

|  |
| --- |
| خصائص الهيئة النمو العام |
| سنوات6 الى9 سنوات | 9 سنوات الى 12 سنة  |
| * يكون النمو بطيئا .
* يزيد الوزن سنويا 1,5كجم والطول 6سم تقريبا .
* تتسم القامة بالنحافةوالطول .
* الجذع اسطواني وتظهر البطن على الصدر والحوض صغيرا .
* تتضال نسبة الدهون في الجسم .
 | * معدل النمو العام بطيئا نسبيا .
* تنمو الرجلان سريعا مقارنة بنمو الجزء العلوي من الجذع .
* يظهر الصدر عاليا على البطن والاضلاع اكثر انحرافا بحيث يسمح بسعة حيوية اكبر .
 |

|  |
| --- |
| خصائص الهيكل العظمي |
| سنوات6 الى9 سنوات | 9 سنوات الى 12 سنة  |
| * تبدأ الاضلاع في الانحراف بعد أن كانت افقية .
* تظهر نقاط التعظم التكميلية على مستوى عظام الفخذ والقدم التي تتصل بالعضلات العاملة في الحركات الانتقالية وتوازن الحوض .
* المفاصل لينة ،ووالعضلات ضعيفة والتماسك العضلي العام ضعيف ايضا .

مما يجعل الهيكل العظمي سهل التشكيل .  | * تظهر مراكز تعظم جديدة في الأطراف العليا ( الزند واليد والاصابع). وتنمو في الوقت نفسه مهارة المسك وحركات دوران اليد للداخل والخارج .
* ظهور مراكز تعظم جديد في الأطراف السفلى وتنمو في الوقت إمكانيات اكبر للحركات الانتقالية السريعة كالجري والوثب .
 |

|  |
| --- |
| الخصائص الفسيولوجية  |
| سنوات6 الى9 سنوات | 9 سنوات الى 12 سنة  |
| * عمل القلب والرئتين محدد بسبب تسطح القفص االصدري .
* نمو الجهاز الدوري التنفسي ضعيفا ولا يستطيع على زيادة الحمل بسبب عدم قدرته على التكيف . لذا يكون التحمل قليلا لكن الاستشفاء من التعب يتم بصورة سريعة .
 | * ينمو حجم عضلة القلب والرئتين بصورة محسوسة .
* يستمر القفص الصدري ضيقا مما يسبب بعض الارتباك الوظيفي للرئتين .
* يزيد التحمل قليلا عن المرحلة السابقة.
* تتحسن مرونة المفاصل ويزداد انقباض العضلات .
* بعد العاشرة تتحسن النغمة العضلية .
* قدرة الطالب على المحافظة على الجسم في وضع معين ضعيفة الى حد ما مما يستدعي منه بذل مجهود كبير للمحافظة على هذا الوضع وينتج عن هذا المجهود تعب عضلي وتشوهات في العمود الفقري .
 |

|  |
| --- |
| الخصائص النفس حركية (اللياقة الحركية) |
| سنوات6 الى9 سنوات | 9 سنوات الى 12 سنة  |
| * يكتسب المهارات الحركية بسرعة .
* يسيطر على الحركات الطبيعية السهلة .
* يظهر بعض التوافق في الحركة والنشاط.
* يقلد الكبار مما يساعده على التعلم .

  | * ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù âªkids fitness clipartâ¬âيتحسن التوافق العضلي العصبي .
* تصبح الحركة اكثر دقة .
* تتحسن القدرة على التوازن .
* يظهر تحسنا في الرشاقة .
* يتحكم في الحركات الطبيعية بصورة كاملة .
* يكتسب المهارات التي تستدعي الية في التحكم (العاب الرشاقة ,الجمباز ...الخ ).
* يتمكن من تالتركيز والانتباه ويستطيع البقاء طويلا في حالة سكون .
 |

|  |
| --- |
| خصائص النمو النفسية |
| سنوات6 الى9 سنوات | 9 سنوات الى 12 سنة  |
| * يحاول اثبات شخصيته وتشتد معارضته أحيانا. .
* يمر بفترات من عدم الاستقرار النفسي والاضطراب.
* التركيز ضعيف لشدة اهتمامه بالمثيرات الخارجية .
* واسع الخيال يحب القصص الغير واقعية .
* يدرك الأشياء في صورتها الشاملة دون تحليل .
* فضولي محب للاستكشاف والاسطلاع .

