

الفصل الرابع

دروس تعليم السباحة

- دروس التعود على الماء " صداقة الماء".
- دروس تعليم الغطس مع فتح العينين تحت الماء.
- دروس تعليم مهارة القفز فى الماء.
- دروس تعليم النفس.
- دروس تعليم ضربات الرجلين التبادلية.
- دروس تعليم تبديلة الكلب للوقوف فى الماء العميق.
- دروس تعليم حركات الذراعين فى طريقة الزحف.
- دروس الربط الأولى بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين فى طريقتى الزحف على الظهر والبطن.
- دروس تثبيت المهارات السابقة.
- دروس حركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس فى طريقتى الزحف على البطن والظهر " الطريقة الكاملة".

دروس تعليم السباحة :

تم وضع هذه الدروس كإطار لبرنامج مقترح للمرحلة التعليمية الأولى لتعليم السباحة للناشئين وتم تجربة هذه الدروس على مجموعة من الأطفال سن 6 سنوات، وقبل تنفيذ البرنامج تم إجراء الاختبارات التالية:-

(1) زمن طفو التكور. (2) زمن كتم النفس.

(3) نفخ النفس فى الماء لأكبر عدد من المرات فى الدقيقة.

(4) التقاط قطعة معدنية من قاع الحمام بالثانية.

(5) الغوص تحت الماء لأطول مسافة ممكنة.

(6) مسافة الأنزلاق من الداخل للخارج.

الدرس الأول

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

التعود على الماء وإزالة عامل الخوف.

المقدمة: 10 دقائق

الاصطفاف فى صف واحد واخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

(1) "وقوف" الجرى حول الحمام.

(2) "وقوف الذراعين جانباً" دوران الذراعين.

(3) "وقوف" ثنى الجذع اماماً اسفل والضغط أربع مرات.

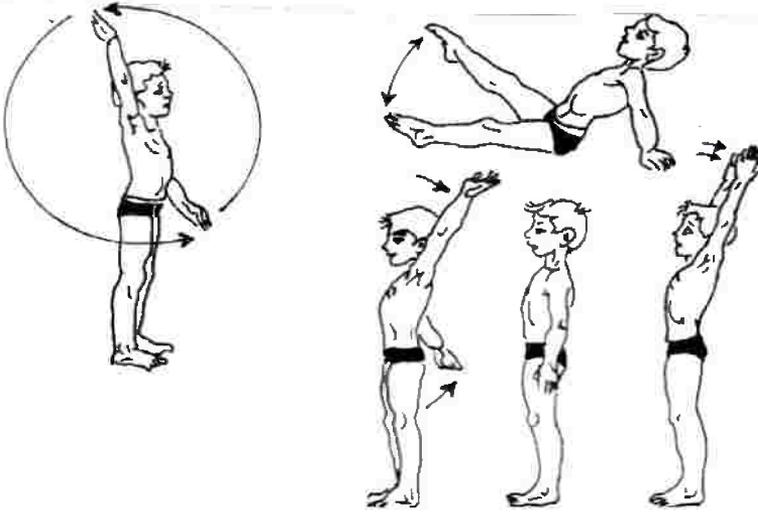
(4) "وقوف" الجرى الخفيف واخذ الدش لإزالة الأتربة والعرق.

الجزء الأساسى: 45 دقيقة

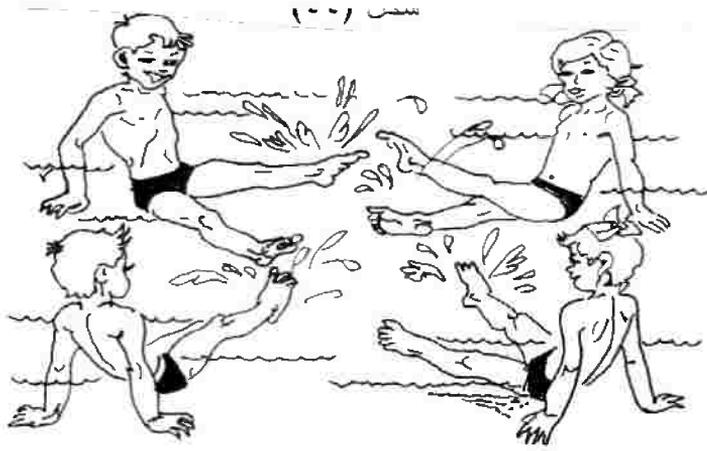
- العاب صغيرة على حافة الحمام لإبعاد الرهبة.
- الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات متبادلة قوية وسريعة بالرجلين فى الماء.
- النزول إلى الماء عند سماع الإشارة ثم قذف الماء باليدين فى جميع الاتجاهات وعلى الوجه.
- غسل الوجه بالماء مع إخراج هواء الزفير فى الماء.
- المشى بعرض الحمام مع تشابك الأيدي.
- ثنى الركبتين لنزول الجسم تحت سطح الماء حتى الصدر.
- سباق المشى مع رفع الذراعين عالياً والعب صغيرة.

الختم: 5 دقائق

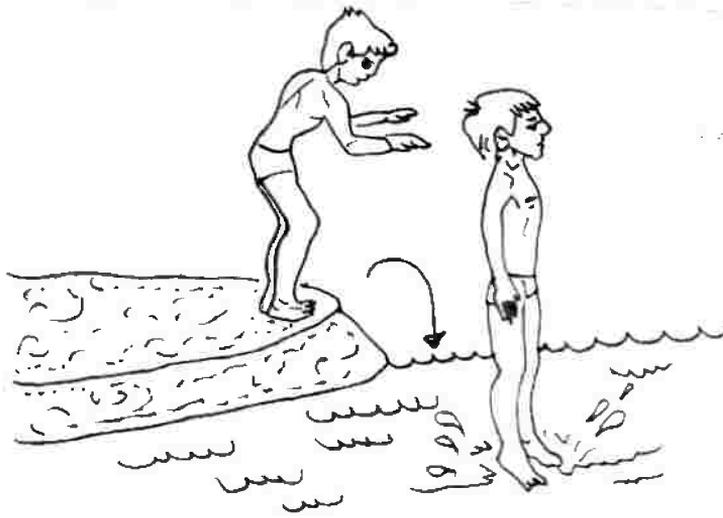
- ترك المتعلم فى الماء تحت الرقابة ليؤدى نشاطاً حراً.
 - الخروج من الماء.
 - اخذ الدش وتجفيف الجسم جيداً.
- وتوضح الأشكال من 44 إلى 47 مهارة التعود على الماء
وازالة عامل الخوف.



