

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)

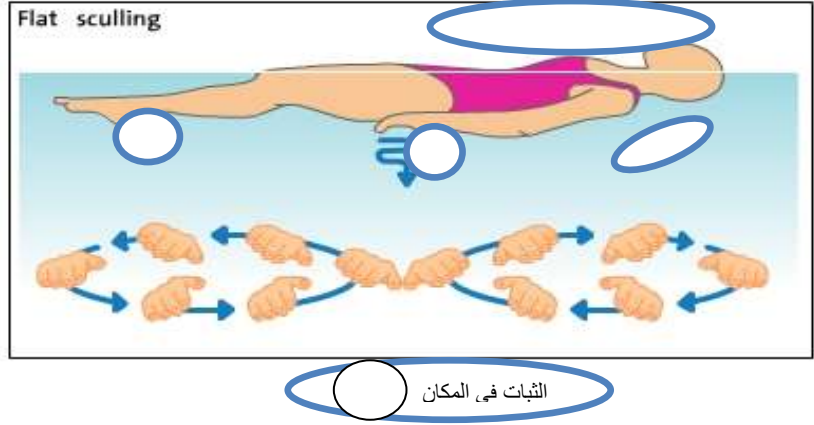
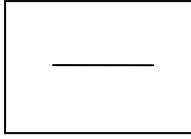
الاداء ال س ل يم = 2 (درجتين)

المهارات المقررة :

.Back layout and stationary( Flat sculling 20 sc)

1 - وضع الطفو الخلفى الثابت (20 ثانية)

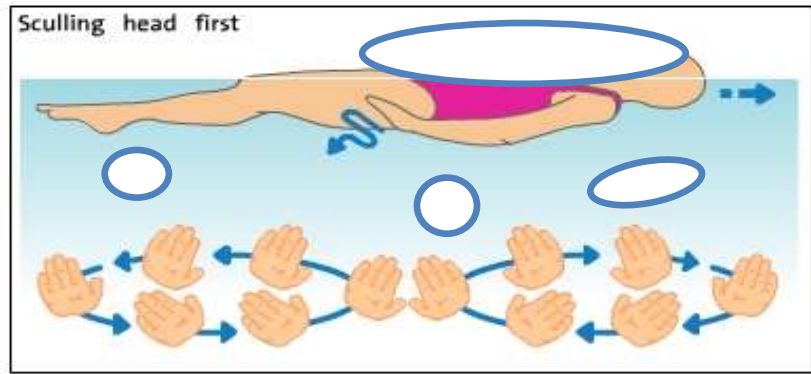
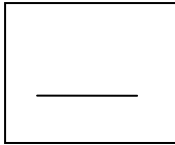
Stationary sculling



.head first Scull 5 metres ( standard scull )

2 - الحركة للامام باتجاه الرأس لمسافة 5 متر

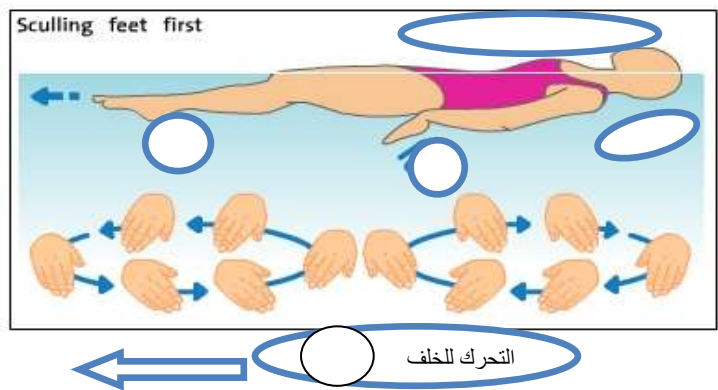
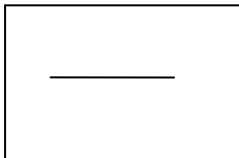
Head first sculling



