

فاعلية استخدام الألعاب المائية علي تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين

* أ.د / وائل السيد قنديل
** د / محمد علي حافظ

مشكلة البحث وأهميته .

تعتبر مرحلة الطفولة من اهم مراحل حياه الانسان ، فهي تبني عليها شخصيه الانسان بكل معالمها وسماتها ، وبالتالي تكون مرحلة الطفولة هي الاساس الذي تبني عليها حياه الانسان بأكملها ومن خلال التنشئة الاجتماعية التي يتلقها الانسان ، حيث يبدأ في اكتساب نمط معين من انماط السلوك ، كما انه اذا مر الانسان من هذه المرحلة بشكل جيد ، بمعني ان احتياجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية مشعبه بشكل جيد ومتوازن ، فانه يتمتع بالصحة النفسية والجسمية والانفعالية والعقلية ، أما اذا حدث العكس فانه يواجه العديد من مشكلات الطفولة التي تمتد اثارها الي مرحلة المراهقة وقد تلزم الانسان علي مدي حياته بأكملها ، وتصبح مشكلات طويله المدي .

ويشير كلاً من أمين الخولى وأسامة كامل (٢٠٠٩م) إلى أن الحركة والنشاط هما الشكل الأساسي للمبتدئين ، وأن الحركة واللعب هما هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمفاهيم بوجه عام وعليها تتأسس المهارات الحركية وأنماطها المتعددة ، حتى يكتسب الطفل الخبرة في أداء أنماطها المختلفة وبالتالي يكون من السهل تعلم المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية . (٥ : ١٢٥)

ويشير محمد عبد الوهاب (٢٠٠٧م) إلي أهمية اللعب في مرحلة الطفولة والذي يعتبر ميزة من المميزات التي يجب إستغلالها و الإستفادة منها في عملية التربية ، فاللعب هو النشاط الغالب علي حياة الطفل فهو يسهم بقدر كاف في نموه العقلي والخلقي والإبداعي والجمالي ، فالطفل يقضي كل فترات صحوه ونشاطه في اللعب وليس من السهل الحد من ميل الطفل نحو اللعب . (١٥ : ١٢٤)

ويري ديفيد جلاهيو Davaid Gullahue (٢٠٠٦م) أن الأنشطة الترويحية تلعب دور هام في تدعيم الحركة وتطويرها من خلال تأسيس اسلوب فعال يرتبط ارتباط وثيقا بحياة الفرد المتعلم ، لذا تعتبر الأنشطة الترويحية افضل الاساليب التعليمية التي تستهدف تعلم الاطفال وتدريبهم ، والتي تعمل علي تزويد الاطفال بالمعلومات الخاصة بالحركة تتيح له الفرصة

* أستاذ القياس والتقويم وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة السويس .

** قائم بعمل أمين عام جامعة السويس ومدرس منتدب بكلية التربية الرياضية جامعة السويس .

للتقدم بها بعيدا عن المنافسات . (١٧ : ١١٢)

ويشير **طه عبد الرحيم (٢٠٠٦م)** إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية تعد جزءا من وظيفة التعلم فعلي المعلمين والمدربين الإهتمام بإستثارة وتوجيه الأطفال للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية المتصلة باللعب منذ الصغر والتي قد تكون بها صفة الاستمرارية فيمكن إستثارة الأطفال للمهارات الرياضية والأنشطة الرياضية المختلفة عن طريق ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة ، إذا أنها أنشطة محببة إلي النفس وخاصة في المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة . (٨ : ٣٥١)

ويشير **كلأ عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (٢٠٠٨م)** إلى أن الألعاب المائية تعتبر أحب وأفضل الأنشطة للأفراد لما تسهم به في التنمية العضوية والوظيفية ، ولما تحققه من متعة كاملة ، حيث تحقق العديد من الأهداف البدنية المتمثلة في تنمية اللياقة البدنية والحفاظ على الحالة البدنية الجيدة والاسترخاء العضلي العصبي ، والأهداف مهارية المرتبطة بالارتقاء بمستوى المهارات الحركية وتنمية الحس الحركي ، والأهداف التربوية المرتبطة بتشكيل وتنمية شخصية اللاعب المتكاملة والارتقاء بسلوكه ، والأهداف النفسية المرتبطة بتحقيق السعادة وإشباع الميل للحركة و اللعب وتحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي ، والحد من الأنفعال والتوتر العصبي .

(٩ : ٢١)

وتشير **أمنة مصطفى (٢٠١١م)** إلى أنه يجب إستغلال وإستثمار أوقات الأطفال والنشء بممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة لأنها سلوكيات إيجابية هامة في حياة الأفراد كما أن الترويح أصبح حاجة إنسانية عصرية لها أهميتها لا يمكن تجاهلها أو كبتها حيث يعد شيئا هاماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والإجتماعية . (٤ : ١٣١)

ويشير **محمد حسين (٢٠٠٩م)** أن البرامج التعليمية في السباحة في المجال التربوي أو التعليمي تعتمد على الطريقة التقليدية والتي يقوم فيها المعلم بشرح المهارة المتضمنة في المناهج وعرضها من خلال نموذج أو أحد المتعلمين المتميزين في الأداء أما تدريس الجانب النظري فإنه يعتمد على الإلقاء والتلقين والحفظ وبالرغم من وجود بعض المزايا في هذه الطريق إلا أنها تحد من دور المتعلم وتفاعله داخل الوحدة التعليمية وبالتالي لا يؤدي الغرض في تحقيق الأهداف التربوية والمعرفية والمهارية وتحقيق التعلم الفعال المرجو من هذه البرامج . (١٢ : ١٨)

ومن خلال خبرة الباحثان في مجال تعليم السباحة لاحظا أن الأسلوب المستخدم في تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين يؤدي الي عدم وصولهم الى المستوى المهاري المطلوب وتكون نسبة التحصيل بطيئة وغير مشجعة على التعلم مما يشعر الأطفال بملل وتششت ذهني مما يجعل الكثير منهم غير متفاعلون في التعليم ويكون دورهم هو الاستماع وأداء ما يلقي عليهم من

المعلم دون أدنى مشاركة فعلية للمبتدئين وبذلك سوف تقل موهبه المبتدئين ، وتقل فرص استثمارها لتحقيق بعض المراكز المتقدمة ، ولذا فإن البحث الحالي هو محاولة لتصميم برنامج للألعاب المائية بأسلوب جديد يغلب عليه عامل الجاذبية والتشويق والإثارة ويساعد الأطفال على ازالة عامل الخوف من الوسط المائي وزيادة الطمأنينة والثقة بالنفس مما يؤدي إلي سرعة التعلم وصولاً الي التعلم الأمثل لسباحة الزحف على البطن قيد البحث .

هدف البحث .

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تعليمي باستخدام برنامج للألعاب المائية علي تعلم سباحة الزحف علي البطن للمبتدئين من ٩- ١١ سنة .

فروض البحث .

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تعلم سباحة الزحف علي البطن للمبتدئين من ٩- ١١ سنة .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

لصالح القياس البعدي في تعلم سباحة الزحف علي البطن للمبتدئين من ٩- ١١ سنة .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تعلم سباحة الزحف علي البطن للمبتدئين من ٩- ١١ سنة .

المصطلحات المستخدمة في البحث .

١- الألعاب المائية .

مجموعة من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الأيضاحات البسيطة وتتضمن ألعاب الجري وألعاب الكرات وألعاب اللياقة . (٧ : ١٥)

الدراسات السابقة .

١- أجرت أسماء صلاح (٢٠١٥م) (٢) دراسة عنوانها " برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لتنمية إتجاهات الأطفال نحو ممارسة التنس الارضي " ، تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تروحي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية علي تنمية إتجاهات الأطفال نحو ممارسة التنس الأرضي ، اشتملت العينة علي (٣٠ تلميذ) تم تقسيمها عشوائياً إلي مجموعتين تجريبية وضابطة ، واستخدم المنهج التجريبي ، حيث أشارت أهم

النتائج إلي أن إن البرنامج أثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية إتجاهات الأطفال نحو ممارسة التنس الأرضي .

٢- أجري الحسيني السيد (٢٠١٦م) (٣) دراسة عنوانها " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي " ، وتهدف إلي التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي ، اشتملت العينة علي (٤٠ تلميذ) تم تقسيمها عشوائياً إلي مجموعتين تجريبية وضابطة ، واستخدم المنهج التجريبي ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن برنامج الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابي دال أكثر من أسلوب الأوامر في تعلم مسابقات الميدان والمضمار قيد البحث بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي .

٣- أجري محمود محمد (٢٠١٨م) (١٦) دراسة عنوانها " فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية والصغيرة لتحسين بعض المهارات الأساسية والبدنية في كرة السلة " ، وتهدف إلي بناء برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية والصغيرة والتعرف علي تأثيرها علي الأداء المهاري وبعض المتغيرات البدنية لمنهاج رياضة كرة السلة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين ببها ، اشتملت العينة علي (٦٠ طالب) تم تقسيمها عشوائياً إلي مجموعتين تجريبية وضابطة ، واستخدم المنهج التجريبي ، حيث أشارت أهم النتائج إلي توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية والبدنية في كرة السلة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٤- أجري كلاً من إرنست بيلينيس وآخرون Ernest Bielinis,et, al. (٢٠٢١م) (١٦) دراسة عنوانها " تأثير برنامج للألعاب الصغيرة علي الاسترخاء العضلي والنفسي لدي الشباب البولنديين " ، وتهدف إلي التعرف على تأثير برنامج للألعاب الصغيرة علي الاسترخاء العضلي والنفسي لدي الشباب البولنديين ، اشتملت العينة علي (٣١ تلميذ) تم تقسيمها عشوائياً إلي مجموعتين تجريبية وضابطة ، واستخدم المنهج التجريبي ، حيث أشارت أهم النتائج إلي تأثير برنامج الألعاب الصغيرة تأثيراً إيجابياً علي الاسترخاء العضلي والنفسي لدي الشباب البولنديين .

٥- أجرت فاطمة عثمان عبد الكريم ٢٠٢٠م دراسة بعنوان " فاعلية استخدام برنامج تعليمي على مستوى سباحة الزحف على البطن للمبتدئين بدولة

الكويت" مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة و يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الوسائط الفائقة على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين بدولة الكويت ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مبتدئين رياضة السباحة بدولة الكويت للموسم التدريبي بمدارس السباحة للعام ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ والذين يتراوح أعمارهم بين ٨ - ١٠ عام ، وبلغ عددهم ٧٦ مبتدئي والمسجلين بنادي العربي الكويتي تم تطبيق الأسلوب المقترح لعدد (٥٠) سباح عليهم بالإضافة إلى (١٦) مبتدئي لإجراء الدراسات الاستطلاعية للبحث وأسفرت النتائج عن أن استخدام الوسائط الفائقة السرعة ذات تأثير فعال في إمكانية التقدم بالمستوى المهارى التي تعتمد على الأرقام ، وترجع الباحثة ذلك إلى أن مشاهدة الطالبات للنموذج من لاعبات المستويات العالية قد ساعدهم في تكوين تصور واضح لأداء الحركة وبالتالي أدى إلى إدراك واكتساب المهارات الحركية بوضوح فتم التعلم بصورة أفضل.(٢:١٠)

٦- أجرى محمد سليم عبد الحميد (٢٠٢٠م) دراسة بعنوان " تأثير برمجية تعليمية باستخدام الوسائط الفائقة على تعلم سباحة الزحف على البطن " واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لبيئة البحث واشتمل عينة البحث على (٣٨) مبتدأ في مدارس السباحة من سن (٩-١٢) سنة وقام الباحث بتصميم السيناريو الخاص ببرنامج الوسائط الفائقة التداخل من خلال تحديد الاهداف السلوكية لكل محاور البرنامج وتم اختيار محتوى النشاط التعليمي (سباحة الزحف على البطن) وقد روعي عند تصميم البرنامج أن تحتوي على العناصر الاتية مقدمة البرنامج طريقة الاداء وشكل الاداء وعرض السباحة بصور مكبرة ومسللة قام الباحث بتجميع المادة العلمية باستخدام برنامج الورد ثم ثام المبرمج بناء على السيناريو المقدم من الباحث بمراجعة البرنامج والتأكد من جميع الشرائح والتأكد من جميع الشرائح الخاصة بالبرنامج ومراجعتها والتأكد من الازرار الخاصة بالتنقل من الزاوية الامامية والجانبية والتدريبات السريعة والبطيئة والعادية المعاجلت الاحصائية (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار (ت) لدلالة الفروق ، النسبة المئوية للتحسن) واثبتت النتائج بوجود فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ومما سبق يتضح أن نسبة تحسن المجموعة التجريبية في جميع قياسات الاداء المهاري من المجموعة الضابطة (الشرح والنموذج) غي جميع القياسات الاداء والتوصيات ضرورة استخدام الوسائط الفائقة التداخل في تعلم سباحة الزحف على البطن وتصميم وانتاج برامج الوسائط الفائقة التداخل و غقد دورات تدريبية للمعلم بكيفية التدريب على استخدام البرامج المتعدده .(٢:١٣)

- إجراءات البحث .

- منهج البحث .

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث ، من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياس القبلي البعدي لكل مجموعة .

- مجتمع وعينة البحث .

يشتمل مجتمع البحث على الأطفال من سن ٩ - ١١ سنة بفصول تعليم السباحة بإستاد السويس الرياضي محافظة السويس خلال العام ٢٠٢١/٢٠٢٢ م ، وقام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال من سن ٩ - ١١ سنة بفصول تعليم السباحة بإستاد السويس الرياضي محافظة السويس ، حيث بلغ عدد العينة الأساسية (٣٠) طفل وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٥) طفل ، بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) أطفال من نفس مجتمع البحث ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٤٠) طفل .

- إعتدالية عينة البحث .

قام الباحثان بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية وتعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث ، كما يتضح في جدول (١) .

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	٩,٧٨	٩,٩٠	٠,٣٧	٠,٩٧ -
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٤٢,٣٠	١٤١,٠٠	٤,٧٤	٠,٨٢ -
٣	وزن الجسم	كجم	٤٥,٢٥	٤٤,٠٠	٣,٦٢	١,٠٤ -
٤	الذكاء	درجة	٣٧,٢٣	٣٨,٠٠	٢,٩٥	٠,٧٨ -
٥	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٦,٢٥	٦,١٥	٠,٣٦	٠,٨٣ -
٦	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٢,٥٣	١١٢,٠٠	٢,٢٥	٠,٧١ -
٧	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٧,٢٦	٧,٠٠	٠,٦٨	١,١٥ -
٨	الجري المكوكي ٤ × ١٠ م	ثانية	١٠,٦٤	١٠,٧٩	٠,٧٣	٠,٦٢ -
٩	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٤١,٨٧	٤١,٠٠	٢,٥٢	١,٠٤ -
١٠	الطفو والأنزلاق	درجة	٣,٧٨	٤,٠٠	٠,٧٨	٠,٨٥ -
١١	ضربات الرجلين	درجة	٣,٣٢	٣,٥٠	٠,٧٥	٠,٧٢ -

١٢	حركات الذراعين	درجة	٣,٢٣	٣,٠٠	٠,٦٧	١,٠٣
١٣	التنفس	درجة	٣,١٩	٣,٠٠	٠,٦٤	٠,٨٩
١٤	التوافق	درجة	٢,٦٥	٢,٥٠	٠,٦٣	٠,٧١

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (- ٠,٩٧ : ١,١٥) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

- تكافؤ مجموعتي البحث .

قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية وتعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث وذلك للتأكد من تكافؤهما ، وقد أعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$١٥ = ٢ن = ١ن$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	العمر الزمني	سنة	٩,٧٠	٠,٣٩	٩,٨٢	٠,٣٥	٠,٨٩
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٤٢,١٧	٤,٨٢	١٤٠,٨٦	٤,٨٤	٠,٧٤
٣	وزن الجسم	كجم	٤٥,٧٦	٣,٧٩	٤٤,٤٧	٣,٤٣	٠,٩٨
٤	الذكاء	درجة	٣٦,٩٣	٢,٨٦	٣٧,٧	٣,٤١	٠,٦٧
٥	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٦,١٩	٠,٣٢	٦,٣	٠,٤٢	٠,٨١
٦	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٣,٠٧	٢,٨١	١١٢,١٣	١,٨٦	١,٠٨
٧	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٧,١٣	٠,٦٤	٧,٣٧	٠,٧٨	٠,٩٢
٨	الجري المكوبي ١٠ × ٤ م	ثانية	١٠,٥٦	٠,٦٢	١٠,٧٥	٠,٧٤	٠,٧٦
٩	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٤٠,٨	٢,٤٣	٤١,٦٧	٣,١٥	٠,٨٥
١٠	الطفو والأنزلاق	درجة	٣,٦٣	٠,٧٣	٣,٨٧	١٠,٨	٥٠,٨
١١	ضربات الرجلين	درجة	٣,٥٣	٠,٧٩	٣,٢٧	٠,٧٠	٠,٩٦
١٢	حركة الذراعين	درجة	٣,٣٧	٠,٧٤	٣,٢٠	٠,٦٣	٠,٦٨
١٣	التنفس	درجة	٣,١٠	٠,٥٦	٣,٣٣	٠,٦٧	٢١,٠
١٤	التوافق	درجة	٢,٥٧	٠,٤٦	٢,٧٦	٠,٦٨	٠,٩٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من الجدول جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات .

أولاً : استمارات تسجيل البيانات .

قام الباحثان بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . مرفق (٤)

ثانياً : الاختبارات والقياسات المطبقة .

أ. اختبار الذكاء المصور (أحمد زكي صالح) . مرفق (٣)

ب. اختبارات المتغيرات البدنية . مرفق (١)

ج. تقييم مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن . مرفق (٢)

تم تقييم مستوى الأداء من خلال لجنة مكونة من ثلاثة مدربين سباحة عن طريق تسجيل المتوسط الحسابي لكل مرحلة من مراحل الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن : (الطفو والأنزلاق ، ضربات الرجلين ، الذراع اليميني ، الذراع اليسرى ، التنفس ، التوافق) ولكل مرحلة (١٠) درجات في استمارة التقييم .

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- جهاز رستاميتز لقياس الطول (سم) .

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .

- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية ، صفارة .

- أقماع - عصا للإنقاذ .

- شريط قياس الأطوال (سم) ، مسطرة (سم) مدرجة لقياس المرونة .

- لوحات طفو .

الدراسات الاستطلاعية .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠) مبتدئين من نفس المرحلة السنية ومن داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وهذا يعد أمراً من الأمور الهامة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٦/٥م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٦/٧م وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - اكتشاف نواحي القصور والعمل على تلاشي الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات

المستخدمة ومدى ملائمة الاختبارات البدنية وتقييم مستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف علي البطن للمبتدئين) .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٦/١٢ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٦/١٥ ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

أولاً : صدق اختبارات .

قام الباحثان بإيجاد معامل الصدق بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهي مجموعة من الناشئين وعددهم (١٠) أطفال في نفس المرحلة السنوية (٩ : ١١) سنة أجتازو تعليم سباحة الزحف علي البطن ويتعلمون سباحة الزحف علي الظهر والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وعددهم (١٠) مبتدئين في المرحلة السنوية (٩ : ١١) سنة وهي العينة الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث، كما يتضح في جدول (٣) .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات

البدنية ومستوي تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث $n=1$ $n=2$ $n=10$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٤,٩٢	٠,٣٢	٦,٢٧	٠,٣٩
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٢,١٥	٣,٠٥	١١٢,٨٠	٢,٦٢
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٠,٣٥	٣٠,٨٠	٧,٣٥	٠,٧٠
٤	الجري المكوكي ١٠×٤ م	ثانية	٨,٢٩	٠,٦٧	١٠,٧٣	٠,٧٦
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٥٠,١٠	٣,٢١	٤١,٤٠	٢,٥٨
٦	الطفو والأنزلاق	درجة	٦,٤٥	٠,٧٩	٣,٨٥	٠,٨٤
٧	ضربات الرجلين	درجة	٥,٧٠	٠,٧٤	٣,٤٠	٠,٧٩
٨	حركة الذراعين	درجة	٥,٥٥	٠,٧١	٣,٣٠	٠,٦٤
٩	التنفس	درجة	٥,٥٠	٠,٦٧	٣,٢٥	٠,٦١
١٠	التوافق	درجة	٥,٣٠	٠,٦٥	٢,٧٠	٠,٥٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية وتعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

ثانياً : ثبات الاختبارات

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) مبتدئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٤) .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية ومستوي تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٠,٣٩	٦,٢٧	٠,٣٥	٠,٩١
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	٢,٦٢	١١٢,٨	٣,٠٧	٠,٨٨
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٠,٧٠	٧,٣٥	٠,٧٤	٠,٨٩
٤	الجري المكوكي ١٠×٤ م	ثانية	٠,٧٦	١٠,٧٣	٠,٥٨	٠,٩٢
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٢,٥٨	٤١,٤	٢,٢٦	٠,٨٧
٦	الطفو والأنزلاق	درجة	٠,٨٤	٣,٨٥	٠,٨٦	٠,٨٩
٧	ضربات الرجلين	درجة	٠,٧٩	٣,٤٠	٠,٧٩	٠,٩٠
٨	حركة الذراعين	درجة	٠,٦٤	٣,٣٠	٠,٨٥	٠,٨٨
٩	التنفس	درجة	٠,٦١	٣,٢٥	٠,٧٣	٠,٩١
١٠	التوافق	درجة	٠,٥٧	٢,٧٠	٠,٦٢	٠,٨٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية وتعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

- البرنامج التعليمي المقترح .

أ- إعداد البرنامج التعليمي :

قام الباحثان بتحليل محتوى البرامج التعليمية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة بالبحث ومقابلة السادة الخبراء والمتخصصين في مجال الرياضات المائية وطرق التدريس ، حيث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التعليمي المقترح ، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد برنامج الألعاب الصغيرة داخل الوسط المائي حتى يكون لهذا البرنامج تأثيره الإيجابي على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من ٩ - ١١ سنة .

ب - الهدف من البرنامج :

تصميم برنامج للألعاب المائية ومعرفة تأثيره على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من ٩ - ١١ سنة .

ج- أسس بناء وتصميم البرنامج المقترح :

١. اختيار الفترة الزمنية المناسبة لتنفيذ برنامج الألعاب المائية في ضوء المواعيد المحددة بوحدة السباحة وعدد الوحدات في الأسبوع وزمن كل وحدة .
٢. أن يقوم الباحثان بالإشراف على تطبيق برنامج الألعاب المائية وتنفيذه على المجموعة التجريبية .
٣. اختيار تطبيق برنامج الألعاب المائية المقترح بالشكل الذي يتناسب مع طبيعة عينة البحث وبما يلائم توقيتات تنفيذ البرنامج .
٤. ترتيب وحدات برنامج الألعاب المائية وفقاً لأهمية كل مرحلة من المحتوى الفني لمراحل سباحة الزحف على البطن عند تعلمها مع مراعاة ملائمة البرنامج لعينة الدراسة من حيث خصائص النمو والخبرات السابقة في التعليم (بدنياً - مهارياً) .
٥. أن يتمشى برنامج الألعاب المائية مع خصائص الأطفال محققاً لحاجتهم مع مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال المبتدئين.
٦. أن يتيح برنامج الألعاب المائية التغيير والتنوع في التدريبات وفي الأدوات المستخدمة لبعث السرور والبهجة في نفوس المبتدئين .
٧. توفير الدافعية للمبتدئين بالاطلاع على البرنامج التعليمي المقترح كلما أمكن ذلك بما يسمح باستثارة دافعيتهم للتعلم .

د- الإطار الزمني للبرنامج التعليمي المقترح :

قام الباحثان بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح ، وقد أرتضى الباحثان المتغيرات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠٪ وقد انحصرت في :
- عدد الأسابيع : (٨) أسابيع .

- عدد الوحدات التعليمية أسبوعيا : (٢) وحدة تعليمية .
 - زمن الوحدة التعليمية : (٦٠) ق .
 - إجمالي زمن البرنامج = ٧٢٠ ق = ١٢ ساعة (٢ وحدة تعليمية أسبوعيا × ٦ أسابيع × ٦٠ ق) .
 - قام الباحثان بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء حول التوزيع الزمني لمحتويات الوحدة التعليمية بناء على متغيرات البحث .
- وجداول (٥) يوضح آراء السادة الخبراء حول التوزيع الزمني لمحتويات الوحدة التعليمية .

جدول (٥)
التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التعليمية

م	مكونات الوحدة التعليمية	الزمن بالدقيقة
١	أعمال ادارية	٥ ق
٢	الإحماء	٥ ق
٣	الأعداد البدني	١٠ ق
٤	التطبيق العملي للبرنامج التعليمي	٣٥ ق
٥	الختام	٥ ق
اجمالي زمن الوحدة التعليمية		٦٠ ق

الدراسة الأساسية .

القياس القبلي .

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٦/١٨ م ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة .

تطبيق البرنامج . مرفق (٥)

قام الباحثان بتطبيق برنامج الألعاب المائية المقترح في صورته النهائية علي المجموعة التجريبية ، وتم تطبيق البرنامج التعليمي التقليدي على المجموعة الضابطة ، وذلك في المدة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٦/١٩ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٦ م ، لمدة (٦) أسابيع ، وبواقع (٢) وحدة تعليمية أسبوعيا ، وبلغ زمن الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة بإجمالي زمن (١٢) ساعة .

القياس البعدي .

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي لكل مجموعة من مجموعتي البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك يوم وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٧/٧/٢٠٢٢ م .

المعالجات الإحصائية .

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- الاختبار دلالة الفروق (ت) .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .

عرض النتائج ومناقشتها .

أولاً : عرض النتائج ومناقشتها .

١- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٦)

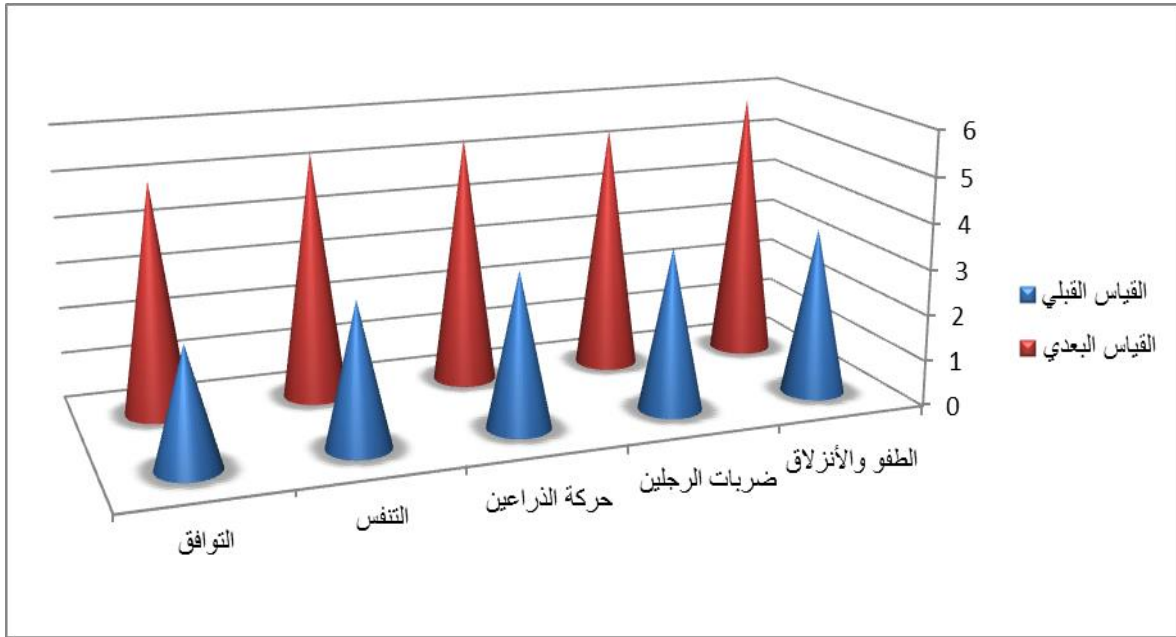
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	الطفو والأنزلاق	درجة	٠,٧٣	٥,٨٧	٠,٩٦	٦,٩٥	
٢	ضربات الرجلين	درجة	٠,٧٩	٥,٤٠	٠,٨٤	٦,٠٨	
٣	حركة الذراعين	درجة	٠,٧٤	٥,٤٣	٠,٧٨	٧,١٧	
٤	التنفس	درجة	٠,٥٦	٥,٣٧	٠,٧٢	٩,٣١	
٥	التوافق	درجة	٠,٤٦	٥,٠٣	٠,٨١	٩,٨٨	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن ، وشكل (١) يوضح ذلك .



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

ثانيا : عرض نتائج الفرض التجريبية في تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة في مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن

ن = ١٥

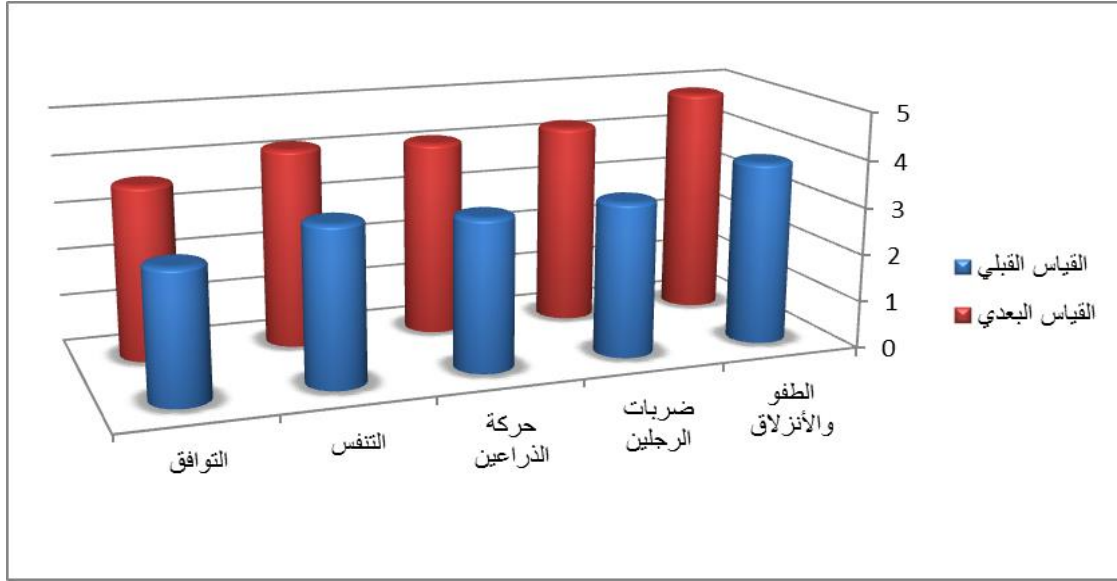
م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الطفو والأنزلاق	درجة	٣,٨٧	٠,٨١	٤,٨٣	٠,٨٤
٢	ضربات الرجلين	درجة	٣,٢٧	٠,٧٠	٤,٢٧	٠,٧٣
٣	حركة الذراعين	درجة	٣,٢٠	٠,٦٣	٤,١٣	٠,٦٥
٤	التنفس	درجة	٣,٣٣	٠,٦٧	٤,٢٠	٠,٦٩
٥	التوافق	درجة	٢,٧٦	٠,٦٨	٣,٦٧	٠,٧١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن ، وشكل

(٢) يوضح ذلك .



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث

ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في مستوي تعلم سباحة الزحف على البطن $n_1 = n_2 = 15$

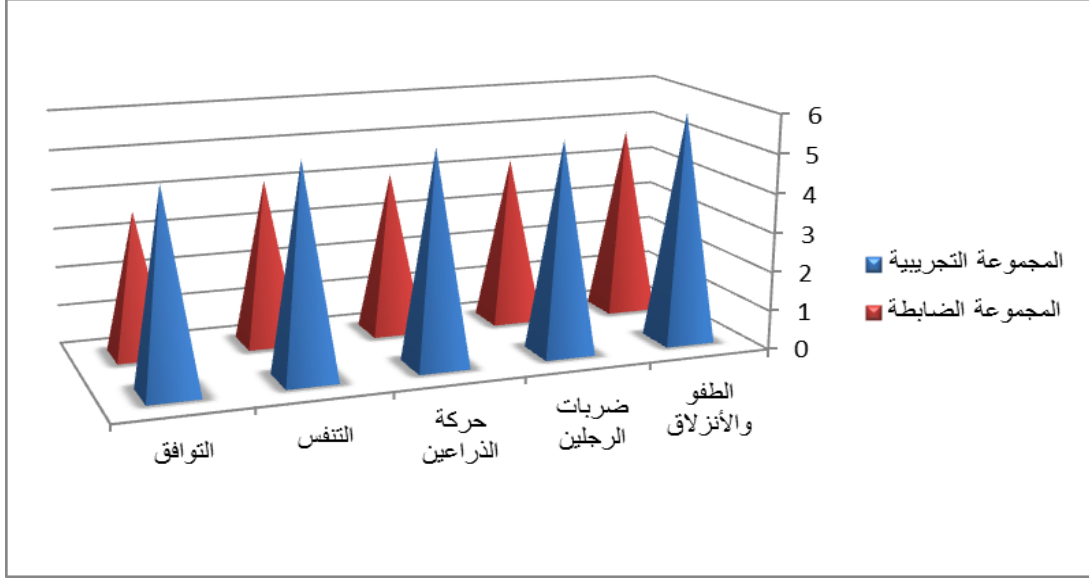
م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الطفو والأنزلاق	درجة	٥,٨٧	٠,٩٦	٤,٨٣	٠,٨٤
٢	ضربات الرجلين	درجة	٥,٤٠	٠,٨٤	٤,٢٧	٠,٧٣
٣	حركة الذراعين	درجة	٥,٤٣	٠,٧٨	٤,١٣	٠,٦٥
٤	التنفس	درجة	٥,٣٧	٠,٧٢	٤,٢٠	٠,٦٩
٥	التوافق	درجة	٥,٠٣	٠,٨١	٣,٦٧	٠,٧١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢٠.٤٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين

للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوي تعلم سباحة الزحف

على البطن ، وشكل (٣) يوضح ذلك .



