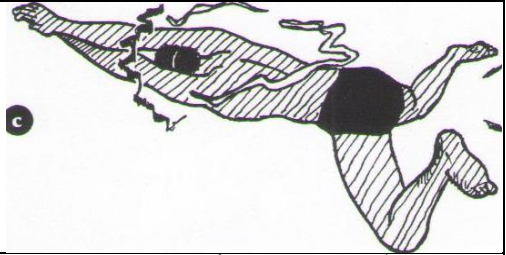
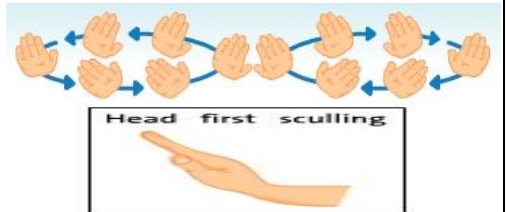


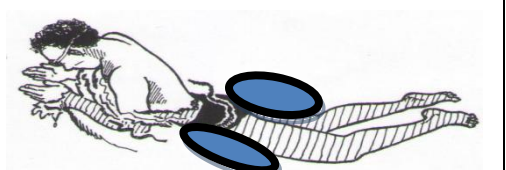


إستمارة تقييم الجانب التطبيقي لآعمال السنة لمادة السباحة للفرقة الثالثة للعام الجامعي 2011-2012  
الفصل الدراسي الثاني (الاستمارة الثانية)

										وضع الجسم على كامل إمتداده الذقن قريبة من الكتف العلوي	ضربات رجلين على جانب الجسم ذراع عاليا بجانب الرأس والآخرى بجانب الفخذ مع الدوران على الجانب الآخر كل 3 عدات (حرة)
										الاحتفاظ بضربات الرجلين بإقاع منتظم وتبدأ من مفصل الفخذ مع إرتخاء الركبتين والكعبين ولا تتأثر أثناء الدوران.	
										تخرج الذراع المجاورة للجسم بثني المرفق لاعلى وقرب اليد من سطح الماء لتبادل الذراعين	
										الجسم مفرد(منطقة الحوض لاعلى-الذقن تجاه الصدر قليلا)	دوران الجسم حول المحور الطولي من الكتفين حتى القدمين 45 درجة يمينا ويسارا الذراعين بجانب الجسم . (body roll)
										ضربات الرجلين متتالية و مفردة بنفس القوة	
										خروج الكتفين من الماء على التوالي ،مع دوران الجسم بالكامل على إستقامته ما عدا الرأس	
										سحب الكعبين للمعدة- قبض القدمين تجاه الساق والأمشاط للخارج - دفع الماء بباطن القدم للخلف ولأسفل	(الطفو على البطن - الذراعين اماما - الرأس داخل الماء) اداء ضربات رجلين سباحة الصدر بإستخدام لوح الطفومع القيام بعملية التنفس .
										الاهتمام بفترة الانزلاق بعد كل ضربة بالرجلين .	
										تؤدي عملية الشهيق أثناء مرحلة الانزلاق،أما عملية الزفير فتؤدي أثناء المرحلة الاساسية	
										الجسم مفرد، الرأس لاعلى ،الذقن في إتجاه الصدر ،إرتفاع في منطقة الحوض.	(الطفو على الظهر مع ثبات الذراع اليسرى مفردة بجوار الرأس) ضربات رجلين ظهوراداء حركات الذراع اليمنى (كاتش يمين ) ثم الاعداء بالذراع الاخرى .
										ضربات الرجلين تبادلية مستمرة قوية وسريعة تؤدي من مفصل الفخذ و إثناء قليل في الركبة بشرط عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء	
										دخول الذراع الايمن الماء بالاصبع الصغير ، مفرد اعلى الكتف وللخارج قليلا	

أ.م.د. نيفين العيفي

تقيم كل مهارة من 6 درجات وتقسم الى ثلاث أجزاء يقيم كل جزء بدرجتين تعطى إما (0,1,2) حسب تنفيذ شروط الاداء المذكورة

											سحب الكعبين الى المقعدة وهم خارج مستوى الركبتين ثم قبض القدمين تجاه الساق والأمشاط للخارج	(الطفو على البطن – الذراعين اماما – الرأس داخل الماء) اداء ضربات رجلين سباحة الصدر بدون تنفس سوبرمان صدر
											دفع الماء بباطن القدم فرد الركبتين وضم الفخذين ومواجهة باطن القدمين.	
											التنفس عند اللزوم كل من 3:5 ضربات ، مع الإهتمام بفترة الانزلاق	
											وضع الجسم المفرد (الوجه والصدر والفخذ والقدم على سطح الماء ) مع مراعاة أن الرأس و المقعدة ورسغ القدم في خط مستقيم	الحركة للامام باتجاه الرأس head first Scull 5 metres 5متر لمسافة
											التحرك إنسيابي وبدون مجهود في إتجاه الرأس ،والجسم في أقصى علو وتحكم .	
											رسغ اليد متجه لأعلى والحركة للداخل وللخارج باليدين والساعدين كوحدة .	
											الاحتفاظ بضربات الرجلين بإقاع منتظم وتبدأ من مفصل الفخذ ولا تتأثر اثناء الدوران.	ضربات رجلين سباحة الزحف ذراع واحدة فقط مع التنفس (كاتش)12.5 م
											المرحلة الرجوعية للذراع بإسترخاء المرفق لأعلى،الدخول والخروج في ابعد نقطة ممكنة	
											من6:4 ضربات لكل دورة ذراعين النظر للامام دوران الرأس للتنفس دون رفعها.	
											-راحتي اليدين متجهة للخارج ويتم السحب للخارج ولأسفل بإتساع أكبر من الاكتاف.	(الطفو على البطن – الذراعين اماما) تثبيت الرجلين بإستخدام أداة طفو مع اداء حركات ذراعين سباحة الصدر والتنفس .
											- تتحرك اليدين للخلف مع ثني المرفقين 90 درجة وتشير الاصابع لأسفل .	
											- تغيير إتجاه الذراعين ورفع الكتفين مع إتجاه راحتي اليدين للداخل ثم ضم الكفين و المرفقين بحركة قوية ثم المد اماما	