

تعليم المهارات التمهيدية  
الاساسية 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 بمجموعات 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 وتعميق 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 الية ثم الانتقال الى مهارة اخرى (البعد 5)

## مهارة الثقة في الماء

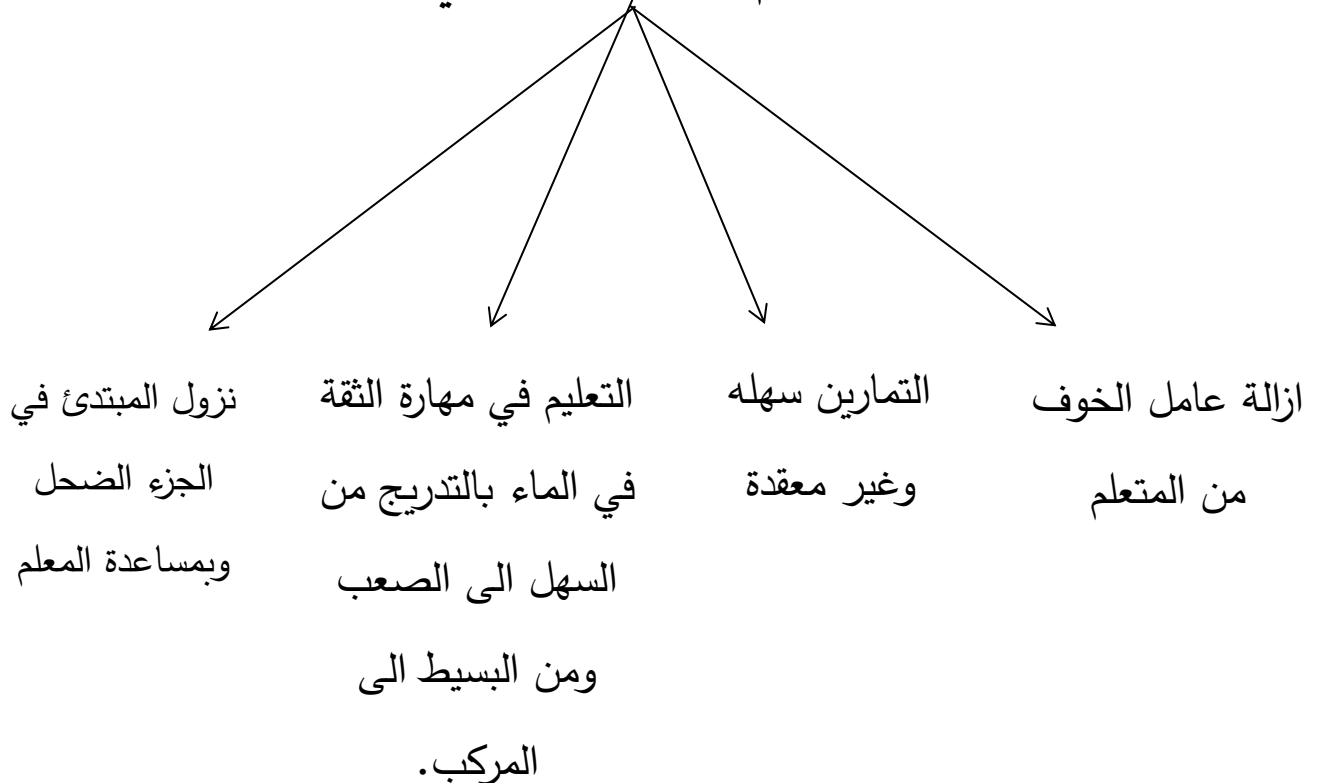
### مقدمة :

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 والجنو 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 وتمارين الثقة الخاصة.

