

الفصل الثالث : خطة واجراءات البحث

- ١ - ٣ منهج البحث
- ٢ - ٣ عينة البحث
- ٣ - ٣ الادوات والاجهزة
- ٤ - ٣ التجربة الإستطلاعية
- ٥ - ٣ التطبيق التجريبي
- ٦ - ٣ القياس البعدي
- ٧ - ٣ أسلوب التحليل الاحصائي
- ٨ - ٣ البرنامج التعليمي المقترح للمجموعه التجريبيه

٣ - إجراءات البحث

٣ - ١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة . واختيرت طريقة القياس البعدي .

٣ - ٢ عينة البحث :-

تكونت عينة البحث من ٤٠ مبتدئه تم اختيارهن بالطريقه العمدية مما تتراوح أعمارهن الزمنية بين ١٢ - ١٥ سنة من مدرسة السباحه الصيفيه بحمام سباحه التربيه والتعليم بالجزيره لعام ١٩٩٣م بعد اتمامهن المرحله التعليميه الأولي (المرحله الأولي للتعلم الأساسي) والتي تضمنت (الفوص تحت الماء مع فتح العينين - الوقوف في الماء العميق - القفز الي الماء العميق بالرجلين والرأس - الطفو علي البطن والظهر والوقوف منه - الإنزلاق من الطفو علي البطن - التنفس) .

ثم اجريت علي العينه قياسات لإجراء التجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات التي قد تؤثر فيه وهي (العمر الزمني - الطول الكلي - الوزن - التوافق الحركي - بعض مهارات المرحله التعليميه الأولي) وذلك ايام ٢١ / ٦ ، ٢٤ / ٦ ، ٢٨ / ٦م وتم استبعاد ١٠ مبتدئات لتغيبهن وعدم اتمامهن القياسات ليصبح العدد النهائي لأفراد العينه ٣٠ مبتدئه بنسبة ٥٠ ٪ من مجتمع البحث والبالغ ٦٠ مبتدئه

تم تقسيمهن الي مجموعتين متساويتين في العدد و متجانستين احدهما تجريبية والأخرى

ضابطه

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة دت

لدراسة الفروق بين المجموعتين التجريبيه

والضابطة في متغيرات التجانس

مستوى الدلالة	قيمة ت	الضابطة ١٥=ن		التجريبية ١٥=ن		المجموعه ٣٠ = ن المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير دال	٠,٠٧٠	١,١	١٣,٠	١,٣	١٢,٩	العمر الزمني
غير دال	٠,٠٥٩	٧	١٥٣,٩	٦,٦	١٥٥,٣	الطول الكلي
غير دال	٠,٢٧	١٠,٢	٤٤,٧	٧,٢	٤٥,٥	الوزن
غير دال	٠,٠٠٨	٧,٢	١٩,٦	٥,٧	١٩,٤	التوافق الحركي
غير دال	١,٦٥	٠,٧	٦,٧	٠,٦	٧,١	الغوص تحت الماء مع فتح العينين
غير دال	١,٤	١,٥	٧,٣	١,١	٧,٩	الوقوف في الماء العميق
غير دال	١,٢٨	٠,٧	٦,٨	٠,٧	٧,١	المقفز الي الماء العميق بالرجلين
غير دال	٠,٨٣	٠,٩	٧,١	٠,٨	٧,٤	الطفو علي البطن
غير دال	١,١٤	٠,٩	٤,٤	٠,٨	٤,٧	مسافه الإنزلاق من الطفو علي البطن

قيمة « ت » الجدولية عند مستوى (٠.٥) = ٢,٠٦

يوضح جدول (١) إن قيمة (ت) للفروق بين المتوسطات في متغيرات التجانس للمجموعتين

التجريبية والضابطة غير دال مما يدل على تجانس المجموعتين .

٣-٣ الأدوات والأجهزة:

٣-٣-١ الأجهزة:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي "بالسنتمتر"
- ميزان طبي لقياس الوزن "بالكيلوجرام"
- ساعة إيقاف لقياس الزمن "بالثانية"
- شريط قياس لقياس المسافات "بالمتر"

٣ - ٣ - ٢ القياسات :

(عدد الوثبات في ١٥ ثانيه)
(٣٥ : ١٩١)

★ قياس الوثب بالحبل لقياس التوافق الحركى مرفق (٢)

★ قياسات اجتياز المرحلة التعليمية الاولى (٢)

★ الغوص تحت الماء مع فتح العينين (بالدرجة)

★ الوقوف في الماء العميق لمدة ٣٠ ثانية (بالدرجة)

★ القفز الي الماء العميق بالرجلين (بالدرجة)

★ الطفو علي البطن لمدة ١٠ ثواني (بالدرجة)

★ مسافة الانزلاق من الطفو علي البطن (بالمتر)

(٢٣ : ٣١١) (٣٠ : ٤٣)

★ قياسات تقييم تعلم سباحة الزحف مرفق (٢)

* قياس زمن اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر (بالثانية)

* قياس مستوي اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر (بالدرجة)

* قياس زمن الاداء الكلي في السباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر (بالثانية)

* قياس مستوي الاداء الكلي في سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر (بالدرجة)

(٣٠ : ٥١) (٢٢ : ٣٩) (٢٣ : ٢٨٠ - ٢٨٢)

٣ - ٣ - ٣ البرنامج .

١- الخطوات التمهيديه لإعداد البرنامج .

