



وزارة التعليم
العالي والبحث
العلمي

كلية التربية
البدنية وعلوم
الرياضة

جامعة كربلاء

محاضرات طرائق التدريس باستراتيجية خرائط المفاهيم للمرحلة الثانية

اعداد

الدكتور
حسام غالب الموسوي

2016

أهمية التمرينات البدنية

تساهم في اكتساب الجسم
اللياقة البدنية

مساعدة الجسم على النمو
المتزن

لا تتطلب ملعبا نظاميا كباقي الألعاب
فيمكن أدائها بدون أدوات أو أجهزة

يمكن ان يمارسها عدد كبير من
الأفراد في وقت واحد

تتميز التمرينات بعدم خطورتها
أثناء ممارستها

تساهم في المحافظة على سلامة
القوام للجسم

لها قيمتها التربوية في تعويد الفرد النظام
والدقة والعمل مع الجماعة عندما تؤدي
بصورة جماعية وبتوقيت واحد

تعتبر التمرينات البدنية أساس
للإعداد البدني العام والخاص

الاضاع في التمرينات البدنية

المشتقة

الاصلية

حركة الذراعين

الوقوف

حركة الرجلين

الجلوس

تحريك الجذع

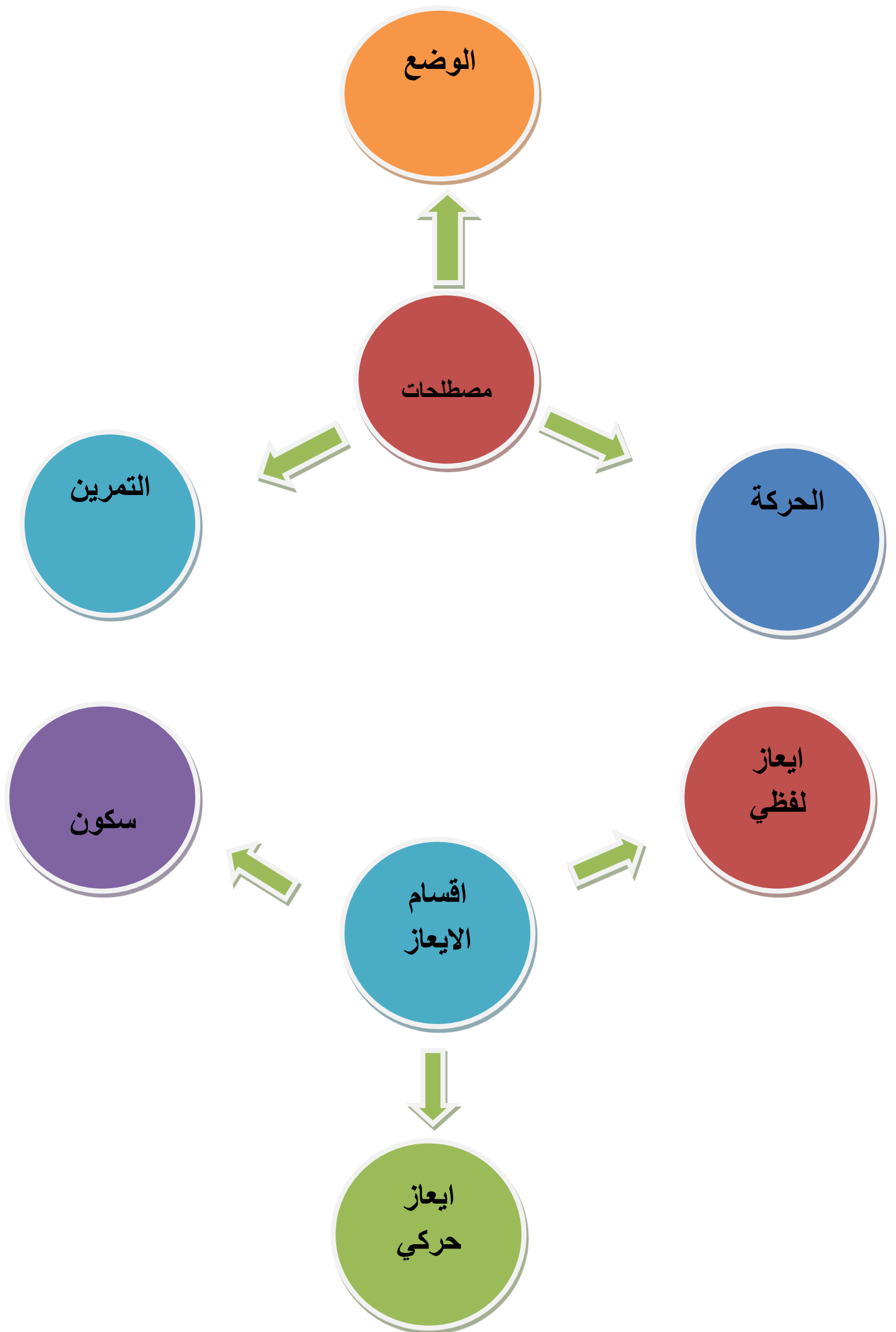
الاستلقاء

حركة الرقبة

الجنو

الوضاع المشتقة لاحصر لها

التعلق



مميزات الاوضاع الاصلية



إمكانية اشتقاق أكثر من وضع جديد
من كل الأوضاع الأصلية

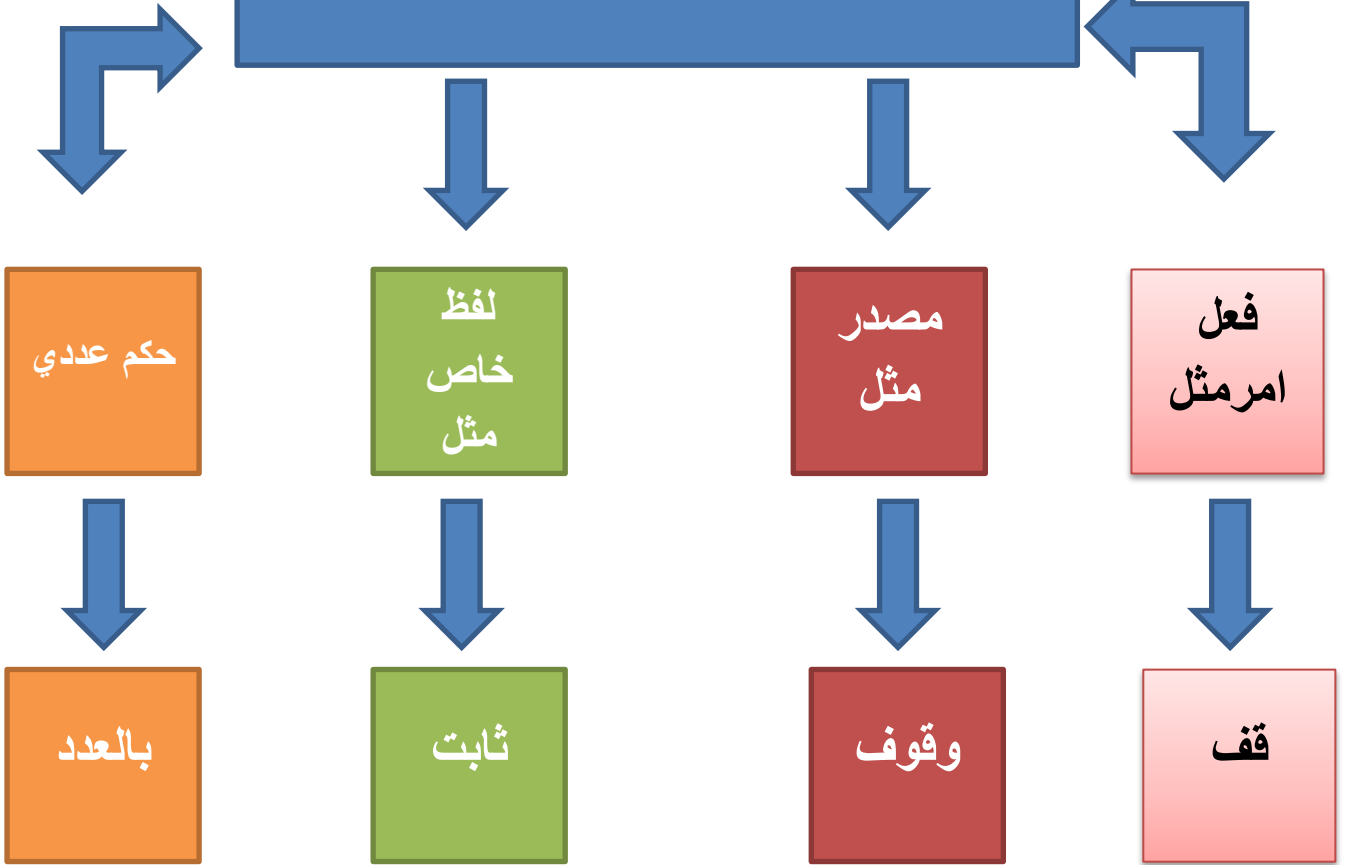
سهولة الوضع وبساطته



الاسم المطلق على كل منها يعبر عن
معناها

يحقق الاستقرار لجسم الفرد

الإحكام اللفظية والعددية



الايجاز: هو الأوامر أو الكلمات أو
التعبيرات التي تلقي على الطلبة لأداء وضع
أو حركة أو عدة حركات أو التوقف عن
الأداء

