

الفصل الأول

طرق التدريس

المحتويات

- ماهية طرق التدريس
- خصائص التدريس
- مراحل التدريس
- اختيار طرق التدريس
- الشروط الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية
- العناصر الأساسية للتعلم الجيد
- تقسيمات الأهداف
- مكونات درس التربية الرياضية
- تقسيمات درس التربية الرياضية
- شكل كتابة الألعاب الصغيرة
- التعرف على أوضاع التمرينات
- العوامل التي تساعد التربية الرياضية فزى تحقيق لهدافها
- أغراض التربية البدنية العامة بالإضافة للفئات الخاصة
- دور مدرس التربية البدنية نحو الأطفال
- عناصر اللياقة البدنية
- تمرينات لعناصر اللياقة البدنية
- فوائد اللياقة البدنية
- درس التربية الرياضية

obeikandi.com

طرق التدريس

ما هي طريقة التدريس :

أ- الطريقة :

هي المذهب أو السيرة ، المسلك " هي البناء المحكم لنسق أعمال التعليم " أي هي توصيل المعلومات أو اكتساب المعلومات ، والطريقة التدريسية بمفهومها القديم تعنى الخطوات التي يسلكها المعلم لعرض مادته الدراسية على تلاميذه بعد إعدادها بهدف تيسير عملية الحصول عليها .

أو هي عبارة عن أسلوب مدرس . من أساليب العمل يستخدمه المعلم لإدارة وتهيئة جو التعليم وتوجيه نشاط التلاميذ توجيهها صحيحا .

ب- التدريس :

سلوك تربوي موجه يساعد التلاميذ والأطفال على القيام بنفسه لتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة .

خصائص التدريس :

- ١ . انه فن التأثير في الآخرين - التأثير متبادل فيه بين المعلم والتلميذ يستطيع من خلاله أن يظهر قدراته الادائية للمهارة .
- ٢ . علم له أصول وقواعد ومبادئ يمكن تعلمه والتدريب عليه وملاحظته وقياسه .
- ٣ . انه يعتمد على مهارات وعمليات الاتصال الفعال - بين المدرس والأطفال . أو الأطفال مع بعضهم .
- ٤ . يتعامل مع بشر ومن خلال مواقف حيه مثل مواقف اللعب .
- ٥ . يعتمد على التنوع في أساليب التدريس لان المتعلمين ليسوا سواء .
- ٦ . يتيح فرص التفكير والتعبير الحر للأداء الحركي .

مراحل التدريس :

أولاً : ١. التخطيط : . أهم خصائصه .

- ١ - مرحلة منطقية
- ٢ - خاليه من التفاعل
- ٣ - بطيئة الحركة
- ٤ - تتسم بالتأمل
- ٥ - يغيب فيها التعزيز

ثانياً : ٢. التنفيذ : . أهم خصائصه .

- ١ - مرحلة نفسيه
- ٢ - مليئة بالتفاعل
- ٣ - تتسم بالتنفيذ والأداء
- ٤ - سريعة الإيقاع
- ٥ - يكثر فيها التعزيز

ثالثاً : ٣. المتابعة : . أهم خصائصه .

- ١ - التفاعل بها واحد لواحد وقد يكون جماعي
- ٢ - تسعى للتوجيه الإرشادي
- ٣ - متوسط الإيقاع
- ٤ - استرجاعه
- ٥ - تعتمد على التعزيز

اختيار طريقة التدريس :

هناك عدد من المعايير التي يمكن توافرها عند اختيار طريقة التدريس :

- ١ - الهدف من التدريس
- ٢ - الإمكانيات المدراسيه
- ٣ - مهارات المدرس
- ٤ - الشخصية للمدرس
- ٥ - طبيعة وخصائص ومستوى التلاميذ

الشروط الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية : .

