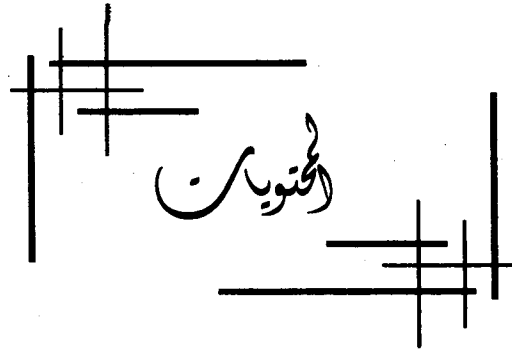




الإهداء ٣

المقدمة ٥

الفصل الأول

الأسس العلمية لتنمية اللياقة البدنية في المدارس ١٥

١ - علم التربية . . . ، والتكامل المعرفي ١٧

٢ - علم النفس التربوي ٢٤

٣ - علم التشريح الوصفي والوظيفي ٢٧

٤ - علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجي) ٣٧

٥ - الميكانيكا الحيوية ٤٣

٦ - علم الحركة ٤٥

٧ - القياس والتقويم ٤٧

الفصل الثاني

خصائص نمو التلاميذ وملائمتها بتنمية اللياقة البدنية ٤٩

أولا - أهمية دراسة خصائص النمو ٥١

ثانيا - مراحل النمو ٥٤

١ - مرحلة الطفولة المبكرة وسن ما قبل المدرسة - من سنة

واحدة إلى ست سنوات ٥٤

أولا : خصائص النمو الحركي ٥٤

ثانيا : البناء البدني والإعداد ٥٥

أ - الرغبة في الحركة ٥٥



- ١١٩ ٣ - أسس الحمل
- ١٢٠ أ - الرفع المستمر والتدريجي للحمل البدني
- ١٢٣ ب - استمرارية الحمل على مدار العام الدراسي
- ١٢٤ ج - الإعداد الدائري للحمل
- ١٢٤ ١ - نماذج مقترحة للحمل
- ١٣٣ ٢ - نظام الحمل المعمول به في مصر (المناهج المطورة)
- - البرنامج التنفيذي للإعداد البدني للصفوف
- ١٣٧ الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية
- ١ - البرنامج التنفيذي للإعداد البدني للصفوف
- ١٣٩ الرابع والخامس والسادس الابتدائي
- - البرنامج التنفيذي للإعداد البدني للصفوف
- ١٤٣ الثلاثة الأول والثاني والثالث الإعدادي
- - البرنامج التنفيذي للإعداد البدني للصفوف
- ١٤٦ الثلاثة الأول والثاني والثالث الثانوي
- ١٥٠ د - التبادل المنتظم بين فترات الحمل والراحة
- ١٥٣ هـ - شمولية الحمل
- ١٥٥ و - مناسبة الحمل لقدرات واستعدادات التلاميذ
- ١٦١ ٤ - طرق تنمية اللياقة البدنية
- أ - التعريفات والتصنيفات الخاصة بطرق تنمية اللياقة
- ١٦١ البدنية
- ب - إرشادات عامة حول استخدام طرق الحمل في
- ١٧٣ درس التربية البدنية
- ١٧٥ ج - الأشكال الأساسية لطرق الحمل والراحة
- ١٧٥ ١ - التمرن بحمل ثابت
- ١٧٥ ٢ - التمرن بحمل متغير



