

## **المحاضرة السادسة**

**الطفو الافقى الامامي والخلفي  
على البطن والظهر  
(الجانب العملي)**

## **المحاضرة السادسة (عملي) (الطفو الافقى الامامي والخلفى على البطن والظهر)**

**زمن الدرس : 120 دقيقة**

**الهدف العام للدرس :**

- ان يتعلم الطلاب مهارة الطفو الافقى الامامي والخلفى على البطن والظهر وبطريقة صحيحة.

**الاهداف السلوكية للدرس :**

**الهدف المعرفي :**

- أن يتعرف الطالب على مهارة الطفو الافقى الامامي والخلفى على البطن والظهر وبطريقة صحيحة.

**الهدف المهارى :**

- ان يؤدي الطالب مهارة الطفو الافقى الامامي والخلفى على البطن والظهر مرة واحدة بشكل آلى

**وبطريقة صحيحة**

**الهدف الوج다نى :**

- أن يشعر الطالب بالسعادة أثناء اداء الطفو الافقى الامامي والخلفى إذا ما حضر تلك الحصة.

## خطوات تنفيذ المحاضرة السادسة

### الخطوة الاولى

مشاهدة الاداء الصحيح للمهارة الطفو الافقى الامامي والخلفي على البطن والظهر عن طريق جهاز العرض (data show) والتركيز على النقاط الاساسية لتعلم المهارة (البعد 1)

### الخطوة الثانية

تحديد المعلومات والمعرف لمهارة الطفو الافقى الامامي والخلفي على البطن والظهر وما تتضمنه هذه المهارة من خطوات وفوائد (بعد 2)

### الخطوة الثالثة

العمل بمجموعات تعاونية وتخير التمرينات التي تسهم في تعميق تعلم الطفو الافقى الامامي والخلفي وحدد الأنشطة والتعزيزات بحيث يسهم ذلك في تعلم الطالب للمهارة الموجدة (البعد 3)

### الخطوة الرابعة

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

### الخطوة الخامسة

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

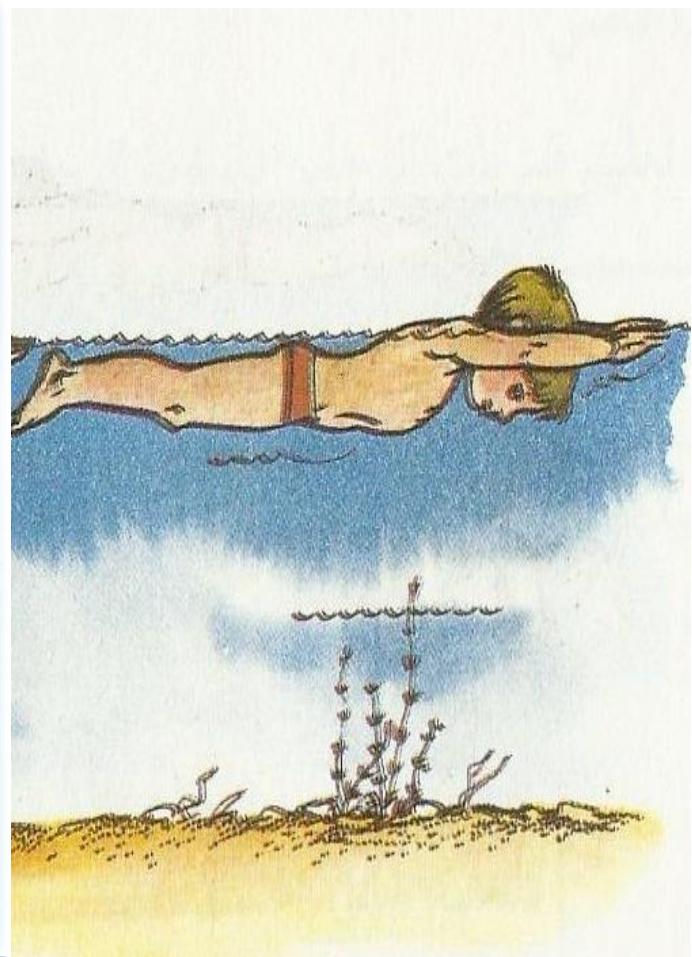
## مهارة الطفو الافقى الامامي والخلفي على البطن والظهر

مقدمة :

