

المحاضرة السابعة

الانزلاق على البطن
والظهر والوقوف منهما
(الجانب العملي)

المحاضرة السابعة (عملي) (الانزلاق على البطن والظهر والوقوف منهما)

زمن الدرس : 120 دقيقة

الهدف العام للدرس :

- ان يتعلم الطلاب مهارة الانزلاق على البطن والظهر والوقوف منهما.

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- ان يذكر الطالب الوضع الاصلي لتدريب المهارة عقب الانتهاء منها مباشرة، كما شرحه المعلم، وبطريقة صحيحة.

الهدف المهارى :

- أن يؤدي الطالب مجموعة من التدريبات من اوضاع مختلفة وفق نماذج الدليل، وبطريقة صحيحة.

الهدف الوجداني :

- أن يشعر الطالب بالسعادة اثناء اداء الانزلاق على البطن والظهر والوقوف منهما إذا ما حضر تلك الحصة.

خطوات تنفيذ المحاضرة السابعة

الخطوة الاولى

مشاهدة الاداء الصحيح للمهارة الانزلاق على البطن والظهر والوقوف منهما عن طريق جهاز العرض (data show) والتركيز على النقاط الاساسية لتعلم المهارة (البعد 1)

الخطوة الثانية

تحديد المعلومات والمعارف لمهارة الانزلاق على البطن والظهر والوقوف منهما وما تتضمنه هذه المهارة من خطوات وفوائد (بعد 2)

الخطوة الثالثة

العمل بمجموعات تعاونية وتخير التمرينات التي تسهم في تعميق تعلم الطفو الامامي والخلفي 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 الطفو الافقي الامامي والخلفي للوصول الى المعنى من استخدام التمرين (البعد 4)

الخطوة الخامسة

بيان وجهة النظر بمهارة الطفو الافقي الامامي والخلفي واعجاب المتعلم في التدريبات المناسبة الية ثم الانتقال الى مهارة اخرى (بعد 5)

مهارة الانزلاق على البطن والظهر والوقوف منهما

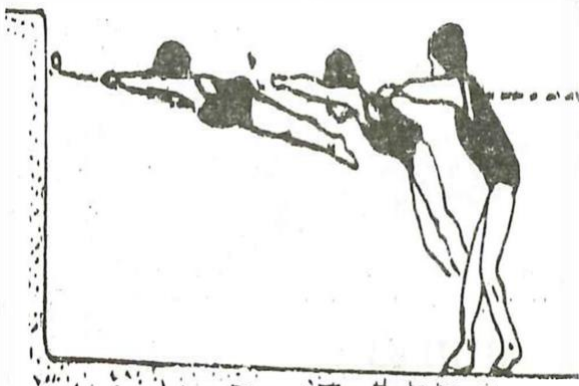
مقدمة :

تعتبر مهارة الانزلاق على البطن والظهر من المهارات الاساسية والهامة لتعلم السباحة لأن إجادة هذه المهارة تسهل عليك اكتساب وأداء الحركات الفعالة لدفع السباح في الماء من الذراعين أو الرجلين، بالإضافة إلى أن مهارة دفع حائط الحمام والانزلاق من المهارات الهامة لأداء البدء والدوران في انواع السباحة التنافسية المختلفة، ويجب قبل أن تبدأ هذه المهارة الاطمئنان إلى قدرتك على الوقوف من الطفو على البطن والظهر بمهارة وإتقان.

وتتطلب مهارة الانزلاق على البطن اتخاذ الجسم الشكل الانسيابي المغزلي حيث يكون الجسم على حامل امتداده من الرأس حتى القدم والذراعان على كامل امتدادهما، بحيث يكون العضدان مجاورين للأذنين والرجلان متقاربين، اما في مهارة الانزلاق على الظهر حيث يمتد الجسم في وضع افقي انسيابي ويكون الجذع والرجلين بحركة انسيابية ، والحوض والفخذين لأعلى بالقرب من سطح الماء والكتفين اعلى قليلاً من مستوى الحوض كما في الشكل (1و2).