- ١ - قوة الشخصية
- ٢ - حسن التصرف
- ٣ - تحمل المسؤولية
- ٤ - مرونة في التنفيذ

- ٥ - القدره على الابتكار
٦ - سرعة البديهة
٧ - نموذج يحتز به
٨ - الأيمان بأهداف التربية البدنية وأهميتها
٩ - رياضي ممارس للنشاط معين
١٠ - ملم بمختلف الانشطة البدنية

العناصر الأساسية للتعليم الجيد :

كان لابد من وجود مادة منهجية وتعليم ذو نوعية عالية المستوى . فحدثت عدة دراسات أسفرت عن تحديد هذه العناصر بطريقة علمية . وهذه العناصر أساسية للتعليم يجب مراعاتها في درس التربية البدنية .

أولاً : . تحديد الأهداف :

لابد عند وضع درس التربية البدنية من تحديد هدف الدرس بحيث يجب إن تكون أهداف الدرس محور التركيز لكل الانشطة التعليمية التي يتم تقديمها . لان الأهداف تحدد بؤره الاهتمام الالاعداد لخطه الدرس وتجعل تحديده وتصميمه اسهل عندما يتم تعلم الفرد المعاق . كما أنها تشجع المدرس على إلقاء نظره على نوعية المهارة التي يحتاجها الفرد المعاق .

ويجب أن تتميز الأهداف بالنقاط التالية :

- ١ . يسهل ملاحظتها : إذا كان الهدف غير ملحوظ فلا يستطيع المدرس أو الفرد المعاق تحديد متى يتم تحقيقه فلا بد من توافر السهولة في الهدف .
- ٢ . تحديد المحتوى الذي سيتم تعلمه : لابد أن يقوم المدرس عند وضع الدرس التربية البدنية أن يحدد ما هو متوقع تعلمه حتى يشعر المدرس والفرد المعاق بارتياح اكبر نحو الموقف التعليمي .

ثانياً : . اختيار وتحليل المهام :

الأطفال المعاقين يختلف كل منهم عن الآخرين في مستوى النضج والتنمية مهاريه البدنية ، واختيار المهارة التعليمية عند مستوى الصعوبة التصحيح في الدرس التربية البدنية ، يمثل تحدى لمعلمي التربية البدن ((في أي مستوى مهارى أو حركي أبدأ التعلم)) هذا سؤال بطرا على خاطر

المدرس فلا بد له أن يختار المستوى المدخلى المناسب لتعليم المهارة وفرض عدد اختيارات أخرى والقيام بتحليلها .

للوصول إلى اختيار أفضل يؤدي بالطفل المعاق إلى تعليم المهارة المرجوة .

ثالثا : . الإدخال وإعطاء النموذج : .

أنها عملية إعطاء التلاميذ المعلومات والنماذج أي العرض ومعلومات الإدخال مع مراعاة الاتي :

- (١) تعريف المهارة ، الأجزاء المكونة للمهارة ، متى تستخدم المهارة ، لماذا تستخدم المهارة ؟
- (٢) الاختصار في وصف المهارة في زمن قصير .
- (٣) تقديم المعلومات في أوضح وأبسط صورها .
- (٤) ركز التعلم في نقطه واحده أي ركز على مفهوم واحد فقط فمثلا " ضرب الكرة بالقدم اليمنى فقط " في ذلك الدرس .

(٥) قدم المادة من خلال عدد من الأساليب ((عرض مرئي - المناقشة)) لان الطفل المعاق يتعلم عن طريق التنوع في الأساليب وخاصة الجاذبة لانتباهه إعطاء النماذج في التربية البدنية من أسرع واكفا الطرق لتعليم نشاط بدني ولا بد من أن يكون العرض سليم للنموذج ، ويكون العرض سليم للنموذج من خلال : -

- ١ . عرض الطريقة الصحيحة لاداء المهارة .
- ٢ . وصف الأسلوب الصحيح للمهارة .

أي لا بد أن يكون العرض واضحا وغير غامض حتى يتم تركيز الانتباه في الاتجاه الصحيح للأداء . وإذا استخدم المدرس أحد الأطفال المعاقين كنموذج للعرض يجب أن يصحب الأداء وصفا شفويا للنشاط الممارس بواسطة المدرس .

رابعا : . الملاحظة ومراجعة فهم التلاميذ : .

لا بد أن يقوم المدرس بملاحظة مدى فاعلية الطفل المعاق في التعليم ومد فهم واستيعاب العرض للمهارة التي ألقيت عليهم .

