

الأوضاع المشتمة:

ه أوضاع تشتك من الأوضاع الأساسية بتحرن جزء أو أجزاء من الجسم كالأطراف العلاء أو السفلى أو الجذع . وه أوضاع كثرة.

مثل أوضاع مشتمة من وضع الولوى.

بتحرن الذراعن بتحرن الجذع بتحرن الرجلن (ولوى

(الذراعان أماما مابلا أسفل رفع.

أوضاع أخرى:-

9- الولوى العال 3 -2- الانبطاح المابل العال 4-

-الجثو الأفم . 5 - ولوى على أربع

الانبطاح المابل 6- الولوى على الدن.

7- الانبطاح المابل الجانب

الاصطلاحات ف التمرنات

حتى مكن التعبر عن أي حركة من حركات الجسم أو وضع من أوضاعه عند أداء

التمرنات أو عند تسجل هذه التمرنات بالكتابة اصطلاح على إطلاق أسماء معنة لهذه الأوضاع وهذه الحركات

تمزها عن كرها وتشر إلى ممووماتها وتفسر ما هتها حتى سهل

للاعب والطالب والمارئ والزملم فهمه كما هو متبع ف كل مادة ف المواد الدراسة

الأخرى.

والاصطلاح المستخدم ف التمرنات والت لترم بها المتخصصون ف هذا المجال سواء ف النداء أو عند كتابة

التمرنات تشتمل الاصطلاحات الخاصة بالوضع والحركة والتمرن.

فالوضع:-

هو الشكل الذي تخذ الجسم لبل أداء الحركة مثل الولوى - الجلوس الطول - رلود

المرفصاء - جثو (ركوع) - الذراعنّ عالاً إلخ. الحركة :-

تعنّ النشاط الذي موم به الجسم كله كوحدة كما فّ حركات المهارة كالدرجة الأمامة أو الوثوب عالاً وما على شاكلة ذلن أو النشاط الذي موم به عضو معنّ من الجسم كالذراعنّ أو الرجلنّ أو الجذع أو كبرها سواء عمل هذا العضو منفصل أو مشتركاً مع أعضاء أخرى.

التمرنّ :-

هو عبارة عن تكرار حركة معنة أو عدة حركات فّ صور مختلفة بمصد الوصول إلى تأثير معنّ أو تحمك هدى خاص معتمداً فّ ذلن على المبادئ العلمة والتربوّة السلّمة

الإعاز (النداء)

تعد المدرة على الماء الإعاز بطرمة جدّة احدى اهم العوامل التّ تمكن المدرس من تممّ درس ناجح وإخراجه بصورة جدّة، اذ تزداد ثمة المدرس بنفسه كلما احسن استخدام الإعاز الذي فهمه الطلبة وسّجبون إله بسرعة كونه الوسلة الوحدة التّ تعطى الدرس التربة الرأضة صفة النظام والجد وتختصر ولت تطبكّ الاداء اذ لا حاجة الى لية التخاطب الدارجة بن المدرس وطلبته الى فّ الحالات ادناه .

9- فّ دروس التربة الرأضة الأولى من العام الدراسّ الجددّ .

2- عند شرح واضّاح المهارات وعند اعطاء التبيدّة الراجعة وعند اصلاح اخطاء الاداء. 3- مع

الطلبة صيار السن اليرّ متمرسنّ على الاعازات.

الإعاز (النداء): مكن تلخصّ مفهوم الإعاز بانه الالفاظ والعبارات التّ لمها مدرس التربة الرأضة على طلبته بليّة عربة سلّمة لاتخاذ أوضاع معنة أو أداء الحركات المطلوبة للتمرنّ للبدنّ أو النشاط الحركّ

شروط الإعاز

- ٩- على المدرس أن لا يترك الإعاز إلا بعد أن يكون الطلبة في حالة سكون وانتباه
- 2- أن تكون من الصر عبارة ممكنة توضح الواجب أو التمرن أو الوضع المطلوب اداءه من الطالب وذلك باستخدام التعابير والمصطلحات المتفق عليها في مجال تدرس التربية الرياضية.
- 4- أن يكون صوت المدرس مسموعا من ليل جمع الطلبة الصبي ولا بالك في رفع الصوت مع الأخذ بنظر الاعتبار (اتجاه الریح, عدد الطلبة, الضوضاء المحيطة بالدرس).
- 4- أن يكون طبعاً وكر متكلتي إنشاء إلماء للإعاز.
- 5- الولوي في مكان مناسب لك رآه جمع الطلبة وممكنه رؤيتهم أيضاً.
- 6- الولوي معتدلة والنظر اماما وتجنب التحرن اثناء الاعاز لك لا يضطر الطالب تحرن رأسه تبعاً لمكانه .
- 7- اخذ شهك عمك ليل ان بدأ الاعاز لك تخرج الالفاظ بصورة لوة و واضحة

المسام الاعاز

حتوي الاعاز على ثلاثة المسام كمل احدها الاخر ولأمكن الفصل بينهما : ٩- المسم

الاخباري .

2- الفترة (برهة الانتظار). 3-

المسم الاجراب .

1- المسم الاخباري:

تكون من بعض الكلمات التي تدل على اجزاء الجسم المراد تحركها واتجاهها أو الأوضاع المطلوب اتخاذها، ومن خلال هذه المسام يمكن الإشارة الى حالة الحركة من حيث السرعة أو الزمن أو عدد المرات وهو وضح ما رده المدرس أن ودة الطلبة، ولد سبب المسام الاجراب أحياناً بعض الكلمات التي يرص منها زادة الاضاح مثل (بالعدد بالصي سرعة بعدة واحدة، بدون صوت ..)

شروط المسم الإخباري

1- بدأ الإغاز بالجزء أو الشكل أو الوضع المراد تحركه أو اتخاذه أولاً ثم الذي له وهكذا هنال بعض الحالات لا تنطبق عليها هذه الماعدة، بمعنى انه إذا كانت الحركة أو التمرن المطلوب أدايه تكون من حركة الرجلن والذراعن حركة الذراعن سابعة لحركة الرجلن فجب ذكر الذراعن أولاً ف المسم الإخباري ثم لها الرجلن .

2- لا مكن بدأ المسم الإخباري بذكر المصدر المشتك فعل أمر (ثن، رفع....) بل حب تبدأ بالجزء الذي ستحرن فعلا .

مثال

الجدع اسفل ثن (صح) ثن

الجدعأسفل (خطأ)

مثال

بالصى سرعة إلى الجدار الممايلاركض (صح) بالركض

بالصى سرعة إلى الجدار الممايلاركض (خطأ) ثانياً الفترة (برهة

الانتظار

هَ فترة السكون التّ تلّ المسم الإخباري فّ الإغاز مباشرة وتسبك المسم الإجرابّ ورّمز لها بنمط عند كتابة الإغاز..... وتعطّ للطلبة فرصة سماع وتحللّ ما جاء فّ المسم الإخباري حتى كُونوا فّ أتم استعداد لأداء التمرنّ أو التشكلّ