

**تعليم المهارات التمهيدية  
الأساسية في السباحة**

**المحاضرة الرابعة  
تعلم مهارة الثقة في الماء  
(الجانب العملي)**

## **المحاضرة الرابعة (عملي)**

### **( تعلم مهارة الثقة في الماء )**

**زمن الدرس : 120 دقيقة**

**الهدف العام للدرس :**

- ان يتعلم الطلاب مهارة الثقة في الماء.

**الاهداف السلوكية للدرس :**

**الهدف المعرفي :**

- أن يتعرف الطالب على مهارة الثقة في الماء وبطريقة صحيحة.

**الهدف المهارى :**

- ان يستطيع الطالب المشي في الماء باتجاهات مختلفة وبطريقة صحيحة.

**الهدف الوجداني :**

- أن يشارك الطالب في الخطوات التعليمية التي يقدمها المعلم في درس مهارة الثقة في الماء إذا ما حضر تلك الحصة.

## خطوات تنفيذ المحاضرة الرابعة

### الخطوة الاولى

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

### الخطوة الثانية

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

### الخطوة الثالثة

العمل بجموعات تعاونية وتخير التمرينات التي تسهم في تعميق تعلم الثقة 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 وتعزيز الثقة في الماء للوصول الى المعنى من استخدام التمرين \_ (البعد 4)

### الخطوة الخامسة

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

## مهارة الثقة في الماء

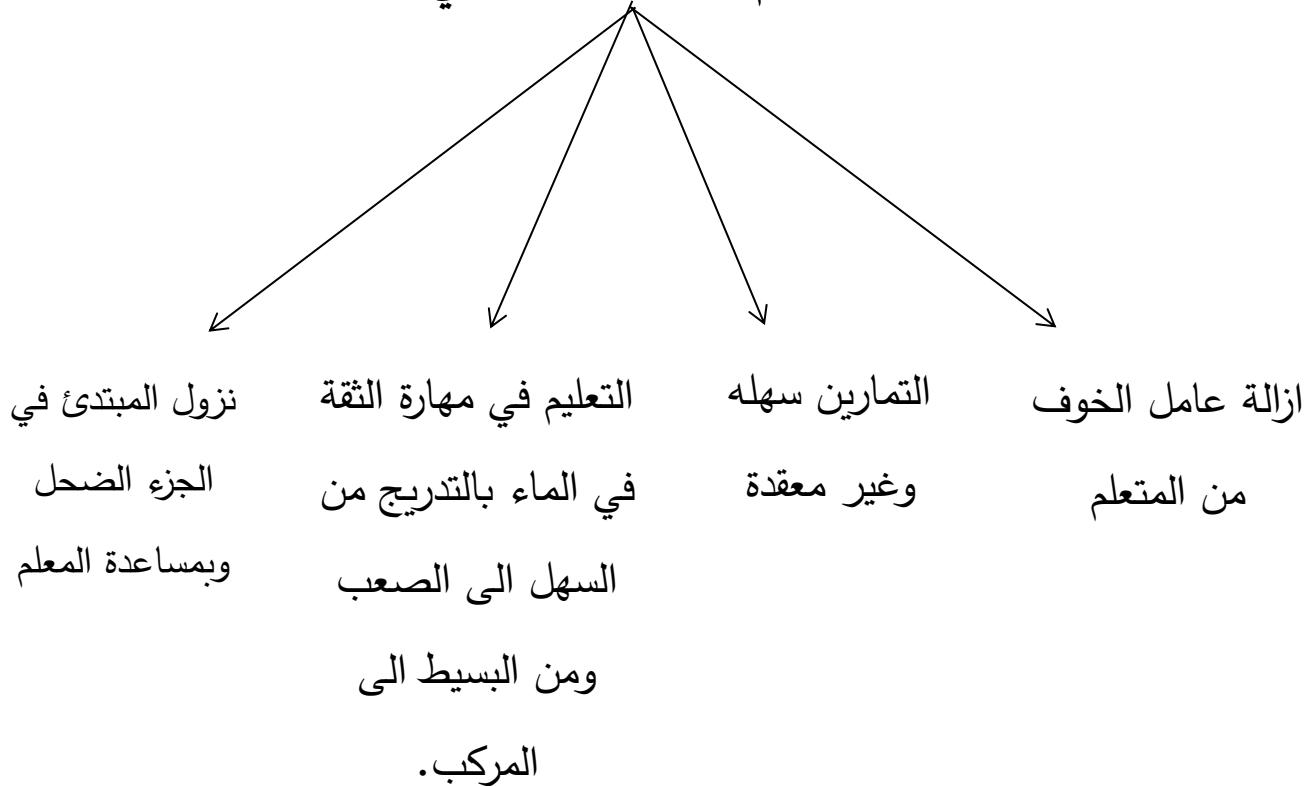
### مقدمة :

