

المحاضرة الثامنة
الوقوف في الماء
(الجانب العملي)

زمن الدرس : 120 دقيقة

الهدف العام للدرس :

- ان يتعلم الطالب مهارة الوقوف في الماء وبطريقة صحيحة

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- ان يفهم الطالب مدى تأثير التدريبات المهاريه على مستوى الاداء المهارى بعد شرحها من قبل المعلم

وبطريقة صحيحة.

الهدف المهارى :

- أن يطبق الطالب تدريبين لمهارة الوقوف في الماء وبطريقة صحيحة.

الهدف الوجداني :

- أن يشعر الطالب بالسعادة والسعادة أثناء أداء الوقوف في الماء .

خطوات تنفيذ المحاضرة الثامنة

الخطوة الاولى

مشاهدة الاداء الصحيح للمهارة الوقوف في الماء عن طريق جهاز العرض (data show) والتركيز على النقاط الاساسية لتعلم المهارة (البعد 1)

الخطوة الثانية

تحديد المعلومات والمعارف لمهارة الوقوف في الماء وما تتضمنه هذه المهارة من خطوات وفوائد (بعد 2)

الخطوة الثالثة

العمل بجموعات تعاونية وتخير التمارينات التي تسهم في تعميق تعلم الوقوف في الماء وحدد الأنشطة والتعزيزات بحيث يسهم ذلك في تعلم الطالب للمهارة الموجدة (البعد 3).

الخطوة الرابعة

تخير التمارينات المناسبة لمستوى المتعلم والتي تسهم في تدعيم وتعزيز الوقوف في الماء للوصول الى المعنى من استخدام التمرين (البعد 4)

الخطوة الخامسة

بيان وجهة النظر بمهارة الوقوف في الماء واعجاب المتعلم في التدريبات المناسبة اليه ثم الانتقال الى مهارة اخرى (بعد 5)

الوقوف في الماء

مقدمة :

تعتبر مهارة الوقوف في الماء شكل (1) من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به في تحقيق الأمان والسلامة لك عزيزي الطالب ، حيث تتيح لك الاحتفاظ بجسمك مرتفعا حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.



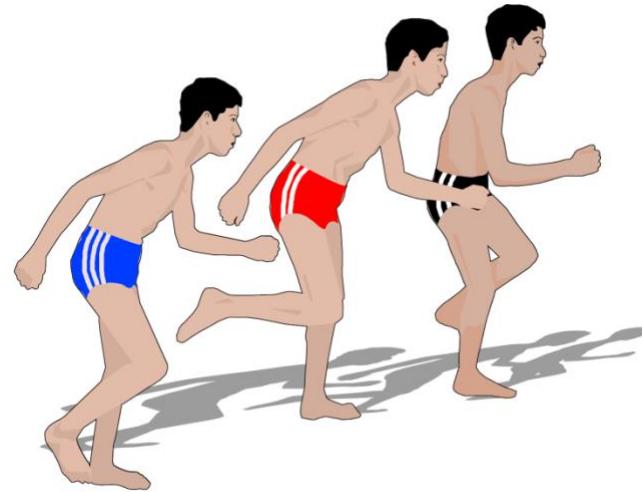
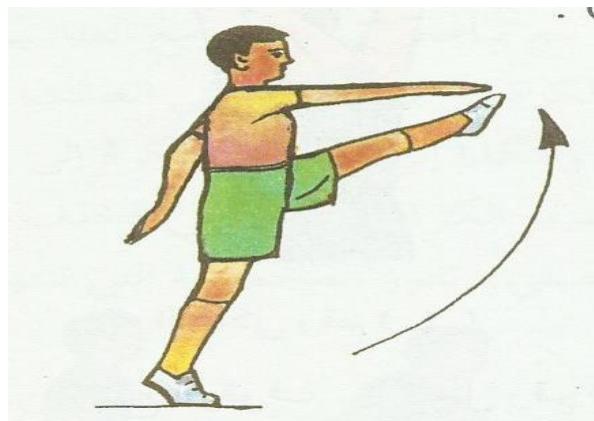
شكل رقم (1)

الخطوات التعليمية لمهارة الوقوف في الماء

1. يشرح المعلم طريقة الوقوف في الماء ويطلب منك عزيزي الطالب متابعة الحركة ويفضل أن يكون ذلك من داخل الماء باستخدام نظارات السباحة.
2. يطلب منك عزيزي الطالب الاتجاه للجزء العميق بجوار أحد الأرکان بحيث يتمكن بسهولة من الإمساك بجوانب المسبح إذا تعب، وذلك من أجل إزالة أي فلق.
3. يطلب منك الوقوف عموديا وتحريك رجليك إلى الأسفل بقوة بالتبادل مثل حركة التدريج بالدراجة يضرب الماء برجله إلى الأسفل ثم يسحبها ويضرب بالأخرى وهكذا، وتكون حركة اليدين مشابهة لحركة الرجلين.
4. تواصل بالحركة بهذه الطريقة حتى التعب فتمسك بطرف المسيح ثم تكرر ذلك عدة مرات حتى للوصول بنفسك لأفضل طريقة للوقوف في الماء وأكثراها راحة وفعالية.