ايجاز لبدء
الحركة
مباشراً

يقال بصوت
واضح
ومسموع

يكون الحكم
لفظياً أو عددياً

السكون

فترة بين
الايجاز اللفظي
والايجاز
الحركي

إتاحة الفرصة
للطلاب
بالتفكير لاستيعاب
المطلوب منهم

الايجاز
اللفظي

كلمات تدل على
أجزاء الجسم
المراد تحريكها

صوت
مسموع خالي
من التعقيد
والإطالة

طرق تعليم التمرينات



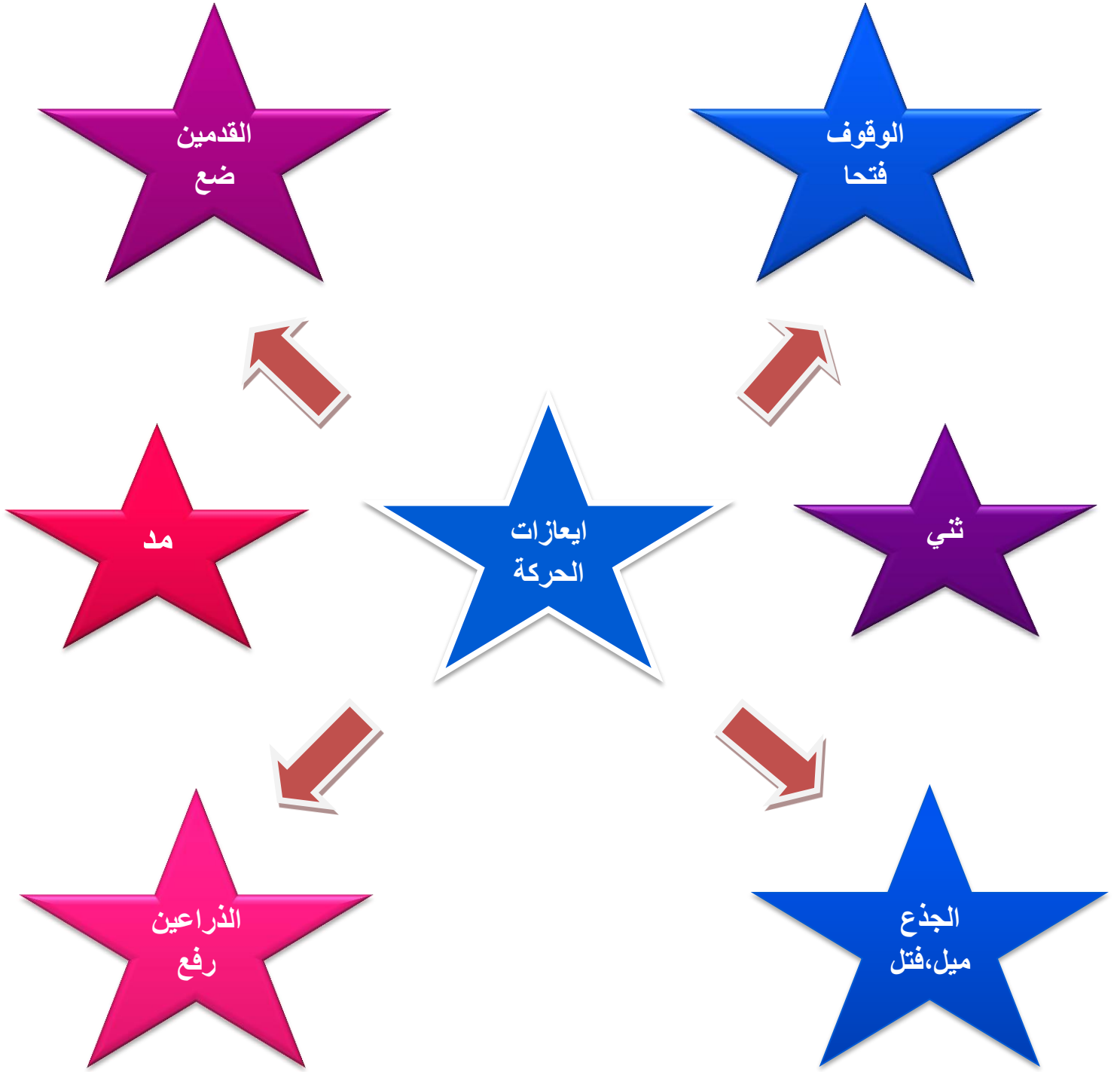
الطريقة
المختلطة



الطريقة
الجزئية



الطريقة الكلية



الامور التي يجب مراعاتها عند استخدام
الطريقة الكلية في تعلم التمارين البدنية



أداء التمرين ككل بطريقة سهلة مبسطة ثم
التدرج في الأداء

استخدام التوقيت البطيء عند بدء التعلم لانه
يساعد في بعض الأحيان على حسن إحساس
الطالب بإيقاع الحركة



