

المحاضرة التاسعة
القفز الى الماء من الخارج
(الجانب العملي)
أ.م.دجبار علي كاظم

المحاضرة التاسعة (عملي) (القفز الى الماء من الخارج)

زمن الدرس : 120 دقيقة

الهدف العام للدرس :

- ان يتعلم الطلاب مهارة القفز الى الماء من الخارج.

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- أن يتعرف الطالب على مهارة القفز الى الماء وبطريقة صحيحة.

الهدف المهارى :

- ان يؤدي الطالب مهارة القفز الى الماء وبمسافة 2متر وبطريقة صحيحة.

الهدف الوجداني :

- أن يشارك الطالب في الخطوات التعليمية التي يقدمها المعلم في درس القفز الى الماء من الخارج إذا ما حضر تلك الحصة.

خطوات تنفيذ المحاضرة التاسعة

الخطوة الاولى

مشاهدة الاداء الصحيح للقفز الى الماء من الخارج عن طريق جهاز العرض (data show)
والتركيز على النقاط الاساسية لتعلم المهارة (البعد 1)

الخطوة الثانية

تحديد المعلومات والمعارف للقفز الى الماء من الخارج وما تتضمنه هذه المهارة من خطوات وفوائد (بعد 2)

الخطوة الثالثة

العمل بمجموعات تعاونية وتخير التمرينات التي تسهم في تعميق تعلم القفز الى الماء من الخارج 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 القفز الى الماء من الخارج
للوصول الى المعنى من استخدام التمرين (البعد 4)

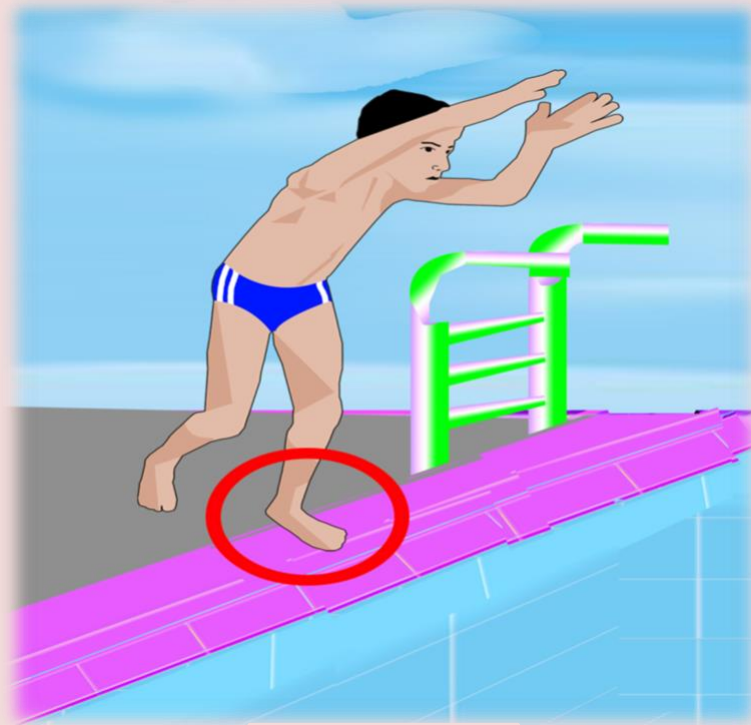
الخطوة الخامسة

بيان وجهة النظر بمهارة القفز الى الماء من الخارج واعجاب المتعلم في التدريبات المناسبة الية ثم
الانتقال الى مهارة اخرى (البعد 5)

(القفز الى الماء من الخارج)

مقدمة :

