

فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارة سباحة الزحف على البطن

لذوى صعوبات التعلم

أحمد يحيى عبد النبي عرفة - أحمد عبدالكريم نبهان - محمد عبدالسلام علام

أحمد هشام عبدالرازق

أقسام العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

قسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على " فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارة سباحة الزحف على البطن لذوى صعوبات التعلم "

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعا للقياسات القبليّة والبعدية نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ حجم عينة البحث الأساسية (٤٠) مبتدئ ممن لديهم صعوبات تعلم من أكاديمية حمام السباحة بنادى بنها لعام ٢٠٢٤م ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والبالغ عددهم (٢٠) مبتدئ ، والأخرى ضابطة والبالغ عددها (٢٠) مبتدئ

الإستنتاجات

١. توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى مهارات سباحة الزحف على البطن ، المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - الكفاءة الاجتماعية) لصالح القياس البعدى.

٢. توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى مهارات سباحة الزحف على البطن ، المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - الكفاءة الاجتماعية) لصالح القياس البعدى

٣. توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى مهارات سباحة الزحف على البطن ، المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - الكفاءة الاجتماعية) لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

الكلمات المفتاحية: سباحة، الزحف، صعوبات، التعلم

مقدمة ومشكلة البحث

إنّ التعليم هو السبيل إلى التنمية الذاتية وهو طريق المستقبل للمجتمعات .فهو يطلق العنان لشتى الفرص ويحدّ من أوجه اللامساواة. وهو حجر الأساس الذي تقوم عليه المجتمعات المستتيرة والمتسامحة والمحرك الرئيسي للتنمية المستدامة. لقد كان التعليم فى الماضى عبارة عن مجموعة من الأنشطة الكلامية والكتابية التى يستخدمها المعلم لتوصيل الخبرات التعليمية للطلاب أى أن المعلم هو المصدر الوحيد لتلك الخبرات التعليمية (المادة الدراسية) وهو الذى يمتلك الإجابات حول أسئلة الطلاب أى أن دور الطالب مسبقاً للخبرة التعليمية فقط مما يشير إلى دور (سلبى) للطلاب فى العملية التعليمية ، مع مرور الوقت والزمن وعملية التقدم المستمر فى جميع المجالات والتى تشكل ثورة تغيير فى جميع المجالات بشكل سريع ومتسارع نحو التقدم والتطوير ، بالتالى كان لزاماً أن يكون التعليم مثله مثل غيره من العلوم بحاجة إلى تطوير حتى يتطابق مع متطلبات وشئون هذا العصر .

إن استراتيجيات التعليم هي انتقال المتعلم من مرحلة التركيز على المهارات بالدرجات الإبتدائية إلى مرحلة التركيز على محتويات جميع الصفوف الثانوية، حيث تجد أن المتعلمين يقومون بمواجهه كثير من المطالب من أجل قراءة المعلومات عبر الكتب الدراسية، ويقوموا كذلك بتدوين الملاحظات أثناء المحاضرات، كما يتم العمل بطريقة مستقلة، بجانب التعبير سواء كان عن الفهم بالتراكيب المكتوبة أو باختبارات الورق والقلم. من جانب آخر تجد أن هناك متعلمين لن يستطيعوا أن يكتسبوا المهارات الأكاديمية الهامة، وهذا الأمر ينتج عنه عدم إتقان المحتوى يصل للفشل، ولكن تجد أن هناك كثير من المتعلمين الذى لديهم مشكلة مع التعلم ومنهم المتعلمين الذى يواجهون صعوبات فى التعلم، ولكن من خلال استراتيجيات التعليم يستطيع الفرد أن يقوم بتحقيق النجاح الذى يرغب فى الوصول إليه (٥ : ٢٤)

إن عملية التجديد والتحديث فى إستراتيجيات التدريس أصبحت من الأمور الملحة من أجل إحداث التوازن بين سرعة التغيير ودور النظم التربوية والتعليمية ، من أشهر تلك الاستراتيجيات طريقة (K.W.L). (٥ : ٢٥)

إن ما وراء المعرفة يعنى قدرة المتعلم على التخطيط والوعى بالخطوات والإستراتيجيات التي يتخذها لحل المشكلات ، وكذلك إهتمام المتعلم بمعرفة كيف يفكر ويتعلم لأن ما وراء المعرفة هو المعرفة بكيفية عمل العمليات المعرفية والوعى بالفهم . (١٣ : ٢١)

يقوم مصطلح ذوى الإحتياجات الخاصة على أساس أن هناك أفراد فى المجتمع يختلفون عن الأفراد العاديين أو الأسوياء سواء كان هذا الاختلاف سلبيًا أم إيجابيًا ، التعريف يعبر مصطلح ذوى الاحتياجات الخاصة عن فئة من المجتمع، الذين يختلفون اختلافًا ملحوظًا عن الأفراد العاديين، وتظهر هذه الاختلافات في الجسد أو الفكر أو وفي الحس، سواء أكانت هذه الاختلافات دائمة مثل تلك الناتجة عن أمراض عقلية أو وراثية أو جسدية، أو التي تحدث بشكل متكرر، مثل الصرع، الأمر الذي يحد من قدرتهم على ممارسة النشاطات الأساسية والشخصية والاجتماعية، الأمر الذي يعيق إشباع حاجاتهم، وإكمال تعلمهم بالطرق الطبيعية، ومن هنا فاحتياجاتهم تختلف عن احتياجات باقي أفراد المجتمع . (٨ : ١٤)

تعتبر صعوبات التعلم مصطلح عام يصف التحديات التي تواجه الفرد ضمن عملية التعلم، ورغم أن بعضهم يكون مصاباً بإعاقة نفسية أو جسدية إلا أن الكثيرين منهم أسوياء، رغم أنهم يظهرون صعوبة في بعض العمليات المتصلة بالتعلم :كالفهم، أو التفكير، أو الإدراك، أو الانتباه، صعوبات التعلم في الطريقة التي يتعلم بها الشخص أشياء جديدة، و الكيفية التي يتعامل بها مع المعلومات، و طريقة تواصله مع الآخرين. و تشمل صعوبات التعلم جميع مجالات الحياة، وليس فقط التعلم في المدرسة، كما يمكن أن تؤثر في كيفية تعلم المهارات الأساسية مثل القراءة والكتابة و الرياضيات، و في طريقة تعلم مهارات عالية المستوى مثل التنظيم و تخطيط الوقت، التفكير المجرد، و تنمية الذاكرة الطويلة أو القصيرة المدى.(١٦ : ١٨)

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات الشائعة التي تناسب جميع الفئات العمرية ومختلف مستويات اللياقة البدنية، وتجمع بين خصائص الرياضات الهوائية وتمارين القوة لدورها في تقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وكذلك تقوية عضلات الجسم بأكمله جراء الجهد المبذول لدفع الماء، فضلاً عن أنها لا تؤثر على المفاصل. علاوة على ما تمنحه السباحة من فوائد صحية عديدة فهي وسيلة ترفيهية محببة واختياراً رائعاً للاسترخاء والهدوء، فغمر الجسم بالماء يخفف من القلق والتوتر ويمنح شعوراً بالانتعاش والحيوية .

تؤكد الكثير من الدراسات على دور استراتيجية (K.W.L) فى التعليم لذوى صعوبات التعلم مثل دراسة مها بنت أحمد (٢٠٢٠م) (١٥) ، أحمد محمد (٢٠١٦م) (٦) ستاهل stahel (٢٠٠٨م) (٢٨)، دراسة بثينة الجمل (٢٠٠٦م) (١٠)

من خلال عمل الباحث ، من خلال الاطلاع على العديد من الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة التى أكدت على أهمية استراتيجيات التدريس لمواجهة التغير السريع المتلاحق فى مجال المعرفة ، وكذلك تحويل دور المتعلم من مستقبل فقط الى مشارك ايجابى ومحور أساسى ذو معنى فى العملية التعليمية مما يؤدى الى تعلم أفضل ، وكذلك مساهمتها فى علاج صعوبات التعلم ، من تلك المراجع العلمية محسن عطية (٢٠٠٩م) (١٩) ، أحمد يعقوب (٢٠٠٩م) (٧) ، كوب Kopp (٢٠١٠م) (٢٦) ، والدراسات العلمية المرجعية مثل دراسة مها بنت أحمد (٢٠٢٠م) (٢٢) ، ستاهل stahel (٢٠٠٨م) (٢٦)، نيفين البركاتى (٢٠٠٨م) (٢٤) ، ميرفت سليمان (٢٠١٢م) (٢٣)، دراسة بثينة الجمل (٢٠٠٦م) (٩). مما إسترعى إهتمام الباحث لاجراء دراسته والتي تناول فيها " فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارة سباحة الزحف على البطن لذوى صعوبات التعلم "

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على " فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارة سباحة الزحف على البطن لذوى صعوبات التعلم " وذلك من خلال :-

(١) تصميم دليل معلم بإستخدام إستراتيجية (K.W.L) لتعليم مهارة سباحة الزحف على البطن لذوى صعوبات التعلم

(٢) التعرف على مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن ، للمجموعة الضابطة فى القياسيين القبلى والبعدى .

(٣) التعرف على مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن ، للمجموعة التجريبية فى القياسيين القبلى والبعدى .

(٤) التعرف على مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن ، للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى .

