

المحاضرة الخامسة
تعلم التنفس مع فتح العينين
(الجانب العملي)

المحاضرة الخامسة (عملي) (تعلم مهارة التنفس مع فتح العينين)

زمن الدرس : 120 دقيقة

الهدف العام للدرس :

- ان يتعلم الطلاب مهارة التنفس مع فتح العينين.

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- أن يتعرف الطالب على مهارة النقة في وبطريقة صحيحة.

الهدف المهارى :

- ان يستطيع الطالب التنفس مع فتح العينين داخل الماء ولمدة (15) ثانية.

الهدف الوجداني :

- ان يشترك الطالب في الخطوات التعليمية التي يقدمها المعلم في درس مهارة التنفس مع فتح العينين اذ ما طلب منه ذلك.

خطوات تنفيذ المحاضرة الخامسة

الخطوة الاولى

مشاهدة الاداء الصحيح للمهارة التنفس مع فتح العينين عن طريق جهاز العرض (data show) والتركيز على النقاط الاساسية لتعلم المهارة (البعد 1)

الخطوة الثانية

تحديد المعلومات والمعارف لمهارة التنفس مع فتح العينين وما تتضمنه هذه المهارة من خطوات وفوائد (بعد 2)

الخطوة الثالثة

العمل بمجموعات تعاونية وتخير التمرينات التي تسهم في تعميق تعلم التنفس مع فتح العينين وحدد الأنشطة والتعزيزات بحيث يسهم ذلك في تعلم الطالب للمهارة الموجودة (البعد 3)

الخطوة الرابعة

تخير التمرينات المناسبة لمستوى المتعلم والتي تسهم في تدعيم وتعميق التنفس مع تفتيح العينين للوصول الى المعنى من استخدام التمرين (البعد 4)

الخطوة الخامسة

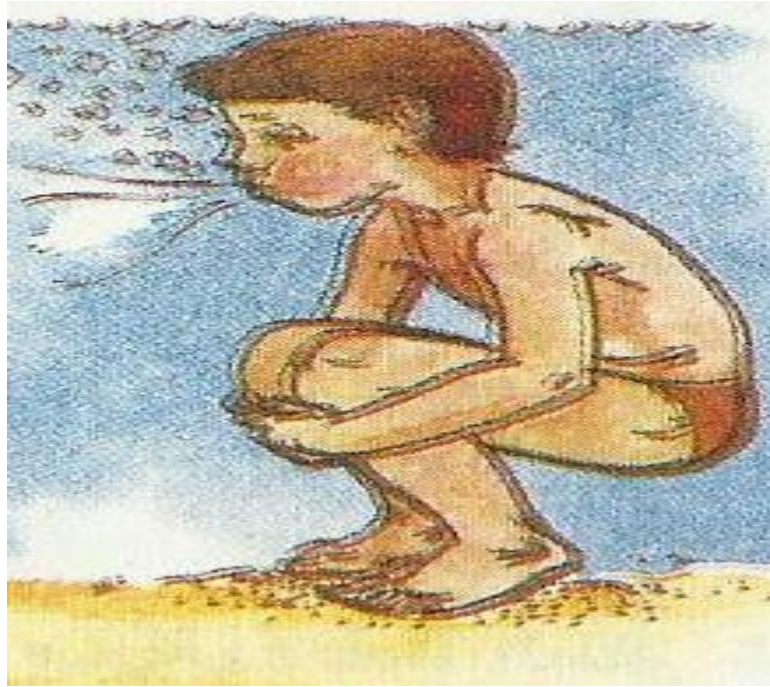
بيان وجهة النظر بمهارة التنفس مع تفتيح العينين واعجاب المتعلم في التدريبات المناسبة الية ثم الانتقال الى مهارة اخرى (البعد 5)

مهارة التنفس الصحيح وتفتيح العينين

مقدمة:

تعتبر هذه المهارة من المهارات الاساسية في تعليم السباحة والثانية بعد مهارة الثقة في الماء وبذلك ، فيجب معرفة انه بمجرد دخول الانف والفم تحت سطح الماء فانه يجب اخراج هواء الزفير من الانف والفم حتى لا يدخل إليهما الماء، وعلى ان يتم اخذ الشهيق بقوة اذا ما كان الفم خارج الماء

