800 دقيقة	50%
4	التطبيقي	$4 \times 5 \times 40 = 800$ دقيقة	$2 \times 5 \times 40 = 400$ دقيقة	800 دقيقة	22%
5	الختام	$4 \times 5 \times 15 = 300$ دقيقة	$2 \times 5 \times 15 = 150$ دقيقة	300 دقيقة	8%
المجموع		$4 \times 5 \times 180 = 3600$	$2 \times 5 \times 180 = 1800$	3600	100%



	دقيقة	1800 = دقيقة	3600 = دقيقة	
--	-------	-----------------	-----------------	--

## تحليل ومناقشة البيانات

### جدول رقم (6)

يبين درجات الاختبار القبلي للأطفال

درجات الاختبار القبلي	م	درجات الاختبار القبلي	م	درجات الاختبار القبلي	م
1	19	5	10	4	1
5	20	4	11	3	2
4	21	3	12	1	3
4	22	2	13	صفر	4
5	23	1	14	2	5
6	24	3	15	1	6
5	25	5	16	1	7
		6	17	5	8
		2	18	6	9

### جدول رقم (7)

يبين درجات الاختبار البعدي للأطفال

درجات الاختبار البعدي	م	درجات الاختبار البعدي	م	درجات الاختبار البعدي	م
10	21	10	11	9	1
8	22	9	12	9	2
10	23	8	13	10	3
9	24	6	14	5	4
8	25	9	15	7	5
		10	16	8	6
		8	17	8	7

		10	18	10	8
		9	19	10	9
		8	20	9	10

يتضح من الجدولين (6و7) أن نسبة نجاح الأطفال كما هو مبين في الجدول رقم ( 6 ) بلغت %36 في الامتحان القبلي، بينما بلغت النسبة المئوية في الاختبار البعدي %100

جدول رقم (8)

يبين متوسط نتيج الامتحان القبلي والامتحان البعدي للأطفال

م	الامتحان القبلي	الامتحان البعدي	المتوسط	م	الامتحان القبلي	الامتحان البعدي	المتوسط
1	4	9	7	14	1	6	4
2	3	9	6	15	3	9	6
3	1	10	6	16	5	10	8
4	صفر	5	3	17	6	8	7
5	2	7	5	18	2	10	7
6	1	8	5	19	1	9	5
7	1	8	5	20	5	8	7
8	5	10	8	21	4	10	7
9	6	10	8	22	4	8	6
10	5	9	7	23	5	10	8
11	4	10	7	24	6	9	8
12	3	9	6	25	5	8	7
13	2	8	5				

الجدول رقم (9) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري

الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	
الامتحان البعدي	الامتحان القبلي	الامتحان البعدي	الامتحان القبلي
2,04	1,23	8,68	3,36

من الجداول أعلاه يُلاحظ أن الأطفال قد تمكنوا من تطبيق الأنشطة المتعلقة بهذا المحور، ساعد في ذلك إدراك الطفل لما هو مطلوب منه من خلال البرنامج المقدم بالشرح المفصل الوافي والتقديم المنطقي للخبرات مع التكرار وتقرير الأداء ومعالجة بعض السلبيات التي صاحبته من خلال إجراء الاختبار، ومن أهم

أسباب تفوق الطفل في هذه الأنشطة هو استخدام أسلوب التوجيه الهادي والأريحية التي توفرت في أوساط الأطفال.

وبالنظر إلى الجدولين (8و9) اللذان يوضحان متوسط نتائج الاختبار بين القبلي والبعدي والتي بلغت درجة الامتياز بناءً على التقرير المئوي أي النسبة المئوية المفسرة لنتيجة الامتحانين أي الاختبارين القبلي والبعدي والتي بلغت (92%)، وعليه؛ فإن ذلك يدل على أن للامتحان البعدي أثر كبير وفعال في ارتفاع نسبة النجاح، وتبعاً لذلك نجاح البرنامج المقدم للأطفال.

يلاحظ الباحثان أن البرنامج حقق الأهداف لهذا المحور (الوعي بالفراغ) بالتطبيق والأداء الممتاز وفي زمن معين وبصورة علمية وتطبيقية.