فروض البحث

١- توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى

٣- توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

التعريفات المستخدمة فى البحث

(١) إستراتيجية (K.W.L)

هي إحدى استراتيجيات التعلم البنائي واستراتيجية تعليم تمكن المتعلم فى تطوير أدائه من خلال إستغلال مهاراته الخاصة ، وتحمل المسؤولية الذاتية، من خلال تنشيط المعارف السابقة إذ يقوم المتعلم بربط المعارف التي يكتسبها جديداً بما لديه من معارف وخبرات قديمة ، وتمكينه من الفهم والتخطيط وحل المشكلات . *

(٢) صعوبات التعلم

هى عدم القدرة على اكتساب مهارات أو معلومات معينة أو الاحتفاظ بها أو استخدامها على نطاق واسع، وهو ما ينجم عنه مشاكل نفسية وتعليمية مما يؤثر في أداء المتعلم . *

الدراسات المرجعية

(١) دراسة بثينة الجمل (٢٠٠٦م) (١٠) بعنوان " أثر التدريب على استراتيجيات ما وراء المعرفة فى تنمية أساليب التفكير لدى طالبات قسم التربية الابتدائية بمكة المكرمة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على " التعرف على أثر التدريب على استراتيجيات ما وراء المعرفة فى تنمية أساليب

التفكير لدى طالبات قسم التربية الابتدائية بمكة المكرمة ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، اشتمل مجتمع البحث على (٦٠) من طالبات قسم التربية الابتدائية بمكة المكرمة ، وكانت أهم النتائج كان لإستراتيجية (K.W.L) أثر إيجابي على تنمية أساليب التفكير لدى طالبات قسم التربية الابتدائية بمكة المكرمة .

(٢) دراسة هانى الدسوقي(٢٠١٤م) (٢٥) بعنوان " أثر إستخدام إستراتيجية التدريس (K.W.I) فى تنمية مهارات وراء المعرفة والتحصيل المعرفى فى مقرر طرق تدريس التربية الرياضية لدى الطلاب المعلمين بجامعة السلطان قابوس ، هدفت الدراسة الى التعرف على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و الضابطة فى التحصيل المعرفى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (٥٠) طالبة من كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادى ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت (K.W.I) على المجموعة الضابطة التى استخدمت الشرح والنموذج

(٣) دراسة توك s , Toke (٢٠٠٨م) (٢٩) بعنوان " تأثير إستراتيجية (k.w.i) على التحصيل الأكاديمي لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي ، هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير إستراتيجية (k.w.i) على التحصيل الأكاديمي لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي ، ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (١٢١) تلميذا ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت (K.W.I) على المجموعة الضابطة التى استخدمت الشرح والنموذج

إجراءات البحث

منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعا للقياسات القبلية والبعدية نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع البحث

إشتمل مجتمع البحث على عدد (٦٠) مبتدئ ممن لديهم صعوبات تعلم من أكاديمية حمام السباحة بنادى بنها للعام ٢٠٢٤م.

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ حجم عينة البحث الأساسية (٤٠) مبتدئ ممن لديهم صعوبات تعلم من أكاديمية حمام السباحة بنادى بنها لعام ٢٠٢٤م ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والبالغ عددهم (٢٠) مبتدئ ، والأخرى ضابطة والبالغ عددها (٢٠) مبتدئ ، وتم أخذ (٢٠) مبتدئ كعينة إستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة قيد البحث ، والجدول (٣) والشكل (٦) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	العدد	التوصيف
١	٤٠	المبتدئين التي تم عليهم تطبيق الدراسة الأساسية من أكاديمية حمام السباحة بنادى بنها لعام ٢٠٢٤م ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والبالغ عددهم (٢٠) مبتدئ ، والأخرى ضابطة والبالغ عددها (٢٠) مبتدئ
٢	٢٠	المبتدئين التي تم عليهم اجراء الدراسة الاستطلاعية ، واجراء المعاملات العلمية

تجانس عينة البحث

تم عمل القياسات التالية فى الفترة من الاحد الموافق ٢٣/٦/٢٠٢٤م وحتى الثلاثاء الموافق ٢٥/٦/٢٠٢٤م وذلك بهدف تجانس العينة فى :-

* معدل النمو متمثلة فى (العمر - الطول - الوزن) والجدول (١) يوضح تجانس العينة فى هذه المتغيرات .

* مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن والبدنى قيد البحث والجدول (٢) يوضح تجانس العينة فى هذه المتغيرات .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة، الإستطلاعية) فى متغيرات العمر الزمنى

والبدنى ومهارة سباحة الزحف على البطن

(ن=٦٠)

المتغيرات		وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء
بدنى	السرعة	ثانية	٨,٥٧	٢,٤٥	٨	٠,٠٢
	القدرة	متر	١,٨٧	٠,٠٩	١,٣٥	٠,٥٧
	سرعة رد الفعل	ثانية	٠,٣٧	٠,٣٧	٠,٠٤	٠,٥٩
	مرونة	سم	١٩,٢٤	٠,٩٦	١٩	٠,٢٥
	التوازن	ثانية	٨,٤٦	٠,٤٢	٨	١,٠٩
مهارى	سباحة الزحف على البطن	درجة	٢٥,٦	١,٢٨	٢٥	٠,٤٦
	العمر	سنة	٧,٣	٠,٣٦	٧	٠,٨٣
معدلات النمو	الطول	سم	١٢٣,٦	٦,١٨	١٢٣	٠,٠٩
	الوزن	كيلوجرام	٢٣,٨	١,١٩	٢٣	٠,٦٩

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة والإستطلاعية في العمر الزمنى والبدنى ومهارة سباحة الزحف على البطن تراوحت بين (٠,٠٢، ١,٠٩)، وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل فى المتغيرات قيد البحث

حساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة العمر الزمنى والبدنى

ومهارة سباحة الزحف على البطن

(ن=٢=٢٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسط	المجموعة ضابطة		المجموعة تجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٤٤	٠,٣	٦,١٧	١٢٣,٥	٦,١٩	١٢٣,٨	سم	نمو
٠,٩١	٠,١٣	١,١٨	٢٣,٧	١,١٥	٢٣,٩	كجم	

٠,٦٩	٠,٣	٠,٣٧	٧,٥	٠,٣٦	٧,٢	سنة	العمر الزمني	
٠,٨٣	٠,٠٧	٠,٤١	٨,٥٢	٠,٤٤	٨,٥٩	ث	اختبار السرعة	بدني
٠,٢٧	٠,٠٢	٠,٠٩	١,٨٠	٠,٠٨	١,٧٨	متر	القدرة	
١,٠١	٠,٠٣	٠,٠٢	٠,٤٢	٠,٠١	٠,٣٩	ثانية	سرعة رد الفعل	
١,٠٥	٠,٠٦	٠,٩٦	١٩,٢	٠,٩٤	١٨,٩٦	سم	مرونة	
٠,٩٢	٠,٠٥	٠,٤٢	٨,٥٠	٠,٤٢	٨,٤٥	ثانية	التوازن	
١,٠٣	٠,٢٠	١,٣٨	٢٦,٧٦	١,٣٣	٢٦,٥٦	درجة	سباحة الزحف على البطن	مهاري

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني والبدني ومهارة سباحة الزحف على البطن والثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية قيد البحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين

أدوات ووسائل جمع البيانات

٣- السن بالرجوع لشهادة الميلاد .

٤- الوزن بالكيلو جرام .

٥- الطول بجهاز الريستاميتير

٦- الاختبارات البدنية قيد البحث . (مرفق ٢)

٧- الاختبارات المهارية قيد البحث . (مرفق ١)

حساب المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة قيد البحث

أدوات للدلالة على المستوي البدني، مرفق (٣)

بعد اطلاع "الباحث" على العديد الدراسات المرجعية مثل: أنس سليمان (٢٠٢٣) (٩)، بسمة فرج (٢٠٢٣) (١٢)، بسمة الديب (٢٠٢٢) (١١)، والتي تناولت الاختبارات البدنية للسباحة حيث قام "الباحث" بتصميم استمارة لتقيس مستوى الأداء البدني في رياضة السباحة ومن ثم قام "الباحث" بعرض استمارة تقييم المستوى البدني في السباحة قيد البحث على السادة الخبراء

وخبرتهم تزيد عن عشرات سنوات في هذا المجال، ومن ثم تم اختيار عدد (٦) اختبارات لتقييم الأداء البدني وهي:

١. اختبار سرعة العدو.
٢. اختبار القوة المميزة بالسرعة.
٣. اختبار الوثب الطويل الى الامام
٤. اختبار قياس سرعة رد الفعل.
٥. اختبار ثني الجذع من الجلوس طولاً.
٦. اختبار المشي على العارضة.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

الصدق الاختبارات البدنية:

قام "الباحث" بحساب معامل الصدق للاختبار البدني قيد القياس باستخدام صدق التمايز على عينة قوامها (٢٠) مبتدئ وهم أفراد العينة الاستطلاعية، جدول رقم (٧)، وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢ م إلى ٢٠٢٤/٦/٦ م، وبعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات البدنية تمت المقارنة الطرفية.