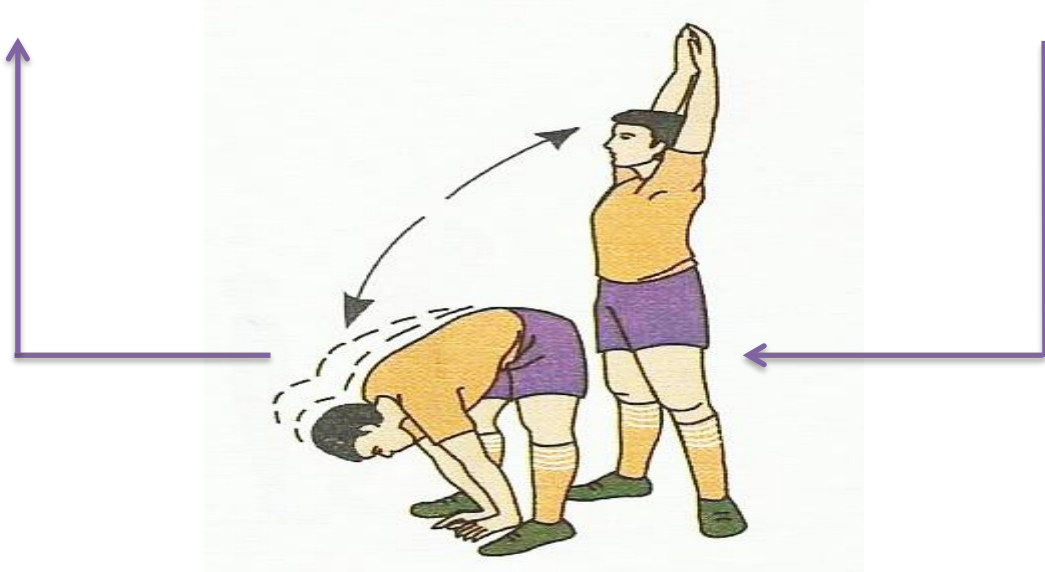
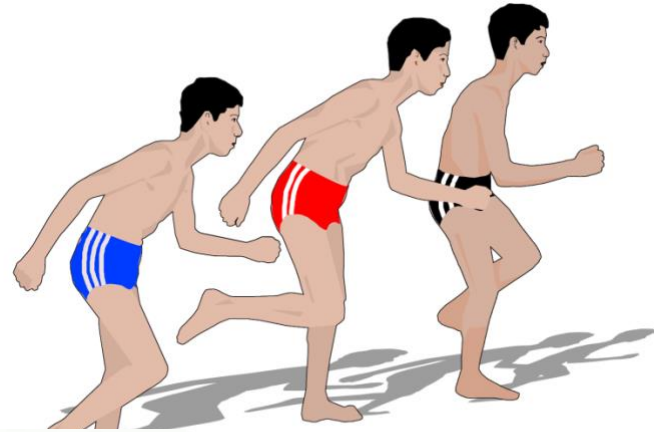
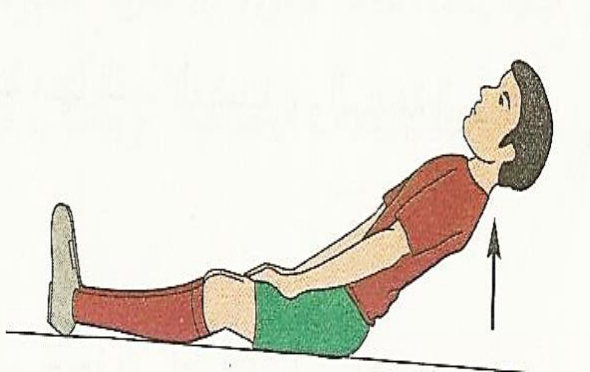
ويتم فتح العينين للحفاظ على وضع واتزان الجسم ككل، فلا بد ان تتعود على تفتيح العينين بصفه عامة خلال وجودك داخل الماء من خلال الشكل رقم (1).



شكل رقم (1)