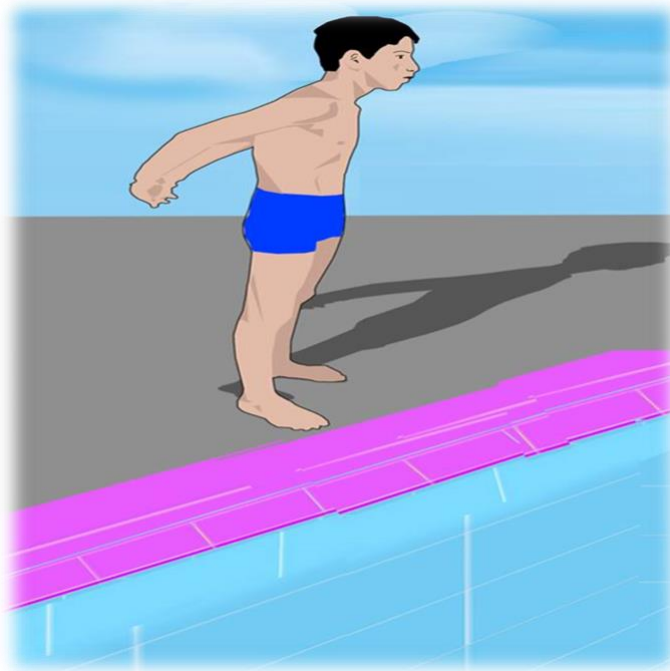
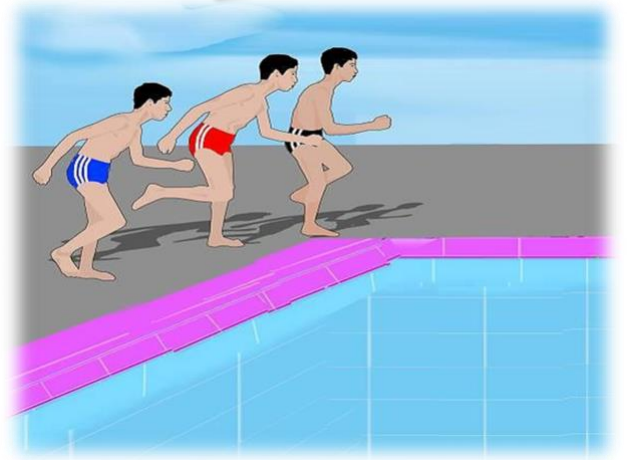
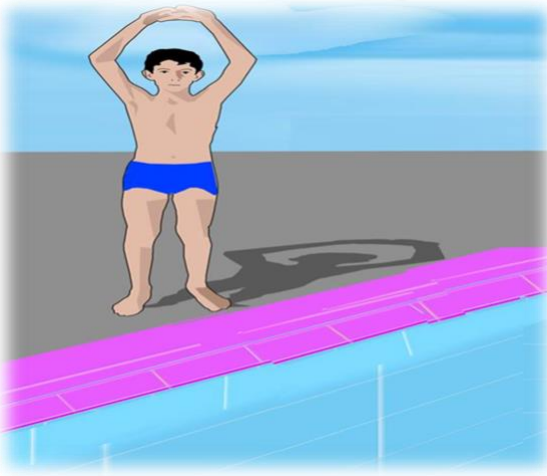
ويمكن تعرف مهارة الثقة في الماء : هي الخطوة الاولى لتعليم السباحة حيث يقوم الطالب بتمارين تعود على الماء وإزالة عامل الخوف حتى يستطيع مواجهه الماء ولا يخشاه.