جدول (٤)

حساب الربيع الأعلى والربيع الأدنى والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار السرعة	ث	٧,٤٣	٠,٤٠	٦,٤٧	٠,٢٣	٠,٩٧	٤,٧٧
اختبار القوة المميزة بالسرعة	ث	٢٣,١٠	٠,٣٦	٢١,٦٢	٠,٣٦	١,٤٨	١٠,٤٢
اختبار الوثب الطويل الى الامام	متر	٩,١٠	٠,١٠	٨,٢٨	٠,١٤	٠,٨٢	١٨,٥٢

١٤,٠٠	٠,٠٩	٠,٠٢	٠,٣٤	٠,٠٢	٠,٤٣	ث	اختبار قياس سرعة رد الفعل
٤٢,٧٥	٨,٩٠	٠,٥٨	١٤,٣٣	٠,٨٧	٢٣,٢٣	سم	اختبار ثني الجذع من الجلوس طولا
١٧,٣٢	١,٠٠	٠,١٢	٧,٩٧	٠,٢١	٨,٩٧	ث	اختبار المشي على العارضة

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٣

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط قياس الربيع الأعلى والأدنى في اختبار التحصيل المعرفي، حيث ان قيمة (ت) الجدولية أقل من (ت) المحسوبة (٤,٦٣ : ٤٢,٧٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية في البحث.

ثبات الاختبار البدني:

تم إيجاد الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه test_retest على عينة مكونة من (٢٠) مبتدئ وهم أفراد العينة الإستطلاعية وبفاصل زمني (٢) أسبوع بين التطبيقين في الفترة من (٢٠٢٤/٦/٢) م إلى (٢٠٢٤/٦/١٣) م، للعينة الاستطلاعية، وتم حساب معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ومعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية

ن = ٢٠

قيمة (ر)	الفرق بين المتوسط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٩٠	٠,٠٣	٠,٢٠	٦,٨٨	٠,٤٧	٦,٩١	ث	اختبار السرعة
٠,٨٢	٠,٣٥	٠,٥٧	٢١,٩٩	٠,٦٦	٢٢,٣٤	ث	اختبار القوة المميزة بالسرعة
٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٣٣	٩,٠٤	٠,٣٧	٨,٧١	متر	اختبار الوثب الطويل الى الامام
٠,٦٥	٠,٠١	٠,٠٣	٠,٣٦	٠,٠٤	٠,٣٨	ث	اختبار قياس سرعة رد الفعل

٠,٧٠	٥,٣٣	١,٠٨	٢٣,٥٠	٤,١٠	١٨,١٧	سم	اختبار ثني الجذع من الجلوس طولا
٠,٧٢	٠,٢٧	٠,١٨	٨,٢٣	٠,٤٥	٨,٥٠	ث	اختبار المشي على العارضة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٩) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٥) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠,٦٤ : ٠,٩٠) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

أدوات للدلالة على المستوي المهاري في السباحة، مرفق (٤)

بعد اطلاع "الباحث" على العديد الدراسات المرجعية مثل: أنس سليمان (٢٠٢٣) (١٢)، بسمة فرج (٢٠٢٣) (١٥)، بسمة الديب (٢٠٢٢) (١٤)، والتي تناولت مهارات السباحة والتقسيم المهاري والاختبارات المهارية حيث قام "الباحث" بتصميم استمارة لتقيس مستوى الأداء المهاري في رياضة السباحة ومن ثم قام "الباحث" بعرض استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري في السباحة قيد البحث على السادة الخبراء وخبرتهم تزيد عن عشرات سنوات في هذا المجال، ومن ثم تم اختيار عدد (٦) اختبارات لتقييم الأداء المهاري وهم:

١. وضع الجسم.
٢. حركات الذراعين.
٣. ضربات الرجلين التنفس.
٤. التوافق.
٥. مجموع الدرجات.
٦. زمن اداء اختبار ١٠٠ فراشة.
- ٧.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث:

الصدق للاختبار المهاري للسباحة قيد البحث:

قام "الباحث" بحساب معامل الصدق للاختبار المهاري قيد القياس باستخدام صدق التمايز على عينة قوامها (٢٠) مبتدئ هم أفراد العينة الاستطلاعية، جدول رقم (٩) يوضح ذلك، في الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢ م إلى ٢٠٢٤/٦/٦ م، وبعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات المهارية تمت المقارنة الطرفية.

جدول (٦)

حساب الربيع الأعلى والربيع الأدنى والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

للعينة الاستطلاعية في الاختبار المهاري للسباحة

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
وضع الجسم	درجة	٠,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠	٢,٧٤
حركات الذراعين	درجة	٠,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠	٢,٧٧
ضربات الرجلين	درجة	٠,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠	٢,٧٩٢
التنفس	درجة	٠,٢٩	٥,٨٣	٠,٥٨	٤,٣٣	١,٥٠	٥,٢٠
التوافق	درجة	٠,٠٠	٦,٠٠	٠,٥٨	٤,٦٧	١,٣٣	٤,٠٠
مجموع الدرجات	درجة	٠,٥٨	٢٩,٣٣	٠,٥٨	٢٤,٣٣	٥,٠٠	٣,١٣
سباحة الزحف على البطن	درجة	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	٣,٥٧

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٣

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط قياس الربيع الأعلى والأدنى في اختبار التحصيل المعرفي، حيث ان قيمة (ت) الجدولية أقل من (ت) المحسوبة (٢,٧٤ : ١٥,١٢) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية في البحث.

الثبات للاختبار قيد البحث

قام "الباحث" بتطبيق الاختبارات المهارية على عينة من البحث الاستطلاعية وعددهم (٢٠) مبتدئ وهم أفراد العينة الإستطلاعية وتم إعادة تطبيقها، وبفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين في الفترة من (٢٠٢٤/٦/٢) م إلى (٢٠٢٤/٦/٦) م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية للسباحة

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسط	قيمة (ر)
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
وضع الجسم	درجة	٠,٥٢	٥,٤٠	٠,٥٢	٥,٦٠	٠,٢٠	٠,٦٧
حركات الذراعين	درجة	٠,٤٤	٥,٥٥	٠,٤٨	٥,٧٠	٠,١٥	٠,٨٧
ضربات الرجلين	درجة	٠,٤٧	٥,٦٥	٠,٥٢	٥,٦٠	٠,٠٥	٠,٦٧
التنفس	درجة	٠,٧٠	٥,١٠	٠,٥٢	٥,٤٠	٠,٣٠	٠,٩٤
التوافق	درجة	٠,٦٧	٥,٣٠	٠,٥٢	٥,٦٠	٠,٣٠	٠,٦٨
مجموع الدرجات	درجة	٢,٢٣	٢٦,٩٠	١,٨٣	٢٦,٨٥	٠,٠٥	٠,٩٢
سباحة الزحف على البطن	درجة	٠,٥٩	٣,٠٠	٠,٥٨	٥,٤٠	٢,٤٠	٠,٨١

يتضح من جدول (٧) ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١٩) = ٠,٦٣٢، أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠,٦٧ : ٠,٩٤) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة الزمنية من الأحد الموافق ٢٠٢٤/٦/٢م إلى

الخميس ٢٠٢٤/٦/١٣م على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (٢٠) مبتدئ ومن خارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة فى المتغيرات قيد البحث . وتم التأكد من صدق وثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (٦-٧) السابق ذكرهم

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة الزمنية من الأحد ٢٠٢٤/٦/١٦م إلى الخميس ٢٠٢٤/٦/٢٠م بواقع وحدتين فقط على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (٢٠) مبتدئ ومن خارج العينة الأساسية للتأكد من صلاحية دليل المعلم والوحدات التعليمية المستخدمة قيد البحث وتم التأكد من صلاحيتها ومناسبتها لهذه الفئة قيد البحث .

خطوات تصميم دليل المعلم قيد البحث (مرفق ٤)

قام الباحث من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية مثل **أمال جمعة (٢٠١٠م)**

(٥) ، حسن محمد ، السيد أبوقلة (٢٠٠٧م) (٨) ، راشد عبدالعزيز (٢٠٠٢م) (١٦) ، إبراهيم بهلول (٢٠٠٤م) (١) ، يوسف كماش (٢٠١٤م) (٢٦) ، أسامة شاهين (٢٠١٨م) (٣) ، مصطفى حميد، ماهر أحمد (٢٠١٣م) (٢١) ، خالد الحشوش

(٢٠١٢م) (١٤) وغيرها من المراجع العلمية التى تناولت موضوعات مرتبطة بإستراتيجية (K.W.L) والسباحة وصعوبات التعلم كما هو موضح بقائمة المراجع الخاصة بوضع محتوى الدليل فى السباحة لذوى صعوبات التعلم بإستخدام إستراتيجية (K.W.L.H) حيث إشتل دليل المعلم على عدد (١٦) مرجع ، حيث بلغ عدد المراجع العربية (١٤) مرجع ، وعدد المراجع الأجنبية (

(٢) مرجعين فقط ، بالإضافة إلى بعض الخبرات التعليمية الخاصة بالباحث من خلال عمله في مجال السباحة لأكثر من (١٠) سنوات متتالية ، وبلغ عدد صفحات الدليل

(٣٧) ورقة ، (٥) شكل تشمل في مجملها مقدمة عن الاستراتيجية (K.W.L.) وخطوات تنفيذها ، ومحتوى الوحدات التعليمية في السباحة لتنمية مهارات سباحة الزحف على البطن قيد البحث ، ويعتبر الدليل بمثابة الخطوة الأولى التي يمكن البناء عليها لتطوير مهارات السباحة قيد البحث مستقبلاً فهو يعطى البداية لكل إعاقة صعوبات التعلم) حتى يستطيع معلم السباحة فيما بعد بالإستزادة في نوع الخبرة التعليمية التي جذبت إنتباهه وتناولها بالتخصص حيث يعتبر مجال صعوبات التعلم من المجالات المتنوعة والمتغيرة حيث تمثل تفاصيل دقيقة جداً وخصائص تختلف من فرد إلى آخر داخل الإعاقة

الخطة الزمنية للتطبيق

قام الباحث بإجراء الدراسة في شهر (يونيو ٢٠٢٤م) للمبتدئين في أكاديمية حمام السباحة بنادى بنها على النحو التالي :-

١- القياسات القبليّة

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من الأحد ٢٣/٦/٢٠٢٤م وحتى الخميس ٢٧/٦/٢٠٢٤م

٢- التطبيق

تم تطبيق الدراسة في الفترة من الإثنين ١/٧/٢٠٢٤م وحتى الخميس ٨/٨/٢٠٢٤م حيث بلغت مدة التطبيق (٦) أسابيع بواقع (وحدتين) أسبوعياً ، بلغ زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة

٣- القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في الفترة من الاثنين ١٢/٨/٢٠٢٤م وحتى الأربعاء ١٤/٨/٢٠٢٤م .