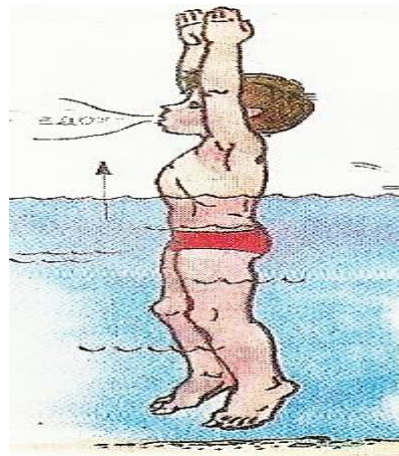
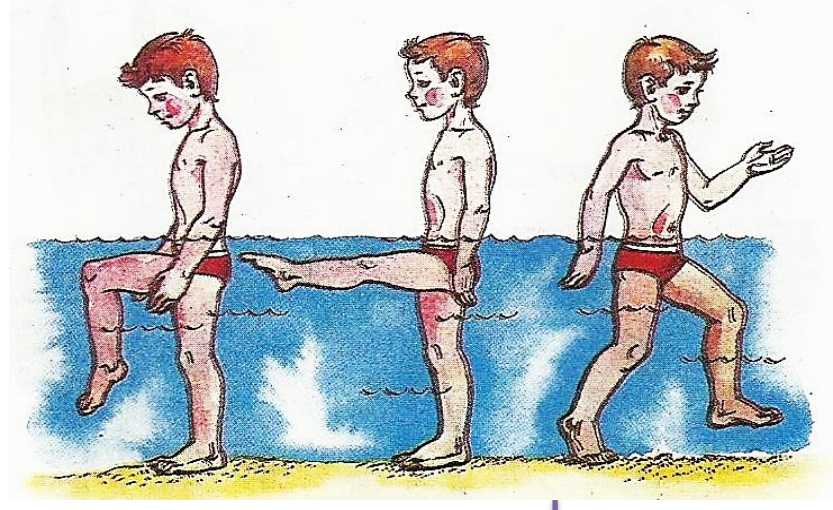
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الاتية



الاحماء المائي

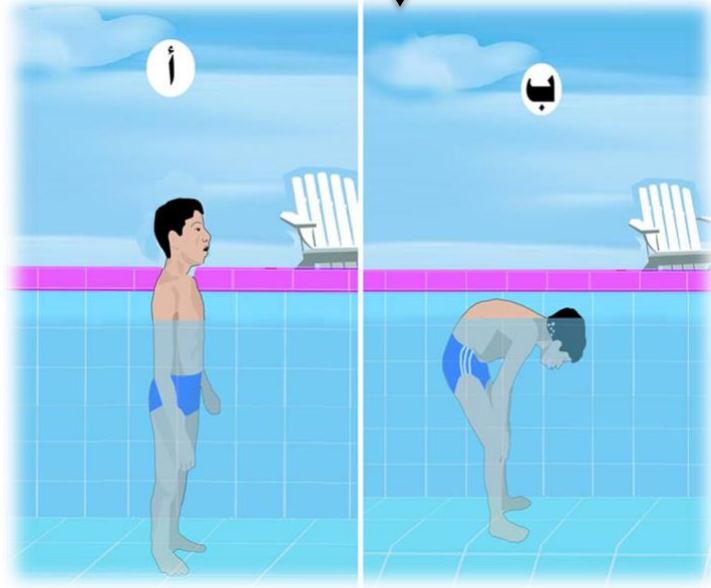
ينجز الاحماء المائي من خلال التمرينات الاتية