## النتائج

### من أهم النتائج:

1. اكتساب الأطفال لخاصيتي الرشاقة والقوة اللتان تعملان على إدراك الأنشطة التي لها علاقة بالوعي بالفراغ.
2. تمكن الطفل من أداء الحجل والوثب والرمي بدرجة ممتازة.
3. تكيف الطفل مع الأداء والتوافق مع أقرانه وكذلك المرشدات.
4. تحكم الطفل في انفعالاته في حالة المنافسة مع أقرانه.
5. البرنامج التعليمي المقترح فاعل ويمكن تطبيقه.

## التوصيات

في ضوء نتائج البحث والاستخلاصات يوصي الباحثان بالآتي:

1. تشجيع الأبحاث العلمية والتجريبية في المجال الحركي في رياض الأطفال.
2. تطبيق هذا النشاط الحركي وأن يكون ضمن المنهج الذي يُدرس في رياض الأطفال.
3. الاهتمام بالجانب الحركي للطفل من قبل المختصين نسبة لأهمية هذه الشريحة والتي سوف يُبنى عليها الكثير في المستقبل.
4. وضع مادة التربية الحركية ضمن برنامج التأهيل المدرسي للتربية الرياضية لهذه المرحلة السنية.

## ملحق رقم (1)

البرنامج التعليمي المقترح لتنمية جوانب الحركة الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة من سن (4-6 سنوات)

م	الأهداف	الوصف الحركي	الأدوات	التقويم
1	أن يكتشف الطفل الفراغ المحيط به ووعيه بالمكان	عمل دورتان بالذراعين حول الجسم مع ثباته (وقوف) الذراعين جانباً تحريك الذراعين حول الجسم		
2	أن يتحرك الطفل في اتجاهات مختلفة كما يُطلب منه الإتجاه نحو اليمين، اليسار، الأمام، الخلف	وضع الجلوس تربيعة، تثبيت اليدين على الأرض الوضع إلى طويل، قصير	1. صفارة	ممتاز 9-10
3	أن يتعرف الطفل على الوقت وعلاماته بإيقاع	(جلوس تربيعة) فرد الرجلين ثم ضمها ويكرر	2. أطواق	جيد جداً 7-8
4	أن يتحرك الطفل في مسارات معينة (عالية، منخفضة)	الوقوف على قدم واحدة وعمل أوضاع أخرى من هذا الوضع حسب الاستطاعة (نصف الوقوف) الذراعين وسط الجسم	3. حبال	جيد 6
5	أن يتحرك الطفل في مستويات محددة	التحريك من وضع الرقود إلى وضع الوقوف دن إسناد باليدين (رقود) الوصول بالجسم للوقوف دون استناد.	4. جير	مقبول 5
		الجري بسرعة متوسطة دون الاصطدام بالآخرين والوقوف عند سماع الصفارة (وقوف) الجري ببطء في ساحة والتوقف عند سماع الصفارة		غادرت - دون الوسط 4
		اختيار مسارين أحدهما عالي والآخر منخفض، يقلد الطفل حركة العربة تطلع الكبرى ثم تهبط (وقوف) الصعود من على منطقة مرتفعة		
		الجري وراء زميل ثم محاولة تتبّع حركاته مع تغيير الإتجاه - الوقوف فجأة - الجري عكس الإتجاه (وقوف) الجري لتتبع حركات الزميل بحركات مختلفة		

		الجري في مساحة محددة مع عمل الوثب بقدوم واحدة عندما تصفق المعلمة مرة واحدة، والوثب بالقدمين عند التصفيق مرتين، والحجل عند التصفيق 3 مرات، والدرجة عند التصفيق 4 مرات. (وقوف) الوثب بقدوم واحدة أو اثنين حسب عدد الصفقات.	
		يطلب من الطفل رسم دوائر والتنقل داخل الدوائر بالحجل (وقوف) عمل دوائر على الأرض والوثب عليها بالحجل (داخلها)	
		يطلب من الطفل الوثب على الأطواق برجل واحدة عند الصافرة الأولى والرجلان معاً عند الصافرة الثانية. (وقوف) وضع الأطواق ويُطلب من الطفل الوثب عليها حسب عدد الصافرات	



