

## المحاضرة السادسة

الطفو الافقي الامامي والخلفي  
على البطن والظهر  
(الجانب العملي)

## المحاضرة السادسة (عملي) (الطفو الافقي الامامي والخلفي على البطن والظهر)

زمن الدرس : 120 دقيقة

الهدف العام للدرس :

- ان يتعلم الطلاب مهارة الطفو الافقي الامامي والخلفي على البطن والظهر وبطريقة صحيحة.

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- أن يتعرف الطالب على مهارة الطفو الافقي الامامي والخلفي على البطن والظهر وبطريقة صحيحة.

الهدف المهارى :

- ان يؤدي الطالب مهارة الطفو الافقي الامامي والخلفي على البطن والظهر مرة واحدة بشكل آلي

وبطريقة صحيحة

الهدف الوجداني :

- أن يشعر الطالب بالسعادة اثناء اداء الطفو الافقي الامامي والخلفي إذا ما حضر تلك الحصة.

## خطوات تنفيذ المحاضرة السادسة

### الخطوة الاولى

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

### الخطوة الثانية

تحديد المعلومات والمعارف لمهارة الطفو الافقي 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 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)

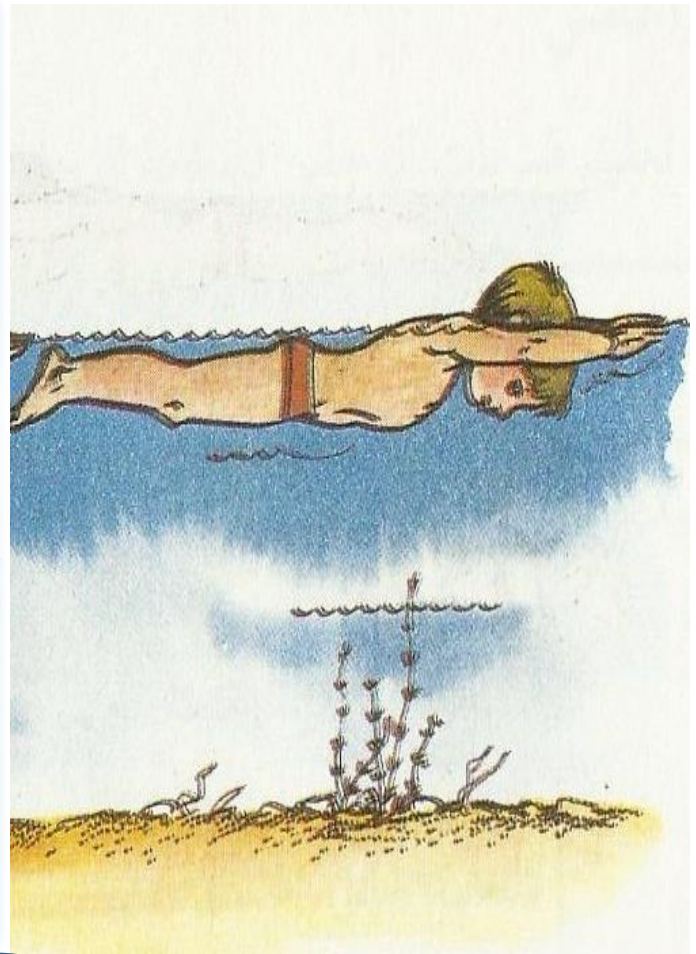
## مهارة الطفو الافقي الامامي والخلفي على البطن والظهر

### 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 وثبت قاعدة ارخميدس ذلك " إذا غمر جسم في السائل فإنه يلقي دفعا من اسفل إلى اعلى وهذا الدفع يساوي وزن السائل المزاج" فاذا كانت كثافة الجسم المغمور في الماء اقل او مساوية لكثافة الماء، فان الجسم سوف يطفو واذا كانت كثافته اكبر من كثافة الماء فإنه يغوص، وعندما ننظر الى امكانية طفو السفينة، وغوص قطعة الحديد فأنا نعلم زيادة الحجم مع الاحتفاظ بالوزن يؤدي إلى زيادة الحجم فيزداد مقدار قوة الطفو فتزداد 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 تفسير لا داء مهارة الطفو بالنسبة للبنات والسيدات اكثر من الرجال، وايضا فإن الاطفال بصفه عامة لديهم القدرة على الطفو اكثر من الكبار وذلك لقلة كثافتهم النسبية بالمقارنة مع الكبار، وهناك بعض التدريبات المساعدة لتعليم الطفو الافقي الثابت الامامي والخلفي على البطن والظهر

