

المحاضرة 01: مدخل مفاهيمي للتوافق الحركي

▶ محتويات المحاضرة

- 1- التعلم L'apprentissage
- 2- التعلم الحركي L'apprentissage moteur
- 3- المهارة الحركية Habilité motrice
- 4- الحركية العامة la motricité globale
- 5- التربية النفسحركية la psychomotricité
- 6- التوافق الحركي la coordination motrice

1- التعلم

► مفهوم التعلم:

التعلم عملية ديناميكية معقدة تشمل أنواع مختلفة من النشاط والخبرة، كما ان التعلم عملية داخلية يقوم بها الفرد ويمكن الاستدلال على حدوثها عن طريق آثارها وذلك في صورة تعديل يطرأ على الفرد مثال ذلك:

الحالة البدنية: اكتساب توافقات عقلية جديدة في صورة مهارات حركية.

► **الحالة المعرفية:** اكتساب معان ومعلومات جديدة يستعين بها الفرد عند التفكير في المواقف التي تواجهه.

► **الحالة الانفعالية:** مثل اكتساب اتجاهات وميول وعواطف جديدة تدفعه وتوجه سلوكه.

► التعلم عبارة عن **تعديل نظامي للسلوك** في حالة تكرار لنفس الوضعية.

► تعريف جون رايان John z Rayan «التعلم هو عملية **تستمر مدى الحياة** سواء اكان مقصودا ام **غير مقصود**، وان الهدف منه هو التأقلم مع البيئة وفهمها والسيطرة عليها»



التعلم الحركي

- ▶ إن التعلم الحركي يتم نتيجة للتدريب والتكرار وليس نتيجة النضوج أو الدوافع، فهناك الكثير من تغيرات السلوك الحركي تظهر نتيجة تطور ونضوج المتعلم، فلا يمكن عد هذه التغيرات ضمن دائرة التعلم الحركي، فهناك علاقة بين التعلم والتدريب لأن كليهما يخضع للتكرار، فالتدريب هو تكرار واجب معين الغرض منه تطوير القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية، فضلا عن حالة المتعلم الفسيولوجية أما التعلم الحركي فهو تكرار لحركة معينة يؤدي إلى تغير في السلوك والتصرف الحركي، ولا يمكن تقويم التعلم الحركي بصورة مباشرة وإنما بصورة غير مباشرة عن طريق الأداء الحركي، لذا فقد تعددت وجهات النظر في تعريف مفهوم التعلم الحركي، فقد تم تعريفه:
- ▶ « التعلم الذي يربط بالعوامل العضوية والظرفية التي تؤثر في اكتساب السلوك وأدائه الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة
- ▶ وهو العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تعديل قابلياته عن طريق الممارسة والتجربة
- ▶ وهو تعلم الحركات أو المهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للمتعلم ومعتمد على التجارب السابقة.
- ▶ وهو إجادة المهارة الحركية الحسية ناتج عن قيام المتعلم بجهد مما يؤدي إلى تغيير سلوكه الحركي الأفضل.
- ▶ وهو عملية اكتساب وإتقان وثبيت المهارات الرياضية خلال الأداء الفني وتتطلب هذه العملية مساهمة المتعلم الايجابية في تنفيذ الأهداف المحددة

التعلم الحركي

► ويعرفه محمد حسن علاوي 2002 على أنه "التغير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معنياً»



التربية النفسحركية la psychomotricité

► هي استخدام الحركة واللعب في إكساب الطفل مجموعة من المهارات والقدرات المعرفية الخاصة بالجسم والفراغ المحيط والزمن والحركة مما يؤثر في سلوك الطفل ويزيد من تفاعله. ومن هنا نكتشف أن التربية النفس حركية تتعامل مع الإنسان كوحدة واحدة متكاملة غير قابلة للتجزئة.

► **التربية النفسية الحركية:** مصطلح مركب من الجانب النفسي والجانب الحركي، فحسب منظري التربية النفسحركية فإن النشاط النفسي والنشاط الحركي مرتبطان ببعضهما البعض، فالأولى متعلقة بالفكر والثانية متعلقة بالميكانيزمات الفيزيائية (الجسم)، فأى فعل يتعدى إلى أن يكون مجرد مجموعة من التقلصات العضلية، فهو عبارة أيضا عن احتجاج، رغبة وإرادة، فهذا الفعل لا نستطيع فهمه إلا إذا اعتبرناه في كله المتكامل "النفسى الحركى - psychomoteur.



