

المحاضرة الخامسة عشر
التوافق بين ضربات الرجلين
والذراعين والتنفس

(الجانب العملي)

أ.م.د جبار علي كاظم

المحاضرة الخامسة عشر (عملي) (التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس)

زمن الدرس : 120 دقيقة

الهدف العام للدرس :

- ان يتعلم الطالب التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس بطريقة صحيحة.

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- أن يتعرف الطالب على التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس في نهاية البرنامج التعليمي بطريقة صحيحة.

الهدف المهارى :

- ان يؤدي الطالب طريقة الاداء الصحيحة للتوافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس بعد مشاهدته دليل الطالب وبطريقة صحيحة

الهدف الوجداني :

- أن يشارك الطالب في الخطوات التعليمية التي يقدمها المعلم في درس التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس إذا ما حضر تلك الحصة.

خطوات تنفيذ المحاضرة الخامسة عشر

الخطوة الاولى

مشاهدة الاداء الصحيح للتواافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس عن طريق جهاز العرض
(data show) والتركيز على النقاط الاساسية لتعلم المهارة (البعد 1)

الخطوة الثانية

تحديد المعلومات والمعارف للتواافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس وما تتضمنه هذه المهارة من خطوات وفوائد (بعد 2)

الخطوة الثالثة

العمل بجموعات تعاونية وتخير التمرينات التي تسهم في تعزيز تعلم التواافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس 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 التواافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس للوصول الى المعنى من استخدام التمرين (البعد 4)

الخطوة الخامسة

بيان وجهة النظر بالتوافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس واعجاب المتعلم في التدريبات المناسبةالية ثم الانتقال الى مهارة اخرى (بعد 5)

التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس

مقدمة :

قبل البدء في تعليم هذه المهارة يجب أن التأكد من إجاده المهارات الاساسية السابقة التي تم التعلم عليها لتعليم هذه المهارة لأن هذه المهارة تكون شاملة لجميع المهارات مثل مهارة الوقوف في الماء والتنفس وحركات الذراعين والرجلين وصولاً للربط بين هذه المهارات لتكوين سباحة كاملة تسمى سباحة الزحف الامامية الحرة.

حيث تناح للمتعلم رؤية النموذج للأداء الصحيح، مع تعليق المعلم على الوضع الصحيح للجسم، ثم يقوم بالتعليق على حركة الرجلين من حيث أنها حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة رأسية لأعلى ولأسفل من خلال مفصل الفخذ مع اثناء قليل للركبتين، كما يتضمن التعليق حركات الذراعين من حيث أنها حركة تبادلية وأنها تقسم إلى مرحلتين (مرحلة اساسية وأخرى رجوعية)، كما يجب أن يشمل التعليق على طريقة التنفس من حيث أهمية أدائية في سياق توافقي مع السباحة ككل، حيث تكون السنت ضربات رجلين مقابل دورة ذراع واحدة، ويفيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة، وما يعني هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى، وبما يتاسب مع سرعة حركة الجسم في الماء .

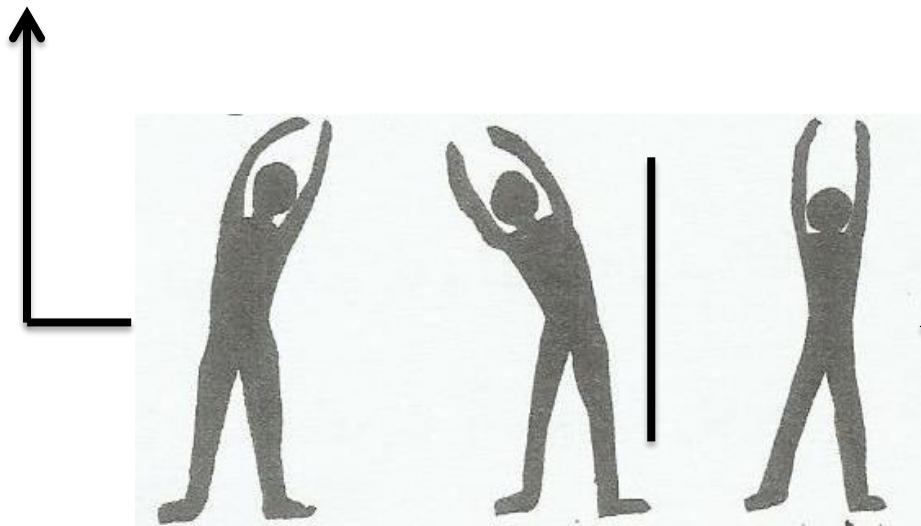
بعد ذلك تناح فرصة للمتعلم للقيام بالأداء الفعلي للسباحة وعلى المعلم متابعة تصحيح الخطأ أولاً بأول حتى لا تثبت هذه الأخطاء .

