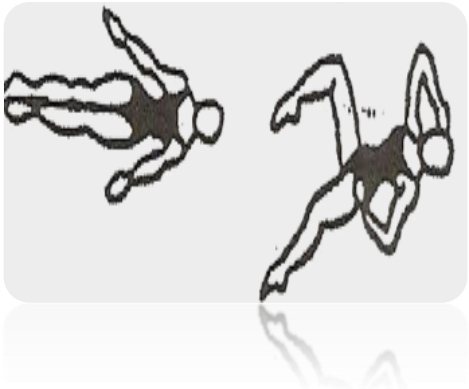
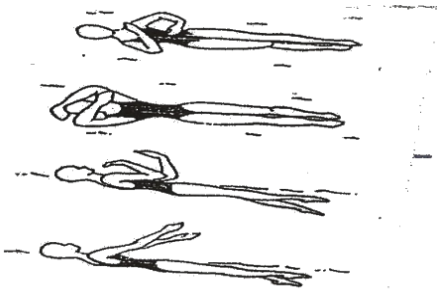
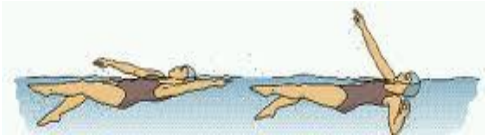
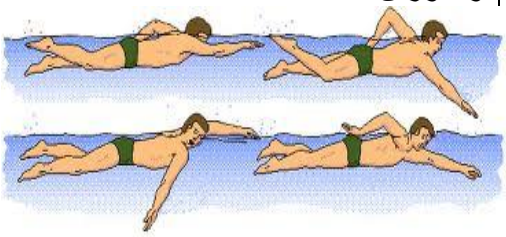
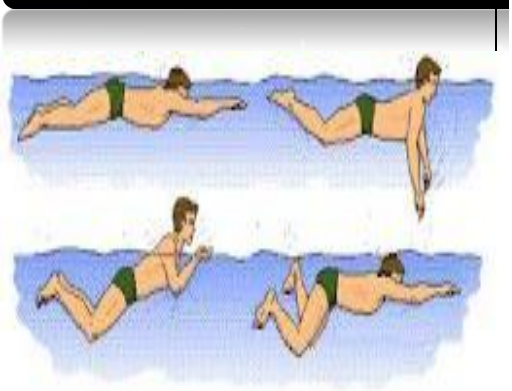
إستمارة تقييم الجانب التطبيقي لاعمال السنة لمادة السباحة للفرقة الثالثة للعام الجامعى 2011-2012
الفصل الدراسي الثاني (الاستمارة الرابعة)

سباحة صدر (حركة ذراعين واحدة مع كل ضربتين ارجل)	الاحتفاظ بالتوافق السليم ، مع عدم تزامن المرحلة الفعالة لليدين والرجلين . (المرحلة الاساسية للذراعين مع الشهيق ، فرد الذراعين مع سحب الرجلين ، ثم المرحلة الاساسية للرجلين مع الزفير.											
	رفع الكتفين لإتجاه الأذن أثناء عملية التنفس والسحب للداخل والحركة الرجوعية للذراعين ، مع ثبات الرأس تماما خلال المسافة المقطوعة											
	الاحتفاظ بضربات ارجل سليمة مع تقارب الركبتين للداخل قبل عملية الدفع،مع فاعلية الحركة الكرباجية											
العجلة المائية (Water wheel) 	وضع الجسم المفرود (الوجه والصدر والفخذ والقدم على سطح الماء) مع مراعاة أن الرأس و المقعدة ورسغ القدم في خط مستقيم											
	توضع يد على جانب الرأس واليد الخرى يتم وضعها على جانب المقعدة مع تدوير المقعدة 90 درجة .											
	تقوم الرجلين بعمل عجلة للدوران 360 درجة .											
الظهر بضربات الرجلين 	وضع الجسم المفرود (الوجه والصدر والفخذ والقدم على سطح الماء) مع مراعاة أن الرأس و المقعدة ورسغ القدم في خط مستقيم											
	ضربات رجلين تبادلية تحت الماء للتحرك في إتجاه الرأس											
	ويمكن أداء حركات ابتكارية بالذراعين أعلى الرأس أو خارج الماء أو أداء بعض الحركات المتنوعة بواسطة اليد											

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

أ.م.د.نيفين العفيفي

إستمارة تقييم الجانب التطبيقي لاعمال السنة لمادة السباحة للفرقة الثالثة للعام الجامعى 2011-2012
الفصل الدراسي الثاني (الاستمارة الرابعة)

سباحة الظهر كاملة 2×12.5 م بالبدء والدوران (الذراعين متتاليتين و ضربات الرجلين تبادلية) 	وضع الجسم أفقي إنسيابي مستقيم على الظهر،الرأس أعلى قليلا إتجاه الذقن قرب الصدر ، إرتفاع الحوض لتفادي الجلوس في الماء .											
	دخول ذراع خارج الكتف راحة اليد للخارج مع خروج الاخرى بجانب الفخذ راحة اليد للداخل (مفرودتان تماما)											
	ضربات الرجلين تبادلية بإيقاع منتظم من مفصل الفخذ أنثناء خفيف في الركبة وعدم ظهورها أعلى سطح الماء											
سباحة الزحف كاملة 2×12.5 م بالبدء والدوران 	الجسم مفرود سطح الماء عند مفرق الشعر النظر للامام											
	ضربات الرجلين تبادلية قوية من مفصل الفخذ مع إرتخاء الركبتين والكعبين والركبة تسبق القدم أثناء الحركة لأسفل ولا تتأثر بالنفس											
	إرتخاء الذراعين أثناء المرحلة الرجوعية مع إرتفاع المرفق،من6:4 ضربات لكل دورة ذراعين.											
سباحة الصدر كاملة 2 ×12.5 م بالبدء والدوران 	حركة الذراعين للخارج ولاسفل ثم السحب للداخل لعصر الماء اسفل الصدر مع الخروج للتنفس،ومع فرد الذراعين اماما يتم سحب الساقين بسلاسة ،الضرب بالكعبين بقوة وضم الرجلين للانزلاق مع إخراج الزفير											
	رفع الكتفين تجاه الاذن لأعلى أثناء السحب للداخل والمرحلة الرجوعية وفاعلية الضربة الكرباجية للرجلين											
	فرد الجسم للانزلاق 3عدات في الوضع الافقي الانسيابي على سطح الماء ،مع إتجاه اليدان لاعلى إستعدادا لبداية سحبة جديدة.											

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

أ.م.د.نيفين العفيفي

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

أ.م.د.نيفين العفيفي