



## التربية البدنية والرياضية في رياض الأطفال

صبرينة بايود\*

قسم علم الاجتماع، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة، البويرة، الجزائر

## Physical education and sports in kindergarten

Bayoud Sabrina \*

Department of Sociology, Faculty of Social and Human Sciences, University of Akli  
Mohand Oulhadj, Bouira, Algeria

\*Corresponding author

[bayoudsabrina@yahoo.fr](mailto:bayoudsabrina@yahoo.fr)

\*المؤلف المراسل

تاريخ النشر: 2022-08-02

تاريخ القبول: 2022-08-01

تاريخ الاستلام: 2022-07-18

### المخلص

يعد اللعب سمة من سمات الصغار ورمز لحيويتهم ونشاطهم، إذ يسهم بدور حيوي في تكوين شخصية الطفل بأبعادها وسماتها كافة، وهو وسيط تربوي مهم يعمل على تعليمه ونموه ويشبع احتياجاته ويكشف أمامه أبعاد العلاقات الاجتماعية والتفاعلية القائمة، ويعد اللعب التربوي نشاطا تعليميا ووسيطا فعالا يكسب الأطفال الذين يمارسونه ويتفاعلون مع أنواعه المختلفة وخبراته المباشرة، ويتقيدون بقواعده وقوانينه وشروطه دلالات تربوية إنمائية لأبعاد شخصيته العقلية والوجدانية الحركية.

الكثير من الأطفال يلتحقون بمؤسسة الروضة وهي مؤسسة تستقبل أطفال ما قبل التمدرس من ثلاث إلى خمس سنوات فهي تعتبر مكملة لعمل الأسرة ولها دور كبير في البناء النفسي والتربوي لدى الطفل، وتعتمد مناهج رياض الأطفال على اللعب في المقام الأول وتعتمد كذلك على النشاط الفعال وإيجابية الطفل وإشراكه في اللعب.

لقد عرفت الجزائر اهتماما كبيرا بالطفل ما قبل التمدرس حيث عملت على بناء مؤسسات رياض الأطفال عبر التراب الوطني واتسعت شبكتها شيئا فشيئا، وتضاعف عدد المستفيدين منها حيث أقدمت الدولة على إصلاح اجتماعي عميق في إعداد مساعدة ضخمة لفائدة الطفولة منذ الصغر من دور حضانة ورياض الأطفال. وبناء على ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي: ما هو واقع الممارسة الرياضية في مؤسسة رياض الأطفال؟

**الكلمات المفتاحية:** رياض الأطفال، التربية البدنية، الأنشطة الرياضية، الأنشطة البدنية، الأطفال.

### Abstract

Play is a feature of young people and a symbol of their vitality and activity, as it plays a vital role in shaping the personality of the child in all its dimensions and features, an important educational intermediary working on education and growth and full of needs and reveals the dimensions of social and interactive relations between. Educational play is an educational activity and an active medium that empowers the children who practice it and interact with its different types and

direct experiences, and abide by its rules, laws and conditions, educational developmental signs of the dimensions of mental and emotional mobility.

Many children attend Kindergarten, an institution that receives pre-school children from three to five years. It is considered complementary to family work and has a significant role in the child's psychological and educational construction. Kindergarten curricula rely on play in the first place and depend on activity. Effective and positive child and engage in play.

Algeria has become very interested in pre-school children. It has worked to build kindergartens across the national territory, and its network has expanded exponentially. The number of beneficiaries has doubled. The State has undertaken deep social reform in preparing huge assistance for children from kindergarten and kindergarten. Based on the above, one can ask the following question: What is the reality of sports practice in the Kindergarten Institution?

**Keywords:** Kindergarten, Physical education, Sports activities, Physical activities, Children

### 1. الإشكالية:

لقد فرض التطور الاجتماعي و الاقتصادي و العلمي واقعا جديدا، " يقتضي وجود أقسام تحضيرية تقوم على مختلف النشاطات التعليمية و من ابرز هذه النشاطات نجد اللعب الذي يعد ذو أهمية في حياة الأطفال و هو بمثابة المحرك الذي يؤدي إلى زيادة دافعيتهم في التعلم (الهادي، 2004 ، صفحة 81) فاللعب للطفل يعد ذو أهمية في عملية التربية و الاستكشاف و التعبير الذاتي (الهادي، 2004 ، صفحة 26) ، كما يعتبر من أحسن الوسائل للتخلص من عدة مشكلات كالكبت و الإحباط. فاللعب يشكل نشاطا أساسيا للطفل فمن خلاله يكتشف العالم من حوله و تنمو مداركته العقلية و الانفعالية و الاجتماعية إلى جانب أنها الوسيلة الأولى التي تبعث في نفس الطفل الفرح و البهجة و التسلية.

فاللعب هو روح الطفل، و متعته، و يمكن أن تكون سببا في انتظام حياته، يمكن من خلاله تحقيق فوائد عظيمة و ذلك من خلال تحويل هذا اللعب إلى رياضات متنوعة من شأنها تنمية قدرة الطفل الجسدية و العقلية و الاجتماعية، و تحسين نفسيته بما يجعله أكثر مرونة، لهذا "يعد اللعب التربوي نشاطا تعليميا و وسيطا فعالا يكسب الأطفال الذين يمارسونه و يتفاعلون مع أنواعه المختلفة و خبراته المباشرة، و ينقيدون بقواعده و قوانينه و شروطه دلالات تربوية إنمائية لأبعاد شخصيته العقلية و الوجدانية و الحركية (الحيلة، 2002، صفحة 20).