شكل رقم (44)



شک رقم (45)



شک رقم (46)



شكل رقم (47)

الدرس الثاني

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

تعليم الغطس مع فتح العينين تحت الماء

المقدمة: 10 دقائق

(1) الاصطفاف فى صف واحد واخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

(2) "وقوف" الجرى حول الحمام.

(3) "وقوف" الوثب فى المكان لاعلى مع ثنى الركبتين.

4) "وقوف" ميل الجذع خلفاً للمس الكعبين بالاصابع.

5) الجرى الخفيف واخذ الدش والنزول فى الماء

6) اعطاء ملاحظات عن الدرس السابق ومستوى الأداء والدرس الجديد.

الجزء الأساسى: 45 دقيقة

- مراجعة سريعة على مهارات الدرس الاول.
- تشكيل دائرة بتشابك الايدى، التحرك عكس الاشارة فى الماء.
- النزول بالجسم تحت الماء بثنى الركبتين مع كتم النفس ومحاولة لمس الارض بها معاً.
- عدد الاصابع تحت الماء للتعود على فتح العينين تحت الماء.
- اخذ الشهيق والنزول تحت سطح الماء وطرد الزفير.
- القفز بالرجلين من السلم ثم حافة الحوض.
- القفز والمشى بعرض الحمام مع التقاط قطع معدنية من قاع الحمام.

الختام: 5 دقائق

- نشاط حرفى الماء.
 - الخروج من الماء.
 - اخذ الدش وتجفيف الجسم .
- وتوضح الأشكال السابق عرضها ارقام (10، 11، 12، 29، 34)

الدرس الثالث

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.
- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

تعليم مهارة القفز إلى الماء

المقدمة: 10 دقائق

الاصطفاف فى صف واحد واخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

(1) "وقوف" الجرى حول الحمام.

(2) "وقوف" تحريك الذراعين فى دوائر.

(3) "وقوف" المرحة البندولية.

4) "وقوف- ثبات الوسط" الوثب فى المكان ثلاث مرات، ثم
ثى الركبتين كاملاً فى العدة الرابعة.

5) الجرى الخفيف واخذ الدش والنزول فى الماء.

الجزء الأساسى: 45 دقيقة

- مراجعة سريعة على مهارات الدرس الثانى.
- دخول الماء من وضع الجثو على حافة الحمام.
- دخول الماء من وضع النصف جثو على حافة الحمام.
- دخول الماء بوضع طوق على سطح الماء ويقفز الطفل بداخله او
إلى ايدى المعلم.
- دخول الماء من الجلوس على حافة الحمام.
- دخول الماء من الوقوف وميل الجسم للامام.

الختام: 5 دقائق

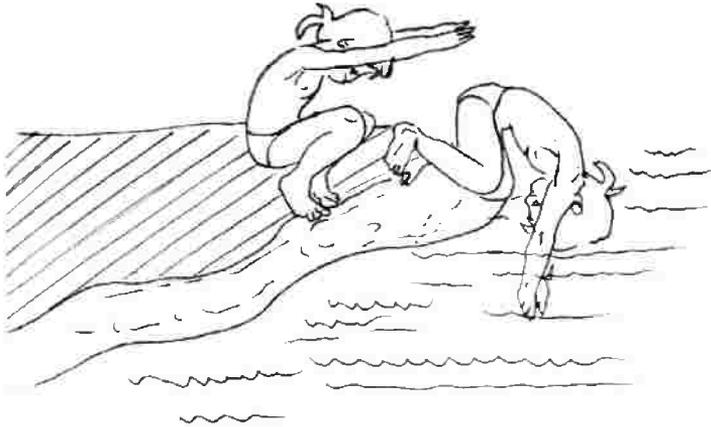
- نشاط حر .
- الخروج من الماء.
- اخذ الدش وتجفيف الجسم .

وتوضح الأشكال من (48) إلى (54) تعليم مهارة القفز إلى

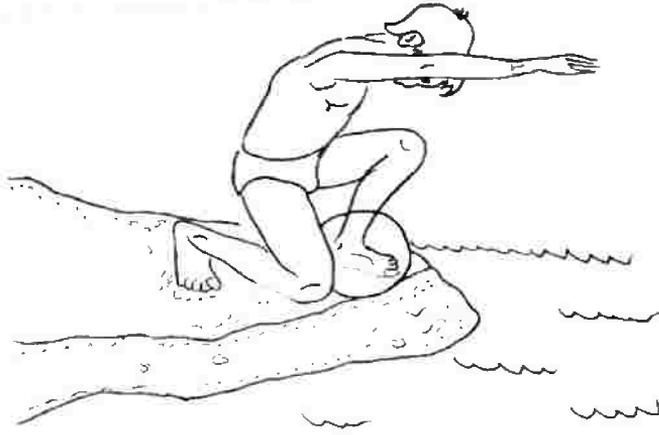
الماء



شكل رقم (48)