.feet first Scull 5 metres

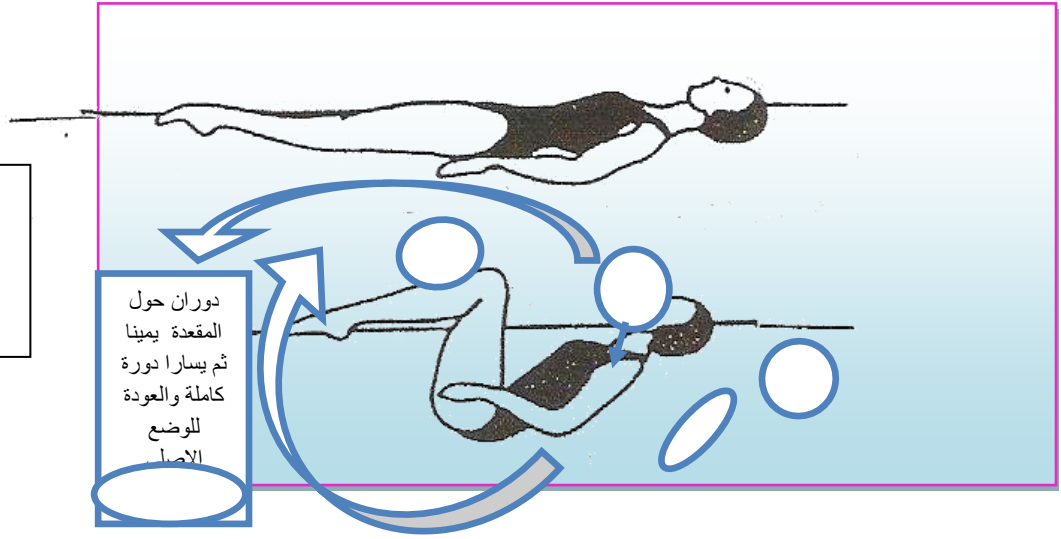
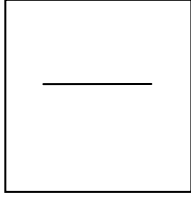
3- الحركة للخلف باتجاه القدمين لمسافة 5 متر

Feet first sculling



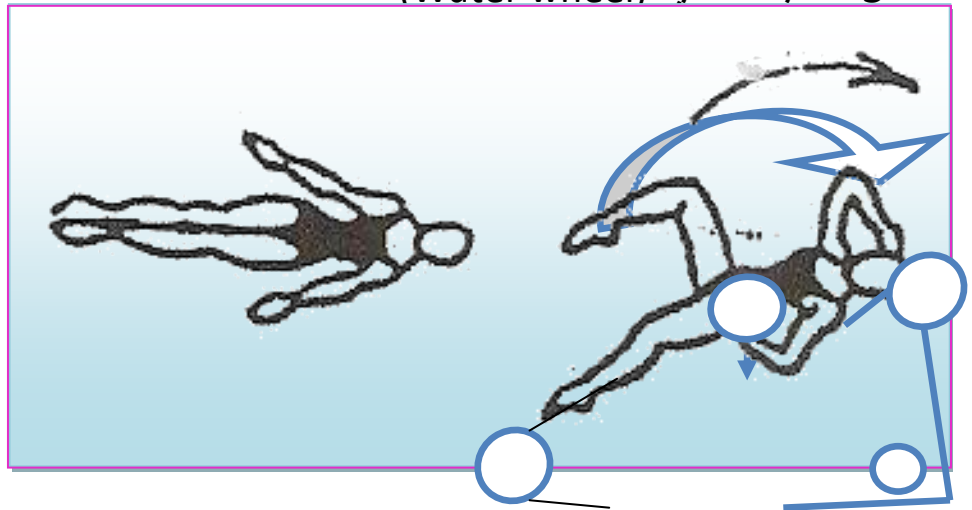
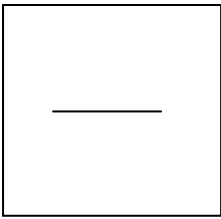
4 - الطفو على الظهر ثم ثني الفخذين عموديا على الجذع و الساقين على الفخذين (Tub).

