



تطبيقات تخصصية في تدريس الرياضات المائية كود المقرر ١٧٧ المستوى الثالث شعبة الرياضة المدرسية (بنين / بنات)

| م | موضوع البحث | (محاور – عناصر) الموضوع |
|--------|--|--|
| الأول | <u>سباحة الظهر</u> | <ol style="list-style-type: none">١. التحليل الحركي لسباحة الزحف على الظهر (وضع الجسم-ضربات الرجلين-حركات الذراعين-التنفس – التوافق والتوقيت).٢. أهم العضلات العاملة أثناء سباحة الظهر.٣. الخطوات التي يجب أن تتبعها كمعلم سباحة لتعلم سباحة الظهر.٤. أهم الأدوات التي يمكن استخدامها عند تعلم سباحة الظهر.٥. ابتكار طرق لتعلم وتحسين مستوى الأداء لسباحة الظهر في الظروف المختلفة.٦. عوامل الأمن والسلامة التي يجب مراعاتها عند تعلم سباحة الظهر.٧. النواحي القانونية لسباحة الظهر وسباقاتها. |
| الثاني | <u>سباحة الصدر</u> | <ol style="list-style-type: none">١. التحليل الحركي لسباحة الصدر (وضع الجسم-ضربات الرجلين-حركات الذراعين-التنفس – التوافق والتوقيت).٢. أهم العضلات العاملة أثناء سباحة الصدر.٣. الخطوات التي يجب أن تتبعها كمعلم سباحة لتعلم لسباحة الصدر.٤. أهم الأدوات التي يمكن استخدامها عند تعلم سباحة الصدر.٥. ابتكار طرق لتعلم وتحسين مستوى الأداء لسباحة الصدر في الظروف المختلفة.٦. عوامل الأمن والسلامة التي يجب مراعاتها عند تعلم سباحة الصدر.٧. النواحي القانونية لسباحة الصدر وسباقاتها. |
| الثالث | <u>البدء والدوران في السباحة</u> | <ol style="list-style-type: none">١. انواع البدء في السباحة.٢. مراحل البدء بكل انواعه.٣. انواع الدوران المختلفة.٤. مراحل الدوران بأنواعها.٥. النواحي القانونية للبدء والدوران.٦. ابتكار طرق لتعلم وتحسين مستوى الأداء للبدء والدوران في السباحات المختلفة. |
| الرابع | <u>معلم السباحة وطبيعته المختلفة عن باقي الالعاب</u> | <ol style="list-style-type: none">١. مواصفات معلم السباحة٢. الاشتراطات الواجب توفرها في معلم السباحة٣. المهارات التي يجب ان يتقنها معلم السباحة بدنيا ومهارياً.٤. واجبات معلم السباحة.٥. طرق اختيار معلم السباحة. |
| الخامس | <u>درس السباحة وطبيعته</u> | <ol style="list-style-type: none">١. تعريف درس السباحة وطبيعته.٢. (أهداف – أنواع – مزايا) دروس السباحة.٣. العوامل المؤثرة في زيادة فعالية دروس السباحة |



٤. تخطيط وتنظيم عملية التدريس في السباحة. من حيث (أجزاء
الدرس-تقسيم المتعلمين-الأدوات المساعدة -التشكيلات المائية
المستخدمة)
٥. إعداد الفصل جسمياً وعقلياً.

| م | موضوع البحث | (محاوِر - عناصر) الموضوع |
|--------|----------------------------------|--|
| السادس | <u>طرق تعليم وتدريب السباحة</u> | ١. أسس طريقة التدريس الجيدة ٢. طرق وأساليب تدريس الجانب التطبيقي. ٣. طرق وأساليب تدريس الجانب النظري. ٤. مزايا وعيوب كل طريقة. ٥. نموذج لدرس باستخدام كل من طريقة للجانب التطبيقي وطريقة للجانب النظري. |
| السابع | <u>السباحة والصحة العامة</u> | ١. السباحة والصحة. ٢. فوائد السباحة على الصحة. ٣. المشكلات الصحية المتعلقة بالسباحة واماكن حدوثها. ٤. الاجراءات الوقائية. ٥. العادات الصحية الصحيحة. ٦. أهم الأمراض التي قد تصيب الممارسين. ٧. في ظل مواجهة العالم لفيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩) . إذا ما تمت العودة الي طبيعة الحياة. ما هي الإجراءات الوقائية من وجهة نظرك التي يجب اتباعها أثناء درس السباحة لتفادي عدوى الفيروس. |
| الثامن | <u>الامن والسلامة في السباحة</u> | ١. بعض الإصابات التي تحدث للممارسين ٢. عوامل الأمن والسلامة في حمامات السباحة. ٣. مواصفات منقذ حمام السباحة. ٤. أهم أدوات الإنقاذ والأمان التي يجب توافرها أثناء درس السباحة. ٥. واجبات المنقذ أثناء درس السباحة |
| التاسع | <u>برنامج لتعليم السباحة</u> | اعداد برنامج لتعليم سباحة الحرة والظهر كل سباحة على حدة وتقسيمه على دروس ويشمل: ١. التعود على الماء وتدريباته ٢. الطفو على (البطن - الظهر) والانزلاق لكل منهما وتدريباته. ٣. تعليم ضربات الرجلين لسباحة (الحرة - الظهر) وتدريبات لهما ٤. تعليم حركات الذراعين لسباحة (الحرة - الظهر) وتدريبات لهما ٥. تعليم التنفس في سباحتي (الحرة-الظهر) . ٦. تعليم التوافق والتوقيت لسباحتي (الحرة-الظهر). |
| العاشر | <u>الرياضات المائية</u> | ١. تعريفات الرياضات المائية. ٢. انواع الرياضات المائية. |



٣. شرح تعريفى بالسباحة.
٤. شرح تعريفى بالغطس.
٥. شرح تعريفى بكرة الماء.

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|