- ٥٦ ب - اقتحام العالم المحيط باللعب
- ٥٦ ج - النشاط الهادف
- ٥٧ د - عدم التركيز
- ٥٧ ثالثا : التربية الحركية كبديل للتربية البدنية
- ٥٧ ١ - ماهية التربية الحركية وأهدافها
- ٥٩ ٢ - الحركات الأساسية وتصنيفاتها
- ٢ - مرحلة الطفولة المتأخرة والشباب أو سن المدرسة (من
- ٧٧ سن سبع سنوات إلى ١٩ سنة)
- أ - المرحلة السنوية من سن سبع سنوات إلى سن
- تسع سنوات (الحلقة الأولى من التعليم
- الأساسي)
- ب - المرحلة السنوية من سن تسع سنوات إلى ١١
- سنة (الحلقة الثانية من التعليم الأساسي)
- ج - المرحلة السنوية من سن ١٢ سنة إلى
- ١٦/١٥ سنة (مرحلة التعليم الإعدادي)
- د - المرحلة السنوية من سن ١٧/١٦ سنة إلى ١٩
- سنة (مرحلة التعليم الثانوي)
- ٣ - مرحلة الرشد (ابتداء من ٢٠ سنة)

الفصل الثالث

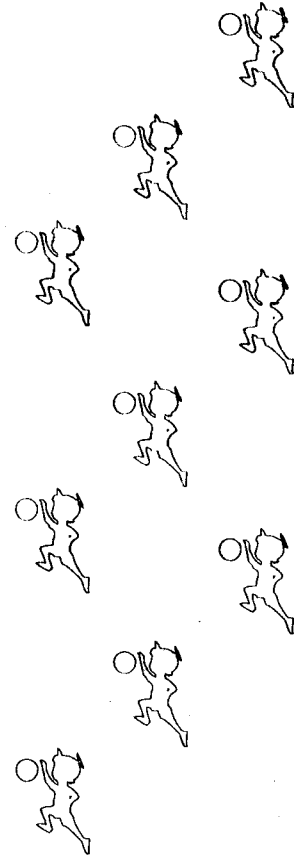
- ١٠١ **فصائل تدريب اللياقة البدنية في درس التربية البدنية المدرسية**
- ١٠٣ ١ - الحمل والراحة ، المكونات الأساسية لرفع مستوى الأداء البدني
- ١٠٧ ٢ - تعريفات
- أ - حجم وشدة الحمل
- ب - حجم وشدة الراحة
- ج - الراحة النشطة
- د - عوامل الحمل





الفصل الأول

الأسس العلمية لتنمية اللياقة البدنية
في المدارس



- ٣ - التمرن بفترات راحة كاملة ١٧٧
- ٤ - التمرن بفترات راحة غير كاملة ١٧٩
- ٥ - التمرن بدون فترات راحة ١٨١
- ٦ - طريقة المسابقات والاختبارات ١٨١

الفصل الرابع

- وسائل وطرق تنمية اللياقة البدنية ١٨٣
- ١ - وسائل وطرق تنمية القوة العضلية ١٨٥
- ٢ - وسائل وطرق تنمية السرعة ١٩٥
- ٣ - وسائل وطرق تنمية الجلد ٢٠٠
- ٤ - وسائل وطرق تنمية الرشاقة والمرونة ٢٠٩
- أولا : الرشاقة ٢٠٩
- ثانيا : المرونة ٢١٢
- ٥ - تنمية اللياقة البدنية ككل بصفاتها جزءا من الإعداد البدني الأساسي ٢١٤

الفصل الخامس

- توجيه وتنظيم الحمل في درس التربية البدنية ٢٢٧
- ١ - إعداد الحمل كعمل تربوي ٢٢٩
- ٢ - طرق تنظيم الحمل والراحة ٢٣٨
- أ - توسيع أو تضيق حجم الحمل ٢٣٨
- ب - رفع أو خفض شدة الحمل ٢٣٨
- ج - تطويل أو تقصير فترات الراحة البينية ٢٣٩
- ٣ - ضبط وتحليل الحمل ٢٤٢
- المراجع ٢٤٩
- أولا : المراجع العربية ٢٤٩
- ثانيا : المراجع الأجنبية ٢٥٢
- فهرست جداول الكتاب ٢٥٥
- فهرست أشكال الكتاب ٢٥٦