خامسا : . التدريب الموجه : .

يهدف التدريب الموجه إلى تنمية نماذج المهارات الصحيحة - وقيام الطفل المعاق بأداء المهارة ككل وبطريق صحيحة يكون بمثابة فرصة يدرك من خلالها الطفل المعاق كيفية تلائم أجزاء المهارة مع بعضها البعض .

سادسا : . الختام (التقويم) : .

الغرض من هذه المرحلة مراجعة التعلم الحالية وهذا يزيد من فهم واستيعاب التلاميذ وذلك بمراجعة ما تعلموه ومناقشتهم في المهارات البدنية التي تم تعلمها من خلال الممارسة .

تقسيمات الأهداف

القد من عملية التصنيف هو توجيه العملية التعليمية وإيجاد نوع من التوازن ، وتنوع الخبرات المتعلمة لاعداد الطفل المعاق مكتملة عقليا ، ووجدانيا ، وحركيا .

- وتوجد عدة تقسيمات للأهداف من أهمها تصنيف بلوم bloom

وكرا ثول لانه من اكثر التصنيفات شمولية في الفكر التربوي أكثرها فائدة في مجال التعرف على الأهداف التيعيميه وتحديداه ويتفق في ذلك كل من : -

نورمان جرونلند ومحمد عزت عبد الموجود وآخرون ، والدمرداش سرحان حيث قسمت فيه الأهداف إلى ثلاثة مكونات رئيسيه تمثل مجالات نواتج عملية التعليم .

وكل مجال يتضمن مستويات في سلم مرتبه ومتدرجة من السلوك البسيط إلى الأصعب تعقيدا ومن الأقل إلى الأكثر أهمية على النحو التالي :-

المجال المعرفي : . (الفكري)

يتمثل في تنمية المعلومات والقدرات العقلية . حيث تعد الأهداف المعرفية أكثر المجالات الأهداف التعليمية انتشارا في الناهج والتربية البدنية كمجال حركي لا يغفل أهمية المعارف في تعلم الحركات والمهارات المتضمنة في مناهج التربية البدنية والذي يقوم بدوره على أساس

التطوير المعرفي عند الأطفال المعاقين بعدة طرق من خلال التحصيل الأكاديمي وعمليات التفكير أثناء ممارسة ألا نشطه الحركية والمها ريه .

- ويتضمن المجال المعرفي مستويات تتابعيه مترابطة لزيادة المعرفة .

١ . المستوى الأول : التذكير

وهذا من المستوى من التسمية يتبين لنا انه عند تعلم الطفل المعاق ماره معينه ، وعندما يطلب منه إعادة المهارة يسترجعها أي يتذكرها ويؤديها .

مثال : - أن يتذكر الطفل المعاق عدد أرقام معينه قد تم حفظها لاحقاً عندما يطلب منه ذلك .

٢ . المستوى الثاني : الفهم

ويقصد بالفهم هو قدرة الطفل المعاق على أدراك معاني الحركات البدنية . وان يستطيع أن يميز الطفل بين مهارة وأخرى .

٣ . المستوى الثالث : التطبيق

و هو يتضمن القدره على التذكير والفهم معا .

٤ . المستوى الرابع : التحليل

وهو قدره عقليه تعتمد على معرفة وفهم كل المحتوى المعرفي . وإدراك الأسس التنظيميه للمجال المعرفي .

مثال : .

أن يوضح الطفل اوجه النشاط والاختلاف في أشكال الكره ((أي أنها مدورة ولكن تختلف في اللون والجم ونوع الاستخدام)) .

المجال الوجداني (العاطفي)

أثناء عملية التعليم يهتم معلم التربية البدنية بالأنشطة التي يساعد على تعديل وتطوير الاتجاه إيجابيا نحو التربية البدنية - وأيضا تدعيم القيم وبصفه خاصة ذات العلاقة الوثيقة بالأخلاق مثل تنمية الروح التعاوني كما هو في الأنشطة الجماعية بل أيضا في الأنشطة الفردية .

- وتعليم الأطفال المعاقين الطاعة من خلال تنفيذ قانون الممارس للأنشطة الرياضية .