ولهذا نجد الكثير من الخبراء يؤكدون على ضرورة تبني في المناهج التربوية الفكرة القائمة على الألعاب التربوية التي تسعى إلى تحقيق أهداف متنوعة و شاملة لجميع جوانب نمو الطفل خاصة خلال فترة ما قبل المدرسة، "فالكثير من الأطفال في هذه المرحلة يلتحقون مؤسسات رياض الأطفال و هي مؤسسة تستقبل أطفال ما قبل التمدرس من ثلاث إلى خمس سنوات فهي تعتبر مكملة لعمل الأسرة و لها أهمية كبير في البناء النفسي و التربوي لدى الطفل (الموسوعة التربوية الميثاق، 2006 م ، صفحة 15). ونتيجة لذلك أقدمت الجزائر على إقامة و تشييد مؤسسات رياض الأطفال عبر التراب الوطني لتتسع شبكتها شيئا فشيئا، و تضاعف عدد المستفيدين منها حيث أقدمت على إصلاح اجتماعي عميق في إعداد مساعدة ضخمة لفائدة الطفولة منذ الصغر من دور حضانة و رياض الأطفال، و دليل ذلك أصدرت مراسيم وقرارات متعددة منها 76 أمرية الصادرة في 16 أفريل 1976 م التي حددت الإطار القانوني و مهام و أهداف مرحلة ما قبل المدرسة، أما الجانب البيداغوجي فقد عرف صدور وثيقة توجيهية تربوية سنة 1984م تؤكد على أهمية التربية التحضيرية. كما نصت الوثائق الرسمية، التنظيمية، و البيداغوجية على

أن من 4 و 5 سنوات يستفيدون من تعليم تحضير يؤولهم إلى الدخول للسنة الأولى من التعليم الأساسي سابقا و إلى استدراك جوانب النقص و معالجتها (التحضير، 2008 م. ، صفحة 16).

ونظرا لأهمية اللعب للطفل في هذه المرحلة فقد ترجمت بعض الألعاب إلى نوع من الممارسات البدنية والحركية التي تأخذ طابعا رياضيا وإدراجها في نشاطات لعب الأطفال كجانب من جوانب التربية. و عليه فالتربية اليوم جعلت من النشاطات الحركية والبدنية أداة للصحة والقوام الجيدة من جهة ومن جهة أخرى أداة تحفيز التفكير والانتباه، ومن جهة ثالثة وسيلة تسلية وترفيه، وبتطور أبحاث التربية البدنية والرياضية تأكدت كفايتها في تطوير بنية الفرد الجسدية والعقلية. سواء كان راشدا أو طفلا، وتهيئة جميع الظروف المساعدة لنمو الطفل من أجل نمو صحي وذكي.

ولهذا يمكن ان نطرح السؤال التالي الى أي مدى تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض جوانب نمو الطفل في مرحلة الروضة.

وبناء على ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

**التساؤل العام:** ما هو واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية في رياض الأطفال؟ أو بعبارة أخرى هل هناك ممارسة للتربية البدنية والرياضية لأطفال ما قبل المدرسة أي في رياض الأطفال؟

### ثانياً: تحديد المفاهيم:

#### 1. تعريف الطفولة: (العارضة، 2003 ، صفحة 23)

**اصطلاحاً:** الطفولة مرحلة عمرية من دورة حياة الكائن الإنساني حيث تمتد من الميلاد إلى بداية المراهقة.

**لغة:** عرفها القاموس الجديد على أنها "حالة الطفل من طور نعومته، ويمكن الاصطلاح عليها بالطفولية".

أما محمد عودة الريماوي فيعرف الطفولة على أنها "مرحلة حياتية فردية تتميز بأحداث هامة فيها توضع أسس الشخصية المستقبلية للفرد البالغ، لها مطالبها الحياتية، و المهارات الخاصة التي ينبغي أن يكتسبها الطفل إنها وقت خاص للنماء و التطور و التغيير، يحتاج فيها الطفل إلى الحماية و الرعاية و التربية (الريماوي، 2003 ، صفحة 46)

2. **تعريف رياض الأطفال:** هي تلك المؤسسات التربوية الاجتماعية التي يلتحق بها الأطفال، وهي مؤسسة تستهدف تنمية شخصية الطفل في جميع جوانبها، الجسمية والصحية والعقلية واللغوية، والاجتماعية، والانفعالية والروحية وما يرتبط هذه الجوانب من تغيرات أخرى.

3. **تعريف التربية البدنية:** "التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظاهرها فكلمة البدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية كالقوة البدنية والنمو البدني وصحة البدن والمظهر الجسماني، وهي كثيرا ما تشير إلى البدن والنفس أو الحجم كمقابل للعقل على ذلك، فحينما نضيف كلمة بدنية نحصل على تعبير التربية البدنية المقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاطات التي تنمي وتصون جسم الإنسان، أي عندما يقوم الإنسان بالمشي أو الجري أو السباحة أو يتدرب على التوازن أو يمارس أي لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية الجسم وسلامته، أما عملية التربية فإنها تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر نجاحا (الخولي، 1996 ، صفحة 34)

أما روبرت بويان يعرفها قائلا: "التربية البدنية والرياضية تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب العقلية والبدنية والنفس حركية تهدف تحقيق نمو كامل للفرد." ومما سبق يمكن أن نستنتج بان هناك إجماعا حول مفهوم التربية البدنية والرياضية بأنها جملة مختارة من النشاطات الحركية تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

أنا البعض الآخر فيرى يرى ' إن التربية الرياضية هي مختلف أنواع الرياضات وان كلمة الرياضة تعني باللغة الأجنبية كلمة (sport) وهذه الأخيرة تجسد في عدة أنشطة رياضية داخل الإطار التربوي على أساس قواعد سليمة تعمل على إعداد الفرد الصالح وذلك بتزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من الاندماج والتكيف مع مجتمعه ويحتاج هذا النشاط إلى مختلف البرامج التربوية والترفيهية عن طريق العديد من الألعاب (الشاطي، 1992 ، الصفحات 12-13).

4. **الأنشطة البدنية:** يعرف معجم (Sillamy.N) الأنشطة البدنية بأنها " مجموعة الأفعال للكائن الحي " أي فهي تخص كل الأفعال الحركية الموجهة نحو هدف ما، كفكرة القيام بفعل حركي وقصد الصيانة الجسمية عن طريق ممارسة رياضة ما: كالجهاز أو الجري الخفيف... الخ أو قصد هدف تربوي فيخصص التربية البدنية والرياضية داخل جو مدرسي والذي يكون هدفها العام التحسس والتحكم في الجسم أو للترويج فقط والأنشطة البدنية تشبه الأنشطة الرياضية إلا أنها تختلف في عدم خضوعها لأية قوانين (غانم، 2002، صفحة 61)

5. **الأنشطة الرياضية:** وهي الأفعال الحيوية الموجهة للوصول إلى المستوى العالي ورفع الإمكانية العضلية والعضوية للجسم لتحقيق النتائج الجيدة في السباقات، وهي ليست مقتصرة على عمر معين أو فعالية محددة وإنما هي مزاولة أي نوع من التمارين الرياضية وتحقيق الجودة في الأداء وتحسين القابلية ورفع قدرة أجهزة الجسم وتحسينها (Mannel, 1968, p. 78). إذن الأنشطة البدنية والرياضية تربي الأجساد عن طريق تمارين رياضية حركية إلا أن الأنشطة الرياضية أكثر تنظيماً وأرفع مهارة كونها ترتبط بالرياضة التي هي إحدى الأشكال الراقية للظاهرة الحركية.