### ومن اهم فوائد مهارة الثقة في الماء



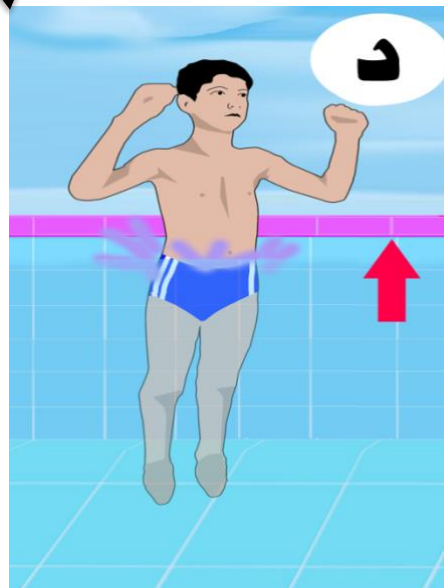
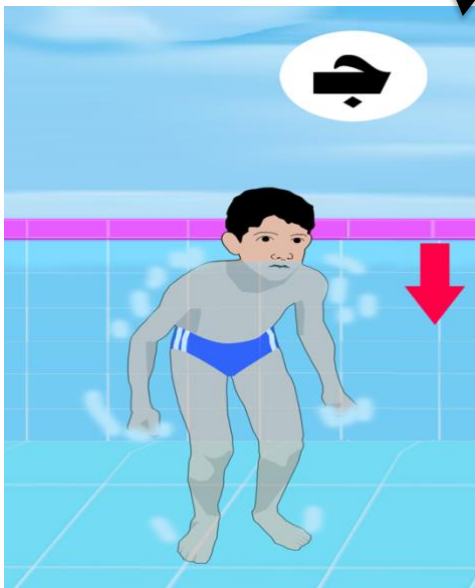
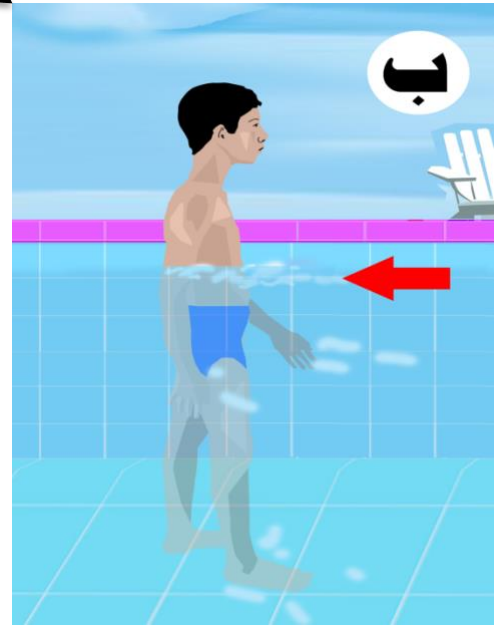
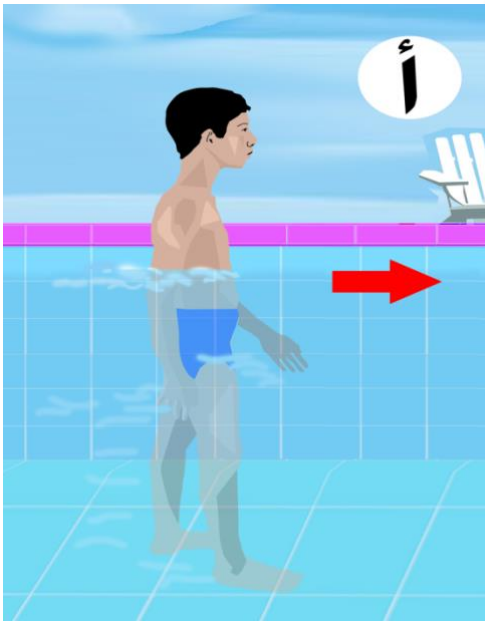
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الاتية



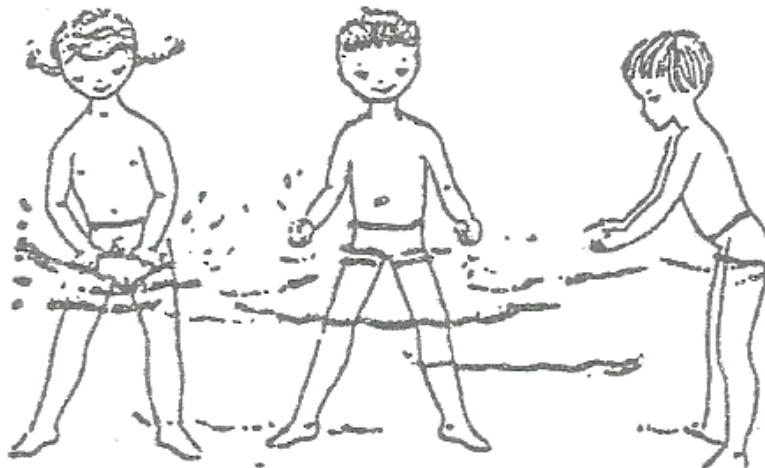
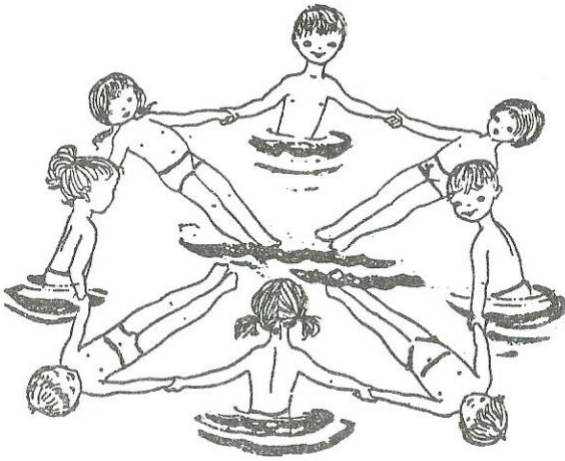
الاحماء المائي