ويمكن تعرف مهارة الانزلاق على البطن : هيه امكانية المتعلم على اختراق الماء بدفع الحائط او لأرضية حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء، والشعور بالقدرة على الانزلاق داخل الماء من اهم العوامل التي تؤدي الى الثقة في القدرة على تعلم السباحة حيث يشعر الطفل بعد هذه المرحلة أنه قادر على التحرك في الماء.

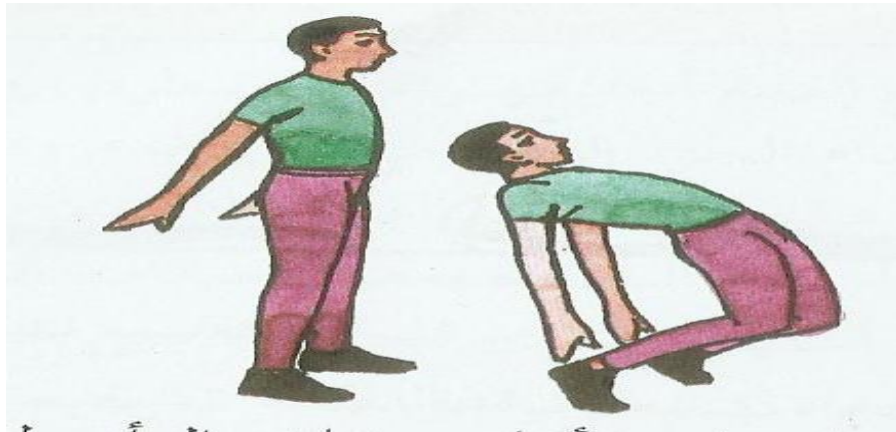
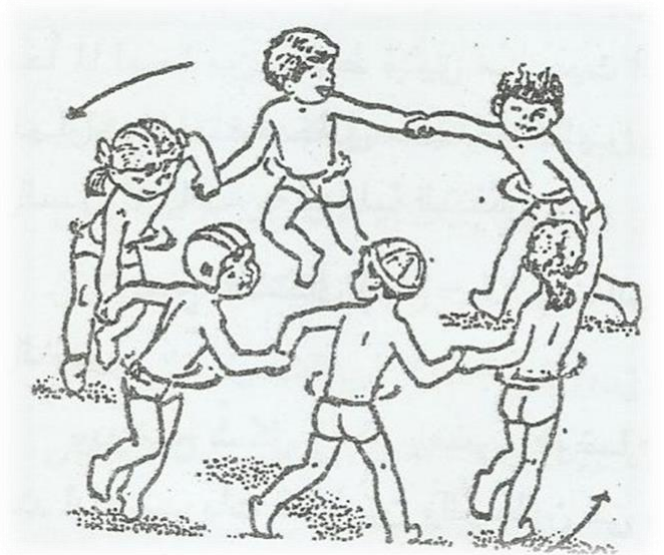
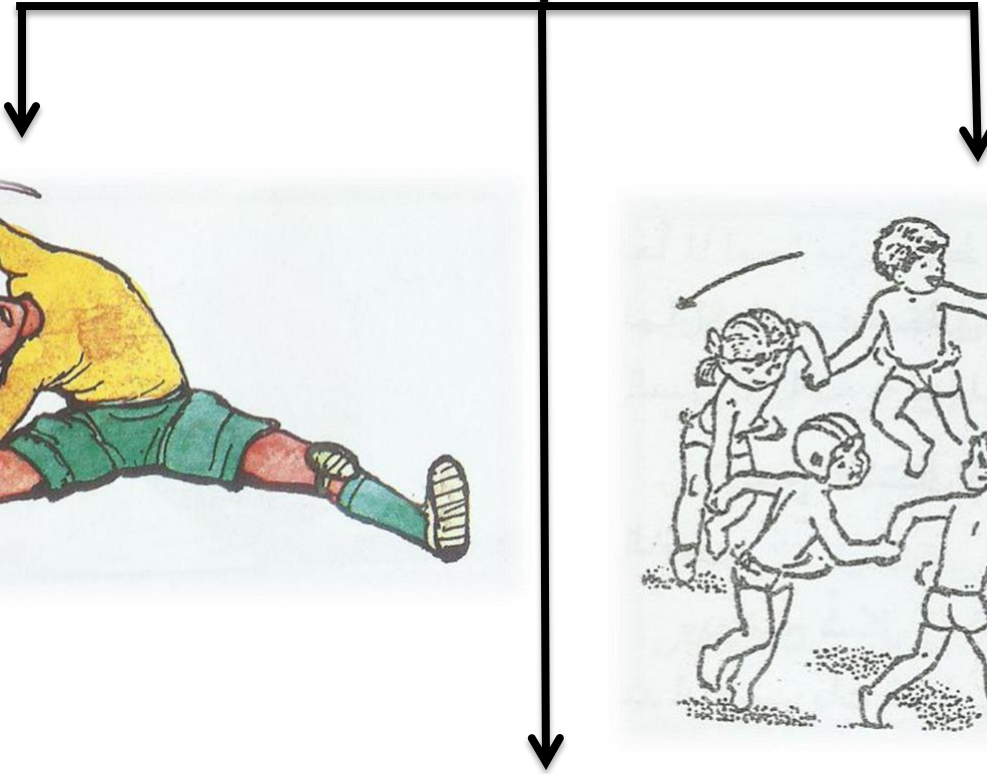
ويمكن تعريف مهارة الانزلاق على الظهر : هي امكانية الطالب على اختراق الماء وذلك من الدفع للحائط او حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل الغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء، والشعور بالقدرة على الانزلاق داخل الماء ومن اهم العوامل التي تؤدي الى الثقة في القدرة على تعلم السباحة حيث يشعر الطالب بعد هذه المرحلة أنه قادر على التحرك في الماء.



