

## تنظيم درس الجمناستك وإخراجه:-

يعتمد تنظيم درس الجمناستك وإخراجه على الأجهزة المتوفرة في المدرسة ونوعيتها وعددها وعلى المستوى العمري والرياضي للطلاب الهدف من الدرس .

وأن الدرس وما يحتويه من نشاط بدني ومهاري يعتمد على المرحلة العمرية التي يمر بها طلاب المدارس الابتدائية حيث هناك مرحلتان عمريتان مختلفتان من حيث النمو الطولي والعرضي للجسم ونمو الأجهزة الداخلية.

## المرحلة العمرية الأولى ( 6-8 ) سنوات:-

وهي مرحلة النصف الأول والثاني والثالث إن حركات هذه المرحلة ما هي إلا عبارة عن حركات مايسمى بالجمناستك الموانع لأن هذا النوع من الجمناستك يحقق ما تتصف به هذه المرحلة وحركات هذا النوع تشتمل على أنواع الجري والركض والقفز والوثبات والحبو والزحف والتسلق والتعلق والتبادل بين الشد والإرخاء ، ويمكن في نهاية هذه المرحلة إعطاء بعض المهارات الجمناستكية البسيطة على أجهزة المتواري أو العقلة أو حضان القفز الصغير أو الصندوق الخشبي أو المصاطب .

## المرحلة العمرية الثانية (9- 12 ) سنة:-

وهي مرحلة الصف الرابع والخامس والسادس يمكن في هذه المرحلة تعليم المهارات الحركية على الأجهزة الجمناستك واستغلال ما لدى المتعلم من رغبة وشوق شديدين في تعلم المزيد من الحركات الجمناستكية التي تلائم قابليتهم البدنية والفكرية وما يتمتعون من شجاعة وإقدام على الإداء الحركي لبعض الحركات الصعبة وحب التنافس وإظهار قوتهم ومقارنتها مع زملائهم ومثل بقية الدرس المنهجية الأخرى يمكن تقسيم درس الجمناستك إلى ثلاثة أقسام هي .

**القسم التحضيري :-** هذا القسم هو تهيئة الطلاب جسدياً ونفسياً بتهيئة عضلاتهم ومفاصلهم والأربطة المحيطة بها ونفسياً بتشويقهم وزيادة رغبتهم على أداء الدرس ويشمل هذا القسم على الإحماء والذي يكون على نوعين وهما الإحماء العام لجميع أجهزة الجسم والإحماء الخاص لبعض

المفاصل المهمة والضرورية في الجسم مثل مفصلي الكتفين والورك ومفاصل العمود الفقري والعضلات الخلفية للرجلين والهدف الأساسي من الإحماء هو تهيئة العضلات والمفاصل والأربطة المحيطة بها وزيادة كفاءة عمل الدورة الدموية والجهاز التنفسي والعصبي ومدة هذا القسم نصف الوقت المحدد للدرس ويشمل على :

1- جميع التمارين البدنية مثل السير والمشي والهولة ..... إلخ.

2- تمارين الحواجز مثل الحسب والحمل والرفع والدفع والزحف والحبو.

3- تمارين السلالم الخشبية والتسلق على الأعمدة والحبال.

4- ألعاب صغيرة .

**2- القسم الرئيسي :-** هذا القسم يستغرق نصف مدة الدرس تقريباً هو تعليم المهارات الجمناستيكية أما بالطريقة الكلية أو طريقة التجزئة أو طريقة الكلية – التجزئة وحسب إمكانية وصعوبة الحركات كما يمكن أن يكون هذا القسم لإعادة الحركات السابقة لغرض تحسينها وتطويرها وإتقانها بصورة جيدة أو لتصعيبها ببدايات مختلفة أو ربطها مع بعضها على شكل تمرين ( سلسلة ) كما يمكن في هذا القسم إجراء الاختبارات وتقويم الحركات .

**3- القسم النهائي :-** يمكن ان يكون هذا القسم على ثلاثة انواع:

1- إعطاء تمارين المهدئة والارتخاء اذا كان الجهد كبيراً في الدرس.

2- أو إعطاء تمارين فيها نوع من الجهد في الحالة كون الدرس كان غير مجهد.

3- أو إعطاء ألعاب صغيرة مسلية.