شكل (٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث

ثانيا : مناقشة النتائج .

أولا : مناقشة نتائج الفرض الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من ٩ - ١١ سنة " .

ويعزي الباحثان هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث إلى فاعلية برنامج الألعاب المائية والذي أشتتمل علي الألعاب الصغيرة الموجهة والمختارة والمتنوعة مما زاد من فاعلية الوحدة التعليمية وأدي إلي خلق بيئة تعليمية جيدة من خلال التنظيم والتنسيق مما ساعد الأطفال على إزالة عامل الخوف وزيادة الطمأنينة والثقة بالنفس وأثارة مشاعر وانفعالات وحماس واستجابات ودافعية الأطفال للممارسة داخل الوسط المائي الأمر الذي أدي الي سرعة التعلم وساعد علي الاداء الصحيح لكل جزء من أجزاء سباحة الزحف على البطن قيد البحث بالإضافة الي وجود ما يثير دوافع الطفل نحو اللعب والحركة وبالتالي استغلال ما لديهم من قدرات وإمكانات واستفادة الأطفال ذوى المستويات المختلفة من بعضهم البعض الأمر الذي ساعد الطفل على المشاركة الايجابية وبذل الجهد في الأداء بصورة مختصرة له وفقا لإمكانياته البدنية وبالتالي انعكس ذلك على مستوى أداء كل مرحلة من مراحل سباحة الزحف

على البطن قيد البحث ، بالإضافة الي التخطيط العلمي لبرنامج الألعاب المائية وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين قدرات الأطفال وحسن اختيار الألعاب الصغيرة يؤدي إلي نتائج ايجابية في تحسين أداء مراحل سباحة الزحف على البطن قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلاً عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (٢٠٠٨م) بأن الألعاب المائية تعمل علي تقوية جسم الناشئ وتنمية جميع وظائفه والحيوية والبدنية كما أنها قريبة من طبيعية المبتدئين بالإضافة إلي فائدتها في النمو البدني والحركي ، فالألعاب الصغيرة تنمي قدرة الجسم علي التكيف للمجهود وتساعد علي سرعة العودة للحالة الطبيعية وتعمل علي الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية وترفع من معدلات التنسيق بين الجهاز العضلي والعصبي والتي تنعكس علي قدرات الطفل ومهارته . (٩ : ١٩ ، ٢٠)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا أسماء صلاح (٢٠١٥م) (٢) ، الحسيني السيد (٢٠١٦م) (٣) ، محمود محمد (٢٠١٩م) (١٤) ، إرنست بيلينيس وآخرون Ernest Bielinis, et, al. (٢٠٢١م) (١٦) والتي تشير أن برامج الالعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي علي تحسن مستوي تعلم وأداء المهارات الحركية في كل رياضة علي حدة .

ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من ٩ - ١١ سنة " .

ويعزي الباحثان هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث للمجموعة الضابطة إلى أن الطريقة المعتادة باستخدام أسلوب الأوامر الذي يكون فيه المعلم هو مصدر الأوامر للطلاب لأداء المهارات خلال المحاضرة وأن تنظيمه للتدريبات بشكل شيق وعرضه للمهارة وأدائه نموذج جيد لها يساعد الطلاب علي الإقبال علي أداء المهارات بجدية مع قلة ظهور الأخطاء التي تستلزم من المعلم توقف التدريب لجميع الطلاب لإصلاحه ، ونظرا لوجود معلم مؤهل وله خبرة عملية في مجال الممارسة والتدريس مما جعل الطلاب يقبلون علي الأداء بجدية فأدي ذلك إلي ارتفاع مستوي أداء مراحل سباحة الزحف على البطن قيد البحث .

ويشير حسن أحمد (٢٠٠٨م) أن قيام المعلم بعمل نموذج مع شرح المهارة وعرض صورة لها فان هذا يعد من أفضل الطرق في تعليم المهارات ، وان درجة أداء اللاعبين للمهارة

تتوقف علي مقدرة المعلم علي الشرح الجيد الدقيق لفن أداء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعليم . (٦ : ٩٤)

وهذا يتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة كلاً من أسماء صلاح (٢٠١٥م) (٢) ، محمود محمد (٢٠١٩م) (١٤) حيث أشاروا إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة مع المجموعة الضابطة والتي تعتمد علي الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلي استيعاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل إيجابي .

ثالثاً : مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من ٩ - ١١ سنة " .

ويعزي الباحثان هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث إلى تأثير البرنامج التعليمي بإستخدام الألعاب المائية والذي عمل على جذب انتباه الأطفال وأثار اهتمامهم وتشويقهم ودافعية التعلم لديهم وكون لديهم اتجاهات ايجابية نحو تعلم سباحة الزحف علي البطن مما أدى إلى زيادة فرص النجاح وتقليل الاستجابة الخاطئة وعمل على إتاحة أكثر من فرصة نحو ممارسة نحو تعلم كل جزء من أجزاء سباحة الزحف على البطن بسهولة ، وبينما الأسلوب التقليدي لا يراعى الفروق الفردية بين المتعلمين ، ومن أكبر المآخذ على التعليم التقليدي المتبع الآن أنه لا يهتم بمراعاة المرحلة السنية وقد يكون هو احد العوامل التي لا تساعد التحسن في الأداء ، فلا بد أن يكون المدرب معد إعدادا مهنيا صحيحا من حيث إطلاعهم على الوسائل الحديثة في التعليم والبرامج المقننة الموضوعية لرفع مستوى المتعلمين ، كما أنه يجب أن يكون معد من حيث الجانب النظري بالإضافة إلى الجانب التطبيقي .

وفي هذا الصدد تشير زكية إبراهيم (٢٠٠٨م) أن الألعاب الصغيرة تلعب دورا هاما وحيويا في نمو وتقدم الأطفال كما أنها وسيلة من وسائل تربية الناشئ واعداده للحياة المستقبلية بطريقة عملية يكون الدافع فيها ميل الناشئ التلقائي للعب مع أقرانه ، فهي تبعث السرور والمرح في نفوس ممارسيها ويغلب علي هذا النشاط المنافسة الشريفة والحماس الذي يصنع الأداء بإيجابية فعالة أثناء الممارسة وتساعد علي تنمية الجسم تنمية مترنة الي جانب تنمية إستعداداته وامكاناته وقدراته فهي تعد من الوسائل المفضلة في مجال أعداد المهارات الحركية . (٧ : ٢٤)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من أسماء صلاح (٢٠١٥م) (٢) ، الحسيني السيد Ernest (٢٠١٦م) (٣) ، محمود محمد (٢٠١٩م) (٤٤) ، إرنست بيلينيس وآخرون Ernest Bielinis, et, al. (٢٠٢١م) (١٦) حيث أشاروا إلى أن المجموعة التجريبية المتبعة لبرنامج الألعاب الصغيرة تفوقت علي المجموعة الضابطة والمتبعة للبرنامج التقليدي .

الإستخلاصات :

- ١- استخدام برنامج الألعاب المائية أظهر تأثيراً إيجابياً علي تعلم سباحة الزحف على البطن حيث توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمبتدئين من ٩- ١١ سنة .
- ٢- استخدام البرنامج التقليدي (الشرح والنموذج) أظهر تأثيراً إيجابياً على تعلم سباحة الزحف على البطن حيث توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمبتدئين من ٩- ١١ سنة .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من ٩- ١١ سنة .

التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج التعليمي بإستخدام برنامج الألعاب المائية في تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين كوسيلة تساهم وتشارك بجانب المعلم في المدراس التعليمية .
- ٢- إجراء المزيد من البحوث التجريبية باستخدام الألعاب المائية علي مهارات أخرى ومراحل سنية مختلفة في جميع الرياضيات سواء فردية أو جماعية .

المراجع .

أولاً : المراجع العربية .

- ١- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : " القياس في المجال الرياضي " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠٠٥م .
- ٢- أسماء صلاح محمد : " برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لتنمية اتجاهات الأطفال نحو ممارسة التنس الارضي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٥م .
- ٣- الحسيني السيد الحسيني : " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٤٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٠م .

- ٤- أمنة مصطفى الشبكشي : " الإمكانيات الرياضية والترويحية " ، الزعيم للخدمات المكتبية ، القاهرة ، ٢٠١١ م .
- ٥- أمين أنور الخولى , أسامة كامل راتب : " نظريات وبرامج التربية الحركية للمبتدئين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة , ٢٠٠٩ م .
- ٦- حسن أحمد شحاتة : " المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق " ، الطبعة الثالثة ، الدار العربية للكتاب ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
- ٧- زكية إبراهيم كامل : " طرق تدريس الألعاب الصغيرة والتمهيدية " ، دار رشيد للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨ م .
- ٨- طه عبد الرحيم طه : " مدخل إلي الترويح " ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٩- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي : " الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم " ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
- ١٠- فاطمة عثمان عبد الكريم : " فاعلية استخدام برنامج تعليمي على مستوى سباحة الزحف على البطن للمبتدئين بدولة الكويت " مجلة سوهاج علوم التربية الرياضية ، مجلد ٣ ، العدد ٢ ، ٢٠٢٠ م .
- ١١- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: " اختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٢- محمد حسين محمد : " تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية " ، ط١ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ م .
- ١٣- محمد سليم عبد الحميد: " تأثير برمجية تعليمية باستخدام الوسائط الفائقة على تعلم سباحة الزحف على البطن " مجلة سوهاج علوم التربية الرياضية ، مجلد ٣ ، العدد ٢ ، ٢٠٢٠ م .
- ١٤- محمد صبحي حسانين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، الجزء الثاني ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٥- محمد عبد الوهاب محمد : " البرامج الرياضية لرياضة الأطفال " ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ١٦- محمود محمد محمد : " فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية والصغيرة لتحسين بعض المهارات الأساسية والبدنية في كرة السلة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٥٨ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٩ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

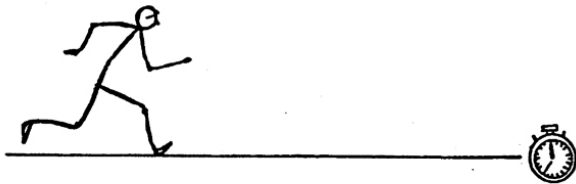
١٧- Davaid Gullahue : " Motor development and movement experience for young children ", New York, Toronto, John Wiley, ٢٠٠٦ .

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .

١٨- <http://www.mdpi.com/journal/forests>

مرفق (١)

الاختبارات البدنية قيد البحث



شكل (١٥)

اختبار السرعة الانتقالية

أولاً : الأختبار الخاص بالسرعة الانتقالية .

أسم الأختبار :

اختبار العدو ٣٠م من البدء العالي .

غرض الاختبار :

قياس السرعة القصوى في الجري .

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن ٣٠م وبعرض لا يقل عن ٥م ويفضل زيادة هذه المسافات لتحقيق عامل الأمن .
- ساعة إيقاف .

الإجراءات :

- تحدد منطقة الاختبار بخطين إحداهما للبداية والآخر للنهاية المسافة بينهما ٣٠ متراً
- يمكن استخدام مضمار لألعاب القوى ويقسم إلى عدد من الحارات .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء يجرى المختبر بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية .

تعليمات الاختبار :

- يجرى كل اثنين من المختبرين معاً لضمان توافر عامل المنافسة .
- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي .
- يرتدى المختبر حذاء كاوتش بالقدمين .
- ينادى الأذن بالبدء النداء التالي :

أجرى استعد خذ مكانك

حساب الدرجات :

- يحسب الزمن منذ إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية .
- يسجل الزمن الذى يسجله اللاعب لأقرب ١ / ١٠٠ ثانية .

(١ : ٣٨١)

تابع مرفق (١)



شكل (١٦)

اختبار الوثب العريض من الثبات

ثانياً : الأختبار الخاص بالقدرة العضلية للرجلين .

أسم الأختبار :

اختبار الوثب العريض من الثبات .

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

الأدوات المستخدمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ متر ، وبطول ٣,٥ متر ، ويراعى أن يكون المكان مستوي خالي من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس ، قطع ملونة من الطباشير .

وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.
- يبدأ المختبر بمرجة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين ، والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة .

تعليمات الاختبار :

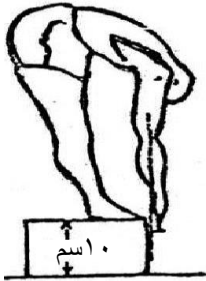
- يتم الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة .
- يجب تجنب السقوط للخلف بقدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات تحسب له أحسن محاولة .
- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء الكاوتش أو عارى القدمين .

التسجيل :

- يتم احتساب أحسن محاولة من ثلاث لأقرب سم .
- يكون القياس من خط البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض .

(١٢: ٣٩٩)

تابع مرفق (١)



شكل (١٧)

ثالثاً : الأختبار الخاص بالمرونة .

أسم الاختبار :

ثني الجذع من الوقوف .

الغرض من الاختبار :

اختبار ثني الجذع من الوقوف . قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها ٢٠ سم مقسمة بخطوط إلي وحدات كل وحدة تساوي ١ سم .
- مقعد أو منضدة مسطحة وبدون ظهر تتحمل وزن المختبر بدون اهتزاز .
- تثبت المسطرة بحافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون منتصف المسطرة أعلي حافة المقعد والنصف الآخر أسفل الحافة .

طريقة الأداء :

يقف المختبر علي حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانب المقياس (المسطرة) ثم يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع ، يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدي ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوي واحد .

تعليمات الاختبار :

- عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .
- يجب علي المختبر توجيه نظره لأسفل المقياس .
- لكل مختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

حساب النتائج :

يسجل للمختبر المسافة التي يستطيع أن يصل إليها من وضع ثني الجذع أماماً أسفل .

(١٠ : ٣٤٦)

تابع مرفق



شكل (١٨)

اختبار الجري المكوكي ١٠×٤ م

رابعاً : الاختبار الخاص بالرشاقة .

أسم الاختبار :

الجري المكوكي ١٠×٤ م .

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الفرد علي تغيير اتجاهه .

الأدوات :

- أرض مستوية
- يرسم خطين من الجير طول الخط ٢ متر ، بحيث تكون المسافة بين الخطين ١٠ متر .
- توضع راية في منتصف كل خط وبارتفاع لا يقل عن ٤٠ سم .
- ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن الخط (أ) في وضع البدء العالي ، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري نحو الراية الأخرى للدوران حولها والعودة نحو خط البدء والدوران حول الراية الأولى وهكذا يستمر المختبر في قطع المسافة ذهابا وإيابا بين الخطين خمسة مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند خط النهاية (ب) .
- يجري كل مختبر بمفرده ، ويعلن لكل مختبر بعد كل لفة عدد اللفات الباقية له .
- يعلن الرقم الذي يسجله كل مختبر علي المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة .
- يعطي لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

حساب النتائج :

يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة ذهابا وإيابا بين الخطين أربع مرات لأقرب ١٠/١ ثانية .

(١ : ٤٨٤)

تابع مرفق (١)

خامساً : الاختبار الخاص بالتوازن .
أسم الاختبار :
اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات .
الغرض من الاختبار :
قياس القدرة علي الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

شكل (٩)

الأدوات :

- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .
- ٣ علامات مقاسها ١ بوصة \times $\frac{3}{4}$ بوصة وتثبيتها علي الارض كما في الشكل .

طريقة الأداء :

يبدأ المختبر الوقوف علي قدم واحدة علي العلامة (x) ثم يقوم بالوثب بهذه القدم الي العلامة (أ) مع الهبوط علي نفس القدم ويحاول التوازن في هذا الوضع لمدة أقصاها ٥ ثواني ثم يقوم بالوثب بنفس القدم الي العلامة (ب) مع الهبوط علي نفس القدم ويحاول التوازن في هذا الوضع لمدة أقصاها ٥ ثواني ثم التكرار مرة أخري للعلامة (أ) ثم العلامة (ب) ثم يكرر هذا الاداء مع استبدال العلامة (ب) بالعلامة (ج) أي لعدد مرتين لكل جانب .

تعليمات الاختبار :

- اتخاذ الوضع الصحيح للاختبار .
- عدم البدء قبل سماع الإشارة .