النقاط التعليمية التي يجب مراعاتها عند التعليم :

- 1 يجب أداء الرجلين مع عمل دورة واحدة بالذراعين.
- 2 يجب أداء ضربات الرجلين مع التدرج في زيادة المسافة وعدد دورات الذراعين.
- 3 يجب الربط بين حركات الذراعين والتنفس مع اتخاذ وضع اثناء الجذع اماما.
- 4 اتخاذ وضع الطفو الافقى مع تثبيت الرجلين، اداء حركات الذراعين والتنفس.
- 5 اداء حركات الرجلين والذراعين مع التنفس لمسافة قصيرة ثم تزداد المسافة مع التدرج في عدد مرات الشهيق وإخراجه في الماء .

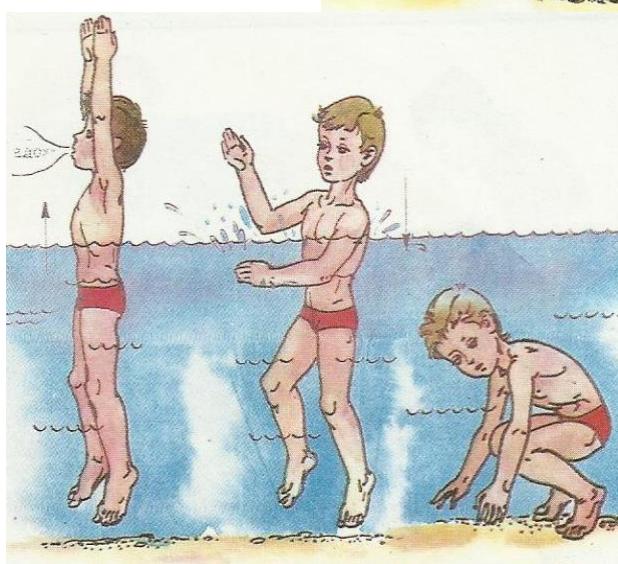
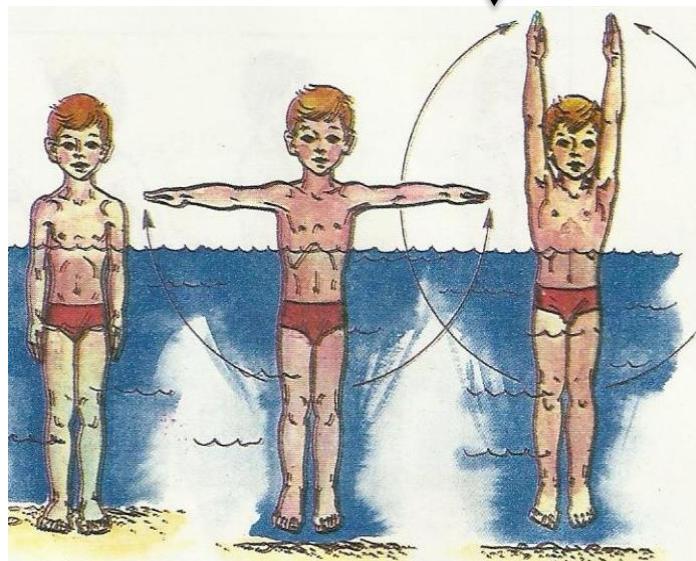
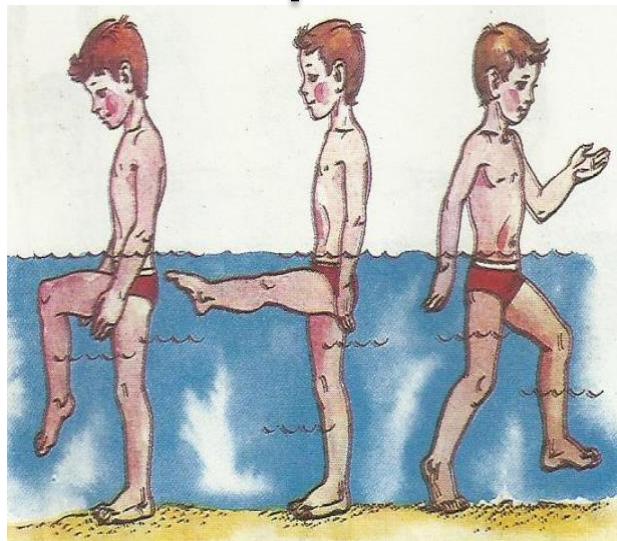
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الآتية