ما الفرق بين التربية النفس حركية والتربية الرياضية ؟

- ▶ التربية الرياضية مجال يتعامل مع الطفل من **الناحية العضلية** بشكل أساسي حيث تهتم بإكساب الطفل مهارات حركية بحيث ترتبط باللياقة والمرونة والسرعة والقوة والتحمل دون التدخل في أي نواحي معرفية.
- ▶ أما التربية النفس - حركية فهي مجال يهتم بالحركة والإدراك وتعامل مع الإنسان ككل "جسدياً وروحياً وعقلياً"
- ▶ إن التربية النفسية الحركية من العلوم الحديثة نسبياً وتحتل مكانة بارزة في الوقت الحاضر في مجال تربية الطفل العادي والمعاق على حد سواء. وينظر إليها كوسيلة تربوية للطفل أو تربية الطفل عن طريق الحركة، وتأخذ الطفل بشمولية وتنطلق من ملاحظة سلوك الطفل لمساعدته على حل مشاكله الخاصة من خلال الحركة والخبرات البدنية، وتساعد الطفل أيضاً على استكشاف قدراته الذاتية بشكل تدريجي واستغلالها في تحقيق الاستقلالية الجسدية، مما يستدعي ممارسة نشاطات تقوم على أسس نفسية

أهدافها

▶ : تهدف التربية النفسية الحركية إلى تحقيق نشاط فعال يعتمد على الإثارة، أي تحسيس الطفل بجسمه عن طريق الحركات والإشارات وجلبه إلى التنقل بنفسه أو اتخاذ مواقف معينة من خلال أنشطة الجسم المختلفة، من خلال ضبط مختلف التنسيقات العامة والفرعية مع التحكم في التوازن، تنظيم الصورة الجسمية مع توجه صحيح في الزمان والمكان،

▶ إن التربية النفسية الحركية هي ذلك الجانب من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني، من خلال استخدام الجهات الحركية لجسم الطفل وما ينتج عنه من اكتسابه لبعض الاتجاهات السلوكية، وللتربية النفسية الحركية أهداف متنوعة تشمل كل جوانب شخصيته يمكن حصرها في:

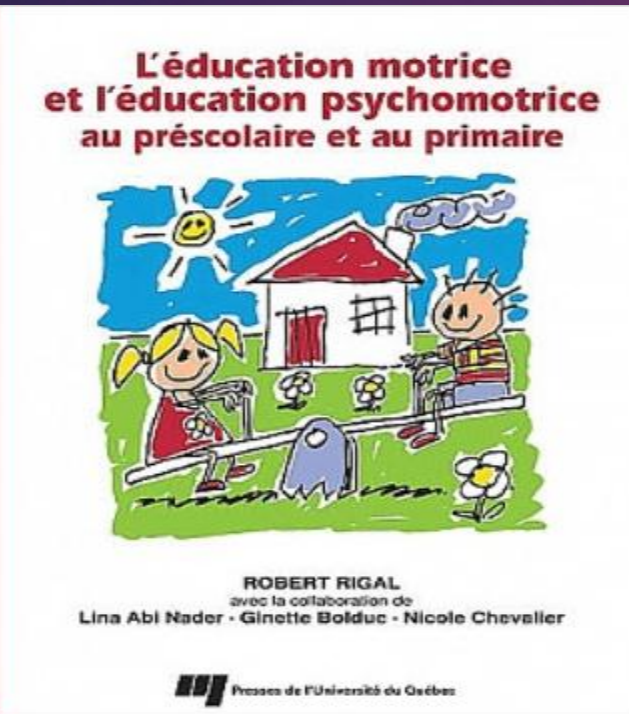
1. تمكين الطفل من بناء جسمه في شموليته مع تفادي التشوهات الجسمية، وإكسابه **عناصر اللياقة البدنية والصحية**.
2. مساعدته على تكوين **صور ذهنية لهيكل جسمه** وما يستطيع القيام به وبالتالي إكسابه ثقة بنفسه، كما تساعد على معرفة ما يحيط به من أشخاص وأشياء وربط علاقات اجتماعية بينه وبين الآخرين من خلال تنمية وتطوير الإدراك الحسي الحركي.
3. **الوعي بالجسم** من خلال معرفة الطفل لأجزاء جسمه وعلاقتها بالحركات المختلفة.
4. **الوعي المكاني** معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية.
5. تمكين الطفل من اكتساب مفاهيم **المكان والوعي الاتجاهي**، بما يساعد الطفل على معرفة مفهوم الاتجاه (يمين/ يسار، أمام/ خلف) وتوجيه جسمه والأشياء داخل المكان، مما يني لدى الطفل مهارات جسدية تسمح بالحركة المتزنة.
6. تساعد الطفل على إدراك **مفهوم الزمان** من خلال التجربة الشخصية والإحساس بالحركة، مما يتيح للطفل معرفة الوقت، وعلاقته بالإيقاع والموسيقى وأنماط توفيقية أخرى مختلفة.
7. - تمكين الطفل من ممارسة الأعمال الحسية الدقيقة والتآزر الحركي، مما يساعد في تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الجماعية والفردية