الطفو يعني لنا جميعا هو بقاء الجسم كليا او جزئيا فوق سطح الماء والدليل على ذلك هو العلاقة بين كثافة هذا الجسم وكثافة السائل او الوسط الذي يوضع فيه وثبتت قاعدة ارخميدس ذلك "إذا غمر جسم في السائل فإنه يلقي دفعا من اسفل إلى اعلى وهذا الدفع يساوي وزن السائل المزاج" فإذا كانت كثافة الجسم المغمور في الماء اقل او مساوية لكتافة الماء، فان الجسم سوف يطفو واذا كانت كثافته اكبر من كثافة الماء فانه يغوص، وعندما ننظر الى امكانية طفو السفينة، وغوص قطعة الحديد فأنا نعلم زيادة الحجم مع الاحتفاظ بالوزن يؤدي إلى زيادة الحجم فيزيد مقدار قوة الطفو فترتدا امكانية الطفو وهناك مثال اخر هو اختلاف الاجسام البشرية في خاصية جاذبيتها، فالأشخاص الذين في اجسامهم نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونون اثقل من غيرهم، حيث ان العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية، بينما الانسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب اقل ، وعلى هذا النحو تكون الاجسام التي بها نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الاجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون ويعتبر هذا تقسيرا لا داعي لمهارة الطفو بالنسبة للبنات والسيدات اكثر من الرجال، وايضا فإن الاطفال بصفة عامة لديهم القدرة على الطفو اكثرا من الكبار وذلك لقلة كثافتهم النسبية بالمقارنة مع الكبار، وهناك بعض التدريبات المساعدة لتعليم الطفو الافقى الثابت الامامي والخلفي على البطن والظهر

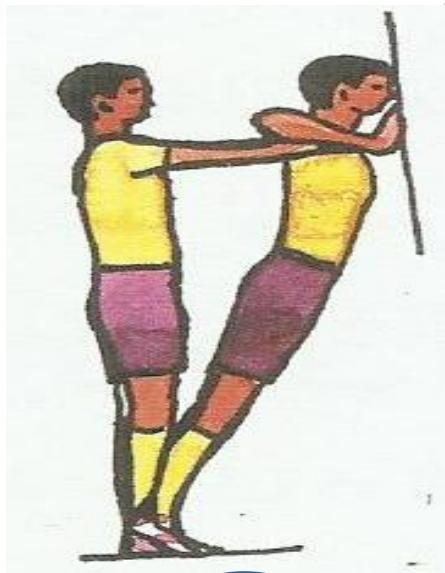
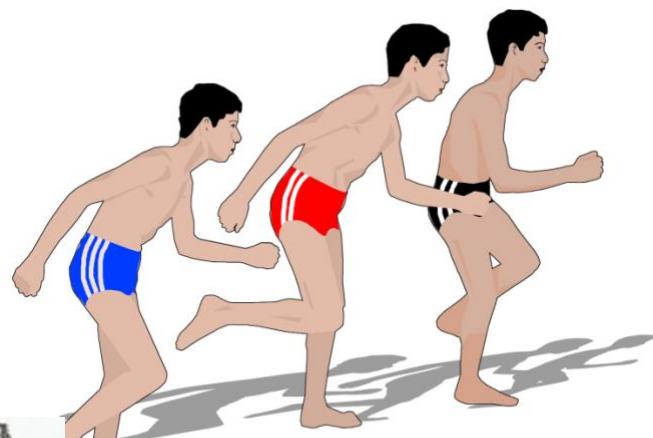
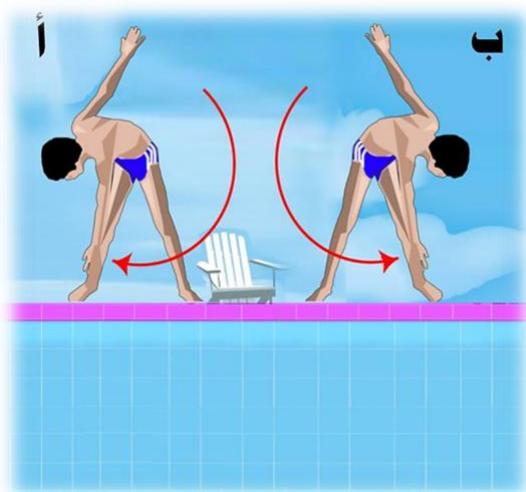
**عزيزي الطالب** أي انسان يمكنه الطفو على الماء إذا ما اتخذ جسمه الوضع الصحيح الذي يساعد على ذلك، ولإحساس بالطفو واتخاذ الاوضاع السليمة التي اساس لاكتساب النواحي المهاريه فيما بعد، ويجب ان يؤخذ في الاعتبار ان ميزة الطفو هي زرع الثقة في النفس، إلا ان هذه الميزة بالنسبة للطفو تعتبر في نفس الوقت سبباً في عدم القدرة على الاتزان في الماء خاصة خلال اتخاذ الوضع الرأسي والوقوف او المشي على قاع الحمام.