تتضمن هذه المهارة اكتساب الكثير من المهارات الحركية التي تساعد في اكتساب الثقة بالنفس في وقت قصير لذلك يجب أن يكون لدى المتعلم، درجة الإقبال والحماس والمثابرة علي التعلم وبذل الجهد و التغلب علي العقبات وسرعة التقدم ، ومن ثم دور المعلم في رفع درجة الدافعية لدى الطالب وإبعاده عن المواقف التي تثير عامل الخوف و الانطباعات السلبية عن السباحة.

يفضل ان يبدأ تعليم السباحة في حمام تعليمي يتميز بعمق مناسب، حيث يسمح هذا العمق بالوقوف والجلوس والجثو والزحف والطفو والمشي على اليد ، وأحد المهام الرئيسية التي تواجه المتعلم هي إكساب الثقة والألفة مع الوسط المائي، ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال الألعاب الصغيرة وتمرينات الثقة الخاصة.

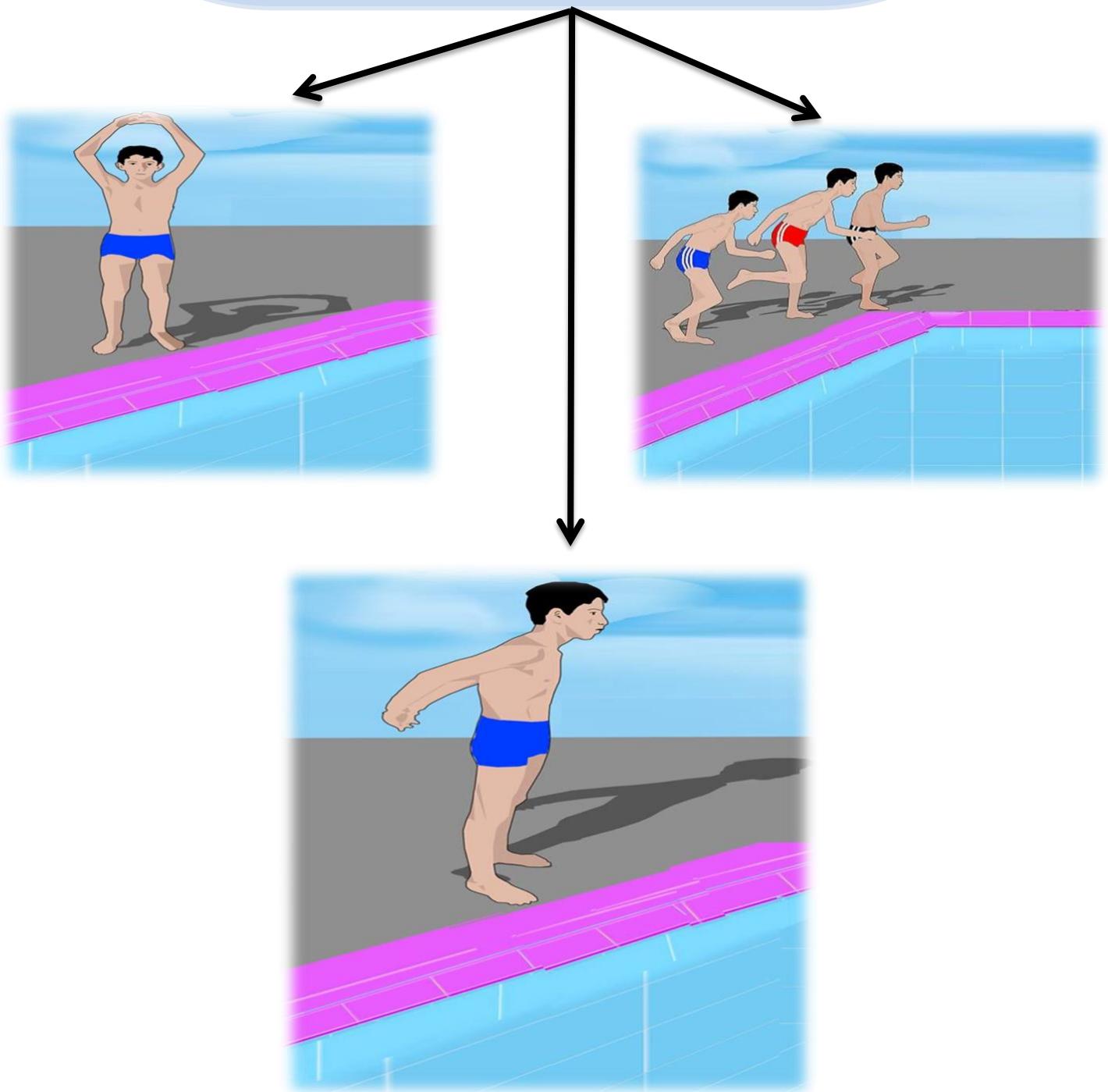
ويمكن تعرف مهارة الثقة في الماء : هي الخطوة الاولى لتعليم السباحة حيث يقوم الطالب بتمرينات تعود على الماء وإزالة عامل الخوف حتى يستطيع مواجهة الماء ولا يخشى.