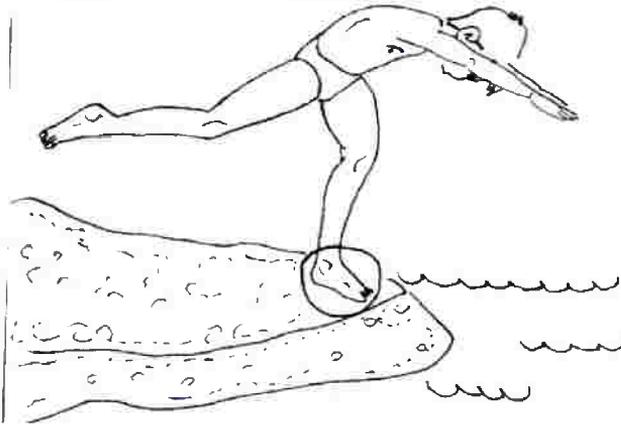
شکل رقم (49)



شکل رقم (50)



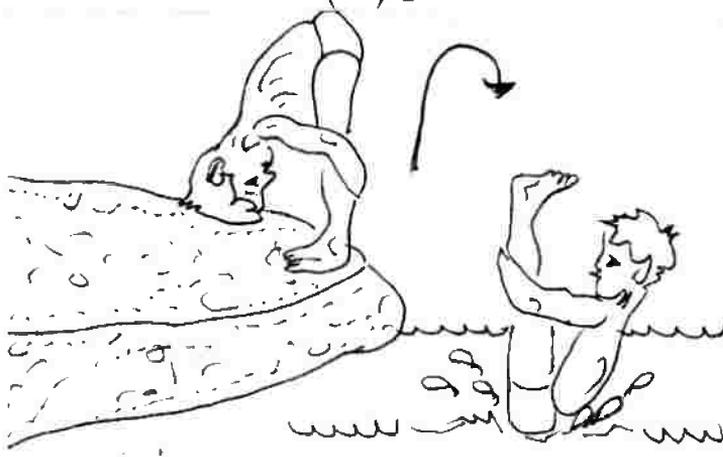
شکل رقم (51)



شکل رقم (52)



شكل رقم (53)



شكل رقم (54)

الدرس الرابع

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

تعليم مهارة الطفو.

المقدمة: 10 دقائق

الأصطفاف فى صف واحد وأخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

1) الجرى حول الحمام.

2) "وقوف" المرحجة بزاوية مع ثنى الركبتين نصفاً.

3) "جلوس الجثو" تقوس الجذع خلفاً.

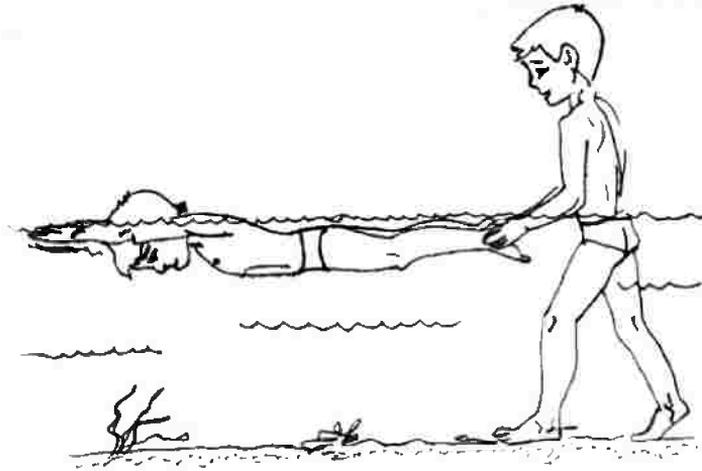
4) الجرى الخفيف وأخذ الدش والنزول فى الماء.

الجزء الأساسى: 45 دقيقة

- مراجعة سريعة على مهارات الدرس الثالث.
- من الأنبطاح المائل فى مياه عمق الركبة يسند الطفل على أرض الحمام للاحساس بدفع الماء للجسم.
- تعليم طفو القنديل بأخذ الشهيق ثم ثنى الجذع إلى الأمام أسفل لوضع الصدر فوق سطح الماء والوجة فى الماء، القبض باليدين على مفصل القدمين مع مد الركبتين "مع الاحتفاظ بالهواء فى الرئتين وبرفع الرجلان عن القاع".
- تعليم طفو التكور- مع الوضع السابق تسحب الركبتين تجاه البطن مع القبض عليها والذقن تجاه الصدر.
- مسابقات فى الثبات فى وضع طفو القنديل أطول مدة.
- مسابقات فى الثبات فى وضع طفو التكور.

- تعليم الطفو الأفقى على البطن مع وضع التكور يتم فرد الذراعين أماماً والرجلين خلفاً.
 - عمل الطفو الافقى على البطن بمساعدة الزميل أو فائض الحمام.
 - مسابقات فى الطفو الأفقى على البطن لأطول مدة.
 - تعليم الوقوف من وضع الطفو الافقى.
 - تعليم الطفو على الظهر بمساعدة زميل.
 - تعليم الطفو على الظهر لأطول مدة.
 - تعليم الطفو الأفقى على البطن والظهر من الدفع.
- الختام: 5 دقائق**

- نشاط حر .
 - أخذ الدش وتجفيف الجسم .
- وتوضح الأشكال من (55) مع الأشكال السابق عرضها من الرقم 9 إلى 20 مهارة الطفو.



شكل رقم (55)

الدرس الخامس

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

تعليم التنفس

المقدمة: 10 دقائق

1) الأطفاف فى صف واحد وأخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

2) "وقوف" الجرى حول الحمام.

3) "وقوف، أنتشاء عرضاً" قذف الذراعين جانباً أسفل.

4) "اقعاء، ثبات الوسط" المشى أماماً.

5) أخذ الدش والنزول للماء بالقدمين.

الجزء الأساسى: 45 دقيقة

- إعادة على مهارات المتعلمة فى الدرس السابق.