التربية الحركية

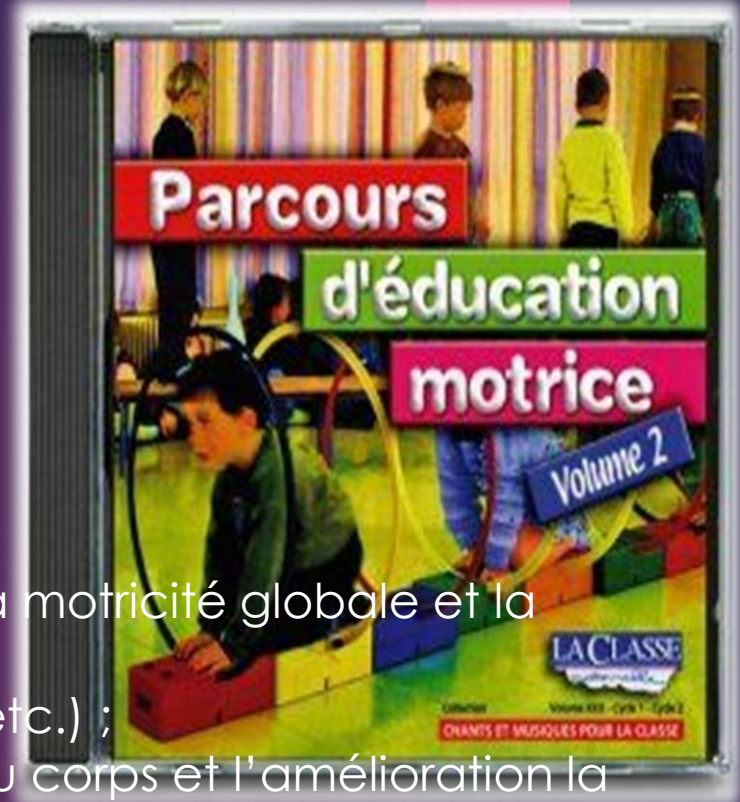
L'éducation motrice est un ensemble d'exercices et des situations proposés à l'enfant permettant d'éduquer son corps par des mouvements. Ils sont constitués de la motricité large et de la motricité fine. C'est le nom donné à l'éducation physique dans le milieu préscolaire.

L'éducation motrice permet à l'enfant de :

- développer ses capacités physiques ;
- développer son autonomie à travers la maîtrise de son corps, l'orientation dans l'espace et la latéralisation.



- L'amélioration des différents schèmes de la motricité globale et la motricité fine (posture, coordination, agilité, adresse, etc.) ;
- Le développement organique et foncier du corps et l'amélioration la santé de l'enfant pratiquant ;
- La prise de conscience par l'enfant de son corps, de l'espace et du temps où il évolue;
- Le développement des habiletés motrices utilisables dans d'autres situations.



