

تأثير منهج بالألعاب المائية في بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية

للسباحة الحرة للطلاب بأعمار ١١-١٢ سنة

أ.م.د. كهزأل كاكه حمه سعيد

م.م. محمد مصطفى محمد صالح

الملخص

هدفت البحث الى:

- التعرف على تأثير الألعاب المائية في بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاختبارات القبلية والبعدية للسباحة الحرة بأعمار (١١-١٢) سنة.

وأفترض الباحثان:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة بأعمار (١١-١٢) سنة.

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من طلاب الصف السادس الابتدائي لمدرسة (أحمد هردى) الأساسية في مركز محافظة السليمانية للسنة الدراسية (٢٠١٤-٢٠١٥) البالغ عددهم (٢١) طالباً و بصورة عشوائية وتم استبعاد (٧) طلاب لعدم التزامهم بالتوقيتات الحضور ، تم اختيار (١٤) طالب وبأعمار (١١-١٢) سنة كعينة للبحث وبنسبة مئوية (٦٦ ٪)، وهم يمثلون مجموعة تجريبية واحدة .

واعتمد الباحثان على التصميم التجريبي باستخدام مجموعة واحدة إذ تخضع لاختبار قبلي و بعدي، وقام الباحثان بأعداد استبيان يتضمن مجموعة من القدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لاختيار الانسب، ثم تم تصميم استمارة للقدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة، وتم عرضه على عدد من الخبراء والمختصين في هذا المجال ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات استبعد المتغيرات الحركية التي حصلت على نسبة اقل من ٦٠ ٪، إذ أن للباحثان الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات .

ومن أهم الاستنتاجات، إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية لبعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة بعمر (١١-١٢) سنة ولصالح الاختبارات البعدية، ومن أهم التوصيات منها اعتماد الألعاب المائية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير أهم القدرات الحركية للمتعلمين بعمر (١١-١٢) سنة.

Summary

The aim of the research was to:

Identify the effect of water games in some motor abilities and learn the basic skills of the tribal and remote tests of free swimming with ages (11-12) years.

The researchers hypothesized:

There are significant differences between the tribal and remote tests of some motor abilities and learning the basic skills of free swimming with ages (11-12) years.

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research problem. The research community was deliberately determined by the students of the sixth grade of primary school (Ahmad Hrdi) in the center of Sulaymaniyah governorate for the academic year (2014-2015) of (21) students and randomly excluded (7) (14) students and ages (11-12) years as a sample for research and by percentage (66%)، representing one experimental group

The researchers developed experimental design using a single group، which is subject to pre-test and post-test. The researchers prepared a questionnaire that includes a set of motor skills and basic skills for free swimming and presented to a group of specialists to choose the most suitable. The capacity، mobility and basic skills of free swimming were designed and presented to a number of experts And specialists in this area، and after collecting the forms and unloading data excluded the motor variables that obtained a proportion of less than 60%، since the researchers have the right to choose the proportion that he sees appropriate when choosing the indicators.

The most important conclusions are that there are significant differences between the tribal and remote tests of some motor abilities and learning the basic skills of free swimming at the age of (11-12) years and in favor of remote tests. The most important recommendations are the adoption of water games because of their positive influence in developing the most important capacities Physical and motor mobility of learners aged 11-12 years .

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

إن التربية الرياضية والحركية نوع من أنواع التربية العامة والتي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن (اجتماعياً، عقلياً، نفسياً، بدنياً) وذلك من خلال النشاط الحركي عن طريق استخدام أسلوب الألعاب المائية وهو أحد أساليب التربية الحركية وتستخدم لتعليم الأنشطة الحركية وهي ألعاب تتميز بالسهولة في أدائها ويصاحبها الفرح والسرور والتنافس الشريف بين الأطفال.^(١)

ويعد التعلم الحركي من العلوم التي أسهمت كثيراً في رفع المستويات الرياضية لمختلف الأعمار، حيث يشكل جانباً أساسياً وضرورياً ومهماً جداً في العملية التربوية والتعليمية، وخاصة أن تعليم الأطفال واستخدام الوسائل والألعاب المختلفة والارتقاء بهم إلى مستويات أفضل يجب أن يستند إلى أسس ومبادئ علمية صحيحة بهدف تحقيق الإنجازات الرياضية العالية.^(٢) وتأثيرها المباشر في تعلم المهارات الحركية باختلاف أنواعها وخاصة المراحل العمرية المبكرة واستخدام أفضل الوسائل والأساليب المختلفة ، الهدف منها الإرتقاء بالعملية التعليمية إلى أفضل مستوى ممكن وتحقيق الأهداف المطلوبة في العملية التعليمية.

١- روية أمين عبدالله: الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، حلوان، ١٩٨٧، ص ١١٧.

٢- وجيه محبوب واحمد بدري: أصول التعلم الحركي، ط١، الموصل، الدار الجامعية، ٢٠٠٢، ص ٢٣.