شكل رقم (1 - 2)

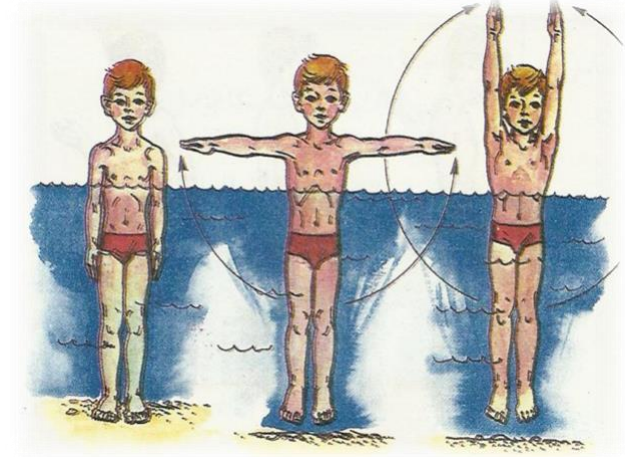
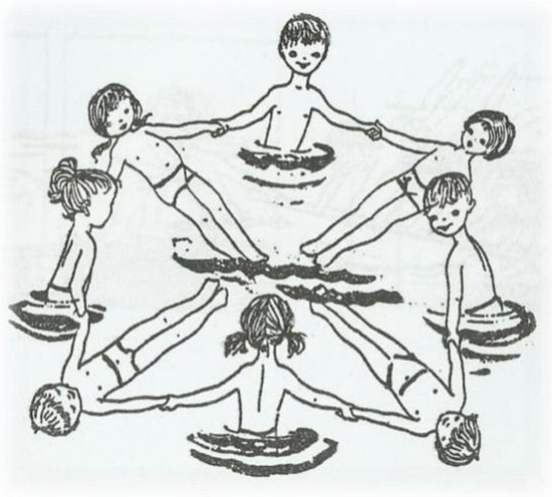
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الاتية