- وضع أى جسم يطفو على الماء والنفخ خلفه حتى يصل إلى هدف معين.

- الوقوف والأستناد على حافة الفائض وأخذ الشهيق من الفم فى 4 عدات وطرده الزفير من الفم والأنف فى ثلاث عدات أخرى.

- أخذ الشهيق والنزول تحت الماء وطرده الزفير بالتدرج

- ومن وضع الطفو الأفقى على البطن يؤدي الطفل التنفس من الأمام بمساعدة الفائض ويأخذ شهيق فى عدتين ويتم طرده الزفير فى 4 عدات.

- يؤدي التمرين السابق بأستعمال لوحات الطفو بعرض الحمام بدفعة قوية من الحائط.

الختام: 5 دقائق

- نشاط حر فى الماء.

- الخروج من الماء.

- أخذ الدش وتجفيف الجسم جيدا.

وتوضح الأشكال السابق عرضها من الرقم (26) إلى (33)

مهارة تعليم التنفس.

الدرس السادس

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

تعليم ضربات الرجلين التبادلية.

المقدمة: 10 دقائق

(1) الاصطفاف واخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

(2) "وقوف" الجرى حول الحمام.

(3) "وقوف فتحاً، الذراعان جانباً" تثنى الركبتين كاملاً مع الاحتفاظ بالقدمين على الأرض.

(4) "وقوف، أنشاء" الذراعين جانباً فعالياً.

(5) "جلوس جثو" تقوس الجذع ولس الرأس للأرض.

(6) اخذ الدش والنزول للماء بالقدمين.

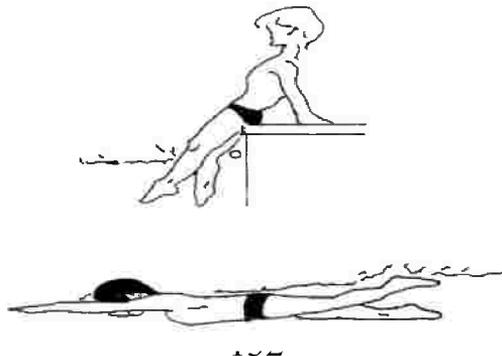
الجزء الأساسى: 45 دقيقة

- مراجعة على وضع الطفو على الظهر والطفو على البطن
والدخول للماء من حافة الحمام.

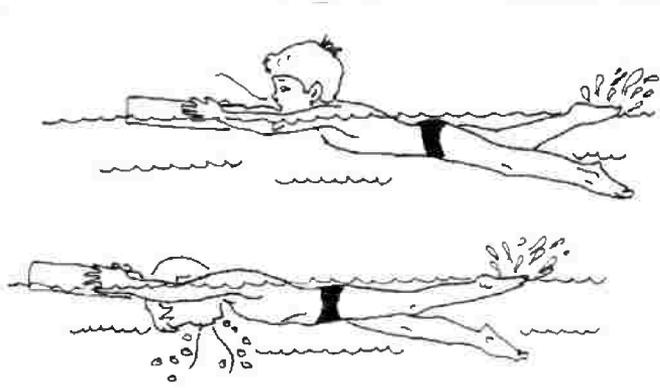
- تعليم ضربات الرجلين زحف على الظهر والزحف على البطن على حافة الفائض.
- أداء ضربات الرجلين مع وضع الطفو على الظهر على البطن مع مسك الفائض.
- أداء ضربات الرجلين على الظهر على البطن مع الدفع لحائط الحمام.
- مسابقة فى اطول مسافة لاداء ضربات الرجلين لسباحة الزحف على الظهر والبطن من الدفع لحائط الحمام.
- تبديل وضع الجسم من الطفو على البطن ضربات رجلين إلى الطفو على الظهر ضربات رجلين.

الختام: 5 دقائق

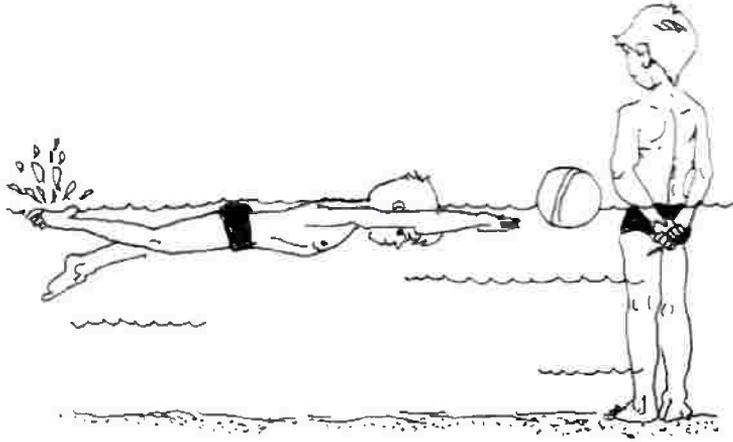
- نشاط حر فى الماء.
 - الخروج من الماء.
 - اخذ الدش وتجفيف الجسم جيدا.
- وتوضح الأشكال من الرقم (56) إلى (65) تعليم ضربات الرجلين التبادلية.