قامت الباحثة بإعداد برنامجاً للمجموعه التجريبيه يتضمن تمارين توافقيه (عامه وخاصه) خارج وداخل الماء للتعرف علي تأثيره علي مستوي الأداء في سباحه الزحف للمبتدئات وللتوصل الي ذلك تم القيام بالخطوات التاليه :

- إجراء مسح شامل للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرتبطة للتعرف من خلالها علي أهم التمرينات التي قد تعمل علي اكتساب وتنمية التوافق الحركي في سباحة الزحف (١٩) :
- ٦٩ - ١٧٦) (٢٣ : ١٣٥ - ١٤٠ ، ٣١٠ ، ٣١٤ ، ٣١٥) (٢٧ : ٥٣ - ٥٥) (٢٥ : ١٨٩ - ١٩٠) (٣٩ : ٤٤ - ٥١ ، ١٢٦ - ١٢٨) (٥٢ : ٢٢ - ٥٢) (٥٧ : ٢١ ، ٢٢)
- قامت الباحثة بتصميم برنامج يهدف الي التعرف علي تأثير التمرينات التوافقية علي تعلم المبتدئات لسباحة الزحف وقد راعت الباحثة عند وضع البرنامج ،
- ان تعمل تمرينات البرنامج علي تحسين مستوي وزمن الأداء في سباحة الزحف
- ان تتدرج التمرينات من البسيط الي المركب .
- الإستمرار في اداء التمرين او تكراره حتي تتكون الإستجابة العصبية العضلية للأداء .
- تم تصنيف التمرينات الي تمرينات توافقية لضربات الرجلين ، لحركات الذراعين ، لضربات الرجلين وحركات الذراعين ، لضربات الرجلين وحركة الرأس (التنفس) ، لحركات الذراعين وحركة الرأس (التنفس) ، لضربات الرجلين وحركات الذراعين وحركة الرأس (التوافق الكلي في سباحة الزحف)

الصورة الأولى للبرنامج :-

مدة البرنامج : ٨ أسابيع

عدد دروس البرنامج : ١٦ درس بواقع درسين في الأسبوع

مدة الدرس : ٦٠ دقيقة متضمنه ١٠ دقائق تمرينات توافقية خارج الماء ، ٢٥ دقيقة جزء تعليمي داخل الماء ، ٢٠ دقيقة تمرينات توافقية داخل الماء ، ٥ دقائق ألعاب ترويحية في الماء .

عدد وحدات البرنامج . اشتمل البرنامج علي ٦ وحدات تعليمية تحتوي كل وحده علي عدد من الدروس ويتضمن كل درس مجموعه من التمرينات تناسب الهدف من الوحدة .

الوحده التعليميه الاولى : ثلاثه دروس

الهدف منها : اكتساب التوافق بين ضربات الرجلين

المحتوي : تمرينات توافقيه لضربات الرجلين

عدد التمرينات : ٨ خارج الماء ، ٦ داخل الماء

الادوات : لوحات طفو .

الوحده التعليميه الثانيه : درسان

الهدف منها : اكتساب التوافق بين حركات الذراعين

المحتوي : تمرينات توافقيه لحركات الذراعين

عدد التمرينات : ٧ خارج الماء ، ٧ داخل الماء

الادوات : كرات ، عوامات طافيه .

الوحده التعليميه الثالثه : ثلاثه دروس

الهدف منها : اكتساب التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين

المحتوي : تمرينات توافقيه لضربات الرجلين وحركات الذراعين

عدد التمرينات : ١٠ خارج الماء ، ٧ داخل الماء

الادوات : كرات ، لوحات طفو

الوحده التعليميه الرابعه : درسان

الهدف منها : اكتساب التوافق بين ضربات الرجلين وحركة الرأس .(التنفس)

المحتوي : تمرينات توافقيه لضربات الرجلين وحركة الرأس

عدد التمرينات : ٩ خارج الماء ، ٥ داخل الماء

الادوات : لوحات طفو .

الوحده التعليميه الخامسه : ثلاثه دروس

الهدف منها : اكتساب التوافق بين حركات الذراعين وحركة الرأس

المحتوي : تمرينات توافقية لحركات الذراعين وحركة الرأس

عدد التمرينات : ١٠ خارج الماء ، ١٦ داخل الماء

الادوات : كرات ، لوحات طفو ، عوامات طافيه

الوحده التعليميه السادسه : ثلاثة دروس

الهدف منها : اكتساب التوافق الكلي في سباحه الزحف

المحتوي : تمرينات توافقية لضربات الرجلين وحركات الذراعين وحركة الرأس
(التنفس)

عدد التمرينات : ٩ خارج الماء ، ١١ داخل الماء

تم عرض البرنامج في صورته الأولى علي ١٢ من أعضاء هيئة التدريس بقسم السباحه
بكلية التربية الرياضيه للبنات والبنين بالقاهره والحاصلين علي درجة دكتوراه الفلسفه في
التربيه الرياضيه ومن مضي علي عملهم في هذا المجال فتره لا تقل عن عشرين عاماً للتعرف
علي أرائهم في البرنامج من حيث

- مدي مناسبه البرنامج للهدف منه .

- عدد الدروس داخل كل وحده

- إختيار وإضافه انسب التمرينات تحقيقاً للهدف من البرنامج .

- مده البرنامج .

وقد خرجت الآراء بالآتي .

- وحدات البرنامج تناسب الهدف منه .

- تعديل عدد الدروس داخل الوحدات لتحقيق اقصي فائده منه بحيث تصبح الوحده الأولى

درسين والثانيه درسين والثالثه ثلاث دروس والرابعه درسين والخامسه ثلاث دروس

والسادسه اربع دروس .

- تعديل الزمن المحدد للتمرينات التوافقية خارج الماء من ١٠ دقائق ليصبح ١٥ دقيقة والجزء التعليمي من ٢٥ دقيقة الي ٢٠ دقيقة .

- تعديل التقسيم الزمني للوحده السادسه ليصبح الجزء التعليمي ١٠ دقائق وجزء التمرينات التوافقية ٣٠ دقيقة

- علي ضوء الآراء والملاحظات التي ابداهها الخبراء تم إجراء التعديلات اللازمه وعرض البرنامج على الخبراء مره اخري حيث اجمعت الآراء علي مناسبه البرنامج للهدف منه واصبح البرنامج في صورته النهائيه .

٣- ٤ التجربة الإستطلاعيه :

قامت الباحثه بإجراء دراسه استطلاعيه علي العينه المختاره للدراسه الإستطلاعيه من مجتمع البحث و عددها ١٠ مبتدئات أيام ١٠ / ٦ ، ١٤ / ٦ ، ١٧ / ٦ / ١٩٩٣ م بهدف التعرف علي صلاحية الأدوات والأجهزه والإختبارات ، ومدى مناسبه التمرينات التوافقية المختاره لعينه البحث ، وقد اسفرت الدراسه عن صلاحية كل من الأدوات والأجهزه والإختبارات والتمرينات التوافقية المختاره .