المشي للأمام وللخلف ثم الوثب لا على ولأسفل



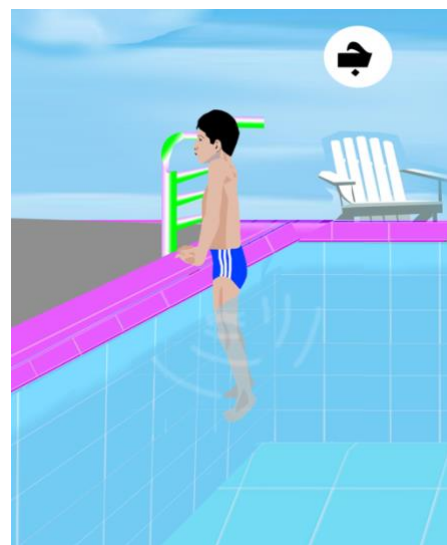
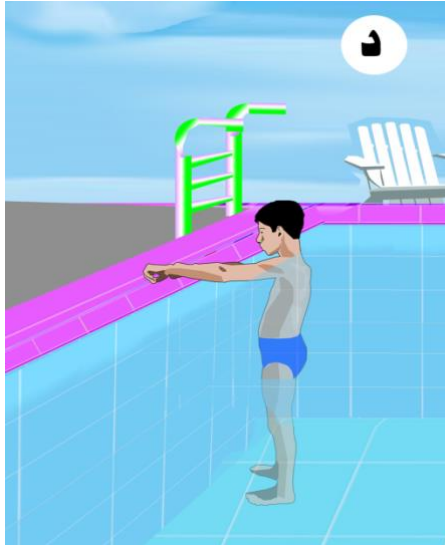
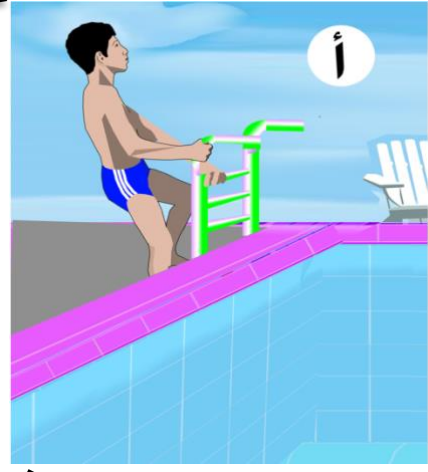
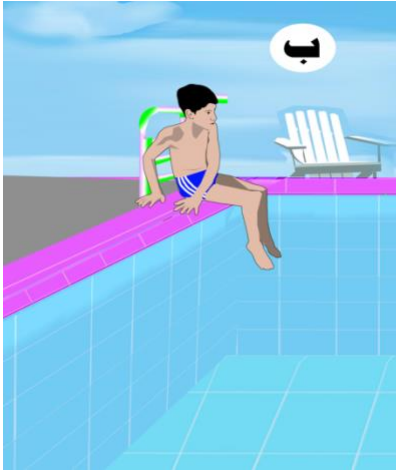
والاشكال المعروضة امامكم توضح الثقة في الماء