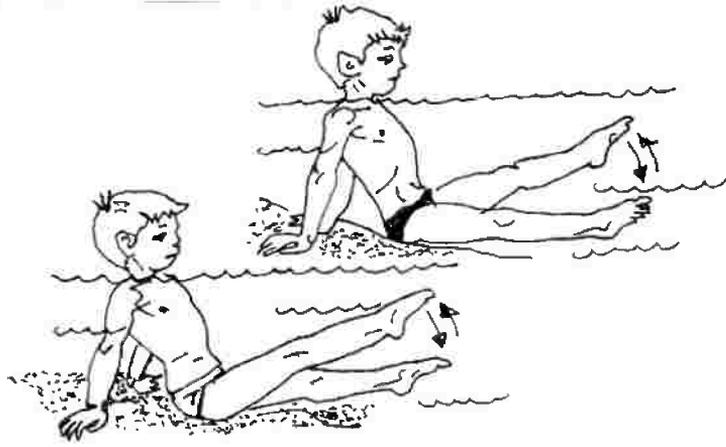
شکل رقم (56)



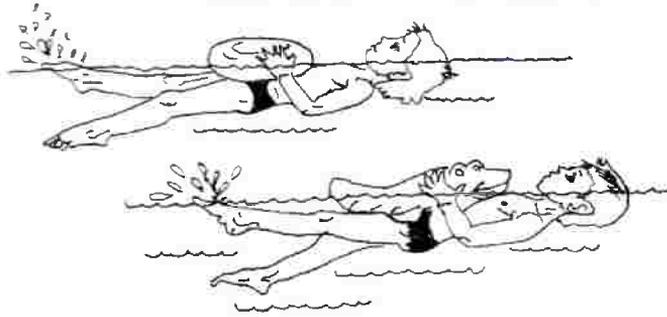
شکل رقم (57)



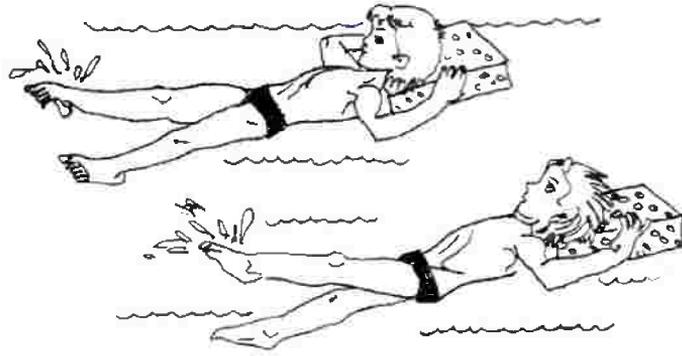
شکل رقم (58)



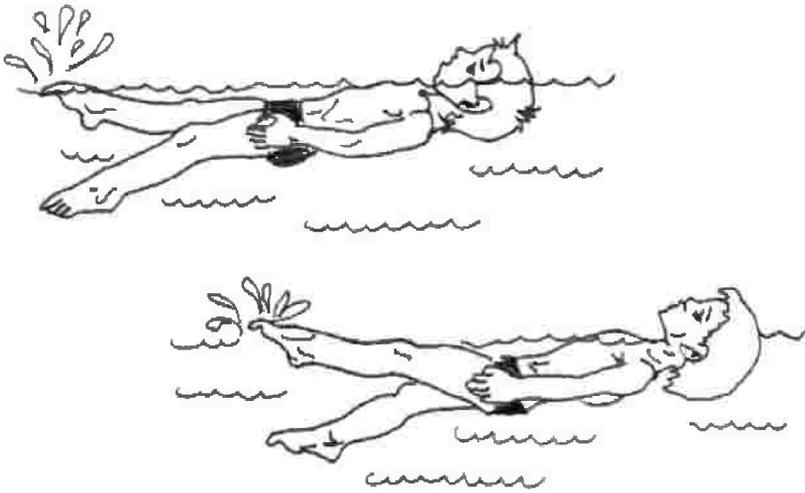
شکل رقم (60)



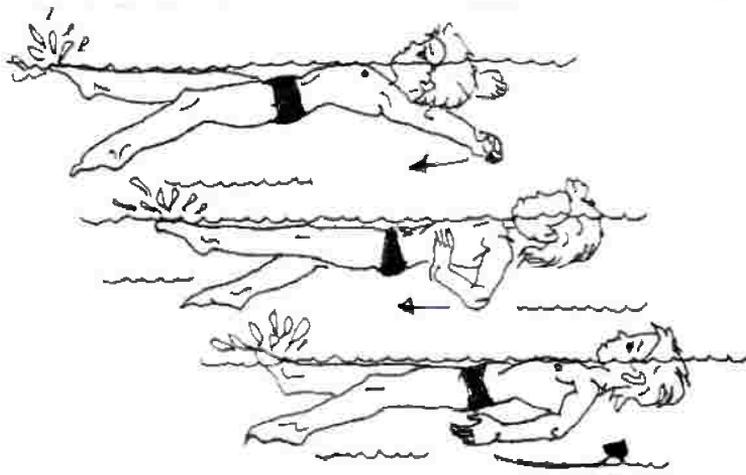
شکل رقم (61)



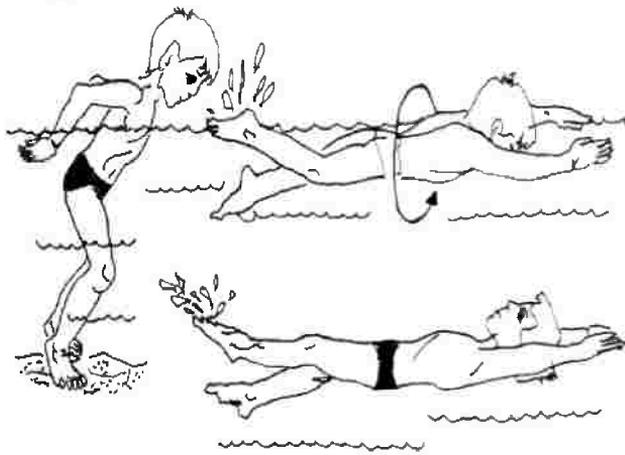
شکل رقم (62)



شکل رقم (63)



شکل رقم (64)



شکل رقم (65)

الدرس السابع

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

تعليم تبديلة الكلب للوقوف فى الماء العميق.

المقدمة: 10 دقائق

1) الأصفاف وأخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

2) "وقوف" الجرى حول الحمام.