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

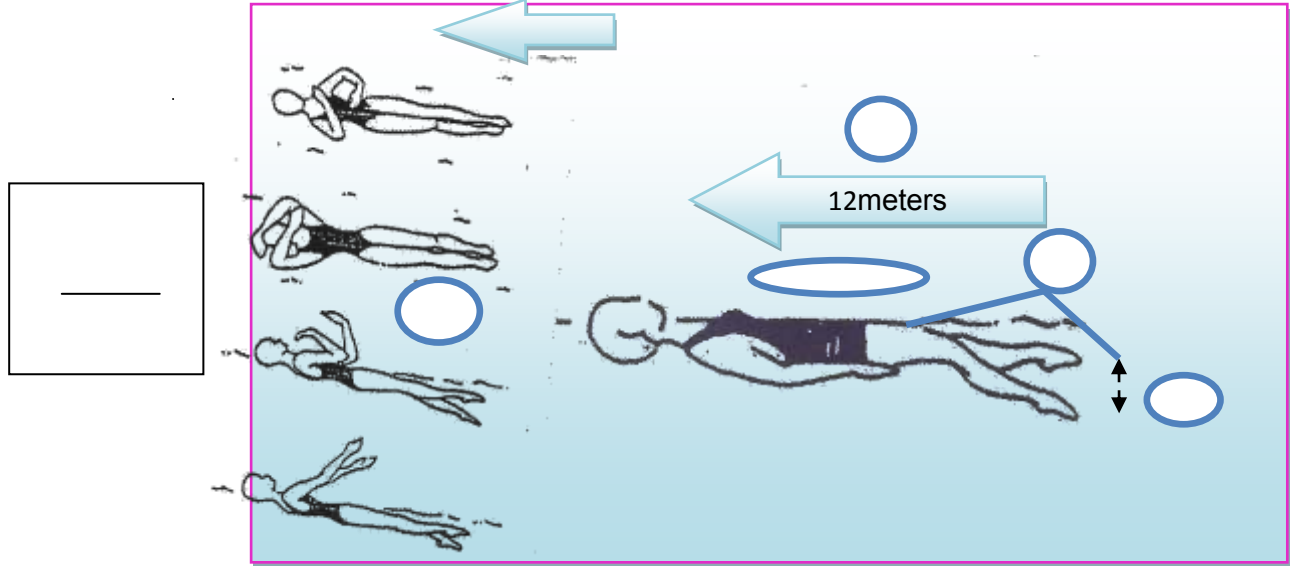
### 5- العجلة المائية (Water wheel)



الدوران لاجدى الجانبين  
بحركة العجلة للرجلين 360  
درجة

6- السباحة على الظهر بضربات الرجلين مع حركة الذراعين فوق الصدر في وضع  
تختارة اللاعب

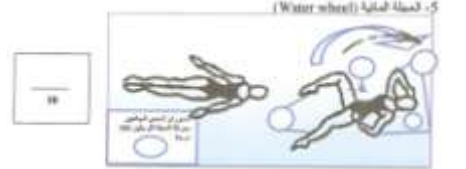
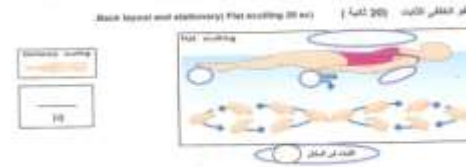
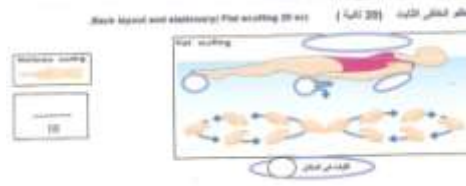
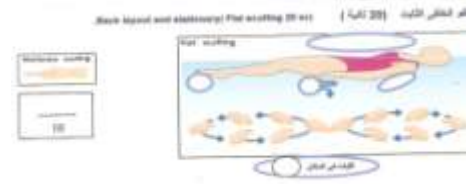
Back flutter 12 meters with creative arms (optional). (12 متر)



دليل استمارة التقييم لمهارات السباحة التوقيعية للفرقة الثالثة

\_\_\_\_\_

- 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 التطبيقى :

- . 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 والاحساس بالتوقيت و الايقاع .
- (درجة واحدة)
- مجموع الدرجة الكلية = 5 درجات

