**كتابة التمرينات البدنية :**

يتكون التمرين من ثلاث أجزاء رئيسية هي :

**( أ ) الوضع الابتدائي :**

وهذا الوضع الذي نبدأ منه التمرين ويكتب بين قوسين كبيرين [ ] ولا يخرج عن كونه أحد الأوضاع الآتية :-

1 – وضع أصلي واحد من الأوضاع الأصلية : مثل [ تعلق [ [ وقوف ] [ بروك ] [ جلوس التربيع ] [ رقود ] .

2 – وضع مشتق من الوضع الأصلي : مثل [ وقوف نصفاً ] [ رقود القرفصاء ]

3 – وضع أصلي + وضع مشتق : مثل [ وقوف . فتحاً ] – [ بروك . الذراعـان أماماً ].

4 - وضع أصلي + أكثر من وضع مشتق : وفي هذه الحالة يكتب وفقاً للترتيب الآتي : [ الوضع الأصلي . الوضع المشتق بتحريك الرجلين . الوضع المشتق للذراعين . الوضع المشتق للجذع ] .

مثال : [ وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً . ميل ] .

5 – وضع خاص " وضع له تسميته الخاصة " [ وقوف على اليدين ] – [ وقوف على أربع ] – [ انبطاح مائل ] – [ إقعاء ] .

**( ب ) الحركات التي يتركب منها التمرين ( اصطلاح التمرين أو الحركة ) :**

وهي الجزء الرئيسي الحركي في التمرين ، ويأتي بعد الوضع الابتدائي مباشرة ، وتتكون الحركات التي يتركب منها التمرين من ثلاث أجزاء ، فعند كتابتها تأخذ الترتيب الآتي :-

1 – نوع الحركة : ( ثني – مد - رفع – خفض – لف – دوران – ميل – مرجحة – تقوس )

2 – العضو ( جزء الجسم الذي يؤدي الحركة ) : ( عقبين – رجلين – جذع – ذراعين – كتفين – رأس ) .

3 – الاتجاه : ( أماماً – جانباً – عالياً – خلفاً – أسفل – داخلاً – خارجاً – يميناً – يساراً ) .

**( ج ) الوضع النهائي :**

وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب أداء التمرين ، بمعني أنه الوضع الذي ينتهي إليه التمرين ، ولا داعي لكتابته طالما هو نفس الوضع الابتدائي ، ولم تضاف إليه حركات جديدة .

**ثانيا : الجزء الرئيسي**

ويقوم الجزء الرئيسي من الدرس على غرضين اساسيين **:**

1 – الغرض ( النشاط ) التعليمي .

2 – الغرض ( النشاط ) التطبيقي .

**الغرض ( النشاط ) التعليمي :**

وفيه يقوم المعلم بتعليم المهارة موضوع التدريس ويتناولها من خلال خطوات تعليمية متدرجة مراعيا في ذلك النواحي الفنية للأداء المهاري .

ويقوم المعلم في النشاط التعليمي على النحو التالي :

* يبدأ بالتقديم الشفهي للمهارة عن طريق الشرح أو الأفلام أو الصور .
* ثم يعرض العملي للمهارة عن طريق النموذج سواء بنفسه أو احد طلابه .
* ثم يسمح للمتعلم بأداء المهارة والتدريب عليها .
* ثم يطور المهارة بربطها بغيرها من المهارات أو اضافة أجزاء جديدة لها .

وفي تنفيذ النشاط التعليمي يجب مراعاة النقاط التالية :

* يجب أن يكون الشرح سهلا وسلسا ومناسبا للموقف التعليمي .
* مراعاة استخدام الألفاظ والمصطلحات الفنية لتدريس النشاط .
* أن يكون الشرح مناسبا للمرحلة السنية وقدرتهم على الفهم .
* أن يكون الطلاب في وضع ( تشكيل ) يسمح لهم بالمشاهدة الجيدة للنموذج دون عوائق
* أن يكون أداء النموذج بصورة جيدة .
* أن يكون الأداء بالسرعة الطبيعية للأداء ثم بالتوقيت البطئ الذي يسمح للطلاب بالتعرف الدقيق على أجزاء النموذج .
* أن يكون هناك شرح مصاحب لأداء النموذج يركز على بعض الجزئيات التي تحتاج لذلك .
* يقوم المعلم أثناء عرض النموذج بعرض ما يمكن أن يقع فيه الطالب من أخطاء أثناء الأداء ، بل يحسن الانتظار وتصحيح ما يقع فيه الطالب فعلا من أخطاء .
* أن يكون لدى المعلم مقدرة خاصة على معرفة الخطأ وسرعة اكتشافه حتى لا تثبت الأخطاء .
* التدرج في تصحيح الأخطاء وذلك حسب أهميتها فيتم تصحيح الأخطاء الرئيسية ثم الفرعية فأحيانا ما يؤدي تصحيح الأخطاء الرئيسية إلى تصحيح الأخطاء الفرعية .
* توجيه انتباه الطالب إلى مكان الخطأ وذلك بتقديم التوجيه أثناء أدائه للمهارة .
* عدم قيام المعلم بتصحيح أخطاء والمتعلم في وضع صعب .
* عدم قيام المعلم بتصحيح أخطاء لم يقع فيها المتعلم بعد .
* عدم قيام المعلم بتصحيح أخطاء كثيره في آن واحد .
* أن يكون التدرج مناسبا وحسب مبادئ التدريس من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول , فلا يحس معه الطالب بصعوبة أو في تعلمه بعنت
* ألا يتم التقدم بالمهارة قبل اتقانها , حتى تشكل المهارات السابق تعلمها أساسا جيدا لتعلم المهارات الجديدة , ولا فائدة من تعلم مهارات جديدة قبل أن تثبت المهارات السابقة وخاصة تلك المرتبطة ببعضها أو تشكل إحداها أساسا للأخرى .

ويجب أن يدرك المعلم أن الطالب لن يستطيع أداء المهارة من أول مرة ولا بصورة جيدة منذ البداية بل إن اكتساب الطالب للمهارة يمر بمراحل ثلاث :

1. مرحلة الأداء الأولي للمهارة : يقع فيها أخطاء كثيرة وعلى المعلم أن يكون يقظا , وأن يقدم للطلاب النصائح وتصحيح الأخطاء حتى لا تثبت الأخطاء .
2. مرحلة الأداء الجيد للمهارة : وفيها يتخلص الطالب من الحركات الزائدة ويتميز أداؤه بالانسيابية وبجهد أقل .

3- مرحلة الأداء الفائق للمهارة : وفيه يتكامل الأداء وتتميز المهارات بالإيقاع الصحيح والإنسيابية والنقل الحركي السليم , ويؤدي المهارات بطريقة اوتوماتيكية .