المعالجات الإحصائية

- ١- المتوسط .
- ٢- الوسيط .
- ٣- الانحراف المعياري .
- ٤- الإلتواء .
- ٥- قيمة (ت).
- ٦- قيمة (ر)

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

١- عرض ومناقشة الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق إحصائية دالة معنويًا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي"

جدول (٨)

يوضح الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات

مهارة سباحة الزحف على البطن

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق بين المتوسط	قيمة (ت)
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
المتغيرات الطبيعية	درجة	٥,٣٠	٦,٠١	٥,٦٥	٦,٠١	٠,٧١	١١,٢٩
	درجة	٥,٣١	٦,٠٠	٥,٣٥	٦,٠٠	٠,٦٩	١١,٣٥
	درجة	٥,٥٨	٦,١٠	٥,٢٤	٦,١٠	٠,٥٢	١١,١٧
	درجة	٥,٢٠	٦,٩٧	٥,٣٥	٦,٩٧	١,٧٧	٩,٥٤
	درجة	٥,٣٧	٦,٧٦	٥,٤١	٦,٧٦	١,٣٩	١٠,٤٢

٩,٤٥	٥,٠٨	١,٥٩	٣١,٨٤	١,٣٨	٢٦,٧٦	درجة	مجموع درجات مهارات سباحة الزحف على البطن
------	------	------	-------	------	-------	------	------------------------------------------------

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٣

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في نتائج في متغيرات مهارات سباحة الزحف على البطن ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٦,٥٥ : ١١,٣٥) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية مما يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى .

تشير نتائج الجدول (٨) توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى، يرجع "الباحث" هذا التحسن الى التأثير الإيجابى للمعلم والطريقة التقليدية المستخدمة ، وكذلك الممارسة والإستمرارية التى يتبعها والتى تعتمد على مدى كفاءة المعلم فى جذب التلاميذ وإستثارة دوافعهم نحو التعلم وبالتالي تغير فى سلوك الطفل نتيجة الإستمرار فى عملية التعليم مما يؤدى إلى تحسين مستوى الطفل نظرا للممارسة والخبرة ، كذلك يتم نقل الخبرة المتعلمة بشكل مباشر من المعلم إلى المتعلم بحيث يتم التفاعل داخل الغرفة الصفية فى المدرسة ، كما يعتمد على التواصل بين المعلم والمتعلم وهذا من شأنه يحافظ على العلاقات الشخصية والإدارة الصفية الفعالة والمؤثرة .

يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٧م) الى أن التعلم عبارة عن تغيير أو تعديل ثابت نسبيا فى سلوك الفرد ، ينشأ عن نشاط يقوم به الفرد أو عن الممارسة أو التدريب أو الملاحظة .

(٢٠ : ١٦٦)

يرى حسن زيتون (٢٠٠١م) أن التعلم باستخدام الطريقة التقليدية يرجع الى قدرة المعلم فى امتلاكه للمهارة الفنية الخاصة . (١٣ : ٣٥)

يشير فاروق عثمان (٢٠٠٩م) أن التعلم شبه دائم فى الأداء تحت ظروف الخبرة والممارسة أو التدريب ، أو هو تغير فى الأداء يحدث تحت شروط الممارسة . (١٦ : ١٨)

فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارة سباحة الزحف على البطن لذوى صعوبات التعلم - ٧٩٦

ويتفق ذلك مع دراسات كلا بثينة الجمل (٢٠٠٦م) (١٠) ، هانى الدسوقي (٢٠١٤م) (٢٥) ،
توك s , Toke (٢٠٠٨م) (٥٥)

* وهذه النتيجة تحقق الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين
متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى مهارة سباحة الزحف على
البطن لصالح القياس البعدي"

٢- عرض ومناقشة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين
متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى مهارة سباحة الزحف على
البطن لصالح القياس البعدي"

جدول (٩)

يوضح الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات

مهارة سباحة الزحف على البطن

(ن = ٢٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسط	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	الاختبارات المهارية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
١٠,٢٣	٢,١٥	٠,٦٤	٧,٣٢	٠,٤٤	٥,١٧	درجة	وضع الجسم	
١٠,٤٦	٢,٠٤	٠,٣٦	٧,١٦	٠,٤٨	٥,١٢	درجة	حركات الذراعين	
١١,١٤	٢,٦٦	٠,٠١	٧,٧٦	٠,٥٠	٥,١٠	درجة	ضربات الرجلين	
٩,٥١	٢,٨٥	٠,٣٤	٧,٩٠	٠,٥٤	٥,٠٥	درجة	التنفس	
١٠,٣٠	٢,٨٢	٠,٤٠	٧,٩٤	٠,٥٦	٥,١٢	درجة	التوافق	
١١,٣٢	٢٥,٥٦	١,٩٠	٣٨,٠٨	١,٣٣	٢٥,٥٦	درجة	مجموع درجات مهارات سباحة الزحف على البطن	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٣

مجلة بنها للعلوم الإنسانية , العدد (٣) الجزء (٤) السنة (٢٠٢٤)

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في نتائج في متغيرات مهارات سباحة الزحف على البطن حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٩,٥١ : ١٥,٣٠) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية مما يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى .

تشير نتائج الجدول (٩) الى توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى ، ويرجع " الباحث " هذا التحسن إلى التأثير الإيجابى لإستخدام إستراتيجية التدريس المستخدمة (K.W.L) حيث تتميز بأنها تجعل المتعلم محور العملية التعليمية وتؤكد على المشاركة الإيجابية بحرية للمتعلم وتنمى الشعور بالثقة بالنفس ، بالإضافة لذلك تعطى للمتعلم فرصة أكبر فى طرح الأسئلة التى توضح الأهداف التى يريد الوصول إليها دون قيود مما يتيح له مساحة كبيرة من الحرية فى اكتساب المعارف والمعلومات ، وكذلك فإنها تعتمد على نظرية التدريس وهى ربط الخبرة الحالية بالخبرة السابقة مما يحقق أهم مبادئ نظرية التدريس ، كما أنها تزيد من مهارة التساؤل والاستجواب ، وتدوير المعلومات القديمة والجديدة وإعادة تنظيمها وترتيبها والربط بينهما ، كما أنها تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين .

كما أجمعت الدراسات والكثير من المراجع العلمية على أن إستراتيجية (K.W.L) توفر فرص الإختيار ويستطيع المتعلم من خلاله التعبير عن مشاعره ، وإشباع رغباته وميوله فضلا عن عوامل الجذب والإستثارة التى توفرها الأنشطة ومحتوى الإستراتيجية ، وكذلك التعاون بين الزملاء فى وجود معلم كفاء يوجه ويعزز من هذه العملية ، كما أنها تساعد المتعلم على تفهم وزيادة معارفه ومعلوماته فتطلق طاقته ويبتكر وتتعدل إتجاهاته وسلوكياته وينمو ميوله فتكتسب الحياة رونقها وتصبح أكثر بهجة وإشراقا فيحقق إشباعا للمتعلم والإحساس بالإنتماء وتحسن صحته النفسية ، كما أنها تعمل على تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة وشاملة مما يؤثر على جودة حياته وتنمية المتغيرات النفسية بصفة عامة والمتغيرات قيد البحث بصفة خاصة حيث أشبع المحتوى المقدم رغباته وحاجاته بالإضافة إلى المثيرات داخل الأنشطة الممارسة ومناسبتها لنضجه ونموه ، بالإضافة إلى أن محتوى الوحدات التعليمية تعتمد فى نجاحها على التعاون مع الآخرين مما أثرى عملية التفاعل بشكل إيجابى مما حقق الكثير من الكفاءة الإجتماعية .

فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارة سباحة الزحف على البطن لذوى صعوبات التعلم - ٧٩٨

يشير إبراهيم عطية (٢٠٠٨م) أن إستراتيجية (K.W.I) تجعل الطالب محور العملية التعليمية وتؤكد مبدأ الإعتماد على النفس ، كما أنها تمكن المتعلم من تحقيق تقديم كبير فى بنية التعلم ، كما أنها تنشط المعرفة السابقة وتثير فضول المتعلم فى التفكير وتمكنهم من تعلم الموضوعات أو الخبرات المقدمة مهما كانت درجة صعوباتها ، كما تمكن المتعلمين من تقرير ما يتعلمونه وقيادة أنفسهم فى عملية التعليم . (٢ : ٦٥)

يشير لينسكى lenski (٢٠٠٠م) أن تعلم معلومات أو خبرات تربوية أو تعليمية جديدة تصبح أسهل عندما يربط المتعلم تلك الخبرات أو المعلومات الجديدة بالخبرات أو المعلومات السابقة ، بالإضافة إلى أن المعلومات والمعارف السابقة عن الموضوع تسمح لم بالتعامل مع الخبرة المتعلمة الجديدة براحة تامة وتمنحهم ثقة أكبر مما يجعلهم يركزون بدل من تشتيت إنتباههم مما يجعلهم يسيطرون ويفهمون بشكل أفضل . (٢٧ : ٣٢)

ويتفق ذلك مع دراسات كلا بثينة الجمل (٢٠٠٦م) (١٠) ، هانى الدسوقي (٢٠١٤م) (٢٥) ، توك s , Toke (٢٠٠٨م) (٥٥) ،

* وهذه النتيجة تحقق الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي"

٣- عرض ومناقشة الفرض الثالث " توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى مهارات سباحة الزحف على البطن ، المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - الكفاءة الاجتماعية) لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية"

جدول (١٠)

يوضح الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى متغيرات مهارات سباحة الزحف على البطن ، المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - الكفاءة الاجتماعية)

(ن=١=٢=٢٠)

المتغيرات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (ت)
-----------	--------------------	------------------	----------

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسط
وضع الجسم	درجة	٧,٣٢	٠,٦٤	٦,٠١	٠,٦٥	١,٣١
حركات الذراعين	درجة	٧,١٦	٠,٣٦	٦,٠٠	٠,٣٥	١,١٦
ضربات الرجلين	درجة	٧,٧٦	٠,٠١	٦,١٠	٠,٢٤	١,٦٦
التنفس	درجة	٧,٩٠	٠,٣٤	٦,٩٧	٠,٣٥	٠,٩٣
التوافق	درجة	٧,٩٤	٠,٤٠	٦,٧٦	٠,٤١	١,١٨
مجموع درجات مهارات سباحة الزحف على البطن	درجة	٣٨,٠٨	١,٩٠	٣١,٨٤	١,٥٩	٦,٢٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٢٨) = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات مهارة سباحة الزحف على البطن ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٥,٢٦ : ١١,٤٦) وكانت القيم المحسوبة اكبر من الجدولية مما يعنى وجود فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

تشير نتائج الجدول (١٥) أنه توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسطى القياسين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية. يرج " الباحث" هذا التفوق للمجموعة التجريبية التى إستخدمت استراتيجية (K.W.L) لما تتميز به من المشاركة الإيجابية للمتعلم فى العملية التعليمية وإحساسه بذاته ، بالإضافة إلى تنشيط المعرفة السابقة لديه مما ينشط عملية التفكير ومن خلاله يمزج الخبرة الجديدة بالخبرة السابقة مما يزيد قدر المعرفة لديه وتساعده على تنظيم أفكاره من جديد فى ضوء الخبرة المتعلمة الجديدة ، كما أنها تحسن اتجاهات المتعلمين نحو التعلم ، وتنمى قيمة كبيرة وهى كيفية العمل فى جماعات ، كما تنمى مهارة صياغة السؤال والإستجاب وتعطى للمتعلم ثقة بالنفس والشعور بالذات ، كما انها تحقق اكبر قدر من الفاعلية بين المعلم والمتعلم والخبرة المتعلمة، كما ان مشاركة المتعلم فى تحديد سير موضوع الوحدة التعليمية يعطى نتائج افضل فى بقاء أثر التعلم لديه ، كما تعمل تلك الإستراتيجية على إثارة المتعلمين وإستثارة دافعيتهم نحو عملية التعلم لرغبتهم فى معرفة إجابات الأسئلة التى ترمى إلى تحقيق الأهداف المرجوة مما يزيد من إستجاباتهم للخبرة المتعلمة ، كما أنها تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين

فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارة سباحة الزحف على البطن لذوى صعوبات التعلم - ٨٠٠

وتوطد العلاقة بين المتعلمين وبعضهم البعض ، كما تتميز الإستراتيجية بتنظيم الأفكار وترتيبها ، كما أنها قابلة للقياس والتقييم .

يشير **عبدالوهاب عبدالناصر** (٢٠٠٨م) بأن استراتيجية (K.W.L) من الإستراتيجيات التي تركز على مجموعة من الأسس أهمها تهيئة الفرصة المناسبة للمتعلم للقيام بدوره الإيجابي فى عمليات بناء المعنى أو الخبرة المتعلمة ، وعلى التفاعل المشترك بين المتعلمين والمتعلم .

(١٧ : ١٢)

ويتفق ذلك مع دراسات كلا **بثينة الجمل** (٢٠٠٦م) (١٠) ، **هانى الدسوقي** (٢٠١٤م) (٢٥) ، **توك s , Toke** (٢٠٠٨م) (٥٥) ،

وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسطى القياسين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى مهارات سباحة الزحف على البطن ، المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس – الكفاءة الاجتماعية) لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الإستنتاجات

١- توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى مهارات سباحة الزحف على البطن ، المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس – الكفاءة الاجتماعية) لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى مهارات سباحة الزحف على البطن ، المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس – الكفاءة الاجتماعية) لصالح القياس البعدى

٣- توجد فروق إحصائية دالة معنويًا بين متوسطي القياسين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى مهارات سباحة الزحف على البطن ، المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - الكفاءة الاجتماعية) لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.

ثانياً : التوصيات

- ١- يوصى الباحث باستخدام استراتيجية (K.W.L) في تعليم مهارات سباحة الزحف على البطن وتنمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية للأفراد ذوي صعوبات التعلم .
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات في استخدام استراتيجية (K.W.L) في متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية
- ٣- إجراء دراسات مشابهة مع تناول متغيرات نفسية أخرى ومراحل سنوية مختلفة .

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية

- (م٢) : إتجاهات حديثة في إستراتيجيات ما وراء المعرفة في تعليم القراءة ، مجلة القراءة والمعرفة ، القاهرة ، ١٨٣ - ٢٦٠
- (م) : فاعلية استراتيجيتي (K.W.L) ، (فكر-زواج-شارك) في تدريس الرياضيات على تنمية التواصل والابداع الرياضى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، العدد (٧٦) ، المجلد (١٨) أكتوبر ، القاهرة
- (م٢) : الحديث في السباحة ، مركز الكتاب ، القاهرة .

(م ٢) : تأثير إستخدام إستراتيجية (k.w.l) على تحسين بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفى بدرس التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

(م ٣) : أثر توظيف استراتيجيات ما وراء المعرفة فى تنمية المفاهيم والمهارات الحياتية بالعلوم لدى طلبة الصف الخامس الأساسى بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، ٢٠٠٨م

(م ٤) : إستراتيجيات التدريس والتعلم (نماذج وتطبيقات) ، دار الكتاب الجامعى ، القاهرة

(م ٥) : تأثير إستخدام الجدول الذاتى (k.w.l) على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء المهارى لبعض سباقات المضمار لطلاب تخصص التدريس بكلية التربية الرياضية ، انتاج علمى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى

: الاستراتيجية وعلم التخطيط ، المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن

(م ٦) : مدخل إلى التربية الخاصة ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة

: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الاستيك المطاط على مستوى الاداء لسباحة الزحف على البطن للبراعم، رسالة ماجستير، قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

: أثر التدريب على استراتيجيات ما وراء المعرفة فى تنمية أساليب التفكير لدى طالبات قسم التربية الابتدائية بمكة المكرمة ، المركز العربى للتنظيم والتنمية ، مجلة مستقبل التربية ، المجلد (١٢) ، العدد(٤١) ، القاهرة

: فعالية برنامج تعليمي باستخدام بعض تطبيقات الحوسبة السحابية على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، رسالة دكتوراة، قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

(م ٧) : التوجيه والإرشاد النفسى ، عالم الكتب ، القاهرة

(م ٨) : تعليم السباحة ، دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع ، دبی .

(م ٩) : أسس تعليم السباحة ، مكتبة المجتمع العربى ، عمان

(م ٢) : تأثير استخدام إستراتيجية (K.w.I) على اليقظة ومستوى الأداء فى سباحة الصدر ، انتاج علمى ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

(م ٢٠) : أثر التدريب على استراتيجيات ما وراء المعرفة فى مواقف تعاونية فى تنمية مهارة الفهم القرائى لدى التلاميذ من ذوى صعوبات التعلم المرحلة الابتدائية ، جامعة المنصورة ، القاهرة

(م ٢) : سيكولوجية التعليم والتعلم ، دار الأمين للنشر والتوزيع ، القاهرة

(م ٢) : استراتيجيات ما وراء المعرفة فى فهم المقروء ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان

(م ١) : التدريب الرياضى والمنافسة ، دار الفكر العربى ، القاهرة

(م ١) : الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها ، دار زاهر للنشر والتوزيع ، عمان

(م ١) : أثر استخدام إستراتيجية (k.w.a) فى تدريس التعبير الكتابى لتلميذات الصف الرابع ذوات صعوبات التعلم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، السعودية

(م ٢) : أثر استخدام استراتيجية k.w.a فى اكتساب المفاهيم ومهارات التفكير الناقد فى العلوم لدى طالبات الصف السابع الأساسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة

(م ١) : أثر التدريس باستخدام استراتيجيات الذكاءات المتعددة والقبعات الستة و k.w.a فى التحصيل والترابط الرياضى لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بمكة المكرمة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة

(م ١) : أثر استخدام إستراتيجية التدريس (k.w.a) فى تنمية مهارات وراء المعرفة والتحصيل المعرفى فى مقرر طرق تدريس

التربية الرياضية لدى الطلاب المعلمين بجامعة السلطان

قابوس

ثانيا : الدراسات الأجنبية

- 26 Koop,k(2010) : Every day content area writing. write to learn strategies for 3- 5 , first edition , Gainesville . Maupin house ,
- 27 Lenski ,S(2002) : Reading and learning strategies middle grades through high school . journal of literacy research , vol , no (28) , pp. 29 - 34
- 28 Stahel , R(2008) : The effect of three instruction method on the reading comprehension and content acquisition of .Novice readers . Journal of literacy research , volume 10 , Issui. 3. D . 35g .
- 29- Tok , S(2008) : the effects of note taking and(k.w.l) strategy on attitude and academic achievement . Hacettep university journal of education 34.P 244- 253 , .

