

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 الطالب 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 بجموعات 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 وتعزيز القفز الى الماء من الخارج للوصول الى المعنى من استخدام التمرين (البعد 4)

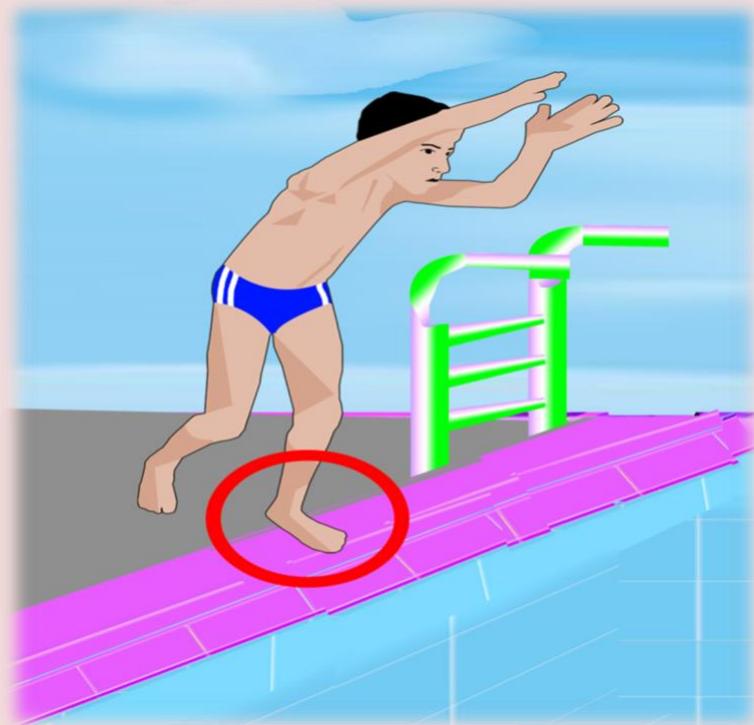
الخطوة الخامسة

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

(القفز الى الماء من الخارج)

مقدمة :

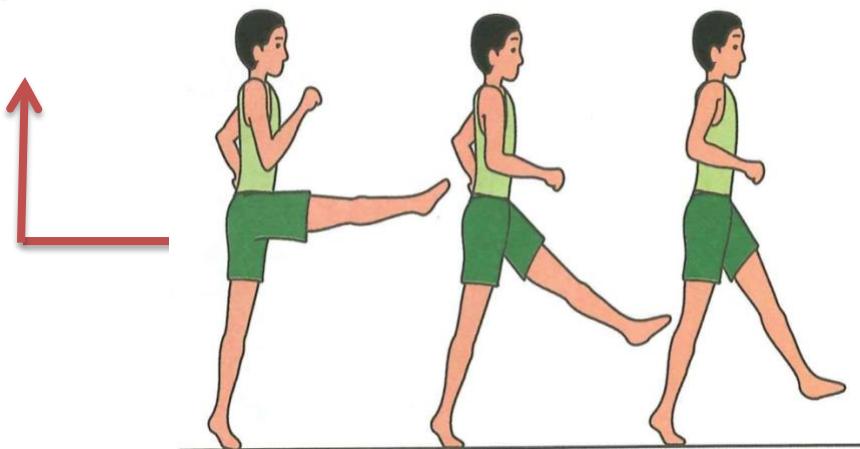
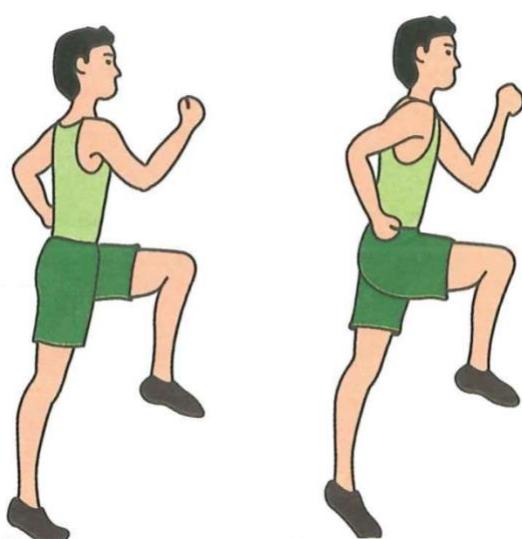
ان مهارة القفز الى الماء من اهم الخطوات الاولية لتعليم السباحة وان تكون البداية في تعود الطالب على القفز الى الماء وازالة عامل الخوف حتى يستطيع مواجهة الماء ولا يخشاه فنلاحظ ان الاطلاب الذين يمتهنون عن ممارسة السباحة بسبب تعرضهم لدخول الماء في الانف والعينين عند القفز الى الماء ولكن اذا ادى هذا التمرين 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 وتندرج 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 لوحدهك كما في الشكل رقم (1).