## الأنشطة الحركية المقترحة لتنمية الوعي بالفراغ

م	وصف الحركة
1	عمل دورتان بالذراعين حول الجسم مع ثباته
2	وضع الجلوس تربيع، تثبيت اليدين على الأرض، الوضع إلى طويل قصير
3	الوقوف على قدم واحدة وعمل أوضاع أخرى من هذا الوضع حسب الإستطاعة
4	التحريك من وضع الرقود إلى وضع الوقوف دون استند باليدين
5	الجري بسرعة متوسطة دون الاصطدام بالآخرين، الوقوف عند سماع الصافرة
6	اختيار مسارين أحدهما عالي والآخر منخفض، يقلد الطفل حركة العربة تطلع الكبرى ثم تهبط
7	الجري وراء زميل في محاولة تتبع حركاته مع تغيير الاتجاه (الوقوف فجأة، الجري عكس الاتجاه)
8	الجري في مساحة محددة مع عمل الوثب بقدم واحدة عندما تصفق المعلمة مرة واحدة، والوثب بالقدمين عند التصفيق مرتين، والحجل عند التصفيق 3 مرات، وعمل درجة عند التصفيق 4 مرات.
9	يطلب من الطفل رسم دوائر والتنقل داخل الدوائر بالحجل.
10	يطلب من الطفل الوثب على الأطواق برجل واحدة عند الصافرة الأولى، والرجلان معاً عند الصافرة الثانية.

## دليل المعلمة لتنفيذ البرنامج

### الأخت الكريمة،،،

إليك عدد من التوجيهات لإرشادك في العمل ونقترح ما يجب عليك فعله عند اختيارك التدريس بهذا النظام التعليمي

1. أداء إحماء مناسب للأطفال قبل البدء ونقترح أن تكون لعبة صغيرة بدون قيود على شرط اختيارها من بيئة الطفل.
2. التقديم المنطقي للخبرات (السهل، اللعب)
3. الاهتمام بمبدأ السلامة للأطفال خاصة عند استخدام الأدوات.
4. تصحيح الأخطاء في أثناء الأداء.
5. تقويم تغذية راجعة فورية.
6. تعزيز الأداء بالتكرار المناسب (3) مرات على الأقل.
7. لا تستخف بمقدرات واستعداد الأطفال.
8. يستحسن عدم الشد والصرامة مع الأطفال عند ضبطهم.
9. استخدام أسلوب التوجيه الهاديء بقدر الإمكان.

## المصادر والمراجع

### الكتب

1. انشراح إبراهيم الدسوقي، التربية الحركية لطفل الروضة، ط3، دار الفكر العربي، 2006م
2. شاكر عبد الحميد، التفضيل الجمالي، عالم المعرفة، 2001م.
3. سوزانا ملر، سيكولوجية اللعب، عالم المعرفة، 1987م.
4. فوزية إبراهيم، التربية الحركية لمرحلة الرياضة والمرحلة الابتدائية، دار القلم، الكويت، 1987م.

### الرسائل والمجلات

1. سلوى سليمان حسن عبد الرحيم، أثر التربية الحركية على الكفاءة الإدراكية لدى الأطفال من سن 4-6 سنوات ببعض أندية محافظة الاسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الإسكندرية، 2000م.
2. عبد العزيز المصطفى، أثر ممارسة الأنشطة الحركية الموجهة على النمو الحركي للأطفال بمرحلة ما قبل المدرسة، مجلة جامعة أم القرى، العدد الأول، السعودية، 2000م.
3. ياسر غرابية عاطف، ديناميكية تطور أداء بعض أنماط الحركة الأساسية لخاصة بالجمباز لدى الأطفال من 4-6 سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، 2011م.
4. هشام الصاوي محمد، الاستكشاف الحركي وأثره في نمو بعض المفاهيم لطفل ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، الإسكندرية، 1999م.

### الإنترنت

1. [www.physicalpleyers.com](http://www.physicalpleyers.com)
2. [www.رابع بركات.2014](http://www.رابع بركات.2014)
3. [www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org)