### ومن اهم فوائد مهارة الثقة في الماء



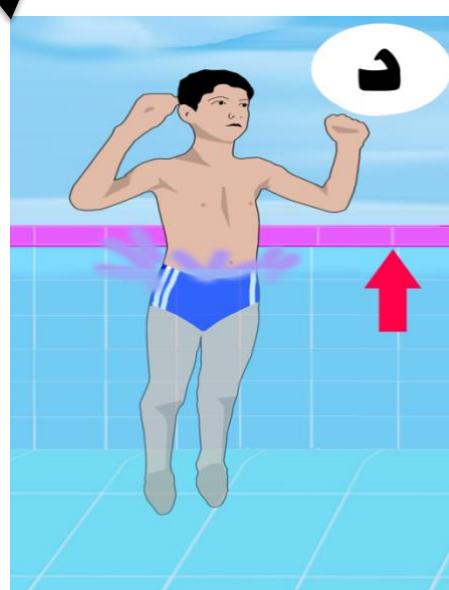
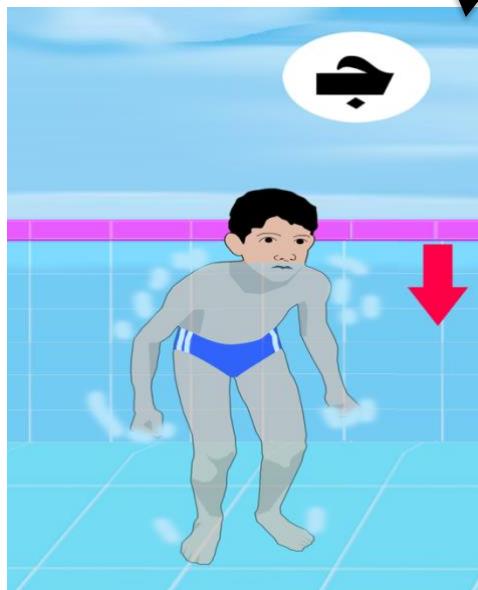
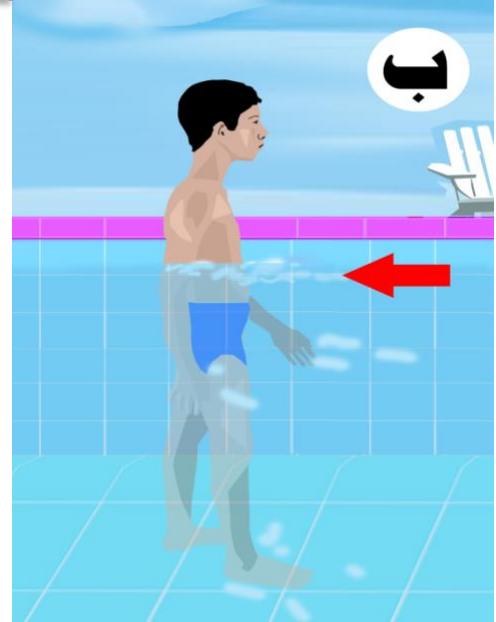
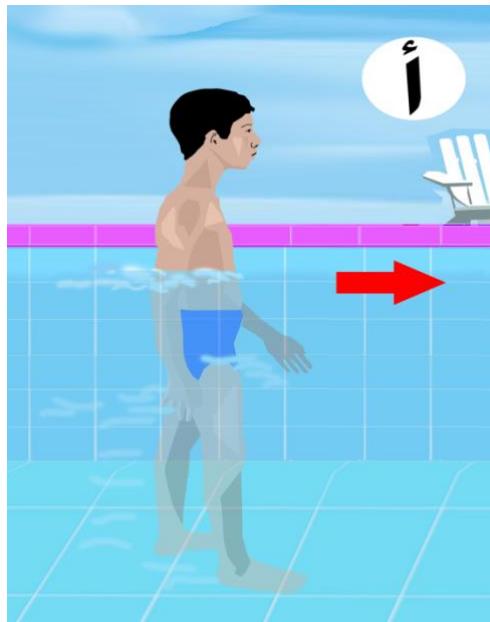
## الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمارين البدنية الآتية



