



## مرفق (1)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية المرتبطة  
بالمهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات

## إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد أحمد سمير عشري - بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان " تأثير التعلم البنائي المبرمج المدعم إلكترونياً علي تعليم بعض مهارات السباحة للمبتدئين " ، حيث يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام التعلم البنائي المدعم إلكترونياً لتعلم بعض مهارات السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات ، ولما كانت إجراءات البحث تتطلب استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في السباحة وذلك في سبيل تحقيق أهداف هذا البحث حتى يكون مدعماً بالعلم والخبرة ، ولما كنتم سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال فإنه يسعد الباحث تعاونكم معه لتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في السباحة المدرجة بالاستمارة .

شاكراً لسيادتكم حسن تعاونكم

الباحث ،

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية المرتبطة  
بالمهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات

| م | المتغيرات البدنية | أراء الخبراء          |                 |           |
|---|-------------------|-----------------------|-----------------|-----------|
|   |                   | موافق                 | موافق إلي حد ما | غير موافق |
| 1 | السرعة            | السرعة الانتقالية     |                 |           |
|   |                   | السرعة الحركية        |                 |           |
|   |                   | سرعة رد الفعل         |                 |           |
| 2 | القوة العضلية     | القوة المميزة بالسرعة |                 |           |
|   |                   | القوة العظمي          |                 |           |
| 3 | التحمل            |                       |                 |           |
| 4 | المرونة           |                       |                 |           |
| 5 | التوازن           |                       |                 |           |
| 6 | الرشاقة           |                       |                 |           |
| 7 | الدقة             |                       |                 |           |
| 8 | التوافق           |                       |                 |           |

متغيرات بدنية أخرى يمكن إضافتها :

.....  
.....  
.....  
.....

بيانات خاصة بالسيد الخبير :

..... : أسم الخبير  
..... : الدرجة العلمية  
..... : التخصص الدقيق  
..... : عدد سنوات الخبرة



تابع مرفق (1)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد المتغيرات البدنية المرتبطة

بالمهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات ن = 10

| م | المتغيرات البدنية | آراء الخبراء |                 |           | الوزن النسبي | الأهمية النسبية |
|---|-------------------|--------------|-----------------|-----------|--------------|-----------------|
|   |                   | موافق        | موافق إلى حد ما | غير موافق |              |                 |
| 1 | السرعة            | 8            | 1               | 1         | 27           | %90             |
|   |                   | 5            | 2               | 3         | 22           | %73             |
|   |                   | 4            | 2               | 4         | 20           | %67             |
| 2 | القوة العضلية     | 9            | 1               | -         | 29           | %97             |
|   |                   | 4            | 2               | 4         | 20           | %67             |
| 3 | التحمل            | 4            | 2               | 4         | 20           | %67             |
| 4 | المرونة           | 8            | 1               | 1         | 27           | %90             |
| 5 | التوازن           | 4            | 2               | 4         | 20           | %67             |
| 6 | الرشاقة           | 9            | 1               | -         | 29           | %97             |
| 7 | الدقة             | 5            | 2               | 3         | 22           | %73             |
| 8 | التوافق           | 8            | 1               | 1         | 27           | %90             |

يتضح من الجدول السابق النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد المتغيرات البدنية

المرتبطة بالمهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات ، وقد إرتضى الباحث

المتغيرات البدنية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من 80% وقد انحصرت في :

1- السرعة الانتقالية .

2- القدرة العضلية .

3- المرونة .

4- الرشاقة .

5- التوافق .

## مرفق (2)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الأختبارات البدنية المرتبطة  
بالمهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات



كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

## إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الأختبارات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد أحمد سمير عشري - بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان " تأثير التعلم البنائي المبرمج المدعم إلكترونياً علي تعليم بعض مهارات السباحة للمبتدئين " ، حيث يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام التعلم البنائي المدعم إلكترونياً لتعلم بعض مهارات السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات ، ولما كانت إجراءات البحث تتطلب استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الأختبارات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في السباحة وذلك في سبيل تحقيق أهداف هذا البحث حتى يكون مدعماً بالعلم والخبرة ، ولما كنتم سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال فإنه يسعد الباحث تعاونكم معه لتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في السباحة المدرجة بالاستمارة .

شاكراً لسيادتكم حسن تعاونكم

الباحث ،

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الأختبارات البدنية المرتبطة  
بالمهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات

| م | المتغيرات<br>البدنية | الاختبارات المقترحة                  | أراء الخبراء |                              |
|---|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------------------|
|   |                      |                                      | موافق        | موافق إلي حد ما<br>غير موافق |
| 1 | السرعة<br>الانتقالية | اختبار العدو 15 متر من البدء المنطلق |              |                              |
|   |                      | اختبار عدو 30 متر من البدء العالي    |              |                              |
|   |                      | الجري في المكان لمدة 15 ث            |              |                              |
| 2 | القدرة<br>العضلية    | اختبار الوثب العريض من الثبات        |              |                              |
|   |                      | اختبار الوثب العمودي لسارجنت         |              |                              |
|   |                      | اختبار رمى ثقل زنة 1 كجم             |              |                              |
| 3 | المرونة              | اختبار ثنى الجذع من الوقوف           |              |                              |
|   |                      | اختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس       |              |                              |
|   |                      | اختبار تقوس الجذع خلفا من الانبطاح   |              |                              |
| 4 | الرشاقة              | اختبار بارو للرشاقة                  |              |                              |
|   |                      | اختبار الجري المكوكي                 |              |                              |
|   |                      | اختبار الجري الزجراجي                |              |                              |
| 5 | التوافق              | رمى الكرات على الحائط                |              |                              |
|   |                      | الدوائر المرقمة                      |              |                              |
|   |                      | الدوائر المرقمة السريعة              |              |                              |

أختبارات بدنية أخرى يمكن إضافتها :

.....  
.....  
.....  
.....

بيانات خاصة بالسيد الخبير :

..... : أسم الخبير  
..... : الدرجة العلمية  
..... : التخصص الدقيق  
..... : عدد سنوات الخبرة

تابع مرفق (2)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد اختبارات المتغيرات البدنية المرتبطة

بالمهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات

ن = 10

| م | المتغيرات البدنية | الاختبارات المقترحة                  | آراء الخبراء |                 |           | الوزن النسبي | الأهمية النسبية |
|---|-------------------|--------------------------------------|--------------|-----------------|-----------|--------------|-----------------|
|   |                   |                                      | موافق        | موافق إلى حد ما | غير موافق |              |                 |
| 1 | السرعة الانتقالية | اختبار العدو 15 متر من البدء المنطلق | 1            | -               | 9         | 12           | 40%             |
|   |                   | اختبار عدو 30 متر من البدء العالي    | 8            | 2               | -         | 28           | 93%             |
|   |                   | الجري في المكان لمدة 15 ث            | 1            | -               | 9         | 12           | 40%             |
| 2 | القدرة العضلية    | اختبار الوثب العريض من الثبات        | 8            | 2               | -         | 28           | 93%             |
|   |                   | اختبار الوثب العمودي لسارجنت         | 2            | -               | 8         | 14           | 47%             |
|   |                   | اختبار رمى ثقل زنة 1 كجم             | -            | -               | 10        | 10           | 33%             |
| 3 | المرونة           | اختبار ثنى الجذع من الوقوف           | 9            | 1               | -         | 29           | 97%             |
|   |                   | اختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس       | 1            | -               | 9         | 12           | 40%             |
|   |                   | اختبار تقوس الجذع خلفا من الانبطاح   | -            | -               | 10        | 10           | 33%             |
| 4 | الرشاقة           | اختبار بارو للرشاقة                  | 1            | -               | 9         | 12           | 40%             |
|   |                   | اختبار الجري المكوكي                 | 1            | -               | 9         | 12           | 40%             |
|   |                   | اختبار الجري الزجاجي                 | 8            | 2               | -         | 28           | 93%             |
| 5 | التوافق           | رمى الكرات على الحائط                | 2            | -               | 8         | 14           | 47%             |
|   |                   | الدوائر المرقمة                      | 8            | 2               | -         | 28           | 93%             |
|   |                   | الدوائر المرقمة السريعة              | -            | -               | 10        | 10           | 33%             |

يتضح من جدول (7) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد اختبارات المتغيرات البدنية

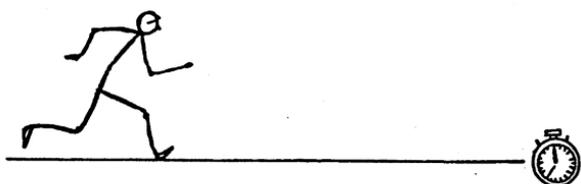
المرتبطة بالمهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات ، وقد إرترضت هيئة

الإشراف والباحث الاختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من 80% وقد انحصرت في :

- 1- اختبار عدو 30 متر من البدء العالي لقياس (السرعة الانتقالية) .
- 2- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس (القدرة العضلية) .
- 3- اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس (المرونة) .
- 4- اختبار الجري الزجاجي لقياس (الرشاقة) .
- 5- اختبار الدوائر المرقمة لقياس (التوافق) .

## مرفق (3)

الاختبارات البدنية قيد البحث



أولاً : الأختبار الخاص بالسرعة الأنتقالية .

أسم الأختبار :

أختبار العدو 30م من البدء العالي .

غرض الأختبار :

قياس السرعة القصوى في الجري .

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مناسبة لإجراء الأختبار طولها لا يقل عن 30م وبعرض لا يقل عن 5م ويفضل زيادة هذه المسافات لتحقيق عامل الأمن .
- ساعة إيقاف .

الإجراءات :

- تحدد منطقة الأختبار بخطين إحداها للبدء والآخر للنهاية المسافة بينهما 30 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 الأختبار :

- يجرى كل اثنين من المختبرين معاً لضمان توافر عامل المنافسة .
- يبدأ الأختبار 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 1 / 100 ثانية .

(2 : 381)



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 1.5 متر ، وبطول 3.5 متر ، ويراعى أن يكون المكان مستوي خالي من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس ، قطع ملونة من الطباشير .

وصف الأداء:

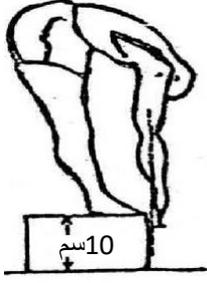
- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين ، والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة .

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 .



ثالثاً : الأختبار الخاص بالمرونة .

أسم الاختبار :

ثني الجذع من الوقوف .

الغرض من الاختبار :

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

الأدوات :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها 20 سم مقسمة بخطوط إلي وحدات كل وحدة تساوي 1 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 .

(11: 346)

رابعاً : الاختبار الخاص بالرشاقة .

أسم الاختبار :



اختبار الجري الزجراجي .

غرض الاختبار :

- قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .

الأدوات اللازمة :

- شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد 4 كراسي أو حواجز لألعاب القوى .
- ميدان للجري يقام على أرض صلبة طوله 9م وعرضه 2م .
- يرسم خط للبداية طوله 1.80 م وسمكه 5 سم .
- توضع أربعة حواجز أو كراسي في مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد 3.60م من هذا الخط ، والمسافة بين كل خط والآخر 1.80م .
- تحدد نقطتان عند طرفي خط البداية والنهاية، وتكن هاتان النقطتان ( أ ، ب ) .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ).
- عند اعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي أو الحواجز على شكل ∞ ، ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

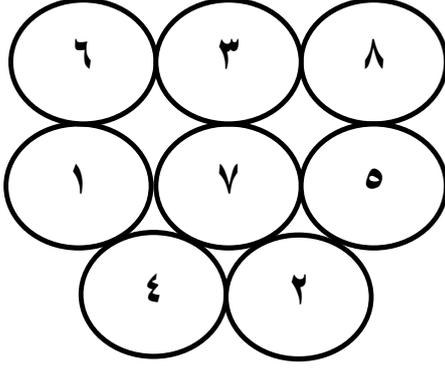
تعليمات الاختبار :

- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة ( أ ) .
- يكون اتجاه الجري بين الحواجز الأربعة.
- ينتهى الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب) .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات:

- درجة كل مختبر هي الزمن الذى يستغرقه لأكبر 1/10 من الثانية . ( 2 : 434 )

خامساً : الأختبار الخاص بالتوافق .



