**الايعاز(النداء) على التمرينات البدنية :**

وهو ما يطلق علية بالاصطلاح اللفظي للتمرين البدني ، أو التعبير اللفظي . وهو الكلمات ، أو التعبيرات الخاصة ( اللفظية ) التي تلقي علي الطلاب بصيغة الأمر لاتخاذ أوضاع خاصة ، لأداء حركات معينة ، أو التوقف عن الأداء كلياً ، أو جزئياً .

ويتركب الايعاز من ثلاثة أقسام رئيسية هي :

1 – التنبيه .

2 – برهة الانتظار .

3 – الحكم (التنفيذ)

**أولاً التنبيه :**

هي الكلمات التي تشير إلي أجزاء الجسم المتحركة ، أو المراد تحريكها ، واتجاه حركاتها ، والطريقة التي تتحرك بها هذه الأجزاء . وقد تشمل الحالة المطلوبة من حيث السرعة ، أو عدد المرات ، أو عدد العدات ، أو طريقة الأداء مع العد ، أو التوقيت ، أو بدونها .

أي أن هذا الجزء من النداء هو الذي يبين ، ويوضح فيه المعلم كل ما يريده من الطلاب في التمرين .

**ثانياً برهة الانتظار :**

هي فترة سكون واقعه بين التنبية ( وهو القسم الأول من أقسام النداء ) ، وبين الحكم ( وهو القسم الثالث من أقسام النداء ) . والغرض من هذه الفترة هي السماح للطلاب ، وإعطائهم الفرصة لفهم ، واستيعاب المطلوب من التنبيه ( الجزء المتحرك ، واتجاه الحركة ) ، واستعدادهم للعمل عند سماع الحكم .

**ثالثاً الحكم (التنفيذ):**

هو اللفظ الذي يبدأ بعده الطلاب في أداء الوضع ، أو الحركة ، أو التمرين البدني ككل ، أو التوقف عن العمل في الأداء ، أو التمرين البدني .

وللحكم أشكال عدة هي :

**( أ ) حكم لفظي :**

1 – فعل أمر مثل : قف – سر – رفع – خفض .

2 – مصدر مثل : جلوس – جثو – تعلق .

3 – لفظ خاص مثل : ثابت – انتباه – اعتدال .

ويفضل استخدام المصدر لأنه لا يتغير المخاطب مفرد ، أو مثني ، أو جمع مذكر ، أو مؤنث .

**( ب ) حكم عددي :**

وهو أن يحدد المعلم رقم ، أو عدد لكل حركه من حركات التمرين البدني علي أن يذكر في أول التنبيه كلمه بالعدد . مثال بالعدد ( 1 ) الدوران لليمين ... 1.