تعلم التمرينات السهلة التي يصعب تجزئتها
والمهارة الحركية التي تمثل وحدة متكاملة

التركيز على إتقان جزء معين من التمرين
يحتاج إلى دقة في الأداء حتى يمكن إتقان
التمرين ككل

الطريقة الجزئية:تناسب هذه الطريقة التمرينات الصعبة
والمركبة وتسهيل أدائها للطالب بعد تجزئتها
إلا أن من أهم عيوبها

أن حسن أداء الطالب لأجزاء التمرين لا يعني
إتقانه للتمرين كوحدة واحدة

تقسيم التمرين إلى أجزاء قد يغير من شكل
التمرين وانسيابية الحركة فيه

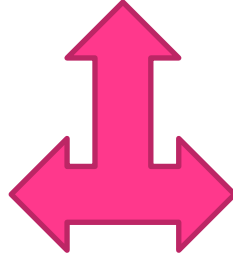
تحتاج الى وقت طويل حيث يتم التعلم على
الجزء ومن ثم الدمج

لاتناسب هذه الطريقة التمرينات التي لا
يمكن تجزئتها كحركات التموج والمرجحات
والدورانات وحركات الوثب وغيرها

تتطلب جهد من المعلم

تسبب الملل عند الطلاب

الوضوح الاساسية



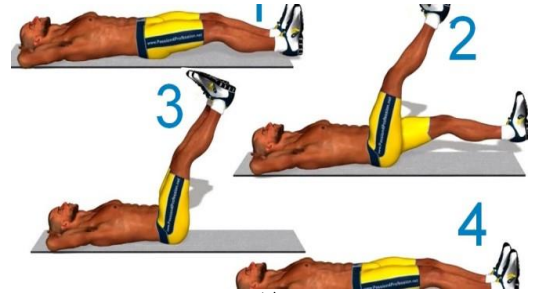
JEFT
الوقوف



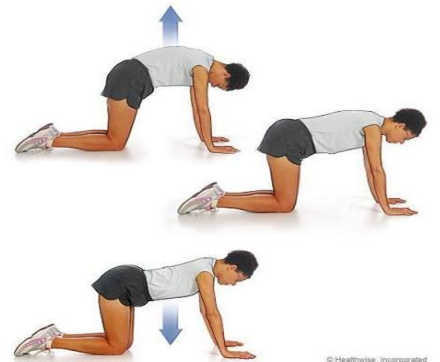
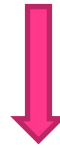
الجلوس



التعلق

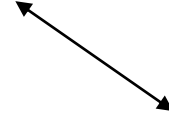
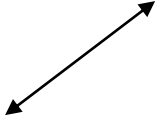


الاستلقاء



الجلثو

الاضاع المشتقة



الوقوف فتحاً



مد وثني الذراعين



الجلوس الطويل



الوقوف تخصراً



الوقوف مد الذراعين



ثني ومد الركبتين

اسباب ظهور الازياء عند الطلاب اثناء
تطبيق التمرينات البدنية

الإحساس بالخوف وعدم الثقة بالنفس

سوء الفهم أو التصور الخاطئ
للتمرين

الإحساس بالتعب والإرهاق

عدم كفاية الاستعداد البدني للطلاب

عدم وجود أجهزة وادوات مساعدة
تساعد الطالب في اداء التمرين

التأثير السلبي لتمرين سبق تعلمه واتقانه
على التمرين الجديد المراد تعلمه لاختلاف
الإيقاع الحركي المميز لكل منهما

التمرينات البدنية ومناسبتها للمرحلة العمرية للطالب



مرحلة البلوغ
18- 15

مرحلة المراهقة
15- 12

التعليم الابتدائي
12 - 9

التعليم الابتدائي
9 - 6



تعلم واكتساب
المهارات
والحركات

تتميز بالارتباك
الحركي
وحركات زائدة

سرعة تعلمه
للمهارات و الحركات
وظهور روح
المنافسة

حركات لا تتطلب
جهد بدني تتميز
بالبساطة والشمول



التمرينات
البنائية لجميع
أجزاء الجسم

تمرينات بنائية
لتقوية العضلات
ومرونة المفاصل

المشي والجري
والوثب والحجل
والدوران في
خطوط مستقيمة

العناية المستمرة
بقوام الطفل

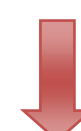
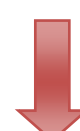


وتمرينات
التوازن
وحركات

تمرينات الرشاقة
والتوازن من
الثبات والحركة

تمرينات بنائية
للمجموعات
العضلية

حركات المشي
والركض
والوثب والحجل



تعلم الاوضاع
الاساسية
والمشتقة

العمل على
الاجهزة وادخال
ادوات صغيرة

تمرينات للتوازن
على الأرض أو
الأجهزة

حركات الرمي
واللقف بالأدوات
الصغيرة