

ثانيا: السباحة التوقعية



كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قسم تدريب الرياضات المائية

استمارة تقييم مهارات السباحة التوقعية



© swimgraphics.com

	اسم الطالبة :
	الشعبة :
	الدرجة :

من فضلك ضعي درجة داخل الدائرة الموجودة بجانب الجزء المراد تقييمه مع الاخذ في الاعتبار الانسيابية ، الارتفاع ، الثبات .

الدرجة لكل جزء من اجزاء المهارة = 2 (درجتين)

الاداء الضعيف = صفر

الاداء المتوسط = 1 (درجة واحدة)

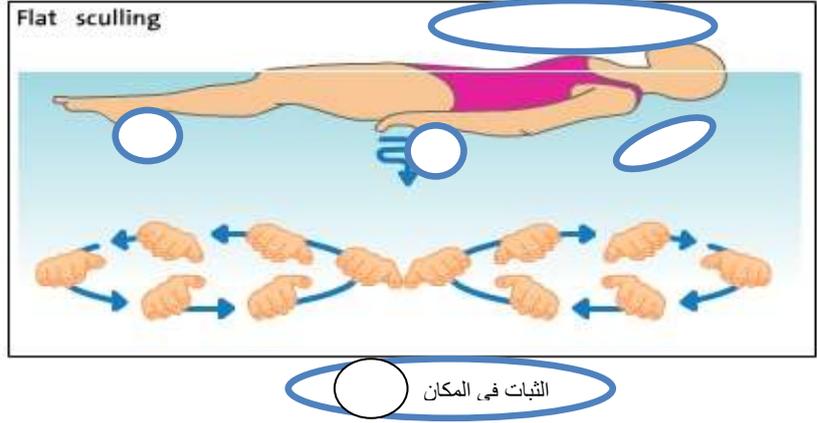
الاداء السليم = 2 (درجتين)

المهارات المقررة :

.Back layout and stationary(Flat sculling 20 sc)

1 - وضع الطفو الخلفى الثابت (20 ثانية)

Stationary sculling

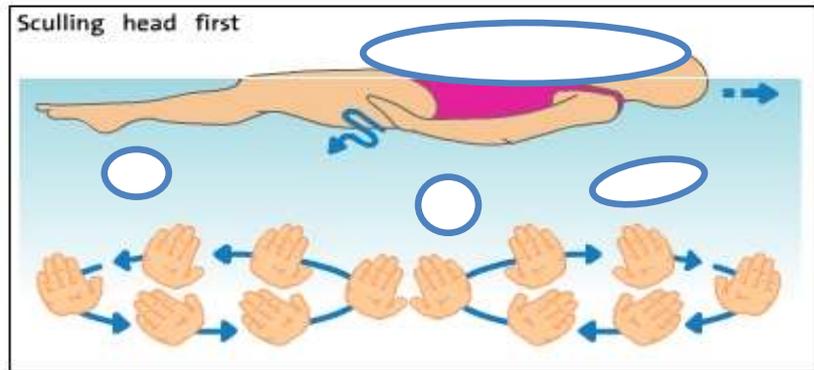
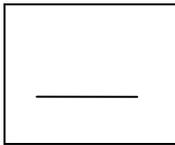


الثبات في المكان

.head first Scull 5 metres (standard scull)

2 - الحركة للامام باتجاه الرأس لمسافة 5 متر

Head first sculling



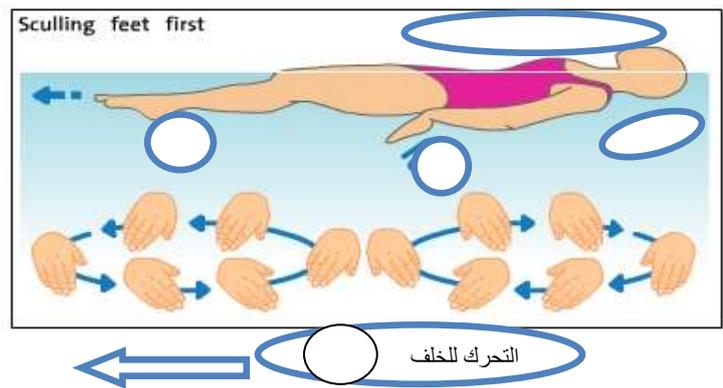
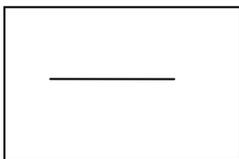
التحرك للامام