3) "وقوف" تثنى الركبتين ببطئ مع رفع الذراعين أماماً فى أربع عدات.

4) "أنبطاح" اليدان خلف الرقبة رفع الصدر لأعلى.

5) أخذ الدش والنزول للماء.

الجزء الأساسى: 45 دقيقة

- مراجعة على المهارات السابقة بالدورس السابقة.

- تعليم تبديلة الكلب من الوقوف مائلاً خارج الماء.
- تعليم تبديلة الكلب من الوقوف فى ماء عمق الصدر،
والقدمين متباعدتين مع الميل اماماً حتى يصبح الصدر ملامس
الماء وتأخذ اليدين الشكل اسفل الذقن وتؤدى حركة تبادلية
مع الضغط على الماء اثناء نزول اليدين وتراخى الرسغ اثناء
صعودها مع عدم خروج الكوعين.
- تعليم تبديلة الكلب مع التنفس خارج الماء وذلك بأخذ الشهيق
من أحد الجانبين وطرد الزفير من الجانب الآخر خارج الماء.
- تعليم تبديلة الكلب من الطفو الافقى.

الختام: 5 دقائق

- نشاط حر فى الماء.
 - الخروج من الماء.
 - أخذ الدش وتجفيف الجسم جيداً.
- وتوضح الشكل رقم (66) تعليم تبديلة الكلب للوقوف فى

الماء العميق



شكل رقم (66)

الدرس الثامن

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

تعليم حركات الذراعين فى طريقة الزحف.

المقدمة: 10 دقائق

(1) الاصطفاف وأخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

(2) "وقوف" الجرى حول الحمام.

(3) "وقوف" تثنى الركبتين ببطئ مع رفع الذراعين أماماً فى اربع
عدات.

(4) "انبطاح" اليدان خلف الرقبة رفع الصدر لاعلى.

(5) أخذ الدش والنزول للماء.

الجزء الأساسى: 45 دقيقة

- المشى فى الماء مع تبادل حركات دفع الماء للخلف بالذراعين.

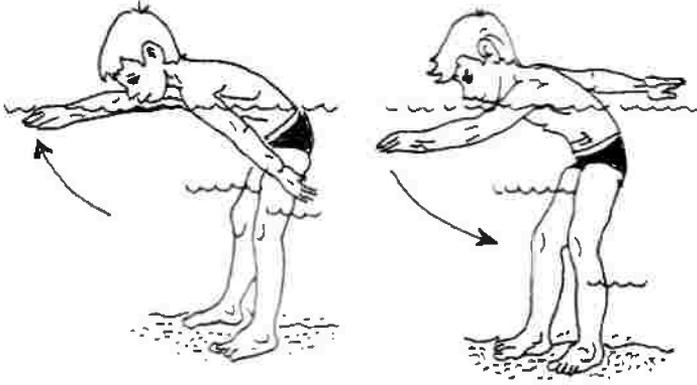
- المشى فى الماء مع دفع الماء للخلف بالذراعين معا.
- ميل الجذع أماما ودفع الماء بالذراعين بالتبادل للخلف.
- من الجثو الوقوف والمشى مع دفع الماء بالذراعين بالتبادل للخلف.
- من الوقوف ميل الجذع أماما تبادل حركة شد الماء بالذراعين للخلف ثم تتطور لتؤدى مع المشى أماما تبادل حركة شد الماء بالذراعين للخلف ثم تتطور لتؤدى مع المشى أماما.
- فى الماء الضحل تبادل المشى على اليدين على قاع الحوض والجسم ممتد أفقياً.
- الوقوف ميل الجذع أماما مع المشى فى الماء الضحل أداء حركات الذراعين باستخدام لوحة الطفو بحيث يمسك المتعلم لوحة الطفو بيد واحدة امامه بينما تقوم الأخرى بأداء حركات الذراعين. ثم الأداء مع التنفس، ثم الأداء بدون استخدام لوحة الطفو.
- ثم أداء حركات الذراعين مع وضع الطفو مع وضع لوحة الطفو بين الساقين.
- ثم الاداء الكامل لحركات الذراعين مع التنفس وبدون لوحة الطفو.

الختم: 5 دقائق

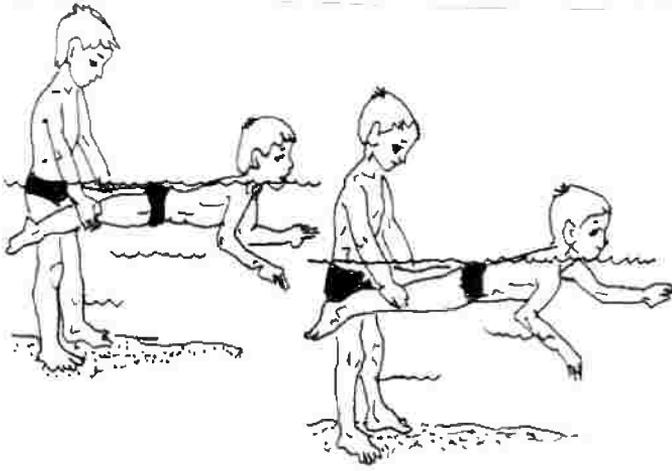
- نشاط حر في الماء.
- الخروج من الماء.
- اخذ الدش وتجفيف الجسم جيدا.