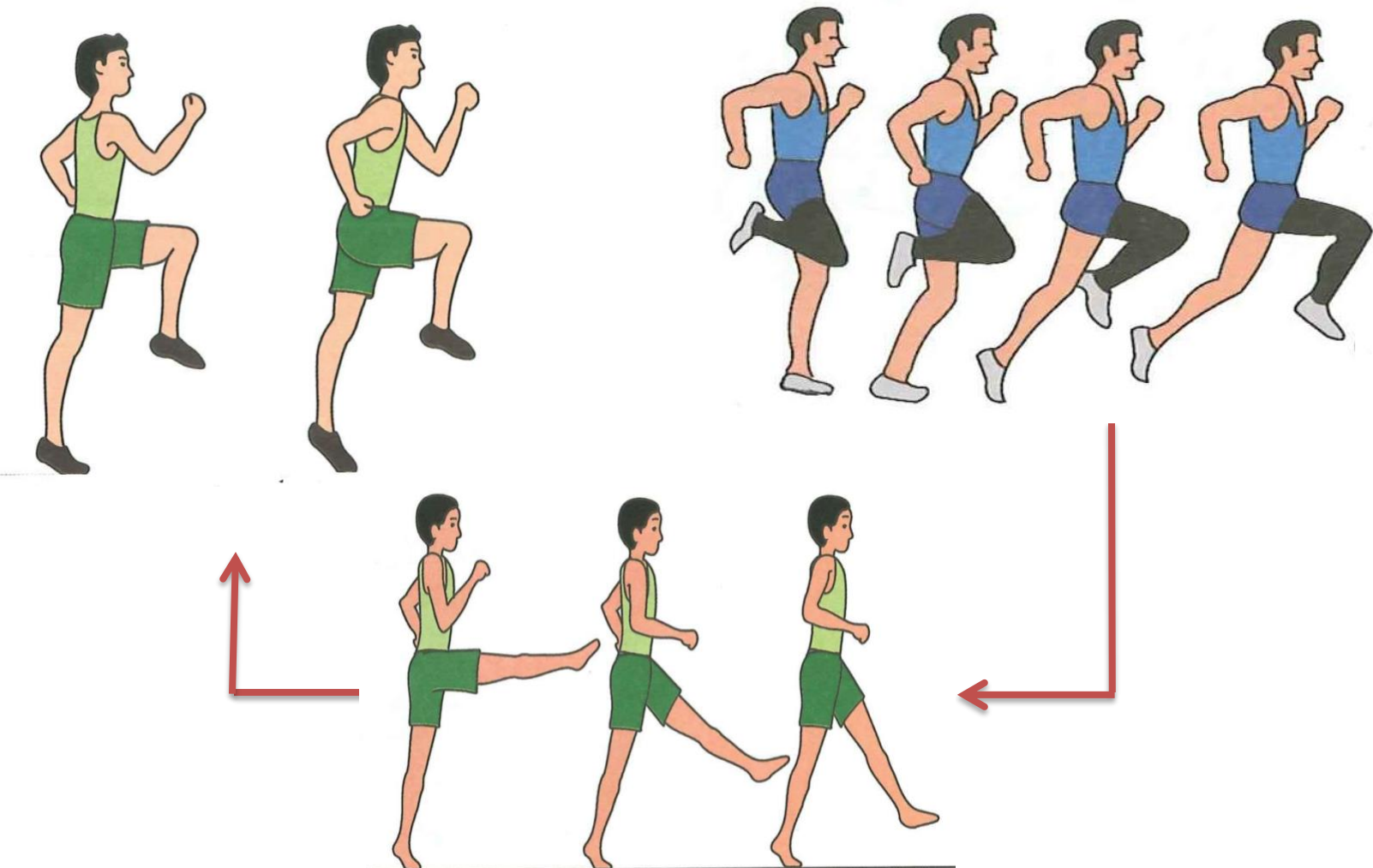
ان مهارة القفز الى الماء من اهم الخطوات الاولى لتعليم السباحة وان تكون البداية في تعود الطالب على القفز الى الماء وازالة عامل الخوف حتى يستطيع مواجهة الماء ولا يخشاه فنلاحظ ان الاطلاب الذين يمتنعون عن ممارسة السباحة بسبب تعرضهم لدخول الماء في الانف والعينين عند القفز الى الماء ولكن اذا ادى هذا التمرين على شكل العاب بسيطة ومسابقات تحفزك على الاستمرار في تعلم القفز من على حافة حوض الحمام، ويراعي في ذلك ان تكون بداية كل تمرين سهولة المحتوى وغير معقدة وننتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ثم علينا التفكير في كيفية القفز الى الماء على ان يكون في المنطقة الضحلة وبمساعدة المعلم اولا وبعد ذلك تطبق التمرينات لوحدها كما في الشكل رقم (1).