٣- ٥ التطبيق التجريسي :

تم تنفيذ تجربة البحث في الفترة من ١ / ٧ / ١٩٩٣م إلى ٢٦ / ٨ / ١٩٩٣م واستغرق التنفيذ ٨ أسابيع بواقع مرتين في الأسبوع وبلغ عدد الوحدات ٦ وحدات تعليميه تحتوي على ١٦ درس مده الدرس ٦٠ دقيقه خصص ١٥ دقيقه من الدرس تمرينات توافقية خارج الماء ، ٢٠ دقيقه جزء تعليمي داخل الماء ، ٢٠ دقيقه تمرينات توافقية داخل الماء ، ٥ دقائق ألعاب ترويحيه أما المجموعه الضابطه فقد خصص لها ١٥ دقيقه من الدرس احماء عام خارج الماء ، ٢٠ دقيقه جزء تعليمي داخل الماء ، ٢٠ دقيقه جزء تطبيقي داخل الماء ، ٥ دقائق ألعاب

ترويحيه جدول (٢) *

جدول (٢)

التوزيع الزمني لمكونات الدرس لكل من المجموعتين

التجريبيه والضابطه

المجموعه الضابطه		المجموعه التجريبيه	
مكونات الدرس	الزمن	مكونات الدرس	الزمن
إجماء عام (خارج الماء)	١٥ ق	احماء في شكل تمرينات توافقية (خارج الماء)	١٥ ق
الجزء التعليمي (داخل الماء)	٢٠ ق	الجزء التعليمي (داخل الماء)	٢٠ ق
الجزء التطبيقي (داخل الماء)	٢٠ ق	تمرينات توافقية (داخل الماء)	٢٠ ق
لعبه تروحيه	٥ ق	لعبه تروحيه	٥ ق

٣- ٦- القياس البعدي:

تم القياس البعدي من خلال قياسات تقييم تعلم سباحه الزحف لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه كالآتي :-

تم في يوم ٢٦ / ٧ / ١٩٩٣ م

- قياس زمن اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحه الزحف لمسافه ٢٢ متر

- قياس مستوي اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحه الزحف لمسافه ٢٢ متر

كما تم في يوم ٢٨ / ٨ / ١٩٩٣ م

- قياس زمن الاداء الكلي في سباحه الزحف لمسافه ٢٢ متر

- قياس مستوي الاداء الكلي في سباحه الزحف لمسافه ٢٢ متر

٣-٧ أسلوب التحليل الإحصائي .

اجري اسلوب التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج التحليلات الإحصائية في الحاسب الآلي .

وقد تضمنت التحليلات الإحصائية علي ما يلي :-

mean	المتوسط الحسابي
Standard Deviation	الإنحراف المعياري
T(Test)	قياس « ت »

للتعرف علي دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطة .

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- (الطفو علي البطن مع مسك لوحة الطفو) أداء ضربات الرجلين مع تنوع السرعات بما يناسب الإيقاع المسموع لمسافة ٨ - ١٠ متر ثم بعرض الحوض .</p> <p>٢ - (الدفق والانزلاق من جانب جدار الحوض لوضع الطفو على البطن والذراعان للأمام) أداء ضربات الرجلين لمسافة ٤-٥ متر، ثم من ٨ - ١٠ متر ثم بعرض الحوض</p> <p>٣- (الطفو علي الظهر مع وضع لوحة الطفو اسفل الرأس) أداء ضربات الرجلين لمسافة ٨ - ١٠ متر</p>	<p>تمرينات توافقية داخل الماء ٢٠ ق</p>
<p>لعبه ترويحيه</p>	<p>الختام ٥ ق</p>

الوحدة التعليمية الأولى :

الهدف : اكتساب التوافق بين ضربات الرجلين .

عدد الدروس : درستان .

الدرس الثاني

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- المشي اماماً حول الحوض مع تبادل حركة الذراعين والرجلين بطريقه عكسيه .</p> <p>٢- (وقوف) الوثب لأعلي مع تبادل حركة القدمين والذراعين للأمام والخلف في مستوي الكتف بطريقه عكسيه .</p> <p>٣- (جلوس طويل - الذراعين مائلاً الي اسفل) تبادل رفع وخفض الرجلين .</p> <p>٤- (إنبطاح علي البطن علي حافة الحوض) أداء ضربات الرجلين في الهواء - يكرر التمرين بلمس القدمين لسطح الماء .</p>	<p>تمرينات توافقية خارج الماء ١٥ ق</p>
<p>١- (الطفو الأفقى على البطن) - الذراعان ممتدتان للأمام لمسك الفائض ، أداء ضربات الرجلين التبادلية</p> <p>٢- (الطفو الأفقى على البطن) الذراعان للأمام لمسك ذراعي الزميله المواجهه للمبتدئة - أداء ضربات الرجلين التبادلية لمسافة ٨-١٠ متر ثم بعرض الحوض</p> <p>٣- (الطفو الأفقى على البطن) أداء ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفو لمسافة ٨-١٠ متر ثم بعرض الحوض .</p>	<p>الجزء التعليمي داخل الماء ٢٠ ق</p>

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- (الدفع والإنزلاق لوضع الطفو على البطن) أداء ضربات الرجلين مع تنوع السرعات بعرض الحوض .</p> <p>٢- (الطفو على الظهر) ضربات رجلين تبادليه مع أداء الحركة الزعنفية بالذراعين*</p> <p>٣- (الدفع والإنزلاق - الطفو على البطن - الوجه خارج الماء) أداء ضربات الرجلين مع عمل حركات دائرية متمائجه بالذراعين اسفل الصدر</p> <p>لعبه ترويحيه</p>	<p>تمرينات توافقية داخل الماء</p> <p>٢٠ ق</p> <p>الختام</p> <p>٥ ق</p>

* تؤدي التمرينات لمسافه ٤-٥ متر ثم من ٨-١٠ متر ثم بعرض الحوض

الوحدة التعليمية الثانية :

المهدف : اكتساب التوافق بين حركات الذراعين

عدد الدروس : درسان .