### ثالثاً. أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية عند الطفل:

تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية هامة في حياة الطفل لعدة أسباب فمن خلالها يتدرب كل طفل على استخدامات جسمه ومن خلالها يتعلم التوازن والتحكم، ويكتسب المرونة، كما أن التناسق بين العين والعقل والعضلات تتطور بصورة مضطربة، ومن خلالها يلتمس الطفل ثقة بذاته، وشعوراً بالإنجاز. كل هذه الأشياء تعتبر هامة بالنسبة للطفل الصغير لأنها تعطيه إحساساً بكونه شخصاً ذا قيمة في مجتمعه. وقد أوضح العلماء السيكولوجيون أن الطفل يتحرك ويلعب لكي يتعلم، وكنتيجة لذلك فإن قدرته لاستيعاب المفاهيم تتأثر إلى حد كبير إما بالإيجاب أو السلب بنوع الخبرات الحركية خلال السنوات المبكرة من حياته، فإتجاهاته نحو الأشياء المحيطة به، وقدرته على شرح سلوكها، وثقته بنفسه في التعامل معها، واستعداده لتنمية ميله الطبيعي للاستكشاف وصورته عن جسمه، ومفهوم الذات لديه، كل ذلك يمكن أن يرتبط مباشرة بنوع الفرص المعطاة له للحركة.

وقد اتفق الخبراء مع الفرضية العامة القائلة بأن تدريب الأطفال على اكتساب الكفاءة الحركية قبل أن تكون أجسامهم قادرة على استيعاب هذه الكفاءات يعتبر أمراً غير مقبول، كما أنهم تقريباً، وبالتأكيد مؤمنون بأن المورث الجيني، وسرعة النضج البيولوجي يمكنها أن تعدل أو تبديل من نتيجة هذا التدريب. ولهذا فإنه بالنسبة لأولئك المهتمين بتربية الأطفال، يصبح من الأهمية القصوى أن يكونوا ملاحظين دقيقين، فسنوات الطفولة المبكرة تعتبر وقتاً حاسماً بالنسبة للأطفال لكي يصبحوا أكثر كفاءة، وأكثر ثقة من الناحية الحركية). وأولى" مهام المعلمة هي إعداد البيئة التربوية المجهزة بالخامات والأدوات المحفزة للأطفال على الاشتراك في الألعاب الحركية، وأن تكون ملاحظة جيدة لتفاعل الأطفال مع هذه البيئة، ومع الأدوات وكذلك تفاعلهم مع بعضهم البعض، فعلى المعلمة بصفة عامة يجب أن تراعي أن تتضمن الأنشطة الحركية فرصاً للتجريب باستخدام الخامات والأجهزة، وأن تعرض مجموعة من الألعاب والمسابقات القريبة من ألعاب الأطفال التلقائية، والتي من خلالها ينمي الطفل التوازن الحركي والكفاءة البدنية والثقة بالذات (الخولي، 1996).

فعلى العموم فممارسة الرياضة في المرحلة الطفولة المبكرة تجعل الجسم قوياً وصحياً بشكل دائم من خلال تنمية العضلات وتقويتها وتزويد مرونته وتقلل من التعب والإجهاد في حال ممارسة أي عمل في الأحوال العادية كما أنها تضيف على الجسم الحيوية والنشاط، ضف على ذلك تنمي القدرات العقلية وتزيد التركيز وتمنح الثقة بالنفس للطفل، فعندما يجد نفسه بين الأطفال الآخرين في لعبة ما يشعر بأنه عنصر فاعل له أهميته في المجتمع، وعندما يكون الفوز أو الربح من نصيبه فإن هذا ينمي الشخصية القيادية فيه. وتجعل منه فاعلاً اجتماعياً ومندمجاً بالبيئة المحيطة. فبممارسة الرياضة ووجود قائد في اللعبة يعلم الطفل النظام كما تنمي الرياضة فيه روح التعاون، والمشاركة، والعمل الجماعي، من فوائدها أيضاً هو تكوين العديد من السلوكيات الأخلاقية، كالصبر، والصدق، والعدل، والمحبة، والتعاون، والتي يقتبسها بشكل تلقائي

من خلال قوانين اللعبة، حيث تكون نفس الطفل صافية تتقبل ما يعرض عليها من أخلاق، وتصبح شيئاً أساسياً من حياته.

#### رابعاً. الأنشطة البدنية والرياضية في رياض الأطفال:

يعتبر اللعب من أوجه النشاط الهامة التي تغطي على مرحلة الطفولة المبكرة، وهو يولد مع الطفل وينمو ويتطور معه، حيث أشارت الدراسات المقارنة إلى حاجة الطفل إلى اللعب عامة، إلى الألعاب التربوية الموجهة خاصة في إشباع متطلبات النمو في هذه المرحلة الهامة من حياة الطفل، فالطفل حين يلعب يعلم نفسه بنفسه ويصحح أخطائه، ويكتشف محيطه، ويكتسب الكثير من المعلومات والحقائق عن بيئته. والألعاب ذات الطابع الحركي تساهم في تنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية للطفل، وتعمل على كفاية مداركته الحركية بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية سواء في الرياضة أو في الجانب التربوي التعليمي في الروضة كتعلم مهارة الكتابة أو الرسم...، فضلا عن أن أنشطة اللعب من شأنها الارتقاء باللياقة البدنية والصحة العضوية للطفل. ومن هنا نحاول التعرف على أهمية الألعاب التربوية الموجهة وكيفية مساهمتها في تنمية الكفاءات الحركية لأطفال التعليم التحضيري في الروضة وهذا من خلال برامج هادفة تعمل على تطوير قدرات الطفل وزيادة درجة الانتباه والإدراك الحسي الحركي لديه.