ويمكن تعرف مهارة الطفو الامامي والخلفي : هي الخطوة الاولى لتعليم سباحة الزحف الامامية والخلفية حيث يقوم الطالب بتمرينات الطفو على البطن والظهر بسهولة وذلك لمور المتعلم بخبرات عن طريق مروره بتمرينات لمهارة الثقة بالماء ومهارة التنفس مع فتح العينين، وصولا الى الطفو حيث تكون القدمان مضمومتان والذراعان بجانب الجسم ويكون طافياً على الماء واداء التنفس والوجه داخل الماء في سباحة الزحف الامامية اما في سباحة الزحف الخلفية فيكون التنفس بسهولة لأن الوجه خارج الماء حيث تعمل هذه المهارة بزيادة نفقة الطالب بنفسه من حيث المهارات الاخرة التي سوف يتعلمها الطالب كما في الشكل المعروض امامك.



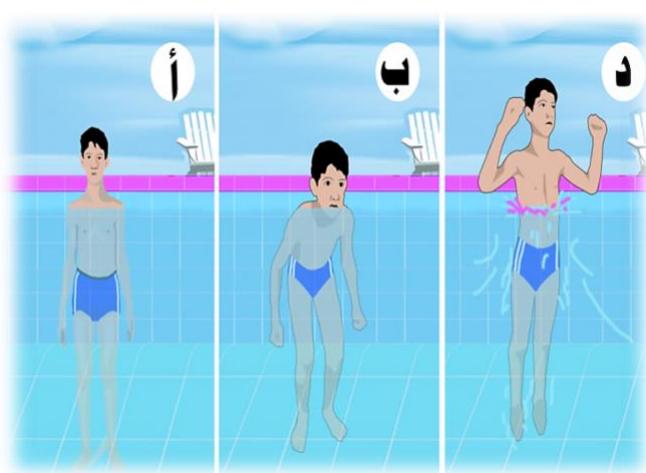
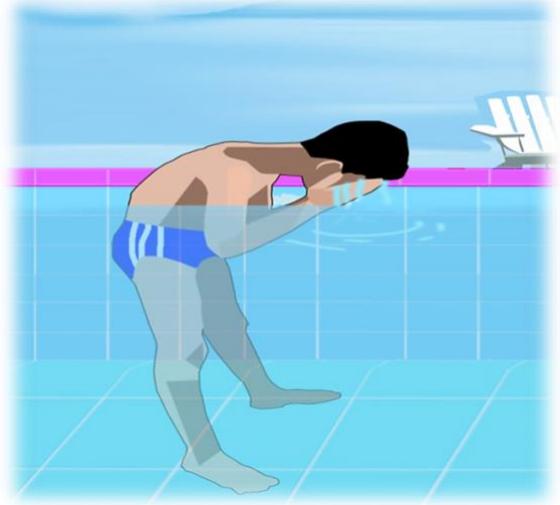
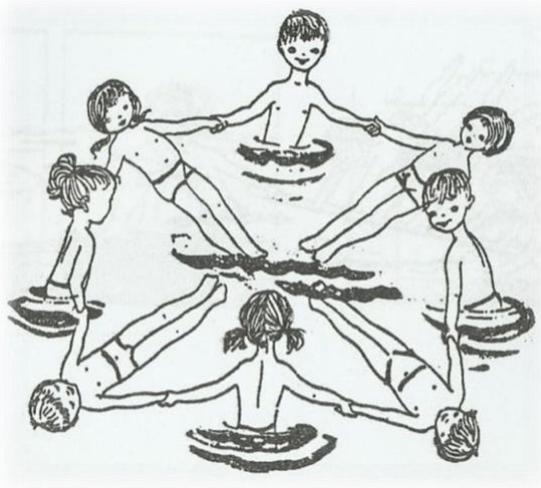
## الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمارين البدنية الآتية