أسم الاختبار :

اختبار الدوائر المرقمة .

غرض الاختبار:

قياس توافق الرجلين والعينين .

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف .

- يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (60) سنتيمتراً، ترقيم

الدوائر كما هو مبين بالشكل .

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى

الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى تصل للدائرة رقم (8) ، ويكون ذلك بأقصى سرعة.

حساب الدرجات:

- يسجل للاعب الزمن الذي تستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر. (14 : 425، 426)

مرفق (4)

استمارة تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث

استمارة تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث

..... : أسم الطفل

..... : تاريخ التقييم

..... : الغرض من التقييم

| التنفس<br>(10 درجات) | الانتقال داخل الماء<br>وفتح العينين<br>(10 درجات) | الأنزلاق<br>(10 درجات) | الطفو<br>(10 درجات) | النزول الآمن<br>والوثب في الماء<br>(10 درجات) | المهارات الأساسية |
|----------------------|---|------------------------|---------------------|---|-------------------|
|                      |   |                        |                     |   | التقييم بالدرجة   |

مرفق (5)

اختبار الذكاء المصور

إعداد

أ.د/ احمد زكي صالح

..... : الأسم

..... : السن

..... : تاريخ اليوم

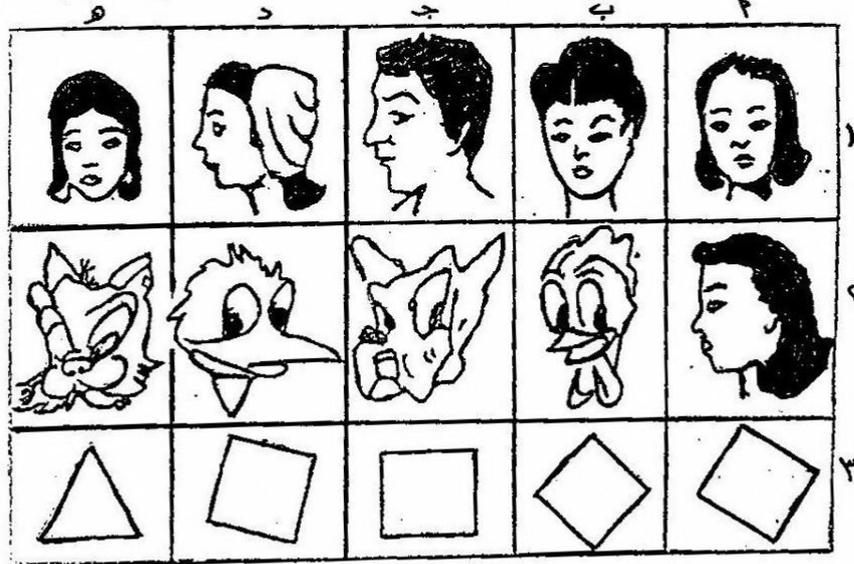
## تعليمات

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 فلنترب 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 (1) ؟

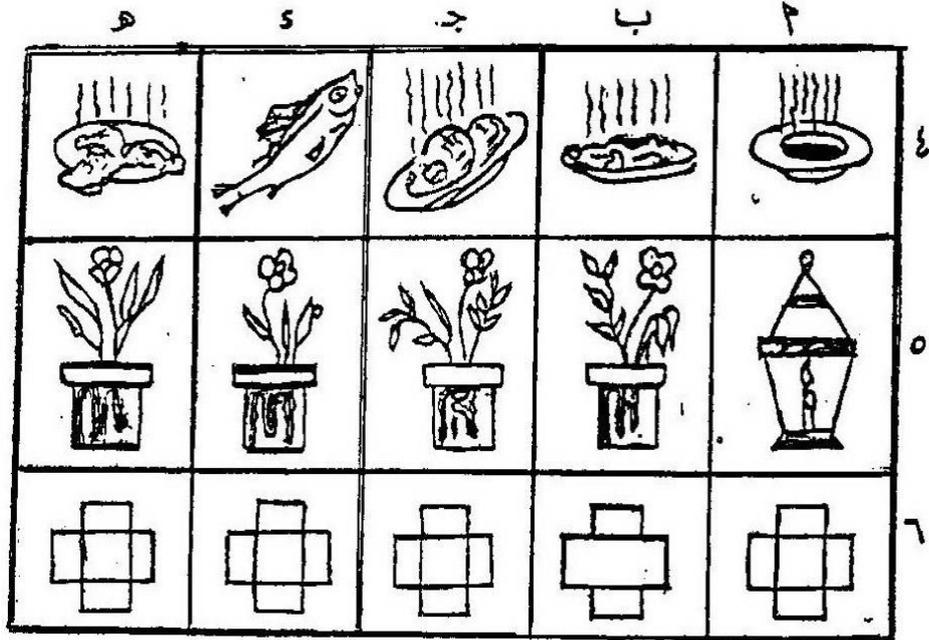
لاحظ أن كل الصور تعبر عن صورة "بنت" أو سيدة ، ماعدا الصورة (جـ)

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

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

أما في المجموعة (ب) فالشكل المخالف هو (ب) لماذا ؟

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

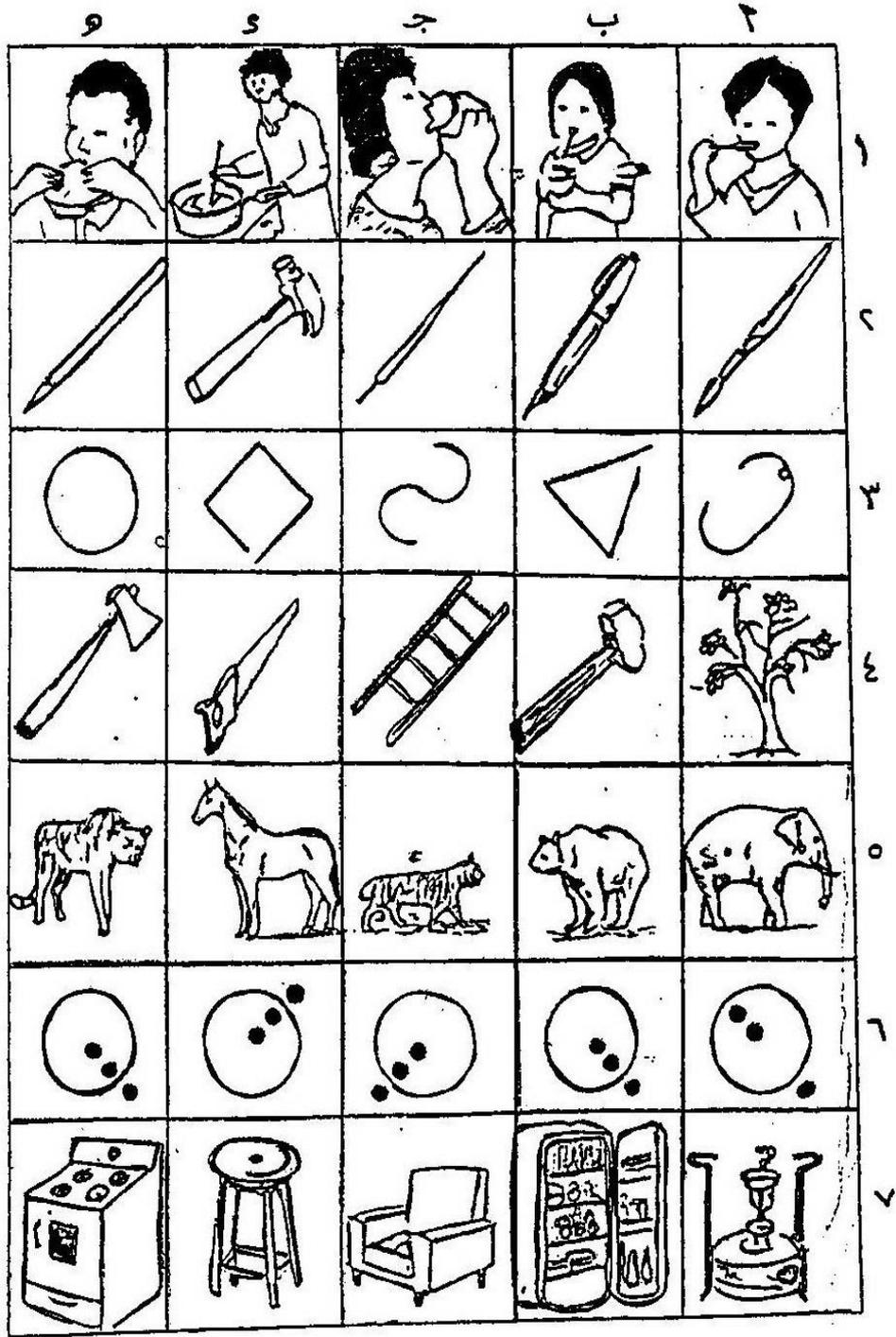
فقط للإجابة عن الاسئلة في هذه الكراسة وهي ستون سؤالا .

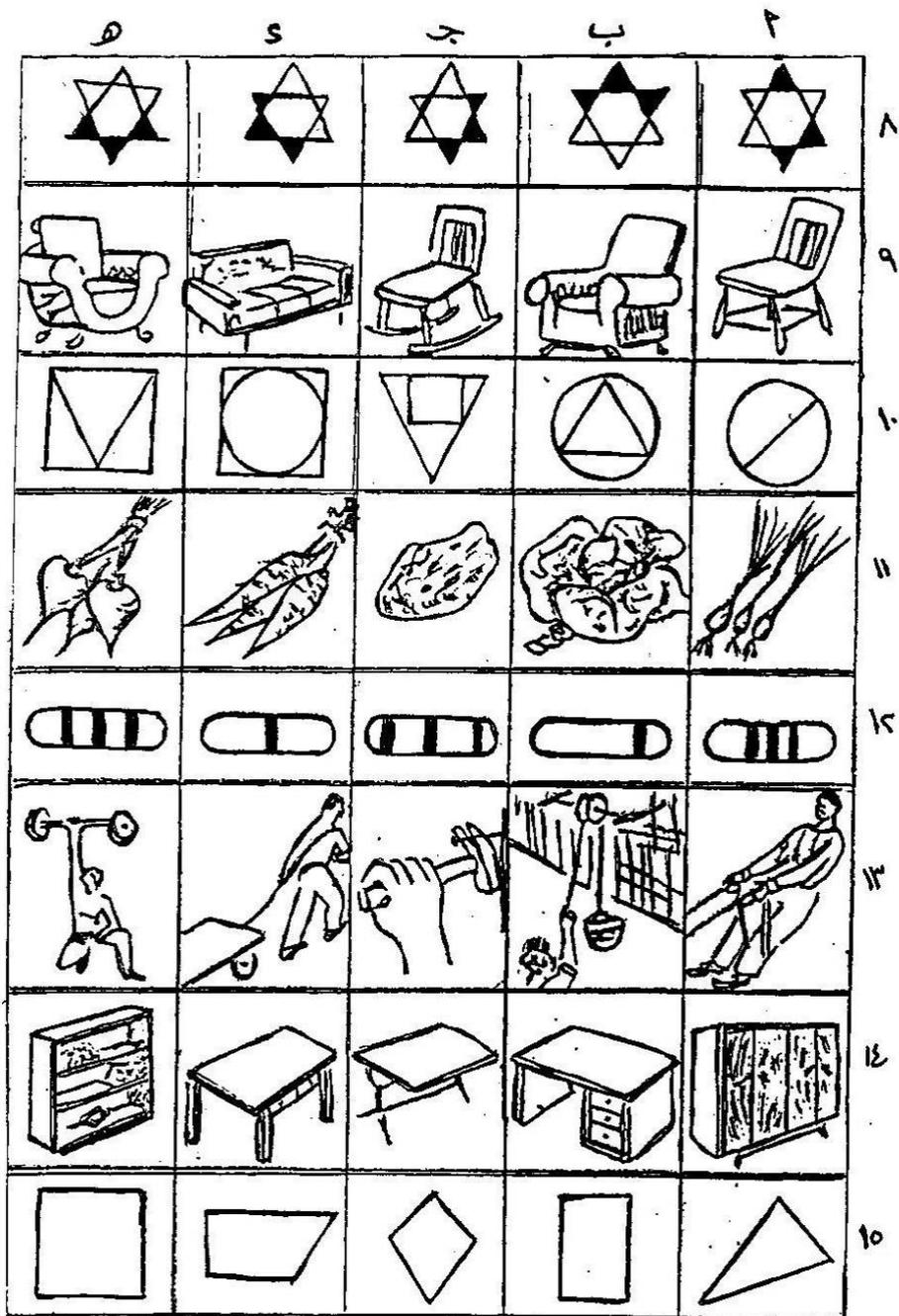
ليس من المفروض أن تحل كل الاسئلة . لا تضيع وقتا طويلا في سؤال واحد