ومن ابرز من تحمس لفكرة التربية البدنية والرياضية لأطفال ما قبل المدرسة Pauline kergomerd والذي وضع لها مبادئ وأسس، ودوافعه في ذلك حبه الكبير الذي يكنه للطفولة فقال: "إن النمو البدني يتطلب الهواء، الضوء، الشمس، النظافة الجيدة، الحركة التي تنشط الدورة الدموية والألعاب التي تقوي العضلات، فالطفل بحاجة إلى توظيف قواه والى تنميتها، ولهذا نضع التمارين البدنية مقدمة برامجنا وأول ما نبدأ به الألعاب، وما يجب مراعاته في التربية البدنية للأطفال تغييرها بين مرحلة وأخرى لتحافظ على هدفها الأساسي وهو تعزيز وتطوير المهارات الحركية، ورفع مستوى الطفل الصحي والذهني وتنمية قدراته (شرف، 2000 ، صفحة 28).

إن كل أشكال التربية البدنية من التمارين الرياضية، الألعاب الحركية والنشاط الحر للطفل هدفها تربية الجسم وتنمية الخلق والإبداع من خلال زيادة معرفته بمقدرته الحركية وكذلك امتلاك الخبرات والممارسات الحركية تساعده على تحليل الظواهر المحيطة به كما تهدف أيضا إلى جعل الطفل سعيدا نشطا في حياته مبادرا ومنتجا يتقن حركاته ويؤديها بشكل منتظم ورشاقة، ويجب مزاوله التمارين الرياضية، ويتطلع إلى المجتمع الذي يعيش فيه بشكل ايجابي، فيتكيف معه، فيعده إعدادا جيدا فعالا وذكيا.

ومن هنا يتبين لنا أن الأنشطة التربوية البدنية والرياضية تعتبر من أهم النشاطات التي يمارسها الأطفال داخل الروضة وهذا وفقا لطبيعة هذه المرحلة حيث يميل الأطفال أكثر إلى الحركة واللعب، فيمارسون عدة تمارين تمس صورة الجسم، تنظيم الفضاء الحسي، التنسيق الحركي العام، التمرينات الإيقاعية، التعبير البدني والحركي الحر، ذلك باحترام بعض المبادئ والقواعد تحت إشراف للمربين مع الحرص أن تكون الحصص جذابة والحركات والألعاب مسلية. ومن بين الأنشطة الهامة المنتهجة في الروضة ما يلي:

**التربية البدنية:** ويمارسها الطفل عن طريق اللعب الموجه مثل المشي وفق إيقاع معين والتسابق والقفز، بالإضافة إلى حركات لتنمية الجسم.

**. التمارين الإيقاعية:** والهدف منها أن يتعود الطفل التحكم بوضع جسمه وان يقوم باستجابات محددة على منبهات متنوعة كالرقص والإتيان بحركات بناء على دقات تقوم بها المربية، كما أن هذه التمارين تعود الانتباه وتنمي لديه الذاكرة السمعية وتجعله يفرق بين الأصوات.

**تمارين تدريب وتنمية الحواس:** وتهدف إلى زيادة قدرة الأطفال على التمييز بين الأشياء والموضوعات الخارجية من حيث نعومتها وخشونتها وتستخدم المربية لهذا الغرض أوراق ناعمة وأخرى خشنة الملمس وقطعا من الخشب والحصى وبعض المكعبات، ثم يقوم الأطفال بتسمية هذه الأشياء الواحدة تلو الأخرى، مع تحديد طبيعة ما يلمسه وهذا يفيد في تدريبهم على استعمال اللغة بصورة صحيحة.

. كما أن الجدول التالي يبين برنامج الأنشطة البدنية والرياضية المتبعة في رياض الأطفال حسب منهاج مادة التربية التحضيرية (أطفال في سن 5 و 6 سنوات) المسطر من طرف وزارة التربية الوطنية:

الجدول: يوضح أنشطة التربية البدنية والإيقاعية (الوطنية، 2004، صفحة 23)

الكفاءات المرحلية	مؤشرات التعلم	المحتويات	وضعيات التعلم
يكتشف إمكاناته الجسمية	-يكتشف صورة جسمه. -يعبر بالجسم. -يعين موضع جسمه في الفضاء.	-وضعيات طبيعية -تمارين حركية عامة. -تمارين التنفس	-ألعاب فردية. -ألعاب جماعية. -ألعاب غير موجهة. -ألعاب موجهة
يختبر إمكاناته الحسية الحركية في الفضاء والزمن	-يحدد اتجاهات جسمه بالنسبة للمعلم. -ينجز حركات بتوجيهات لفظية/إشارية. -ينجز حركات بأدوات ووسائل. -ينجز حركات بسند موسيقي.	-أنشطة ألعاب القوى (الجري، القفز، التسلق). -ألعاب مائية. -ألعاب الجمباز. -ألعاب حركية منظمة.	-وضعيات طبيعية. -وضعيات مألوفة. -وضعيات غير مألوفة.
يندمج في جماعة اللعب	يشارك في أنشطة رياضية جماعية. -يطبق قواعد اللعب الجماعي. -يقوم بدور القيادة أو التبعية.	-ألعاب رياضية جماعية. -وضعيات رياضية: سباق، مشي، جري، قفز، تسلق، رمي بأدوات وبدونها، على أساس تعليمات. -حلقات. -ألعاب التتابع	-وضعيات طبيعية. -وضعيات مألوفة. -وضعيات غير مألوفة.
يؤدي أنشطة جسمية بسند موسيقي	-ينجز سلسلة من الحركات مختلفة ومتناسقة. -ينتقل على أساس إيقاعات موسيقية أو غنائية متنوعة. -ينجز رقصة جماعية على لحن إيقاعي	حركات متناوبة حسب السرعة والمدة والشدة. -حلقات، صفوف وتجمعات متنوعة (حلزونية، موكبيه). -رقصات ثنائية، رباعية، رقصات فلكلورية.	-أنشطة اللغة، الرياضيات، التربية الاجتماعية، المشروع، الحفلات والمناسبات، المسابقات المدرسية

