

# المحاضرة الرابعة

تعليم وتدريب الأنشطة البدية  
والرياضية المكيفة للمعاقين عقليا



# الانشطة البدنية والرياضية المكيفة لاعاة تاهيل المعاقين عقليا

الأنشطة الرياضية المعدلة لهذه الفئة تعتمد بدرجة رئيسية على درجة الاعاقة، والصفات الحركية للمعاق، والتي يمكنها ممارسة جميع أنواع الانشطة الرياضية والتمارين ولكن بدرجة أقل من العاديين حيث أن نموهم الجسدي متأخر من سنتين الى خمس سنوات عن الاسوياء وبالتالي يمكن برمجة الانشطة الرياضية للمعاق الذي عمره 10 سنوات نشاطات تناسب اعمار 6 او 7 سنوات .



تهدف هذه الأنشطة الى

- تنمية الادراك الحسي الحركي ،
- المحافظة على النواحي الجسمية،
- تنمية اللياقة البدنية ، المرتبطة بالصحة او المهارات الحركية

وتكون هذه الانشطة ترويجية وترفيهية مع استخدام المثيرات المختلفة كالإيقاع والموسيقى والتصفيق والأدوات ذات الألوان المبهرة والمتعددة، وذلك للتنبيه الحسي لهم ومساعدتهم على التمييز بين الأشكال والألوان والأحجام والمسافة، وأن تكون الممارسة تحت إشراف مختصين ،

## 1 - ألعاب للتحضير البدني العام :

- تكون على شكل العاب ولا تحتاج الى تفكير في الاداء، حيث تعتمد تلك الفئة على التقليد للحركات، كتقليد الطيور او الحيوانات ،
- كذلك تنوع التمرينات بين فردية وزوجية وجماعية، باستخدام أدوات أو بدونها .

- وتكون الكرات المستخدمة ذات ألوان وأحجام مختلفة لتنمية التمييز بين الأدوات والأحجام، خاصة الكرات التي تستخدم في تعليم الألعاب الجماعية لتعويدهم على التفاعل مع الغير مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم والكرة الطائرة ، كما يمكن استخدام مكعبات من المطاط أو الفلين أو أكياس الرمل والحبوب المتعددة الألوان لتنمية قدراتهم الذهنية.



## أمثلة على هذه الأنشطة :

### 1. الجري

- الجري في المكان مع زيادة السرعة .
- الجري لمسافة 20 م ، 30 م ، 40 م ، 50 م ، ... ، 100 م



## 2 - التمرينات :

- **تمرينات النظام** : حيث أنها تعود المعوق على تصرفات نظامية حسنة داخل المجتمع الصغير الذي تعيش فيه مثل الوقوف صفا، برسم خط على الارض والوقوف عليه .

- **تمرينات طبيعية** : تمرينات الحبو على الذراعين والزحف على البطن ، وتمرينات تقليد الحيوانات والتسلق

- **تمرينات التوازن** : مثل رسم خطين والمشي بينهما ثم على خط واحد .

- **تمرينات تقوية الذراعين والجذع والساق** .