شكل رقم (1)

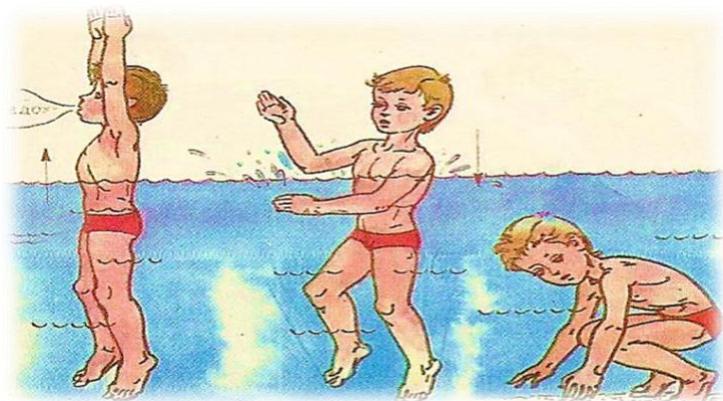
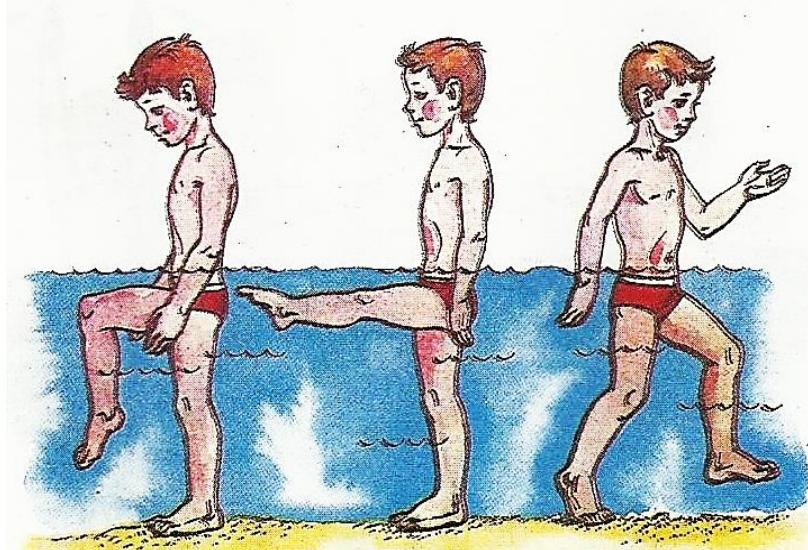
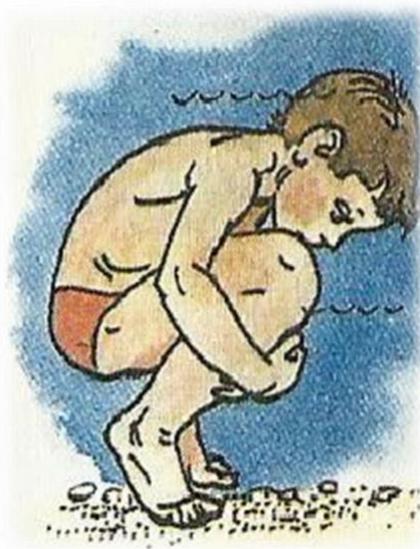
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الآتية