#### خامساً. أشكال التربية البدنية والرياضية لأطفال الروضة:

1. اللعب الحر: اللعب الحر هو النشاط الذي يقبل عليه الطفل لرغبة تلقائية دون مقصد معين وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يعبر من خلالها الطفل عن رغباته واحتياجاته ويعتبر اللعب النشاط السائد في

حياة الطفل ما قبل المدرسة والمتتبع للأطفال في نموهم يلاحظ تطور أنواع اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل نموه وتعرف اللعب (حجازي، 1977، صفحة 158). وتعرف في موسوعة علم النفس "بأنه ضرب من النشاط الجسدي أو العقلي يقوم في الظاهر من أجل ذاته، أو ينطوي بالنسبة للفرد على هدف رئيسي وهو اللذة والمتعة الناجمة من ذلك النشاط بالذات، واللعب ينطوي عادة على الابتعاد عن الغايات والأهداف أو التحلل (الدايم، 1994، صفحة 277) وبين GUTTON أن عدم ممارسة الطفل للعب تعرضه إلى اضطرابات جسدية ونفسية ونفس جسدية بحيث أن تظهر هذه الأمراض في السنوات الأولى من عمره إذا أردنا أن نقي الطفل فعلينا تشجيعه على ممارسة مختلف النشاطات ذات العلاقة باللعب والتي تعمل لتنميته (Gutton, 1973, p. 162). وتتميز ألعاب الطفل بالتعدد والتنوع وتعددت تبعاً لذلك التصنيفات للعب ويصنف الأستاذ بن عكي اللعب إلى خمس فروع هي كما يلي:

- 1-العاب تنافسية.
  - 2-العاب الخط.
  - 3-العاب تمثيلية أو خيالية بحيث نجد اللعب يصطنع وضعية تختلف عن واقعه المعيشي.
  - 4-العاب تتضمن التوازن الإدراكي.
  - 5-الألعاب الرمزية التي ترمي مباشرة إلى تحقيق الرغبات المكبوتة من طرف الرقابة الاجتماعية كالفضول الجنسي وكرغبة التسليط للوالدين والراشدين.
- وكل صنف من هذه الألعاب تسمح للطفل بتطوير استعداده واستغلال قدرته وتنمية مهاراته سواء على المستوى العقلي أو النفس حركي أو العاطفي اجتماعي فاللعب له وظيفة تكوينية وأظهارية كما أنه يعمل على إثراء الحياة الاجتماعية لكل طفل بحيث انه النشاط الأساسي أو المشتق للجسم لكل أشكاله، الطاقوية، الإثارة، والحركة (Sillamy, 1980, p. 11).

#### سادساً. المهام الأساسية والطرق التعليمية لممارسة التربية البدنية والرياضية في الروضة:

يتميز الأطفال الروضة بالقابلية الفعالة والتطلع إلى أداء الأفعال المختلفة بحرية وثقة كاملة خلال أدائهم الحركات كالمشي، الركض، القفز وبعض أنواع التسلق كذلك تنفيذ الحركات ببعض أجزاء الجسم بالذراعين مثلاً أو بالرجلين لديهم أيضاً خبرة بسيطة في اللعب مع الدمى واللعب الأخرى، ويتمتعون أيضاً بقابلية أداء التمارين الرياضية على شكل مجاميع ثم الاستقلالية في أدائها وحركتها عادة غير دقيقة وناقصة وهذا لعدم تكامل نمو الجهاز المركزي الحركي والجهاز العصبي ونمو أجهزة الجسم بشكل عام. "فخلال الدماغ ولحياة غير منسقة ونموها بطيء وأثناء الشرح من قبل المربي نرى إن الطفل يحتاج إلى الرؤيا وأداء الحركات مع المساعدة (غانم، 2002، صفحة 103).

ونصح إثناء إعطاء تمارين التنمية الرياضية العامة ملاحظة النقاط الآتية:

- 1-خلق جو من المرح والسرور والإقبال أثناء أداء الطفل للتمارين الرياضية.
  - 2-تعويد التمارين عند البدء والانتهاى من التمارين بالإشارة.
  - 3-أداء التمارين بحالة طبيعية بعيدة عن التوتر.
  - 4-تنفيذ التمارين بصورة صحيحة بعيدة عن الإهمال والخطأ.
  - 5-مراقبة الشيء الأساسي في التمارين مع التأكيد على وضعية الجسم ودقته والتأكد على وسائل الإيضاح.
  - 6-التأكيد على التمارين من وضعيات مختلفة (الوقوف، الجلوس، الاستلقاء والانبطاح).
  - 7-أداء الحركة الجيدة بالبداية مع المربي ثم بشكل مستقل.
- ومن المهام الأساسية التي يتحصل عليها الطفل جراء مزاوله التمارين الرياضية في الروضة فهي تتمثل فيما يلي:

#### 1. المهام الصحية: وذلك من خلال

✓ تنمية المهارات العضلية العصبية: يقصد بالتنمية العضلية العصبية سيطرة القشرة المخية على الجهاز الحركي في جسم الإنسان، والمقدرة على التخلص من الحركات الزائدة حتى يصبح الأداء رشيقاً معه أقل جهد ممكن ومع فترة أطول للراحة بين ضربات القلب. وهذه التنمية تتطلب تدريباً يبدأ مبكراً مع الفرد

والاستمرار في ممارسة المهارات النافعة والجديرة بالاهتمام، ولكي يتم العمل، يصدر الجهاز إشارات عصبية إلى العضلات التي تشترك في هذا العمل، وقد تكون هذه الإشارات العصبية والبدنية زائدة مما يؤدي إلى زيادة انقباضاتها في وقت غير مناسب، مما يؤدي إلى عدم إتمام العمل المطلوب على أكمل وجه، لكن الجهاز العصبي يستطيع أن يعدل نفسه ويرسل إشارات أكثر دقة وتقنينا، وذلك من خلال المعلومة التي تصله عن طريق الحواس، وبذلك ومع كثرة واستمرار التدريب يتم أداء العمل بصورة أفضل حتى يتعين ويثبت ويصبح مهارة، فالمهارة هي فعالية الحركة التي عن طريق التمرين الرياضي المنظم (عبد، 2002، صفحة 70).