وتوضح الاشكال 67، 68، 69 تعليم حركات الذراعين

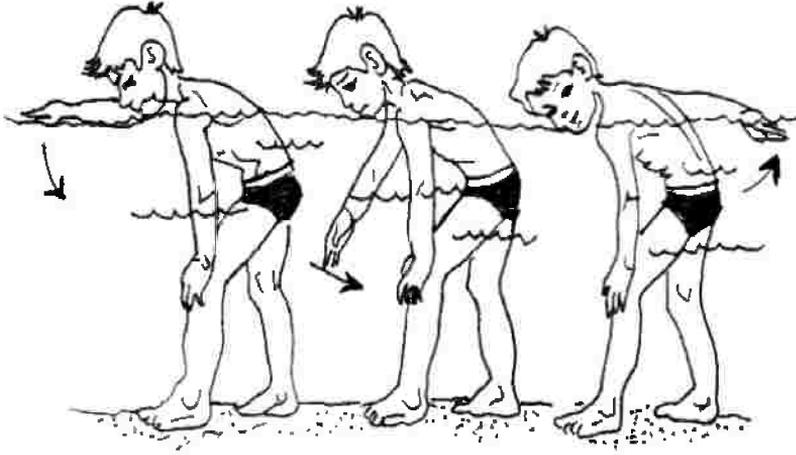
في طريقة الزحف.



شكل رقم (67)



شكك رقم (68)



شكك رقم (69)

الدرس التاسع

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

الربط الأولى بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين فى
طريقتى الزحف على الظهر والبطن.

المقدمة: 10 دقائق

1) الاصطفاف واخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

2) "وقوف" الجرى حول الحمام.

3) "وقوف، ميل الذراعين اماماً" حركات تبادلية بالذراعين كما فى سباحة الزحف.

4) "وقوف، ميل خلفاً الذراعين عالياً" حركات تبادلية بالذراعين كما فى سباحة الظهر.

5) "جلوس طويل" ضربات رجلين زحف.

6) "جلوس طويل" ضربات رجلين ظهر.

الجزء الأساسى: 45 دقيقة

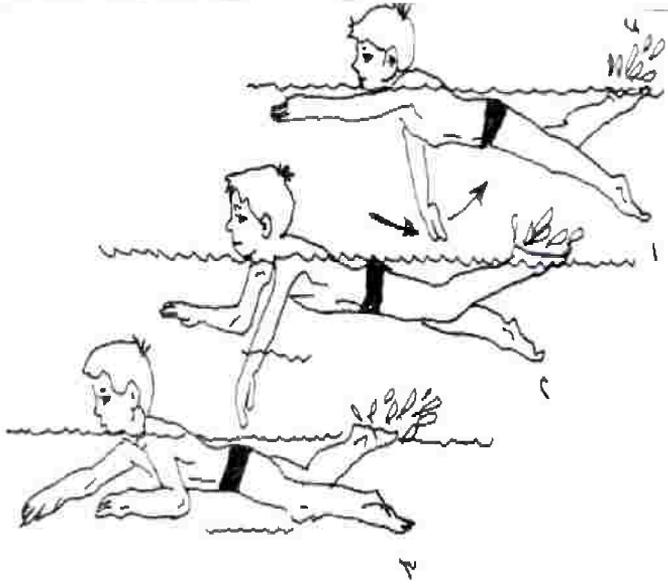
- مراجعة على المهارات السابقة وخاصة ضربات الرجلين وتبديلة الكلب.
- ضربات رجلين زحف على الظهر من الدفع للحائط.
- حركات الذراعين الخاصة بسباحة الزحف على الظهر والبطن من الوقوف ميل الجسم.
- أداء حركات الذراعين مع التنفس من الوقوف.
- وضع قطعة من الفلين بين الرجلين - الطفو على الظهر - حركات ذراعين ظهر.

- أداء حركات الذراعين مع التنفس مع رفع الرجلين خلفاً
ومساعدة الزميل للتقدم اماماً.

الختام: 5 دقائق

- نشاط حر فى الماء.
- الخروج من الماء.
- اخذ الدش وتجفيف الجسم جيداً.

وتوضح الشكل رقم (70) الربط الأولى بين ضربات
الرجلين وحركات الذراعين فى طريقتى الزحف على الظهر
والبطن.



شكل رقم (70)

الدرس العاشر

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

تثبيت المهارات السابقة.

المقدمة: 10 دقائق

(1) الاصطفاف واخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

(2) "وقوف" الجرى حول الحمام.

(3) "وقوف، ميل الذراعان اماماً" حركات تبادلية بالذراعين كما فى سباحة الزحف وسباحة الظهر.

(4) "جلوس طويل" ضربات رجلين زحف على حافة الحمام.

(5) "أنبطاح على حافة الحمام" ضربات رجلين زحف.

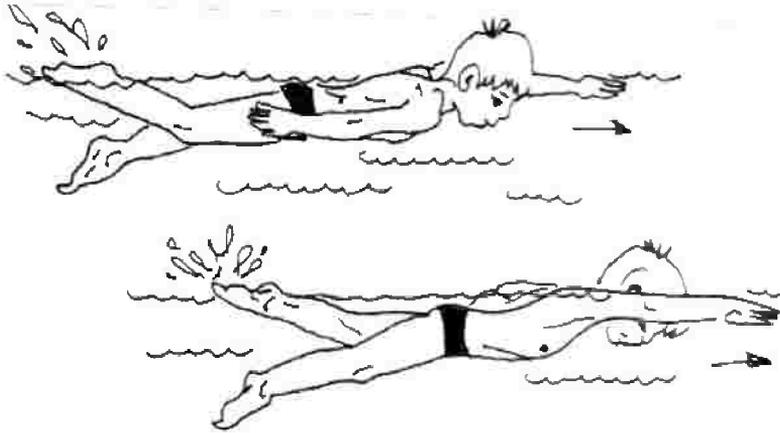
الجزء الأساسى: 45 دقيقة

- مراجعة على المهارات السابقة وخاصة ضربات الرجلين زحف على الظهر والبطن وتبديلة الكلب.

