التمارين البدنية لخطة درس التربية الرياضية :

أن التمارين البدنيه لها اهميه كبيرة في درس التربية الرياضية وذلك من خلال تأثيرها الإيجابي المباشر على النشاط البدني والذهني والفكري والتخفيف من الضغط والانفعال والابتعاد عن التوتر والتخلص من عدم الوصول إلى مرحلة الاحتراق النفسي . كذلك لها تأثير إيجابي ومهم في اعداد الطلاب في القسم الاعدادي من درس التربية الرياضية .. ومن هذه التمارين ما يلي ..

1. (الوقوف – فتحا – تخصرا ) فتل الرقبة إلى الجانبين بالتعاقب ٤ عدات.
2. (الوقوف – فتحا) رفع الذراعين للأعلى وخفظهما للاسفل بالتعاقب ٤ عدات.
3. (الوقوف ) ثني الركبتين للاسفل ورفعهما للأعلى بالتعاقب ٤ عدات .
4. (الوقوف – فتحا – تخصرا ) فتل الجذع للجانبين بالتعاقب ٤ عدات .
5. (الوقوف ) المشي على البساط ثم الانطلاق .
6. (الوقوف – فتحا) ثني الجذع إماما أسفل ورفعه للأعلى بالتعاقب ٢عده .
7. (الوقوف في وضع الانثناء العرضي) ثني ومد الذراعين للجانبين بالتعاقب ٤ عدات .
8. (الوقوف – فتحا) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب ٤ عدات.
9. (الوقوف ) الانطلاق السريع مع الصافره حتى خط النهايه .
10. (الوقوف ) رفع الذراعين للجانبين وخفظهما للاسفل بالتعاقب ٤ عدات .

هذه التمارين يتم استخدامها في القسم الاعدادي (التحضيري) عند تطبيق خطة درس التربية الرياضيه حيث يقوم المدرس بإعطاء الايعاز للطلاب ويقوم الطلاب بتطبيق التمرين البدني .. حيث يبدأ المدرس بإعطاء التمارين البدنيه بالتسلسل وبالترتيب من الاعلى إلى الأسفل أو بالعكس وهذا حتى يحصل جميع الطلاب على مستوى عالي من الإحماء العام والخاص .