حساب النتائج :

- يستطيع المختبر أن يحصل علي (٨٠) نقطة كحد أقصى كما يلي :
- (٥) نقاط للهبوط الصحيح علي كل علامة .
 - (٥) نقاط للتوازن الصحيح علي نفس العلامة .

مرفق (٢)

استمارة تقييم سباحة الزحف على البطن قيد البحث

استمارة تقييم تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث

أسم المبتدئ :

تاريخ التقييم :

الغرض من التقييم :

التوافق (١٠ درجات)	التنفس (١٠ درجات)	حركات الذراعين (١٠ درجات)	ضربات الرجلين (١٠ درجات)	الطفو والأنزلاق (١٠ درجات)	مراحل الأداء
					التقييم بالدرجة

مرفق (٣)

اختبار الذكاء المصور

إعداد

أ.د/ احمد زكي صالح

..... : الأسم

..... : السن

..... : تاريخ اليوم

تابع مرفق (٣)

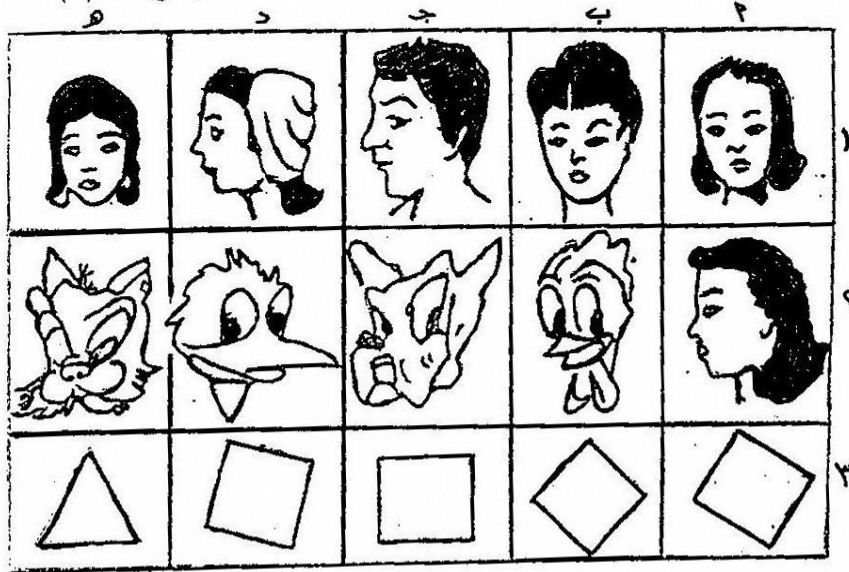
تعليمات

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من الصور ، كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال ، أربعة منها متفقة أو متشابهة في أمر واحد أو أكثر وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين .

والمطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحد وتضع عليه علامة (X).

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى تتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :

* ابحث عن الشكل المخالف في كل مجموعة من المجموعات الآتية ، وضع عليه (X) .



* ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١) ؟

لاحظ أن كل الصور تعبر عن صورة 'بنت' أو سيدة ، ماعدا الصورة (جـ)

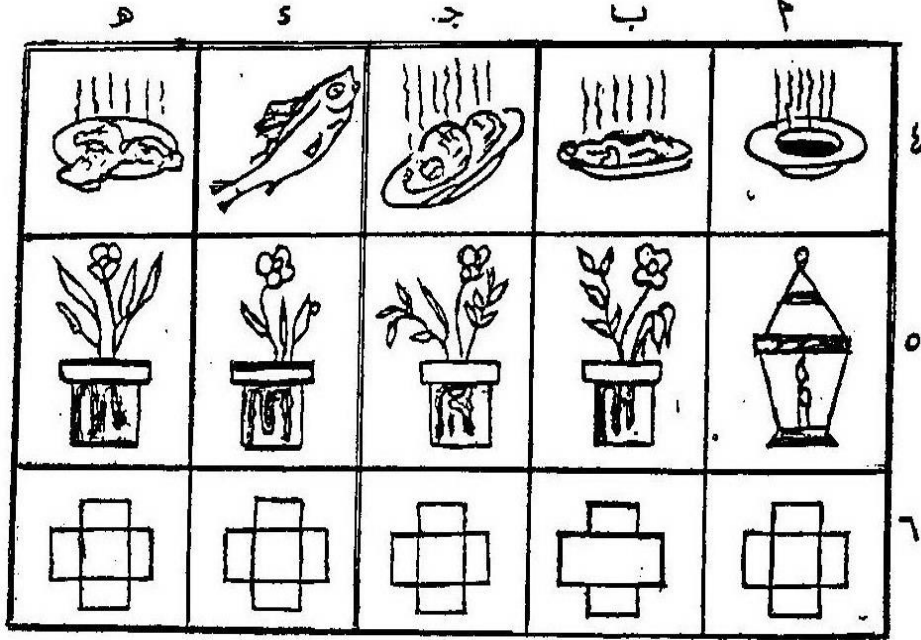
فهي تعبر عن رجل . ولذلك يجب أن نضع عليها علامة (X) .

أما في المجموعة (أ) فالشكل المخلف هو (أ) لماذا ؟

أما في المجموعة (٣) فالشكل المخالف هو (هـ) لماذا ؟

تابع مرفق (٣)

والآن أجب عن أسئلة التالية بنفسك وحينما تنتهي منها ضع القلم .



الإجابة الصحيحة في المثال رقم (٤) هي (د) لماذا ؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٥) هي (أ) لماذا ؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا ؟

والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل . المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة

ودقة كي لا ترتكب أخطاء . لا تضيع وقتا طويلا في سؤال واحد . سنعطي عشر دقائق

فقط للإجابة عن الأسئلة في هذه الكراسة وهي ستون سؤالا .

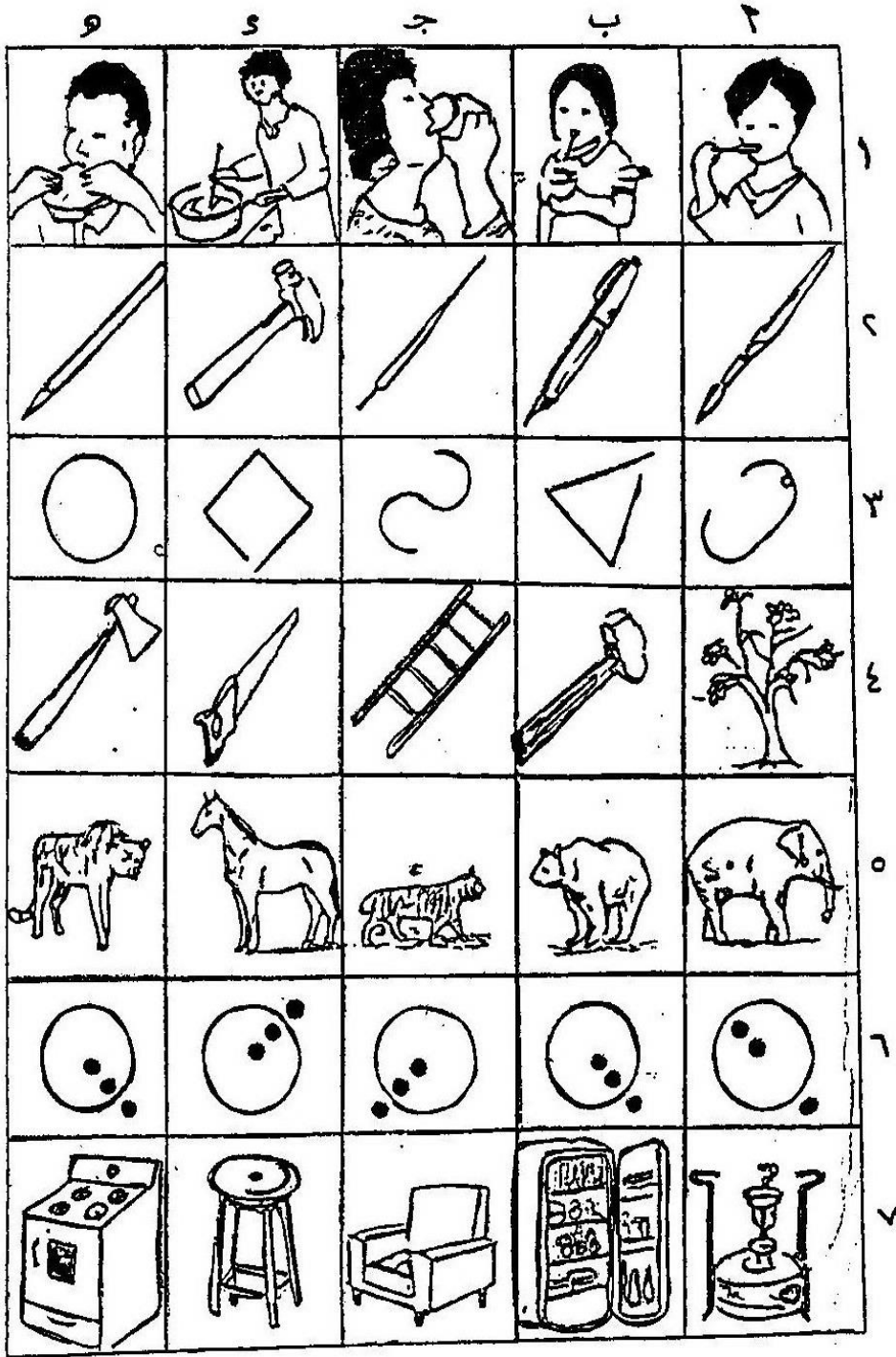
ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة . لا تضيع وقتا طويلا في سؤال واحد

لما تعطى تعليمات بالإجابة أبدا أو استمر في الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب









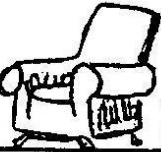

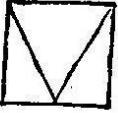
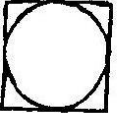
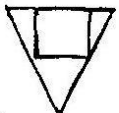

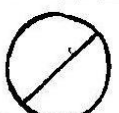
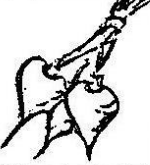
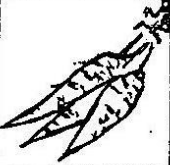


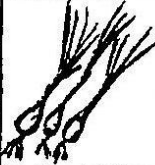



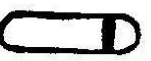



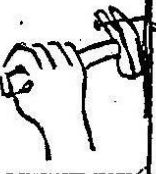


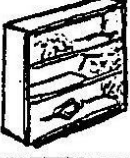
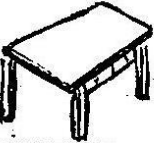
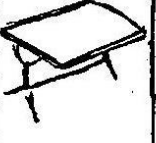
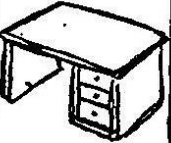
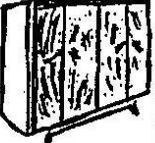
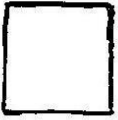

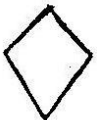

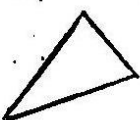
منك أن تضع القلم .

لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك !!!!

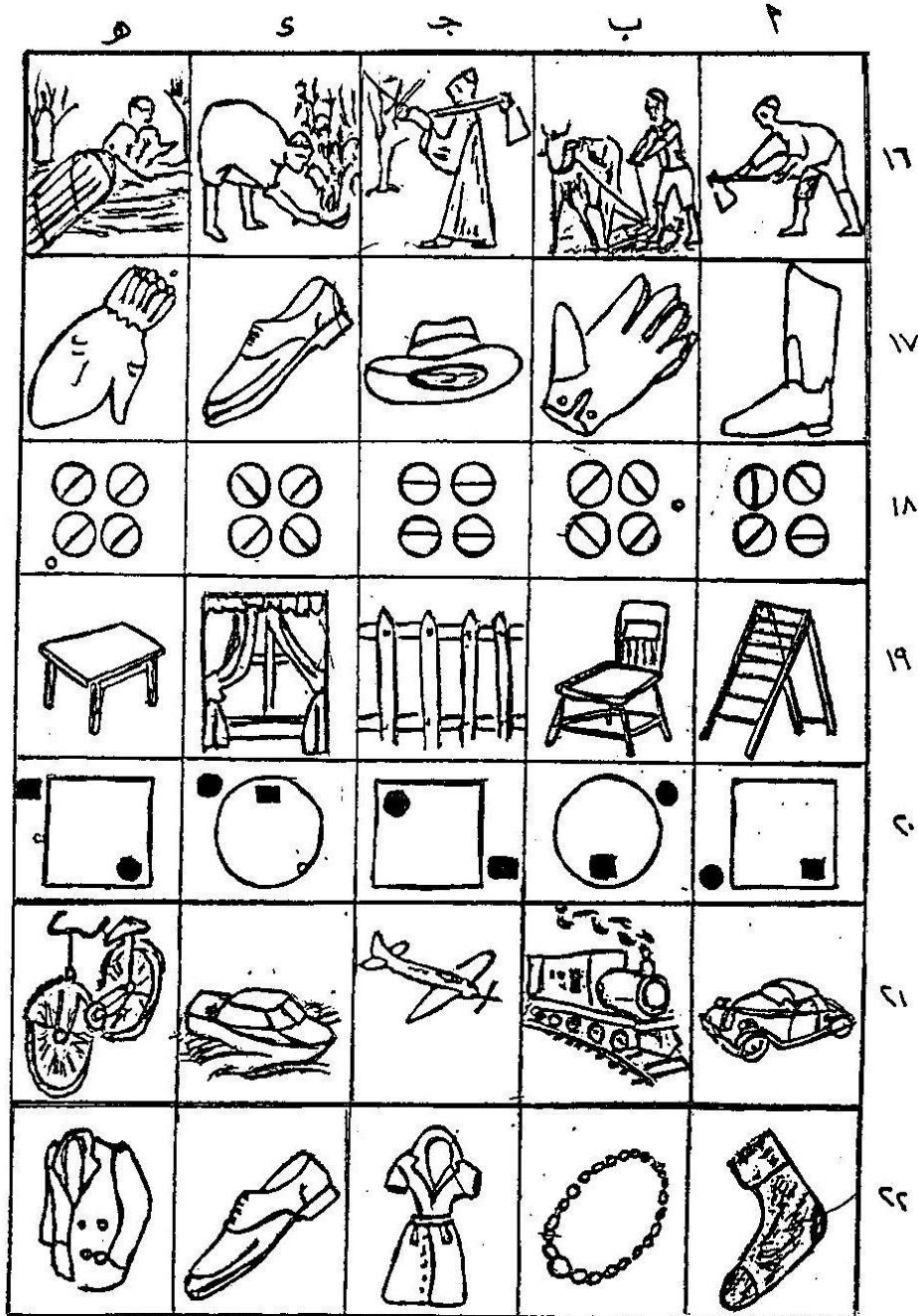
تابع مرقق (٣)



















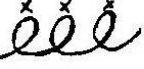













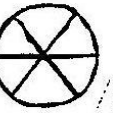


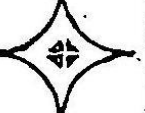
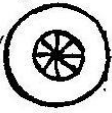

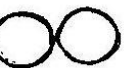
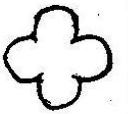


تابع مرفق (٣)

هـ	س	ج	ب	أ	
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥

تابع مرقق (٣)





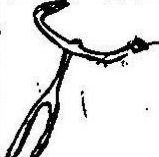
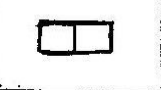
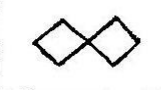
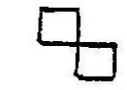
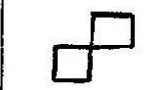
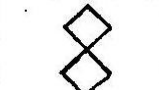
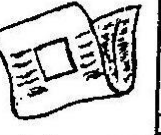
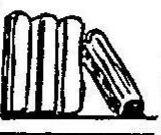
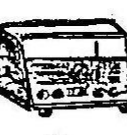

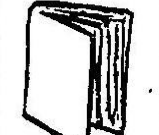
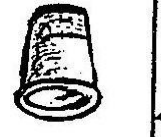


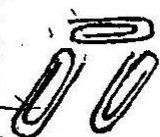


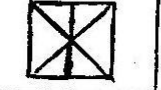
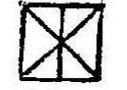
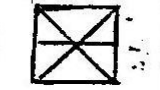
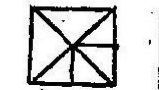

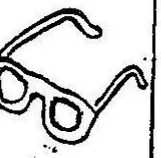


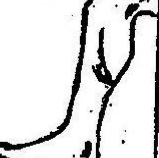
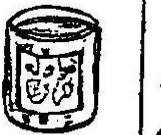











تابع مرفق (٣)

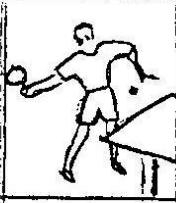
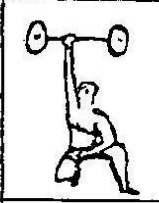

