

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 الطالب مهارة الانزلاق على البطن والظهر والوقوف منهما.

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- ان يذكر الطالب الوضع الاصلی لتدريب المهارة عقب الانتهاء منها مباشرة، كما شرحة 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 أثناء 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 منها عن طريق جهاز العرض (data show) والتركيز على النقاط الاساسية لتعلم المهارة (بعد 1)

الخطوة الثانية

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

الخطوة الثالثة

العمل بجموعات تعاونية وتخير التمرينات التي تسهم في تعميق تعلم الطفو الامامي والخلفي وحدد الأنشطة والتعزيزات بحيث يسهم ذلك في تعلم الطالب للمهارة الموجودة (بعد 3).

الخطوة الرابعة

تخير التمرينات المناسبة لمستوى المتعلم والتي تسهم في تدعيم وتعزيز الطفو الافقى الامامي والخلفي للوصول الى المعنى من استخدام التمرين (بعد 4)

الخطوة الخامسة

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

مهارة الانزلاق على البطن والظهر والوقوف منها

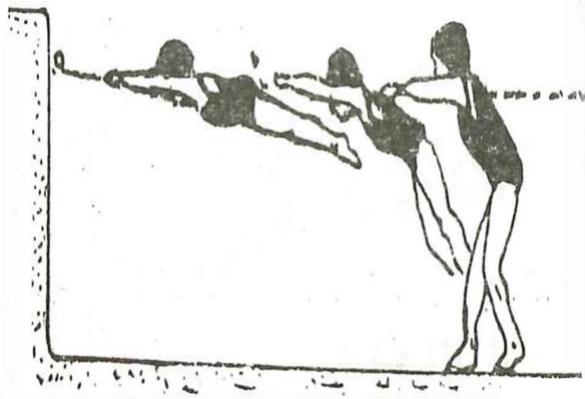
مقدمة :

تعتبر مهارة الانزلاق على البطن والظهر من المهارات الاساسية والهامة لتعلم السباحة لأن إجاده 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 مقدرتك 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 انسياطي ويكون الجزء 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 : هي 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 .

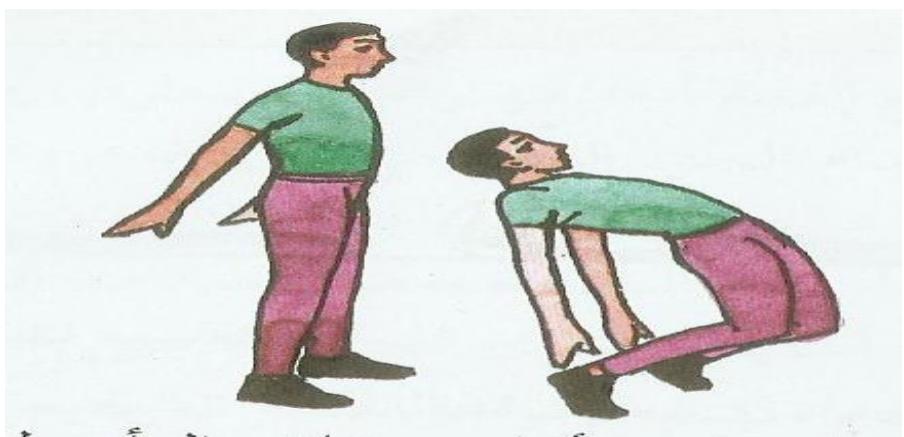
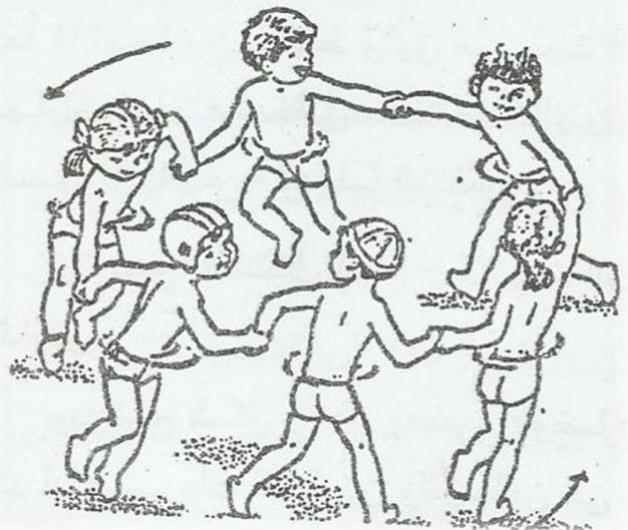
ويمكن تعريف مهارة الانزلاق على الظهر : هي امكانية الطالب على اختراق الماء وذلك من الدفع للحائط او حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل الغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء، والشعور بالقدرة على الانزلاق داخل الماء ومن اهم العوامل التي تؤدي الى الثقة في القدرة على تعلم السباحة حيث يشعر الطالب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