وتعد الألعاب المائية وما تحتويه من تمارين وحركات متنوعة هناك لها التأثير المباشر في عملية التربية الشاملة للطفل فقد أشار الكثير من العلماء والباحثين إلى أن اللعب بكل أنواعه سواء كان داخل الماء أو خارجه يكون له الأثر المباشر على الطفل في إثارة دافعية وميوله مما يجعل الطفل يواصل العملية التعليمية من خلال اللعب وذلك من خلال اشباع رغباته وحاجاته.

تعد القدرات الحركية من الأمور المهمة والضرورية على تعلم المهارات وخصوصا لحركات السباحة لأنها تمارس في وسط مائي لذا يتطلب الاهتمام بهذه القدرات وتنميتها من خلال استخدام أفضل الأساليب العلمية وانسبها لهذه المرحلة هي الألعاب المائية.

إن السباحة الحرة تعد من أفضل أنواع السباحة لأن يميل اليه الناس ومحببة عند الأطفال لذا يجب ان يتم تعلمها بأعمار مبكرة باستخدام أفضل الطرق والأساليب التعليمية التي يزيد في نفسية الأطفال الارادة نحو البذل المزيد من الجهد نحو تعلم تلك الحركات.

بما ان مرحلة الطفولة المبكرة تعد من أهم المراحل في حياة الانسان لأنها تعتبر النواة الأول لخلق جيل رياضي متعلم خالي من الأمراض. لذا يجب الاهتمام لهذه المرحلة سواء كان على صعيد الأكاديمي أو الرياضي وذلك من خلال اعداد المناهج التعليمية المناسبة لهم والاهتمام بكل النواحي الجسمية سواء كانت قدرات حركية او عقلية او جسمية.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في اعداد منهج حركي بالألعاب المائية وتأثيرها في بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية لسباحة الحرة لمرحلة الطفولة المبكرة.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثان كونهما مدربين لرياضة السباحة وخاصة للمراحل العمرية المبكرة لاحظوا عزوف بعض الأطفال عن تعلم وممارسة السباحة بسبب ما يعانونه من ضعف في قدراتهم الحركية لأن رياضة السباحة تحتاج لقدرات ومهارات جيدة حتى لا يتعرض الطفل إلى تعب مبكر مما يؤثر سلبيا على تعلمه وبالتالي يعزف عن الاستمرارية في ممارسة هذه الفعالية لذا ارتأى الباحثان ايجاد حل لهذه المشكلة وذلك عن طريق تنمية قدرات الأطفال الحركية باستخدام اساليب علمية حديثة الا وهي الألعاب المائية وما تحتويها من تمارين تثير الدافعية لدى الأطفال مما تسهل عملية تعلم مهارات السباحة الحرة بأقل جهد وزمن والاستمرار في ممارسة هذه الفعالية .

٣-١ اهداف البحث

- إعداد منهج بالألعاب المائية لتنمية بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة بأعمار (١١-١٢) سنة.

- التعرف على تأثير الألعاب المائية في بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاختبارات القبلية والبعدية للسباحة الحرة بأعمار (١١-١٢) سنة.

٤-١ فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة بأعمار (١١-١٢) سنة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من الطلاب بأعمار (١١-١٢) سنة مدرسة أحمد هادي في مركز محافظة السلیمانیة.

٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠١٤/١١/٢ ولغاية ٢٠١٥/٤/٥ .

٣-٥-١ المجال المكاني : مسبح (ريب) في مركز محافظة السلیمانیة.

٦-١ تحديد المصطلحات

الألعاب المائية : أحد الألعاب التي تبني على مجموعة ألعاب صغيرة تنظيماً بسيطاً سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم وضع القوانين التي تتناسب مع سن المتعلمين وإستعدادهم والهدف المراد تحقيقه.^(١)

الألعاب المائية : * هي ألعاب ترويحية تؤدي داخل حوض السباحة بأداة أو بدون أداة على شكل فردي أو جماعي وتؤدي إما حرة أو منظمة بهدف التعلم أو الترويح أو المنافسة.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

توجد العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي، ولما كان المنهج يعني (إتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة).^(١) فهذا يعني إن لكل بحث منهجاً خاصاً يتبع لحل المشكلات، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

١- حنان عبد الحميد العناني : اللعب عند الأطفال - الأسس النظرية والتطبيقية ، ط١، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ٣٤.

* تعريف إجرائي .

