

فهرس المحتويات

٥	المقدمة :
٩	الفصل الأول : طرق التدريس
١١	• ماهية طرق التدريس
١١	• خصائص التدريس
١٢	• مراحل التدريس
١٢	• اختيار طرق التدريس
١٢	• الشروط الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية
١٣	• العناصر الأساسية للتعلم الجيد
١٥	• تقسيمات الأهداف
١٧	• مكونات درس التربية الرياضية
١٨	• تقسيمات درس التربية الرياضية
٢٠	• شكل كتابة الألعاب الصغيرة
٢٢	• التعرف على أوضاع التمرينات
٢٤	• العوامل التي تساعد التربية الرياضية فزى تحقيق لهدافها
٢٤	• أغراض التربية البدنية العامة بالإضافة للفئات الخاصة
٢٤	• دور مدرس التربية البدنية نحو الأطفال
٢٥	• عناصر اللياقة البدنية
٢٧	• فوائد اللياقة البدنية
٢٩	الفصل الثاني : الألعاب الصغيرة
٣١	• ماهية الألعاب الصغيرة
٣٢	• أهم النقاط التي يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة

٣٢	• إغراض الألعاب الصغرة
٣٥	• مميزات الألعاب الصغرة
٣٥	• أسس الواجب توافرها في الألعاب الصغرة
٣٦	• بعض الأمثلة للألعاب الصغرة
٥١	الفصل الثالث: المقاييس الجسمية (الانثروبومترية)
٥٣	• المقدمة
٥٤	• القياسات الانثروبومترية الشائعة في التربة الرياضية
٥٥	• الأعراض
٥٦	• الأعماق
٥٦	• المحيطات
٥٦	• سمك الدهن
٧٥	الفصل الرابع: استمارة تقييم تجريبية للأداء الحركي
٧٧	• من عمر (١٢ سنة - ١٨ سنة)
٩٦	• من عمر (٦ سنوات - ١٢ سنة)
١١١	الفصل الخامس: الترويح والنشاط الرياضي
١١٣	• مقدمة
١١٣	• خصائص النشاط الترويحي
١١٤	• فوائد الترويح أهميته
١١٤	• دور الترويح للمعاقين
١١٥	• نظريات اللعب
١١٥	§ نظرية الطاقة الزائدة (سبنسر وشيلر)
١١٥	§ نظرية الإعداد للعمل أو الغريزة
١١٦	§ نظرية الاستجمام (لازاروس)
١١٦	• ألعاب بدون لعب
١١٧	• أهداف العب فائدة
١١٨	• التطور التاريخي للترويح

- البرامج الرياضية للمعاقين ١٢٠
- تصميم برنامج تروحي للمعاقين ذهنياً ١٢١
- الخصائص السلوكية العامة المميزة للمعاقين ذهنياً ١٢٣
- بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج التروحي للمعاقين
ذهنياً ١٢٣
- بعض النقاط التي يجب مراعاتها قبل تنفيذ البرنامج التروحي للمعاقين ذهنياً . ١٢٤
- ما يجب مراعاته أثناء تنفيذ البرنامج التروحي مع المعاقين ذهنياً ١٢٤
- أنواع الأنشطة التروحية في وقت الفراغ ١٢٥
- الفصل السادس : التنظيم والإدارة ١٣٩
- ماهية الإدارة ١٤١
- تعريف الإدارة ١٤٢
- أهمية دراسة الإدارة ١٤٣
- المراحل الرئيسية لتنظيم وإدارة دورة رياضية ١٤٤
- اللجان المنظمة ١٤٥
- شروط الدورات الرياضية ١٥٠
- تنظيم وإدارة الحفلات الرياضية ١٥٢
- الأسس الواجب مراعاتها عند تنظيم الحفلات والمهرجانات الرياضية ١٥٢
- أغراض الدورات الرياضية ١٥٣
- المراجع ١٥٥