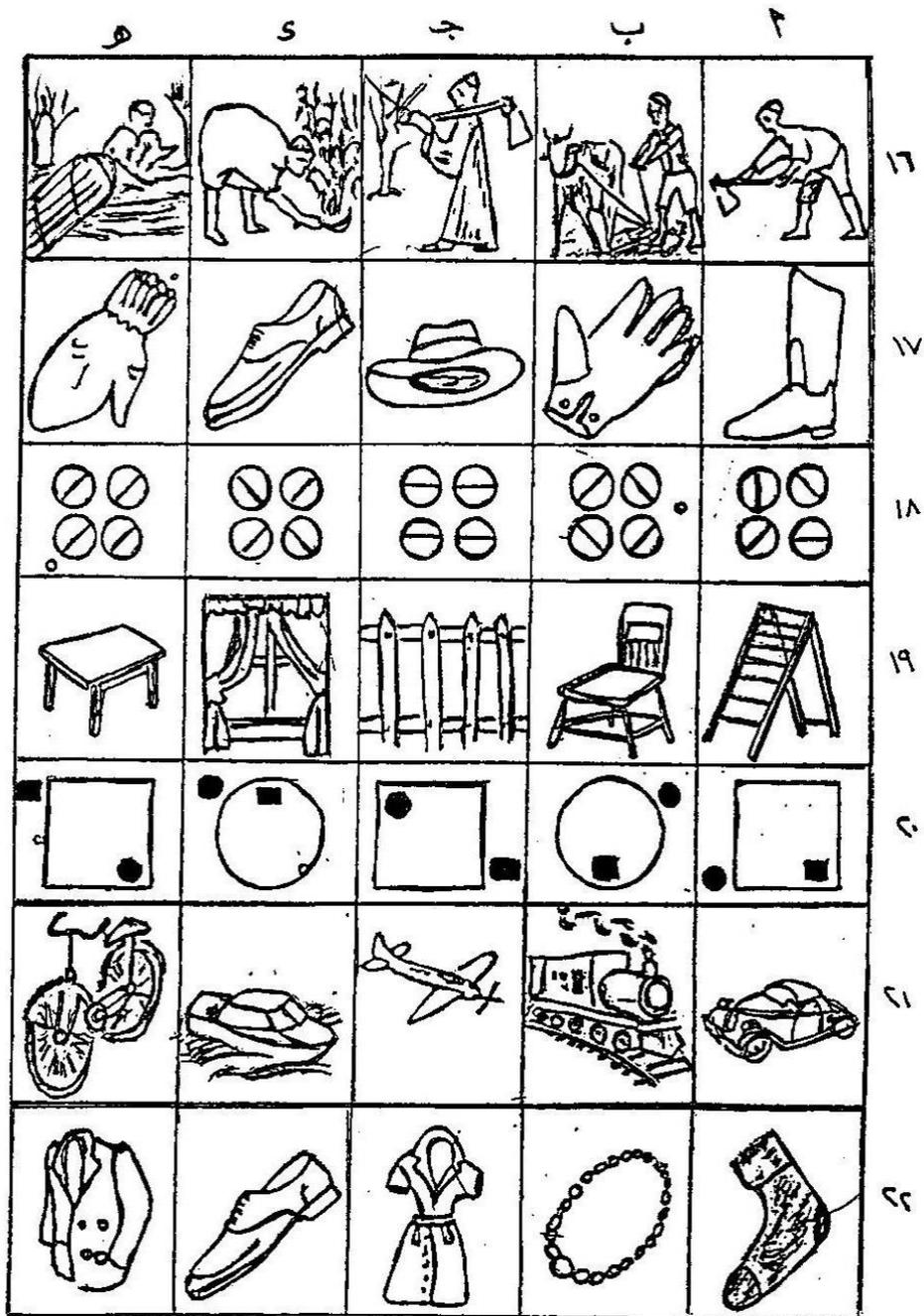
لما تعطى تعليمات بالإجابة أبداً أو استمر في الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب

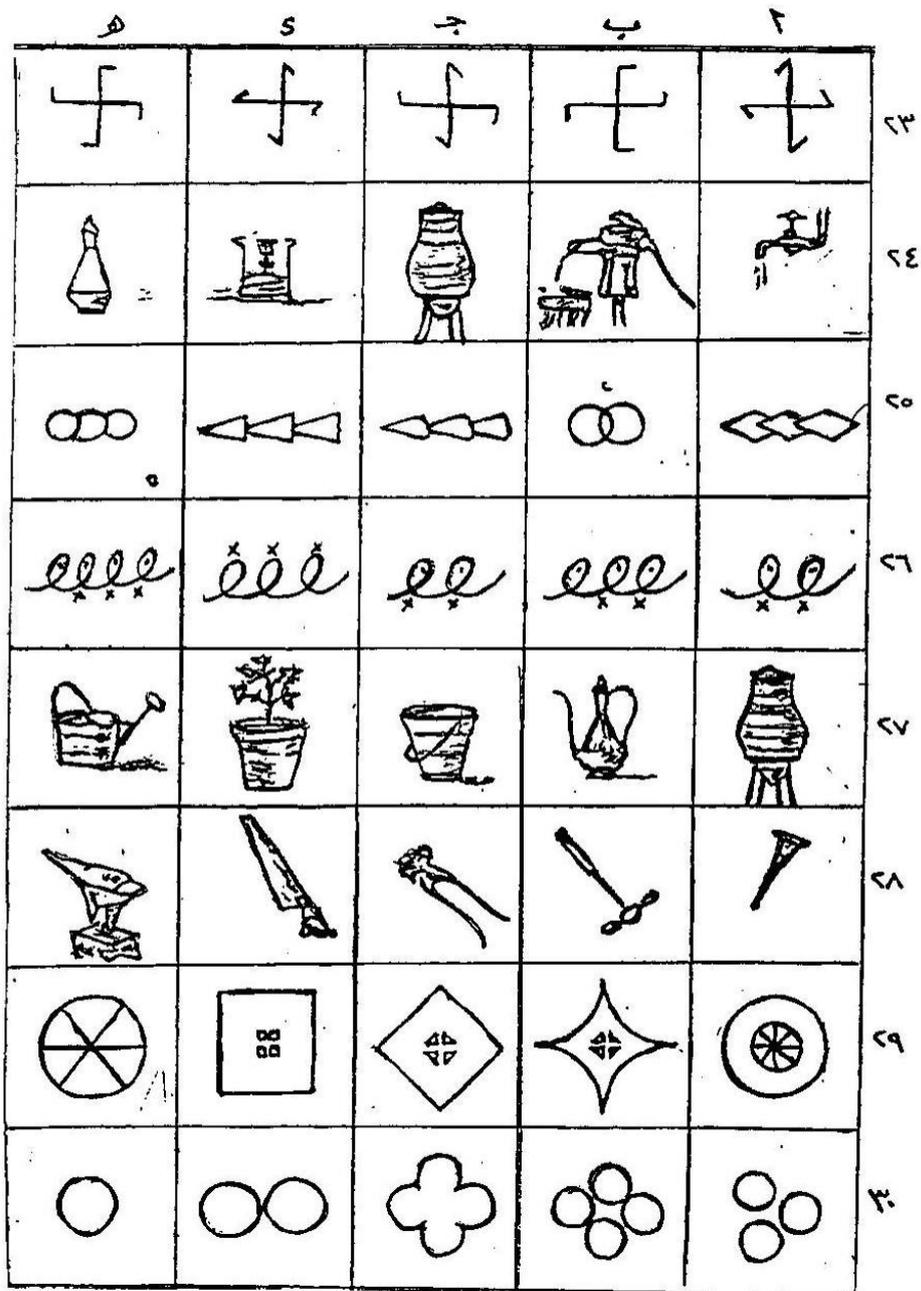
منك أن تضع القلم .

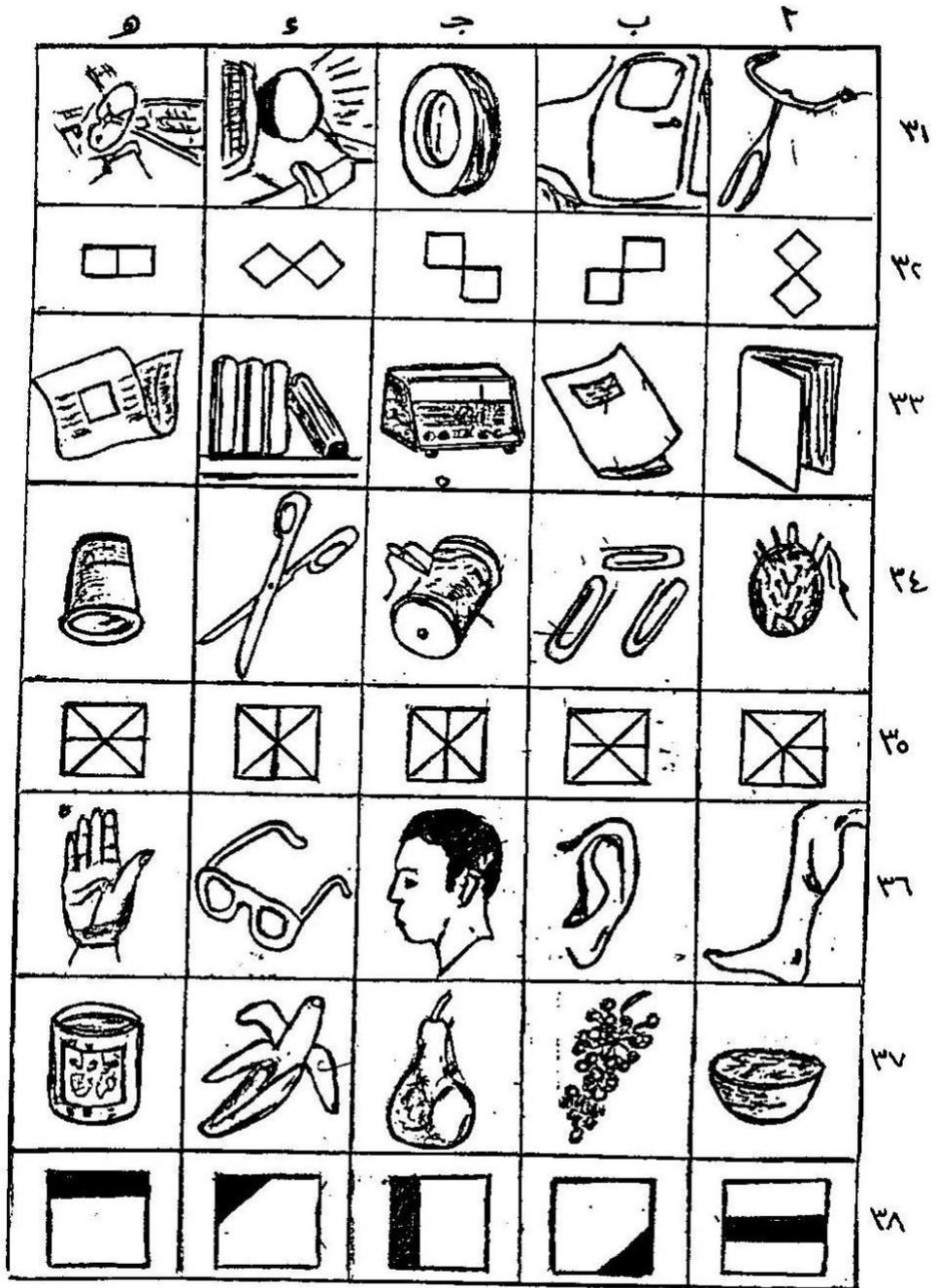
لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك!!!!

