



الأسبوع الثامن

الخبرة التعليمية

الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه

يقصد بمفهوم الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه ، معرفة كيف يتحرك الجسم بأكمله أو أحد أجزائه .

ويشمل ذلك :

- ١ / الحركة دون تغيير المكان .
- ٢ / الحركة مع تغيير المكان .

من أمثلة الحركة في المكان تحريك الأطراف أي اليدين والرجلين في اتجاهات مختلفة كأن تتحرك للأمام والخلف ، ولأعلى وأسفل ، ولجانبيين يمينا ويسارا ، وبأشكال مختلفة كأن تكون مثنوية أو ممدودة، وبتوقيات متنوعة كأن تكون بالتبادل أو التتابع أو معا . ومن أمثلة الحركة مع تغيير المكان المشي والهرولة والعدو والوثب ، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية الانتقالية .

وتتطلب هذه الحركة سواء أكانت العضلات الكبيرة للجسم والطرفين بقدر معين يتناسب مع طبيعة الحركة المطلوبة . وتكون بدرجة

محددة تتراوح بين الخفيفة والتي تتطلب جهداً خفيفاً وانقباضاً بسيطاً والدرجة الشديدة التي تتطلب جهداً شديداً وانقباضاً في المكان أو مع تغيير المكان قوة عضلية مناسبة ، وتنتج تلك القوة العضلية عن انقباض عضليا كبيرا .