- وكذلك النظام من خلال النشاط الرياضي .

- وأيضا النظافة واحترام الاكبروا لتسامح وغيرها من التقاليد والعادات السلوكية يمكن من خلال ممارسة الأنشطة البدنية حيث أن الأهداف في المجال الوجداني تعنى بالاحاسس والانفعالات والمشاعر وكذلك بالاتجاهات والميول والقيم ونواحي التذوق والتقدير .

المجال النفسي الحركي :

ويحتوى هذا المجال على معرفة الطفل المعاق على اتجاهات اعضاء الجسم . والحواس وأدراك شمولية الجسم - والاتزان - والتوافق والتحكم في اعضاء الجسم

مكونات درس التربية الرياضية

درس بنا مع الفصل الدراسي التربية الرياضي :

- ويمثل الدرس وحده ذات هدف لتعليم - الدرس يمثل المجال الزمني المخصص لتدريس موضوع ما وهو محدد في التربية الرياضية تبعا للخطة الموضوعية .

المهارات الخاصة بالنشاط الرياضي ، بجانب بعض المهارات الاخرى الخاصة بالمعاقين ذهنيًا مثل برنامج رعاية الذات والأكاديمي و الإدراكي وغيرها من البرامج . .

تقسيمات درس التربية الرياضية

درس التربية الرياضية يتضمنه ما يلي :

" المقدمة - الأعداد البدني - الوحدات الاساسيه - الألعاب - الختام " .

- وقبل هذا الدرس كان يوجد درس آخر أطلق عليه في ذلك الوقت " الدرس التقليدي " وكان يشمل على الأجزاء التالية : -

((المقدمة - التمرينات - النشاط التعليمي - النشاط التطبيقي - الختام)) .

- وكل جزء وبالرغم من الاختلاف في التقسيمات لأنه توجد خلافاً جوهرية ، ولكن الخلاف الأساسي يتمثل في الشكل العام للتقسيمات الداخلية للدرس .

- ومهما حدث من تطورات في تقسيمات الدرس الداخلية فإن هناك اتفاق تام على أن الدرس يتكون من ثلاث أجزاء رئيسية تخدم بعضها البعض يرتبط تماماً بالجزء الآخر ويتوقف عليه و هذه الأجزاء هي : - ((الجزء التمهيدي - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي)) .

أولاً : . الجزء التمهيدي

ويتضمن هذا الجزء ما يلي : ((الأعمال الاداريه - الإحماء - الأعداد البدني)) .

١ . الأعمال الاداريه :

وتتمثل في الدرس فيما يلي :

- اصطحاب المعلم للمتعلمين من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية الرياضية
- اخذ الغياب لأطفال الفصل . بسرعة لتوفير الوقت .

٢ . الإحماء :

- يجب أن يؤدي الإحماء من وضع الانتشار الحر في الملعب .
- يجب أن يكون الإحماء مناسب مع النشاط الممارس بالدرس .

- يفضل استخدام الأدوات البدنية في الإحماء .
- تتمثل أنواع الإحماء فيما يلي " دائري - بالمحطات - لعبه صغيره " .

الغرض من الإحماء :

- تنشيط الجهاز العصبي
- إعداد المتعلمين من الناحية الفسيولوجية
- يعمل على تجنب الإصابات
- أعداد المتعلمين من الناحية النفسية لتقبل الدرس
- تنشيط الدورة الدموية
- تحريك جميع أجزاء الجسم

شرح لبعض أنواع الإحماء

أولاً : . التدريب الدائري : .

وهو عبارة عن أجزاء تدريبية مقسمه إلى محطات تدريبيه متتالية بهدف تطوير الكثير من الخصائص الاساسيه الخاصة بالدرس بقدر المستطاع . والتدريب الدائري يكون على شكل فردى أو على شكل مجموعات صغيره وفيه يتبادل الأطفال المحطات التدريبيه فى إطار دوره تدريبيه يتم تكرارها ويتخلل ذلك فترات راحه قصيرة ومحدد .

- وعادة تتكون وحدة التدريب الدائري من " أربع تمرينات أو محطات إلى خمس عشر محطة " يراعى فيها اشتراك معظم عضلات الجسم الرئيسيه .