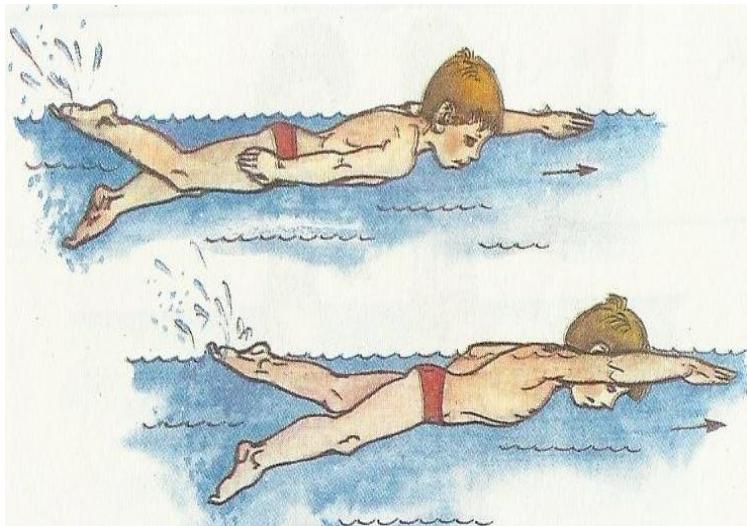
الاحماء المائي

ينجز الاحماء المائي من خلال التمارين الآتية

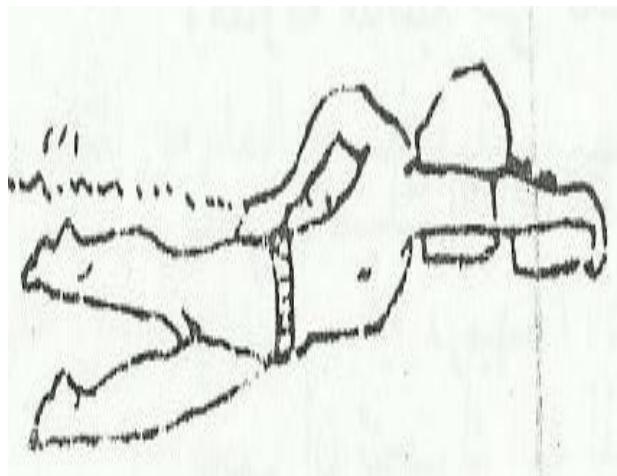


تدريبات التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس

ضربات رجلين تبادلية، ذراع أمامي
والآخر خلفي ثم التبديل



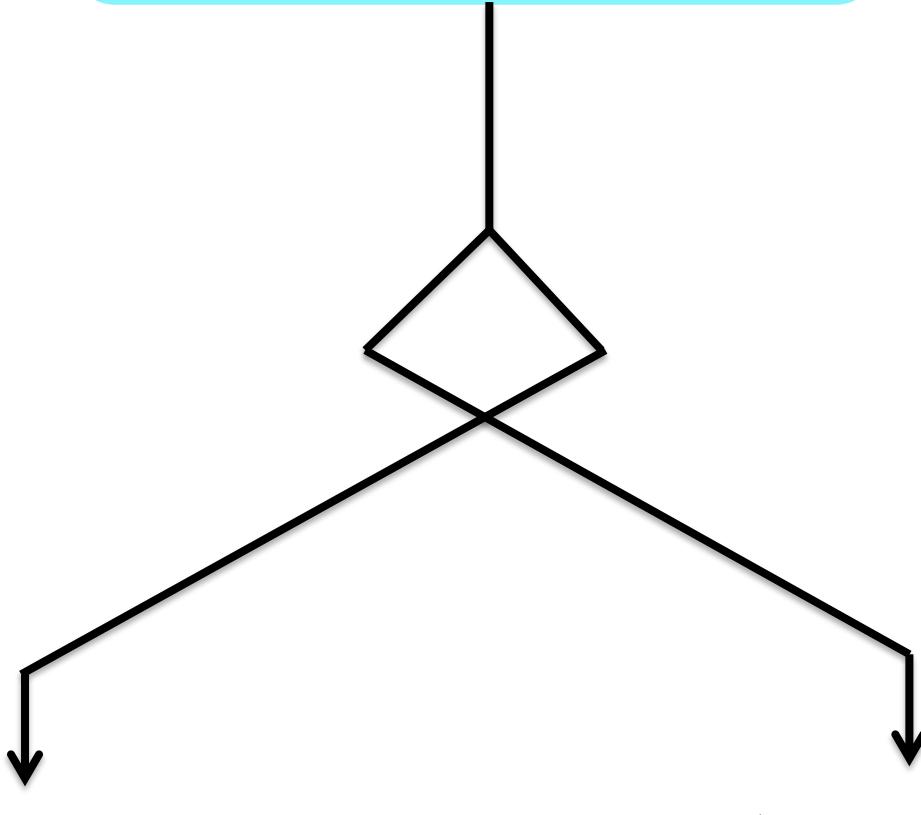
طفو على البطن مسك لوحة الطفو اماماً محاولة
أداء كل ضربة ذراع اربع ضربات رجلين مع التنفس



ضربات رجلين تبادلية مع الشد بالذراعين اسفل
سطح الماء واداء التنفس من الجانب



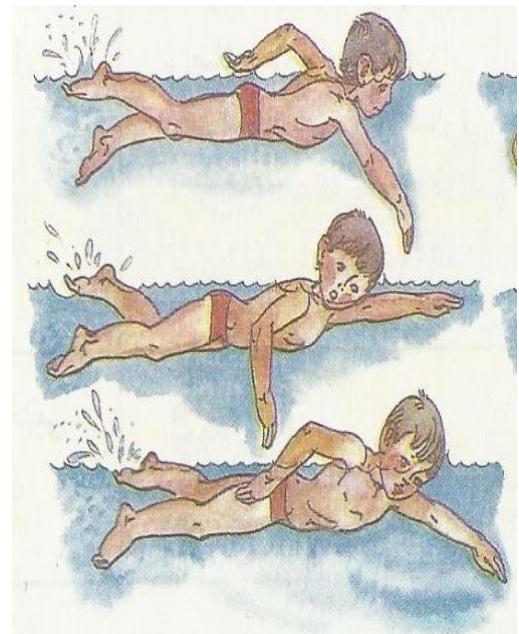
تابع تدريبات التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس



حركة التوافق بين الذراعين والرجلين والتنفس في البداية لمسافات قصيرة التدرج في طول المسافة

حتى 12,5 متر

اداء ضربات الرجلين شد الذراعين في الماء مع التنفس



بعد الانتهاء من الجزء التطبيقي للتواافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس
بيان وجهة نظرك بالمهارة التي تعلمتها واي من التدريبات المناسب لك عند

تعلمك المهارة

أي من تدريبات التواافق بين ضربات الرجلين والذراعين
والتنفس مناسبة
.....
.....
.....

هل تشعر بالسعادة أثناء اداء التواافق بين ضربات
الرجلين والذراعين والتنفس
.....
.....
.....

هل اكتسبت التواافق بين ضربات الرجلين والذراعين
والتنفس
.....
.....
.....

ما هي وجهة نظرك عن التواافق بين ضربات الرجلين
والذراعين والتنفس
.....
.....

التقويم :

الاختبار المعرفي :

149

- 1- ما مفهوم التواافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس وباقل من ثلاثة اسطر؟

٢- اعطي ترينين جديدين برأيك الشخصي من تمارين التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس.

الاختبار المهارى :

- 1- اداء ضربات رجلين تبادلية ذراع أمامي والآخر خلف مسافة 6 متر (زمن).
 - 2- تثبيت الرجلين أداء حركات الذراعين والتنفس مسافة 6 متر (زمن).
 - 3- أداء حركة التوافق بين الذراعين والرجلين والتنفس مسافة 12.5 م (زمن).