إن التنمية العضلية العصبية والقدرة العضلية تؤكد إن الجهد العصبي يتطور عندما يتطور الجهاز العضلي، وإن الارتباطات العصبية تقوى عندما تمرن العضلات.

✓ **التنمية العضوية:** التنمية العضوية هي تلك النتائج النهائية لعملية التدريب التي تحقق اللياقة البدنية للفرد، والتي تنمي من خلال نشاط العضلات الكبيرة مع تخلص الجسم من العيوب البدنية والتوترات التي تعتبر عبئا يكمل للطفل القدرة على أداء أفضل الأعمال التي تتطلب الحمل والمهارة والسرعة والرشاقة والقوة.

فمن خلال النشاط البدني يزيد معدل ضربات القلب وتزداد قوة الضربات كما يكون التنفس أعمق وأسرع، ويصبح النوم هادئا عميقا وتحسن قابلية الفرد للأكل، ويلعب النشاط العضلي دورا رئيسيا في تنمية أجهزة الجسم العضوية مثل الجهاز الهضمي، الجهاز الدوري، الجهاز الإخراجي، الجهاز المنظم لدرجة حرارة الجسم والجهاز التنفسي وباقي أجهزة الجسم الأخرى. وعموما يحتاج الأطفال إلى حوالي أربع ساعات يوميا من النشاط العنيف للعضلات الكبيرة وذلك للارتقاء بالصحة الجيدة. ومن الواضح إن البرنامج المخصص للتربية الرياضية سواء في الروضة أو أقسام التحضيري لا تتجاوز أربع ساعات أسبوعيا

✓ **تنمية الإدراك الحسي الحركي:** يبدأ الطفل من لحظة الولادة في التفاعل مع البيئة، هذا التفاعل يكون حسيا وأيضاً حركياً، هاتين العمليتين الحسبة والحركية تنتقل كل منهما عن الأخرى ومع ذلك ظهر مصطلح الإدراك الحسي الحركي وهذا يعني أن أي حركة تؤدي بفعالية فإنها تعتمد على ادراكات بيئية دقيقة، وإن الادراكات الحسية للفرد تعتمد جزئياً على الحركة، إن مصطلحات التوافق العيني واليد وبين القدم قد عرفت منذ سنوات عديدة بين مربّي ومدرسي التربية البدنية الرياضية على أنها تبين أي حركة تعتمد على معلومات دقيقة للإدراك الحسي، والذي لم يكن معروفاً في ذلك الوقت هو أن الخبرات الحركية للأطفال ما قبل المدرسة والصفوف الأولى بالتعليم الابتدائي تلعب دوراً هاماً في تنمية قدراتهم الحسية (عبد، 2002، صفحة 71).

## 2. المهام التربوية:

المهام التربوية مهمة وضرورية لحياة الأطفال خاصة أثناء أداءهم التمارين البدنية، فتنمي عندهم العادات والمبادئ السليمة والأسس العلمية التي تتطور كل يوم، فينمو الطفل وتزداد الثقة بالنفس من خلال مزاولته التمارين الرياضية وتشجيع المنافس بينهم للوصول إلى النتائج الرياضية والتربوية المهمة، كالتأكد على إتباع الأخلاق الحسنة والروح الرياضية، حسن الأداء والضبط وحسن الاستماع والطاعة واحترام الآخرين فالأخلاق الحسنة تكتسب من خلال أداء الطفل للتمارين الرياضية وعلى المربي أن يؤكد عليها بالتعاون وحب الجماعة واحترام الغير والصفات الأخلاقية الأخرى. وكذلك تنمية الصفات النفسية والمبدئية عند الطفل كالشجاعة، اتخاذ القرار، الثبات، حسن التصرف والتعاون وغيرها (غانم، 2002، صفحة 67).

من خلال دروس التربية الرياضية سيؤدي إلى تطوير الجهاز العصبي العضلي وتنمية أجهزة الجسم الأخرى فالعقل السليم في الجسم السليم. إن السلوك النفسي لدى الطفل يتحسن ويبنى على أساس صحيح من جراء مزاولته التمارين الرياضية فيطور عنده الإدراك، الاهتمام بالأشياء المحيطة به، التصور، التفكير، الكلام، الذكاء، الملاحظة،... وأخيراً نستطيع القول على إن مهام التربية البدنية للأطفال قبل المدرسة يجب أن تنشأ على أساس هذه المهام الثلاث لكي نصل إلى المستوى المطلوب في خلق وتربية جيل نشط قوي وصالح لأمته.



### 3. المهام الثقافية:

أثناء عمليات تنفيذ التمارين الرياضية يكتسب الأطفال كثير من الصفات الثقافية، ويصفون خبراتهم الحركية، ويتعلمون الصفات المهمة لبناء أجسامهم وتقوية أجهزتهم كالوقفة الصحيحة والحفاظ على الجسم من السقوط والانحناءات والإصابات، فيتعلم الأطفال على كيفية أداء التمارين الرياضية بفائدة أكثر، وبعبارة أخرى يزداد إدراكهم ويتطور مداهم الذهني والحركي فيكونوا أكثر ثقافة ودراية بما يؤديونه من أعمال، إن أداء التمارين البدنية بشكل صحيح يؤثر إيجابياً في تنمية العضلات والمفاصل والأوتار الرابطة والهيكل العظمي للطفل، إن برمجة الخبرات الحركية تسمح للطفل الاقتصاد في قوته البدنية فينفذ التمارين بشكل سهل ودون أي تكلف أو توتر، وهذا يعني أنه يأخذ شيء قليل من الطاقة الحركية والعصبية، وبمساعدة هذا التناسق يستطيع أن يكرر أداء التمارين فتؤثر على الدورة الدموية والجهاز التنفسي وكذلك الصفات البدنية له. إن استعمال الطفل لخبراته الحركية بدقة ووضوح تساعده في تنمية الفكر والمقدرة على إعطاء القرار المناسب والصحيح الذي يحتاجه في كثير من الحالات والأنشطة الحركية، فالطفل الذي يتعلم الأداء الصحيح في القفز العريض دون حدوث حالة تفكير أثناء أدائه ستساهم في رفع وتطوير مستواه. إن الخبرات الحركية تصاغ في داخل دماغ الطفل إلى عمر سبع سنوات وتكون الأساس والقاعدة المتينة في نموه وتطوره المستقبلي قبل المدرسة وبعدها، وتساهم في الوصول إلى المستويات العالية في الرياضة، فكثير من الأبطال الأولمبيين وصلوا إلى دور البطولة كونهم قد زاولوا الرياضة من الأعمار المبكرة ومنذ الطفولة.