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

(من الأمور الواجب مراعاتها في البحث العلمي اختيار عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، إذ ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة، كونها تمثل الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثان مجمل ومحوّر عمله عليه).^(٢١)

وعلى هذا الأساس تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من طلاب الصف السادس الابتدائي لمدرسة (أحمد هردى) الأساسية في مركز محافظة السليمانية للسنة الدراسية (٢٠١٤ - ٢٠١٥) البالغ عددهم (٢١) طالباً و بصورة عشوائية (بطريقة القرعة) وتم استبعاد (٧) طلاب لعدم التزامهم بالتوقيعات الحضور وتم الاستفادة منهم في مجالات أخرى، تم اختيار (١٤) طالب وبأعمار (١١-١٢) سنة كعينة للبحث وبنسبة مئوية (٦٦ ٪)، وهم يمثلون مجموعة تجريبية واحدة، ولم يقدّم الباحثان بإجراء عملية التجانس كون العينة خاماً وتمثل فئة عمرية واحدة. وكان السبب من تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية هو:-

- ١- إبداء التعاون من قبل ادارة المدرسة.
- ٢- إبداء التعاون من قبل اولياء امور الطلاب فيها.
- ٣- إبداء التعاون من قبل مدرسة الرياضة وهي عضوة في الاتحاد المركزي للسباحة/فرع السليمانية.

٣-٣ التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية

تعد عملية اختيار التصميم التجريبي أمراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو إجراء يهيء للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة⁽³⁾، اعتمد الباحثان على التصميم التجريبي باستخدام مجموعة واحدة إذ تخضع لاختبار قبلي واختبار بعدي. وكما مبين في الشكل (١).

المجموعة	الوحدات التعريفية	الاختبار القبلي	المتغير التجريبي	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	بواقع وحدتين تعريفيتين للمهارات والألعاب المائية	بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة	الألعاب المائية	بعض القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة الحرة

الشكل (١) التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية

- ١- عبدالله عبدالرحمن الكندري ومحمد عبدالدايم: مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط٢، الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ص ١٠٧.
- ٢- وجيه محبوب: البحث العلمي ومناهجه، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢، ص ١٦٤.
- ٣- عبدالجليل الزويجي ومحمد احمد غنام: مناهج البحث في التربية، ج١، جامعة بغداد، مطبعة التعلم، ١٩٨١، ص ١٠٢.

٣-٤ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- شبكة المعلومات (الإنترنت)

- الاختبارات والقياسات

- استبانة أسماء الخبراء والمختصين المشاركين بأرائهم العلمية في كافة إجراءات البحث. الملحق (١)

- أسماء أعضاء فريق العمل المساعد، الملحق (٢)

- استبانة رأي الخبراء في اختيار اختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة. الملحق (٣)

- استبانة رأي الخبراء والمختصين في اختيار اختبارات القدرات الحركية.. الملحق (٤)

٣-٤-٢ الأدوات

- صافرة عددها (٣) -أشرطة لتحديد المسافات -عارضة التوازن

- مكعبات من الاجر - اطواق -كرات ملونة عددها (١٦) عصا انقاذ عددها (٤) حلقات ثقيلة الوزن عددها

(٧) -مسيح (ريبر) مغلق طول (١٠) م وعرض (٥) م وبعمق (١-٢) م تدريجياً

- ألواح فلين مضغوط عددها (١٥)

٣-٤-٣ الأجهزة

- ساعة توقيت عددها (٥) - جهاز كومبيوتر نوع (DELL) عدد واحد.

- جهاز كاميرا فيديو لتصوير الوحدات التعليمية (Sony Digital) .

- جهاز كاميرا فوتو نوع (SONY)

٣-٥ تحديد القدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة والاختبارات المستخدمة :

٣-٥-١ تحديد القدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة

قام الباحثان باعداد استبيان يتضمن مجموعة من القدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة وتم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لاختيار الانسب، ثم تم تصميم استبيان الملحق * للقدرات الحركية وللمهارات الأساسية للسباحة الحرة، وعرضه على عدد من الخبراء والمختصين^{١*} في هذا المجال، وبعد

* الملحق (٣-٤-٥)

** الملحق (1،2،3)

١- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩، ٣٦٦.



جمع الاستثمارات وتفرغ البيانات استبعد المتغيرات البدنية والحركية التي حصلت على نسبة اقل من ٦٠٪، إذ أن للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات.^(١)

٣-٥-٢ تحديد الاختبارات للقدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة

قام الباحثان باعداد استبيان يتضمن مجموعة من القدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة وعرضه على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لاختيار الأنسب منها، بعد تصميم استبيان الملحق (٣-٤)***، والذي يحتوي على مجموعة من الاختبارات التي تم اعتمادها عن طريق أسلوب تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المختلفة ذات العلاقة بالدراسة، وبعدها عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في هذا المجال لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة، إضافة إلى إعطاء المجال لإضافة أي اختبار يروونه مناسباً، وبعد جمع الاستثمارات لقياس القدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة وتفرغ البيانات اعتمد الباحثان عند اختيار الاختبارات التي وقع عليها الاختيار وحسب نسبة الاتفاق التي تزيد عن (٦٠٪).

٣-٦ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٦-١ الاختبارات للقدرات الحركية

١- اختبار التوازن الثابت^(١)

غرض الاختبار: قياس التوازن الثابت.

الأدوات اللازمة: مكعبات من الآجر^{*}، ساعة إيقاف الكترونية.

