

كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
محاضرات الجمناستك الفني

## الجزء الختامي

يتم تقييم العمل في الجزء النهائي من الدرس، وتهدأ أجهزة التلاميذ الحيوية وتعود إلى حالة ما قبل النشاط، ولهذا يتعلق محتوى الجزء النهائي بمحتوى كل درس ومن ظروف أخرى.

تنفذ التمرينات الآتية في الجزء النهائي على سبيل المثال:

١) تمرينات تهدئة مثل المشي، الجري البطيء، تمرينات الاسترخاء كوسيلة للراحة الايجابية وتهدئة الفرد.

٢) تمرينات لرفع الحالة الانفعالية (كالألعاب، التتابعات، الرقص، المشي مع الغناء - الخ).

يعود النبض والتنفس في هذه التمرينات بسرعة نسبياً إلى حالته الأولية، وتقوى هذه التمرينات روح الجماعة، وتقوى اتجاه لحب الحياة، وتتمى قبل كل شيء الحاجة إلى ممارسة الجمباز بانتظام.