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

• أسماء الخبراء فى السباحة

الوظيفة	الاسم	م
أستاذ السباحة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها	أ.د/ أحمد عيد عدلى	١
أستاذ السباحة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها	أ.د/ محمد عبدالحميد طه	٢
أستاذ السباحة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها	أ.م.د/ محمد جودة قنديل	٣

٤	أ.د/ مختار شومان	أستاذ السباحة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها
٥	أ.د/ هيثم حسنين	أستاذ السباحة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها



كلية التربية الرياضية للبنين

مرفق (٢)

استمارة الاختبار المهارية الخاصة بعينة البحث في
صورتها الأولية للعرض على السادة الخبراء

..... السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / أحمد يحيى عبد النبي عرفة ، بدراسة بحث بعنوان: فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارات السباحة لذوى صعوبات التعلم وتأثيرها على بعض المتغيرات النفسية .

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير التربوية الرياضية. ونظرا لما يتطلبه العمل العلمي من الاستعانة برأي ذوي الخبرة في مجال اختصاصهم وحتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة. فقد حرص الباحث على استطلاع رأى سيادتكم في تحديد أهم المهارات الأساسية المناسبة لطبيعة البحث المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة السباحة. لذلك يرجو الباحث من سيادتكم إبداء الرأي في تحديد أهم المهارات الأساسية المناسبة لطبيعة البحث في السباحة وذلك بوضع علامة (✓) في الخانة التي تتفق ورأى سيادتكم. إذا كانت هناك ملاحظات ومقترحات – من وجهه نظر سيادتكم – تسهم في تحديد أهم المهارات الأساسية المناسبة لطبيعة البحث في السباحة على نحو أفضل أرجو تدوينها. وأخيرا لا يسعنا سوى تقديم الشكر مقدما أملين من سيادتكم الإسهام بتسجيل آرائكم البناءة لإثراء هذا البحث وإضافة ما هو جديد لتقدم الرياضة في جمهورية مصر العربية. بيانات خاصة بالسيد الخبير

الاسم:-الدرجة العلمية:

القسم:-التخصص:

الجامعة:-سنوات الخبرة:

أهم المهارات الأساسية في السباحة

م	المهارات المقترحة	رأي السيد الخبير		
		موافق	حذف	تعديل
١	مهارة التعود على الماء			
٢	وضع الجسم			
٣	الطفو			
٤	الانزلاق			
٥	ضربات الرجلين للزحف على البطن			
٦	ضربات الرجلين للزحف على الظهر			
٧	حركات الذراعين			
٨	التنفس			

			الزفير تحت الماء	٩
			القفز في الماء العميق	١٠
			الوقوف في الماء	١١
			التوافق	١٢
			سباحة الزحف على البطن	١٣
			السباحة الحرة	١٤
			سباحة الظهر	١٥
			سباحة الصدر	١٦
			سباحة الفراشة	١٧

ما ترونه سيادتكم من ملاحظات ومقترحات أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مرفق (٢)

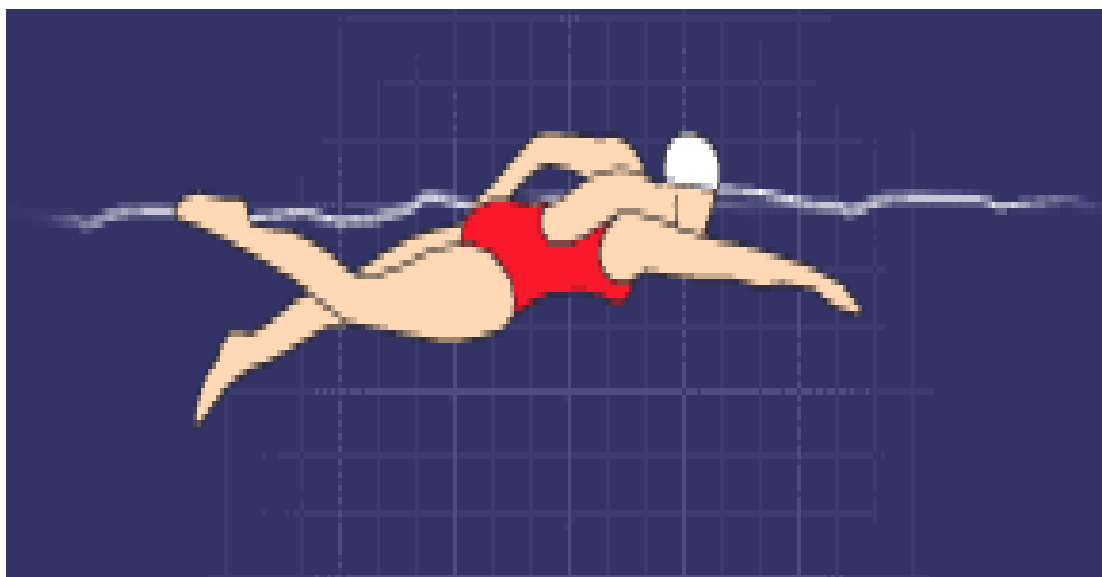
استمارة الاختبار المهارية الخاصة بعينة البحث في صورتها النهائية بعد العرض
على السادة الخبراء

المهارات المقترحة	م
وضع الجسم	١
ضربات الرجلين للزحف على البطن	٢
حركات الذراعين	٣
التنفس	٤
التوافق	٥
مجموع الدرجات في سباحة الزحف على البطن	٦

وضع الجسم

الأداء:

يتخذ الجسم الوضع الانسيابي الأفقي حيث يكون مفرداً على الظهر مع رفع الرأس قليلاً ويكون النظر متجهاً إلى خط مائل بين الرأسي والأفقي في اتجاه القدمين ويكون مستوى الجسم عموماً مائل أسفل سطح الماء ما عدا منطقة الصدر ويوازي سطح الماء منطقة الأذن تقريباً ويراعى تثبيت الرأس وعدم تمايلها على الجانبين حتى يحتفظ الجسم بتوازنه.



التسجيل:

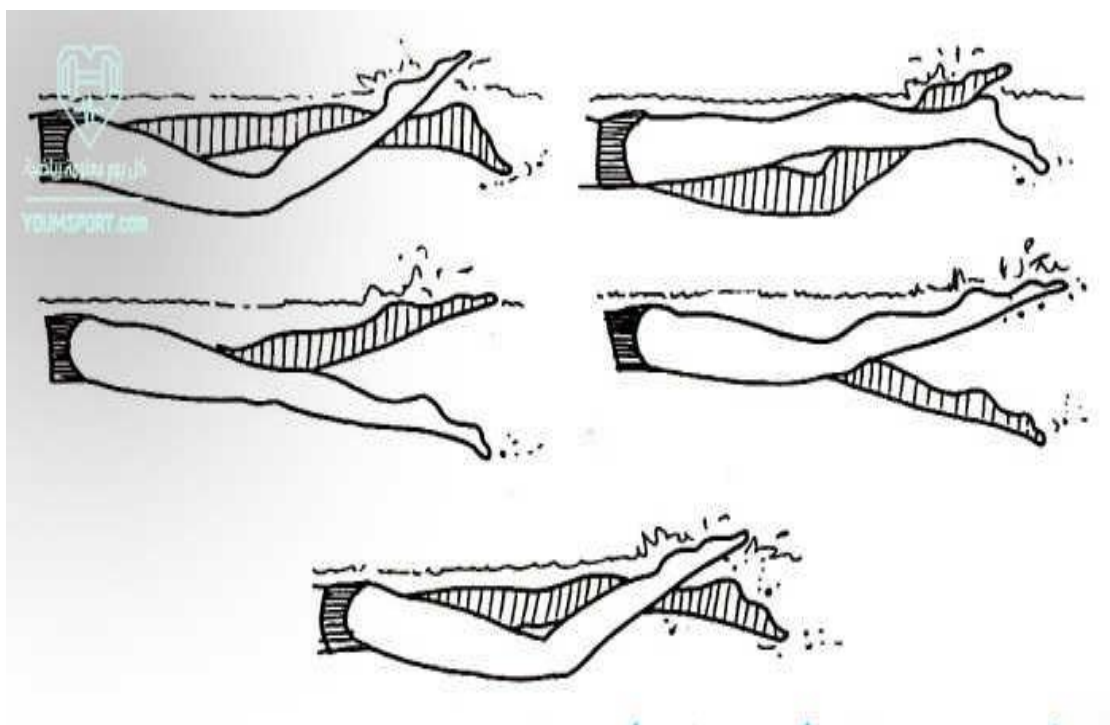
التقييم من (١: ١٠) درجات حسب الأداء للاعب وتقدير لجنة التحكيم.