وصف الأداء: يقوم (الطالب) المراد اختباراه بالوقوف فوق مكعبات من الآجر بإحدى القدمين على أن توضع القدم بحيث تكون طويلة على المكعبات ويضع القدم الثانية على الأرض، عند سماع إشارة البدء يقوم الطالب برفع الرجل التي على الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على المكعبات ويستمر في الاتزان فوق مكعبات من الآجر لأطول وقت ممكن، ونزول القدم الحرة معناه إنتهاء الاختبار.

حساب الدرجات: يحتسب أفضل زمن في المحاولات الثلاث وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة تشغيل الساعة.

١- بحري حسن خوشناو: التمرينات المائية وأثرها في تطوير القدرات البدنية والحركية للأطفال المصابين بالشلل الدماغي في الاطراف السفلى، ط١، عمان، دار دجلة، ٢٠١٠، ص٦٤.

* الآجر: عبارة عن طابوق يقف عليه المتعلم بإحدى قدميه.

٢- بحري حسن خوشناو: مصدر سبق ذكره، ٢٠١٠، ص٦٥.



الشكل (٢) يوضح اختبار التوازن الثابت

٢- اختبار التوازن المتحرك لمسافة مترين^(٢)

غرض الاختبار: قياس القدرة والاحتفاظ بالتوازن في أثناء الحركة.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف إلكترونية، عارضة التوازن لمسافة مترين.

وصف الأداء: يتخذ (الطالب) وضع الوقوف على حافة عارضة التوازن أو يقدم رجل على أخرى يكون على

عارضة التوازن، والمشي على العارضة وحساب الزمن منذ لحظة إشارة إذن البدء وحتى نهاية عارضة التوازن.

حساب الدرجات: يحتسب أفضل زمن في المحاولات الثلاث وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة مس القدم عارضة

التوازن وحتى عبور نهاية العارضة.



الشكل (٣) يوضح اختبار التوازن المتحرك

٣- اختبار التوافق الحركي لمسافة مترين^(١)

غرض الاختبار: قياس التوافق بين الأطواق لمسافة مترين

١- بحري حسن خوشناو: مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٠ ، ص ٦٦.

٢- اسامة كامل راتب: تعليم السباحة ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٧١.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف إلكترونية دوائر أطواق ٤×٥ سم = مترين، صافرة.

وصف الأداء: يتخذ المختبر (الطالب) وضع الوقوف على بداية الطوق الأول، يبدأ الطالب بالمشي أو الركض داخل الدوائر وحساب الزمن منذ لحظة إشارة إذن البدء بالصفارة وحتى نهاية عبور آخر رجل طوق النهاية.

حساب الدرجات: يحتسب أفضل زمن من المحاولات الثلاث وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة خط البداية لقطع الطوق حتى عبور نهاية الدائرة الأخيرة.



الشكل (٤) يوضح اختبار التوافق الحركي لمسافة مترين

٣-٦-٢ الاختبارات للمهارات الأساسية بالسباحة الحرة

١- اختبار طفو القرفصاء (المتكور) مع عملية كتم النفس :^(٣)

غرض الاختبار: قياس القدرة على الطفو ، وكتم التنفس تحت الماء .

الأدوات اللازمة: حوض سباحة ، ساعة توقيت ، صافرة ، ورقة تسجيل ، قلم .

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض في المنطقة الضحلة، ويكون الماء بمستوى الكتف، وعند الإشارة يأخذ المختبر شهيقاً عميقاً، وبعد ذلك يسحب ركبته إلى الصدر وتمسك ذراعاها الرجلين مع سحب الحنك إلى الصدر، ويبقى المختبر محتفظاً بالهواء داخل الرئتين لحين خروجه من الماء أي كتم التنفس لأطول مدة ممكنة، وفي نهاية الحركة يمد الرجلين بصورة بطيئة إلى قاع المسبح والرجوع إلى الوضع الأولي (الوقوف) .

تسجيل الاختبار: يتم التسجيل منذ سماع المختبر إشارة البدء لحين خروج المختبر من الماء ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها .

حساب الدرجات: لكل متعلم ثلاث محاولات متتالية يحتسب له أطول زمن لهذه المحاولات .



الشكل (٥) يوضح اختبار القرفصاء

٢- اختبار الطفو الأفقي على البطن: (١) (١)

غرض الاختبار: قياس القدرة على الطفو الأفقي الأمامي.

الأدوات اللازمة: حوض سباحة ، ساعة توقيت ، صافرة ، ورقة تسجيل ، قلم.

وصف الاختبار: بعد إشارة البدء يبدأ المختبر من وضع الوقوف في الماء الطفو الأفقي بحيث يكون جسمه

على استقامة كاملة مع سطح الماء.

تسجيل الاختبار: يبدأ قياس الاختبار منذ أن يصبح المختبر في وضع أفقي حتى يصبح في وضع مائل ويقاس

الوقت بالثانية وأجزائها.