.feet first Scull 5 metres

3- الحركة للخلف باتجاه القدمين لمسافة 5 متر

Feet first sculling

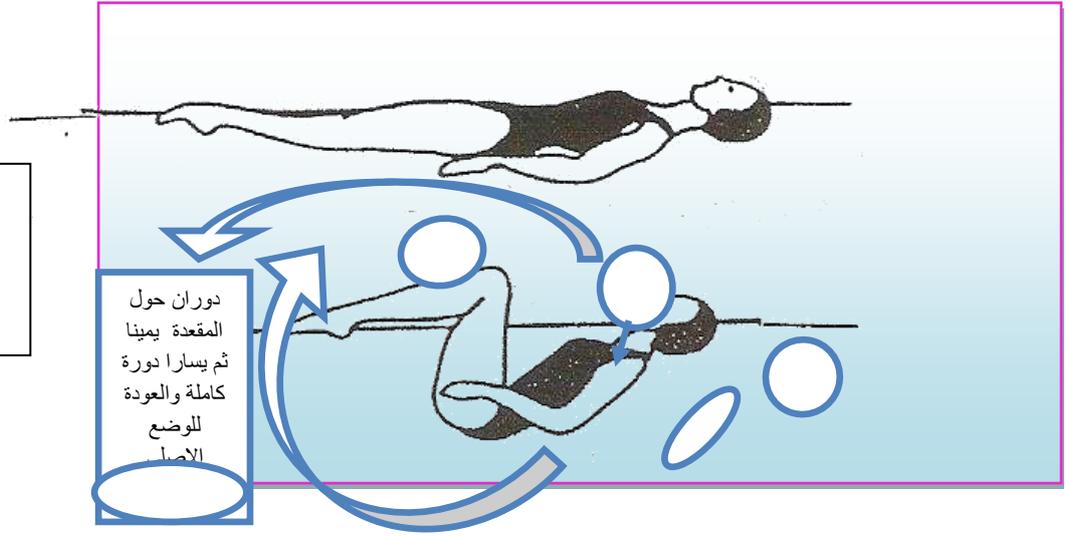
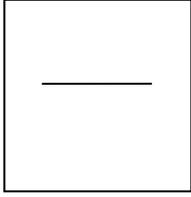


التحرك للخلف



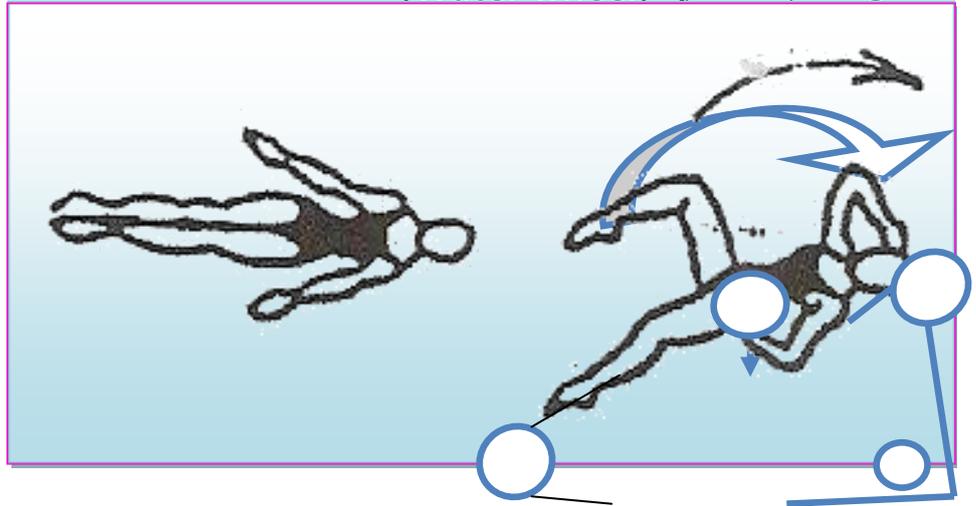
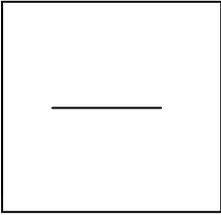
4 - الطفو على الظهر ثم ثني الفخذين عموديا على الجذع و الساقين على الفخذين (Tub).

من هذا الوضع الدوران حول المقعدة دورة كاملة يمينا ثم يسارا و العودة للوضع الابتدائي .