الخطأ	تأثيره
١-وضع الجسم	
المبالغة في رفع أو خفض الرأس.	-يؤدي إلى سقوط الرجلين. -زيادة مقاومة الماء.
المبالغة في تدوير الجسم	-خلل في إيقاع ضربات الرجلين

ضربات الرجلين للزحف على البطن

الأداء:

تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي وتعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين، وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم، وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علماً بأنها أقوى من الذراعين، وتتسبب هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل



التسجيل:

التقييم من (١: ١٠) درجات حسب الأداء للاعب وتقدير لجنة التحكيم.

التأثير	الخطأ
-زيادة المقاومة	زيادة عمق لضربات
-نقص القوة الدافعة وبالتالي ضعف حركة الجسم واتزانه	تصلب الرجلين أثناء الحركة
نقص قوة الدفع	ضربات الرجلين سريعة ومداهها قصير
-زيادة كمية الطرشة. -زيادة في المقاومة.	خروج الرجلين كثيراً عن سطح الماء
-خلل في إيقاع الأداء	أداء ضربات الرجلين بطريقة مقصية.

حركات الذراعين

الأداء:

حركات الذراع في سباحة الزحف على البطن تتيح غالبية الحركة إلى الأمام. تتبادل الأذرع من جانب إلى آخر، وذلك في حين إحدى الذراعين يشد ويدفع تحت الماء، الذراع الأخرى يرجع فوق الماء. هذه الخطوة يمكن تقسيمها إلى أربعة أجزاء: المسح التحتي، والمسح الداخلي، المسح الصاعد، والاسترجاع. تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف، كما تعتمد حركة

الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة ٨٥% تقريباً. وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية وتشمل الذراعين على مرحلتين.

أ-المرحلة الأساسية:

-**الدخول إلى الماء:** يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلاً لأسفل. ويكون الدخول على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون هناك انثناء خفيف في مفصل المرفق، وعند هذا الانثناء تكون اليد الأخرى على وشك الانتهاء من الشد.

- **المسك:** يؤدي بعد الانتهاء من دخول الذراع الماء مع وجود انثناء خفيف بمرفق الذراع وتتم عند نقطة أسفل سطح الماء.

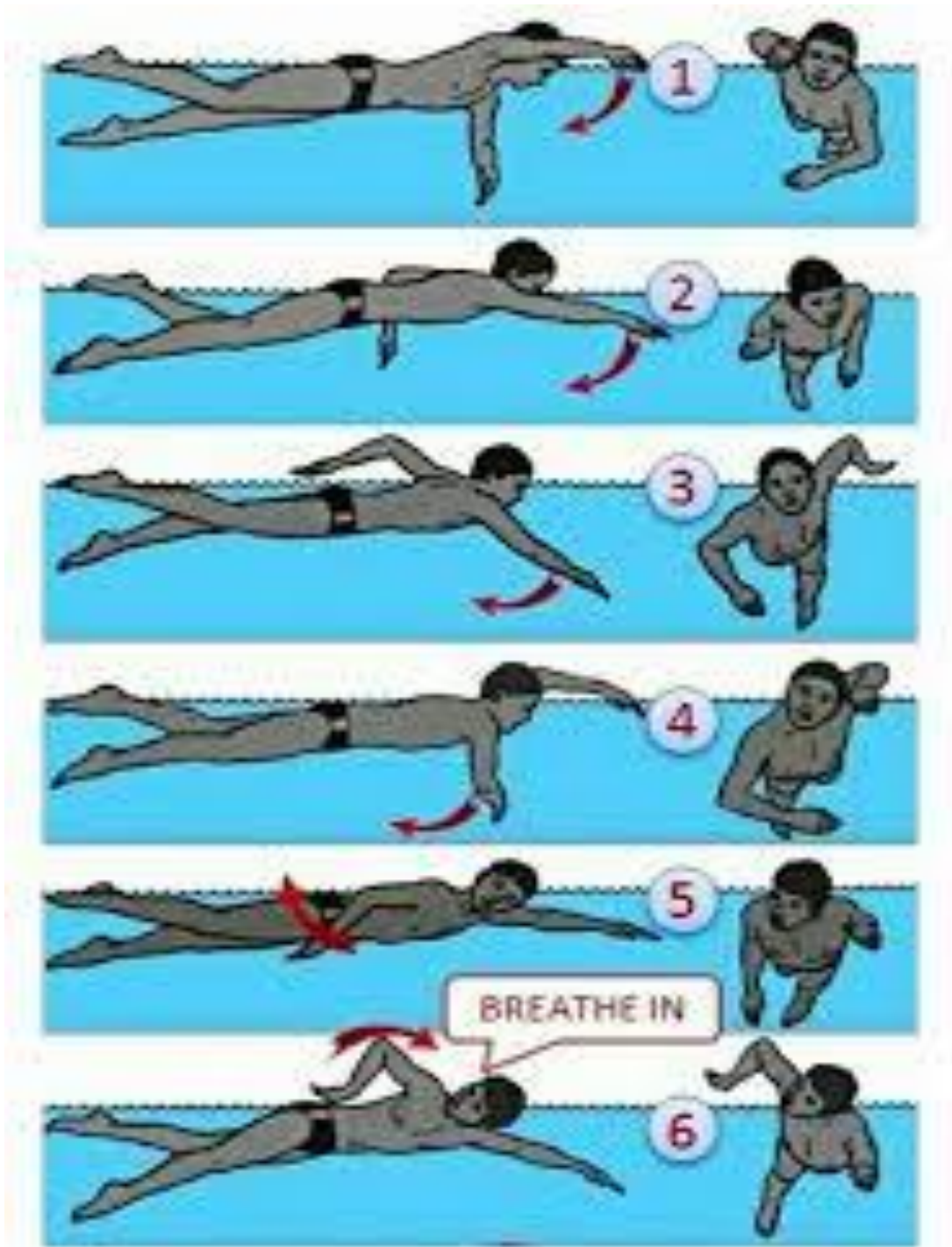
-**الشد والدفع:** تؤدي بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم الفرد مباشرة وتعتبر عملية الشد والدفع هما الجزء الأساسي لانتقال الجسم للأمام، حيث تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة، وذلك وفق قانون رد الفعل وفي هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع وتكون أفضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق ٩٠ درجة وتنتهي حركة الشد عندما يكون الكتف في موضع أعلى تماماً من الكف متعامدين وعندها حركة الدفع بزيادة ثني المرفق وذلك بتوجيه الكف لأعلى اتجاه البطن، وتنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ.

- **التخلص:** وعندها يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً يليه الكف، وهو جزء مهم في المرحلة الأساسية.

ويتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الإبهام فخذ أو مايوه السباح.

ب-**المرحلة الرجوعية:** تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء الدفع والتخلص مباشرة ثم تتحول الحركة للأمام في حركة شبه دائرية بما لا يؤثر على وضع الجسم وحركات الذراع الأخرى.

وتعتمد الحركة الكاملة للذراعين (الأساسية الرجوعية) على التوقيت السليم بينهما بحيث تكون إحدى الذراعين في حركة المسك بينما تكون الذراع الأخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزاوية بينهما ١٨٠ تقريباً



التسجيل:

التقييم من (١ : ١٠) درجات حسب الأداء للاعب وتقدير لجنة التحكيم.

الخطأ	تأثيره
٣-حركات الذراعين	
أ . الدخول	
الدخول في نقطة بعيدة أمام الكتف أو نقطة قريبة	-دوران الجسم. -خلل في الإيقاع الحركة للأداء. -زيادة لمقاومة لحركة الذراع
دخول المرفق الماء قبل اليد	-زيادة المقاومة -خلل في وضع الجسم
ب . المسك	
الشكل الفجائي لليد	-يضعف من فاعلية الدفع
تباعد الأصابع	-ضعف كفاءة الدفع
سقوط المرفق	-ضعف كفاءة الدفع
ج . الشد والدفع	
سقوط المرفق	-انزلاق الذراع وعدم الإحساس بقوة الشد
تباعد أصابع اليد	-ضعف فاعلية الشد
الشد في عمق كبير	-زيادة دوران الجسم -التأثير على فاعلية ضربات الرجلين -التأثير على انسيابية الإيقاع الحركي للسباحة ككل
الشد قريبا من الجسم	-نقص مدى الشد -ضعف القوة الدافعة
عدم توجيه اليد للخلف والاستمرار لأقصى مدى انثناء الدفع	نقص القوة الدافعة للذراعين
د . التخلص	
خروج اليد قبل المرفق	-تصلب في الرسغ. -توتر عضلي في الكتف
٤. الحركة الرجوعية	
ارتفاع اليد وانخفاض المرفق	-احتكاك المرفق بالماء وزيادة المقاومة