حساب الدرجات: لكل متعلم ثلاث محاولات متتالية يحتسب له أطول زمن لهذه المحاولات.



الشكل (٦) يوضح اختبار الطفو الأفقي على البطن

٣- اختبار الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين لمسافة (١٠) أمتار: (٢)

غرض الاختبار: الموازنة والانسياب بخط مستقيم.

الأدوات اللازمة: حوض سباحة ، ساعة توقيت ، صافرة ، ورقة تسجيل ، قلم.

١- اسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٢٨٠.

٢- اسامة كامل راتب وزكي: تدريب السباحة ، ط ١ ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٨٠ ، ص ٢١٧.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض وفي المنطقة الضحلة واضعاً إحدى قدميه على جدار الحوض عند الإشارة يأخذ المختبر شهيقاً عميقاً مع إنزال الرأس في الماء ثم دفع الجدار الحوض بالقدم والإنسياب فوق سطح الماء والنظر متجه إلى الأمام والأسفل مع استعمال ضربات الرجلين المتبادلة لمسافة (١٠) أمتار.

تسجيل الاختبار: يتم التسجيل منذ سماع المختبر إشارة البدء إلى ملامسته نهاية الحوض ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها.

حساب الدرجات: لكل متعلم ثلاث محاولات متتالية يحتسب له أقصر زمن لهذه المحاولات.



الشكل (٧) يوضح اختبار الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين

٤- اختبار السباحة الحرة لمسافة (١٠) أمتار : ^(١)

غرض الاختبار: قياس سرعة الأداء.

الأدوات اللازمة: حوض سباحة ، ساعة توقيت ، صافرة ، ورقة تسجيل ، قلم.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض في المنطقة الضحلة للحوض وفي لحظة سماع الإشارة يدفع المختبر جدار الحوض برجله مع أداء حركة السباحة الحرة لمسافة (١٠) أمتار.

تسجيل الاختبار: يتم التسجيل منذ سماع المختبر إشارة البدء إلى ملامسته نهاية الحوض ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها.

حساب الدرجات: لكل متعلم ثلاث محاولات متتالية يحتسب له أقل زمن لهذه المحاولات.



الشكل (٨) يوضح اختبار السباحة الحرة

١- اسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩، ص ٢٨٤.

٣-٧ الوحدات التعريفية

قام الباحثان بتطبيق وحدتين تعريفيتين للألعاب المائية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة على عينة البحث المصادف لأيام الثلاثاء والاربعاء بتاريخ (١١ - ١٢ / ١١ / ٢٠١٤) وذلك قبل إجراء الاختبار القبلي .

٣-٨ التجارب الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته) .^(١)

٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى، وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثان وتم فيها إجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة التي سوف يتم تطبيقها من قبل عينة البحث، المصادف لأيام السبت والاحد بتاريخ (١٥-١٦/١١/٢٠١٤) على مجموعة من الطلاب تتكون من (٤) طلاب من مجتمع البحث نفسه ، في اليوم الأول تم إجراء الاختبارات للمهارات الأساسية للسباحة الحرة وفي اليوم الثاني تم إجراء الاختبارات للقدرات الحركية وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات التي سوف تستخدم في التجربة الأساسية .
- ٢- مدى تجاوب المختبرين وتفهمهم للاختبارات.
- ٣- الوقت المستغرق لتطبيق كل اختبار والاختبارات كافة .
- ٤- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وتنظيمهم وحجمهم.
- ٥- الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق من أجل تلافيها عند تطبيق الاختبارات بالتجربة الرئيسية.

٣-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للألعاب المائية، وعلى نموذج للوحدة التعليمية، المصادف بيوم الثلاثاء بتاريخ (١٨/١١/٢٠١٤)، على عينة التجربة الاستطلاعية الأولى نفسها وكانت الغاية منها التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثان عند تطبيق الألعاب المائية.

١- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج ١ ، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٤ ، ص ٧٩.

مجلة (زانكوؤ سليمانى) القسم (B) للدراسات الانسانية - العدد (٥٦) عدد خاص لمؤتمر الدولي الأول لكلية التربية الرياضية

٣-٩ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٩-١ الاختبارات القبليّة :

٣-٩-١-١ الاختبارات القبليّة للمهارات الأساسيّة بالسباحة الحرة

أجريت الاختبارات القبليّة للمهارات الأساسيّة للسباحة الحرة لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٤/١١/١٩) وفي الساعة (٩) صباحاً من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثان في مسبح (ريبر) في مركز محافظة السليمانية.

٣-٩-١-٢ الاختبارات القبليّة للقدرات الحركيّة

أجريت الاختبارات القبليّة للقدرات الحركيّة على عينة البحث يوم الخميس الموافق (٢٠١٤/١١/٢٠) وفي الساعة (١٠) صباحاً من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثان في ساحة مدرسة (أحمد هردى الأساسيّة) في مركز محافظة السليمانية.