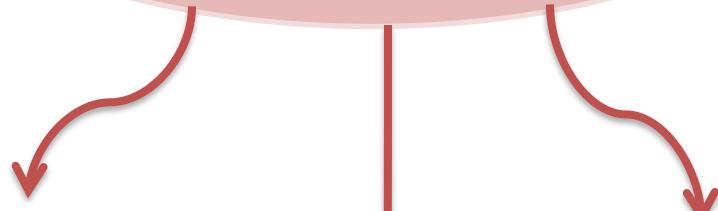
الاحماء المائي

ينجز الاحماء المائي من خلال التمارين الآتية

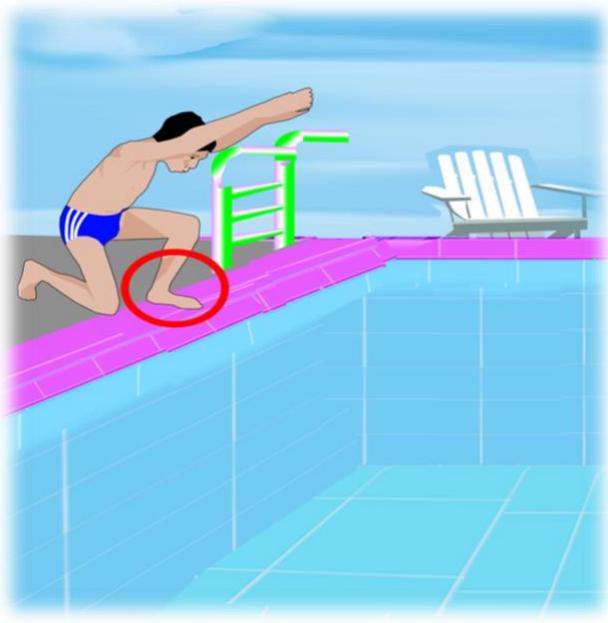


تؤدي مهارة القفز إلى

الماء من الخارج



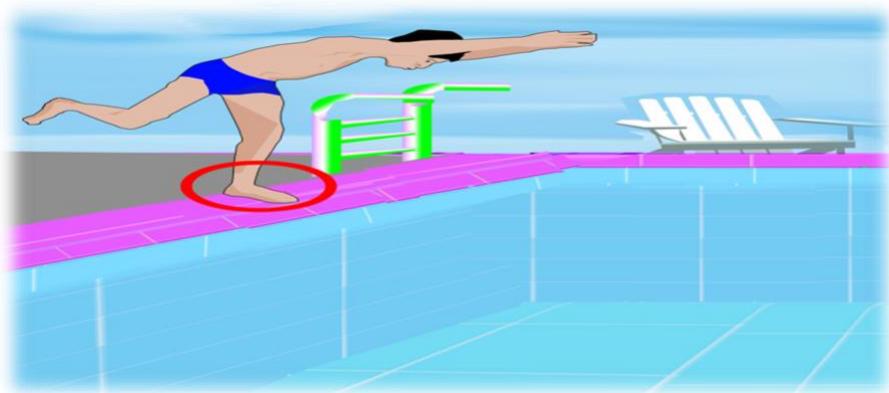
القفز إلى الماء من وضع الجثو على حافة الحمام