الدرس الأول

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- الجري حول الحوض مع رفع الذراعين عالياً ، جانباً ، لأسفل .</p> <p>٢- (وقوف) رفع الذراع اليمني أماماً مع ثني الذراع اليسري بحيث توضع الأصابع علي مفصل الكتف ، يؤدي التمرين مع تبادل الذراعين .</p> <p>٣- (وقوف) : تبادل دوران الذراعين للأمام ثم للخلف مع تنوع السرعات .</p> <p>٤- (وقوف) المشي اماماً مع تبادل دوران الذراعين للأمام .</p> <p>٥- (وقوف ميل الجذع أماماً) تبادل تحريك الذراعين للأمام و للخلف أمام الصدر (الحركة الكلابيه)</p>	<p>تمرينات توافقيه</p> <p>خارج الماء</p> <p>١٥ ق</p>
<p>١- (الوقوف في ماء عمق الصدر) أداء حركات الذراعين *</p> <p>٢- (الوقوف في ماء عمق الصدر) أداء حركات الذراعين من المشي مع ميل الجذع أماماً .</p> <p>٣- (الطفو علي البطن) أداء حركات الذراعين مع رفع الرجلين بواسطة الزميله من اسفل الركبه خلفاً .</p>	<p>الجزء التعليمي</p> <p>داخل الماء</p> <p>٢٠ ق .</p>

*تقوم المبتدئات بأداء حركات الذراعين التي تقوم الباحثة بشرحها مع ذكر أهم النقاط التعليمية

النشاط المختار	مكونات الدرس
١ - (الطفو على البطن مع تثبيت الرجلين بالعوامات الطافية) . أداء الحركة الكلايه بالذراعين *	تمرينات توافقيه داخل الماء ٢٠ ق
٢ - (الطفو على البطن مع تثبيت الرجلين بالعوامات الطافية) - أداء حركات الذراعين .	
٣ - (الطفو على البطن مع تثبيت الرجلين بالعوامات الطافية) - أداء حركات الذراعين مع تنوع السرعات لمسافة ٨ - ١٠ متر .	
٤ - (الدفع والانزلاق - الطفو على البطن) . أداء حركات الذراعين مع المحافظة على اتزان الجسم بإداء ضربات الرجلين بانتظام**	
لعبه ترويحيه	الختام ٥ ق

* تؤدي التمرينات لمسافة ٤-٥ متر ثم من ٨-١٠ متر مع تكرار الأداء

** يراعي عدم العنف في الحركة .

الوحدة التعليمية الثانية :

المهدف : اكتساب التوافق بين حركات الذراعين

عدد الدروس : درسا

الدرس الثاني

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- (الوقوف - مسك كره) رمي الكره باحدي اليدين أماماً عالياً ثم تمسك باليد الأخرى - يكرر التمرين من المشي .</p> <p>٢- (وقوف - ميل الجذع أماماً) تبادل دوران الذراعين للأمام - تبادل تحريك الذراعين للأمام والخلف في مستوي الكتف .</p> <p>٣- (وقوف - ميل الجذع أماماً) تبادل تحريك الذراعين للأمام وللخلف أمام الصدر (الحركة الكلابيه) ،</p> <p>٤- (وقوف) المشي أماماً مع تبادل دوران الذراعين للأمام ثم للخلف .</p>	<p>تمرينات توافقيه خارج الماء ١٥ق.</p>
<p>١- (الوقوف في ماء عمق الصدر) أداء حركات الذراعين</p> <p>٢- (الوقوف في ماء عمق الصدر) أداء حركات الذراعين من المشي مع ميل الجذع أماماً .</p> <p>٣- (الطفو علي البطن) أداء حركات الذراعين مع رفع الرجلين بواسطة الزميله من اسفل القدمين خلفاً .</p>	<p>الجزء التعليمي داخل الماء ٢٠ق</p>
<p>١- (الطفو علي البطن مع تثبيت الرجلين بالعوامات الطافيه) أداء حركات الذراعين *</p> <p>٢- (الطفو علي البطن مع تثبيت الرجلين بالعوامات الطافيه) - أداء حركات الذراعين مع تنوع السرعات .</p> <p>٣- (الدفع الإنزلاق - الطفو علي البطن) . أداء حركات الذراعين مع المحافظة علي إتزان الجسم بأداء ضربات الرجلين بانتظام .</p> <p>لعبه ترويحيه</p>	<p>تمرينات توافقيه داخل الماء ٢٠ق</p> <p>الختام ٥ق</p>

* تؤدي التمرينات لمسافة ٨ - ١٠ متر ثم بعرض الحوض

الوحدة التعليمية الثالثه :

الهدف : إكتساب التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين .

عدد الدروس : ثلاثة دروس

الدرس الاول

النشاط المختار	مكونات الدرس
١- (وقوف - مسك كره) المشي أماماً مع تبادل رمي ولقف الكره باليدين للأمام ولأعلي . ٢- (وقوف) الوثب لأعلي مع تبادل حركة القدمين والذراعين للأمام والخلف في مستوي الكتف - بطريقة عكسيه ٣- (وقوف) المشي أماماً مع تبادل حركة الذراعين الي الامام والخلف أمام الصدر (الحركة الكلابيه) . ٤- المشي أماماً مع تبادل دوران الذراعين للأمام ٥- الجري أماماً مع تبادل دوران الذراعين للأمام .	تمريعات توافقية خارج الماء ١٥ ق
١- أداء ضربات الرجلين من مسك الفائض ٢- أداء حركات الذراعين من الوقوف ، من المشي ثم من الطفو علي البطن . ٣- الربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين .	الجزء التعليمي داخل الماء ٢٠ ق .
١- (الدفع والإنزلاق - الطفو علي البطن) - أداء ضربات الرجلين التبادليه يليها أداء الحركة الكلابيه بالذراعين * . ٢- (الطفو علي البطن مع مسك لوحه الطفو بالذراعين) أداء ضربات الرجلين مع حركة ذراع واحده	تمريعات توافقية داخل الماء ٢٠ ق

* تؤدي التمرينات من ٤-٥ متر ثم من ٨ - ١٠ متر مع تكرار الأداء

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>٣- يكرر التمرين السابق مع التبديل بالذراع الأخرى</p> <p>٤- (الدفع والإنزلاق - الطفو على البطن) أداء ضربات الرجلين ثم ربطها بحركات الذراعين مع التركيز على ان تؤدي المبتدئه ست ضربات بالرجلين مع كل دورة ذراعين كامله</p> <p>لعبه ترويحيه .</p>	<p>الختام</p> <p>هـ ق</p>

الوحده التعليميه الثالثه :

الهدف : اكتساب التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين .

عدد الدروس : ثلاثة دروس

الدرس الثاني

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- (وقوف - مسك كره) الجري مع تبادل رمي ولقف الكره باليدين للأمام ولأعلي .</p> <p>٢- (وقوف - الذراعين عالياً) خفض الذراع اليميني للأمام مع رفع الرجل اليسري أماماً - خفض الذراع اليسري للأمام مع رفع الرجل اليميني أماماً .</p> <p>٣- (وقوف الذراعين عالياً) الوثب لإعلي مع تبادل وضع القدمين أماماً وخلفاً وتبادل حركة الذراعين الي الأمام ولأعلي .</p> <p>٤- المشي أماماً مع تبادل دوران الذراعين للأمام .</p> <p>٥- المشي أماماً مع تبادل دوران الذراعين للخلف</p>	<p>تمرينات توافقيه خارج الماء . ١٥ ق</p>
<p>١- أداء ضربات الرجلين من مسك الفائض</p> <p>٢- أداء حركات الذراعين من الوقوف ، من المشي ثم من الطفو علي البطن .</p> <p>٣- الربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين</p>	<p>الجزء التعليمي داخل الماء ٢٠ ق</p>
<p>١- (الدفع والإنزلاق - الطفو علي البطن الوجه خارج الماء) أداء ضربات الرجلين مع عمل حركات دائريه متماثله بالذراعين اسفل الصدر لمسافة ٤-٥ متر ثم من ٨ - ١٠ متر .</p> <p>٢- (الطفو علي البطن مع مسك لوحه الطفو بالذراعين) أداء ضربات الرجلين مع حركة ذراع واحد بعرض الحوض .</p>	<p>التمرينات التوافقيه داخل الماء ٢٠ ق</p>

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>٣- يكرر التمرين السابق مع التبديل بالذراع الأخرى</p> <p>٤- (الدفع والإنزلاق - الطفو علي البطن) أداء ضربات الرجلين ثم ربطها بحركات الذراعين مع التركيز علي ان تؤدي المبتدئه ست ضربات بالرجلين مع كل دورة كامله بالذراعين باستخدام إشارات صوتيه بعرض الحوض .</p> <p>لعبه ترويحيه</p>	<p>الجزء الختامي .</p> <p>ه ق</p>

الوحدة التعليمية الثالثه :

الهدف : اكتساب التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين .

عدد الدروس : ثلاثة دروس

الدرس الثالث

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- (وقوف - مسك كره) المشي أماماً مع تبادل رمي ولقف الكره باليدين للأمام ولأعلي</p> <p>٢- (وقوف) الوثب لأعلي مع تبديل القدمين للأمام والخلف ودوران الذراعين للأمام .</p> <p>٣- (الوقوف) المشي أماماً مع تبادل حركة الذراعين الي الأمام والخلف أمام الصدر (الحركة الكلاييه)</p> <p>٤- (وقوف - الذراعين عالياً) خفض الذراع اليمني للأمام مع رفع الرجل اليسري اماماً - خفض الذراع اليسري للأمام مع رفع الرجل اليمني أماماً .</p> <p>٥- (وقوف الذراعين عالياً) الوثب لأعلي مع تبادل وضع القدمين أماماً وخلفاً وتبادل حركة الذراعين الي الأمام ولأعلي .</p>	<p>تمرينات توافقيه</p> <p>خارج الماء</p> <p>١٥ ق</p>
<p>١- أداء ضربات الرجلين من مسك الفائض</p> <p>٢- أداء حركات الذراعين من الوقوف ، من المشي ثم من الطفو علي البطن .</p> <p>٣- الربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين</p>	<p>الجزء التعليمي</p> <p>داخل الماء</p> <p>٢٠ ق</p>

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- (الطفو علي الظهر) ضربات رجلين تباديله مع أداء الحركة الزعنفية بالذراعين لمسافة ٤-٥ متر ثم ٨-١٠ متر</p> <p>٢- (الطفو علي البطن مع مسك لوحه الطفو بالذراعين) أداء ضربات الرجلين مع حركة ذراع واحده بعرض الحوض مع تنوع السرعات .</p> <p>٣- يكرر التمرين السابق مع التبديل بالذراع الأخرى</p> <p>٤- (الدفع والإنزلاق- الطفو علي البطن) أداء ضربات الرجلين ثم ربطها بحركات الذراعين مع التركيز علي ان تؤدي المبتدئه ست ضربات بالرجلين مع كل دورة كامله بالذراعين بعرض الحوض مع تنوع السرعات</p> <p>لعبه ترويحيه</p>	<p>تمرينات توافقيه داخل الماء ٢٠ق</p> <p>الختام ٥ق</p>

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف : اكتساب التوافق بين ضربات الرجلين وحركة الرأس (التنفس)

عدد الدروس : درسان

الدرس الاول

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- الجري حول حوض السباحة .</p> <p>٢- المشي أماماً مع إدارة الرأس للجانب الأيمن كل ست خطوات .</p> <p>٣- المشي أماماً مع إدارة الرأس للجانب الأيمن كل ثلاث خطوات .</p> <p>٤- يكرر تمرين (٢) ، (٣) مع إدارة الرأس للجانب الأيسر .</p>	<p>تمرينات توافقية</p> <p>خارج الماء .</p> <p>١٥ ق .</p>
<p>١- تعليم التنفس من الجانب .</p> <p>(وقوف في ماء عمق الصدر - ارجل فتح - الذراعان أماماً لمسك الفانض) - إدارة الرأس للجانب الأيمن لأخذ الشهيق مع مراعاة أن يكون النظر للكتف الأيمن و الخد الأيسر ملامساً الماء مع بقاء مستوي الكتفين ثابتاً - إدارة الرأس لطرده الزفير في الماء مع مراعاة ان يلامس الماء الحاجبين - يؤدي التمرين السابق مع اخذ الشهيق من الجانب الأيسر .</p> <p>٢- ربط حركة الرأس لأخذ الشهيق مع ضربات الرجلين.</p>	<p>الجزء التعليمي</p> <p>داخل الماء</p> <p>٢٠ ق</p>
<p>١- (الطفو علي البطن ، مسك لوحة الطفو) أداء ضربات الرجلين مع تبادل رفع وخفض الرأس من الأمام لأخذ الشهيق وإخراج الزفير*</p>	<p>تمرينات توافقية</p> <p>داخل الماء .</p> <p>٢٠ ق</p>

* يجب أن ترفع الرأس بالقدر الذي يسمح للغم فقط أن يكون خارج الماء لأخذ الشهيق .