٣-٩-٢ منهج الألعاب المائيّة

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي بدأ الباحثان بتطبيق المنهج وبمساعدة الفريق العمل المساعد من خلال أول وحدة تعليميّة بتاريخ (٢٠١٤/١١/٢١) ولغاية (٢٠١٥/١/٣) آخر وحدة تعليميّة حيث احتوى المنهج على تمارين بالألعاب المائيّة وبواقع وحدتين في الأسبوع ويكون مجموعها (١٤) وحدة وكذلك احتوى المنهج على وحدات تعليميّة لمهارات السباحة الحرة ، بعد أن تم عرض استبيان تصميم المنهج بالألعاب المائيّة عليهم، وقد راعى الباحثان الأسس الآتية عند وضع منهج الألعاب :

– أن يعمل المنهج قدر الإمكان على تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.

– مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تعليم المهارات.

– مراعاة مبدأ التكرار في الشرح في أثناء عملية التعلم مع كثرة المراجعة للمهارات السابقة.

وكان زمن الوحدة الواحدة (٦٠) دقيقة ومجمل وقتها (٨٤٠) دقيقة .

▪ القسم التحضيري ويشمل (الحضور، احماء بسيط ، اخذ دوش)

▪ القسم الرئيسي ويشمل (النشاط التعليمي، النشاط التطبيقي)

▪ القسم الختامي ويشمل (الخروج من الحوض واخذ دوش)

وطبقت التجربة الرئيسيّة من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحثان وبحضور السيد المشرف في مسبح (ريبر) في مركز محافظة السليمانية.

٣-٩-٣ الاختبارات البعدية

١-٣-٩-٣ الإختبارات البعدية لمهارات السباحة الحرة

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية، أجريت الاختبارات البعدية لمهارات السباحة الحرة لعينة البحث في يوم الأحد الموافق (٢٠١٥/١/٤) وفي الساعة (٩) صباحاً من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثان في مسبح (ريبر) في مركز محافظة السليمانية بإقليم كوردستان العراق، وقد حرص الباحثان على توفير ظروف الاختبارات البعدية وإجراءاتها المتبعة سابقاً في الاختبارات القبلية.

٢-٣-٩-٣ الاختبارات البعدية للقدرات الحركية

أجريت الاختبارات البعدية للقدرات الحركية لعينة البحث في يوم الإثنين الموافق (٢٠١٥/١/٥) وفي الساعة (١٠) صباحاً في ساحة مدرسة (أحمد هادي الأساسية) في مركز محافظة السليمانية وقد حرص الباحثان على توفير ظروف الاختبارات البعدية وإجراءاتها المتبعة سابقاً في الاختبارات القبلية.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لاستخراج ما يأتي :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T للعينات المتناظرة
- وأيضا تم استخدام الوسيلة الإحصائية الآتية :
- النسبة المئوية^(١)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وقيم (t)

المحسوبة والدلالة الإحصائية لمجموعة البحث لاختبارات بعض مهارات السباحة الحرة

١ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص١١١.

الجدول (١)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبدي وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية لمجموعة البحث لاختبارات بعض مهارات السباحة الحرة

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة	الفروق
		س -	ع ±	س -	ع ±			
اختبار القرفصاء	(ثانية)	١٦,٩٨	٧,٥٩	١٩,٧٩	٧,٧٠	٥,٧٤	*٠,٠٠٠	معنوي
اختبار الطفو	(ثانية)	٧,٨٤٠	٢,٤٦١	١٠,٩٣٥	٢,٩٢٧	٧,٤٨	*٠,٠٠٠	معنوي
اختبار انسياب حركة الرجلين فقط	(ثانية)	١٦,٦٤	٤,٨٨	١٢,١٠	٣,٣٧	٦,٧٤	*٠,٠٠٠	معنوي
اختبار السباحة الحرة (١٠)م	(ثانية)	١٣,٠١٩	٢,٦٧٧	١١,٣٧٨	٢,١٨٠	٩,٠٣	*٠,٠٠٠	معنوي

*تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

تظهر في الجدول (١) نتائج اختبار القرفصاء ، إذ كان الوسط الحسابي (١٦,٩٨) والانحراف المعياري (٧,٥٩) للاختبار القبلي ، أما الاختبار البدي فكان الوسط الحسابي (١٩,٧٩) والانحراف المعياري (٧,٧٠)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٥,٧٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البدي . وتظهر أيضا نتائج اختبار الطفو، إذ كان الوسط الحسابي (٧,٨٤٠) والانحراف المعياري (٢,٤٦١) للاختبار القبلي، أما الاختبار البدي فكان الوسط الحسابي (١٠,٩٣٥) والانحراف المعياري (٢,٩٢٧)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٧,٤٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البدي. وتظهر كذلك نتائج اختبار انسياب حركة الرجلين فقط، إذ كان الوسط الحسابي (١٦,٦٤) والانحراف المعياري (٤,٨٨) للاختبار القبلي، أما الاختبار البدي فكان الوسط الحسابي (١٢,١٠) والانحراف المعياري (٣,٣٧) وقيمة (t) المحسوبة فكانت (٦,٧٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البدي.