  | * قادرا على التمييز بين الأشياء.
* يبدأ مرحلة النقد المؤدي الى التحليل والمبني على السبب والمسبب.
* يظهر اهتماما اكبر في الحياة والأنشطة المدرسية .
* يبدي الحاجة للاستقلال النسبي والى المبادرات الشخصية .
* يكتشف القواعد في اللعب ويهتم بالعلاقة فيما بينها ويفهم مبادئ الحق والواجب .
 |

|  |
| --- |
| خصائص النمو الاجتماعي والخلقية  |
| سنوات6 الى9 سنوات | 9 سنوات الى 12 سنة  |
| * يبدا في التكيف مع حياته الدراسية .
* يحب الانفراد في نشاط خاص أحيانا ثم الانتقال لنشاط جماعي أحيانا أخرى .
* يحب الاطراء والثناء عليه من الكبار .
 | * يحب الانخراط في مجموعة منظمة او تشكيل فرق اللعب .
* يطالب ببعض الاستقلالية في تنفيذ النشاط حيث تبدا ظهور صفات القيادة ، بالرغم أنه لايزال محتاجا الى من مخطط له هذا النشاط .
* يظهر رغبة في المنافسة مع اقرانه .
 |

|  |
| --- |
| احتياجات المرحلة من الأنشطة البدنية  |
| سنوات6 الى9 سنوات | 9 سنوات الى 12 سنة  |
| * تحتاج الى الوان متعددة من الأنشطة التي تتطلب عمل أجزاء كثيرة من الجسم حيث أنها تزيد من عمل القلب والرئتين مما يعمل تدريجيا على نمو التحمل .
* أن تعقب فترات النشاط فترات أخرى من الاسترخاء .
* الأنشطة التي تتطلب خصائص بدنية معينة وكفاءة حركية مثل السرعة ،التوقف ،البدء ، الدوران ، التوازن .
* الأنشطة الحركية التي تحسن القوام طوال اليوم الدراسي .
* أنشطة الإيقاع الحركي .
* الاهتمام بالالعاب المفضلة لدى الطالب دون التركيز على النتائج
 | * يزود بالمعلومات المتصلة بفسيولوجية وميكانيكية الحركة .
* الاهتمام بتحسين الصفات البدنية(القوة ،التحمل ،المرونة).
* اشراكة في الأنشطة التي تؤدي لعمل العضلات،القلب ،الرئتين والأعضاء الأخرى حتى الحدود التي تسمح بها قدراته دون اجهاد .
* اشراكه في الأنشطة التي تؤدي الى بناء اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتطور المهارات الحركية مناسبة للمحافظة على القوام اصلاح العيوب الجسمية .
* تنمية القدرة على تحمل المسؤولية وغرس صفات القيادة .
 |

|  |
| --- |
| خصائص النمو العام والهيئة  |
| سنة12 الى15 سنة | 15 سنة الى 18 سنة  |
| * النمو في القامة اسرع من النمو في الوزن .
* تظهر زيادة في الطول بصورة خاصة في الأطراف .
* سهولة التعرض لعيوب القوام .

  | * يتسارع النمو ويكتمل في نهاية هذهالمرحلة.
* تتضح الفروق الفردية في النمو الجسمي .
* يظهربوضوح النموالعرضي (الكتفين، الصدر ،الحوض ،).
 |

|  |
| --- |
| الخصائص الهيكل العظمي  |
| سنة12 الى15 سنة الهيكل العظمي | 15سنة الى 18 سنة  |
| * يأخذ الحوض شكله النهائي نتيجة لالتحام عظام نهاية العمود الفقري .
* يتم اكتمال مركز التعظم خاصة في الحوض والقدم ، مما يساعد على الرمي والرفع والقذف بقوة .
 | ==================== |

|  |
| --- |
| خصائص النمو الفسيولوجية |
| سنة12 الى15 سنة | 15 سنة الى 18 سنة  |
| * عدم التناسق الوظيفي على مستوى الجهاز الدوري التنفسي في اول المرحلة ثم اتساع القفص الصدري عرضا.
* ينمو حجم عضلة القلب بصورة تدريجية.
* يبدأ القلب بالاتكاء على الحجاب الحاجز مما يعطيه وضعا جيدا لحركته.
 | * زيادة حجم الدم ومكوناته .
* ينخفض معدل ضربات القلب .
* زيادة في التهوية الرئوية بشكل اكبر عن المرحلة السابقة .