الاحماء المائي

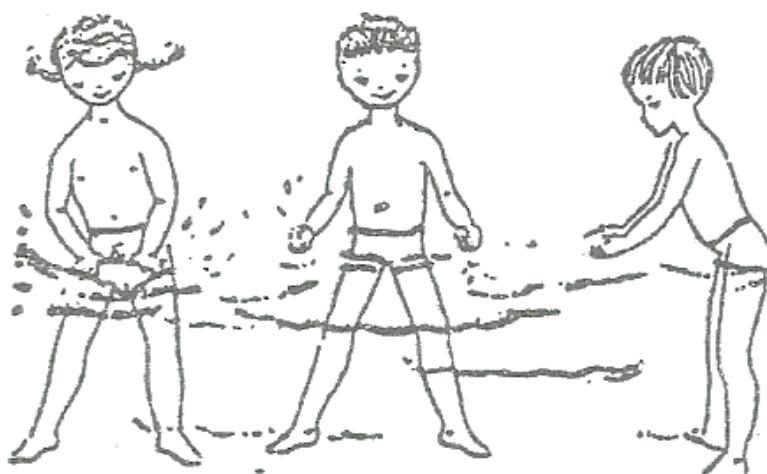
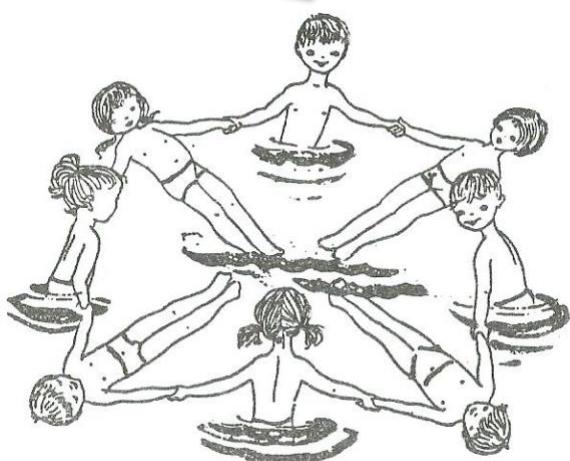
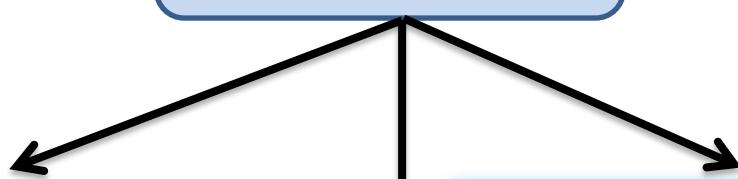
المشى للأمام وللخلف ثم الوثب لا على ولأسفل



