

الإستمارة (الخامسة) تقييم الجانب التطبيقي لسباحة الظهر في نهاية العام للفرقة الثالثة للعام الجامعي 2011-2012  
الفصل الدراسي الثاني

الطلاب	جوانب التقييم	صور توضيحية	سباحة الزحف على الظهر
	ضربات الرجلين متتالية تبادلية مستمرة قوية وسريعة بنفس القوة مع دوران الجسم بالكامل على إستقامته ما عدا الرأس		<u>أولا تقييم ضربات الرجلين</u>
	الرجلين مفروده الحركة تؤدي من مفصل الفخذ (إنتشاء) خفيف في الركبتين بشرط لا تظهر خارج سطح الماء)		
	الاحتفاظ بضربات الرجلين بإقاع منتظم إتجاه اصابع القدمين للداخل مع إرتشاء الركبتين والكعبين ولا تتأثر إثناء الدوران.		
	دخول الذراع الماء مفرد اعلى الكتف وللخارج قليلا بالاصبع الصغير راحة اليد للخارج .		<u>تقييم حركات الذراعين</u>
	خروج الذراع من الماء مفرد مع ملائمة السبابة للفخذ قبل الخروج		
	فاعلية كل من المسك والشد والدفع داخل الماء مع إنتشاء المرفق ، وتكون عملية تبادلية بدخول ذراع وخروج الاخرى .		
	وضع الجسم أفقي إنسيابي مستقيم مفرد على الظهر ، الرأس لأعلى الذقن تجاه الصدر قليلا ، إرتفاع الحوض لنقادي الجلوس في الماء .		<u>تقييم التوافق والتنفس</u>
	بداية التخلص لإحدى الذراعين مع بداية الشد للاخرى وبداية الدخول مع نهاية الدفع		
	ست ضربات رجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين وتنظيم التنفس مع الذراعين .		

تقييم سباحة الظهر مسافة 25 م (إختبار نهاية العام) يعطى كل جانب من جوانب التقييم إما (2 أو 1 أو 0) تقييم ضربات الرجلين من 3 جوانب وكذلك كل من حركات الذراعين 3 جوانب والتوافق والتوقيت والتنفس 3 جوانب.

رئيسة القسم  
أ.د. هالة مالك



مسئولة الدفعة  
أ.م. د. نيفين العفيفي