الاحماء المائي

ينجز الاحماء المائي من خلال التمرينات الاتية



تنجز مهارة الانزلاق على البطن من خلال تدريبات الالية

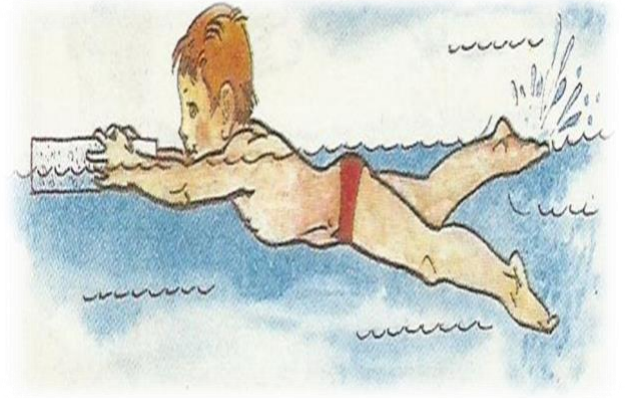
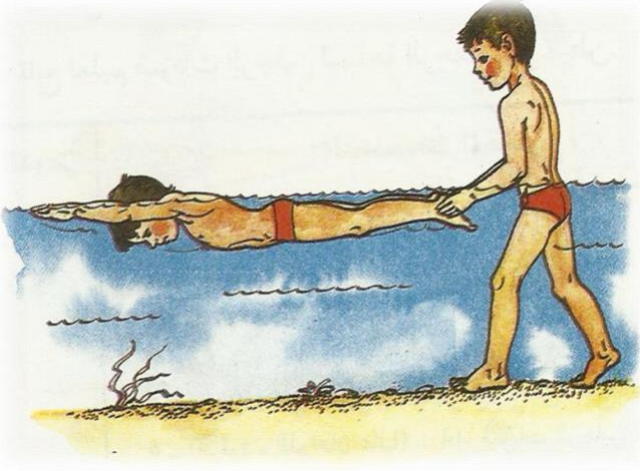
الانزلاق على البطن بمساعدة

الزميل



الانزلاق الافقي على البطن

باستخدام لوحة الطفو

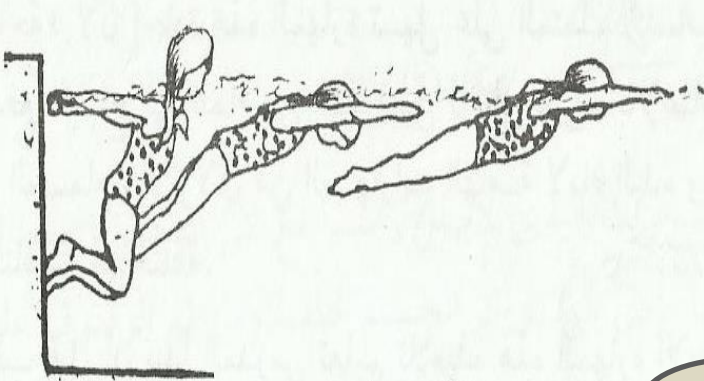


مسك اليدين لحافة الحمام والدفع والانزلاق على سطح

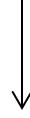
الماء (وضع التعليق)