شكل رقم (2 - 1)

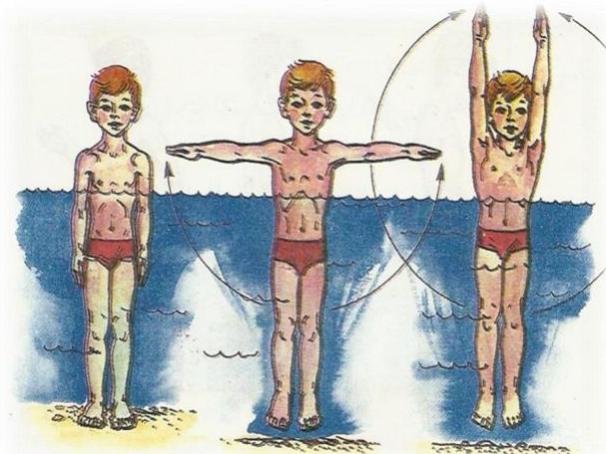
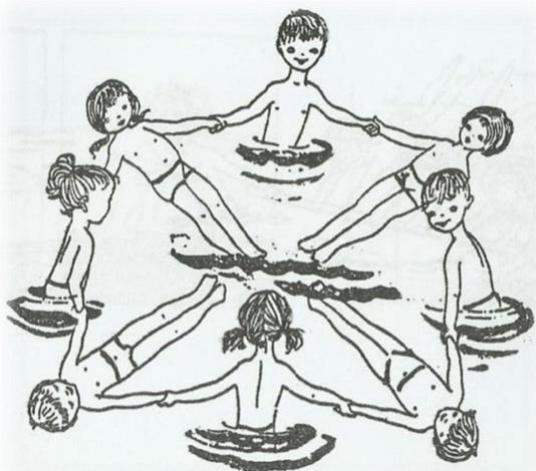
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمارينات البدنية الآتية