والأشكال المعروضة امامكم توضح الثقة في الماء

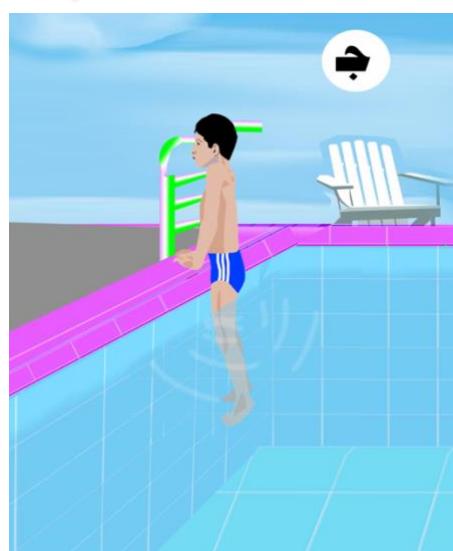
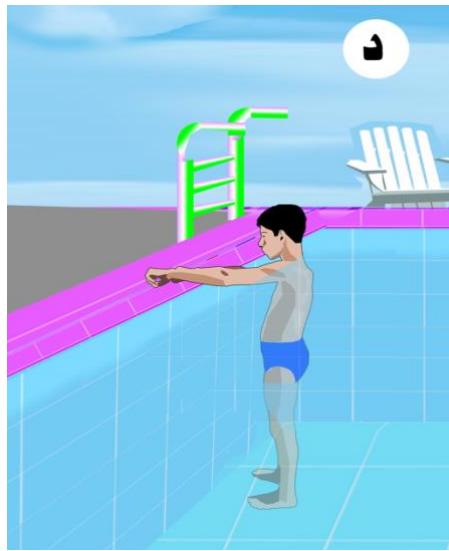
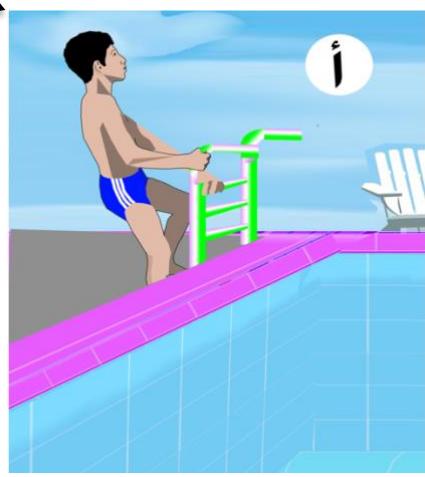
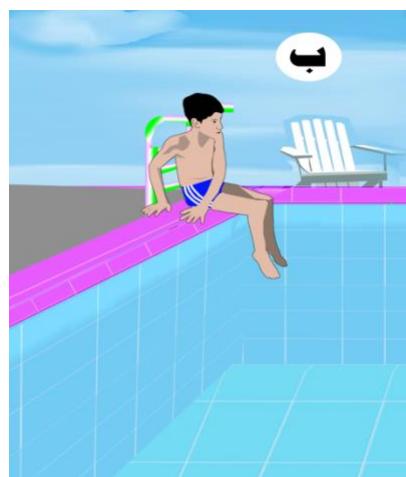


## الثقة في الماء



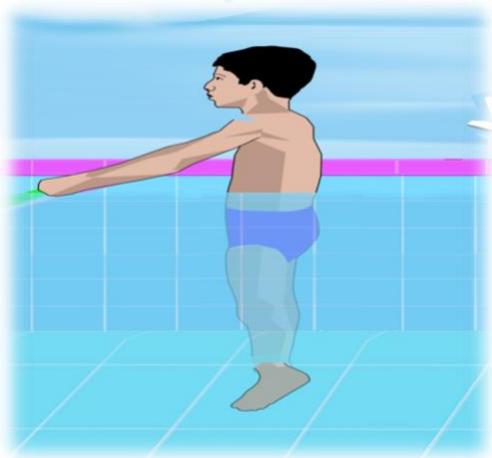
تؤدي مهارة الثقة في الماء من خلال التدريبات الآتية