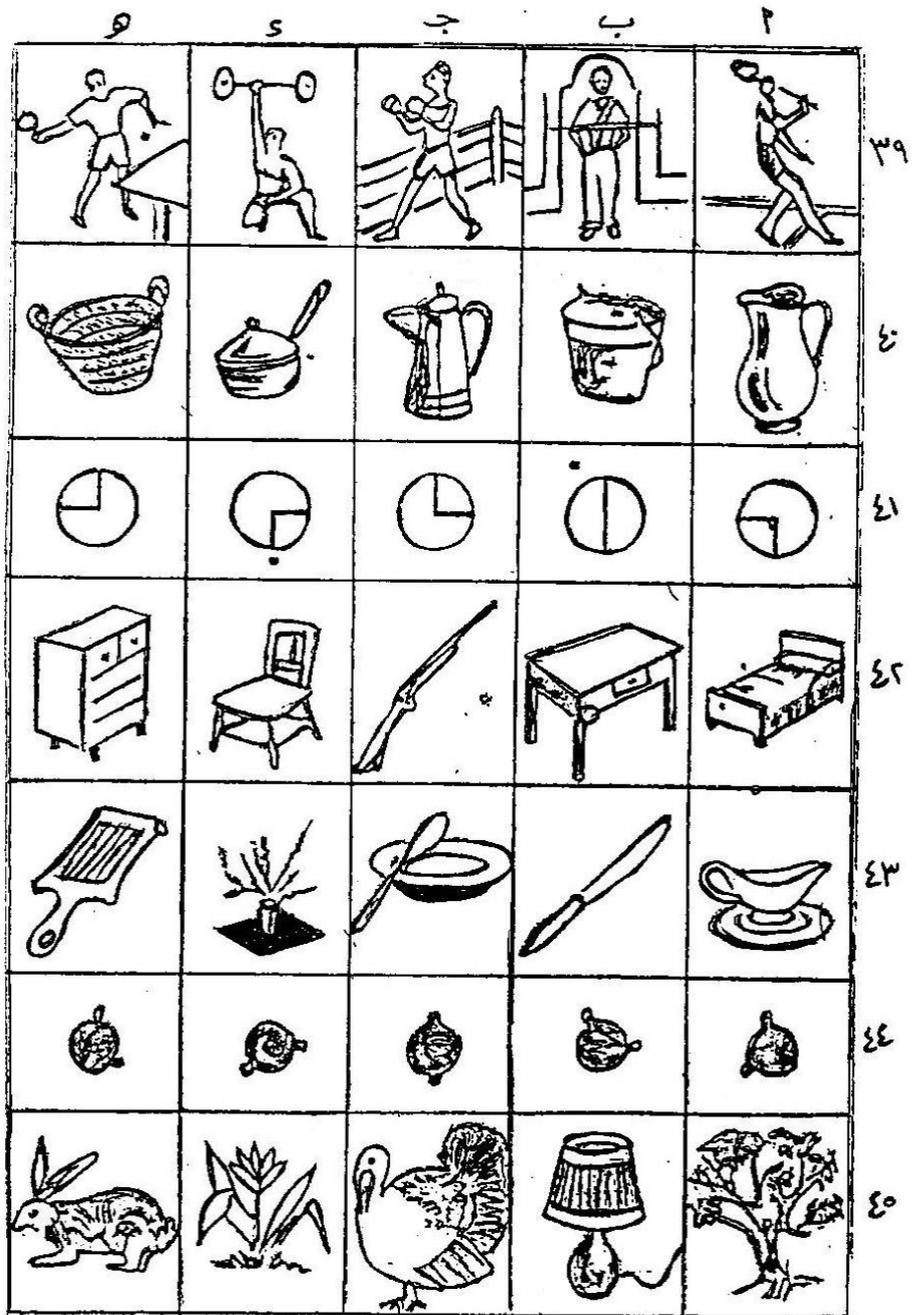


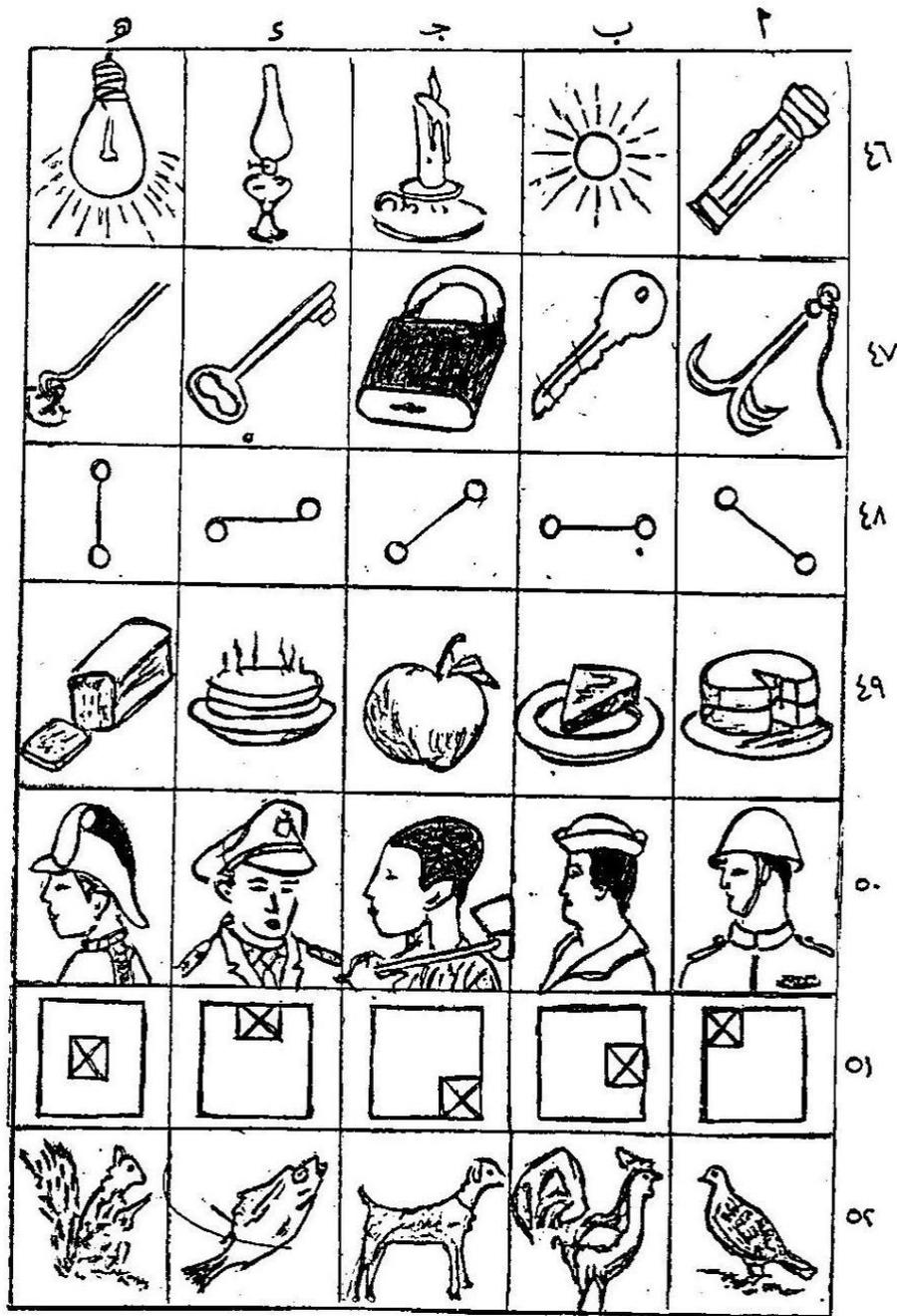


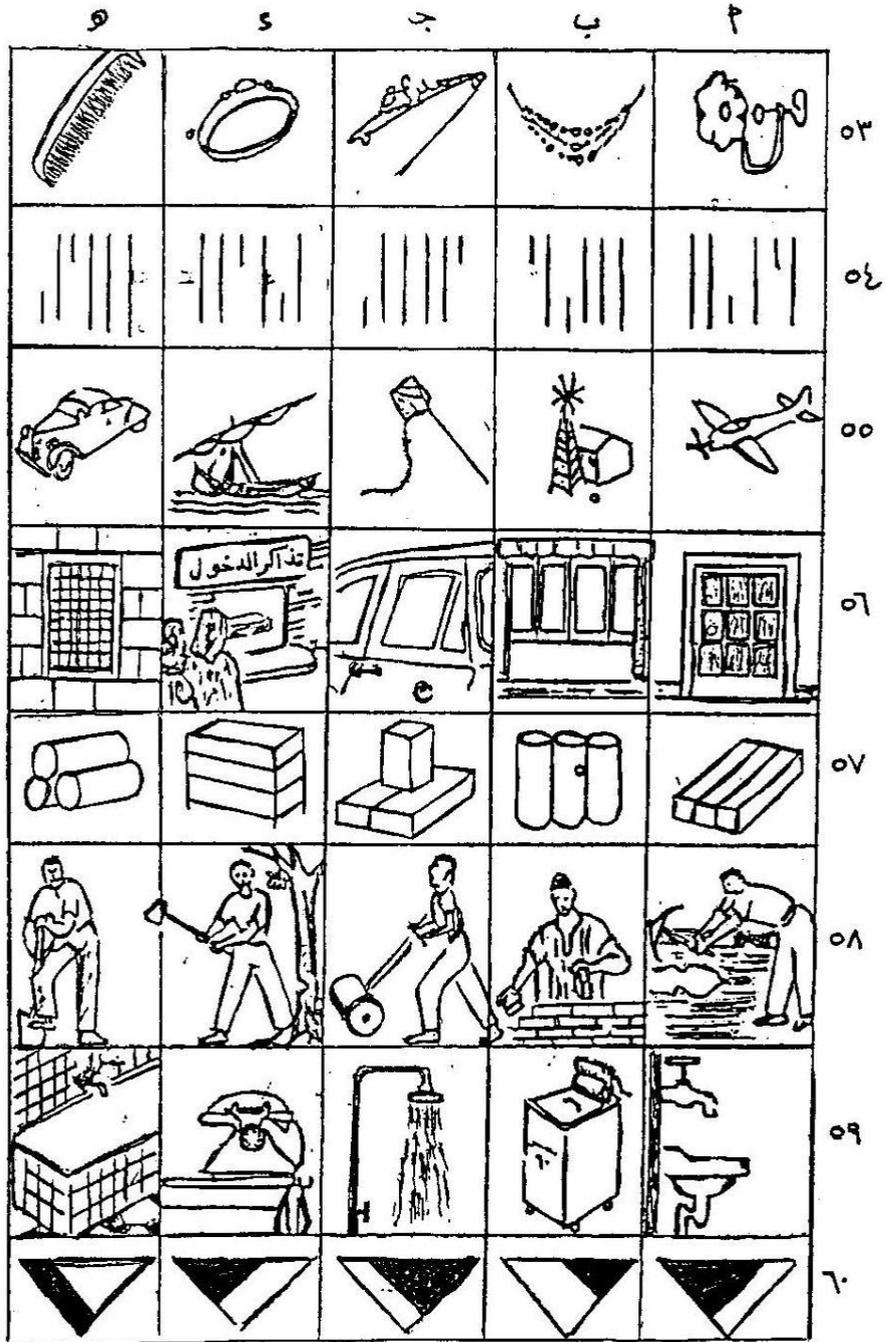












مفتاح التصحيح

| السؤال | الصواب | السؤال | الصواب | السؤال | الصواب | السؤال | الصواب |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1      | د      | 16     | ج      | 31     | أ      | 46     | ب      |
| 2      | د      | 17     | ج      | 32     | هـ     | 47     | أ      |
| 3      | هـ     | 18     | أ      | 33     | ج      | 48     | د      |
| 4      | أ      | 19     | هـ     | 34     | ب      | 49     | ج      |
| 5      | د      | 20     | أ      | 35     | أ      | 50     | ج      |
| 6      | أ      | 21     | هـ     | 36     | د      | 51     | هـ     |
| 7      | ج      | 22     | ب      | 37     | هـ     | 52     | د      |
| 8      | أ      | 23     | ب      | 38     | أ      | 53     | هـ     |
| 9      | د      | 24     | د      | 39     | ب      | 54     | ج      |
| 10     | أ      | 25     | ب      | 40     | هـ     | 55     | هـ     |
| 11     | ب      | 26     | د      | 41     | ب      | 56     | أ      |
| 12     | ب      | 27     | د      | 42     | ج      | 57     | ج      |
| 13     | هـ     | 28     | هـ     | 43     | د      | 58     | ب      |
| 14     | أ      | 29     | هـ     | 44     | ج      | 59     | د      |
| 15     | أ      | 30     | ج      | 45     | ب      | 60     | هـ     |