الثقة في الماء



تؤدي مهارة الثقة في الماء من خلال التدريبات الآتية

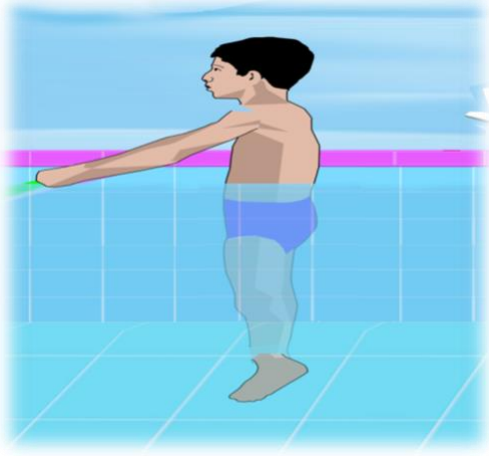
تدريب الدخول الآمن للماء



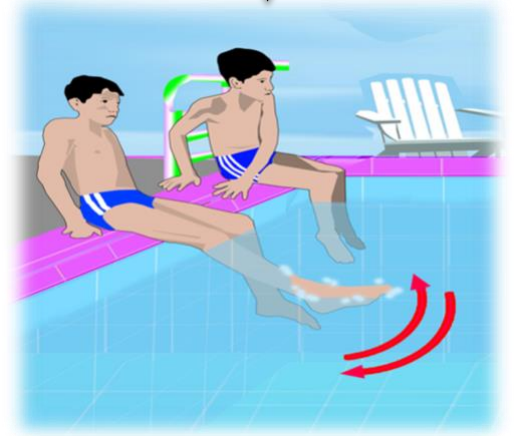


تؤدي مهارة الثقة في الماء من خلال التدريبات الآتية

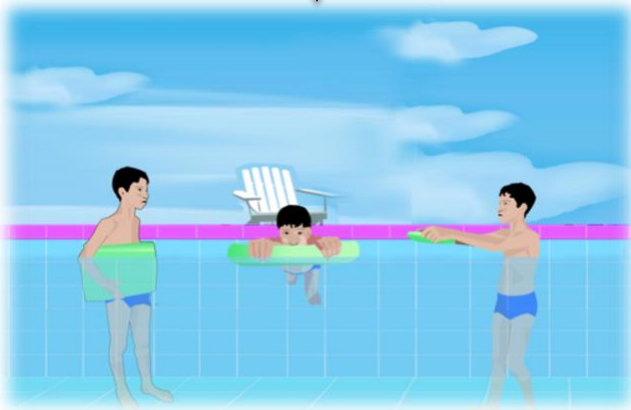
الوثب للأعلى ولأسفل ممسكا  
بماسورة الحمام



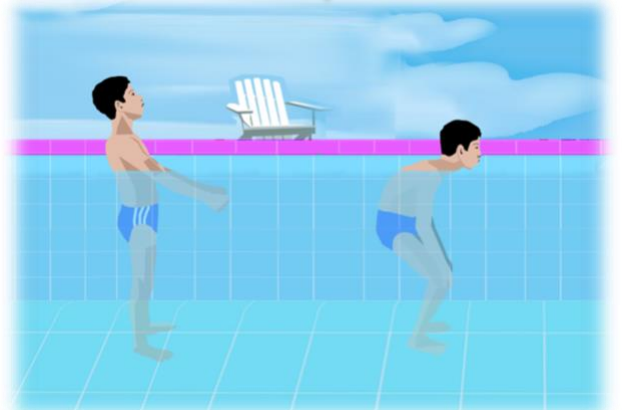
الجلوس على حافة الحمام  
وأداء ضربات الرجلين



تمرين مسك اداة الطفو



ثني 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 .....

.....

.....

ماهي وجهة نظرك عن مهارة الثقة في الماء .....

.....

.....

التقويم :

37

الاختبار المعرفي :

1. ما هو مفهوم مهارة الثقة في الماء ؟

.....

.....

2- هل يختلف الوسط المائي عن اليابسة ولماذا ؟

.....

.....

### الاختبار المهارى :

- المشي باتجاهات مختلفة وبطريقة صحيحة.