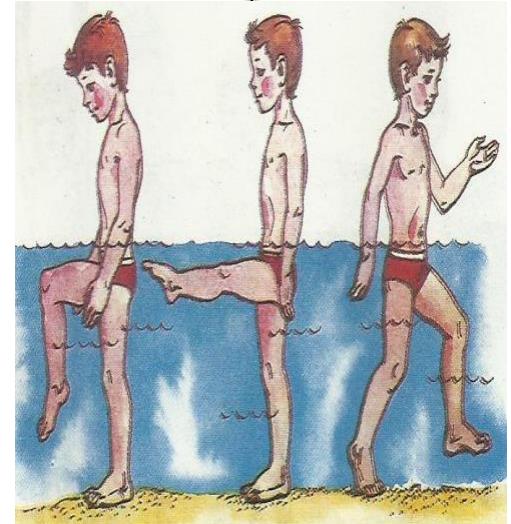
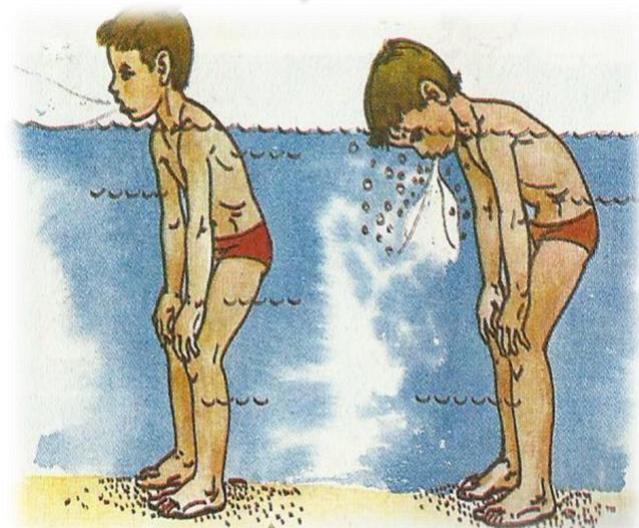
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الآتية



الاحماء المائي

ينجز الاحماء المائي من خلال التمرينات الآتية



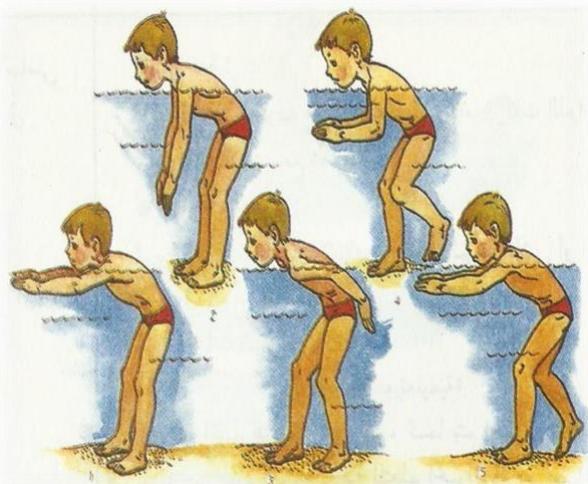
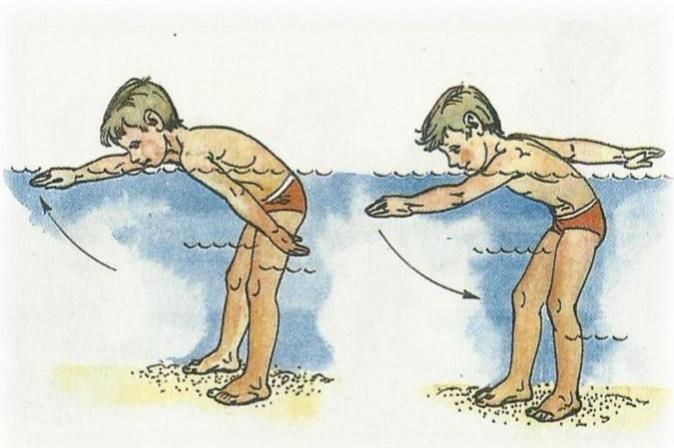
تدريبات الوقوف في الماء

تمرين الذراعين داخل الماء

الضغط للداخل والخارج

تمرين الوقوف في الماء عميق

الصدر والقدمين متبعدين



تمرين تبادل حركات الرجلين

بطريقة مقصيه او كرياجيه.



تابع تدريبات الوقوف في الماء

تمرين توافق حركة الرجلين والذراعين

التنفس باحتفاظ الرأس خارج الماء



بعد الانتهاء من الجزء التطبيقي لمهارة الوقوف في الماء
وبيان وجهة نظرك بالمهارة التي تعلمتها واي من التدريبات
المناسب لك عند تعلمك المهارة

أي من تدريبات مهارة الوقوف في الماء منها مناسبة

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

هل تشعر بالسعادة أثناء الوقوف في الماء

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

هل اكتسبت الوقوف في الماء

.....
.....

ما هي وجهة نظرك عن الوقوف في الماء

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

2- اذكر تدريبين لمهارة الوقوف في الماء ؟

الاختبار المهارى :

1- الوقوف في الماء لمدة (15) ثانية.

2- الوقوف في المنطقة العميقة لمدة (10) ثانية.