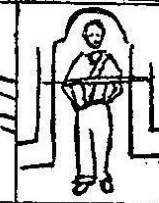
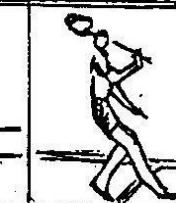





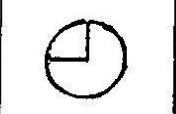

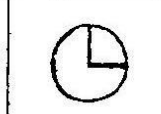
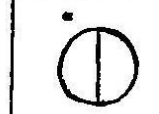

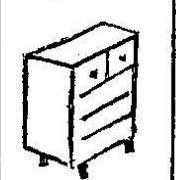

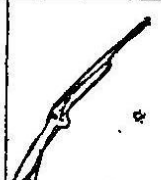
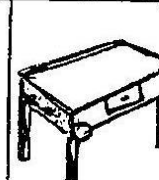
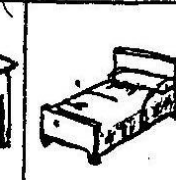


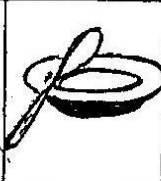
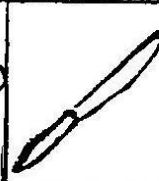






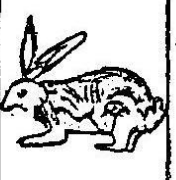




هـ	س	ج	ب	ف	
					٢٤
					٢٥
					٢٦
					٢٧
					٢٨
					٢٩
					٣٠
					٣١

تابع مرفق (٣)

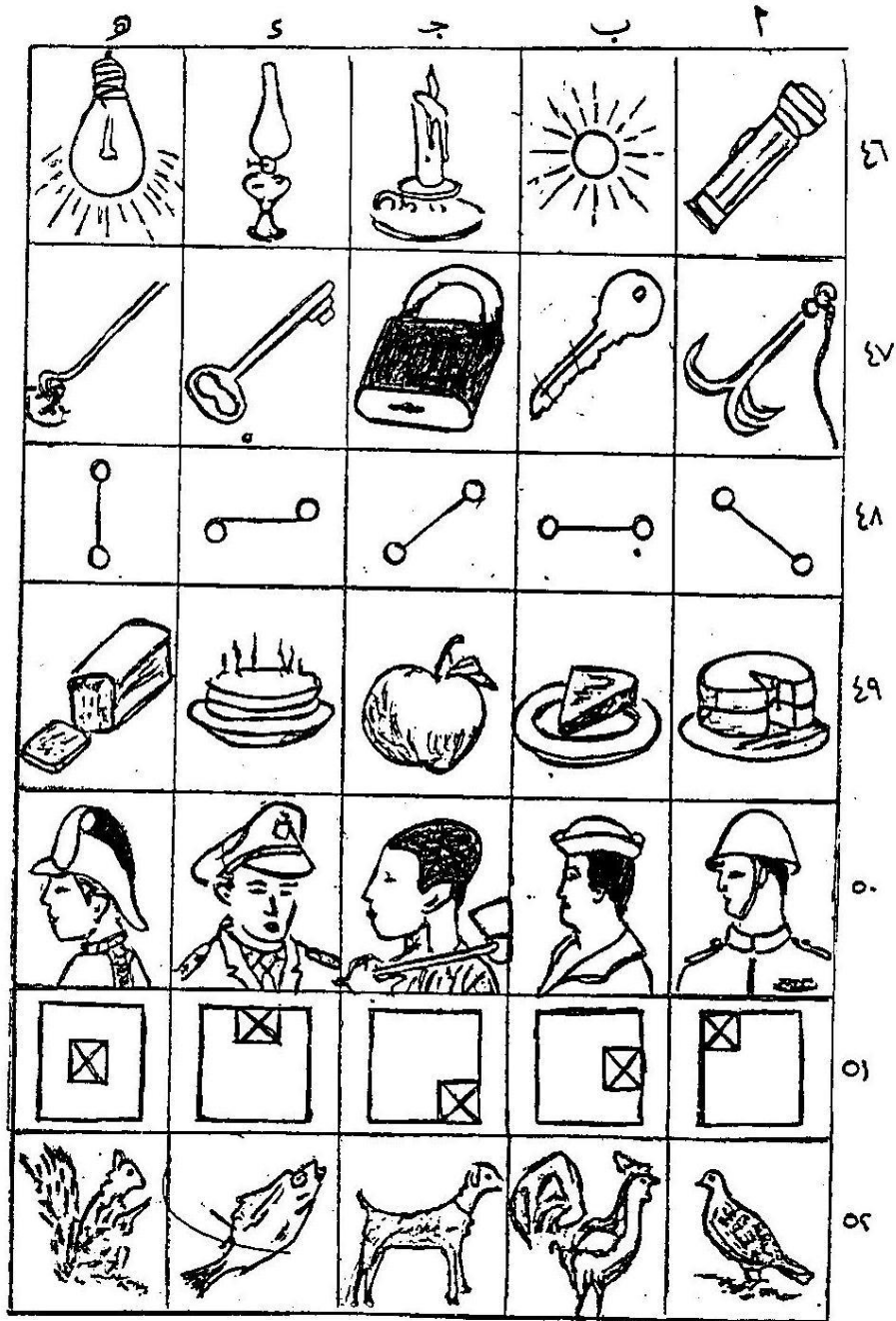
- ٣/٣٤ -

هـ	س	ج	ب	ا	
					٤٤
					٤٥
					٤٦
					٤٧
					٤٨
					٤٩
					٥٠
					٥١






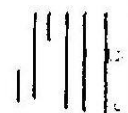
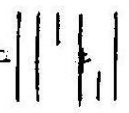
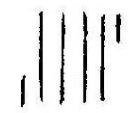

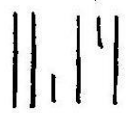
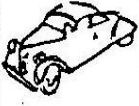


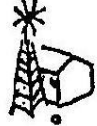
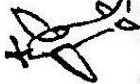
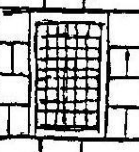


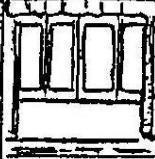
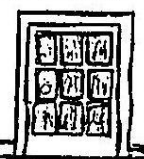
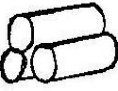

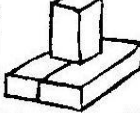
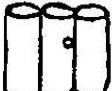
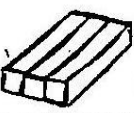





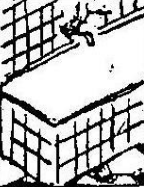


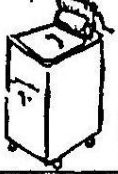






تابع مرفق (۳)

هـ	س	ج	ب	پ	
					۳۹
					۴۰
					۴۱
					۴۲
					۴۳
					۴۴
					۴۵

تابع مرفق (٣)



تابع مرفق (٣)

٥	٤	ج	ب	٢	
					٥٣
					٥٤
					٥٥
					٥٦
					٥٧
					٥٨
					٥٩
					٦٠

تابع مرفق (٣)

مفتاح التصحيح

السؤال	الصواب	السؤال	الصواب	السؤال	الصواب	السؤال	الصواب
١	د	١٦	ج	٣١	أ	٤٦	ب
٢	د	١٧	ج	٣٢	هـ	٤٧	أ
٣	هـ	١٨	أ	٣٣	ج	٤٨	د
٤	أ	١٩	هـ	٣٤	ب	٤٩	ج
٥	د	٢٠	أ	٣٥	أ	٥٠	ج
٦	أ	٢١	هـ	٣٦	د	٥١	هـ
٧	ج	٢٢	ب	٣٧	هـ	٥٢	د
٨	أ	٢٣	ب	٣٨	أ	٥٣	هـ
٩	د	٢٤	د	٣٩	ب	٥٤	ج
١٠	أ	٢٥	ب	٤٠	هـ	٥٥	هـ
١١	ب	٢٦	د	٤١	ب	٥٦	ج
١٢	ب	٢٧	د	٤٢	ج	٥٧	ج
١٣	هـ	٢٨	هـ	٤٣	د	٥٨	ب
١٤	أ	٢٩	هـ	٤٤	ج	٥٩	د
١٥	أ	٣٠	ج	٥٤	ب	٦٠	هـ

مرفق (٤)

استمارات تسجيل البيانات

استمارة تسجيل قياسات المبتدئين في متغيرات النمو الأساسية

(ارتفاع الجسم - وزن الجسم - العمر الزمني - الذكاء)

المرحلة السنوية :

اسم النادي :

هدف القياس :

تاريخ القياس :

م	أسم المبتدئ	ارتفاع الجسم	وزن الجسم	العمر الزمني	الذكاء
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					

تابع مرفق (٤)

استمارة تسجيل قياسات المبتدئين في الاختبارات البدنية قيد البحث

المرحلة السنية :

اسم النادي :

هدف القياس :

تاريخ القياس :

م	أسم المبتدئ	عدو ٣٠ م من البدء العالي	الوثب العريض من الثبات	ثني الجذع للأمام من الوقوف	الجري المكوكي ١٠×٤ م	الجري في المكان لمدة ٣٠ ثانية
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						

تابع مرفق (٤)
استمارة تسجيل قياسات المبتدئين في مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن

اسم النادي :
المرحلة السنوية :
تاريخ القياس :
هدف القياس :

م	أسم المبتدئ	الطفو والأنزلاق (١٠ درجات)	ضربات الرجلين (١٠ درجات)	الذراعين (١٠ درجات)	التنفس (١٠ درجات)	التوافق (١٠ درجات)
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						

مرفق (٥)

وحدات البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية

الوحدة الأولى

الوحدة الأولى

الأسبوع : الأول .
اليوم : السبت .

التاريخ : ٢٠٢٢/٦/١٨ م .
الهدف : تعليم المبتدئين الطفو .
الزمن : ٦٠ ق .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ق	- (وقوف) الوثب في المكان مع ضم الركبتين على الصدر . - (وقوف) دوران الذراع اليمنى للأمام . - (وقوف) الذراعين جانباً) ضغط الذراعين للخلف . - (وقوف) ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع على الجانبين . - (وقوف نصفاً) مسك مشط القدم امام الجسم باليدين .	- أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن تحسن التدريبات من كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت العمل . - أن يتعرف المبتدئين على الفرق بين التمرينات العامة والخاصة .	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ق	- الوقوف من الطفو على البطن يتم عن طريق تحريك اليدين لأسفل راسياً مع ثنى الرجلين بينما الراس تتحرك للخلف مما يؤدي الى دوران الجسم خلفاً والوقوف . - يقوم المتعلم بأداء طفو التكور ثم يقوم بفرد جسمه ليصل لوضع الطفو الأفقي ثم طفو التكور مرة ثانية . - طفو التكور (طفو القنديل) يحاول المتعلم الوصول لوضع التكور وذلك بسحب الركبتين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين ثم يثبت في هذا الوضع المتكور . - اختبار الوقوف في الماء العميق بالدقيقة : (يقف المبتدئ في الماء قريباً من الحافة في الوضع العمودي من خلال حركات الرجلين والذراعين ويقوم بعمل ثلاث لفات في اتجاه اليمين ثم ثلاث لفات تجاه اليسار ويسجل الزمن الذي يستغرقه المبتدئ من لحظة اعطاء الإشارة حتي لحظة مسك حافة حمام السباحة) .	- أن يتعرف المبتدئين علي طريقة الأداء الصحيحة للطفو في سباحة الزحف علي البطن . - أن يستطيع المبتدئين الوصول لمرحلة الإتقان للمهارة . - أن يستطيع المبتدئ الإحساس بالأداء معرفة الخطأ التي تقع فيه أثناء الأداء . - أن يستطيع المبتدئ الاستفادة بالمعلومات والمعارف النظرية والعملية أثناء الأداء .	صفارة ساعة إيقاف	
٥	الختام	٥ق	- محاولة جمع لوحات الطفو من علي سطح الماء .	- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا .	ساعة	

الوحدة الثانية

- أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة .
إيقاف

الأسبوع : الثاني .
اليوم : الثلاثاء .

التاريخ : ٢٠٢٢/٦/٢١ م .
الهدف : تعليم المبتدئين الطفو والوقوف من وضع الطفو .

الزمن : ٦٠ ق .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ق	- (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ثنى الراس للأمام وللخلف . - (وقوف فتحاً) ثنى الجذع اماماً . - (جلوس طويل . الذراعين جانباً) فتح وضم القدمين . - (جلوس طويل) تبادل ثنى الركبتين للمس الصدر . - (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين .	- أن يستطيع المبتدئين أداء التمارين المرتبطة ببعض الصفات البدنية لسباحة الزحف على البطن . - أن يستطيع المبتدئين أداء التمارين تنمية تحمل القوة لعضلات البطن والرجلين . - أن يستطيع المبتدئين أداء التمارين لمرونة مفصل الحوض والركبة .	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ق	- من وضع الطفو يقوم المبتدئ بفرد الركبتين خلفاً ومد الذراعين أماماً للوصول لوضع الطفو مع مسك حافة الحمام . - الوقف ومسك لوحة الطفو من أسفل ومحاوأة الوصول لوضع الطفو الأفقي . - يتم تحريك اليدين لأسفل رأسياً بينما تتحرك الرأس للخلف مما يؤدي دوران الجسم خلفاً ومن ثم الوقوف . - طفو أفقي على البطن لعمل نجمة ومن ثم الوقوف . - طفو نجمة ثم ضم وفتح الرجلين ومن ثم الوقوف . - لعبة الوقوف حتى النهاية : (يقف اللاعبون عن طريق مهارة الوقوف في الماء مع رفع الزراعين جانباً لا طول وقت ممكن واخر لاعب يخرج من الماء محافظاً على وضع الذراعين جانباً يكون هو الفائز) .	- أن يتعرف المبتدئين على طريقة الأداء الصحيحة للطفو في سباحة الزحف على البطن . - أن يستطيع المبتدئ الإحساس بالأداء معرفة الخطأ التي تقع فيه أثناء الأداء . - أن يستطيع المبتدئين اتقان الأداء لجميع المهارات التي تتميز بالصعوبة . - أن يستطيع المبتدئين الاستفادة بالمعلومات والمعارف النظرية والعملية أثناء الأداء .	صفارة ساعة إيقاف	
٥	الختام	٥ق	- من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين .	- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة .	ساعة إيقاف	

الوحدة الثالثة

الأسبوع : الثاني .
اليوم : السبت .

التاريخ : ٢٥/٦/٢٠٢٢ م .
الهدف : تعليم المبتدئين الطفو والانزلاق .
الزمن : ٦٠ ق .

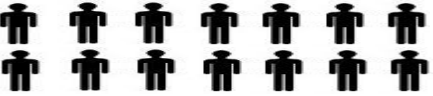
م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ق	- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) عمل دوائر بالراس . - (وقوف) دوران الذراعين للأمام . - (وقوف) رفع العقبين مع ثني الركبتين كاملاً . - (وقوف) الوثب العريض من الثبات . - (وقوف) الوثب في المكان مرتين ثم ضم الركبتين على الصدر في العدة الثالثة .	- أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن يستطيع المبتدئين اكتساب السرعة والقوة أثناء الأداء المهاري . - أن يتعرف المبتدئين على الفرق بين التمرينات العامة والخاصة .	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ق	- دفع الحائط من الوقوف بالقدمين والذراعين عالياً ثم الانزلاق باستخدام وضع الطفو . - البدء على قدم واحدة ثم أداء الدفع والانزلاق حتى يصل الجسم الى وضع الطفو باستخدام وضع الطفو . - دفع الحائط من الوقوف بالقدمين والانزلاق تحت سطح الماء . - دفع قاع الحوض للطفو الأفقي والانزلاق والذراعان داخل الماء . - طفو أفقي على البطن والزميل يدفع القدمين للانزلاق الأمامي . - لعبة القارب المتحرك : (يمسك المبتدئين ايديهم مع بعض والتحرك في اتجاه عقارب الساعة في المياه الضحلة ثم الانتقال ببطى وعمل الوقوف في الماء بالقدمين بسرعة للوقوف في الماء نحو الجزء العميق وبالاستمرار يقع واحد تلو الآخر ويخرج من اللعبة ويبقى الفائز) .	- أن يتعرف المبتدئين على طريقة الأداء الصحيحة للطفو والانزلاق في سباحة الزحف على البطن . - أن يتعود المبتدئين على النظام أثناء الأداء . - أن يتعلم المبتدئ كيفية الأداء الصحيح لمهارة الطفو والانزلاق على البطن . - أن يستطيع المبتدئ كيفية استثمار اقل وجهد أثناء الأداء الحركي .	صفارة ساعة إيقاف	

٥	الختم	٥ق	<p>- محاولة جمع لوحات الطفو من على سطح الماء</p> <p>- تد</p> <p>الوحدة الرابعة</p>	<p>- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية .</p> <p>- أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا .</p> <p>- أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة.</p>	ساعة إيقاف	
---	-------	----	---	---	---------------	---

الأسبوع : الثاني .
اليوم : الثلاثاء .