مرفق (6)

استمارات تسجيل البيانات

استمارة تسجيل قياسات الأطفال 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 |
|----|-------------|--------------|-----------|--------------|--------|
| 1  |             |              |           |              |        |
| 2  |             |              |           |              |        |
| 3  |             |              |           |              |        |
| 4  |             |              |           |              |        |
| 5  |             |              |           |              |        |
| 6  |             |              |           |              |        |
| 7  |             |              |           |              |        |
| 8  |             |              |           |              |        |
| 9  |             |              |           |              |        |
| 10 |             |              |           |              |        |
| 11 |             |              |           |              |        |
| 12 |             |              |           |              |        |
| 13 |             |              |           |              |        |
| 14 |             |              |           |              |        |
| 15 |             |              |           |              |        |
| 16 |             |              |           |              |        |
| 17 |             |              |           |              |        |
| 18 |             |              |           |              |        |
| 19 |             |              |           |              |        |
| 20 |             |              |           |              |        |

استمارة تسجيل قياسات الأطفال في الاختبارات البدنية قيد البحث

المرحلة السنوية :

اسم النادي :

هدف القياس :

تاريخ القياس :

| الدوائر المرقمة | الجزاجي الجري | ثني الجذع<br>للأمام من<br>الوقوف | الوثب العريض<br>من الثبات | عدو 30م من<br>البدء العالي | أسم الطفل | م  |
|-----------------|---------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------|----|
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 1  |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 2  |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 3  |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 4  |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 5  |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 6  |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 7  |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 8  |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 9  |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 10 |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 11 |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 12 |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 13 |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 14 |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 15 |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 16 |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 17 |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 18 |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 19 |
|                 |               |                                  |                           |                            |           | 20 |

استمارة تسجيل قياسات الأطفال في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث

المرحلة السنوية :

اسم النادي :

هدف القياس :

تاريخ القياس :

| م  | أسم الطفل | النزول إلى الماء<br>والوثب في الماء | الطفو | الأنزلاق | الانتقال داخل الماء<br>وفتح العينين | التنفس |
|----|-----------|-------------------------------------|-------|----------|-------------------------------------|--------|
| 1  |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 2  |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 3  |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 4  |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 5  |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 6  |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 7  |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 8  |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 9  |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 10 |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 11 |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 12 |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 13 |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 14 |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 15 |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 16 |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 17 |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 18 |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 19 |           |                                     |       |          |                                     |        |
| 20 |           |                                     |       |          |                                     |        |

مرفق (7)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الزمنية  
اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح



كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

## إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد أحمد سمير عشري - بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان " تأثير التعلم البنائي المبرمج المدعم إلكترونياً علي تعليم بعض مهارات السباحة للمبتدئين " ، حيث يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام التعلم البنائي المدعم إلكترونياً لتعلم بعض مهارات السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات ، ولما كانت إجراءات البحث تتطلب استطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح وفقاً للمتغيرات المدرجة بالاستمارة وذلك في سبيل تحقيق أهداف هذا البحث حتى يكون مدعماً بالعلم والخبرة ، ولما كنتم سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال فإنه يسعد الباحث تعاونكم معه لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح وفقاً للمتغيرات المدرجة بالاستمارة .

شاكراً لسيادتكم حسن تعاونكم

الباحث ،

تابع إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة

الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح

| م | أراء الخبراء |                 |           | الإطار الزمني   |
|---|--------------|-----------------|-----------|-----------------|
|   | موافق        | موافق إلي حد ما | غير موافق |                 |
| 1 |              |                 |           | 6 أسابيع        |
|   |              |                 |           | 8 أسابيع        |
|   |              |                 |           | 10 أسابيع       |
|   |              |                 |           | 12 أسبوع        |
| 2 |              |                 |           | 2 وحدة تعليمية  |
|   |              |                 |           | 3 وحدات تعليمية |
|   |              |                 |           | 4 وحدات تعليمية |
| 3 |              |                 |           | 45 دقيقة        |
|   |              |                 |           | 60 دقيقة        |
|   |              |                 |           | 75 دقيقة        |
|   |              |                 |           | 90 دقيقة        |

ملاحظات أخرى يمكن إضافتها :

.....

.....

.....

.....

بيانات خاصة بالسيد الخبير 8/5 -

..... : أسم الخبير

..... : الدرجة العلمية

..... : التخصص الدقيق

..... : عدد سنوات الخبرة

## مرفق (8)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد التوزيع

الزمني لمحتويات الوحدة التعليمية



كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

## إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد التوزيع الزمني لمحتويات الوحدة التعليمية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد أحمد سمير عشري - بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان " تأثير التعلم البنائي المبرمج المدعم إلكترونياً علي تعليم بعض مهارات السباحة للمبتدئين " ، حيث يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام التعلم البنائي المدعم إلكترونياً لتعلم بعض مهارات السباحة للمبتدئين من (8-10) سنوات ، ولما كانت إجراءات البحث تتطلب استطلاع رأي الخبراء لتحديد الزمني لمحتويات الوحدة التعليمية وذلك في سبيل تحقيق أهداف هذا البحث حتى يكون مدعماً بالعلم والخبرة ، ولما كنتم سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال فإنه يسعد الباحث تعاونكم معه لتحديد الزمني لمحتويات الوحدة التعليمية علماً بأن الزمن الكلي للوحدة التعليمية (60ق) وفقاً للمتغيرات المدرجة بالاستمارة .  
شاكراً لسيادتكم حسن تعاونكم

الباحث ،

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد التوزيع

الزماني لمحتويات الوحدة التعليمية

| م | محتويات الوحدة التعليمية            | الزمن | أراء الخبراء |                              |
|---|-------------------------------------|-------|--------------|------------------------------|
|   |                                     |       | موافق        | موافق إلي حد ما<br>غير موافق |
| 1 | زمن مشاهدة البرمجية التعليمية       | 10 ق  |              |                              |
|   |                                     | 12 ق  |              |                              |
|   |                                     | 15 ق  |              |                              |
|   |                                     | 20 ق  |              |                              |
| 2 | زمن الإحماء والأعمال ادارية         | 3 ق   |              |                              |
|   |                                     | 5 ق   |              |                              |
|   |                                     | 7 ق   |              |                              |
|   |                                     | 10 ق  |              |                              |
| 3 | زمن الأعداد البدني                  | 10 ق  |              |                              |
|   |                                     | 12 ق  |              |                              |
|   |                                     | 15 ق  |              |                              |
|   |                                     | 20 ق  |              |                              |
| 4 | زمن الجزء الرئيسي (تعليمي - تطبيقي) | 15 ق  |              |                              |
|   |                                     | 20 ق  |              |                              |
|   |                                     | 25 ق  |              |                              |
|   |                                     | 30 ق  |              |                              |
| 5 | زمن الختام                          | 3 ق   |              |                              |
|   |                                     | 5 ق   |              |                              |
|   |                                     | 7 ق   |              |                              |
|   |                                     | 10 ق  |              |                              |

ملاحظات أخرى يمكن سيادتكم إضافتها :

.....

.....

.....

.....

بيانات خاصة بالسيد الخبير :

..... : أسم الخبير

..... : الدرجة العلمية

..... : التخصص الدقيق

..... : عدد سنوات الخبرة

## مرفق (9)

سيناريو برمجة التعلم البنائي لتعلم بعض  
مهارات السباحة للمبتدئين

| وصف الاطار  | الجانب المسموع        | الجانب المرئي  | رقم الاطار |
|---|-----------------------|--|------------|
| فيديو ترحيبي للبرمجية التعليمية   | الموسيقى              |    | 1          |
| ظهور البسمة في منتصف الشاشة   | النص بدون الموسيقى    |   | 2          |
| ظهور عنوان البحث في منتصف الشاشة مع وجود زر التالي والسابق للتنقل داخل البرمجية . | النص بمصاحبة الموسيقى |  | 3          |
| ظهور أسم الباحث ووظيفته في منتصف الشاشة   | النص بمصاحبة الموسيقى |  | 4          |

| وصف الاطار   | الجانب المسموع                       | الجانب المرئي  | رقم الاطار |
|--|--------------------------------------|--|------------|
| <p>ظهور أسماء السادة المشرفين منتصف الشاشة والمسمى الوظيفي لهم.</p>  | <p>النص<br/>بمصاحبة<br/>الموسيقى</p> |    | <p>5</p>   |
| <p>ظهور نص يرحب بالمبتدئين ويوضح نوعية البرنامج التعليمي ويتمنى لهم التوفيق والاستمتاع بالبرنامج.</p>  | <p>النص<br/>بمصاحبة<br/>الموسيقى</p> |   | <p>6</p>   |
| <p>كلمة من الباحث للمبتدئين يوضح فيها دور البرنامج في عملية التعلم باستخدام الاساليب التكنولوجية الحديثة.</p>  | <p>النص<br/>بمصاحبة<br/>الموسيقى</p> |  | <p>7</p>   |
| <p>تظهر الشاشة الرئيسية للبرمجية وفي منتصف الصفحة أربعة أزرار الأول الهدف من البرنامج التعليمي والثاني تاريخ رياضة السباحة والثالث قانون رياضة السباحة والرابع المهارات الأساسية في السباحة.</p> | <p>النص<br/>بمصاحبة<br/>الموسيقى</p> |  | <p>8</p>   |

| وصف الاطار   | الجانب المسموع               | الجانب المرئي  | رقم الاطار |
|--|------------------------------|--|------------|
| <p>يظهر اعلى الشاشة عنوان " الهدف العام " وأسفل الشاشة ثلاث ازرار الاول الهدف العام والثاني الهدف المهارى والثالث الهدف المعرفي يمكن اختيار أحد منهما.</p>   | <p>النص بمصاحبة الموسيقى</p> |    | <p>9</p>   |
| <p>يظهر في أعلى الشاشة عنوان " تاريخ رياضة السباحة " وفي أسفل الشاشة أزرار للتنقل داخل البرمجية أو الرجوع الى القائمة الرئيسية.</p>  | <p>النص بمصاحبة الموسيقى</p> |   | <p>10</p>  |
| <p>يظهر في أعلى الشاشة عنوان " قانون رياضة السباحة " وفي أسفل الشاشة أزرار للتنقل داخل البرمجية أو الرجوع الى القائمة الرئيسية.</p>  | <p>النص بمصاحبة الموسيقى</p> |  | <p>11</p>  |
| <p>يظهر في منتصف الشاشة عنوان المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث ، وفي يمين الشاشة أزرار لكل مهارة من المهارات الاساسية والتي سوف يتطرق إليها البرنامج التعليمي والتي من الممكن اختيار إحداها.</p> | <p>النص بمصاحبة الموسيقى</p> |  | <p>12</p>  |