الاحماء المائي

ينجز الاحماء المائي من خلال التمارينات الآتية



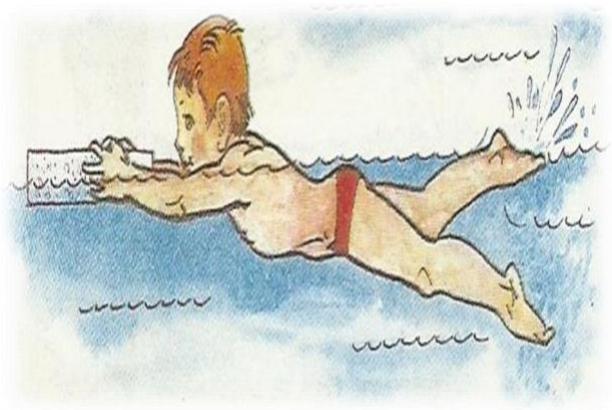
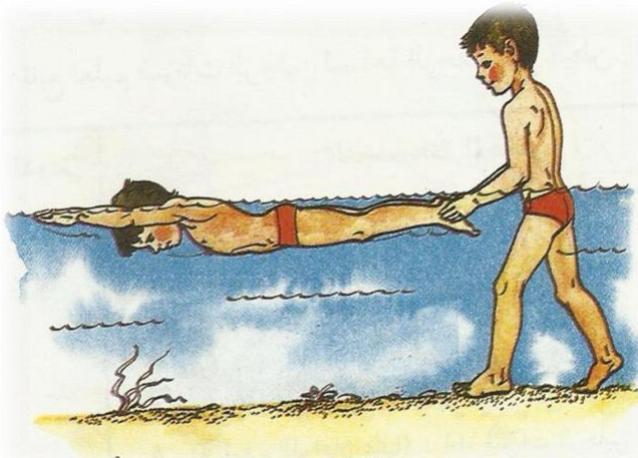
تنجز مهارة الانزلاق على البطن من خلال تدريبات الآتية

الانزلاق على البطن بمساعدة

الزميل

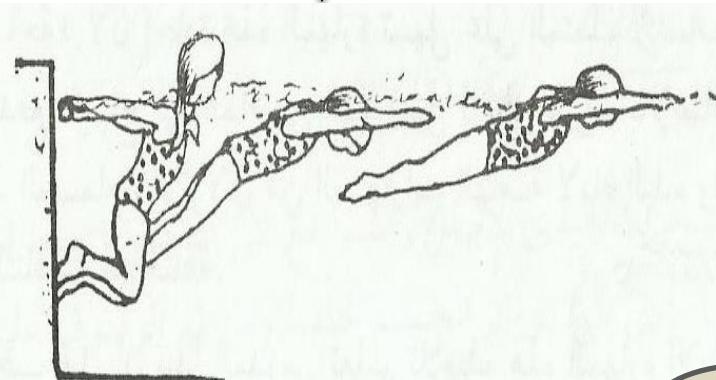
الانزلاق الافقى على البطن

باستخدام لوحة الطفو



مسك اليدين لحافة الحمام والدفع والانزلاق على سطح

الماء (وضع التعلق)



