

```html

# تعليم السباحة الحرة مع الصور للمهارات وتعليم طريقة التنفس

## (Materials Needed) المواد اللازمة

- ملابس سباحة مريحة (Comfortable swimsuit)
- نظارات سباحة (Goggles)
- لوح سباحة (Kickboard)
- "عصا السباحة الإسفنجية" (Pool noodle - optional, for support)
- (بطاقات مهارات مقاومة للماء (يمكن صنعها في المنزل عن طريق تغليف رسومات أو صور مطبوعة)
  - بطاقة 1: صورة لسهم مستقيم (لتمثيل وضعية الجسم)
  - بطاقة 2: صورة لأقدام ترفرف في الماء (للركلة الرفرفة)
  - بطاقة 3: صورة لذراع تمتد للأمام ثم تسحب الماء للخلف (لحركة الذراع)
  - بطاقة 4: صورة لوجه يلتفت جانبًا فوق الماء (للتنفس)
- ("دفتر وقلم رصاص لـ "سجل السباحة")
- (ساعة توقيت (اختياري، للمتعة)

## (Lesson Plan) خطة الدرس

### 1. الأهداف التعليمية (Learning Objectives)

بحلول نهاية هذا الدرس، سيتمكن الطالب من:

- "شرح وتطبيق وضعية الجسم الانسيابية" وضعية السهم
- بشكل صحيح لمسافة 5 أمتار باستخدام لوح السباحة (flutter kick) أداء الركلة الرفرفة
- تقليد حركة الذراع في السباحة الحرة على اليابسة وفي الماء الضحل
- ممارسة تقنية التنفس الجانبي عن طريق إخراج فقاعات في الماء ثم إدارة الرأس لأخذ نفس
- محاولة دمج الركلة والتنفس وحركة الذراع للسباحة لمسافة قصيرة مع المساعدة

### 2. الإحماء والمقدمة: " مهمة رجل الغناء المائي" (5 دقائق)

**الهدف:** جعل الطالب مرتاحًا في الماء والتركيز على وضعية الجسم

- **النشاط:** ابدأ على حافة المسبح. أخبر الطالب أنه رائد فضاء في مهمة استكشاف كوكب مائي. مهمته الأولى هي أن يصبح انسيابيًا مثل صاروخ فضائي
- **التعليمات:**
  1. قف في الماء الضحل. ارفع ذراعيك فوق رأسك، ضع يديًا فوق الأخرى، واضغط ذراعيك على أذنيك. هذه هي " وضعية الصاروخ"
  2. الآن، دعنا نطفو على بطوننا مثل صاروخ يطفو في الفضاء. اجعل جسمك مستقيمًا وطويلاً قدر الإمكان. " (استخدم" (بطاقة المهارة رقم 1 كمرجع بصري
  3. لعبة: العب "الضوء الأحمر، الضوء الأخضر" وأنت في وضعية الطفو. عندما تقول "ضوء أخضر"، يطفو الطالب إلى الأمام. وعندما تقول "ضوء أحمر"، يتوقف ويحافظ على وضعية الجسم المستقيمة

### (المهارة الأساسية 1: "قوة المحرك النفاث" - الركلة الرفرافة (10 دقائق 3.

**الهدف:** إتقان حركة الركلة الرفرافة من الوركين.

- **النشاط:** استخدم بطاقة المهارة رقم 2 [صورة توضح حركة الركلة الرفرافة من الوركين، مع إبقاء الركبتين مستقيمتين [نسبيًا].
- **التعليمات على اليابسة:**
  1. اجلس على حافة المسبح. تظاهر أن ساقيك هما محركان نفاثان قويان. حركهما لأعلى ولأسفل، مع إبقاء أصابع "!" قدميك ممدودة. يجب أن تبدأ الحركة من وركيك، وليس من ركبتيك
  2. "اجعل الطالب يركل الماء بقوة ليصنع "أكبر دفعة ماء ممكنة".
- **التطبيق في الماء:**
  1. أمسك بلوح السباحة بكلتا يديك، واجعل ذراعيك مستقيمتين. الآن، استخدم محركك النفاث لدفع نفسك عبر "المسبح".
  2. **التحدي:** "هل يمكنك عبور الجزء الضحل باستخدام ركلتك فقط؟ دعنا نعد عدد الركلات التي تحتاجها".

### (المهارة الأساسية 2: "أذرع الطاحونة" - حركة الذراع (10 دقائق 4.

**الهدف:** فهم المراحل الأربع لحركة الذراع (الامتداد، الإمساك، السحب، الدفع).

- **النشاط:** استخدم بطاقة المهارة رقم 3 [صورة مقسمة إلى 4 أجزاء تظهر حركة الذراع: 1. الامتداد للأمام، 2. الإمساك [بالماء، 3. السحب للأسفل، 4. الدفع للخلف].
- **التعليمات على اليابسة:**
  1. "قف وانحن قليلاً عند الخصر. تظاهر أنك طاحونة هواء. ابدأ بذراع واحدة ممدودة للأمام".
  2. "المرحلة 1: الامتداد - مد ذراعك للأمام قدر الإمكان".