| وصف الاطار  | الجانب المسموع                       | الجانب المرئي  | رقم الاطار |
|---|--------------------------------------|--|------------|
| <p>يظهر في أعلى الشاشة عنوان " صور لمهارة النزول الامن والوثب في الماء " وعلى يمين الشاشة أزرار الخطوات الفنية، وصور للمهارة، وفيديو للمهارة، وتدريبات، وأسفل يمين الشاشة المهارات الأساسية في السباحة والتي يمكن اختيار احداها.</p>      | <p>النص<br/>بمصاحبة<br/>الموسيقى</p> |    | 13         |
| <p>يظهر في أعلى الشاشة عنوان " فيديو لمهارات النزول الامن والوثب في الماء " وعلى يمين الشاشة أزرار الخطوات الفنية، وصور للمهارة، وفيديو للمهارة، وتدريبات، وأسفل يمين الشاشة المهارات الأساسية في السباحة والتي يمكن اختيار احداها.</p>   | <p>النص<br/>بمصاحبة<br/>الموسيقى</p> |   | 14         |
| <p>يظهر في أعلى الشاشة عنوان " تدريبات لمهارات النزول الامن والوثب في الماء " وعلى يمين الشاشة أزرار الخطوات الفنية، وصور للمهارة، وفيديو للمهارة، وتدريبات، وأسفل يمين الشاشة المهارات الأساسية في السباحة والتي يمكن اختيار احداها.</p> | <p>النص<br/>بمصاحبة<br/>الموسيقى</p> |  | 15         |
| <p>يظهر في أعلى الشاشة عنوان " الخطوات الفنية لمهارة الطفو " وعلى يمين الشاشة أزرار الخطوات الفنية، وصور للمهارة، وفيديو للمهارة، وتدريبات، وأسفل يمين الشاشة المهارات الأساسية في السباحة والتي يمكن اختيار احداها.</p>                  | <p>النص<br/>بمصاحبة<br/>الموسيقى</p> |  | 16         |

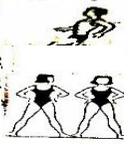
مرفق (10)

البرنامج التعليمي المقترح

الوحدة التعليمية  
١٠٤١

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : تعليم النزول الأيمن والوثب في الماء .  
التاريخ : 2022/5/22 م .

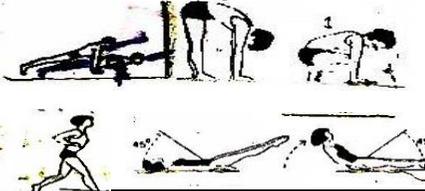
الأسبوع : الأول .  
اليوم : الأحد .  
الزمن : 60ق .

| م | أجزاء الوحدة                   | الزمن | محتوى النشاط   | الأدوات                                   | التشكيلات والرسم التوضيحي  |
|---|--------------------------------|-------|--|---|--|
| 1 | مشاهدة البرمجية التعليمية      | 10ق   | مشاهدة الطريقة الصحيحة للنزول الأيمن والوثب في الماء .   | أجهزة كمبيوتر<br>البرمجية<br>التعليمية cd |   |
| 2 | أعمال إدارية وإحماء            | 5ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير الملابس ، أخذ الغياب .</li> <li>الجري الخفيف حول حمام السباحة .</li> </ul>  | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |   |
| 3 | الإعداد البدني                 | 10ق   | <ul style="list-style-type: none"> <li>(وقوف) الجري 20م علي شكل سباق . (سرعة)</li> <li>(وقوف) الوثب في المكان . ( قدرة عضلية)</li> <li>(وقوف - ثبات الوسط) لف الجذع علي الجانبين . ( مرونة)</li> <li>(وقوف) ثبات الوسط) الوثب مع فتح وضم القدمين . (رشاقة)</li> <li>(وقوف) الجري في المكان . (تحمل)</li> </ul>   | صفارة<br>ساعة إيقاف                       | <br> |
| 4 | الجزء الرئيسي (التطبيق العملي) | 30ق   | <ul style="list-style-type: none"> <li>هل يجب فتح العينين في الماء؟</li> <li>يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .</li> <li>يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .</li> <li>الجلوس على جانب الحمام وطرطشة الماء بالقدمين .</li> <li>الدخول الأيمن للماء وذلك في الجزء غير العميق .</li> <li>المشي للأمام وللخلف ممسكاً بحافة الحمام .</li> <li>الوثب للجانب ممسكاً بحافة الحمام .</li> <li>غسل الوجه الماء .</li> <li>ثني الركبتين لنزول الجسم تحت الماء حتى الصدر .</li> <li>الوقوف ممسكاً بحافة المام بأحدي اليدين وعند سماع الصفارة أخذ شهيق وإخراج الزفير داخل الماء مع فتح العينين أسفل الماء .</li> </ul> | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |    |
| 5 | الختام                         | 5ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين .</li> <li>المشي الخفيف حول الملعب .</li> </ul>  | بدون<br>ادوات                             |   |

الوحدة التعليمية  
الثالثة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : تعليم النزول الأمن والوثب في الماء .  
التاريخ : 2022/5/25 م .

الأسبوع : الأول .  
اليوم : الأربعاء .  
الزمن : 60ق .

| م | أجزاء الوحدة                   | الزمن | محتوى النشاط  | الأدوات                                   | التشكيلات والرسم التوضيحي  |
|---|--------------------------------|-------|---|---|--|
| 1 | مشاهدة البرمجية التعليمية      | 10ق   | مشاهدة الطريقة الصحيحة للنزول الأمن والوثب في الماء .   | أجهزة كمبيوتر<br>البرمجية التعليمية<br>cd |   |
| 2 | أعمال إدارية وإحماء            | 5ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير الملابس ، أخذ الغياب .</li> <li>الجرى الخفيف حول حمام السباحة .</li> </ul>   | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |   |
| 3 | الإعداد البدني                 | 10ق   | <ul style="list-style-type: none"> <li>(وقوف) العدو 20م . (سرعة)</li> <li>(وقوف) جلوس على أربع قذف القدمين خلفاً ثم أماماً (4عدات) . (رشاقة)</li> <li>(جلوس طويل) ثني الجذع أماماً ولمس مشطي القدمين . (مرونة)</li> <li>(رقود) رفع الرجلين عالياً بزاوية 45 درجة . (تحمل)</li> <li>(وقوف) الوثب أماماً وخلفاً وجانباً . (قدرة عضلية)</li> </ul>   | مقعد سويدي<br>صفارة<br>ساعة إيقاف         |   |
| 4 | الجزء الرئيسي (التطبيق العملي) | 30ق   | <ul style="list-style-type: none"> <li>كيف يكون وضع الجسم أثناء القفز داخل الماء؟</li> <li>يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .</li> <li>يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .</li> <li>التنفس مثل (سبع البحر) وهذا عن طريق اخذ شهيق خارج الماء ثم النزول تحت الماء واخراج الزفير .</li> <li>الغطس تحت الماء مع مسك يد الزميل .</li> <li>المشي في قطار ممسكا الزميل من الوسط ويكون هذا لمسافة 7 متر ويطلق عليها مشية التماسح .</li> <li>الوثب لأعلى ولأسفل ممسكاً بحافة الحمام .</li> <li>الوقوف علي حافة الحمام والوثب بالقدمين داخل الماء .</li> </ul> | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |  |

|   |       |   |            |   |
|---|-------|---|------------|---|
| 5 | الختم | • الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين .<br>• المشي الخفيف حول الملعب | بدون أدوات |  |
|---|-------|---|------------|---|

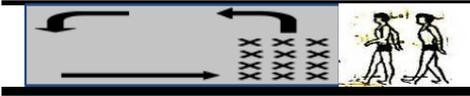
الوحدة التعليمية

١١ ١١ ١١ ١١

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : تعليم الطفو .  
التاريخ : 2022/5/29 م .

الأسبوع : الثاني .  
اليوم : الأحد .  
الزمن : 60 ق .

| م | أجزاء الوحدة              | الزمن | محتوى النشاط   | الأدوات                                   | التشكيلات والرسم التوضيحي  |
|---|---------------------------|-------|--|---|--|
| 1 | مشاهدة البرمجية التعليمية | 10ق   | مشاهدة الطريقة الصحيحة للطفو .   | أجهزة كمبيوتر<br>البرمجية<br>التعليمية cd |   |
| 2 | أعمال إدارية وإحماء       | 5ق    | • تغيير الملابس ، أخذ الغياب .<br>• الجري الخفيف حول حمام السباحة .  | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |   |
| 3 | الإعداد البدني            | 10ق   | • (وقوف) العدو 30م من البدء العالي . (سرعة)<br>• (وقوف) الجري الجانبي مع رفع وخفض الذراعين جانباً . (رشاقة)<br>• (وقوف) عمل دورانات بالذراعين للأمام والخلف . (مرونة)<br>• (وقوف) الوثب بالقدمين على الصندوق ثم الهبوط . (قدرة عضلية)<br>• (وقوف) الوثب للأمام والخلف . (تحمل) | صفارة<br>ساعة إيقاف                       | <br><br><br> |

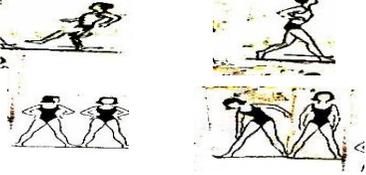
|   |   |  |            |   |          |
|---|---|--|------------|---|----------|
|  | <p>صفارة<br/>ساعة إيقاف<br/>زعانف<br/>مزدوجة<br/>لوحة الطفو<br/>كفوف يدين</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف يكون وضع الجسم أثناء أداء الطفو على البطن؟</li> <li>• يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .</li> <li>• يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .</li> <li>• طفو ثنى الجذع (pike position) بحيث يقف المتعلم في الجزء الضحل من الحمام ثم يثنى الجذع اماما اسفل محاولا الوصول باليدين نحو القدمين ثم يقوم باسترخاء الجسم .</li> <li>• طفو التكور (طفو القنديل) (Jellyfish float)) يحاول المتعلم الوصول لوضع التكور وذلك بسحب الركبتين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين ثم يثبت في هذا الوضع المتكور .</li> <li>• الطفو على البطن (Front lay out position) يحاول المتعلم من وضع التكور تحريك اليدين نحو الكتفين وامتداد الذراعين كاملا مع امتداد الرجلين للخلف .</li> </ul> | <p>30ق</p> | <p>الجزء الرئيسي<br/>(التطبيق العملي)</p> | <p>4</p> |
|  | <p>بدون<br/>ادوات</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين .</li> <li>• المشي الخفيف حول الحمام</li> </ul>  | <p>5ق</p>  | <p>الختام</p>                             | <p>5</p> |

الوحدة  
التعلمية

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : تعليم الطفو .  
التاريخ : 2022/6/1م .