خصائص التدريب الدائري :

- انه ذو درجه عاليه من الفاعليه فى هذا الدرس .
- انه يعمل على تنميه الخصائص الحركية .
- انه يمكن ممارسته فردى أو على شكل مجموعات .
- انه يمكن قياس طريقه الأداء .

بعض النماذج للتدريب الدائري

- ١ . المحطة الأولى (الجرى فى المكان) الجرى أمام .
- ٢ . المحطة الثانية (رقود - الذراعان تشبيك خلف الرأس - ثنى الجذوع اماما) .
- ٣ . المحطة الثالثة (انبطاح) ثنى الذراعان .
- ٤ . المحطة الرابعة (وقوف) تنطيط الكره .
- ٥ . المحطة الخامسة (ثنى الجذع اماما) .

وتقاس على ذلك باقى التدريبات

بعض الأدوات المستخدمة فى التدريب الدائري :

- " مقعد سويدي - حبال - كرات طبيه - كرات العباب - عقل حائط - اطواق - صناديق - التمرينات العامة من الجسم - كراسي عقل " وغيرها من امكانات البيئة .
- من الممكن أن يكون الإحماء يبدأ بلعبه صغيره تهدف لتهيئة وتنشيط الأطفال المعاقين ذهنيا وتكون مناسبه للأطفال وتخدم هدف معرفي ووجداني للأطفال وتنميته بدنيا .
- ولللألعاب بصغيره أهداف وشروط عند الكتاب والتنفيذ .

شكل كتابة الألعاب الصغيرة :

- لابد من تحديد وتوفير الآتي فى اللعبة الصغيرة :
- ١ - استخدام اللعبة
 - ٢ - الهدف من اللعبة
 - ٣ - عدد المشاركين
 - ٤ - الادوات
 - ٥ - طريقة الأداء
 - ٦ - التسجيل أو تحديد الفائز
 - ٧ - الإخراج

مثال توضيحي :

- اسم اللعبة : الأرنب الأسرع
- الهدف من اللعبة : تنمية القوه والتوافق والسرعة

عدد المشاركين :

١٢ طفل

الأدوات :

٣ كرات - صفاره للحكم

طريقة الأداء :

يقف الأطفال على شكل ٦ قاطرات مقسمون إلى

مجموعات كل مجموعه ٤ أطفال وتكون لكل طفل من

الصف الأساسي كره عند سماع اشاره الحكم يجلسون

قرفصاء ثم المشي مثل الأرنب متوجها للقاطرة القاطره

التي أمامه وتسلمه الكره ويقف مكانه خلفا وهكذا

القاطرة التي تنتهي أولا من الذهاب والإياب هي

تحديد الفائز :

الفائزة

الإختام :

والألعاب الصغيرة متنوعة وجماعية هادفة لكثير من الأمور التعليمية ومشوقة وخاصة

للأطفال ذو الاحتياجات الخاصة .

٣ . الأعداد البدني ((التمرينات)) .

المعاقين عند ممارسه التمرينات في الجزء التمهيدي يجب مراعاة : -

١ . أن تؤدي من وضع الانتشار الحر وتجنب التشكيلات الأخرى .

٢ . أن تكون شاملة تخدم جميع أجزاء الجسم .

٣ . أن تنمي جميع العضلات العاملة في الجسم .

٤ . أن تكون مناسبة للأطفال .

٥ . عدم الاطاله في الشرح .

٦ . التنوع في استخدام الأدوات الجذابة والملونه للأطفال المعاقين .

٧ . مراعاة أن تكون هناك مسافات مناسبة بين الأطفال مع التركيز عليهم .

٨ . أن تنمي عناصر اللياقة البدنية مثل " القوى العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري

التنفسي - الرشاقة - المرونة - السرعة - التوافق - الدقه - التوازن " .