تؤدي مهارة التنفس مع فتح العينين من خلال التدريبات الآتية

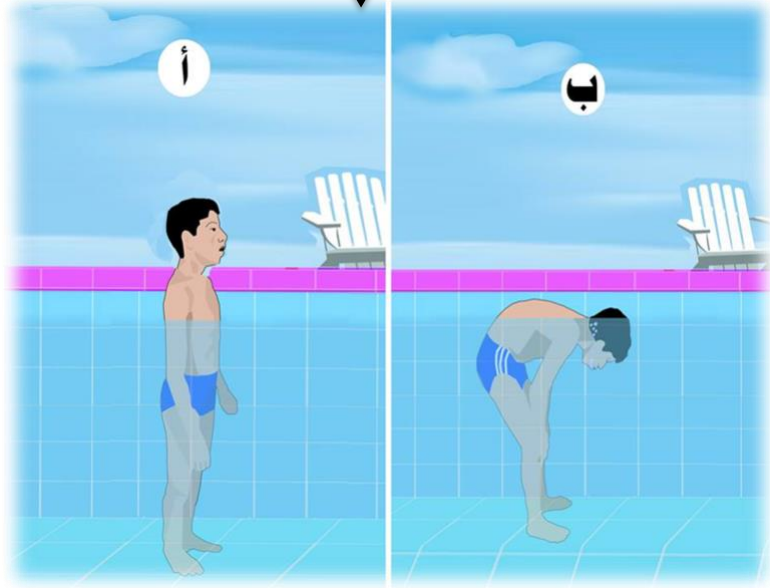
اخذ شهيق وزفير داخل وخارج

الماء تبادلياً



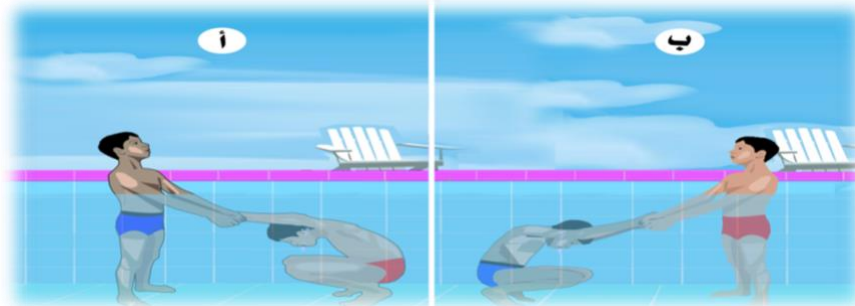
اخذ شهيق واخرجه في الماء

على الكفين



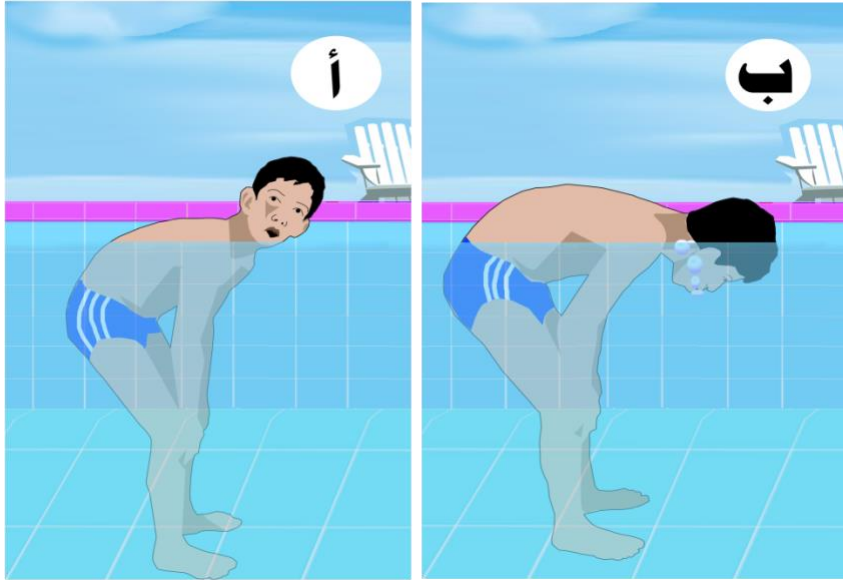
اخذ الشهيق والنزول تحت سطح

الماء وطرّد الزفير مع الزميل

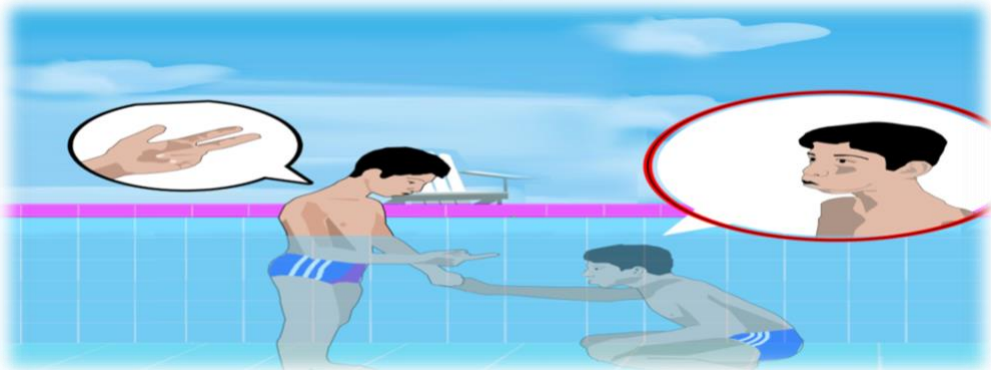


تمرين فتح العينين

اخذ شهيق جانبي الماء ثم الزفير امامي داخل
الماء مع فتح العينين



فتح العينين وعد اصابع الزميل



بعد الانتهاء من الجزء تطبيق لمهارة التنفس مع فتح العينين بيان
وجهة نظرك بالمهارة التي تعلمتها واي من التدريبات المناسب لك
عند تعلمك المهارة

أي من تدريبات مهارة التنفس وفتح العينين مناسبة...

هل اكتسبت التنفس داخل الماء

.....
.....
.....

ماهي وجهة نظرك عن مهارة التنفس وفتح العينين....

.....
.....
.....
.....

.....

.....

2- وضح دور مهارة التنفس الصحيح وفتح العينين في تعلم السباحة ؟

.....

.....

الاختبار المهارى :

1. التنفس المنتظم لمدة عشرة ثواني.
2. التقاط قطعة معدنية من قاع الحمام بالثانية.