التربية الحركية

- ▶ هي شكل من أشكال التربية البدنية للأطفال لتعليم الحركات الأساسية واكتساب اللياقة البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية باستثارة قدراتهم المعرفية والحركية، واستخدام أسلوب الاستكشاف الفردي في حدود إمكانياتهم وقدراتهم
- ▶ ويعرفها عبد الحميد شرف 2005 «: بأنها مظهر من مظاهر التربية الرياضية للمراحل الأولى من عمر الطفل تهدف إلى تعليم الحركة وتنميتها والتعلم من خلال هذه الحركة
- ▶ هي جزء من التربية البدنية وهي موجهة **للمرحلة الابتدائية**، وتهدف أساساً إلى **تحسين التنسيق الحركي**، وخصائص التطور الحركي سواء في الحركات الكبيرة (حركات الثبات والانتقال) والحركية الدقيقة (التحكم اليدوي والخط)، والنشاطات المقترحة في برامجها تهدف إلى تحسين التحكم الحركي وتحسين القدرات الحركية.
- ▶ 1- المفهوم الأول :- وهو مفهوم يرى إن التربية الحركية تشير إلى تربية الطفل من خلال الحركة وهذا يعني إن الحركة تعد وسيلة مهمة للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة
- ▶ 2- المفهوم الثاني :- وهو مفهوم يرى إن التربية الحركية تشير إلى تنمية القدرات الحركية للطفل ، وهذا يعني إن الحركة تُعد هدفاً نسعى إلى تحقيقه وتنميته لدى الطفل ، والمفهوم الثاني أكثر دقة وشمولية لأنه في إثناء تنمية أو تربية الحركة يمكن للطفل إن يكتسب أو يتعلم ضمناً صفات ومعارف معينة مثل (الشجاعة ، حسن اتخاذ القرار ، التعاون ... الخ) من الصفات الاجتماعية والعقلية والمعرفية والبدنية والتي لا بد من تنميتها لديه في سن مبكرة حتى يتمكن من التعامل والتفاعل مع البيئة المحيطة به بشكل جيد وبصورة مناسبة ، فالحركة هي إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل وعن طريقها يبدأ الطفل في التعرف على البيئة المحيطة به ، وهذا الميل الطبيعي للحركة هو أحد طرق التعلم .

أهداف التربية الحركية :-

- إن أسلوب التربية الحركية يسهم في تحقيق الأهداف المرجوة إذا ما أحسن تعليمه وتطبيقه وفق منهج علمي مبرمج يتماشى مع التطور الحاصل لهذا الأسلوب ، ومن أهداف التربية الحركية ما يلي :-
- 1- التربية الشاملة للطفل حركياً وبدنياً ووجدانياً ومعرفياً .
 - 2- توفير الخبرات الحركية عن طريق إشراك الطفل في البرنامج الحركي .
 - 3- تعلم الحركة على أسس صحيحة وتطويرها .
 - 4- إعطاء الفرصة للطفل كي يستكشف ويبدع ويبتكر .
 - 5- تعويد الطفل على توجيه ذاته والتعبير عنها .

المهارة الحركية

المهارة الحركية : Skill Motor

تعرف بانها " كفاءة الفرد في أداء واجب حركي معين أو مجموعة من الواجبات الحركية وهي مصطلح شائع الاستخدام في مجالات التعلم والتحكم الحركي وفي الأشكال الثقافية المختلفة للحركة، كالرياضة، والرقص، وكثيرا ما نسمع عن اللاعب الماهر أو العازف الماهر،

عرفها (محمد حسن علاوي لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصلا إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة."

تعريف المهارات الحركية الأساسية:

مصطلح المهارات الحركية الأساسية يطلق على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال وتتضمن نشاطات مثل رمي الكرات والتقاطها، والقفز والوثب، والمجمل، والتوازن، وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الأطفال

أقسام المهارة الحركية:

- ▶ تنقسم المهارات الحركية الى:
- ▶ **الحركات الأساسية:** وهي عبارة عن التغيرات التي تحدث في وضع الجسم بصورة واضحة، تسمح بتصنيفها و نادرا ما يكون لتنفيذها هدفا مباشرا أو التركيز على غرض معين, (و الحركات الأساسية هي: المشي، الجري، القفز، الضرب، القذف، الركل، الدفع، الرفع، الانثناء، التعلق،...
- ▶ **الحركات الانتقالية** و هي الحركات التي يتم فيها تحريك الجسم كاملا من نقطة إلى أخرى مثل: المشي، الجري، القفز، الحبل
- ▶ **الحركات غير الانتقالية** و هي الحركات التي يتم فيها تحريك أجزاء من الجسم دون تغير لمكان الجسم مثل: التوازن، المرحة، الإطالة،
- ▶ **حركات المعالجة و التناول** و هي الحركات التي يتم فيها التعامل مع أجسام أخرى كالكرة، المضرب لتحقيق هدف معين مثل: الرمي،

▶ الحركات المدمجة:

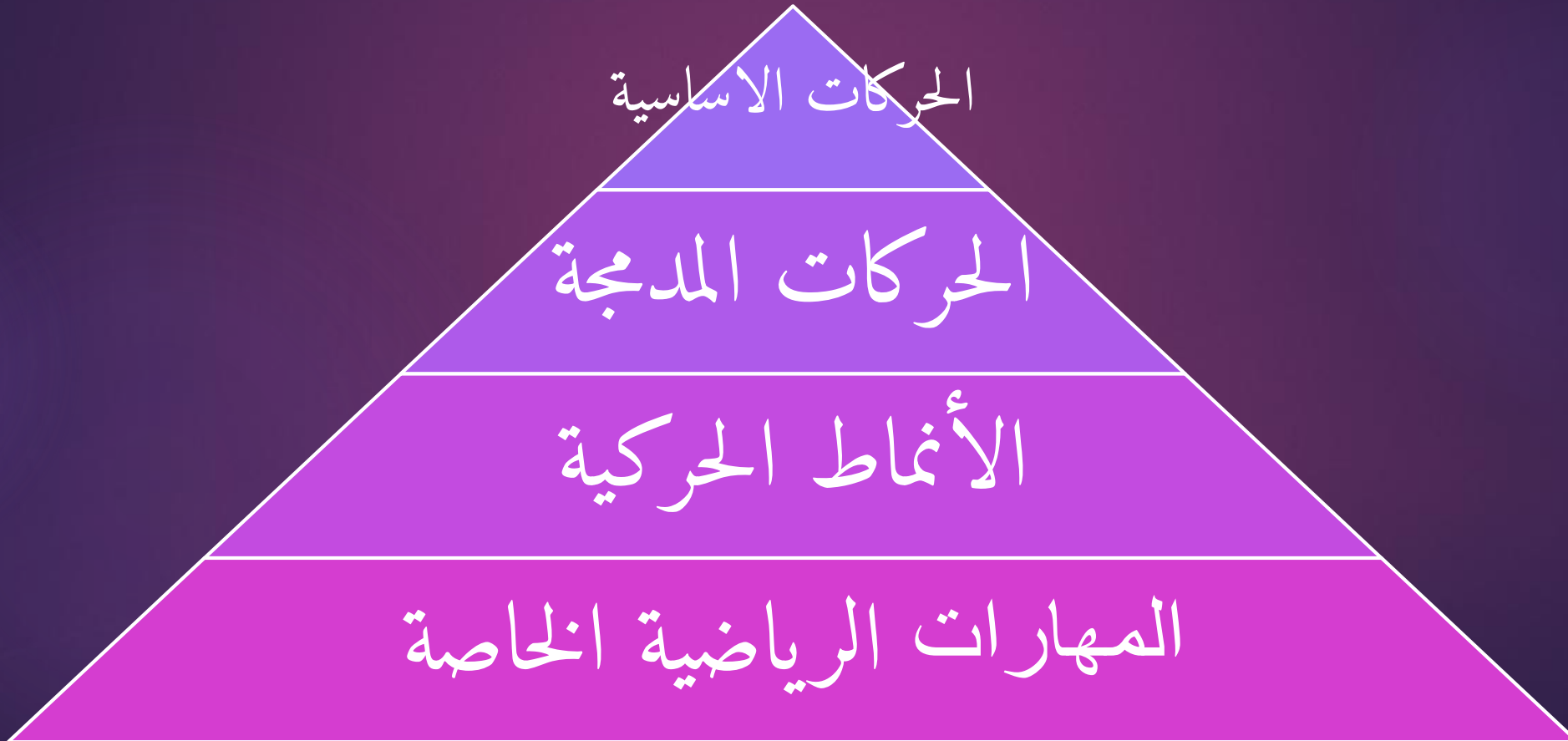
▶ وهي الربط بين حركتين أساسيتين أو أكثر و غير الموظف لتحقيق هدف أو غرض محدد أو ثابت

▶ **الأنماط الحركية:** و هو يمثل أداء حركة ذات مواصفات خاصة يصعب تصنيفها كحركة أساسية، فمثلا أنماط الحركة التالية الرمي من جانب الكتف أو من فوق الكتف لا تعتبر حركة أساسية للرمي بصفة عامة و لكن كل واحدة تشكل نمطا حركيا لنوع معين من الرمي و ليس لكل أنواع الرمي . و تعتبر الأنماط الحركية هي أساس المهارات الخاصة، فالرمي من فوق الذراع كنمط حركي يحتاج لتهديب بسيط ليحول مثلا إلى مهارة رمي الرمح.