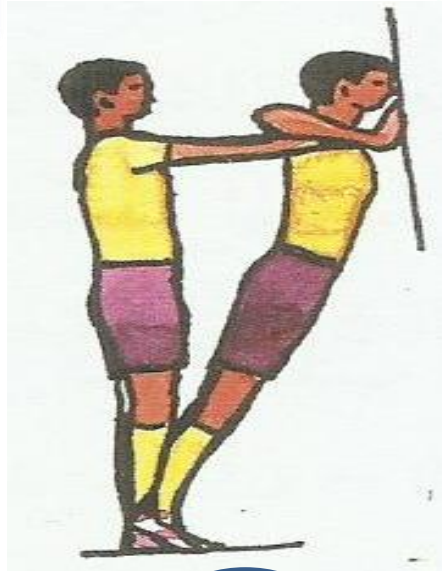
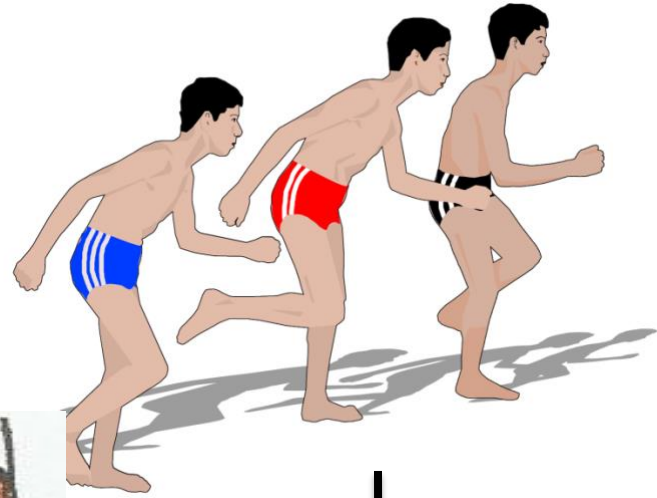
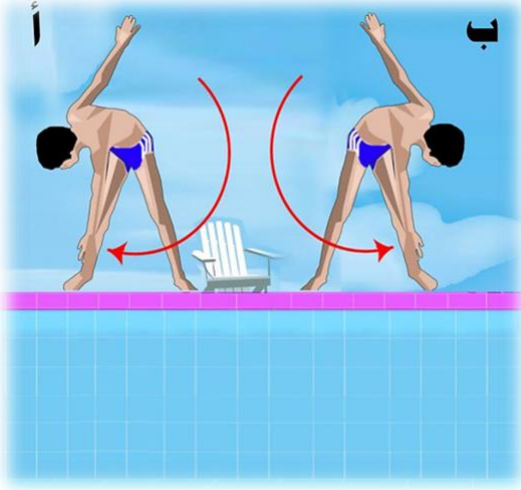
**عزيزي الطالب** أي انسان يمكنه الطفو على الماء إذا ما اتخذ جسمه الوضع الصحيح الذي يساعده على ذلك، ولإحساس بالطفو واتخاذ الأوضاع السليمة التي أساس لاكتساب النواحي المهارية فيما بعد، ويجب ان يؤخذ في الاعتبار ان ميزة الطفو هي زرع الثقة في النفس، إلا ان هذه الميزة بالنسبة للطفو تعتبر في نفس الوقت سبباً 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 لمرور المتعلم بخبرات عن طريق مروره بتمرينات لمهارة الثقة بالماء ومهارة التنفس مع فتح العينين، وصولاً 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 لان الوجه خارج الماء حيث تعمل هذه المهارة بزيادة ثقة الطالب بنفسه من حيث المهارات الاخيرة التي سوف يتعلمها الطالب كما في الشكل المعروض امامك.