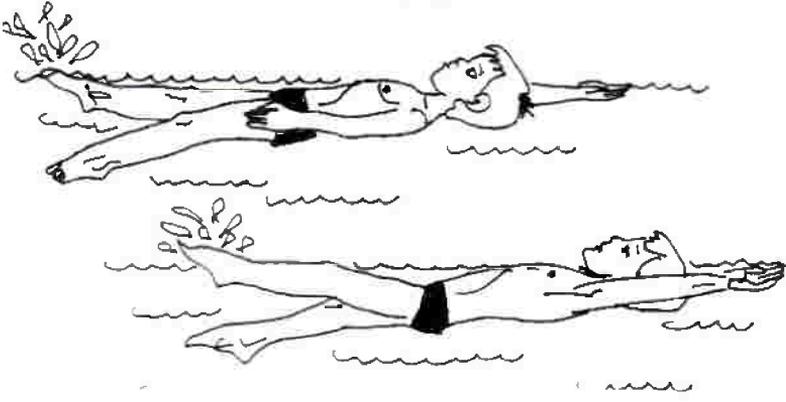
- أداء حركات الذراعين مع التنفس مع رفع الرجلين خلفاً ومساعدة الزميل للتقدم اماماً.
- السباحة بالذراعين لمنتصف عرض الحمام ثم التكملة بالقدمين مع ثبات الذراعين.
- السباحة بعرض الحمام بالذراعين والرجلين فقط لاطول مسافة.

الختام: 5 دقائق

- نشاط حر فى الماء.
 - الخروج من الماء.
 - اخذ الدش وتجفيف الجسم جيداً.
- وتوضح الاشكال من (71 ، 72) تثبيت المهارات السابقة.



شكل رقم (71)



شكل رقم (72)

الدرس الحادى عشر

- زمن الدرس: 60 دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

- عدد الأطفال: 12 طفل

الهدف من الدرس:

حركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس فى طريقتى
الزحف على البطن والظهر "الطريقة كاملة".

المقدمة: 10 دقائق

1) الاصطفاف واخذ الغياب وإعطاء التعليمات.

(2) "وقوف" الجرى حول الحمام.

(3) "جلوس طويل" ضربات رجلين زحف على البطن على حافة الحمام.

(4) "أنبساط على حافة الحمام" ضربات رجلين زحف على البطن على حافة الحمام.

الجزء الأساسى: 45 دقيقة

- مراجعة على المهارات السابقة.
- السباحة بالرجلين والذراعين بدون تنفس.
- السباحة بالرجلين واستخدام الذراع التى جهة التنفس وادارة الرأس لاختد الشهيق وطرد الزفير فى الماء.
- أداء السباحة الكاملة مع التنفس ومساعدة الزميل.
- السباحة لاطول مسافة بعرض الحمام مع استخدام التنفس دون مساعدة الزميل.
- سباحة نصف الحمام زحف على الظهر.
- سباحة نصف الحمام زحف على البطن.
- سباحة طول الحمام زحف على الظهر.

- سباحة طول الحمام زحف على البطن.

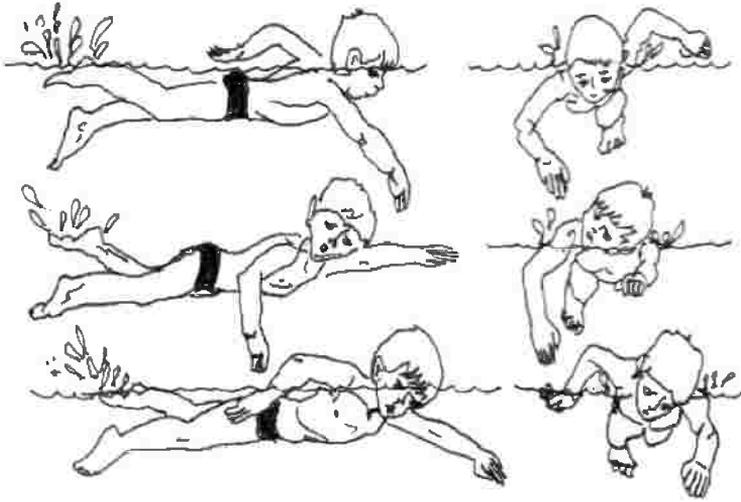
الختام: 5 دقائق

- نشاط حر في الماء.

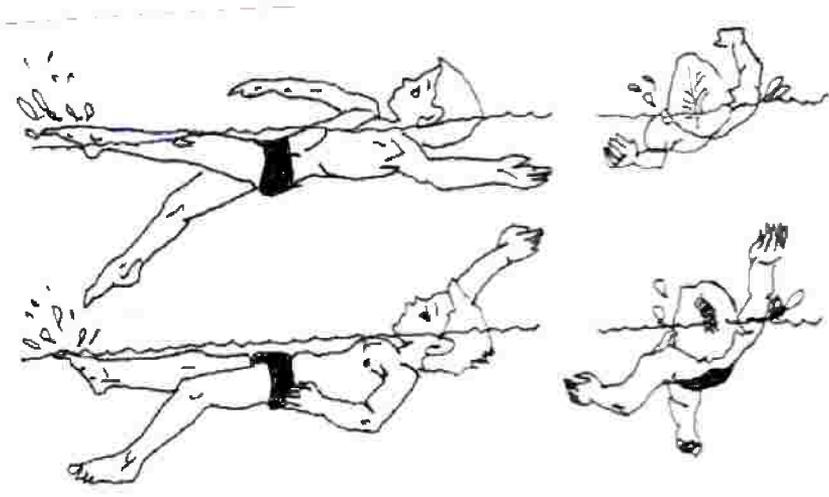
- الخروج من الماء.

- اخذ الدش وتجفيف الجسم جيدا.

وتوضح الاشكال من (73 ، 74) حركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس فى طريقتى الزحف على البطن والظهر
"الطريقة كاملة".



شكل رقم (73)



شکل رقم (74)