زيادة في الاستهلاك الاكسجين .* يزداد نشاط الانزيمات (تعمل على الاسراع لانتاج الطاقة ) والتي تؤدي لزيادة القدرة الهوائية والقدرة اللاهوائية .
 |

|  |
| --- |
| خصائص النمو النفس حركية  |
| سنة12 الى15 سنة | 15 سنة الى 18 سنة  |
| * عدم تناسق الجسم يسبب ارتباكا حركيا ملحوظا.
* حركاته غير منتظمة وتفتقر الى الدقة .
* ظهور بعض علامات عدم التوافق .
 | * تحسن في الاستجابة الحركية (رد الفعل).
* تطور في كفاية التوافق العصبي العضلي .
* زيادة اتقان المهارات الحركية وتكون الحركات اكثر توافقا وانسجاما .
* تشهد القوة والقدرة العضلية تطور جيدا.
 |

|  |
| --- |
| خصائص النمو النفسية |
| سنة 12 الى15 سنة | 15 سنة الى 18 سنة  |
| * تضعف السيطرة على النفس ويكون عرضة للانفعالات المؤقته .
* يظهر في حالة هياج وصخب أحيانا وفي حالة خمول وانهيار أحيانا أخرى .
* يصبح شديد الاهتمام بجسمه مع ظهور القلق .
* يميل الى الألعاب تتطلب جرأة وشجاعة .
* تنمو قدراته على النقد والتحليل .
* يهرب من الواقع الى الاحلام والتصورات.
* يحاول تحقيق ذاتة من خلال الأنشطة البدنية .
* يتذبذب بين الحماس الشديد واللامبالاة .
 | * تستمر الانفعالات قوية وتطغى عليها الحماس.
* يشعر بالخجل اثناء عملية التعلم خوفا من الخطأ أو احرجا من زملائه.
* يهتم بالمظهر العام للجسم وتؤثرمظاهر النمو البدني على الناحية النفسية في هذه المرحلة .
 |

|  |
| --- |
| خصائص النمو الاجتماعي  |
| سنة12 الى15 سنة | 15 سنة الى 18 سنة  |
| * يحب الاندماج في المجموعات الصغيرة .
* يتأثر بالاتجاهات الاجتماعية .
 | * يكون لدية شعور بالمسؤولية الاجتماعية ومسايرة الجماعة .
* يزداد لدية الوعي الاجتماعي والرغبة في الإصلاح الاجتماعي.
* يمتاز بتنوع الميول .
 |

|  |
| --- |
| احتياجات هذه المرحلة من الأنشطة البدنية  |
| سنة12 الى15 سنة | 15 سنة الى 18 سنة  |
| * ممارسة النشاط لفترات زمنية أطول بينها فترات راحة خاصة عند أداء نشاط قد يؤدي الى الاجهاد.
* توعيته بالمبادئ الميكانيكية لللاداء وفائدتها للقوام،وتعريفه بالتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم نتيجة الحركة.
* الإحساس بالانتماء والتكيف مع الجماعة من خلال دروس التربية البدنية وجماعات النشاط الرياضي .
* اعطاءه المزيد من الفرص لممارسة الاستقلال لتحقيق الذات .
* تنمية الروح الرياضية المنبثقة من تعاليم الدين الإسلامي لديه سواءا كان ممارسا او مشاهدا .
* اكسابه خبرات تعليمية وانشطة تهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لديه .
 | * تخصيص تدريبات لتحسين التحمل العام الهوائي واللاهوائي.
* ممارسة مهارات حركية مركبة لقياس قدراته الفردية.
* ممارسة المهارات الحركية التي تتميز بتنمية القدرة العضلية .
* الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
 |