التاريخ : ٢٠٢٢/٦/٢٨ م .
الهدف : تعليم المبتدئين الطفو والانزلاق .
الزمن : ٦٠ ق .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	<p>- تغيير الملابس .</p> <p>- الاصطفاف لأداء التحية .</p> <p>- أخذ الغياب .</p>	<p>- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .</p>	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	<p>- الجري الخفيف حول حمام السباحة .</p>	<p>- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .</p>	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ ق	<p>- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل .</p> <p>- (وقوف . الذراعان جانباً) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل .</p> <p>- (وقوف . فتحا) ثني الجذع مع الضغط لأسفل .</p> <p>- (وقوف . الذراعان جانباً) ميل الجذع للأمام مع تبادل لمس القدم باليد العكسية .</p>	<p>- أن يعرف المبتدئين أهمية تمارين المرونة للذراعين .</p> <p>- أن يعرف المبتدئين أهمية كل تمرين من خلال التكرارات .</p> <p>- أن يشعر المبتدئين بالسعادة والتشويق أثناء أداء التمارين .</p>	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٥٣ ق	<p>- مسك حافة الحمام ثم أخذ شهيق ثم وضع الوجه في الماء ودفع الحائط بالقدمين للوصول لوضع الطفو الأفقي علي البطن .</p> <p>- دفع قاع الحوض للانزلاق أفقياً بالقرب من سطح الماء باستخدام لوحة الطفو .</p> <p>- دفع قاع الحوض للطفو الأفقي والانزلاق والذراعان داخل الماء .</p> <p>- دفع الحائط بالقدمين ولانزلاق علي سطح الماء البطن والوصول لوضع التعلق .</p> <p>- لعبة السمك وشبكة الصيد : (يقسم المبتدئين الي فريقين احدهما السمك والاخر الشبكة في ملعب كرة الماء ويقف فريق الشبكة علي خط نهاية الملعب متشابكي الايدي وينتشر السمك داخل الملعب ويتحرك فريق الشبك محاولين اصطياد السمك مع مراعاة عدم خروج السمك نحو الجزء العميق ويستمر اللعب حتي يبقي اخر سمكة يكون الفائز) .</p>	<p>- أن يتعرف المبتدئين علي طريقة الأداء الصحيحة للطفو والانزلاق في سباحة الزحف علي البطن</p> <p>- أن يتعود المبتدئين على الانتباه أثناء الأداء .</p> <p>- أن يتعلم المبتدئ كيفية الأداء الصحيح لمهارة الطفو والانزلاق علي البطن .</p> <p>- أن يستطيع المبتدئ الاحتفاظ بوضع الطفو المستقيم (١٠ ث) ثم الوقوف منه .</p> <p>- أن يستطيع المبتدئ الوقوف من وضع الطفو .</p>	صفارة ساعة إيقاف	

	ساعة إيقاف	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة. 	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> الوحدة الخامسة </div>	٥ق	الختام	٥
---	---------------	--	---	----	--------	---

الأسبوع : الثالث .
اليوم : السبت .
الزمن : ٦٠ ق .
الهدف : تعليم المبتدئين ضربات الرجلين .
التاريخ : ٢٠٢٢/٧/٢ م .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب . 	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب . 	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الخفيف حول حمام السباحة . 	<ul style="list-style-type: none"> - إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي . 	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري في المحل . - (وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع الركبتين اماما . - (وقوف) الجري اماما مع تبادل ثني الركبتين خلفا . - (وقوف) ثني الجذع اماما . - (جلوس طويل) ثني الجذع للأمام مع مسك مشط القدمين والشد . 	<ul style="list-style-type: none"> - أن يستطيع المبتدئ أداء تمارين التحمل لعضلات الرجلين . - أن يستطيع المبتدئ أداء لتمرينات الخاصة بمرونة العمود الفقري . - أن يتعرف المبتدئين على الفرق بين التمارين العامة والخاصة . 	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - الأنبطاح على حافة الحوض واداء ضربات الرجلين داخل الماء . - ضربات رجلين تبادلية من وضع الطفو على البطن والاستناد باليدين على ماسورة الحمام بمساعدة الزميل . - اداء ضربات الرجلين ممسكا بماسورة الحمام بدون مساعدة الزميل . - اداء ضربات الرجلين من الطفو الأفقي باستخدام لوحة الطفو والرأس خارج الماء . - لعبة المروحة : (ينزل كل المبتدئين في الماء في انتشار حر ثم الوقوف في الماء في مواجهة المعلم وعند سماع الاشارة من المعلم يقوم كل مبتدئ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة بخروج اكبر جزء من الجسم فوق سطح الماء للوصول لمواجهة المعلم . 	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف المبتدئ علي طريقة الاداء الصحيحة لضربات الرجلين في سباحة الزحف علي البطن . - أن يستطيع تنفيذ التعليمات الخاصة بتحسين ضربات الرجلين . - أن يستطيع كل مبتدئ تنفيذ التعليمات الخاصة بالمرحلة التي تتعلمها . - أن يستطيع كل مبتدئ تنفيذ التعليمات الموجهة إليها من المعلم . - أن يشعر المبتدئ بالثقة بالنفس بأداء المهارة مع دعم نواحي القوة ومعالجة مواقف الضعف في الأداء . 	صفارة ساعة إيقاف	
٥	الختام	٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة جمع لوحات الطفو من علي سطح الماء . - تمارينات تهدئة لجميع أجزاء الجسم . 	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة. 	ساعة إيقاف	

الوحدة السادسة

الأسبوع : الثالث .
اليوم : الثلاثاء .

الزمن : ٦٠ ق .
الهدف : تعليم المبتدئين ضربات الرجلين .
التاريخ : ٢٠٢٢/٧/٥ م .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الإعداد البدني	١٠ق	- (وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع الركبتين اماما . - (وقوف) دوران الذراعين للخلف . - (وقوف) تبادل ثني الجذع على الجانبين . - (وقوف) انثناء عرضا (ضغط الذراعين للخلف . - (وقوف الذراعين اماما) ثني الركبتين كاملا .	- أن يعرف المبتدئين كيفية الوصول بالعضلات إلى أقصى مدى ممكن . - أن يهتم المبتدئين بسلامة زملائهم أثناء أداء التمرينات . - أن يتعرف المبتدئين على الفرق بين التمرينات العامة والخاصة .	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ق	- أداء ضربات الرجلين ممسكا بحافة الحمام الرأس داخل الماء . - مسك الماسورة وأداء ضربات الرجلين مع أخذ شهيق وإخراجه في الماء أثناء الأداء . - أداء ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفو والرأس داخل الماء . - أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي والذراعين امام مع أخذ شهيق وإخراجه في الماء أثناء الأداء . - لعبة الطفو لأطول زمن : (ينزل كل المبتدئين في الماء في انتشار حر وعند سماع إشارة المعلم يقون بالطفو الحر في الماء لأطول زمن ممكن في الماء والفانز من يستطيع الطفو لأطول زمن ممكن) .	- أن يعرف المبتدئين تلاشى نقاط الضعف من خلال توجيه المعلم الدائم للمعارف والمعلومات التي تصحيح الخطأ . - أن يعرف المبتدئين نقاط القوة في الأداء وتركز عليها من خلال الممارسة واكتساب الخبرة . - أن يعرف وتكتسب المبتدئين المهارات الجديدة من خلال أداء التمرينات التي تحسن مراحل سباحة الزحف على البطن .	صفارة ساعة إيقاف	
٥	الختام	٥ق	- من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين .	- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمرينات التهدئة .	ساعة إيقاف	

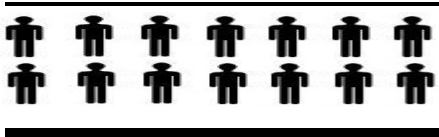
الوحدة السابعة

الأسبوع : الرابع .
اليوم : السبت .

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/٩ م .
الهدف : تعليم المبتدئين ضربات الرجلين .

الزمن : ٦٠ ق .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ق	- (وقوف) الجري في المحل . - (وقوف) الوثب مع فتح وضم القدمين . - (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للأمام . - (وقوف) ثبات الوسط) التقدم بالوثب للأمام . - (وقوف) فتحة الذراعين جانباً) عمل دوائر بالذراعين للأمام .	- أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن يراعوا عوامل الأمن والسلامة لبعضهم أثناء الأداء . - العضلات البطنية والرجلين والاحساس بالرشاقة في الأداء .	ساعة إيقاف	

	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يكتسب المبتدئين الدقة في أداء ضربات الرجلين في سباحة الزحف علي البطن . - أن يكتسب المبتدئين الايجابيات وتجنب السلبيات في أداء ضربات الرجلين في سباحة الزحف علي البطن . - أن يشعر المبتدئ بالثقة بالنفس بأداء ضربات الرجلين مع دعم نواحي القوة ومعالجة مواقف الضعف في الأداء .</p>	<p>- الاستناد باليدين على الماسورة وشهيق خارج الماء وزفير داخل الماء . - ضربات رجلين مع شهيق والزفير بالاستناد على لوحة الطفو . - اداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي للمسافات القصيرة بدون أخذ النفس . - اداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي للمسافات القصيرة وأخذ شهيق وإخراجه في الماء لمرة واحدة . - اداء ضربات الرجلين من الطفو الأفقي مع زيادة المسافة وزيادة عدد مرات أخذ الشهيق . - لعبة ضربات الرجلين الأسرع : (يقف المبتدئين في علي أحدي جانبي حمام السباحة وعند الاشارة يقوم المبتدئين بدفع حافة الحمام بالرجلين وعمل ضربات رجلين بأقصى سرعة إلى الحافة المقابلة والتنافس بينهم والفائز من يصل أول الي الحافة الأخرى) . - محاولة جمع لوحات الطفو من علي سطح الماء . - تمارينات تهدئة لجميع أجزاء الجسم .</p>	<p>٣٥ ق</p>	<p>التطبيق العملي للبرنامج</p>	<p>٤</p>
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارينات التهدئة.</p>	<p>- محاولة جمع لوحات الطفو من علي سطح الماء . - تمارينات تهدئة لجميع أجزاء الجسم .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الختام</p>	<p>٥</p>

الوحدة الثامنة

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/١٢ م .
الهدف : تعليم المبتدئين حركات الذراعين .

الزمن : ٦٠ ق .

الأسبوع : الرابع .
اليوم : الثلاثاء .

التشكيلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى النشاط	الزمن	أجزاء الوحدة	م
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .</p>	<p>- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>أعمال ادارية</p>	<p>١</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .</p>	<p>- الجري الخفيف حول حمام السباحة .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الاحماء</p>	<p>٢</p>
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن تحسن التدريبات من كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت العمل . - أن يشعر المبتدئين بالمتعة والسعادة أثناء الأداء .</p>	<p>- (وقوف . الذراعين عاليا) الضغط بالذراعين خلفا . - (وقوف . الذراعان جانبا) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل . - (وقوف) دوران الذراعين للأمام . - (وقوف . تشبيك اليدين خلفا) دفع الذراع عاليا . - (وقوف) ثنى الجذع اماما اسفل .</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>الاعداد البدني</p>	<p>٣</p>

	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعرف المبتدئ علي طريقة الأداء الصحيحة لحركات الذراعين في سباحة الزحف علي البطن . - أن يستطيع المبتدئين اتقان الأداء لجميع المهارات التي تتميز بالصعوبة . - أن يستطيع المبتدئ اكتساب الخبرة والمعرفة التي تمكنه من تصحيح الأخطاء لنفسها .</p>	<p>- أداء حركات الذراعين خارج الماء . - من الوقوف في الماء ميل الجذع أماما وأداء حركات الذراعين بالتبادل . - نفس التمرين السابق ولكن من المشي . - الاستناد بالذراعين على حافة الحمام وأداء حركات الذراعين بالتبادل . - من وضع الطفو على البطن الاستناد بأحدي الذراعين على حافة الحمام والأداء بالذراع الأخرى مع التبديل . - لعبة دفع لوحات الطفو بالذراعين : (يقوم المبتدئين بالوقوف في الماء في الجزء العميق عندي أحدي جانبي حمام السباحة وعند الإشارة يقوم كل مبتدئ بدفع لوحة الطفو الخاصة به للأمام باستخدام حركات الذراعين بأقصى سرعة إلي الحافة المقابلة والتنافس بينهم والفائز من يصل الي الحافة الأخرى أولاً) . - من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين .</p>	<p>٣٥ ق</p>	<p>٤ التطبيق العملي للبرنامج</p>
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة.</p>	<p>- من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>٥ الختام</p>

الوحدة التاسعة

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/١٦ م .
الهدف : تعليم المبتدئين حركات الذراعين .

الزمن : ٦٠ ق .

الأسبوع : الخامس .
اليوم : السبت .

التشكيلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى النشاط	الزمن	أجزاء الوحدة	م
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .</p>	<p>- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>١ أعمال ادارية</p>	
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .</p>	<p>- الجري الخفيف حول حمام السباحة .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>٢ الاحماء</p>	
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعرف المبتدئين على أجزاء جسم المستخدمة أثناء سباحة الزحف على البطن . - أن يتعرف المبتدئين على العضلات العاملة والمفاصل المستخدمة أثناء الإعداد البدني الخاص . - أن يتعرف المبتدئين على الفرق بين التمارين العامة والخاصة .</p>	<p>- (وقوف . تقاطع الذراعين عاليا) الضغط بالذراعين خلفا . - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما عاليا خلفا بالتبادل . - (وقوف فتحا . ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع على الجانبين . - (وقوف نصفا) مسك مشط الرجل خلفا باليد المقابلة .</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>٣ الاعداد البدني</p>	

			- (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفا مع فتحهما .			
	صفارة ساعة إيقاف	<ul style="list-style-type: none"> - أن يستطيع المبتدئين اتقان أداء حركات الذراعين في سباحة الزحف علي البطن . - أن يستطيع المبتدئين اكتساب الخبرة والمعرفة التي تمكنها من تصحيح الأخطاء لنفسها . - أن يشعر المبتدئ بالثقة بالنفس بأداء حركات الذراعين في سباحة الزحف علي البطن مع دعم نواحي القوة ومعالجة مواقف الضعف في الأداء . 	<ul style="list-style-type: none"> - الاستناد بالذراعين على حافة الحمام وأداء حركات الذراعين بالتبادل من وضع الطفو على البطن . - الاستناد بأحدي الذراعين على لوحة الطفو بينما يؤدي الذراع الأخر الحركة مع التبادل من وضع الطفو الأفقي . - الوقوف مسك المعلم المبتدئ من الركبتين بحيث يؤدي الطفو على البطن مع أداء حركات الذراعين التبادلية . - الشد بالذراعين مع تشبيك الرجلين بواسطة عوامات الشد الطافية . - تدرج المسافة عند أداء التدريبات بعرض الحمام . - لعبة التحرك عكس الإشارة : (يقف المبتدئين في الماء في اتجاه المعلم ويحدد المعلم الاتجاهات الأربعة شرق - غرب - شمال - جنوب وعندما ينادى المدرب شرق يتحرك المبتدئين في الاتجاه المعاكس اي في أتجاه الغرب وذلك باستخدام حركات الذراعين الصحيحة) . 	٣٥ ق	التطبيق العملي للبرنامج	٤
	ساعة إيقاف	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة . 	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة جمع لوحات الطفو من علي سطح الماء . - تمارينات تهدئة لجميع أجزاء الجسم . 	٥ ق	الختام	٥

الوحدة العاشرة

الأسبوع : الخامس .
اليوم : الثلاثاء .

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/١٩ م .
الهدف : تعليم المبتدئين حركات الذراعين .