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>٢- (الطفو علي البطن ، مسك لوحة الطفو) - أداء ضربات الرجلين مع أخذ الشهيق من الأمام كل ست ضربات بالرجلين ثم كل ثلاث ضربات*</p> <p>لعبه ترويحيه</p>	<p>الختام هق</p>

* تؤدي التمرينات لمسافة ٨-١٠ متر ثم يعرض الحوض .

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف : اكتساب التوافق بين ضربات الرجلين وحركة الرأس (التنفس)

عدد الدروس : درسان

الدرس الثاني

النشاط المختار	مكونات الدرس
١- الجري حول حوض السباحة .	تمرينات توافقيه
٢- المشي أماماً مع تبادل إدارة الرأس للجانب الأيمن والأيسر كل ستة خطوات	داخل الماء
٣- المشي أماماً مع تبادل إدارة الرأس للجانب الأيمن والأيسر كل ثلاثة خطوات .	١٥ ق .
٤- التوقيت في المكان مع إدارة الرأس للجانب الأيمن كل ستة عدات .	
٥- يكرر التمرين السابق مع إدارة الرأس للجانب الأيمن كل ثلاث عدات .	
٦- يكرر تمرين (٤) ، (٥) مع إدارة الرأس للجانب الأيسر .	
- إعادة علي	الجزء التعليمي
- تعليم التنفس من الجانب.	داخل الماء .
- ربط حركة الرأس لأخذ الشهيق مع ضربات الرجلين.	٢٠ ق

النشاط المختار	مكونات الدرس
١- (الطفو علي البطن ، مسك لوحة الطفو) - أداء ضربات الرجلين مع أخذ الشهيق من الجانب الأيمن كل ستة ضربات بالرجلين . ٢- يكرر التمرين السابق مع أخذ الشهيق كل ثلاثة ضربات بالرجلين. ٣- يكرر تمرين (١) ، (٢) مع إدارة الرأس لأخذ الشهيق من الجانب الأيسر* لعبة ترويحية .	تمرينات توافقية داخل الماء . ٢٠ ق الختام ٥ ق

* تؤدي التمرينات لمسافة ٤-٥ متر ثم ٨-١٠ متر ثم بعرض الحوض .

الوحدة التعليمية الخامسة

المهدف : اكتساب التوافق بين حركات الذراعين وحركة الرأس

عدد الدروس : ثلاثة دروس

الدرس الأول

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- الجرى مع تبادل رمي ولقف الكرة باليدين للأمام ولأعلي .</p> <p>٢- (وقوف - الذراعان جانباً) رفع الذراع اليميني عالياً مع إدارة الرأس للجانب الأيسر ، رفع الذراع اليسري عالياً مع إدارة الرأس للجانب الأيمن .</p> <p>٣- (وقوف) تبادل حركة الذراعين للأمام والخلف في مستوي الكتف . يكرر مع إدارة الرأس للجانب الأيمن مع حركة الذراع الأيمن للخلف . ثم للجانب الأيسر مع حركة الذراع الأيسر للخلف .</p> <p>٤- (وقوف فتحاً - ميل الجذع أماماً - الذراعين أماماً) إدارة الرأس للجانب الأيمن مع تحريك الذراع الأيمن من الامام للخلف ثم رجوع الرأس للأمام مع حركة الذراع الأيمن من الخلف إلي الامام</p> <p>شرح طريقة الأداء السليم لحركة الرأس مع الذراعين (تعليم حركة الرأس كل دورة ذراعين)</p> <p>١- (وقوف فتحاً - ميل الجذع أماماً - الذراعين أماماً) إدارة الرأس للجانب الأيمن لأخذ الشهيقي ثم رجوع الرأس للأمام لطرد الزفير مع أداء دورة بالذراع الأيمن .</p>	<p>تمريعات توافقية</p> <p>خارج الماء</p> <p>١٥ ق</p> <p>الجزء التعليمي</p> <p>داخل الماء .</p> <p>٢٠ ق</p>

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>٢- يكرر التمرين السابق مع إدارة الرأس للجانب الأيسر و أداء دورة بالذراع الأيسر .</p> <p>٣- يؤدي التمرين (١) ، (٢) مع أداء دورة بالذراعين .</p> <p>٤- تؤدي المبتدئة التمرينات السابقة بتوقيت بطيء من المشى .</p>	
<p>١- (الطفو علي البطن ، مسك لوحة الطفو بالذراعين) ضربات رجلين تبادلية مع إدارة الرأس للجانب الأيمن لأخذ الشهيق كل دورتين بالذراع الأيمن .</p> <p>٢- يكرر التمرين السابق مع أخذ الشهيق كل دورة بالذراع الأيمن .</p> <p>٣- يؤدي التمرين السابق مع إدارة الرأس للجانب الأيسر وأخذ الشهيق كل دورتين بالذراع الأيسر .</p> <p>٤- يكرر التمرين السابق مع أخذ الشهيق كل دورة بالذراع الأيسر .</p>	<p>التمرينات التوافقية</p> <p>داخل الماء .</p> <p>٢٠ ق</p>
<p>لعبة ترويحوية .</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>٥ ق</p>