تدريب الدخول الآمن للماء



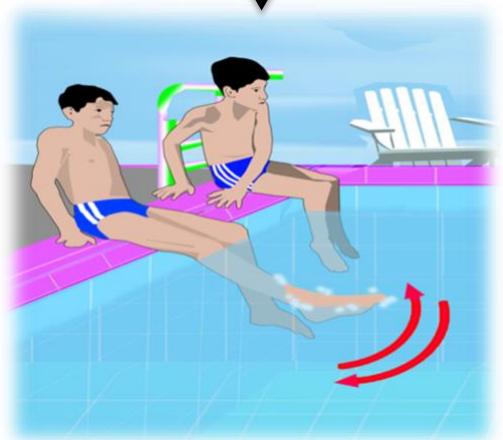
تؤدي مهارة الثقة في الماء من خلال التدريبات الآتية

الوثب للأعلى ولأسفل ممسكا



الجلوس على حافة الحمام

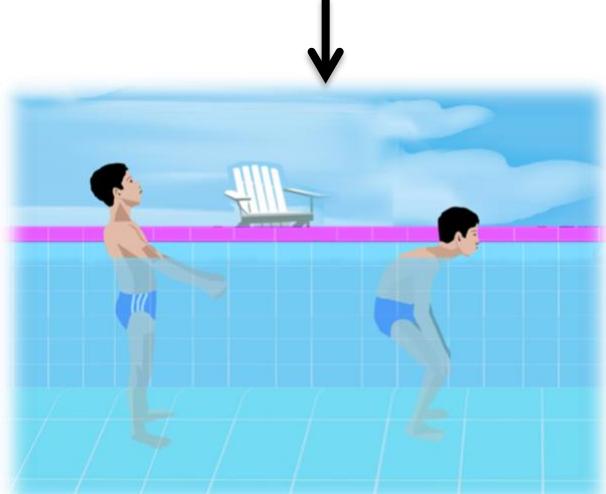
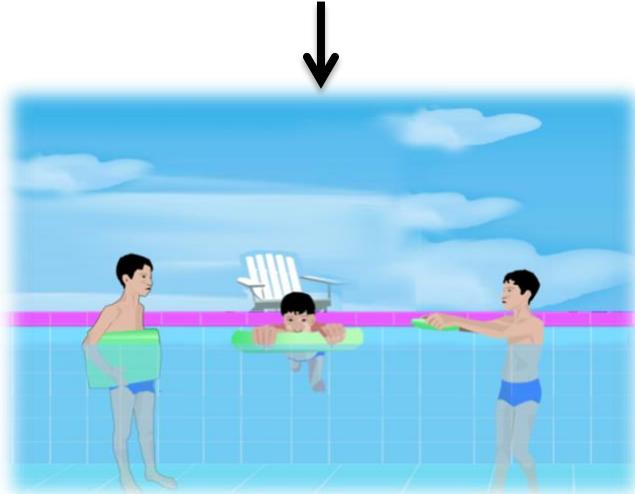
واداء ضربات الرجلين



تمرين مسك اداة الطفو

ثنى الركبتين تحت سطح

الماء حتى الصدر



بعد الانتهاء من الجزء التطبيقي بيان وجهة نظرك بالمهارة التي  
تعلمتها واي من التدريبات المناسب لك عند تعلمك المهارة

أي من تدريبات مهارة الثقة في الماء مناسبة .....  
.....  
.....

هل تشعر بالسعادة اثناء اداء مهارة الثقة في  
الماء .....  
.....  
.....

هل اكتسبت ثقة او صداقة مع الماء .....  
.....  
.....

ما هي وجهة نظرك عن مهارة الثقة في الماء .....  
.....  
.....

التقويم :

## 2- هل يختلف الوسط المائي عن اليابسة ولماذا؟

الاختبار المهارى :

- المشي باتجاهات مختلفة وبطريقة صحيحة.