

المحاضرة الثامنة
الوقوف في الماء
(الجانب العملي)

زمن الدرس : 120 دقيقة

الهدف العام للدرس :

- ان يتعلم الطلاب مهارة الوقوف في الماء وبطريقة صحيحة

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- ان يفهم الطالب مدى تأثير التدريبات المهارية 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 بالمتعة 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 بمجموعات تعاونية وتخير التمرينات التي تسهم في تعميق تعلم الوقوف في الماء 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 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 الية 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 الأمن والسلامة لك عزيزي الطالب ، حيث تتيح لك الاحتفاظ بجسمك مرتقعا حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.



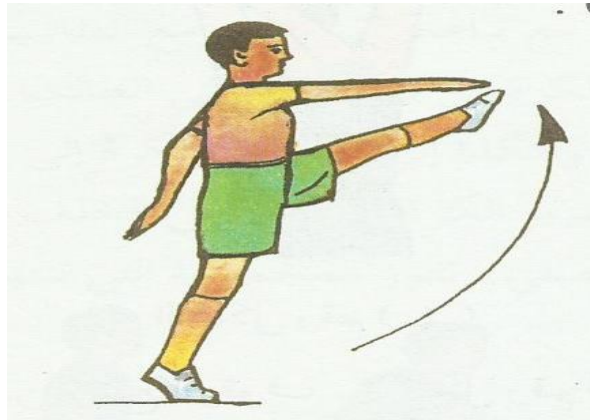
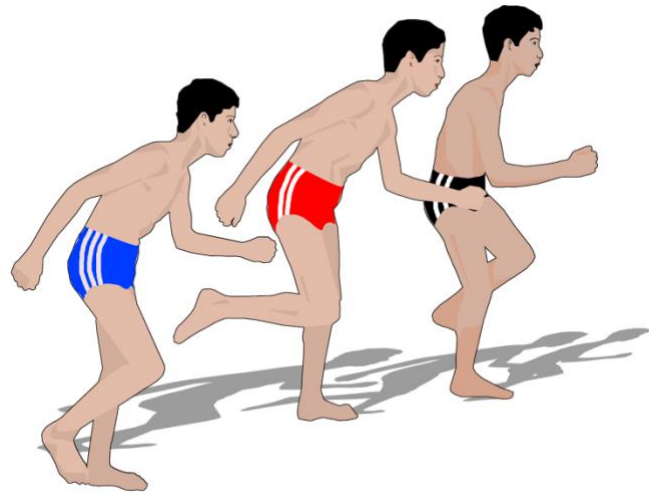
شكل رقم (1)

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 الأركان بحيث يتمكن بسهولة من الإمساك بجوانب المسبح إذا تعب، وذلك من أجل إزالة أي قلق.
3. يطلب منك الوقوف عموديا وتحريك رجلك إلى الأسفل بقوة بالتبادل مثل حركة التدرج 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 المسبح ثم تكرر ذلك عدة مرات حتى للوصل بنفسك لأفضل طريقة للوقوف في الماء وأكثرها راحة وفعالية.

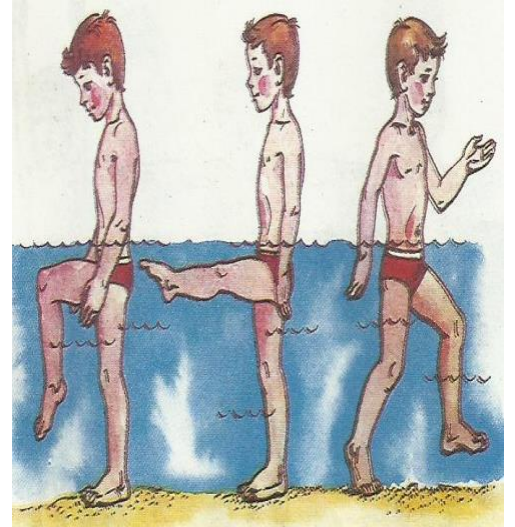
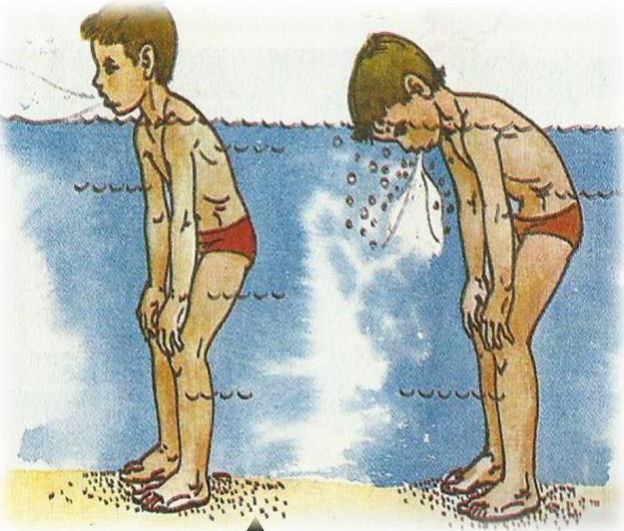
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الاتية