▶ مثل : الرمي من أسفل، الرمي من أعلى، الرمي من الجانب. الجري و هو إما الجري السريع أو البطيء و يمكن التمييز بين نمطين من الجري: الجري السريع، الجري لمسافات طويلة. الوثب و هناك الوثب لأعلى و الذي يشكل الأساس في مهارات خاصة كحائط الصد في الكرة الطائرة مثلا، و هناك وثب أفقي مثل الوثب الطويل و الوثب العالي

▶ **المهارات الرياضية الخاصة:** و هي كل الحركات و المهارات الخاصة بنشاط رياضي معين، بحيث تتميز بوجود هدف يسعى الرياضي الوصول إليه مع التركيز على الأداء و الدقة الاتقان. و في الأساس هذه المهارات الخاصة ماهي إلا حركات أساسية و أنماط حركية تم تحسينها وتطويرها لتصل لمستوى المهارة الحركية

البناء الهرمي للمهارات الرياضية



القدرات الحركية (Les qualités motrices)

مفهوم القدرات الحركية

يعرفها وجيه محجوب بأنها "القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساس لها وتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية". (محجوب وآخرون 2000، ص 57) وكذلك نقلاً عن جونسون ونيلسون بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب. (حسانين، 2001، ص 303)،

فمفهوم القدرات الحركية حسب وسام صلاح "تمثل كافة الوسائل الإدراكية لدى المتعلم والتي بموجبها يتم استقبال المثير في الوحدات الحركية ومن ثم نقلها إلى المراكز العقلية في الدماغ ومن أشكال أجهزتها في الدماغ هي الأجهزة الخاصة بالتمييز الحركي والتمييز السمعي البصري

ويرى وجيه محجوب "أن القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط مثل المرونة، الرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية ويذهب أسامة كامل راتب في تحديد المفهوم الدقيق للقدرات الحركية ويفرق بينها وبين القدرات البدنية فيؤكد على وجود اختلاف بين العلماء في تحديد مفهوم القدرات البدنية وتصنيف مكوناتها والقدرات الحركية من حيث طبيعتها ومكوناتها فيذكر أن مكونات اللياقة البدنية القوة العضلية التحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي والمرونة ويستخدم مصطلح القدرات الحركية للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن القدرات الحركية السرعة، القدرة العضلية، التوافق والرشاقة والتوازن

التوافق الحركي

- ▶ التوافق الحركي أحد القدرات الحركية الهامة التي تمكن الفرد بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة من أداء الحركات المختلفة في صورة من الانسيابية والأداء الجمالي
- ▶ تعرف هذه القدرة الحركية بالعملية التي تتم بين أطراف الجسم في صورة من الآلية في التناسق والتكامل والتناوب بين الرجلين واليدين وفي وقت واحد.
- ▶ يمكن تعريف التوافق بأنه قابلية الرياضي على تطبيق المهارات والحركات المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال بما يتناسب مع الهدف المطلوب تحقيقه فمعنى التوافق الحركي هو ترتيب الجهد المبذول وتنظيمه للكائن الحي طبقاً للهدف.
- ▶ يعرف وجيه محبوب التوافق الحركي العام 'على أنه' قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد.
- ▶ ويرى أبو العلا أحمد "التوافق هو قدرة الرياضي على السرعة في الأداء مع الدقة في تحديد الهدف والاقتصاد في الجهد
- ▶ هو التكامل والتعاون بين أجزاء مختلفة من جسم خلال أداء نشاط حركي خاصتها إذا تطلب الأداء تدخل أجزاء مختلفة (ذراعين ورجلين) ويعتبر تطويره في المراحل الأولى من العمر من الضروريات ليسمح للطفل بالقيام بمهارات متخصصة أو عامة بدون أي نقص أو خلل في الأداء .

مفهوم الحركة العامة : motricité globale

تشتمل على السلوكيات الحركية التي تستعمل أجزاء عديدة من الجسم أو معظمها، و هذه الأجزاء بدورها توظف الكتل العضلية الكبيرة في تحركاتها.

الحركة العامة هي التنسيق بين مختلف المجاميع العضلية (les groupe musculaires) لانتاج حركات مكيفة مع الهدف المنشود كالمشي، القفز، الرمي، التوازن.

الحركة العامة " هي كل ما يتعلق بالنشاطات التي تستهدف الجسم كليا ولا تستلزم دقة عالية، فالنشاطات كالجري، القفز، الدواران، التسلق، التلويح، المشي على 4 قوائم، صعود وهبوط السلم كلها تعتبر من القدرات الحركية العامة

الحركة العامة: تجمع المهارات الحركية التي تستخدم العديد من الأفواج العضلية الكبيرة للجسم وبصفة متزامنة عضلات الرجلين، الجذع، اليدين لتنفيذ نشاطات كالجري، القفز، الرمي، السباحة والتي تستلزم قوة عضلية كبيرة كما تتطلب هذه الحركات التحكم في التوازن و الذي يتوقف على قوة الشد العضلي.