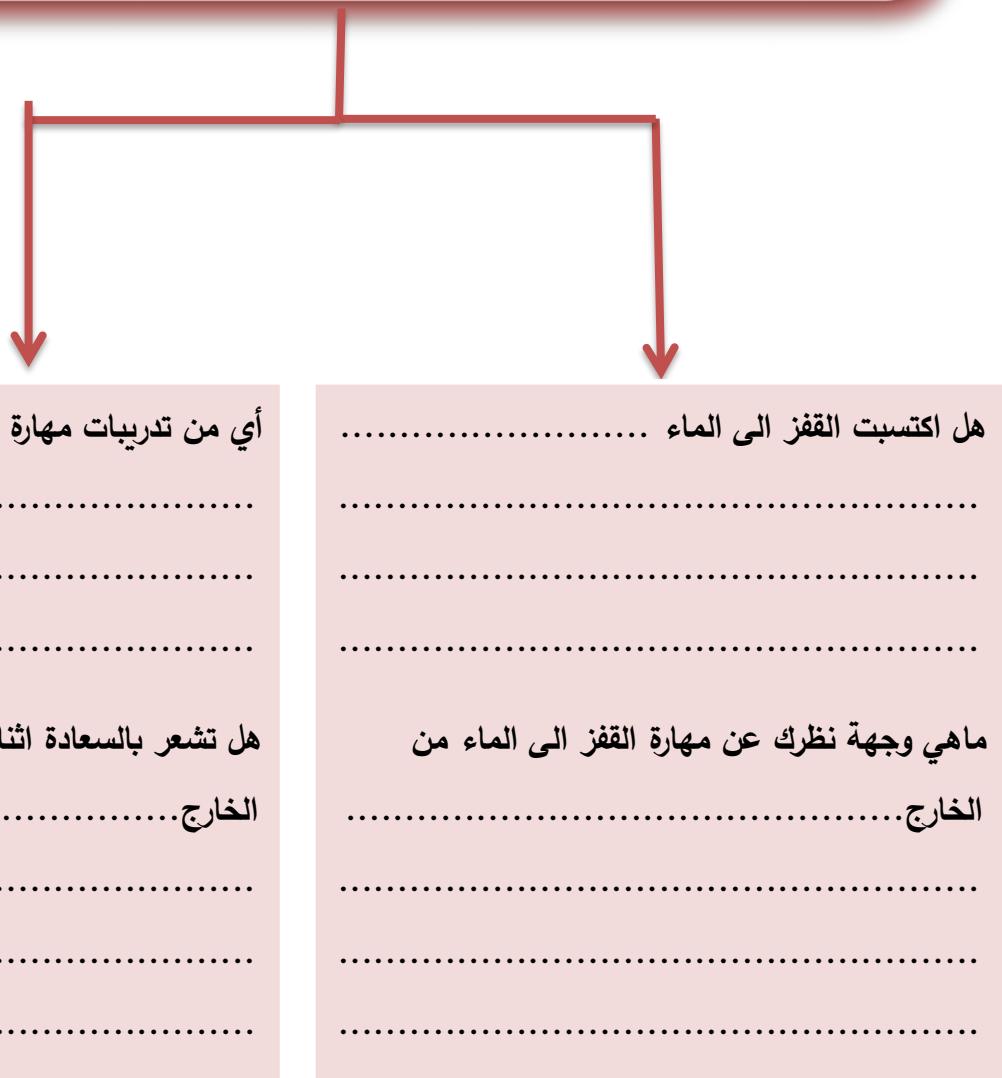
القفز إلى الماء من وضع النصف جثو على حافة الحمام



القفز إلى الماء من الوقوف وميل الجسم للأمام



بعد الانتهاء من الخروج التطبيقي بيان وجهة نظرك بمهمة القفز الى الماء من الخرج التي تعلمها واي من التدريبات المناسب لك عند تعلمك المهمة



1- ماذا تعني مهارة القفز الى الماء ؟

.....

.....

الاختبار المهارى :

- 1- القفز على الماء مسافة 2 متر ؟
- 2- القفز تحت الماء مسافة 1.5 م ؟