الوحدة التعليمية الخامسة

المهدف : اكتساب التوافق بين حركات الذراعين وحركة الرأس

عدد الدروس : ثلاثة دروس

الدرس الثاني

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- الجرى مع تبادل رمي ولقف الكرة باليدين للأمام ولاعلي .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً - ميل الجذع أماماً - الذراعين أماماً) إدارة الرأس للجانب الأيمن مع تحريك الذراع الأيمن من الأمام للخلف ثم رجوع الرأس للأمام مع حركة الذراع الأيمن من الخلف إلي الأمام .</p> <p>٣- يكرر نفس التمرين السابق مع إضافة دورة بالذراع الأيسر (إدارة الرأس كل دورة ذراعين) .</p> <p>٤- يكرر تمرين (٢) ، (٣) مع إدارة الرأس للجانب الأيسر .</p> <p>٥- (الوقوف فتحاً - ميل الجذع أماماً - الذراعين أماماً) إدارة الرأس كل دورتي ذراعين .</p> <p>تعليم حركة الرأس كل دورة ذراعين</p>	<p>تمرينات توافقية</p> <p>خارج الماء</p> <p>١٥ ق</p>
<p>١- (وقوف فتحاً - ميل الجذع أماماً - الذراعين أماماً) إدارة الرأس للجانب الأيمن لأخذ الشهيق ثم رجوع الرأس للأمام مع أداء دورة بالذراعين .</p> <p>٢- يكرر التمرين السابق مع ادارة الرأس للجانب الأيسر .</p>	<p>الجزء التعليمي</p> <p>داخل الماء</p> <p>٢٠ ق</p>

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>٣- تؤدي المبتدئة التمرينات السابقه من المشي .</p> <p>١- (الطفو علي البطن - تثبيت الرجلين بعوامات الشد الطافية) إدارة الرأس لأخذ الشهيق من الجانب الأيمن كل نورتى ذراعين .</p> <p>٢- يكرر التمرين السابق كل نورة ذراعين</p> <p>٣- يكرر التمرين (١) ، (٢) من الجانب الأيسر .</p> <p>لعبة ترويحية .</p>	<p>تمرينات توافقيه</p> <p>داخل الماء</p> <p>٢٠ ق</p> <p>الختام</p> <p>٥ ق</p>

الوحدة التعليمية الخامسة

المهدف : اكتساب التوافق بين حركات الذراعين وحركة الرأس

عدد الدروس : ثلاثة دروس

الدرس الثالث

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- الجري مع تبادل رمي ولقف الكرة باليدين للأمام ولأعلي</p> <p>٢- (وقوف فتحاً - ميل الجذع أماماً - الذراعين أماماً) أداء حركة الرأس للجانب الأيمن كل دورة ذراعين مع تنوع السرعات .</p> <p>٣- يكرر التمرين السابق مع حركة الرأس للجانب الأيسر .</p> <p>٤- يكرر تمرين (٢) ، (٣) ثم إدارة الرأس كل دورتي ذراعين مع تنوع السرعات .</p> <p>إعادة علي تعليم حركة الرأس مع الذراعين .</p>	<p>تمرينات توافقيه</p> <p>خارج الماء</p> <p>١٥ ق</p> <p>الجزء التعليمي</p> <p>داخل الماء</p> <p>٢٠ ق</p> <p>تمرينات توافقيه</p> <p>داخل الماء .</p> <p>٢٠ ق</p> <p>الختام</p> <p>٥ ق</p>
<p>١- (الطفو علي البطن - تثبيت الرجلين بعوامات الشد الطافية) إدارة الرأس لأخذ الشهيق من الجانب الأيمن كل دورتي ذراعين مع تنوع السرعات .</p> <p>٢- يكرر التمرين السابق كل دورة ذراعين .</p> <p>٣- يكرر التمرين (١) ، (٢) من الجانب الأيسر .</p> <p>لعبة ترويحية .</p>	

الوحدة التعليمية السادسة

الهدف : اكتساب التوافق الكلى فى سباحة الزحف

عدد الدروس : أربعة دروس

الدرس الاول

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- (الوقوف) عمل وثب مع فتح الرجلين للجانبين والتصفيق بالكفين فوق الرأس مع رفع الرأس لأعلي ثم لأسفل عند الرجوع للوضع الإبتدائى .</p> <p>٢- يكرر نفس التمرين السابق مع إدارة الرأس للجانب الأيمن والأيسر .</p> <p>٣- (وقوف) المشي أماماً مع تبادل دوران الذراعين للأمام وإدارة الرأس للجانب الأيمن .</p> <p>٤- يكرر التمرين السابق مع إدارة الرأس للجانب الأيسر .</p> <p>٥- (وقوف) الوثب فى المكان مع رفع الذراع اليمنى عالياً وإدارة الرأس للجانب الأيسر ، رفع الذراع اليسرى عالياً وإدارة الرأس للجانب الأيمن .</p> <p>- تعليم طريقة الربط السليم بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين وحركة الرأس بالمشي فى الماء ثم أداء التوافق الكلى لمسافات قصيره مع التركيز على أهم النقاط التعليمية وتصحيح الأخطاء .</p>	<p>تمرينات توافقيه</p> <p>خارج الماء</p> <p>١٥ ق</p> <p>الجزء التعليمى</p> <p>داخل الماء .</p> <p>١٠ ق</p>

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- (الدفع والإنزلاق - الطفو علي البطن) أداء ضربات الرجلين مع عمل حركات دائرية متعاقبة بالذراعين أسفل الصدر وأخذ الشهيق من الأمام كل ست ضربات رجلين .</p> <p>٢- (الدفع والإنزلاق - الطفو علي البطن) أداء ضربات الرجلين ثم حركات الذراعين والتنفس كل دورتي ذراعين لمسافة ٤-٥ متر* .</p> <p>٣- يؤدي التمرين السابق لمسافة ٨-١٠ متر**</p> <p>٤- يكرر تمرين (٢) بعرض الحوض</p> <p>لعبة ترويحية</p>	<p>تمريعات توافقية</p> <p>داخل الماء .</p> <p>٣٠ ق</p> <p>الختام</p> <p>٥ ق</p>

* الاستمرار في التركيز علي أهم النقاط التعليمية وتصحيح الأخطاء .

