

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الثاني في مقياس: السباحة**الجواب الأول : (08 ن)**

الطريقة الكلية	الطريقة الجزئية
مميزات الطريقة الكلية: (1.5 ن) - وضوح الهدف العام من خلال ادراك المهارة - المهارة الحركية كوحدة واحدة - تساعد في تذكر الأداء الحركي للمهارة كوحدة متكاملة عيوب الطريقة الكلية: (1.5 ن) - لا تصلح لجميع المستويات من المبتدئين بسبب اختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية. - تتطلب التركيز والانتباه حتى يلم المتعلمون تفاصيل المهارة. - تصحیح الخطأ في بداية التعلم أمر يعيق عملية التعلم نفسها.	مميزات الطريقة الجزئية: (1.5 ن) - تساعد المتعلم على استيعاب مهارات والحركات الصعبة وتبسيطها من خلال تقسيمها الى اجزاء. - تساهم في الحد من الاصابات وتقليل الحوادث خصوصا في المهارات الصعبة والمركبة. - مراعاة الفروق الفردية . - تتناسب مع الرياضيين الناشئين أي في المراحل الأولى من عملية التكوين. عيوب الطريقة الجزئية: (1.5 ن) - الوقت المستغرق للتعلم في الطريقة الجزئية يكون أطول والجهد المبذول أكبر. - تظهر عند تقسيم الحركة بعض السلبيات كالإخلال في بعض اجزائها وعدم توفر الانسياب. - عند المبالغة في استخدام هذه الطريقة يجد المتعلم بعض الصعوبات لاكتساب عملية التوافق الكلي - عدم وضوح الهدف العام بالنسبة للمتعلّم.

خصائص ومواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة: (1 ن)

- تستثير دوافع المتعلمين وحماسهم.
- تتناسب مع قدرات وامكانيات المتعلم.
- تراعي مبدأ الفروق الفردية.
- تسهل مهمة المعلم في التوجيه

خمسة (05) من الأدوات التعليمية الخاصة بالسباحة: (1 ن)

- 1- زعانف القدمين 2- طوق الرقبة 3- أجسام طافية 4- سترة الطفو 5- لوح الطفو

الجواب الثاني : (04 ن)

المهارات الأساسية لتعليم السباحة
- التعود على الماء (التأقلم والتكيف مع الماء) (0.5 ن) - ضربات الرجلين (0.5 ن) - ضبط التنفس والغطس (0.5 ن) - ربط ضربات الرجلين مع التنفس والانسياب (0.5 ن) - مهارة الطفو (0.5 ن) - حركات الذراعين (0.5 ن) - مهارة الانسياب (الانزلاق على الماء) (0.5 ن) - ربط التنفس مع حركة الذراعين (0.5 ن)

الجواب الثالث: (08 ن)

جوانب انتقاء السباحين:

- **فسيولوجيا:** يتصف بسعة عالية للرننتين ولديه كفاءة تمكنه من استهلاك الأكسجين، ونبض الراحة منخفض نسبياً، والنبض القلبي أقصى مرتفع في الاختبارات القصوى. (1 ن)
- **بدنيا:** مرونة عالية في حركة الكتفين والقدمين وقوة قصوى نسبية عالية وقوة شد عالية أيضاً مع سرعة رد الفعل ورشاقة في أداء المهارات المتنوعة وإمكانية توافق واتزان في الوسط المائي. (1 ن)
- **صحياً:** حالة صحي ممتاز، وعدم الإصابة بنزلات البرد المتكررة. (1 ن)
- **نفسياً:** الاستعداد والدافعية مع القدرة على المنافسة وتمل أعباء التدريب لفترات طويلة. (1 ن)

الاختبارات والقياسات المطلوبة للانتقاء في السباحة.

اختبارات داخل الماء (1 ن)	اختبارات بدنية (1 ن)	قياسات فسيولوجية (1 ن)	قياسات مورفولوجية (1 ن)
– الطفو العمودي	– مرونة الكتفين	– السعة الرئوية	– الوزن
– الطفو والتوازن الأفقي	– مرونة القدم	– الحد الأقصى	– الطول
– الانزلاق	– الوثب العمودي (للأعلى)	– لإستهلاك الأكسجين	– طول الذراع
– قوة الشد بالرجلين	– الوثب الأفقي من	– VO_{2max}	– طول الكف
– قوة الشد بالذراعين	– الثبات (للأمام)		– طول القدم
– زمن سباحة (الأداء الرقمي)	– قوة القبضة		– عرض الكتفين
			– عرض الحوض