

الواجبات المودجة

مقياس: السباحة:

الجواب الأول:

١ - تعريف رياضة السباحة:

هي رياضة مائية تعتمد على التكيف مع الوسط المائي دون المضي فيه.

٢ - خصائص رياضة السباحة:

١ - رياضة مائية ٢ - لها لباسها الخاص ٣ - تمارس مقابل الذكور والناث

٤ - يمكن تعلمها في أي سن ٥ - رياضة تساعد على الانسجام والعلاج.

٦ - أوصى بها الرسول صلى الله عليه وسلم ٧ - لها عدة ثروة ٨ - تساعد على الكمال البدني

٣ - اهتمام المسلمين برياضة السباحة:

حديث الرسول "علم" : "علموا أولادكم السباحة والإمالة وركوب الخيل"

ذكره الخاقاني اللاحقة: "من تعلم وعام وغترب بالحمام فتم العلاج".

"أعلم أولادكم السباحة قبل الكتابة بما لم تجدون من يكتب عنكم ولم

تجدون من يصنع مكانهم".

مع شرح بسيط.

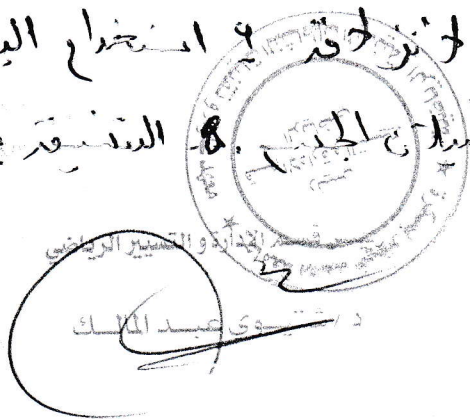
الجواب الثاني:

١ - أهم مراحل المبتدئين لتعلم السباحة:

١ - الغوص على الماء ٢ - الطفو ٣ - الزحف لفة ٤ - استخدام اليد

٥ - استخدام الرجلين ٦ - التدفيس ٧ - سباحة الجذع ٨ - التدفيس بين المراحل.

على الوقت ذكر ٥ مراحل.



2. أهم الملاحظات على المبة في أول حصة تعليمية:

4. خارج المسبج : 4

4. الموزن والرهبة 2. الرخبة في التلم 3. الخجل 4. المحاسن

5. الأضطراريات النفسية
داخل المسبج :

1. عدم اتقان السباحة 4. التغيرات الفيزيولوجية 6

2. العزلة :

3. المبتدأ بالبحار

اختيارات متعددة مع شرح ، عناصر على الخلل بالبحار .

الجواب الثالث

1. تقسيم المدة حسب مستويات حاجيات

1. المرحلة الأولى : تنمية القوامة الرياضية 2. 3 أسابيع

2. المرحلة الثانية : استئثار نفسي للقوامة الرياضية 3. 4 أسابيع

3. المرحلة الثالثة : تفهيد نفسي للقوامة الرياضية 4. 5 أسابيع

5. مع شرح بسيط لكل مرحلة .

المجيب

2. أهداف فترة التمهيد الرياضي للسباحة :

- الرفع من مستوى السباح ببنيا ومهاريا وخلق

- الوصول إلى أعلى درجة من الأداء .

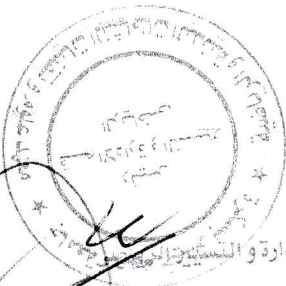
- تمهيد بالحل التالي .

- اكتساب وتحسين الأداء الخطي

- أداء جميع لمرقة السباحة .

- الوصول إلى التدريب التخصصي لتعلم السباحة .

5. ذكر ، أهداف على الخلل



رئيس قسم الإدارة والتسيير
د. شتيوي عبد المالك

المجواب الرابع :

١- الملاحظات التي يراجيها المدرس أثناء إعداد الدرس :

- عوامل الزمن والملاحة .

- عدد التلاميذ

- نوعية قدرات التلاميذ ومستواهم .

- الوسائل المتوفرة .

- نوعية التمارين .

- الهدف العام للدرس .

المجواب

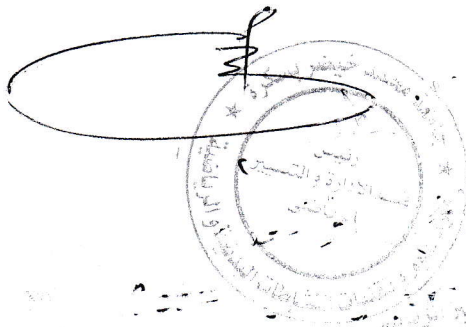
٢- الملاحظات الرئيسية :

• هي جميع الإجراءات اللازمة لسلامة وأمن السباح .

• هي الوقاية ضد وقوع حوادث أثناء السباحة .

.....

الأستاذ: فهد واح الربيع



إعادة الشغل مع الزملاء

٢٥ - ٠١ - ٢٠١٧

القاعة ١٧

الساعة ١٢:٠٥

د / شتيوي عبد الملك
المادة : ٩