

جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي –  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية بجامعة أم البواقي

الدرس الأول مقياس الجمباز2  
مميزات الممارسة والأداء في رياضة الجمباز  
إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني

# 1 مميزات رياضة الجمباز:

- التنمية البدنية
- التنمية العقلية
- التنمية الاجتماعية الانفعالية
- تنمية الإحساس بالجمال

## 2 أبعاد التفوق في الأداء:

- البعد السلوكي النفسي
- أبعاد الموهبة الطبيعية للجسم
- أبعاد المهارة الحركية
- أبعاد اللياقة البدنية

# خلاصة

الأنشطة الجمبازية مهمة جدا في برامج التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية عند معظم الدول المتقدمة، نظرا لتضمنها العديد من الحركات والمهارات التي تشكل تحديا ودافعا قويا لممارسة الأنشطة الرياضية، ما يساعد الفرد على تحقيق ذاته، وتلبي حاجاته البدنية، العقلية، وحتى الانفعالية والاجتماعية.