De la naissance à la marche



Plat dos

Retournement

Les étapes fondamentales

Plat-ventre

Ramper

Quatre pattes

مكونات الحركة العامة

- ▶ ان الحركة العامة تحتوي على ثلاثة أصناف من النشاطات الحركية وهي
- ▶ ***الحركات الانتقالية:** والتي تتعلق بتغيير وضعية الجسم من نقطة إلى نقطة أخرى ، وهي تشمل على جميع المهارات الحركية التي تتطلب تنسيقا حركيا للجسم للتنقل الى اتجاه كان ، هذا النوع من الحركات نجد فيه نشاطات كالمشي ، الجري ، التسلق ، القفز ، المحل ، التنقل بثني الرجل
- ▶ **حركات تحويل القوة:** وهي عبارة عن حركات التحكم في الأشياء ، وتشمل الحركات التي تطبق القوة على أداة ، أو أي شيء كان ، مثل الرفع ، ركل الكرة بالقدم ، اللقف وكل الرياضيات التي تستعمل الكرة أو مضرب مثل كرة السلة ، كرة القدم ، الهوكي ، البيسبول
- ▶ *** حركات تغيير الوضعيات:** ويطلق عليها كذلك اسم الحركات الغير انتقالية ، وهذا معناه أن هناك حركة في الجسم لكن دون أن ينتقل من نقطة إلى أخرى ، وفي هذا الصنف نجد حركات مثل الدواران حول المحور (الدحرجة ، التأرجح على عارضة مثبتة ، الجيمناستيك ، والرقص الإيقاعي.

الحركية الدقيقة La motricité fine

- ▶ فهي النشاطات الأصغر، مثل التقاط الأشياء بين الإبهام والإصبع أو استخدام إصبع القدم للعب بالرمل. غير أنها لا تقتصر فقط على أصابع اليدين والقدمين.
- ▶ عندما يستخدم الطفل شفثيه ولسانه لتحسس الأشياء وتذوقها، فإنه يستخدم أيضاً المهارات الحركية الدقيقة.
- ▶ عندما يكون الطفل حديث الولادة، لا يكون دماغه ناضجاً بما يكفي للسيطرة على مهارات الحركة.
- ▶ يبدأ التطور من رأسه ثم ينتقل إلى أسفل جسمه. لذا، يستطيع المولود الجديد التحكم بفمه، ووجهه، وشفثيه، ولسانه، وتبعها بقية الأجزاء التي تتطور مع مرور الوقت.
- ▶ يتعلم الطفل السيطرة على رقبته قبل كتفيه، وكتفيه قبل ظهره. ويتمكن طفلك من التحكم بذراعيه قبل يديه، ويديه قبل أصابعه.
- ▶ تتطور المهارات الحركية الكبرى قبل تطور المهارات الدقيقة. حتى أن طفلك سيكون قادراً على جمع ذراعيه معاً قبل أن يتعلم كيفية تمرير لعبة من يد إلى أخرى. مع ذلك،
- ▶ كي يتمكن طفلك بالفعل من القيام بالأشياء بنفسه، سيحتاج إلى استخدام المهارات الكبرى والدقيقة معاً. وسيتحسن تدريجياً في القيام بذلك بينما يكبر ليصبح طفلاً دارجاً.
- ▶ على سبيل المثال، عندما يبلغ طفلك 18 شهراً من العمر، سيحتاج خلال لعبة التركيب إلى المهارات الحركية الكبرى كي يتمكن من إبقاء جسمه ثابتاً لالتقاط المربعات جيداً
- ▶ وسيلجأ أيضاً إلى المهارات الحركية الدقيقة لقلب المربعات أو لفّها كي يضعها في الحفرة المناسبة.
- ▶ يمكنك تشجيع طفلك على تطوير مهاراته الحركية الكبرى والدقيقة عبر لعب الألعاب التي تمثل بعض التحدي بالنسبة له



1. L'approche

Il s'agit de la préparation de la main et de l'extension du bras vers un objet que l'on souhaite prendre en main. Le suivi visuel et la coordination oculomotrice interviennent ici.



4. Le relâchement volontaire

C'est le geste qui correspond au relâchement des doigts à un moment et à un endroit précis pour y déposer un objet.