الأسبوع : الثاني .  
اليوم : الأربعاء .  
الزمن : 60ق .

| التشكيلات والرسم التوضيحي   | الأدوات  | محتوى النشاط  | الزمن      | أجزاء الوحدة                     | م        |
|---|--|---|------------|----------------------------------|----------|
|  | <p>أجهزة كمبيوتر<br/>البرمجية<br/>التعليمية cd</p> | <p>مشاهدة الطريقة الصحيحة للطفو .</p>   | <p>10ق</p> | <p>مشاهدة البرمجية التعليمية</p> | <p>1</p> |
|  | <p>صفارة<br/>ساعة إيقاف</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• تغيير الملابس ، أخذ الغياب .</li> <li>• الجري الخفيف حول حمام السباحة .</li> </ul> | <p>5ق</p>  | <p>أعمال إدارية وإحماء</p>       | <p>2</p> |

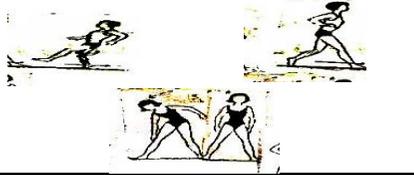
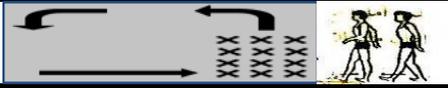
|   |  |   |            |   |          |
|---|--|---|------------|---|----------|
|  | <p>صفارة<br/>ساعة إيقاف</p>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• (وقوف) الجري حول الملعب بسرعات مختلفة . (سرعة)</li> <li>• (وقوف) الوثب العريض من الثبات (8عدات) . (قدرة عضلية)</li> <li>• (وقوف) الجري الزجاجي بين الأقماع . (رشاقة)</li> <li>• (وقوف - الوضع أماما) تباعد القدمين لأقصى مسافة . (مرونة)</li> <li>• (وقوف) الجري في المكان 30ث . (تحمل)</li> </ul>   | <p>10ق</p> | <p>الإعداد البدني</p>                     | <p>3</p> |
|  | <p>صفارة<br/>ساعة إيقاف<br/>زعانف<br/>مزدوجة<br/>أسنوركل</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماهي الأخطاء الشائعة أثناء أداء الطفو على البطن ؟</li> <li>• يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .</li> <li>• يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .</li> <li>• من وضع الطفو يقوم المبتدئ بفرد الركبتين خلفاً ومد الذراعين أماما للوصول لوضع الطفو مع مسك حافة الحمام .</li> <li>• الوقوف ومسك لوحة الطفو من أسفل ومحاوة الوصول لوضع الطفو الأفقي .</li> <li>• يتم تحريك اليدين لأسفل رأسياً بينما تتحرك الرأس للخلف مما يؤدي دوران الجسم خلفاً ومن ثم الوقوف .</li> <li>• طفو أفقي على البطن لعمل نجمة ومن ثم الوقوف .</li> <li>• طفو نجمة ثم ضم وفتح الرجلين ومن ثم الوقوف .</li> </ul> | <p>30ق</p> | <p>الجزء الرئيسي<br/>(التطبيق العملي)</p> | <p>4</p> |
|  | <p>بدون<br/>ادوات</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين .</li> <li>• المشي الخفيف حول الملعب .</li> </ul>   |            | <p>الختام</p>                             | <p>5</p> |

الوحدة التعليمية  
الخامسة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : تعليم الانزلاق .  
التاريخ : 2022/6/5 م .

الأسبوع : الثالث .  
اليوم : الأحد .  
الزمن : 60ق .

| التشكيلات والرسم التوضيحي   | الأدوات              | محتوى النشاط                             | الزمن      | أجزاء الوحدة                     | م        |
|---|----------------------|--|------------|----------------------------------|----------|
|  | <p>أجهزة كمبيوتر</p> | <p>مشاهدة الطريقة الصحيحة للانزلاق .</p> | <p>10ق</p> | <p>مشاهدة البرمجية التعليمية</p> | <p>1</p> |

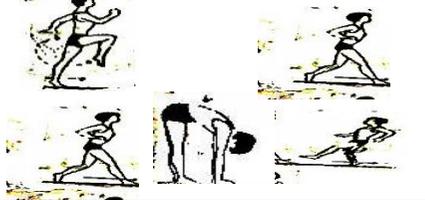
|  |   |  |     |                                     |
|--|---|--|-----|-------------------------------------|
|  | البرمجية<br>التعليمية cd                          |  |     |                                     |
|   | صفارة<br>ساعة إيقاف                               | تغيير الملابس ، أخذ الغياب .<br>الجري الخفيف حول حمام السباحة .  | 5ق  | 2 أعمال إدارية<br>وإحماء            |
|   | صفارة<br>ساعة إيقاف<br>أقماغ                      | (انبطاح مائل) العدو 30م . (سرعة)<br>(وقوف مواجه مقعد) الصعود والهبوط على المقعد . (قدرة عضلية)<br>(وقوف) الجري للمس خطين المسافة بينهما 3متر . (رشاقة)<br>(وقوف) ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً بالتبادل . (مرونة)<br>(وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقعدة . (تحمل)   | 10ق | 3 الإعداد البدني                    |
|   | صفارة<br>ساعة إيقاف<br>زعانف<br>مزدوجة<br>أسنوركل | ما هو وضع الجسم أثناء الانزلاق في سباحة الزحف علي البطن ؟<br>يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل<br>المعلومات .<br>يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .<br>الانزلاق بعيدا عن ماسورة الحمام بمساعدة الزميل .<br>دفع الحائط من الوقوف بالقدمين والذراعين عاليا ثم الانزلاق باستخدام<br>وضع الطفو .<br>البدء على قدم واحدة ثم اداء الدفع والانزلاق حتى يصل الجسم الى وضع<br>الطفو باستخدام وضع الطفو .<br>دفع الحائط من الوقوف بالقدمين والانزلاق تحت سطح الماء .<br>دفع قاع الحوض للطفو الأفقي والانزلاق والذراعان داخل الماء . | 30ق | 4 الجزء الرئيسي<br>(التطبيق العملي) |
|  | بدون<br>ادوات                                     | الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين .<br>المشي الخفيف حول الملعب .  | 5ق  | 5 الختام                            |

الوحدة التعليمية  
السباحة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : تعليم الانزلاق .  
التاريخ : 2022/6/8 م .

الأسبوع : الثالث .  
اليوم : الأربعاء .  
الزمن : 60ق .

|   |                 |       |              |         |                              |
|---|-----------------|-------|--------------|---------|------------------------------|
| م | أجزاء<br>الوحدة | الزمن | محتوى النشاط | الأدوات | التشكيلات والرسم<br>التوضيحي |
|---|-----------------|-------|--------------|---------|------------------------------|

|   |   |  |     |                                   |   |
|---|---|--|-----|-----------------------------------|---|
|    | أجهزة كمبيوتر<br>البرمجية<br>التعليمية cd         | مشاهدة الطريقة الصحيحة للانزلاق .  | 10ق | مشاهدة البرمجية<br>التعليمية      | 1 |
|    | صفارة<br>ساعة إيقاف                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• تغيير الملابس ، أخذ الغياب .</li> <li>• الجري الخفيف حول حمام السباحة .</li> </ul>  | 5ق  | أعمال إدارية<br>وإحماء            | 2 |
|    | صفارة<br>ساعة إيقاف                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• (وقوف) العدو 20م من البدء المنخفض . (سرعة)</li> <li>• (وقوف) الحجل بقدم واحدة لمسافة 30 متر . (قدرة عضلية)</li> <li>• (وقوف) الجري الارتدادي 10م . (رشاقة)</li> <li>• (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط (8عدات) . (مرونة)</li> <li>• (وقوف) الجري في المكان دقيقتين . (تحمل)</li> </ul>   | 10ق | الإعداد البدني                    | 3 |
|   | صفارة<br>ساعة إيقاف<br>زعانف<br>مزدوجة<br>أسنوركل | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماهي الأخطاء الشائعة أثناء أداء الانزلاق في سباحة الزحف علي البطن ؟</li> <li>• يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .</li> <li>• يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .</li> <li>• طفو أفقي على البطن والزميل يدفع القدمين للانزلاق الأمامي .</li> <li>• مسك حافة الحمام ثم أخذ شهيق ثم وضع الوجه في الماء ودفع الحائط بالقدمين للوصول لوضع الطفو الأفقي علي البطن .</li> <li>• دفع قاع الحوض للانزلاق أفقياً بالقرب من سطح الماء باستخدام لوحة الطفو .</li> <li>• دفع قاع الحوض للطفو الأفقي والانزلاق والذراعان داخل الماء .</li> <li>• دفع الحائط بالقدمين ولانزلاق علي سطح الماء البطن والوصول لوضع التعلق .</li> </ul> | 30ق | الجزء الرئيسي<br>(التطبيق العملي) | 4 |
|  | بدون<br>ادوات                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجلوس على حافة الحمام</li> <li>• المشي الخفيف حول الماء</li> </ul>   |     | الختام                            | 5 |

## الوحدة التعليمية

السلامة

- الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : الانتقال داخل الماء وفتح العينين .  
التاريخ : 2022/6/12 م .

- الأسبوع : الرابع .  
اليوم : الأحد .  
الزمن : 60ق .

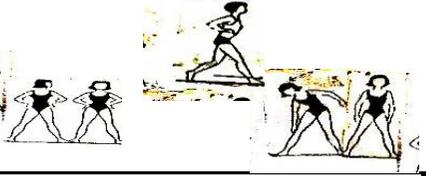
| م | أجزاء الوحدة                   | الزمن | محتوى النشاط  | الأدوات                                   | التشكيلات والرسم التوضيحي   |
|---|--------------------------------|-------|---|---|---|
| 1 | مشاهدة البرمجية التعليمية      | 10ق   | مشاهدة الطريقة الصحيحة للانتقال داخل الماء وفتح العينين .   | أجهزة كمبيوتر<br>البرمجية<br>التعليمية cd |    |
| 2 | أعمال إدارية وإحماء            | 5ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير الملابس ، أخذ الغياب .</li> <li>الجري الخفيف حول حمام السباحة .</li> </ul>   | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |    |
| 3 | الإعداد البدني                 | 10ق   | <ul style="list-style-type: none"> <li>(وقوف) الجري الارتدادي لمسافة 10م . (رشاقة)</li> <li>(وقوف) ثبات الوسط) ثني الجذع جانبا بالتبادل . ( مرونة)</li> <li>(وقوف) سباق التتابع بين الفرق من 20-30م . (سرعة)</li> <li>(جلوس علي أربع) قذف القدمين خلفا . (رشاقة)</li> <li>(وقوف) الحجل بقدم واحدة . (قدرة عضلية)</li> </ul>   | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |    |
| 4 | الجزء الرئيسي (التطبيق العملي) | 30ق   | <ul style="list-style-type: none"> <li>كيف تؤدي ضربات الرجلين في سباحة الزحف علي البطن ؟</li> <li>يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .</li> <li>يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .</li> <li>الجلوس على حافة الحوض واداء ضربات الرجلين .</li> <li>الأنبساط على حافة الحوض واداء ضربات الرجلين داخل الماء .</li> <li>ضربات رجلين تبادلية من وضع الطفو على البطن والاستناد باليدين على ماسورة الحمام بمساعدة الزميل .</li> <li>اداء ضربات الرجلين ممسكا بماسورة الحمام بدون مساعدة الزميل .</li> <li>اداء ضربات الرجلين ممسكا بحافة الحمام الرأس داخل الماء .</li> </ul> | صفارة<br>ساعة إيقاف<br>لوحات طفو          |   |
| 5 | الختام                         | 5ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين .</li> <li>المشي الخفيف حول الملعب .</li> </ul>   | بدون<br>ادوات                             |  |

## الوحدة التعليمية

الثامنة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : الانتقال داخل الماء وفتح العينين .  
التاريخ : 2022/6/15م .