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبدي وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية لمجموعة البحث لاختبارات بعض القدرات الحركية

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي

والبعدي لمجموعة البحث لاختبارات بعض القدرات الحركية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة	الفروق
		س -	ع ±	س -	ع ±			
التوافق الحركي	(ثانية)	٤,٨٤٧	١,٠٧٢	٣,٦٣٩	٠,٧٤٨	٨,٢٤	*٠,٠٠٠	معنوي
التوازن الثابت	(ثانية)	٢٥,٦٦	٧,٩٨	٣٣,٦٧	٨,٧١	٤,٦٣	*٠,٠٠٠	معنوي
التوازن المتحرك	(ثانية)	٣,٠٥٩	٠,٥٨٤	٢,١٩٦	٠,٥٥٧	٧,٣٨	*٠,٠٠٠	معنوي

*تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

تظهر في الجدول (٢) نتائج اختبار التوافق الحركي ، إذ كان الوسط الحسابي (٤,٨٤٧) والانحراف المعياري (١,٠٧٢) للاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٣,٦٣٩) والانحراف المعياري (٠,٧٤٨)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٨,٢٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي، وتظهر أيضا نتائج اختبار التوازن الثابت، إذ كان الوسط الحسابي (٢٥,٦٦) والانحراف المعياري (٧,٩٨) للاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٣٣,٦٧) والانحراف المعياري (٨,٧١)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٤,٦٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. وتظهر نتائج اختبار التوازن المتحرك، إذ كان الوسط الحسابي (٣,٠٥٩) والانحراف المعياري (٠,٥٨٤) للاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٢,١٩٦) والانحراف المعياري (٠,٥٥٧)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٧,٣٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث :

من خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجداول (١,٢) للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية، ظهرت فروق معنوية في تنمية القدرات الحركية ويظهر هذا واضحا من خلال فرق الأوساط الحسابية للاختبارات مما يدل على أن استعمال الألعاب المائية تؤثر في تنمية القدرات الحركية وتطوير (التوافق الحركي، التوازن الثابت، التوازن المتحرك) لمجموعة البحث.

أما في اختبار التوافق الحركي فظهرت فروق معنوية في تنمية التوافق ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة

البحث، ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور إلى أن أطفال هذه المرحلة يفضلون المهارات الحركية وهذا يؤكد (عبد الحميد شرف) بقوله " يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء الطفل بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسن التوافق العصب العضلي " ^(١) وهذا ما اعتمدته الباحثة من خلال اعتمادها على الألعاب المائية التي ساعدت في زيادة تطور التوافق الحركي.

أما في اختبار التوازن الثابت فظهرت فروق معنوية في تطور التوازن الثابت لمجموعة البحث ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور إلى قابلية التعلم الحركي السريعة للأطفال نتيجة لعمل النضج وطبيعة النمو، وهذا ما يؤكد (شفيق فلاح) بقوله إن "التدريب إذا جاء في الوقت المناسب، وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل مستعداً من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي، كان مفيداً وناجحاً وأسهم في التطور الحركي عند الطفل " ^(٢) كما يعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى فاعلية تأثير الألعاب المائية في تطوير قدرة التوازن الثابت.

أما في اختبار التوازن المتحرك فقد ظهرت فروق معنوية وتطور التوازن المتحرك لصالح الاختبار البعدي لمجموعة البحث ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور إلى الألعاب المائية من خلال اعتماد الباحثان على ألعاب احتوت على مبدأ التشويق والإثارة، مما جعل التلاميذ لا يشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه القدرة وتطويرها ، فالمنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطاراً واسعاً يوفر لكل التلاميذ تقريباً فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة، إن كانت فردية أو جماعية مختارة " ^(٣).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

بعد إجراء التجربة ومعاملة النتائج إحصائياً وتحليلها ومناقشتها، توصل الباحثان إلى عدة استنتاجات تخدم البحث وهي :

١- إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لبعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة بعمر (١١-١٢) سنة ولصالح الاختبارات البعديّة.

٢- إن استخدام الألعاب المائية أثر بشكل إيجابي وكبير في فاعلية أداء المتعلمين، الأمر الذي أدى إلى تنمية القدرات الحركية وتعلم مهارات السباحة الحرة موضوع البحث.

١- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥، ص ٩٣.

٢- شفيق فلاح حسان : أساسيات علم النفس التطوري ، ط١، بيروت ، دار الجيل، ١٩٨٩، ص ١٨٥.

٣- عباس احمد صالح : طرق تدريس التربية الرياضية. ح. ٢، ط٢، جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠، ص ١٩١.