الاحماء المائي

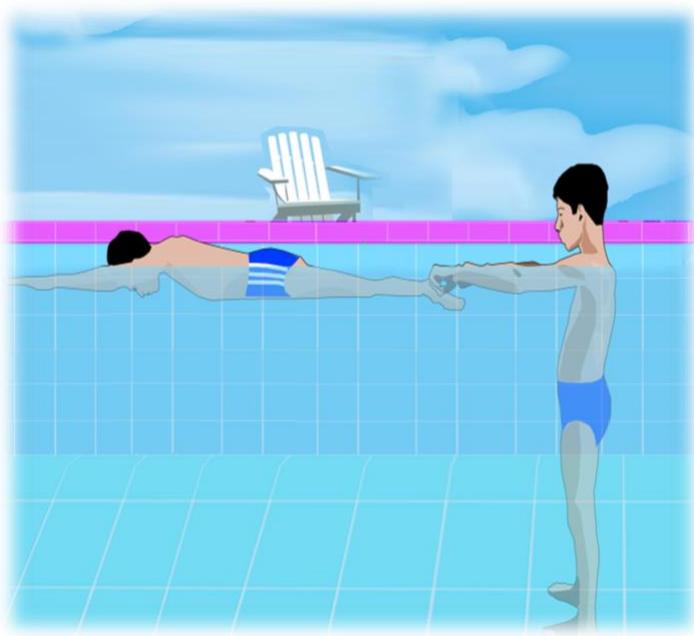
ينجز الاحماء المائي من خلال التمارين الآتية



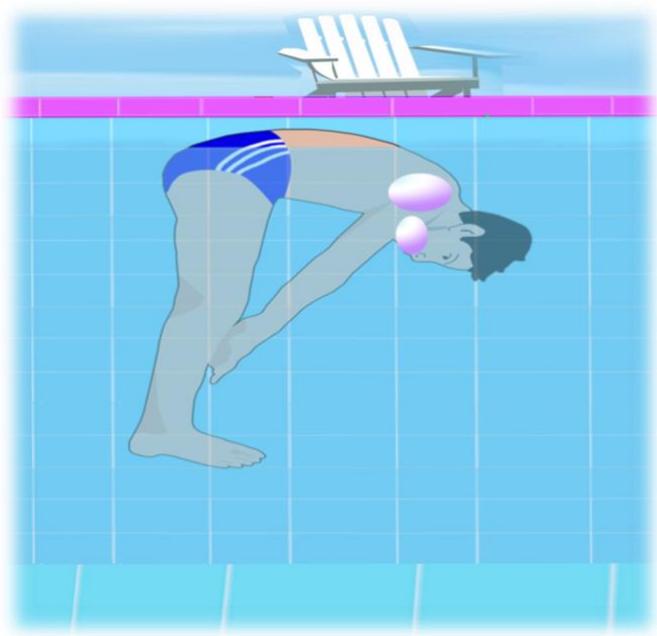
## تدريبات الطفو الافقى الامامي على البطن