الزمن : ٦٠ ق .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> - تغيير الملابس . - الإصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب . 	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب . 	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الخفيف حول حمام السباحة . 	<ul style="list-style-type: none"> - إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي . 	صفارة ساعة إيقاف	

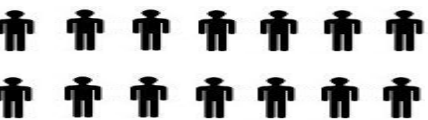
	<p>ساعة إيقاف</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن يستطيع المبتدئين أداء إطلاات مختلفة لأجزاء الجسم المختلفة . - أن يستطيع المبتدئين أداء التمرينات البدنية التي تساعد على أداء كل المراحل التي تمر بها أثناء الأداء . 	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع الركبتين عالياً . - (وقوف) ثنى الجذع اماما . - (وقوف) مرجحة الذراعين اماما عاليا خلفا بالتبادل . - (وقوف) دوران الذراعين للأمام . - (جلوس على اربع) قذف القدمين خلفا . 	<p>١٠ ق</p>	<p>٣ الاعداد البدني</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أن يستطيع المبتدئين الوصول لمرحلة الإتقان للمهارة . - أن يستطيع المبتدئين الإحساس بالأداء ومعرفة الخطأ التي يقع فيه أثناء الأداء . - أن يستطيع المبتدئين الاستفادة بالمعلومات والمعارف النظرية والعملية أثناء الأداء . 	<ul style="list-style-type: none"> - الاستناد بالذراعين على حافة الحمام وأداء حركات الذراعين بالتبادل من وضع الطفو على البطن . - الاستناد بالذراعين على لوحة الطفو وأداء حركات الذراعين بالتبادل من وضع الطفو على البطن . - الشد بالذراعين مع تشبيك الرجلين بواسطة عوامات الشد الطافية . - أداء حركات الذراعين مع تثبيت الرجلين خلفا بواسطة الزميل . - تدرج المسافة عند أداء التدريبات بعرض الحمام حتى ٢,٥ متر . - لعبة التحرك في الماء لأطول مسافة : (يقف المبتدئ على جانب حمام السباحة وعند سماع الإشارة يقوم بالتحرك في الماء باستخدام حركات الذراعين الصحيحة والقدمين في الوضع العمودي لأطول مسافة بطول الحمام والفائز من تحرك لأطول مسافة ممكنة) . 	<p>٣٥ ق</p>	<p>٤ التطبيق العملي للبرنامج</p>
	<p>ساعة إيقاف</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يعود المبتدئين على أداء بعض تمرينات التهدئة . 	<ul style="list-style-type: none"> - من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين . 	<p>٥ ق</p>	<p>٥ الختام</p>

الوحدة الحادية عشر

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/٢٣ م .
الهدف : تعليم المبتدئين التنفس .

الزمن : ٦٠ ق .

الأسبوع : السادس .
اليوم : السبت .

التشكيلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى النشاط	الزمن	أجزاء الوحدة	م
	<p>ساعة إيقاف</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب . 	<ul style="list-style-type: none"> - تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب . 	<p>٥ ق</p>	<p>أعمال ادارية</p>	<p>١</p>

	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .</p>	<p>- الجري الخفيف حول حمام السباحة .</p>	<p>٥ق</p>	<p>الاحماء</p>	<p>٢</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن تحسن التدريبات من كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت العمل . - أن يستطيع المبتدئين اكتساب السرعة والقوة أثناء الأداء المهاري .</p>	<p>- (وقوف) الجري في المحل . - (وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع الركبتين اماما . - (وقوف) الجري اماما مع تبادل ثني الركبتين خلفا . - (وقوف) ثني الجذع اماما . - (جلوس طويل . فتحا) ثني الجذع اماما أسفل مع مد الذراعين اماما بين الرجلين .</p>	<p>١٠ق</p>	<p>الاعداد البدني</p>	<p>٣</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعرف المبتدئ على الطريقة الصحيحة للتنفس في سباحة الزحف على البطن . - أن يستطيع المبتدئ أن يقيم أدائه تقييماً صحيحاً من خلال الملاحظة والمشاهدة للتنفس . - أن يستطيع المبتدئ الإحساس بالأداء ومعرفة الخطأ التي يقع فيه أثناء الأداء .</p>	<p>- وضع إحدى الذراعين على حافة الحمام ، أستناد أحد جانبي الوجه على سطح الماء بحيث يكون الفم خارج الماء وأخذ الشهيق مع وضع الوجه في الماء لإخراج الزفير . - الاستناد بالذراعين على حافة الحمام مع أداء ضربات الرجلين وأخذ الشهيق مع وضع الوجه في الماء لإخراج الزفير . - أداء حركة التنفس باستناد أحد الذراعين على لوحة الطفو بينما يتخذ الذراع الأخرى نهاية حركة الدفع أثناء أخذ الشهيق مع أداء ضربات الرجلين . - لعبة من الفائز : (يقوم المبتدئين بالوقوف في الماء في الجزء العميق عندي أحدي جانبي حمام السباحة وعند الإشارة يقوم كل مبتدئ بالاستناد بالذراعين لوحة الطفو مع أداء ضربات الرجلين وأخذ الشهيق مع وضع الوجه في الماء لإخراج الزفير والتنفس بينهم والفائز من يصل الي الحافة الأخرى أولاً) . - محاولة جمع لوحات الطفو من علي سطح الماء .</p>	<p>٣٥ق</p>	<p>التطبيق العملي للبرنامج</p>	<p>٤</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهيئة.</p>	<p>- محاولة جمع لوحات الطفو من علي سطح الماء .</p>	<p>٥ق</p>	<p>الختام</p>	<p>٥</p>

الوحدة الثانية عشر

التاريخ : ٢٦/٧/٢٠٢٢ م .

الهدف : تعليم المبتدئين التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس .

الزمن : ٦٠ ق .

الأسبوع : السادس .

اليوم : الثلاثاء .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	<p>- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .</p>	<p>- أن يعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .</p>	

	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .</p>	<p>- الجري الخفيف حول حمام السباحة .</p>	<p>٥ق</p>	<p>الاحماء</p>	<p>٢</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يستطيع المبتدئين أداء إطلاات مختلفة لأجزاء الجسم المختلفة . - أن تحسن التدريبات من كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت العمل . - أن يشعر المبتدئين بالمتعة والسعادة أثناء الأداء .</p>	<p>- (وقوف . الذراعان جانباً) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل . - (وقوف) دوران الذراع اليمنى للأمام . - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل مع الضغط . - (انبطاح مانل) ثنى الذراعين . - (جلوس طويل . تقاطع الساقين) مسك مشط القدم اليمنى باليد المقابلة ولف المشط باليد .</p>	<p>١٠ق</p>	<p>الاعداد البدني</p>	<p>٣</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعرف المبتدئ على الطريقة الصحيحة للتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس . - أن يكتسب المبتدئين الدقة في الأداء . - أن يكتسب المبتدئين إيجابيات وتجنب السلبيات . - أن يتم تقييم المبتدئ باستمرار تقييماً صحيحاً . - أن ينمو داخل كل مبتدئ القدرة على التخيل واستيعاب كل مهارة بدرجة صعوبتها .</p>	<p>- أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي والذراعين أماماً ويمكن أخذ الشهيق من الجانب . - أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي ذراع أماماً وذراع خلفي ثم التبديل مع التنفس . - السباحة العادية تؤدي بدون تنفس في البداية ثم أداء التنفس . - لعبة سباحة ٢٥م بالثانية : (يقف المبتدئ على جانبي حمام السباحة وعند سماع الإشارة يقوم بالسباحة بأقصى سرعة لمسافة ٢٥م ويقاس زمن السباحة بالثانية مع التأكيد على المبتدئين التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس) .</p>	<p>٣٥ق</p>	<p>التطبيق العملي للبرنامج</p>	<p>٤</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة .</p>	<p>- من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين .</p>	<p>٥ق</p>	<p>الختام</p>	<p>٥</p>

مرفق (٦)

وحدات البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة

الوحدة الأولى

الوحدة الأولى

الأسبوع : الأول .
اليوم : السبت .

التاريخ : ٢٠٢٢/٦/١٨ م .
الهدف : تعليم المبتدئين الطفو .

الزمن : ٦٠ ق .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ق	- (وقوف) الوثب في المكان مع ضم الركبتين على الصدر . - (وقوف) دوران الذراع اليمنى للأمام . - (وقوف) الذراعين جانباً) ضغط الذراعين للخلف . - (وقوف) ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع على الجانبين . - (وقوف نصفاً) مسك مشط القدم امام الجسم باليدين .	- أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن تحسن التدريبات من كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت العمل . - أن يتعرف المبتدئين على الفرق بين التمرينات العامة والخاصة .	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ق	- الوقوف من الطفو على البطن يتم عن طريق تحريك اليدين لأسفل راسياً مع ثنى الرجلين بينما الرأس تتحرك للخلف مما يؤدي الى دوران الجسم خلفاً والوقوف . - يقوم المتعلم بأداء طفو التكور ثم يقوم بفرد جسمه ليصل لوضع الطفو الأفقي ثم طفو التكور مرة ثانية . - طفو التكور (طفو القنديل) يحاول المتعلم الوصول لوضع التكور وذلك بسحب الركبتين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين ثم يثبت في هذا الوضع المتكور .	- أن يتعرف المبتدئين على طريقة الأداء الصحيحة للطفو في سباحة الزحف على البطن . - أن يستطيع المبتدئين الوصول لمرحلة الإتقان للمهارة . - أن يستطيع المبتدئ الإحساس بالأداء معرفة الخطأ التي تقع فيه أثناء الأداء . - أن يستطيع المبتدئ الاستفادة بالمعلومات والمعارف النظرية والعملية أثناء الأداء .	صفارة ساعة إيقاف	
٥	الختام	٥ق	- محاولة جمع لوحات الطفو من على سطح الماء . - تمارينات تهدئة لجميع أجزاء الجسم .	- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارينات التهدئة .	ساعة إيقاف	

الوحدة الثانية

الأسبوع : الثاني .
اليوم : الثلاثاء .

التاريخ : ٢٠٢٢/٦/٢١ م .
الهدف : تعليم المبتدئين الطفو والوقوف من وضع الطفو .
الزمن : ٦٠ ق .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال إدارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ق	- (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ثنى الراس للأمام وللخلف . - (وقوف فتحاً) ثنى الجذع اماماً . - (جلوس طويل . الذراعين جانباً) فتح وضم القدمين . - (جلوس طويل) تبادل ثنى الركبتين للمس الصدر . - (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين .	- أن يستطيع المبتدئين أداء التمرينات المرتبطة ببعض الصفات البدنية لسباحة الزحف على البطن . - أن يستطيع المبتدئين أداء التمرينات تنمية تحمل القوة لعضلات البطن والرجلين . - أن يستطيع المبتدئين أداء التمرينات لمرونة مفصل الحوض والركبة .	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ق	- من وضع الطفو يقوم المبتدئ بفرد الركبتين خلفاً ومد الذراعين أماماً للوصول لوضع الطفو مع مسك حافة الحمام . - الوقوف ومسك لوحة الطفو من أسفل ومحاوأة الوصول لوضع الطفو الأفقي . - يتم تحريك اليدين لأسفل رأسياً بينما تتحرك الرأس للخلف مما يؤدي دوران الجسم خلفاً ومن ثم الوقوف . - طفو أفقي على البطن لعمل نجمة ومن ثم الوقوف . - طفو نجمة ثم ضم وفتح الرجلين ومن ثم الوقوف .	- أن يتعرف المبتدئين على طريقة الأداء الصحيحة للطفو في سباحة الزحف على البطن . - أن يستطيع المبتدئ الإحساس بالأداء معرفة الخطأ التي تقع فيه أثناء الأداء . - أن يستطيع المبتدئين اتقان الأداء لجميع المهارات التي تتميز بالصعوبة . - أن يستطيع المبتدئين الاستفادة بالمعلومات والمعارف النظرية والعملية أثناء الأداء .	صفارة ساعة إيقاف	
٥	الختام	٥ق	- من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين .	- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمرينات التهذنة .	ساعة إيقاف	

الوحدة الثالثة

الأسبوع : الثاني .
اليوم : السبت .

الزمن : ٦٠ ق .
الهدف : تعليم المبتدئين الطفو والانزلاق .
التاريخ : ٢٥/٦/٢٠٢٢ م .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ق	- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) عمل دوائر بالراس . - (وقوف) دوران الذراعين للأمام . - (وقوف) رفع العقبين مع ثني الركبتين كاملاً . - (وقوف) الوثب العريض من الثبات . - (وقوف) الوثب في المكان مرتين ثم ضم الركبتين على الصدر في العدة الثالثة .	- أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن يستطيع المبتدئين اكتساب السرعة والقوة أثناء الأداء المهارى . - أن يتعرف المبتدئين على الفرق بين التمرينات العامة والخاصة .	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ق	- دفع الحائط من الوقوف بالقدمين والذراعين عالياً ثم الانزلاق باستخدام وضع الطفو . - البدء على قدم واحدة ثم اداء الدفع والانزلاق حتى يصل الجسم الى وضع الطفو باستخدام وضع الطفو . - دفع الحائط من الوقوف بالقدمين والانزلاق تحت سطح الماء . - دفع قاع الحوض للطفو الأفقي والانزلاق والذراعان داخل الماء . - طفو أفقي على البطن والزميل يدفع القدمين للانزلاق الأمامي .	- أن يتعرف المبتدئين على طريقة الأداء الصحيحة للطفو والانزلاق في سباحة الزحف على البطن . - أن يتعود المبتدئين على النظام أثناء الأداء . - أن يتعلم المبتدئ كيفية الأداء الصحيح لمهارة الطفو والانزلاق على البطن . - أن يستطيع المبتدئ كيفية استثمار اقل وجهد أثناء الأداء الحركي .	صفارة ساعة إيقاف	
٥	الختام	٥ق	- محاولة جمع لوحات الطفو من على سطح الماء . - تمارينات تهدئة لجميع أجزاء الجسم .	- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارينات التهدئة .	ساعة إيقاف	

الوحدة الرابعة

الأسبوع : الثاني .
اليوم : الثلاثاء .

الزمن : ٦٠ ق .
الهدف : تعليم المبتدئين الطفو والانزلاق .
التاريخ : ٢٠٢٢/٦/٢٨ م .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومرتجلة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ ق	- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل . - (وقوف . الذراعان جانباً) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل . - (وقوف . فتحا) ثني الجذع مع الضغط لأسفل . - (وقوف . الذراعان جانباً) ميل الجذع للأمام مع تبادل لمس القدم باليد العكسية .	- أن يعرف المبتدئين أهمية تمارينات المرونة للذراعين . - أن يعرف المبتدئين أهمية كل تمرين من خلال التكرارات . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والتشويق أثناء أداء التمارينات .	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ ق	- مسك حافة الحمام ثم أخذ شهيق ثم وضع الوجه في الماء ودفع الحائط بالقدمين للوصول لوضع الطفو الأفقي علي البطن . - دفع قاع الحوض للانزلاق أفقياً بالقرب من سطح الماء باستخدام لوحة الطفو . - دفع قاع الحوض للطفو الأفقي والانزلاق والذراعان داخل الماء . - دفع الحائط بالقدمين ولانزلاق علي سطح الماء البطن والوصول لوضع التعلق .	- أن يتعرف المبتدئين علي طريقة الأداء الصحيحة للطفو والانزلاق في سباحة الزحف علي البطن - أن يتعود المبتدئين على الانتباه أثناء الأداء . - أن يتعلم المبتدئ كيفية الأداء الصحيح لمهارة الطفو والانزلاق علي البطن . - أن يستطيع المبتدئ الاحتفاظ بوضع الطفو المستقيم (١٠ ث) ثم الوقوف منه . - أن يستطيع المبتدئ الوقوف من وضع الطفو .	صفارة ساعة إيقاف	
٥	الختام	٥ق	- من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - تمارينات تهدئة لجميع أجزاء الجسم .	- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارينات	ساعة إيقاف	

الوحدة الخامسة

الأسبوع : الثالث .
اليوم : السبت .

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/٢ م .
الهدف : تعليم المبتدئين ضربات الرجلين .

الزمن : ٦٠ ق .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ق	- (وقوف) الجري في المحل . - (وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع الركبتين اماما . - (وقوف) الجري اماما مع تبادل ثني الركبتين خلفا . - (وقوف) ثني الجذع اماما . - (جلوس طويل) ثني الجذع للأمام مع مسك مشط القدمين والشد .	- أن يستطيع المبتدئ أداء تمرينات التحمل لعضلات الرجلين . - أن يستطيع المبتدئ أداء لتمرينات الخاصة بمرونة العمود الفقري . - أن يتعرف المبتدئين على الفرق بين التمرينات العامة والخاصة .	ساعة إيقاف	
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ق	- الأنبطاح على حافة الحوض واداء ضربات الرجلين داخل الماء . - ضربات رجلين تبادلية من وضع الطفو على البطن والاستناد باليدين على ماسورة الحمام بمساعدة الزميل . - اداء ضربات الرجلين ممسكا بماسورة الحمام بدون مساعدة الزميل . - اداء ضربات الرجلين من الطفو الأفقي باستخدام لوحة الطفو والرأس خارج الماء .	- أن يتعرف المبتدئ علي طريقة الأداء الصحيحة لضربات الرجلين في سباحة الزحف علي البطن . - أن يستطيع تنفيذ التعليمات الخاصة بتحسين ضربات الرجلين . - أن يستطيع كل مبتدئ تنفيذ التعليمات الخاصة بالمرحلة التي تتعلمها . - أن يستطيع كل مبتدئ تنفيذ التعليمات الموجهة إليها من المعلم . - أن يشعر المبتدئ بالثقة بالنفس بأداء المهارة مع دعم نواحي القوة ومعالجة مواقف الضعف في الأداء .	صفارة ساعة إيقاف	

٥	الختام	٥ق	- محاولة جمع لوحات الطفو من على سطح الماء . - تمارينات تهدئة لجميع أجزاء الجسم .	ساعة إيقاف	٦
---	--------	----	---	---------------	---

الوحدة السادسة

الأسبوع : الثالث .
اليوم : الثلاثاء .