** التركيز علي سلامة الإيقاع والنظام التنفسي وتكرار الممارسة حتي تتمكن المبتدئه من السيطرة علي الأدا

الوحدة التعليمية السادسة

المهدف : اكتساب التوافق الكلي فى سباحة الزحف

عدد الدروس : أربعة دروس .

الدرس الثاني

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- المشي أماماً مع تبادل دوران الذراعين للأمام وإدارة الرأس للجانب الأيمن .</p> <p>٢- يكرر التمرين السابق مع إدارة الرأس للجانب الأيسر .</p> <p>٣- يكرر تمرين (١) ، (٢) من الجري .</p> <p>٤- (وقوف) الوثب فى المكان مع رفع الذراع اليمنى عالياً وإدارة الرأس للجانب الأيسر رفع الذراع اليسرى عالياً وإدارة الرأس للجانب الأيمن .</p>	<p>تمرينات توافقية</p> <p>خارج الماء .</p> <p>١٥ ق</p>
<p>- إعادة على الربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين وحركة الرأس بالمشي فى الماء ثم أداء التوافق الكلي لمسافات قصيرة</p>	<p>الجزء التعليمى</p> <p>داخل الماء</p> <p>١٠ ق</p>
<p>١- (الدفع والإنزلاق - الطفو على البطن) أداء ضربات الرجلين مع عمل حركات دائرية متمائلة بالذراعين أسفل الصدر وأخذ الشهيق من الأمام كل ثلاثة ضربات رجلين .</p>	<p>تمرينات توافقية</p> <p>داخل الماء .</p> <p>٣٠ ق</p>

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>٢- (الدفع والانزلاق -الطفو علي البطن) أداء سباحة الزحف مع أخذ الشهيق مرة كل دورتي ذراعين بعرض الحوض .</p> <p>٣- يكرر التمرين السابق مع أخذ الشهيق كل دورة ذراعين .</p> <p>٤- (الدفع والإنزلاق - الطفو علي البطن) أداء سباحة الزحف لمنتصف عرض الحوض ، التوقف والدوران حول المحور الطولي للجسم ثم تكملة العرض .</p> <p>لعبة ترويحية .</p>	<p>الختام</p> <p>ه ق</p>

الوحدة التعليمية السادسة

المهدف : اكتساب التوافق الكلي فى سباحة الزحف

عدد الدروس : أربعة دروس .

الدرس الثالث

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- (الوقوف) عمل وثب مع فتح الرجلين للجانبين والتصفيق بالكفين فوق الرأس مع رفع الرأس لأعلي ثم لأسفل عند الرجوع للوضع الإبتدائى .</p> <p>٢- يكرر نفس التمرين السابق مع إدارة الرأس للجانب الأيمن والأيسر .</p> <p>٣- (وقوف) المشي أماماً مع تبادل دوران الذراعين للأمام وإدارة الرأس للجانب الأيمن .</p> <p>٤- يكرر التمرين السابق مع إدارة الرأس للجانب الأيسر .</p> <p>٥- (وقوف) الوثب فى المكان مع رفع الذراع اليمنى عالياً وإدارة الرأس للجانب الأيسر ، رفع الذراع اليسرى عالياً وإدارة الرأس للجانب الأيمن .</p> <p>- إعادة علي الربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين وحركة الرأس بالمشي فى الماء ثم أداء التوافق الكلي لمسافات قصيرة</p>	<p>تمرينات توافقية</p> <p>خارج الماء .</p> <p>١٥ ق</p> <p>الجزء التعليمى</p> <p>داخل الماء</p> <p>١٠ ق</p>

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- (الدفع والإنزلاق - الطفو على البطن) أداء سباحة الزحف لمنتصف عرض الحوض بأقل عدد من حركات الذراعين</p> <p>٢- (الدفع والإنزلاق - الطفو على البطن) أداء سباحة الزحف لمنتصف العرض ، التوقف والدوران حول المحور الطولي للجسم . ثم تكلمة العرض .</p> <p>٣- (الدفع والإنزلاق - الطفو على البطن) أداء سباحة الزحف مع أخذ الشهيق كل دورتي ذراعين مع تنوع السرعات .</p> <p>لعبة ترويحية .</p>	<p>تمرينات توافقية</p> <p>داخل الماء</p> <p>٣٠ ق</p> <p>الختام</p> <p>٥ ق</p>

الوحدة التعليمية السادسة

المهدف : اكتساب التوافق الكلي فى سباحة الزحف

عدد الدروس : أربعة دروس .

الدرس الرابع

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١- المشي أماماً مع تبادل دوران الذراعين للأمام وإدارة الرأس للجانب الأيمن .</p> <p>٢- يكرر التمرين السابق مع إدارة الرأس للجانب الأيسر .</p> <p>٣- يكرر تمرين (١) ، (٢) من الجري .</p> <p>٤- (وقوف) الوثب فى المكان مع رفع الذراع اليمنى عالياً وإدارة الرأس للجانب الأيسر رفع الذراع اليسرى عالياً وإدارة الرأس للجانب الأيمن .</p>	<p>تمرينات توافقية</p> <p>خارج الماء .</p> <p>١٥ ق</p>
<p>- الربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين وحركة الرأس بالمشي فى الماء ثم أداء التوافق الكلي لمسافات قصيرة</p>	<p>الجزء التعليمى</p> <p>داخل الماء</p> <p>١٠ ق</p>
<p>١- (الدفع والإنزلاق - الطفو على البطن) أداء ضربات الرجلين مع عمل حركات دائرية متعاقبة بالذراعين أسفل الصدر وأخذ الشهيق من الأمام كل ثلاثة ضربات رجلين .</p>	<p>تمرينات توافقية</p> <p>داخل الماء</p> <p>٣٠ ق</p>

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>٢- (الدفع والانزلاق - الطفو علي البطن) . أداء سباحة الزحف لمنتصف عرض الحوض بأقل عدد من حركات الذراعين .</p> <p>٣- (الدفع والإنزلاق - الطفو علي البطن) أداء سباحة الزحف مع أخذ الشهيق كل دورة ذراعين مع تنوع السرعات .</p> <p>لعبة ترويحية .</p>	<p>الختام</p> <p>ق</p>