- ٣- إن استخدام الألعاب المائية يساعد المتعلمين في تعليم السباحة على تحقيق الأهداف المراد تحقيقها.
- ٤- ان تعلم مهارات السباحة الحرة كان اسرع عندما تم تطبيق منهج الالعاب المائية على عينة البحث.
- ٥- ان التعب التي يتعرض له الطفل اثناء عملية تعلم مهارات السباحة يؤثر بشكل سلبي على الاطفال لذا يجب التغلب عليه من خلال استخدام افضل الاساليب التعليمية الضرورية المناسبة لهم.

٢-٥ التوصيات :

- ١- اعتماد الألعاب المائية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير أهم القدرات الحركية للمتعلمين بعمر (١١-١٢) سنة.
- ٢- ضرورة إضافة مادة السباحة وتطبيق مجموعة من الألعاب المائية في درس السباحة في المدارس الابتدائية.
- ٣- إجراء دراسات وبحوث للمراحل العمرية والفئات المختلفة واستخدام ألعاب أخرى.
- ٤- عند اعداد مناهج تعليمية وتدريبية لمرحلة معينة يجب ان يحتوي هذا المنهج على تمارين متنوعة تعمل على اثارة دوافع الاطفال وميولهم .
- ٥- ان تعلم مهارات السباحة يتطلب قدرات حركية خاصة لدى الاطفال وان تنمية هذه القدرات من خلال ممارسة العاب تحتوي على تمارين بدنية ومهارية.

المصادر العربية

- اسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- اسامة كامل راتب وزكي : تدريب السباحة ، ط١ ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٨٠ .
- بحري حسن خوشناو: التمرينات المائية وأثرها في تطوير القدرات البدنية والحركية للأطفال المصابين بالشلل الدماغي في الاطراف السفلى ، ط١ ، عمان ، دار دجلة ، ٢٠١٠ .
- حنان عبد الحميد العناني : اللعب عند الأطفال - الأسس النظرية والتطبيقية ، ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
- روحية أمين عبدالله : الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، حلوان، ١٩٨٧ .
- شفيق فلاح حسان : أساسيات علم النفس التطوري ، ط١ ، بيروت ، دار الجيل، ١٩٨٩ .
- عباس احمد صالح : طرق تدريس التربية الرياضية ج٢، ط٢، جامعة بغداد ، دارالكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠ .
- عبدالجليل الزويجي ومحمد احمد غنام: مناهج البحث في التربية، ج١، جامعة بغداد، مطبعة التعلم، ١٩٨١ .
- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥ .
- عبدالله عبدالرحمن الكندري ومحمد عبدالدايم : مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط٢، الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩ .



- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية، ج ١، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٤.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- وجيه محبوب: البحث العلمي ومناهجه، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.
- وجيه محبوب واحمد بدري : أصول التعلم الحركي، ط١، الموصل، الدار الجامعية، ٢٠٠٢.

نموذج وحدة تعليمية لعينة البحث

تأثير منهج بالألعاب المائية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة

للطلاب بأعمار (١١-١٢) سنة

المرحلة العمرية: - (١١-١٢) سنة. عدد الطلاب (١٤)

الوحدة التعليمية :- (١) زمن الوحدة (٦٠) دقيقة.

الأهداف التعليمية: - (طفو القرفصاء (المتكور) مع عملية كتم النفس)

أقسام الوحدة التعليمية	الزمن بالدقائق	المحتوى	الملاحظات
القسم التحضيري	٥٥	– الحضور، إجراء حركات إحماء بسيطة للجسم، أخذ الدوش	
القسم الرئيسي	٥٠	– يتضمن شرح الألعاب المائية والتتابع وتصحيح الأداء مع استعمال عينة من التلاميذ.	– عدم النزول إلى الماء إلا بعد سماع الصافر
الجانب التعليمي	١٠	– يتضمن تقسيم الأطفال على مجموعتين متساويتين من أجل تطبيق الألعاب المائية	
الجانب التطبيقي	٤٠	– لعبة أطول نفس (٥٥) تقسيم الفصل إلى مجموعتين تشابك كل مجموعة وعمل دائرة وعند إشارة من معلم السباحة تبدأ الدائرة رقم (١) في عمل نزول تحت الماء محاولة في الاستمرار لأطول مدة تحت المياه مع عمل فقاقيع هواء وهكذا المجموعة (٢).	حوض سباحة
		– لمس أرجل الزميل (٥٥)	
		يحاول فيها الطفل أن يلمس أرجل زميله.	

	– لعبة جمع الأشياء من قاع الحمام (٥٥) في الجزء متوسط العمق بحيث يصل الماء إلى كتف الطفل يقف فريقان أو أكثر خارج حوض حمام السباحة وعند سماع إشارة البدء يقفز المتسابقون بالرأس داخل الماء وفتح أعينهم عند النزول إلى سطح الماء بحيث يحاول كل فريق إسترجاع أكبر عدد من الأشياء الفائرة في قاع الحمام ليصبح الفريق الفائز		
	– إعطاء بعض النصائح والإرشادات التربوية وكلمات التشجيع والتأكيد على النظام والانضباط. –الخروج من الحوض وأخذ الدوش.	٥٥	القسم الختامي