  3. "المرحلة 2 و 3: الإمساك والسحب - اغرف الماء واسحبه نحو صدرك، مع إبقاء مرفقك عاليًا، مثلما تسحب درجًا".
  4. "المرحلة 4: الدفع - ادفع الماء خلفك نحو فخذك لإنهاء الحركة".
  5. الآن بالتناوب. عندما تدخل إحدى الذراعين الماء، تكون الأخرى قد انتهت من الدفع. مارس هذه الحركة ببطء مثل "الروبوت، ثم أسرع لتصبح مثل الأخطبوط".
- **التطبيق في الماء:**
  1. "قف في الماء الذي يصل إلى خصرك. مارس نفس الحركة ببطء، وشعر كيف تدفع ذراعيك الماء".
  2. **الدعم:** يمكن للمعلم أن يمسك الطالب من خصره بينما يمارس حركة الذراعين والركل في نفس الوقت.

### (المهارة الأساسية 3: "تنفس السلحفاة" - التنفس الجانبي (10 دقائق 5.

**الهدف:** ممارسة التنفس الإيقاعي دون الشعور بالذعر.

- **النشاط:** استخدم بطاقة المهارة رقم 4 [صورة لوجه يلتفت جانبًا، مع بقاء أذن واحدة في الماء].
- **التعليمات:**
  1. أمسك بحافة المسبح بكلتا يديك. خذ نفسًا عميقًا وضع وجهك في الماء. أخرج كل الهواء من أنفك وفمك ببطء، "!" و"صنع فقاعات. هذه هي 'مرحلة إخراج الهواء
  2. الآن، أبقِ أذنك اليسرى ملتصقة بكتفك الأيسر (مثل السلحفاة التي تختبئ في قوقعتها)، وأدر رأسك إلى اليمين "!" حتى يخرج فمك من الماء. خذ نفسًا سريعًا. هذه هي 'مرحلة أخذ الهواء
  3. كرر التمرين 5 مرات على كل جانب. النمط هو: **وجه في الماء (إخراج الهواء)، وجه للخارج (أخذ الهواء)**.
  4. لعبة **"الجاسوس السري"**: "تظاهر أن هناك جواسيس يبحثون عنك. اختبئ تحت الماء عن طريق إخراج "!" الفقاعات. عندما يكون الطريق آمنًا، أدر رأسك بسرعة لتأخذ نفسًا وتتفقد المكان

### (الدمج والمرح: "سباحة الكائن البحري الخاص بك" (10 دقائق 6.

**الهدف:** دمج جميع المهارات بطريقة إبداعية وممتعة.

### • النشاط:

1. الآن حان وقت تجميع كل شيء معًا! ابدأ باستخدام لوح السباحة. اركل بقوة، ثم جرب إضافة حركة ذراع واحدة، ثم "الأخرى".
2. بعد كل 3 حركات بالذراع، أدر رأسك جانبًا لأخذ نفس، تمامًا مثل 'تنفس السلحفاة'. (يمكن استخدام عصا السباحة (الإسفنجية "النودل" تحت الصدر لمزيد من الدعم).
3. **التحدي الإبداعي:** "اخترع كائنًا بحريًا خاصًا بك! هل هو 'قرش سريع' يستخدم ركلات قوية؟ أم 'أخطبوط رشيق'! بأذرع طويلة؟ أرني كيف يسبح هذا الكائن البحري من طرف إلى آخر في الجزء الضحل

## 7. (التهنئة والتقييم: "سجل السباحة" 5 دقائق)

**الهدف:** التفكير في ما تم تعلمه وتحديد الأهداف المستقبلية

- **النشاط:** اخرج من المسبح وجفف نفسك. افتح "سجل السباحة".

### • أسئلة للتفكير:

1. ما هي المهارة التي شعرت بأنك أفضل فيها اليوم (الركل، حركة الذراع، التنفس)؟
  2. ما هي المهارة التي كانت الأكثر تحديًا؟
  3. ارسم كائنك البحري الذي اخترعته واكتب اسمه.
  4. ما هو الشيء الوحيد الذي تريد أن تتحسن فيه في المرة القادمة؟
- **التقييم (للمعلم):** قم بمراجعة الأهداف. هل تمكن الطالب من أداء كل مهارة؟ قدم تشجيعًا إيجابيًا ومحددًا: "لقد أعجبتني!". "حقًا كيف أبقيت مرفقك عاليًا في حركة الذراع!" أو "كانت ركلاتك قوية جدًا اليوم".

## (Differentiation Tips) توصيات للتمييز

- **للطلاب المتردد أو الذي يحتاج إلى دعم:** اقص وقتًا أطول في الماء الضحل. استخدم عصا السباحة "النودل" أو سترة نجاه لزيادة الثقة. قم بتقسيم المهارات إلى خطوات أصغر (على سبيل المثال، ممارسة حركة ذراع واحدة فقط مع لوح السباحة).
- **للطلاب الواثق أو الذي يحتاج إلى تحدٍ:** شجعه على محاولة السباحة لمسافة أطول. قدم له فكرة "التنفس الثنائي" (التنفس على كلا الجانبين الأيمن والأيسر). استخدم ساعة التوقيت لتحديه في تحسين وقته الشخصي للمتعة فقط.