التعرف على أوضاع التمرينات :

توجد أوضاع كثيرة للتمرينات وتصنيف إلى أوضاع أساسيه وأوضاع مشتقة : -

أولاً : . الأوضاع الاساسيه

- ١ . الوقوف : - وهو وضع الوقوف العادى
- ٢ . وضع الجثو : - فيه يكون الجسم مستندا أو مرتكزا على الركبتين أو على إحداهم في وضع استرخاء استندا على الأرض .
- ٣ . وضع جلوس التربع : - وفيه يكون ارتكاز الجسم على المقعدة وتقاطع الساقين مع تباعد الركبتين وتستند اليدين على الركبتين و الرأس والكتفان والجذع على استقامة واحده .
- ٤ . وضع الرقود : - يكون الجسم بكامل امتداده مرتكزا على الظهر وفى حالة ثبات تام .
- ٥ . وضع التعلق : - ويكون فيه الجسم معلقا وممسك بيده ويكون فيه الجسم كله على استقامته .
- ٦ . الانبطاح : - ويكون على الوجه .
- ٧ . الارتكاز : - ويكون فيه الجسم مرتكزا على الجهاز باليدين وتكون الذراعين والفخذين ومشط القدمين مفردة .

ثانياً : . الأوضاع المشتقة

- وهى الأوضاع الاساسيه ((ألا صليه)) ولكن بتحريك جزء أو اكثر من أجزاء الجسم مثل الذراعين أو الرجلين أو الجذع أو الرأس .

مثال توضيحي :

- مثلا : - (وقوف - الذراعان إماما) . . . الخ
 (وقوف نصفا الرجل جانبا) . . . الخ
 (جثو - ميل) . . . الخ (جثو - انحناء الجذع جانبا) .
 (جلوس طويل فتحا) . . . الخ
 (جلوس طويل) . . . الخ

وغيرها من الأوضاع المشتقة بتحريك كافة أجزاء الجسم نضرب أمثله كثيرا فيما بعد عن التمرينات وكيفية كتابتها .

توجد أشكال كثيرة من التمرينات وتصنيفات مختلفة

- ١ - تمرينات حره بدون أداة
- ٢ - تمرينات الجري
- ٣ - تمرينات الثبات
- ٤ - تمرينات بأدوات
- ٥ - تمرينات القفز والوثب والعروض وغيرها

من الأشكال

الجزء الرئيسي

أهميته :

- ١ . انه العمود الفقري للدرس .
- ٢ . أساس الخطة العامة .
- ٣ . يتم فيه تعليم المهارات المختلفة .
- ٤ . يعتبر النشاط التطبيقي .
- ٥ . يتم من خلاله اكتساب بعض الصفات التربوية مثل " النظام - والاحترام " .

الجزء الختامي

يتم من خلاله :

- ١ . بعض التمرينات أو الألعاب الصغيرة التي تعمل على الاسترخاء ولتهدئه .
- ٢ . العودة إلى الحالة الطبيعية قبل الممارسة .
- ٣ . ينمي التعاون والنظام .
- ويكون إما في شكل تمرينات تهدئه .

- أو شكل ألعاب صغيره .

وسوف نستكمل واعطاء نموذج لدرس التربية البدنية .

العوامل التي تساعد التربية الرياضية في تحقيق أهدافها

لابد من توفير بعض العوامل التي تساعد التربية الرياضية على تحقيق هدفها والمتمثل في هنا في درس التربية الرياضية . وهي : -

- ١ . التخطيط السليم للدرس .
- ٢ . إعداد المدرس نفسه وخاصة إذا كان يتعامل مع فئات خاصة " اعاقه ذهنية " .
- ٣ . ضرورة الكشف الطبي للأطفال .
- ٤ . تعدد الأنشطة والشمولية بحيث يناسب كل الاعاقات الموجودة داخل الفصل .
- ٥ . الاهتمام أيضا بالأنشطة التي تساهم في قضاء وقت الفراغ .
- ٦ . بقدر الإمكان استخدام الموسيقى للتمارين .
- ٧ . اختيار الطريقة السليمة للتدريس .
- ٨ . ربط الدرس بالحياة اليومية للطفل .
- ٩ . مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

أغراض التربية البدنية عامة بالإضافة للفئات الخاصة

- تعدت الدراسات لوضع أغراض التربية البدنية من كثير من الباحثين وجميعها متشابهة وتوصلوا في النهاية إلى مجموعه أغراض وهي : -
- ١ . تنمية الكفاية البدنية والمهارات الحركية .
 - ٢ . تنمية الاتجاهات الشخصية والاجتماعية .
 - ٣ . تنمية الكفاية الذهنية والعقلية .
 - ٤ . تنمية السلوك الاجتماعي .
 - ٥ . تنمية صفات قيادية لدى الطفل .
 - ٦ . تنمية قوة الملاحظة .