الانزلاق على البطن بعيداً عن حافة الحوض

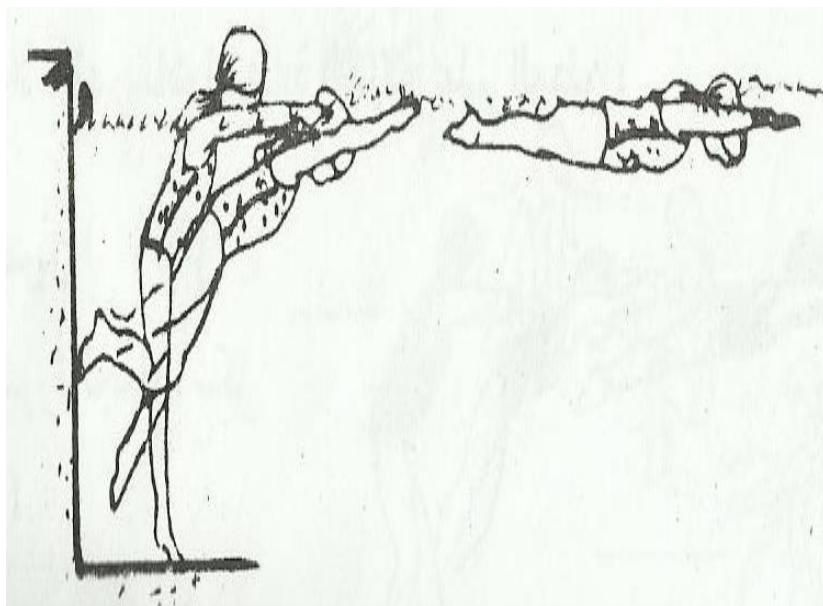


تابع تدريبات الانزلاق على البطن

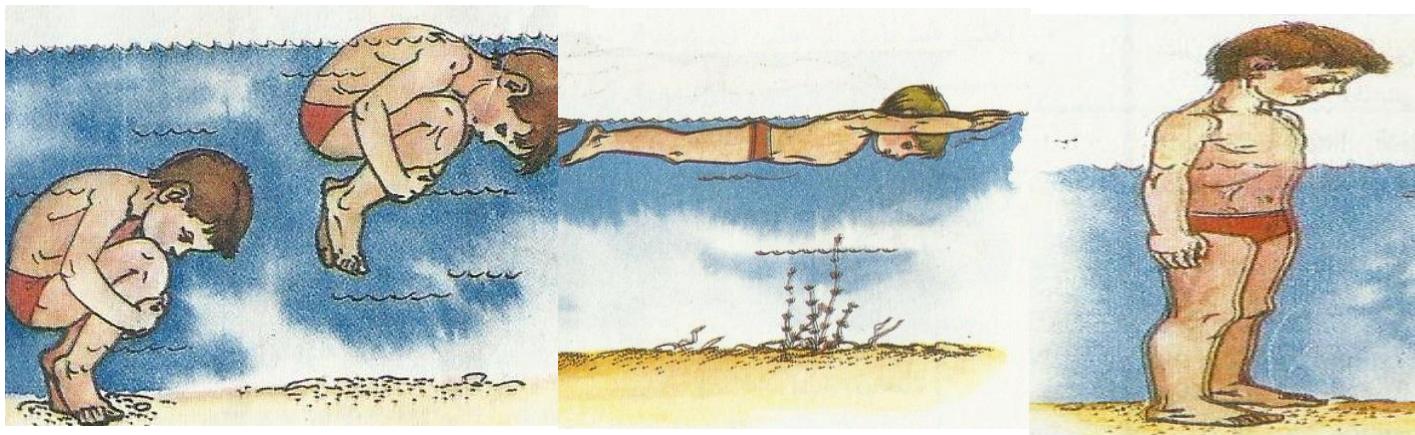


الذراعين اماما الدفع بـ احدى القدمين

بعيدا عن حافة الحوض



الجلوس والانزلاق داخل الماء والوقوف منه



تدريبات الانزلاق على الظهر والوقوف منه

دفع الحائط بالقدمين للانزلاق على الظهر
ثبتت لوجة الطفو بين الفخذين



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



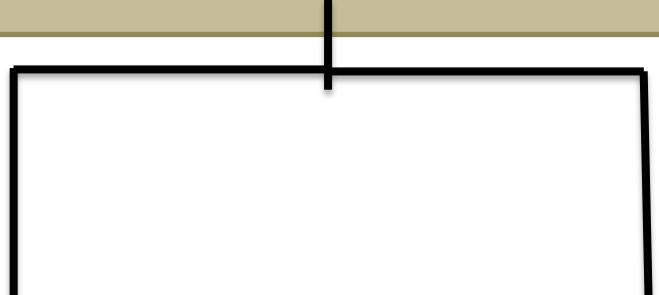
الدفع بالقدمين للانزلاق على الظهر مع تشبيك الذراعين



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



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



أي من تدريبات مهارة الانزلاق على البطن والظهر
والوقوف منها مناسبة

.....
.....

هل تشعر بالسعادة اثناء اداء الانزلاق على البطن
والظهر والوقوف منها

.....
.....

هل اكتسبت الانزلاق على البطن والظهر والوقوف
منهما

.....
.....

ما هي وجهة نظرك عن مهارة الانزلاق على البطن
والظهر والوقوف منها

.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

2- اذكر الوضع الاساسي لثلاث من التمارين التي تعلمتها ؟

الاختبار المهارى :

- الانزلاق مسافة 4 متر مع الطفو الافقى لمدة (15) ثانية.
- الانزلاق على الظهر مسافة 6 متر (زمن).