

## طرائق التدريس



( التمارين البدنية )

( اغراضها - اهميتها - انواعها )

اعداد م.م. ايثار خضر قاسم

## من اهم اغراض التمارين البدنية هي :

- ١- العناية بالقوام والجسم الصحيح
- ٢- اللياقة الشاملة للتلاميذ وتطوير بعض العناصر الرئيسية ( القوة-السرعة – المطاولة )
- ٣- تنمية التوافق العضلي بين المجموعات العضلية المختلفة
- ٤- زيادة مرونة المفاصل واربطة الجسم
- ٥- زيادة القابلية الحركية وتطويرها
- ٦- تطوير الاداء المهاري للفعاليات المختلفة

## انواع التمارين البدنية :

### ١- تمارين السير والهرولة :

- يجب ان تشمل كل الخطط التدريسية على تمارين السير والهرولة وذلك لاهميتها ومن اهم اغراضها هي :
- أ- تعويد الطلاب على النظام والطاعة
  - ب- العمل على رفع مستوى الاحساس التوقيتي.
  - ت- تعليم الطلاب الاستعمال الصحيح للقدمين والرجلين
  - ث- تعتبر تمارين السير والهرولة من اهم تمارين الاحتفاظ بالقوام الصحيح

### انواع طريقة السير

- أ- السير الاعتيادي
- ب-السير على الامشاط (سير الملائكة )
- السير على الامشاط مع رفع الامشاط عاليا
- ت-سير الوزة
- ث-السير المتقطع

### اما انواع الهرولة فهي

- أ- الهرولة الاعتيادية
- ب-الهرولة برفع الركبتين عاليا
- ت-الهرولة بأستقامة الركبتين
- ث-الهرولة بضرب الكعبين بالفخذ

ج- الهرولة ببطء ثم التغير الى الهرولة السريعة

## ٢- تمارين الرجلين

تعطى تمارين الرجلين بعد المقدمة وفائدتها هو مرونة عضلات الرجلين وتقويتها وكثيرا ما يضاف اليه بعض الحركات للذراعين كحركة مكملة لتقوية الارتباط والتوافق العضلي كما انه يهيئ الرجلين لتمارين الرشاقة.

## ٣- تمارين الجذع والرقبة

مثل حني الجذع اماما او ثني الجذع للأسفل ويحبذ ضغط الجذع اسفل والحركة الاخيرة فعالة ان دخلت في كل خطوة لانها تعتبر حركة تكميلية للحركة السابقة وهي حركة ثني الجذع ، ويمكن للمدرس ان يشير الى بعض الكلمات الاصلاحية والارشاد مثل ( انظر الى الامام \_ عدل ظهرك ... ) وستحسن جدا في هذا التمرين اضافة حركة الذراعين في المرحلة المتقدمة كحركة مكملة مثل ثني الذراعين ومدهما عاليا او مرجحة الذراعين اماما اعلى .

## ٤- تمارين الذراعين :

تعد تمارين الذراعين مهمة للاسباب التالية  
أ- لفائدتها في اصلاح الاكتاف والجزء العلوي من العمود الفقري  
ب- تساعد على مرونة مفاصل الكتف والذراع  
ت- اضافة تمارين الذراعين للتمارين الاخرى مثل تمارين الرجلين او الجذع وتساعد على تقوية التوافق العضلي العصبي خاصة اذا اضيفت الى تمارين الرجلين  
ث- تعتبر اضافة تمارين الذراعين لحركات اخرى كوسيلة للتقدم ( حركة مكملة ) وذلك لانها تساعد في صعوبة الحركة فضلا على هذا تجعلها اكثر قوة و ابعد مدى .

## ٥- تمارين الجانبين

يجب ان تتضمن خطة الدرس على تمارين الجانبين في القسم التحضيري فيكون تمرينا عاما وشاملا سهلا ، لا يحتاج الى ( الوقوف ، اماما ) او ( الوقوف ، فتحا )

وضع (الوقوف ،فتحاً ) اسهل من (الوقوف اماماً ) نظراً لان الحوض  
بالحالة الاولى يكون ثابتاً

#### ٦- تمارين الظهر

تعتبر تمارين الظهر من اهم ما يؤثر على القوام لأرتباطها بالاعضلات  
العامة في الوقوف المعتدل وهي عضلات الظهر كما يجب تجنب الاخطاء  
الناجمة عنها واهم الاخطاء الممكن ظهورها هي :

- أ- تجويف الظهر اكثر مما يجب
- ب- حبس التنفس اثناء الحركة

لذلك ينبغي طالة الوضع قليلاً وذلك لغرض الوصول لوضع التقوس ، وبما انه  
الحركات تؤدي بالقسم العلوي من العمود الفقري يجب ملاحظة لانحناء القطني  
وعدم انحنائها بدون داعي وعليه ملاحظة استقامة الذراعين ماسكة السلاالم او  
المساطب .

#### ٧- تمارين الرفع

تعد اليدين محور التحرك او مركز الحركة والجسم يتحرك اما بالجانب او  
الدفع او بمساعدة الرجلين والحقيقة ان مجال استخدامهما هذه التمارين  
في مدارسنا ضيق جداً نظراً لعدم وجود اجهزة خاصة كلعوارض  
والسلاالم وكذلك عدم توفر قاعة الالعاب يمكن استخدامها في تمارين  
الرفع كما يمكن الاستعانة عنها ببعض التمارين مع الزميل كسحب  
الزميل او جر الحبل او حمل الزميل او ببعض الحركات على الحائط  
ومن اهم اعراض هذه التمارين هي :

- أ- توسيع الصدر
- ب- النمو المتزن
- ت- تقوية عضلات الكتفين والجذع
- ث- حفظ شكل الكتفين وقوامها

#### ٨- تمارين التوازن

ينبغي ان تكون تمارين التوازن من النوع الحركي خصوصاً للاولاد الصغار اما  
تمارين التوازن للكبار فيجب ان يكون ممن النوع الثابت وهذا يتطلب التحكم اكثر  
في العضلات والاعصاب وقوة التوافق بينهما وحركات التوازن من الحركات التي  
تساعد على اعتدال القوام ورشاقتة وخفته سواء في الوقوف او المشي او الهرولة

## ٩- تمارين البطن

هذا النوع من التمارين من اهم ما يؤثر على الانحناء القطني في العمود الفقري من حيث تأثيرها على القوام الى حركات المكبين تمارين الرفع ففي مرحلة المدارس الابتدائية والثانوية نجد عضلات البطن تكون اكثر طولا عن الطول الطبيعي اي انها ضعيفة مما تجل الحوض يميل الى الامام وهذا يسمى بالظهر المجوف وهذا التشوه كثير التقشي بين الطلبة ومن الحركات المفضلة لتقوية عضلات البطن وتقصيرها اذا كانت طويلة .

أ- ( الاستلقاء ) رفع الركبتين بالتبادل

ب- (الاستلقاء ) رفع الرجلين قليلا بالتبادل ..... الخ .

مع التوفيق

م. م ايثار خضر قاسم

مدرسة المادة