### سابعاً. أهداف التربية البدنية في رياض الأطفال

تهدف تربية الأطفال حسيًا في الروضة إلى (حسن،، 1991، صفحة 40):

- ✓ الأخذ بيد الطفل حتى يكون على إدراك تام وصحيح بجسده بكل شموله والتعرف على بناء الجسم.
  - ✓ الوصول بالطفل إلى أن يكون لديه القدرة على التوازن الذي يؤهله للقيام بأقل جهد ممكن بأخذ أوضاع مختلفة.
  - ✓ تعليم الطفل القدرة على توجيه سلوكه بالتغلب على المخاوف وعدم الثقة التي تظهر لديه
  - ✓ إكساب الطفل الرشاقة وخفة الحركة، التحكم والسيطرة على العضلات، التناسق الحركي، تنظيم الإدراك.
  - ✓ مساعدتهم على التكيف لبيئتهم التي يعيشون بها وتطويعها بالقدر الذي يسمح به سنهم لإشباع حاجاتهم المتطورة.
  - ✓ إثارة وعي الطفل بإمكاناته (الحواس) وتهيئة الفرص لاستخدامها في الكشف عن الخواص الحسية للأشياء
  - ✓ تمييزه اختلاف أشكال الأجسام وأوزانها وحركاتها.
- كما تهدف تمارين التربية الحركية العامة لجسم الطفل إلى رفع قدراته وبناء عناصر صفاته البدنية الأساسية وتطورها كلا على حدة وتشمل القوة، السرعة، المرونة، التحمل، والرشاقة. فنلاحظ أنها تعمل على أن " يظهر الأطفال الثقة والضبط المتزايد والتناسق أثناء حركتهم، كما يظهرون الوعي بأجسامهم وبأبعادها، وعلاقتها بالفراغ المحيط ويظهرون قدرات متزايدة على الحركة والتوازن واستخدام أجسامهم بكفاءة ووعي. فيخطط الطفل لمهارات بسيطة ويؤديها بصورة آمنة، ويظهر التحكم في الربط بين الحركات معاً ويحسن من أدائه من خلال التدريب على المهارات، ويعمل منفرداً ومع شركاء، كما أنه يتعرف على التطورات التي تحدث في جسمه خلال التدريبات ويصفها مع اكتساب عدة مهارات ( مهارة الرمي واللقف، مهارة الاتزان، الزحف، الجري، التعلق والتسلق ...، كما تحسن عمل الجهاز المركزي العصبي والقلب وكذلك تنشيط الدورة الدموية والرتنين وتقوي العضلات ومن هنا ينضح لنا دور وفاعلية التربية في الروضة في توجيه الأطفال باعتبارها في احتكاك دائم معهم، وهو طريقة للنظر إلى ما تفعله لتدخل أو تخرج من لعب الطفل. وتستطيع المربية أن تتحرك إلى الأمام وإلى الخلف أثناء حصص الأنشطة البدنية. ويمكن أن تبدأ بالتمارين والألعاب المفتوحة وتتحرك نحو الألعاب الموجهة، وخاصة عندما تعتقد أن الطفل قادر وكفء فإذا كانت تتوقع أن الطفل سيواجه صعوبة كبيرة في التكيف معها، حينئذ تبدأ بالتدخل التوجيهي

عن طريق النماذج أو بالمساعدة المادية ثم تتراجع إلى الخلف عبر المتصل لتقلل من تحكمها وتقع على المربية أو المشرفة مسؤولية تقدير مدى التحكم المطلوب الذي يمثل أقصى مساعدة للطفل. و من هنا يتجلى دور المربي الفعال في تنمية حركات الطفل وزيادة فاعليته، وتقسيم التمارين الرياضية العامة إلى الأنواع التالية: (سعيد، بدون سنة، صفحة 125)

- ✓ تمارين التربية الرياضية العامة للذراعين والأكتاف.
- ✓ تمارين التربية الرياضية العامة للرقبة والذراع.
- ✓ تمارين التربية الرياضية العامة للرجلين.
- ✓ تمارين التربية الرياضية العامة لتنمية العناصر الأساسية للصفات البدنية بشكل خاص (تنمية القوة، والمرونة، والتوافق، والرشاقة).
- ✓ تمارين التربية الرياضية العامة لتحسين المستوى الوظيفي لأنظمة الجسم، تنظيم الجهاز التنفسي، تنظيم جهاز الدوران.

يحدث تغيير واضح في سن الخامسة من عمر الطفل في عمل الأنظمة لأجهزة الجسم تحدده نوعية الحركة وكميتها، تنمية وتطوير كثير من الجوانب الحية في حياة الطفل كالنطق والتفكير والجوانب النفسية الحركية الأخرى...

### الخاتمة:

يعتبر اللعب عامل مهم من العوامل المؤثرة على الجوانب الحسية، والحركية، والإدراكية، والعقلية، والنفسية والاجتماعية لطفل التعليم التحضيري في الروضة، وباعتبار أن مرحلة الروضة القاعدة الأساسية للتربية والتي يبقى تأثيرها على باقي مراحل حياة الفرد لأن هذه المرحلة مهمة في حياة الإنسان. وعليه فالألعاب التربوية والممارسة الرياضية الموجهة ذات أهمية كبيرة في تنمية الكفاءات الحركية للأطفال الروضة من خلال زيادة درجة الانتباه وتطوير قدرات الإدراك الحسي الحركي. وذلك عن طريق برامج هادفة في رياض الأطفال. تؤدي إلى فهم وإدراك مكونات الحركة وكذا إعطاء فرصة للطفل لكي يبتكر ويبدع ويفكر، كما تساهم في تنمية القابليات العلمية والمعرفية والمهارات الحركية والقدرات الحسية الحركية بحيث تعمل على خلق حالة من التوازن والتكامل بين الخبرات الحسية الحركية من جهة ونمو القدرات العقلية والإدراكية من جهة ثانية، حيث أن الطفل في هذه المرحلة ينمو بدنيا ويتوازي هذا مع نموه الحسي الحركي والعقلي والإدراكي...