الزمن : ٦٠ ق .

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/٥ م .
الهدف : تعليم المبتدئين ضربات الرجلين .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	٦
٢	الاحماء	٥ق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	٦
٣	الاعداد البدني	١٠ق	- (وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع الركبتين اماما . - (وقوف) دوران الذراعين للخلف . - (وقوف) تبادل ثني الجذع على الجانبين . - (وقوف) انثناء عرضا) ضغط الذراعين للخلف . - (وقوف الذراعين اماما) ثني الركبتين كاملا .	- أن يعرف المبتدئين كيفية الوصول بالعضلات إلى أقصى مدى ممكن . - أن يهتم المبتدئين بسلامة زملائهم أثناء أداء التمارينات . - أن يتعرف المبتدئين على الفرق بين التمارينات العامة والخاصة .	ساعة إيقاف	٦
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٣٥ق	- اداء ضربات الرجلين ممسكا بحافة الحمام الرأس داخل الماء . - مسك الماسورة واداء ضربات الرجلين مع أخذ شهيق وإخراجه في الماء اثناء الاداء . - اداء ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفو والرأس داخل الماء . - اداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي والذراعين امام مع أخذ شهيق وإخراجه في الماء اثناء الاداء .	- أن يعرف المبتدئين تلاشى نقاط الضعف من خلال توجيه المعلم الدائم للمعارف والمعلومات التي تصحيح الخطأ . - أن يعرف المبتدئين نقاط القوة في الاداء وترکز عليها من خلال الممارسة واكتساب الخبرة . - أن يعرف وتكتسب المبتدئين المهارات الجديدة من خلال أداء التمارينات التي تحسن مراحل سباحة الزحف على البطن .	صفارة ساعة إيقاف	٦

	ساعة إيقاف	- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة .	- من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين .	هق	الختام	ه
---	---------------	---	---	----	--------	---


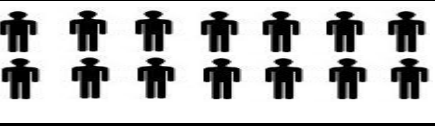
الوحدة السابعة

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/٩ م .
الهدف : تعليم المبتدئين ضربات الرجلين .

الزمن : ٦٠ ق .

الأسبوع : الرابع .
اليوم : السبت .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	هق	- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .	- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	هق	- الجري الخفيف حول حمام السباحة .	- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومرتجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .	صفارة ساعة إيقاف	
٣	الاعداد البدني	١٠ ق	- (وقوف) الجري في المحل . - (وقوف) الوثب مع فتح وضم القدمين . - (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للأمام . - (وقوف) ثبات الوسط) التقدم بالوثب للأمام . - (وقوف) فتحة الذراعين جانباً) عمل دوائر بالذراعين للأمام .	- أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن يراعوا عوامل الأمن والسلامة لبعضهم أثناء الأداء . - العضلات البطنية والرجلين والاحساس بالرشاقة في الأداء .	ساعة إيقاف	

	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يكتسب المبتدئين الدقة في أداء ضربات الرجلين في سباحة الزحف علي البطن . - أن يكتسب المبتدئين الايجابيات وتجنب السلبيات في أداء ضربات الرجلين في سباحة الزحف علي البطن . - أن يشعر المبتدئ بالثقة بالنفس بأداء ضربات الرجلين مع دعم نواحي القوة ومعالجة مواقف الضعف في الأداء .</p>	<p>- الاستناد باليدين على الماسورة وشهيق خارج الماء وزفير داخل الماء . - ضربات رجلين مع شهيق والزفير بالاستناد على لوحة الطفو . - اداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي للمسافات القصيرة بدون أخذ النفس . - اداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي للمسافات القصيرة واخذ شهيق وإخراجه في الماء لمرة واحدة . - اداء ضربات الرجلين من الطفو الأفقي مع زيادة المسافة وزيادة عدد مرات اخذ الشهيق .</p>	<p>٣٥ ق</p>	<p>التطبيق العملي للبرنامج</p>	<p>٤</p>
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة.</p>	<p>- محاولة جمع لوحات الطفو من علي سطح الماء . - تمارينات تهدئة لجميع أجزاء الجسم .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الختام</p>	<p>٥</p>


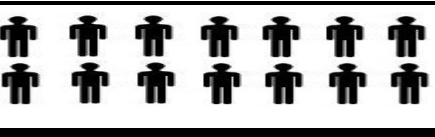
الوحدة الثامنة

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/١٢ م .
الهدف : تعليم المبتدئين حركات الذراعين .

الزمن : ٦٠ ق .

الأسبوع : الرابع .
اليوم : الثلاثاء .

التشكيلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى النشاط	الزمن	أجزاء الوحدة	م
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .</p>	<p>- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>أعمال ادارية</p>	<p>١</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .</p>	<p>- الجري الخفيف حول حمام السباحة .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الاحماء</p>	<p>٢</p>
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن تحسن التدريبات من كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت العمل . - أن يشعر المبتدئين بالمتعة والسعادة أثناء الاداء .</p>	<p>- (وقوف . الذراعين عاليا) الضغط بالذراعين خلفا . - (وقوف . الذراعان جانبا) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل . - (وقوف) دوران الذراعين للأمام . - (وقوف . تشبيك اليدين خلفا) دفع الذراع عاليا . - (وقوف) ثنى الجذع اماما اسفل .</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>الاعداد البدني</p>	<p>٣</p>

	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعرف المبتدئ علي طريقة الأداء الصحيحة لحركات الذراعين في سباحة الزحف علي البطن . - أن يستطيع المبتدئين اتقان الأداء لجميع المهارات التي تتميز بالصعوبة . - أن يستطيع المبتدئ اكتساب الخبرة والمعرفة التي تمكنه من تصحيح الأخطاء لنفسها .</p>	<p>- أداء حركات الذراعين خارج الماء . - من الوقوف في الماء ميل الجذع أماما وأداء حركات الذراعين بالتبادل . - نفس التمرين السابق ولكن من المشي . - الاستناد بالذراعين على حافة الحمام وأداء حركات الذراعين بالتبادل . - من وضع الطفو على البطن الاستناد بأحدي الذراعين على حافة الحمام والأداء بالذراع الأخرى مع التبديل .</p>	<p>٣٥ ق</p>	<p>التطبيق العملي للبرنامج</p>	<p>٤</p>
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة.</p>	<p>- من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الختام</p>	<p>٥</p>

الوحدة التاسعة

الأسبوع : الخامس .
اليوم : السبت .

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/١٦ م .
الهدف : تعليم المبتدئين حركات الذراعين .
الزمن : ٦٠ ق .

التشكيلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى النشاط	الزمن	أجزاء الوحدة	م
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .</p>	<p>- تغيير الملابس . - الإصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>أعمال ادارية</p>	<p>١</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .</p>	<p>- الجري الخفيف حول حمام السباحة .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الاحماء</p>	<p>٢</p>
	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعرف المبتدئين على أجزاء جسم المستخدمة أثناء سباحة الزحف على البطن . - أن يتعرف المبتدئين على العضلات العاملة والمفاصل المستخدمة أثناء الإعداد البدني الخاص . - أن يتعرف المبتدئين على الفرق بين التمارين العامة والخاصة .</p>	<p>- (وقوف . تقاطع الذراعين عاليا) الضغط بالذراعين خلفا . - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما عاليا خلفا بالتبادل . - (وقوف فتحا . ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع على الجانبين . - (وقوف نصفا) مسك مشط الرجل خلفا باليد المقابلة .</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>الاعداد البدني</p>	<p>٣</p>

			(جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفا مع فتحهما .			
	صفارة ساعة إيقاف	<ul style="list-style-type: none"> - أن يستطيع المبتدئين اتقان أداء حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن . - أن يستطيع المبتدئين اكتساب الخبرة والمعرفة التي تمكنها من تصحيح الأخطاء لنفسها . - أن يشعر المبتدئ بالثقة بالنفس بأداء حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن مع دعم نواحي القوة ومعالجة مواقف الضعف في الأداء . 	<ul style="list-style-type: none"> - الاستناد بالذراعين على حافة الحمام وأداء حركات الذراعين بالتبادل من وضع الطفو على البطن . - الاستناد بأحدي الذراعين على لوحة الطفو بينما يؤدي الذراع الأخرى الحركة مع التبادل من وضع الطفو الأفقي . - الوقوف مسك المعلم المبتدئ من الركبتين بحيث يؤدي الطفو على البطن مع أداء حركات الذراعين التبادلية . - الشد بالذراعين مع تشبيك الرجلين بواسطة عوامات الشد الطافية . - تدرج المسافة عند أداء التدريبات بعرض الحمام . 	٣٥ ق	التطبيق العملي للبرنامج	٤
	ساعة إيقاف	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة . 	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة جمع لوحات الطفو من علي سطح الماء . - تمارين تهدئة لجميع أجزاء الجسم . 	٥ ق	الختام	٥

الوحدة العاشرة

التاريخ : ٢٠٢٢/٧/١٩ م .
الهدف : تعليم المبتدئين حركات الذراعين .

الزمن : ٦٠ ق .

الأسبوع : الخامس .
اليوم : الثلاثاء .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
١	أعمال ادارية	٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> - تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب . 	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب . 	ساعة إيقاف	
٢	الاحماء	٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الخفيف حول حمام السباحة . 	<ul style="list-style-type: none"> - إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي . 	صفارة ساعة إيقاف	

	<p>ساعة إيقاف</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن يستطيع المبتدئين أداء إطلاات مختلفة لأجزاء الجسم المختلفة . - أن يستطيع المبتدئين أداء التمرينات البدنية التي تساعد على أداء كل المراحل التي تمر بها أثناء الأداء . 	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع الركبتين عالياً . - (وقوف) ثنى الجذع اماما . - (وقوف) مرحة الذراعين اماما عاليا خلفا بالتبادل . - (وقوف) دوران الذراعين للأمام . - (جلوس على اربع) قذف القدمين خلفا . 	<p>١٠ ق</p>	<p>الاعداد البدني</p>	<p>٣</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أن يستطيع المبتدئين الوصول لمرحلة الإتقان للمهارة . - أن يستطيع المبتدئين الإحساس بالأداء ومعرفة الخطأ التي يقع فيه أثناء الأداء . - أن يستطيع المبتدئين الاستفادة بالمعلومات والمعارف النظرية والعملية أثناء الأداء . 	<ul style="list-style-type: none"> - الاستناد بالذراعين على حافة الحمام وأداء حركات الذراعين بالتبادل من وضع الطفو على البطن . - الاستناد بالذراعين على لوحة الطفو وأداء حركات الذراعين بالتبادل من وضع الطفو على البطن . - الشد بالذراعين مع تشبيك الرجلين بواسطة عوامات الشد الطافية . - أداء حركات الذراعين مع تثبيت الرجلين خلفا بواسطة الزميل . - تدرج المسافة عند أداء التدريبات بعرض الحمام حتى ١,٥ متر . 	<p>٣٥ ق</p>	<p>التطبيق العملي للبرنامج</p>	<p>٤</p>
	<p>ساعة إيقاف</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يتعود المبتدئين على أداء بعض تمرينات التهدئة . 	<ul style="list-style-type: none"> - من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين . 	<p>٥ ق</p>	<p>الختام</p>	<p>٥</p>

الوحدة الحادية عشر

التاريخ : ٢٣/٧/٢٠٢٢ م .
الهدف : تعليم المبتدئين التنفس .

الزمن : ٦٠ ق .

الأسبوع : السادس .
اليوم : السبت .

التشكيلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى النشاط	الزمن	أجزاء الوحدة	م
	<p>ساعة إيقاف</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب . 	<ul style="list-style-type: none"> - تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب . 	<p>٥ ق</p>	<p>أعمال ادارية</p>	<p>١</p>

	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .</p>	<p>- الجري الخفيف حول حمام السباحة .</p>	<p>٥ق</p>	<p>الاحماء</p>	<p>٢</p>
  	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين . - أن تحسن التدريبات من كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت العمل . - أن يستطيع المبتدئين اكتساب السرعة والقوة أثناء الأداء المهارى .</p>	<p>- (وقوف) الجري في المحل . - (وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع الركبتين اماما . - (وقوف) الجري اماما مع تبادل ثنى الركبتين خلفا . - (وقوف) ثنى الجذع اماما . - (جلوس طويل . فتحا) ثنى الجذع اماما أسفل مع مد الذراعين اماما بين الرجلين .</p>	<p>١٠ق</p>	<p>الاعداد البدني</p>	<p>٣</p>
	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعرف المبتدئ على الطريقة الصحيحة للتنفس في سباحة الزحف على البطن . - أن يستطيع المبتدئ أن يقيم أدائه تقييماً صحيحاً من خلال الملاحظة والمشاهدة للتنفس . - أن يستطيع المبتدئ الإحساس بالأداء ومعرفة الخطأ التي يقع فيه أثناء الأداء .</p>	<p>- وضع إحدى الذراعين على حافة الحمام ، أستناد أحد جانبي الوجه على سطح الماء بحيث يكون الفم خارج الماء وأخذ الشهيق مع وضع الوجه في الماء لإخراج الزفير . - الاستناد بالذراعين على حافة الحمام مع أداء ضربات الرجلين وأخذ الشهيق مع وضع الوجه في الماء لإخراج الزفير . - أداء حركة التنفس باستناد أحد الذراعين على لوحة الطفو بينما يتخذ الذراع الأخر نهاية حركة الدفع أثناء أخذ الشهيق مع أداء ضربات الرجلين .</p>	<p>٣٥ق</p>	<p>التطبيق العملي للبرنامج</p>	<p>٤</p>
 	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة .</p>	<p>- محاولة جمع لوحات الطفو من على سطح الماء . - تمارين تهدئة لجميع أجزاء الجسم .</p>	<p>٥ق</p>	<p>الختام</p>	<p>٥</p>

الوحدة الثانية عشر

التاريخ : ٢٦/٧/٢٠٢٢ م .

الهدف : تعليم المبتدئين التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس .

الزمن : ٦٠ ق .

الأسبوع : السادس .

اليوم : الثلاثاء .

التشكيلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى النشاط	الزمن	أجزاء الوحدة	م
 	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يعود المبتدئين على النظام والقيادة وأخذ الغياب .</p>	<p>- تغيير الملابس . - الاصطفاف لأداء التحية . - أخذ الغياب .</p>	<p>٥ق</p>	<p>أعمال ادارية</p>	<p>١</p>

	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- إعداد المبتدئ بدنياً ونفسياً وتكيف أجهزة الجسم بطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل الحمل خلال الجزء الرئيسي .</p>	<p>- الجري الخفيف حول حمام السباحة .</p>	<p>٥ق</p>	<p>الاحماء</p>	<p>٢</p>
  	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يستطيع المبتدئين أداء إطالات مختلفة لأجزاء الجسم المختلفة . - أن تحسن التدريبات من كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت العمل . - أن يشعر المبتدئين بالمتعة والسعادة أثناء الأداء .</p>	<p>- (وقوف . الذراعان جانباً) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل . - (وقوف) دوران الذراع اليمنى للأمام . - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل مع الضغط . - (انبطاح مانل) ثنى الذراعين . - (جلوس طويل . تقاطع الساقين) مسك مشط القدم اليمنى باليد المقابلة ولف المشط باليد .</p>	<p>١٠ق</p>	<p>الاعداد البدني</p>	<p>٣</p>
 	<p>صفارة ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يتعرف المبتدئ علي الطريقة الصحيحة للتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس . - أن يكتسب المبتدئين الدقة في الأداء . - أن يكتسب المبتدئين ايجابيات وتجنب السلبيات . - أن يتم تقييم المبتدئ باستمرار تقييماً صحيحاً . - أن ينمو داخل كل مبتدئ القدرة على التخيل واستيعاب كل مهارة بدرجة صعوبتها .</p>	<p>- أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي والذراعين أماماً ويمكن أخذ الشهيق من الجانب . - أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي ذراع أماماً وذراع خلفي ثم التبدل مع التنفس . - السباحة العادية تؤدي بدون تنفس في البداية ثم أداء التنفس .</p>	<p>٣٥ق</p>	<p>التطبيق العملي للبرنامج</p>	<p>٤</p>
 	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>- أن يعود جسم المبتدئين إلى حالته الطبيعية . - أن يشعر المبتدئين بالسعادة والرضا . - أن يعود المبتدئين على أداء بعض تمارين التهدئة .</p>	<p>- من الوقوف في الجزء الضحل أخذ شهيق وإخراج الزفير في الماء . - الجلوس على حافة الحمام وعمل طرشة بالقدمين .</p>	<p>٥ق</p>	<p>الختام</p>	<p>٥</p>