طفو الافقى على البطن

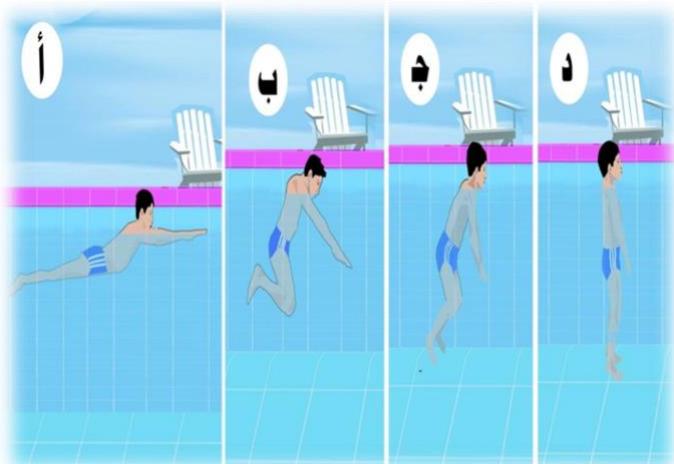
بمساعدة الزميل



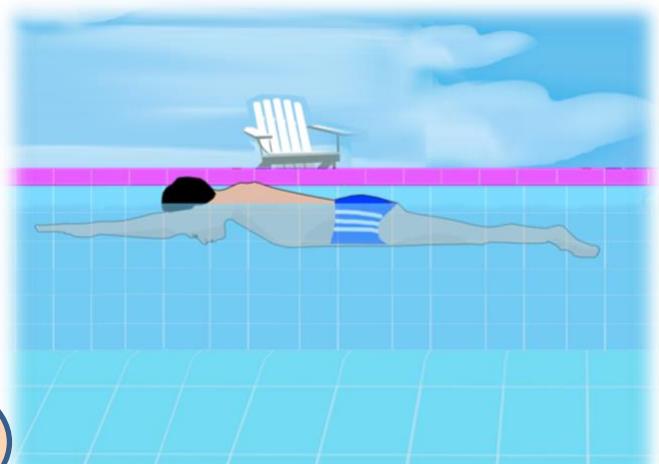
اداء طفو ثني الحذع



الوقوف من الطفو على البطن

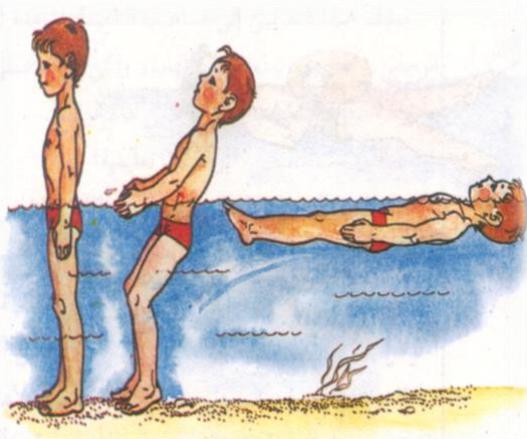


الطفو على البطن



## تابع تدريبات الطفو الافقى الخلفي على الظهر

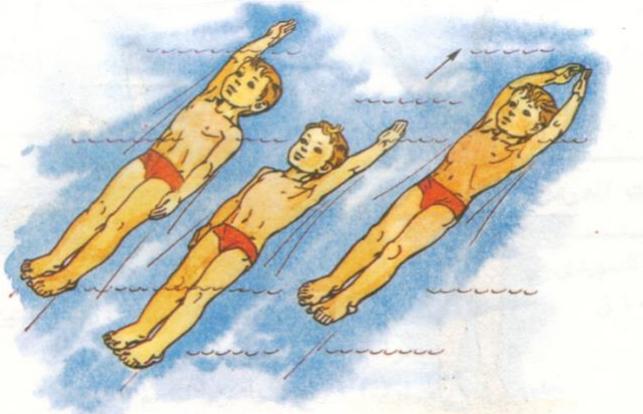
طفو اافقى على الظهر من الوقوف



طفو اافقى على الظهر  
مسك لوحة الطفو



الدفع والانزلاق من جانب  
الحوض



طفو النجمة على الظهر



بعد الانتهاء من الجزء التطبيقي لمهارة الطفو الافقى الامامي والخلفي على البطن والظهر وبيان وجها نظرك بالمهارة التي تعلمتها واى من التدريبات المناسب لك عند تعلمك المهارة

أى من تدريبات مهارة الطفو الافقى الامامي والخلفي .....  
على البطن والظهر مناسبة .....  
.....  
.....

هل تشعر بالسعادة اثناء اداء الطفو الافقى الامامي .....  
والخلفي على البطن والظهر .....  
.....  
.....

هل اكتسبت الطفو الافقى الامامي والخلفي .....  
.....  
.....  
.....

ما هي وجهة نظرك عن مهارة الطفو الافقى الامامي .....  
والخلفي على البطن والظهر .....  
.....  
.....

2- كيف يكون وضع الجسم لكل من الطفو الامامي على البطن والخلفي على الظهر؟

الاختبار المهارى :

- 1- طفو النجمة على البطن لمدة (10) ثواني.
  - 2- طفو النجمة على الظهر لمدة (10) ثواني.
  - 3- الطفو على البطن لمدة (15) ثواني.
  - 4- طفو افقي على الظهر والذراعان خلفاً لمدة (15) ثواني.