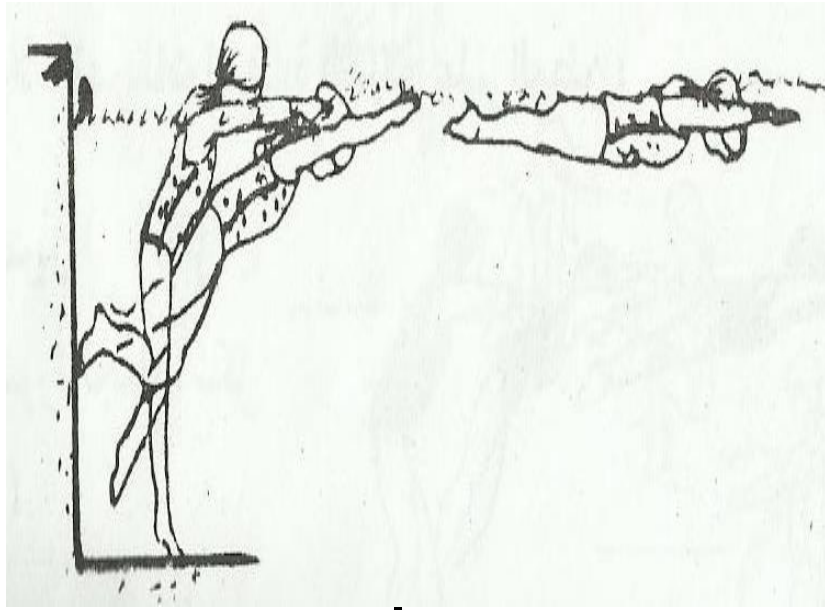
الانزلاق على البطن بعيدا عن حافة الحوض



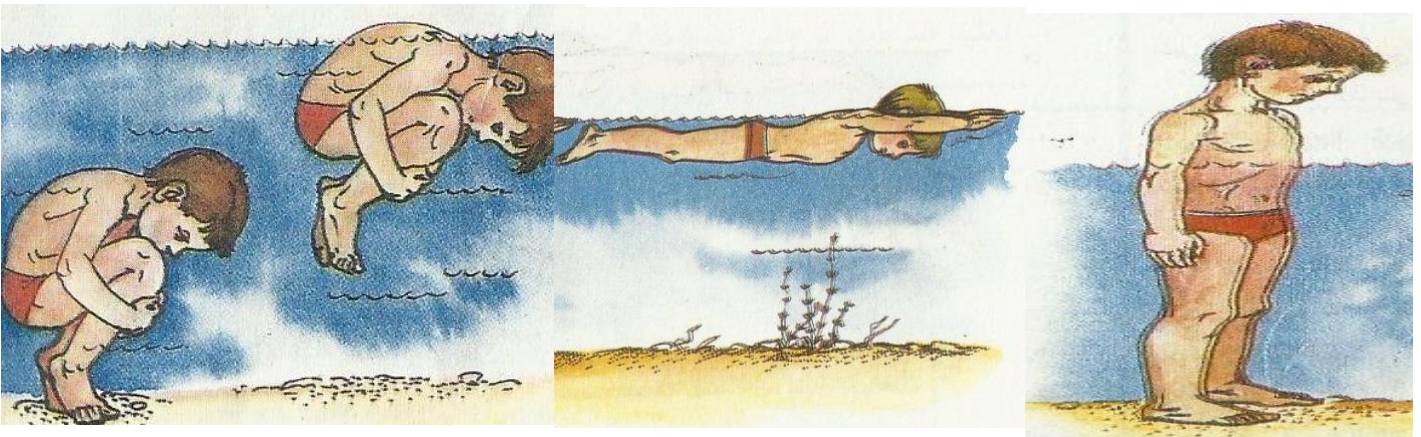
تابع تدريبات الانزلاق على البطن



الذراعين اماما الدفع بإحدى القدمين
بعيدا عن حافة الحوض



الجلوس والانزلاق داخل الماء والوقوف منه



تدريبات الانزلاق على الظهر والوقوف منه

دفع الحائط بالقدمين للانزلاق على الظهر
تثبيت لوحة الطفو بين الفخذين



دفع الحائط بالقدمين للانزلاق على الظهر
ممسكا بلوحة الطفو على البطن والصدر



الدفع بالقدمين للانزلاق على الظهر مع تشبيك الذراعين



الدفع بالقدمين للانزلاق على الظهر الذراعين جانباً يقوم
الزميل بالسحب من مفصل الكتف



بعد الانتهاء من الجزء التطبيقي لمهارة الانزلاق على البطن
والظهر والوقوف منهما بيان وجهة نظرك بالمهارة التي تعلمتها
واي من التدريبات المناسب لك عند تعلمك المهارة

أي من تدريبات مهارة الانزلاق على البطن والظهر
والوقوف منهما مناسبة

هل تشعر بالسعادة اثناء اداء الانزلاق على البطن
والظهر والوقوف منهما

هل اكتسبت الانزلاق على البطن والظهر والوقوف
منهما

ماهي وجهة نظرك عن مهارة الانزلاق على البطن
والظهر والوقوف منهما

.....

.....

2- اذكر الوضع الاساسي لثلاث من التمارين التي تعلمتها ؟

.....

.....

الاختبار المهارى :

1- الانزلاق مسافة 4 متر مع الطفو الافقي لمدة (15) ثانية.

2- الانزلاق على الظهر مسافة 6 متر (زمن).