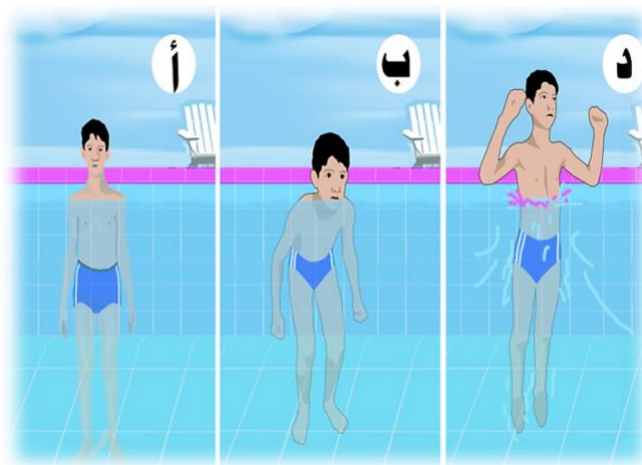
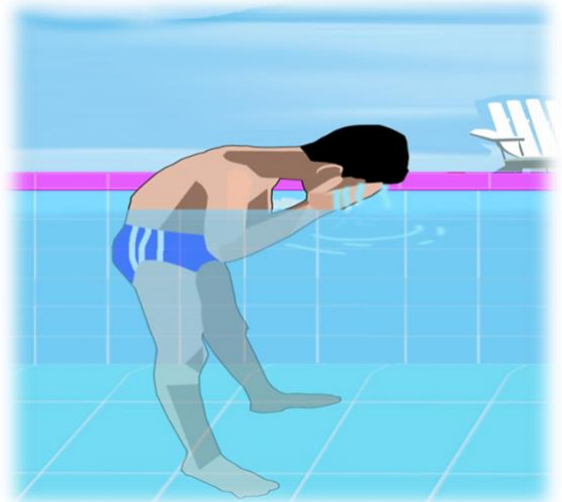
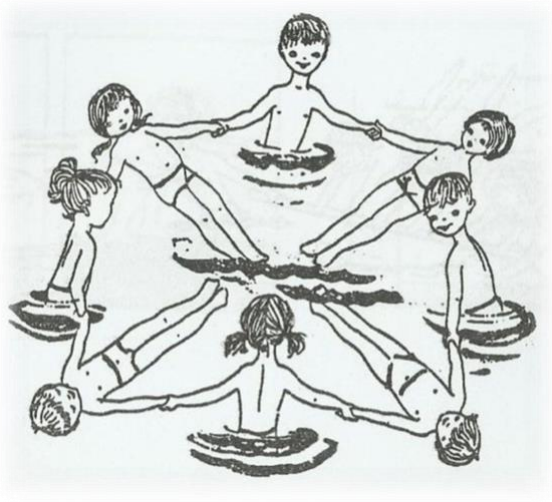
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الاتية



## الاحماء المائي

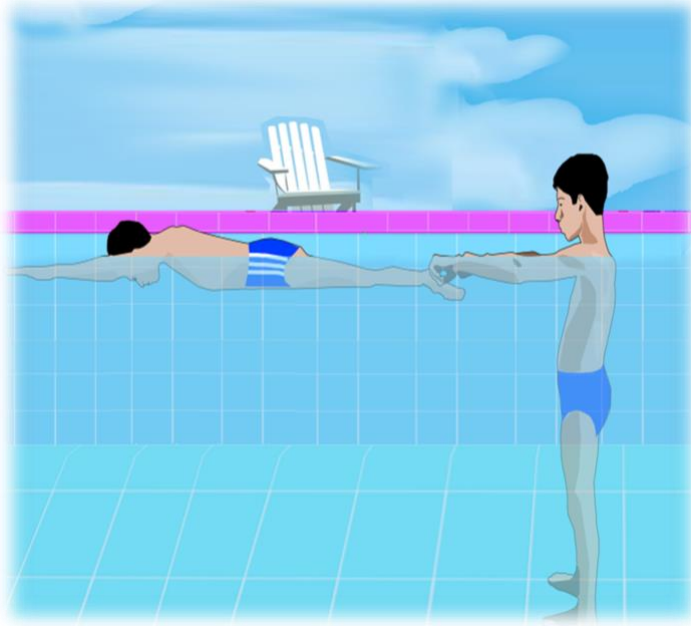
ينجز الاحماء المائي من خلال التمرينات الاتية