5. Les manipulations dans la main

Cela se réfère à la capacité de déplacer un objet d'un endroit à un autre dans la main. Il existe 5 types de manipulation : la translation doigt-paume, la translation paume-doigt, le shift, la rotation simple et la rotation complexe.

2. La préhension

C'est la façon dont la main va prendre l'objet. Selon la spécificité de l'objet (sa forme, sa texture, sa taille, son poids), il faut adapter son type de préhension. En jouant, l'enfant apprend à manipuler des objets très divers afin de mettre en place des stratégies de préhension.

Les 7 composantes de la motricité fine

selon Josiane Caron Santha

Pour une meilleure prise en charge des troubles de la motricité fine !

3. Le transport

C'est la capacité à retenir un objet dans la main pendant son déplacement. Choisissez des activités qui nécessitent le transvasement d'objets d'un point à un autre pour exercer cette capacité.

6. Les habiletés bi-manuelles

Ce sont les gestes qui nécessitent l'action coordonnée des deux mains, (que ce soit lors d'une action symétrique, complémentaire ou supplémentaire) en vue d'un acte précis.



7. La capacité à utiliser un outil

Cette dernière composante de la motricité fine est la capacité d'utiliser un outil pour accomplir une tâche.

التربية النفسوحركية

مصطلح التربية الحركية يستعمل في مجال التدريس في الابتدائي (الأساسي) لتمييز الحركة التربوية التي توجه للتطوير الأمثل للتنسيق الحركي للأطفال أو اكتساب التعليم الأساسي في الميدان الحركي، فهي مصممة كجزء من التربية البدنية، وتختلف عنها كونها لا تصل إلى الوظائف القلب التنفسية والعضلية وفي مرحلة ما قبل المدرسة أو المرحلة الابتدائية، يكون هدف التربية البدنية تطوير الحركية الإرادية motricité

(volontaire) حركات الثبات [التوازن والقوام،] الانتقالية [التنقل والحركة الكبيرة] والحركة اليدوية [الحركة الدقيقة] بصفة كلية، للدقة والتنسيق الحركي، والاستقلالية في التنقل، الحركية النفعية بالعا والصحة (ارتداء الملابس، الغسل) والعلاقات الاجتماعية (اللعب الجماعي) سواء كانت أرياضية أم كالرقص أو اللعب بالكرة، وتعتبر التربية الحركية كركيزة للتعلم، يساهم النشاط الحركي في التطور العام للمهارة الحركية القوامية والانتقالية والتحكمية وهو يعتبر أساس تكون الصورة الجسدية. التربية النفسية-الحركية فيرى رغال Rigal 2010 دائماً لأنها تستعمل النشاط الحركي في سياق عام لتحسين المعلومات وتسهيل التعلم المدرسي والتعلم في الميادين الأخرى حيث تكون التربية النفسية- الحركية كمرحلة مسبقة له، فالنشاط الحركي هو سلوك حركي ينفذ في وضعية التعلم ويولد إدراكات (معلومات) للطفل، أثناء التعامل مع الأشياء لاستعمالها في اكتساب مفاهيم جديدة، فالتربية النفسية – الحركية تستعمل النشاط الحركي للمساهمة في اكتساب مفاهيم، فهي تساعد في المرور من الملموس إلى المجرد، وتنقص أهميتها التربوية بظهور الذكاء العملي





التوتر العضلي tonus musculaire

التوترُ فالشدُّ هو حالة

الانقباض الخفيف الدائم واللاإرادي للعضلات الهيكلية، فهو يضمن الحفاظ على الوضعيات ويتغير

دوره حسب المعلومات الواردة من الجهاز الحسي- الحركي والحالة الانفعالية للفرد

التوتر العضلي هو الطاقة التي تمكن الجسم من الحفاظ على وضعه بواسطة

القوام، والتحرك بالحركية، والتأثر بالتغيرات الحاصلة فيه (الجسم فهو يرى مفهوم الشد بأنه قوة مقاومة لللبسط، هذه القوة مفيدة في عدة وظائف منها:

• الحفاظ على التوازن.

• تمكن العضلات من تخزين الطاقة كمصدر، ثم تحرر بعد ذلك.

• تناسق الحركات مرتبط بخاصية مرونة العضلات، على عكس ما هو حاصل لدى الإنسان الآلي،

فالحركات لدى الإنسان تكون بصفة تدريجية عكس الآلات التي تتوقف بشكل مفاجئ.