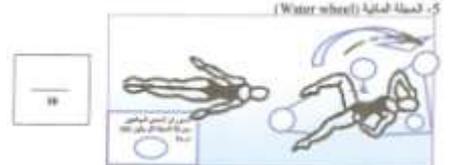
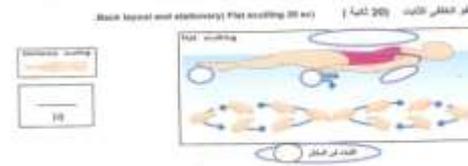
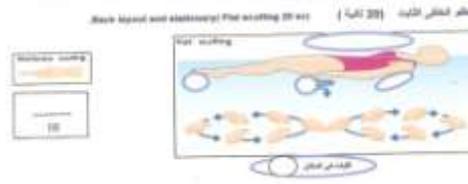
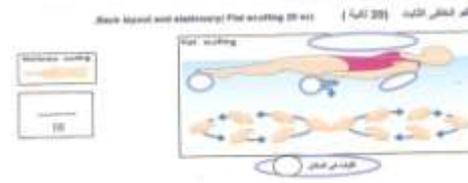
دوران حول
المقعدة يمينا
ثم يسارا دورة
كاملة والعودة
للوضع
الاصلي

5- العجلة المائية (Water wheel)



الدوران لاجدى الجانبين
بحركة العجلة للرجلين 360
درجة

- الجسم موازى لسطح الماء
 - الذراعين بجانب الجسم، الجزء العلوى من الذراع تثبت، الكوع غير ملاصق للجسم
 - كف اليد تحت الماء، الاصابع مضمومة ومفرودة و رسغ اليد مسطح .
 - مشط الرجل مفرد .
 - الثبات 20 ثانية .
- الجسم موازى لسطح الماء
 - الذراعين بجانب الجسم، الجزء العلوى من الذراع تثبت، الكوع غير ملاصق للجسم
 - كف اليد تحت الماء، الاصابع مضمومة ومفرودة و رسغ اليد متجة لاعلى .
 - مشط الرجل مفرد .
 - الحركة للامام فى خط مستقيم 5 متر
- الجسم موازى لسطح الماء
 - الذراعين بجانب الجسم، الجزء العلوى من الذراع تثبت، الكوع غير ملاصق للجسم
 - كف اليد تحت الماء، الاصابع مضمومة ومفرودة و رسغ اليد متجة لاسفل .
 - مشط الرجل مفرد .
 - الحركة للخلف فى خط مستقيم 5 متر .
- الرأس للخلف ، الاذن فى مستوى سطح الماء ، الذقن اعلى سطح الماء
 - الذراعين بجانب الجسم، الجزء العلوى من الذراع تثبت، الكوع غير ملاصق للجسم .
 - الجذع على خط مستقيم .
 - الساقين موازيين لسطح الماء والفخذين عموديين عليه .
 - الدوران يمينا بأستخدام الجذف باليد اليمنى رسغ اليد متجة لاسفل
 - اليد اليسرى رسغ اليد متجة لاعلى وفى العوده يتم عكس الدوران و العوده للوضع الاصلى
- الذقن و الوجة على سطح الماء
 - ثبات اليدين فى نفس الوضع اثناء الدوران
 - الجذع على سطح الماء حول نقطة الدوران (المقعدة)
 - اعلى الرجلين على سطح الماء و الدفع بباطن القدم
 - الدوران 360 درجة بأداء العجلة بالرجلين .
- الجسم على سطح الماء مع ميل بسيط تجاة القدمين
 - حركات مختلفة للذراعين فوق الصدر او الرأس
 - ضربات الرجلين الصحيحة لسباحة الزحف على الظهر
 - ضربات الرجلين اسفل سطح الماء
 - التقدم للامام 12 متر فى خط مستقيم .



اعمال السنة لمادة السباحة التوقيعية

للفرقة الثالثة

الوقت المخصص للمادة : فصل دراسي .
عدد الاسبوع : 15 اسبوع .
عدد المحاضرات للسباحة و السباحة التوقيعية : اربع محاضرات اسبوعيا .
(ثلاث محاضرات عملية + محاضرة نظرية).