ويتعلم الطفل بنفسه من خلال اللعب ويقوم بتصحيح أخطائه والاستفادة من تجاربه، ويكتشف تمارين كثيرة تسمح له بفرصة اكتساب المعرفة، وتدعيم الكفاءة العلمية والعملية في شتى المجالات، وبالتالي يعتبر اللعب التربوي الموجه هو مدرسة الحياة في أجمل أشكالها، ولذا أصبح من الضروري توجيه الاهتمام إليه من طرف المربين والمختصين لجعله مادة تعليمية تربوية ووسيلة شيقة للاستراحة في نفس الوقت.

### اقتراحات وتوصيات: من خلال ما تقدم من تفاصيل هذه الدراسة نوصي بالآتي:

- ✓ استخدام الأنشطة البدنية والرياضية في مؤسسات رياض الأطفال وفي مؤسسات ما قبل المدرسة نظرا لما أثبتته هذه الأنشطة الممارسة من كفاءة في تنمية قدرات الطفل والقابليات البدنية والعقلية وهو الهدف الأساسي من وجود برامج علمية مدروسة وواضحة تخدم أهم أهداف التربية.
- ✓ ضرورة إشباع حاجات الطفل الحركية عن طريق توفير العوامل البيئية التي تتميز بتنوع موضوعاتها والتي يجد فيها الطفل القدر المناسب من المثيرات والفرص اللازمة لممارسة أنواع المهارات الحركية التي تساعد على رفع الكفاءة الذهنية والحركية.
- ✓ زيادة خبرات الأطفال من خلال الممارسة والمشاركة في أنشطة التربية البدنية والرياضية التي تساهم في إكسابهم المهارات والقدرات من أجل إعدادهم للحياة العملية حتى يتمكنوا من مواجهة الحياة بمعضلاتها وتعقيداتها مع التأكد على أن المرحلة العمرية أربع وخمس سنوات تعتبر مرحلة مهمة في بناء قابليات الطفل وقدراته البدنية والتربوية.

✓ إجراء تقييم للنمو الذهني الحسي الحركي للطفل في مرحلة ما قبل المدرسة للتعرف على التغيرات في تهيئة الطفل للتعليم ولتكيف الأنشطة البدنية والرياضية في مؤسسات ما قبل المدرسة حسب نواحي الضعف والقوة فيه بشكل علمي يناسب المجتمع الجزائري وخصوصية الطفل الجزائري.

✓ إظهار اهتمام أكبر بتهيئة وتكوين معلمات رياض الأطفال ليكون قادرات على فهم مراحل نمو الطفل وقدرات على تطبيق أسلوب جديد والتعامل مع التطور العلمي للبرامج وبالتالي التواصل مع أهداف وبناء طفل سليم ومن ثم بناء مجتمع سليم، وهذا يأتي من خلال توفر المصادر العلمية والتكوين لمعلمات رياض الأطفال لمواكبة تطور ميدان التربية والتعليم عموماً والتربية البدنية خصوصاً.

✓ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية منذ مرحلة ما قبل المدرسة تسمح بالتنشئة الرياضية المبكرة ومن ثم جلب وتكوين موارد وطاقت رياضية يكون بالإمكان الاستفادة منها لاحقاً في الرياضة الوطنية.

✓ مطلوب الاهتمام بالتربية البدنية السليمة والنشاط الرياضي من أجل صحة أطفالنا وصحة عقولهم وتفكيرهم وذكائهم.

## المراجع:

1. أسعد رزق، مراجعة عبد الله عبد الدايم. (1994). موسوعة علم النفس. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسة والنشر.
2. الأنشطة الجديدة لتعليم الأولي ورياض الأطفال، الدليل العلمي الموسوعة التربوية الميثاق. (2006 م). الأنشطة الجديدة لتعليم الأولي ورياض الأطفال، الدليل العلمي.
3. حسن السيد أبو عيد. (2002). أساسيات تدريس التربية الحركية. الإسكندرية: المنتزه، الخولي، (1996). أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. الدليل التطبيقي لمناهج التربية التحضيرية. (2008 م).
5. ريسان محيد، لؤي غانم. (2002). التربية البدنية والحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة، عمان الأردن: ط 1.
6. زكية حجازي. (1977). معوقات النمو المتكامل للطفل في المرحلة الابتدائية. الهيئة المصرية للكتاب.
7. العارضة، م. ع. (2003). لنمو المعرفي لطفل ما قبل المدرسة. عمان: دار الفكر والنشر. ط 1.
8. عبد الحميد شرف. (2000). تكنولوجيا التعليم، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط 1.
9. العربي جوليانا برانتوني: ترجمة: عبد الفتاح حسن، (1991). التربية النفسحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال (النظرية والتطبيق)، القاهرة، دار الفكر.
10. لؤي غانم الصميدعي، وضاح غانم سعيد. (بدون سنة). لتربية البدنية والحركية للأطفال قبل المدرسة. عمان: دار الفكر العربي.
11. محمد عودة الريماوي. (2003). في علم نفس الطفل. دار الشروق للنشر والتوزيع. ط 1.
12. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: المطبوعات الجامعية.
13. محمد محمود الحيلة. (2002). الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها سيكولوجيا وتعليميا وعمليا. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط 1.
14. مصر، م. ت. (.s.d). المنهج المطور لرياض الأطفال. (وزارة التربية والتعليم/ الأجنفد/ مكتب اليونسكو بالقاهرة.
15. نبيل عبد الهادي. (2004). بسيكولوجية اللعب وأثرها في تعلم الأطفال دار وائل للنشر والتوزيع ط 1.
16. وزارة التربية الوطنية. (2004). منهاج التربية التحضيرية (أطفال في سن 5 و6 سنوات). اللجنة الوطنية للمناهج.
17. Gutton. (1973). Le jeu chez l'enfant. Paris: Larousse.
18. Mannel, A. .. (1968). de psychologie du sport. Paris: EDvigot.
19. Sillamy, N. (1980). Dictionnaire Encyclopédique de psychologie. Paris: Bordas.
- 20.