الأسبوع : الرابع .  
اليوم : الأربعاء .  
الزمن : 60ق .

| م | أجزاء الوحدة                   | الزم ن | محتوى النشاط   | الأدوات                                   | التشكيلات والرسم التوضيحي   |
|---|--------------------------------|--------|--|---|---|
| 1 | مشاهدة البرمجية التعليمية      | 10ق    | مشاهدة الطريقة الصحيحة للانتقال داخل الماء وفتح العينين .  | أجهزة كمبيوتر<br>البرمجية<br>التعليمية cd |    |
| 2 | أعمال إدارية وإحماء            | 5ق     | <ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير الملابس ، أخذ الغياب .</li> <li>الجرى الخفيف حول حمام السباحة .</li> </ul>  | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |    |
| 3 | الإعداد البدني                 | 10ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>(وقوف) الجري 30م علي شكل سباق . (سرعة)</li> <li>(وقوف) الوثب في المكان . ( قدرة عضلية)</li> <li>(وقوف - ثبات الوسط) لف الجذع علي الجانبين . ( مرونة)</li> <li>(وقوف) ثبات الوسط) الوثب مع فتح وضم القدمين . (رشاقة)</li> <li>(انبطاح مانل) ثني ومد الذراعين .</li> </ul>  | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |    |
| 4 | الجزء الرئيسي (التطبيق العملي) | 30ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ما هو محور ارتكاز ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن ؟</li> <li>يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .</li> <li>يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .</li> <li>اداء ضربات الرجلين ممسكا بحافة الحمام الرأس داخل الماء وفتح العينين</li> <li>مسك الماسورة واداء ضربات الرجلين مع اخذ شهيق وإخراجه في الماء اثناء الاداء وفتح العينين .</li> <li>اداء ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفو والرأس داخل الماء وفتح العينين .</li> <li>اداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي والذراعين امام مع اخذ شهيق وإخراجه في الماء اثناء الاداء وفتح العينين .</li> <li>ضربات رجلين مع شهيق والزفير بالاستناد على لوحة الطفو وفتح العينين .</li> </ul> | صفارة<br>ساعة إيقاف<br>لوحات طفو          |   |
| 5 | الختام                         | 5ق     | <ul style="list-style-type: none"> <li>الجلوس على حافة الحمام عمل طرشة القدمين</li> <li>المشي الخفيف حول الحمام</li> </ul>   | بدون<br>ادوات                             |  |

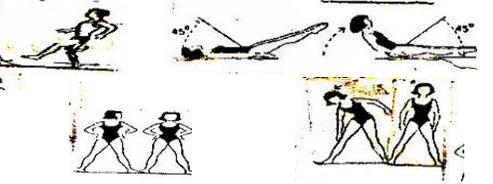
الوحدة التعليمية  
التاسعة

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : الأنتقال داخل الماء وفتح العينين .

الأسبوع : الخامس .  
اليوم : الأحد .

الزمن : 60 ق.

التاريخ : 2022/6/19 م .

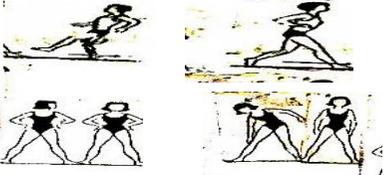
| م | أجزاء الوحدة                   | الزمن | محتوى النشاط  | الأدوات                                   | التشكيلات والرسوم التوضيحي  |
|---|--------------------------------|-------|---|---|---|
| 1 | مشاهدة البرمجية التعليمية      | 10ق   | مشاهدة الطريقة الصحيحة للانتقال داخل الماء وفتح العينين .   | أجهزة كمبيوتر<br>البرمجية<br>التعليمية cd |    |
| 2 | أعمال إدارية وإحماء            | 5ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير الملابس ، أخذ الغياب .</li> <li>الجري الخفيف حول حمام السباحة .</li> </ul>   | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |    |
| 3 | الإعداد البدني                 | 10ق   | <ul style="list-style-type: none"> <li>(وقوف) العدو 30م من البدء العالي . (سرعة)</li> <li>(وقوف) الوثب في المكان ثم الدوران في الهواء لفة كاملة . (رشاقة)</li> <li>(وقوف) ثني الجذع أماما أسفل والثبات 8عداات . (مرونة)</li> <li>(رقود) رفع القدمين زواية 45 درجة . (تحمل)</li> <li>(وقوف) ثبات الوسط) ثني الركبتين نصفاً والثبات . (مرونة)</li> </ul>  | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |    |
| 4 | الجزء الرئيسي (التطبيق العملي) | 30ق   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ماهي الأخطاء الشائعة أثناء أداء ضربات الرجلين في سباحة الزحف علي البطن ؟</li> <li>يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .</li> <li>يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .</li> <li>أداء ضربات الرجلين من الطفو الأفقي باستخدام لوحة الطفو والرأس خارج الماء .</li> <li>أداء ضربات الرجلين مع الاستناد على لوحة الطفو في شكل مزدوج وفتح العينين .</li> <li>اداء ضربات الرجلين من الطفو الأفقي باستخدام لوحة الطفو والرأس داخل الماء وفتح العينين .</li> <li>اداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي والذراعين امام مع اخذ شهيق وإخراجه في الماء مرة واحدة وفتح العينين .</li> </ul> | صفارة<br>ساعة إيقاف<br>لوحات طفو          |   |
| 5 | الختام                         | 5ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين .</li> <li>المشي الخفيف حول الحمام</li> </ul>   | بدون<br>ادوات                             |  |

الوحدة التعليمية

الوحدة

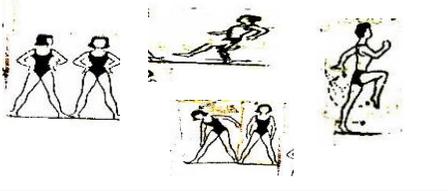
الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : تعليم التنفس .  
التاريخ : 2022/6/22 م .

الأسبوع : الخامس .  
اليوم : الأربعاء .  
الزمن : 60ق .

| م | أجزاء الوحدة                   | الزمن | محتوى النشاط   | الأدوات                                   | التشكيلات والرسم التوضيحي   |
|---|--------------------------------|-------|--|---|---|
| 1 | مشاهدة البرمجية التعليمية      | 10ق   | مشاهدة الطريقة الصحيحة للتنفس .  | أجهزة كمبيوتر<br>البرمجية<br>التعليمية cd |    |
| 2 | أعمال إدارية وإحماء            | 5ق    | تغيير الملابس ، أخذ الغياب .<br>الجري الخفيف حول حمام السباحة .  | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |    |
| 3 | الإعداد البدني                 | 10ق   | (وقوف) الوثب للأمام 20م بأقصى سرعة . (سرعة)<br>(وقوف) الوثب للوقوف فتحا مع رفع الذراعين جانباً عالياً . (رشاقة)<br>(وقوف فتحا) رفع الذراعين جانباً عالياً مع لف الجذع . (توافق)<br>(انبطاح مانل) فتح الرجلين والذراعين معا . (رشاقة)<br>(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل . (مرونة)   | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |    |
| 4 | الجزء الرئيسي (التطبيق العملي) | 30ق   | ماهي الطريقة الصحيحة للتنفس في السباحة؟<br>يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .<br>يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .<br>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 .<br>الاستناد بالذراعين على حافة الحمام مع اداء ضربات الرجلين وأخذ الشهيق مع وضع الوجه في الماء لإخراج الزفير .<br>الاستناد بالذراعين على لوحة الطفو مع اداء ضربات الرجلين وأخذ الشهيق مع وضع الوجه في الماء لإخراج الزفير . | صفارة<br>ساعة إيقاف<br>لوحات طفو          |   |
| 5 | الختام                         | 5ق    | الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين .<br>المشي الخفيف حول الملعب .  | بدون<br>ادوات                             |  |

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : تعليم التنفس .  
التاريخ : 2022/6/26 م .

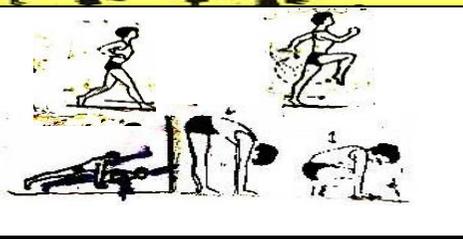
الأسبوع : السادس .  
اليوم : الأحد .  
الزمن : 60ق .

| م | أجزاء الوحدة                   | الزمن | محتوى النشاط  | الأدوات                                   | التشكيلات والرسم التوضيحي   |
|---|--------------------------------|-------|---|---|---|
| 1 | مشاهدة البرمجية التعليمية      | 10ق   | مشاهدة الطريقة الصحيحة للتنفس .   | أجهزة كمبيوتر<br>البرمجية<br>التعليمية cd |    |
| 2 | أعمال إدارية وإحماء            | 5ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير الملابس ، أخذ الغياب .</li> <li>الجري الخفيف حول حمام السباحة .</li> </ul>   | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |    |
| 3 | الإعداد البدني                 | 10ق   | <ul style="list-style-type: none"> <li>(وقوف) العدو 30م من البدء المنخفض . (سرعة)</li> <li>(وقوف فتحة) رفع الذراعين جانبا عاليا مع لف الجذع بالتبادل . (توقف)</li> <li>(وقوف - ثبات الوسط) ثني الجذع جانبا بالتبادل . (مرونة)</li> <li>(وقوف) الجري الزجج بين كرات الأقماع . (رشاقة)</li> <li>(وقوف) الجري في المكان دقيقتين . (تحمل)</li> </ul>  | صفارة<br>ساعة إيقاف<br>أقماع              |    |
| 4 | الجزء الرئيسي (التطبيق العملي) | 30ق   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ما هو وضع الرأس عند أخذ الشهيق في السباحة؟</li> <li>يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .</li> <li>يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .</li> <li>الاستناد بالذراعين على لوحة الطفو مع اداء ضربات الرجلين وأخذ الشهيق مع وضع الوجه في الماء لإخراج الزفير .</li> <li>اداء ضربات الرجلين من الطفو الأفقي مع زيادة المسافة وزيادة عدد مرات اخذ الشهيق</li> <li>أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي والذراعين أماما ويمكن أخذ الشهيق من الجانب .</li> <li>أداء ضربات رجلين بعرض الحمام مع التنفس علي الجانبين .</li> </ul> | صفارة<br>ساعة إيقاف<br>لوحات طفو          |   |
| 5 | الختام                         | 5ق    | <ul style="list-style-type: none"> <li>الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين .</li> <li>المشي الخفيف حول الملعب .</li> </ul>   | بدون<br>ادوات                             |  |

الوحدة التعليمية  
الثانية عشر

الهدف الرئيسي : تعليم المهارات الأساسية في السباحة .  
الهدف الفرعي : تعليم التنفس .  
التاريخ : 2022/6/29 م .

الأسبوع : السادس .  
اليوم : الأربعاء .  
الزمن : 60ق .

| م | أجزاء الوحدة                   | الزمن | محتوى النشاط   | الأدوات                                   | التشكيلات والرسم التوضيحي  |
|---|--------------------------------|-------|--|---|--|
| 1 | مشاهدة البرمجية التعليمية      | 10ق   | مشاهدة الطريقة الصحيحة للتنفس .  | أجهزة كمبيوتر<br>البرمجية<br>التعليمية cd |   |
| 2 | أعمال إدارية وإحماء            | 5ق    | تغيير الملابس ، أخذ الغياب .<br>الجري الخفيف حول حمام السباحة .  | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |   |
| 3 | الإعداد البدني                 | 10ق   | (وقوف) العدو 30م من البدء العالي . (سرعة)<br>(وقوف) ثني الركبتين للجلوس علي أربع ثم العودة . (رشاقة)<br>(وقوف) الحجل بقدم واحدة . (قدرة عضلية)<br>(وقوف) الذراعين جانباً) عمل دورانات بالذراعين للأمام . (مرونة)<br>(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً أماماً ثم العودة .<br>(توافق)   | صفارة<br>ساعة إيقاف                       |   |
| 4 | الجزء الرئيسي (التطبيق العملي) | 30ق   | ماهي الأخطاء الشائعة أثناء التنفس في السباحة؟<br>يتم تقسيم المبتدئين الي مجموعات صغيرة للتفكير في الأداء وتبادل المعلومات .<br>يقوم المبتدئين بالأداء بالتعاون فيما بينهم .<br>أداء ضربات الرجلين والذراعين جانب الجسم ويمكن أخذ الشهيق من الجانب .<br>أداء ضربات الرجلين والذراعين جانب الجسم ويمكن أخذ الشهيق من الجانب .<br>الاستناد بالذراعين على لوحة الطفو مع اداء ضربات الرجلين وأخذ الشهيق مع وضع الوجه في الماء لإخراج الزفير .<br>اداء ضربات الرجلين من الطفو الأفقي مع زيادة المسافة وزيادة عدد مرات اخذ الشهيق . | صفارة<br>ساعة إيقاف<br>لوحات طفو          |  |

|   |        |    |  |               |   |
|---|--------|----|--|---------------|---|
| 5 | الختام | 5ق | <ul style="list-style-type: none"><li>• الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين .</li><li>• المشي الخفيف حول الملعب .</li></ul> | بدون<br>ادوات |  |
|---|--------|----|--|---------------|---|