دور مدرس التربية البدنية نحو الأطفال

- ١ . القدرة على فهم خصائص نمو الأطفال البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والنفسية .
- ٢ . مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال .

- ٣ . اكتشاف ما لدى الأطفال من مواهب رياضية .
- ٤ . التعاون مع الأطفال على تحدى الاعاقه .
- ٥ . مرونة المدرس فى التعامل مع الأطفال .

عناصر اللياقة البدنية

تعتبر دراسة عناصر اللياقة البدنية من العوامل التي يجب دراستها لان لها تاثير إيجابي على الفرد ككل . وهى :

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| ١ - التحمل الدوري التنفسي | ٢ - القوة العضلية |
| ٣ - المرونة | ٤ - التحمل العضلي |
| ٥ - السرعة | ٦ - الرشاقة |

أولاً : التحمل الدوري التنفسي :

تعريفه : .

هو كفاءه الجهازين الدوري والتنفسي على القدرة على إمداد العضلات التي تعمل بما تحتاجه من الوقود المطلوب لكي تستمر فى العمل لفترة طويلة .

* وتحتاج العضلات العاملة فى الجسم ألي مصدر للطا قه وهو " الغذاء " وكما يحتاج أ يضا لمصدر آخر لاطلاق الطاقة وهو " الأوكسجين "

* ويتم قياسه من خلال أداء تمرين لفترة محده . وذلك دون ظهور مراحل التعب .

ثانياً : القوة العضلية :

تعريفها : .

هي مقدار ما يكون لدى العضلة أو العضلات من قوه تساعد على التغلب على المقا ومات ا لخارجية .

ويمكن قياسها من خلال عدة اختيارات مثل : -

- الشد على العقلة .

- الضغط على الأرض .

- دفع زميل في نفس القوه أو اكبر . . . وغيرها من ألا مثله .

ثالثا : المرونه:

تعريفها :

هي القدره على تحريك المفاصل بسهولة ويسر لاقصى مدى ممكن . ويعتمد ذلك على درجه مطاطيه انسجه الألياف العضليه والاربطة .

- وهذه المطاطية والمرونة تنمى من خلال ممارسة الأنشطة الرياضيه .

رابعا : التحمل العضلي:

وتعريفها :

- القدرة على بذل الجهد للتغلب على مقاومة تكرار الأداء .

- يتطلب تحمل القدرة على مقاومة التعب وذلك بأداء انقباضات متتالية عضليه للتغلب على التعب .

خامسا : السرعة :

تعريفها :

- هي قدرة الفرد على أداء حركات من نوع واحد وبتكرار فى أقص زمن ممكن .

- يمكن أن تكون فى المكان أو عند طريق الانتقال .

سادسا : الرشاقة:

تعريفها :

هي قدرة الفرد على تغير اتجاهه والتحكم فى أدائه بالسرعة الممكنة من مكان لآخر

بحفه سواء حتى الأرض إن فى الهواء .

فوائد اللياقة البدنية

أن اللياقة البدنية لها فوائد وأهمية من الصعب حصرها . فهي تساعد على المحافظة على الصحة بوجه عام .

- وفيما يلي توضيح لبعض الفوائد : -

- ١ - المحافظة على الوزن
- ٢ - تدريب عضلة القلب
- ٣ - اللياقة البدنية
- ٤ - تأخير ظهور الشيخوخة
- ٥ - التخلص من الإفرازات الزائدة
- ٦ - تحسين الآلام
- ٧ - تحسين وضع الجسم
- ٨ - اكتساب الجسم الرشاقة
- ٩ - تنظيم عملية التنفس
- ١٠ - تقليل الانفعالات والتوتر
- ١١ - استخدام جيد لوقت الفراغ
- ١٢ - فرصة الاندماج مع الجماعة