مقسمة على يومين :
اليوم الاول :محاضرتين سباحة عملي
اليوم الثاني : محاضرة سباحة توقيعية عملي + محاضرة نظرية (سباحة و سباحة توقيعية)

عدد المحاضرات للسباحة التوقيعية : محاضرة فى الاسبوع + محاضرة نظرية
كل اسبوعين)

درجة اعمال السنة : 10 درجات .



○ خطة العمل للسباحة التوقيعية :

○ **اولا : المهارات المقررة :**

- وضع الطفو الخلفى المستقيم الثابت . (Back layout and stationary(Flat sculling 20 sc)
- التحرك للامام تجاة الرأس (الجذف باليدين) 5 متر . head first Scull 5 meters (standard scull)
- التحرك للخلف تجاة القدمين (الجذف باليدين) 5 متر . foot first Scull 5 meters
- وضع الدوران . الطفو على الظهر ثم ثنى الفخذين عموديا على الجذع و الساقين على الفخذين (Tub).
- العجلة المائية (Water wheel) .
- سباحة الزحف على الظهر (ضربات الرجلين مع حركة الذراعين فوق الصدر او الراس فى اى وضع
- تختارة الطالبة) 12 متر Back flutter 12 meters with creative arms (optional)
- الجملة الحركية . Routine Element

ثانيا : الجزء التطبيقي :

الاسبوع الاول و الثانى : تدريب ميدانى متصل .

الاسبوع الثالث : التعريف بالسباحة التوقيعية و المهارات المقررة (فيديو +شرح) والتطبيق العملى

للمهارات ارقام 1،2،3.

الاسبوع الرابع : اعادة على المهارات السابقة و التطبيق العملى للمهارة رقم 4 .

الاسبوع الخامس : محاضرة نظرى ويتم فيها تكوين مجموعات لتقديم اوراق دراسية عن المهارات

المقررة + التطبيق العملى على كل ما سبق .

الاسبوع السادس : اعادة على المهارات السابقة و التطبيق العملى للمهارة الخامسة .

الاسبوع السابع : امتحان منتصف الفصل الدراسي عملي +
تقديم الورقة الدراسية و الامتحان الشفهي .

الاسبوع الثامن : اعادة على كل ما سبق .

الاسبوع التاسع : محاضرة نظري (فيديو+ شرح) اعادة
على مهارات 4،5 ومشاهدة المهارة رقم 6 والتطبيق العملي للمهارات

الاسبوع العاشر : اعادة على كل ما سبق .

الاسبوع الحادي عشر : امتحان نهائي للمهارات.

الاسبوع الثاني عشر : كيفية تكوين جملة من المهارات
المقررة (نظري بالفيديو+ الشرح)

و عملي بالتدريب على الجملة بأستخدام العد .

الاسبوع الثالث عشر : (نظري بالفيديو+ الشرح) ،التدريب العملي
على الجملة بأستخدام الموسيقى .

الاسبوع الرابع عشر : الشكل النهائي للجملة بأستخدام الموسيقى .

الاسبوع الخامس عشر : الامتحان التطبيقي لنهاية الفصل الدراسي

ثالثا : متطلبات اعمال السنة :

توزيع درجة اعمال السنة

- ورقة دراسية في جزء من المنهج + D C .
- 4 درجتين
- امتحان منتصف الفصل الدراسي عملي .
- 6 اربع درجات

المجموع

10 درجات

مع

- أ.د/ فاطمة
مصباح
- أ.د/ نادية
الباجورى
- أ.د/ عزة فرج

تحيات فريق العمل

الامتحان التطبيقي لنهاية الفصل الدراسي لمادة السباحة التوقيعية
للفرقة الثالثة

درجة الامتحان : 5 درجات .

الاختبار التطبيقي : جملة حركية (Routine element) محددة فى المنهج
المقرر مكونة من 4 من المهارات المقررة

(Back crawl . Back layout . Tub . foot first)

بمصاحبة الموسيقى لمدة لا تزيد عن دقيقتين . ويترك للطالبة تحضير الموسيقى
المناسبة للمشاركة والابداع .



- **كيفية حساب الدرجة :**
- تحسب الدرجة للطالبة بناء على :
- تقييم الاداء الفنى للمهارات الاربعة التى تتضمنها الجملة الحركية
بناء على استمارة التقييم المعدة لذلك .
- (4درجات)
- اختيار الموسيقى المصاحبة للاداء و الاحساس بالتوقيت و الايقاع .
- (درجة واحدة)
- مجموع الدرجة الكلية = 5 درجات