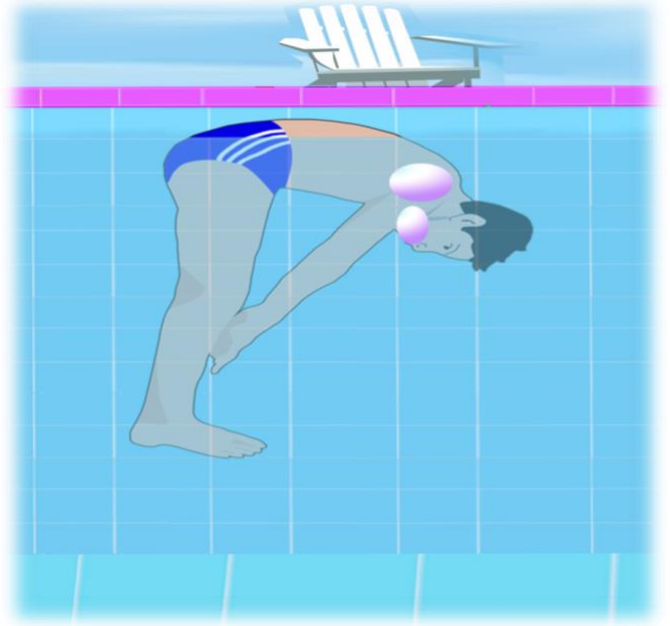


# تدريبات الطفو الافقي الامامي على البطن

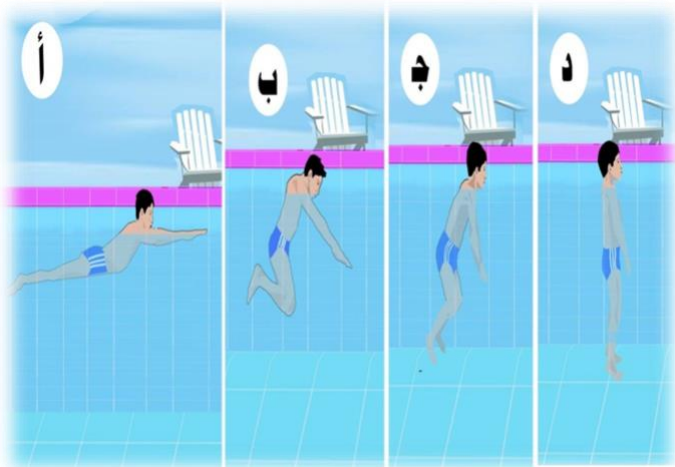
طفو الافقي على البطن  
بمساعدة الزميل



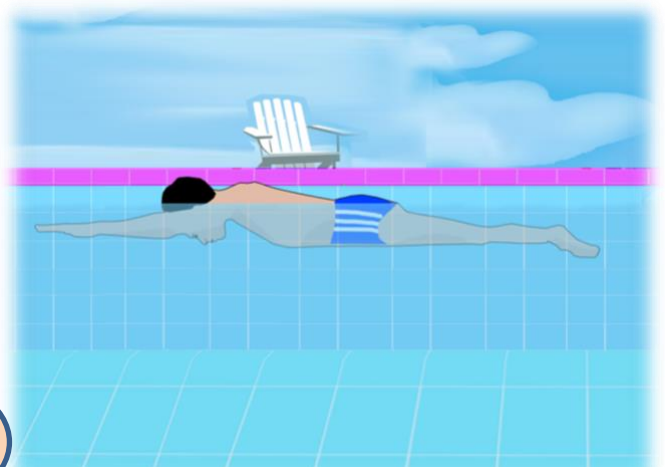
اداء طفو ثني الجذع



الوقوف من الطفو على البطن



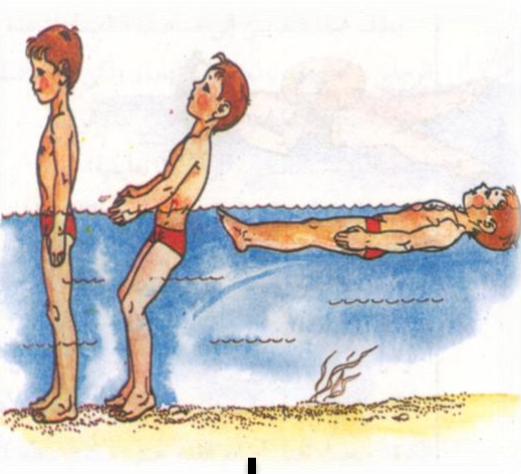
الطفو على البطن



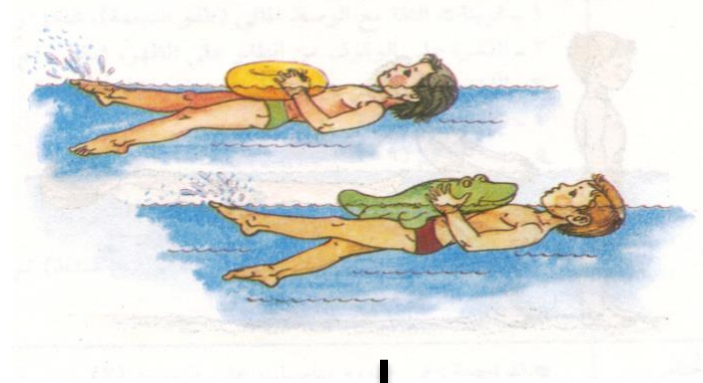


## تابع تدريبات الطفو الافقي الخلفي على الظهر

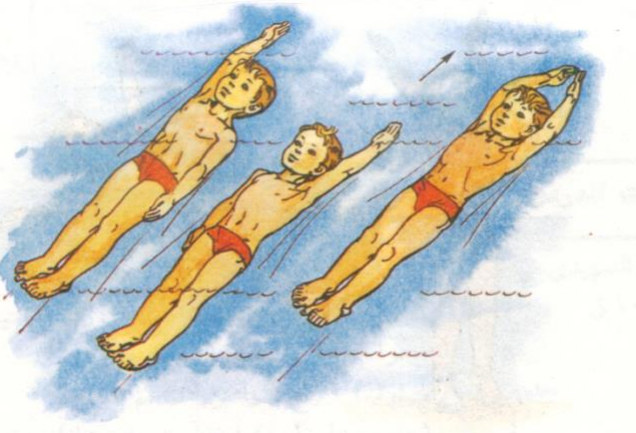
طفو الافقي على الظهر من الوقوف



طفو الافقي على الظهر  
مسك لوحة الطفو



الدفع والانزلاق من جانب  
الحوض



طفو النجمة على الظهر



بعد الانتهاء من الجزء التطبيقي لمهارة الطفو الافقي الامامي والخلفي على  
البطن والظهر وبيان وجهة نظرك بالمهارة التي تعلمتها واي من التدريبات  
المناسب لك عند تعلمك المهارة

أي من تدريبات مهارة الطفو الافقي الامامي والخلفي  
على البطن والظهر مناسبة .....

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

هل اكتسبت الطفو الافقي الامامي والخلفي .....

ماهي وجهة نظرك عن مهارة الطفو الافقي الامامي  
والخلفي على البطن والظهر .....

التقويم :

الاختبار المعرفي :

58

1- عرف مهارة الطفو الافقي 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.