شكل رقم (1)

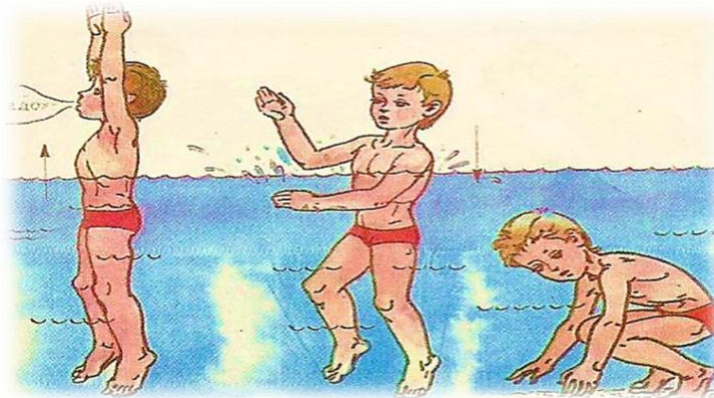
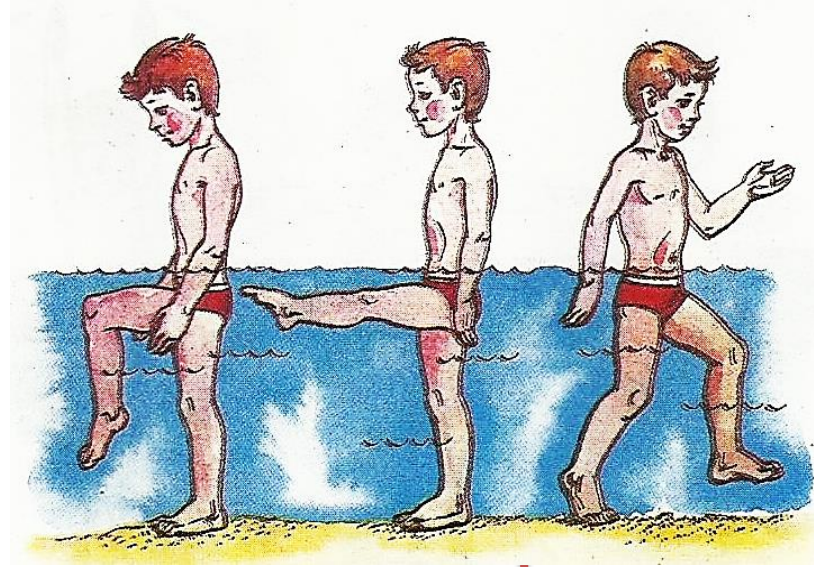
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الاتية



الاحماء المائي

ينجز الاحماء المائي من خلال التمرينات الاتية



تؤدي مهارة القفز الى الماء من الخارج

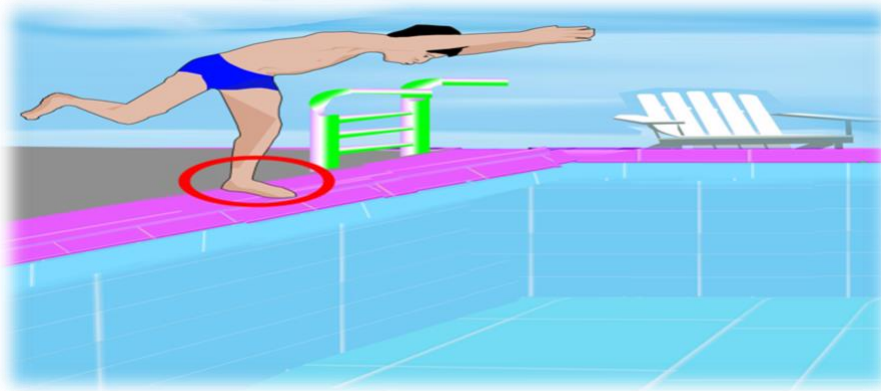
القفز الى الماء من وضع الجثو
على حافة الحمام



القفز الى الماء من وضع
النصف جثو على حافة الحمام



القفز الى الماء من الوقوف وميل الجسم للأمام



بعد الانتهاء من الجزء التطبيقي بيان وجهة نظرك بمهارة القفز الى الماء من
الخرج التي تعلمتها واي من التدريبات المناسب لك عند تعلمك المهارة



أى من تدريبات مهارة القفز الى الماء مناسبة.....

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

هل تشعر بالسعادة اثناء اداء القفز الى الماء من
الخارج.....

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

هل اكتسبت القفز الى الماء

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

ماهي وجهة نظرك عن مهارة القفز الى الماء من
الخارج.....

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

1- ماذا تعني مهارة القفز الى الماء ؟

.....

.....

الاختبار المهارى :

1- القفز على الماء مسافة 2متر؟

2- القفز تحت الماء مسافة 1.5م؟