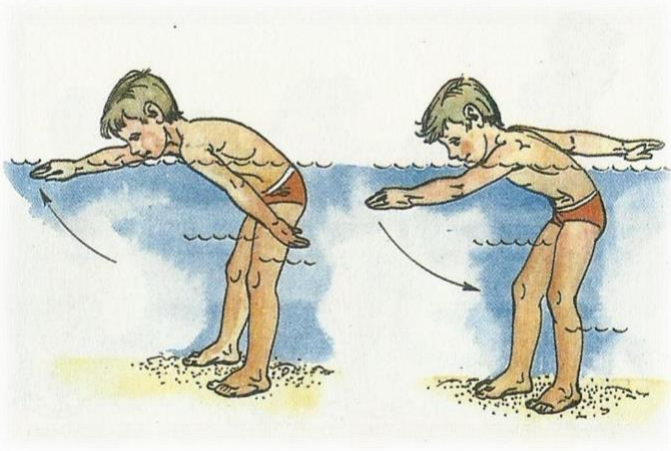
الاحماء المائي

ينجز الاحماء المائي من خلال التمرينات الاتية

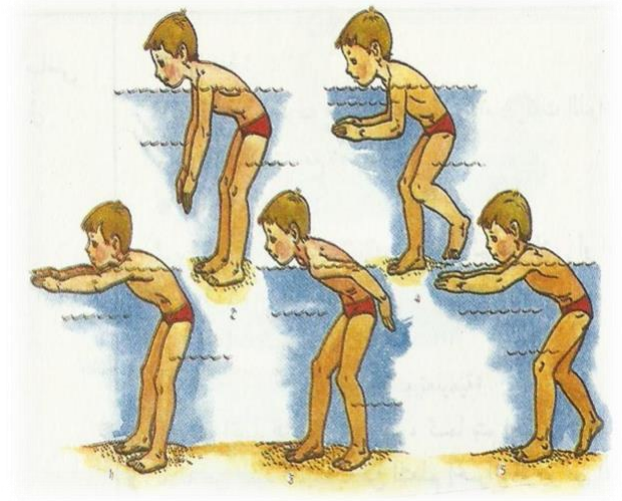


تدريبات الوقوف في الماء

تمرين الذراعين داخل الماء
الضغط للداخل والخارج



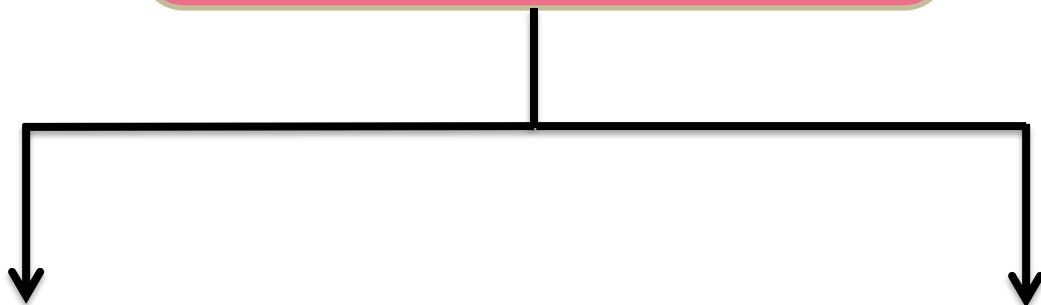
تمرين الوقوف في الماء عمق
الصدر والقدمين متباعدتين



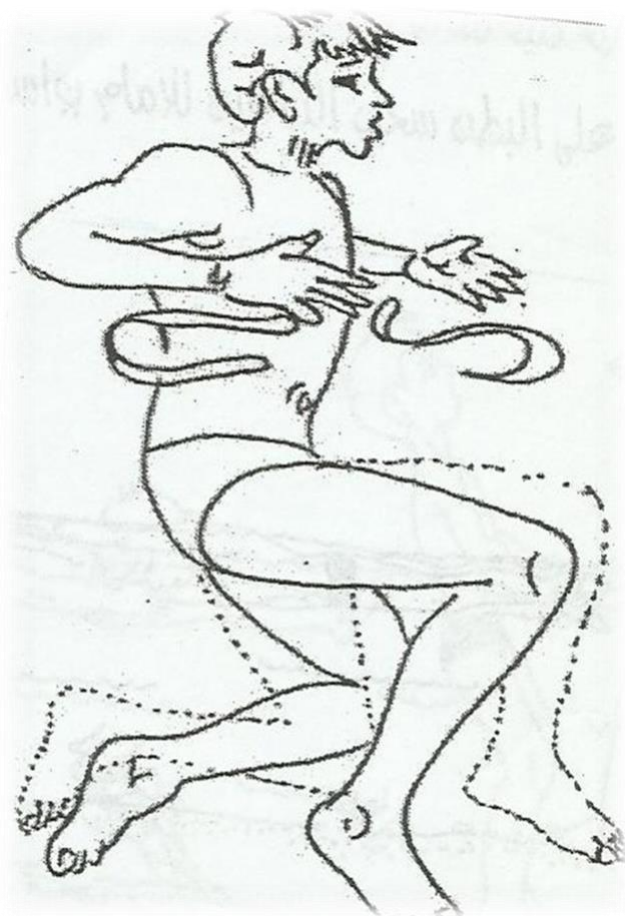
تمرين تبادل حركات الرجلين
بطريقة مقصيه او كراجيه.



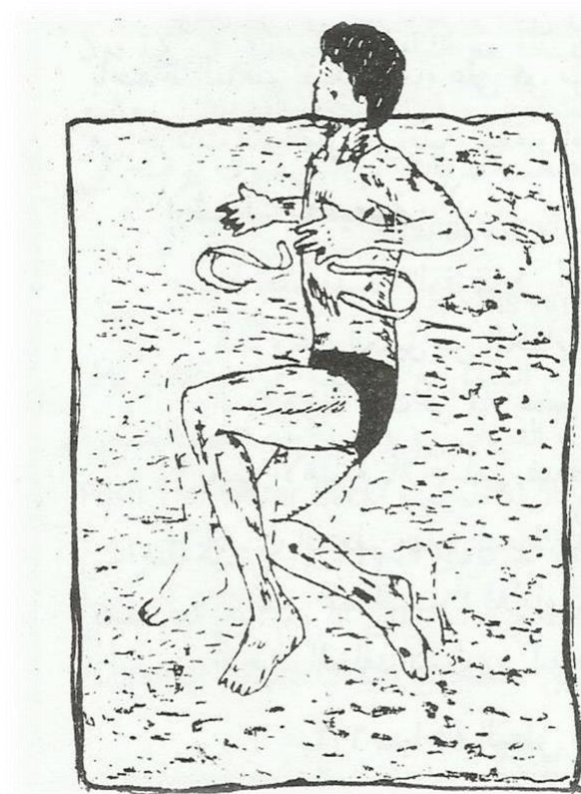
تابع تدريبات الوقوف في الماء



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 منهما مناسبة

هل اكتسبت الوقوف في الماء

ماهي وجهة نظرك عن الوقوف في الماء

التقويم :

الاختبار المعرفي :

1- عرف مهارة 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.