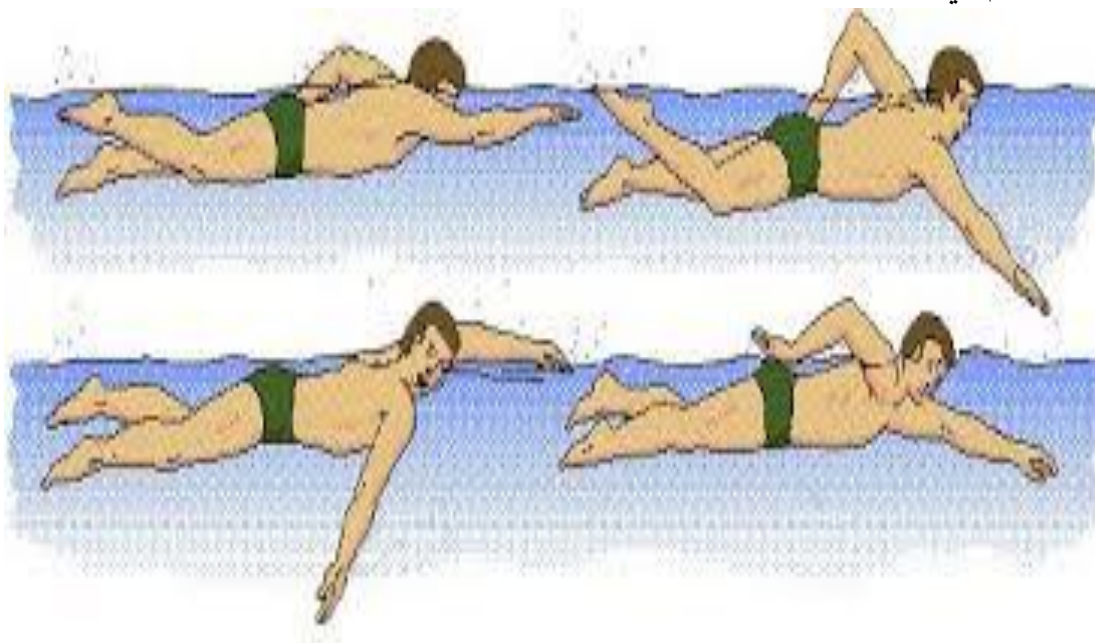
نصف الذراع	-استنزاف للطاقة
------------	-----------------

التنفس

الأداء:

يتم إخراج الرأس من أحد الجانبين عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة، ويؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء. ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وينفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء.

التوافق: تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى، وبما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء.



التسجيل:

التقييم من (١٠ : ١) درجات حسب الأداء للاعب وتقدير لجنة التحكيم.

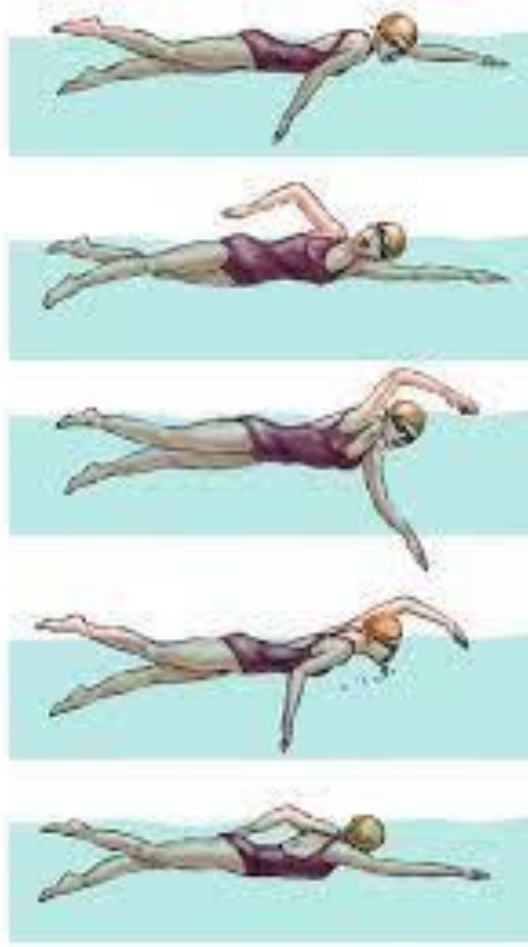
التأثير	الخطأ
	التنفس
-سقوط الرجلين -زيادة المقاومة -خلل الإيقاع الحركي للرجلين -التعب	ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق

الفشل في إخراج الزفير كاملاً	-التعب
------------------------------	--------

التوافق

الأداء:

تعددت الآراء حول ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى وبما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء.



التسجيل:

التقييم من (١: ١٠) درجات حسب الأداء للاعب وتقدير لجنة التحكيم.

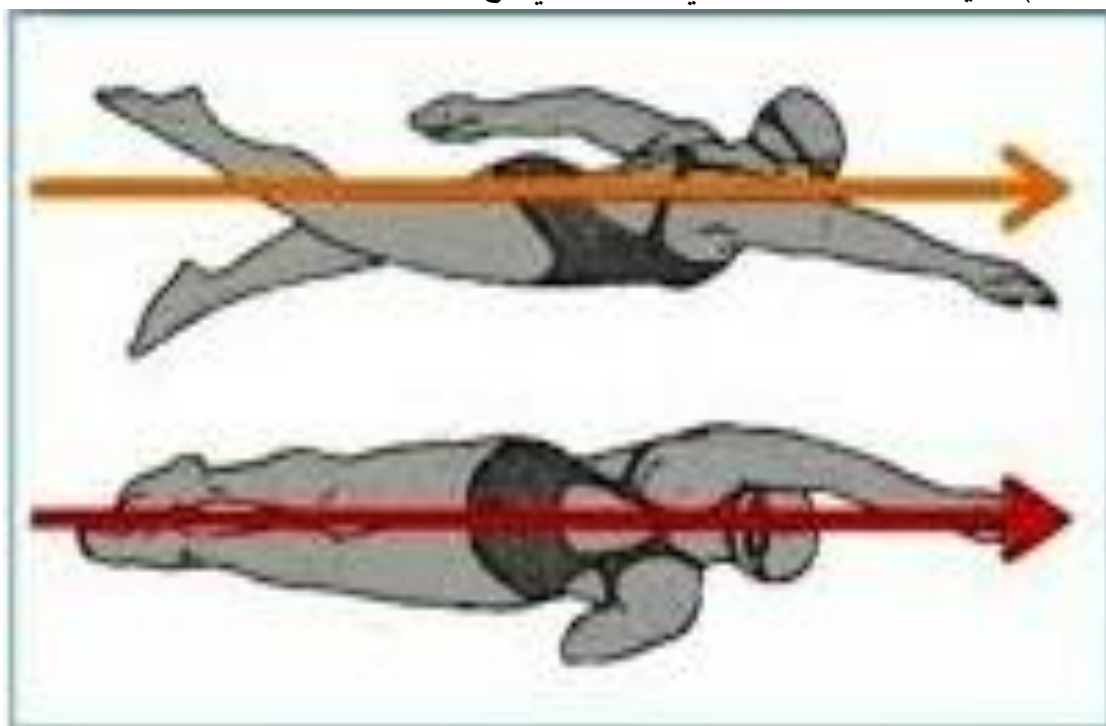
التوافق	الخطأ	تأثيره

تؤدي إحدى الذراعين الحركة الرجوعية بينما الذراع الأخرى لم تبدأ بعد الشد	عدم انسيابية واستمرارية السباحة
-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

سباحة الزحف على البطن

الأداء:

يجب إجادة الأفراد للمهارات التمهيديّة اللازمة لتعليم هذه السباحة. ثم تتاح للأفراد رؤية النموذج للأداء الصحيح، مع تعليق المعلم على الوضع الصحيح للجسم. حركة الرجلين حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة رأسية لأعلى ولأسفل من خلال مفصل الفخذ مع انثناء قليل للركبتين، حركات الذراعين حركة تبادلية وأنها تنقسم إلى مرحلتين (مرحلة أساسية وأخرى رجوعية) طريقة التنفس يجب أدائه في سياق توافقي مع السباحة ككل.



التسجيل:

التقييم من (١ : ١٠) درجات حسب الأداء للاعب وتقدير لجنة التحكيم.

مرفق (٣)

استمارة الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث في صورتها الأولية
للعرض على السادة الخبراء



السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / أحمد يحيى عبد النبي عرفة ، بدراسة بحث بعنوان: فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارات السباحة لذوى صعوبات التعلم وتأثيرها على بعض المتغيرات النفسية .

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير التربية الرياضية.

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمي من الاستعانة برأي ذوي الخبرة في مجال اختصاصهم وحتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة، فقد حرص الباحث على استطلاع رأي سيادتكم في تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة السباحة، ولذلك يرجو الباحث من سيادتكم إبداء الرأي في تحديد مكونات اللياقة الخاصة برياضة السباحة وذلك بوضع علامة (✓) في الخانة التي تتفق ورأي سيادتكم.

إذا كانت هناك ملاحظات ومقترحات من وجهه نظر سيادتكم تسهم في تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة في رياضة السباحة على نحو أفضل أرجو تدوينها.

وأخيرا لا يسعنا سوى تقديم الشكر مقدما أملين من سيادتكم الإسهام بتسجيل آرائكم البناءة لإثراء هذا البحث وإضافة ما هو جديد لتقدم الرياضة في جمهورية مصر العربية.

بيانات خاصة بالسيد الخبير

الاسم:-الدرجة العلمية:

القسم:-التخصص:

الجامعة:-سنوات الخبرة:

(إن أمكن ذلك)

اختبارات مكونات اللياقة البدنية الخاصة في رياضة السباحة

م	المكونات البدنية	الاختبارات المرشحة	الاختبار المناسب
١	السرعة	اختبار العدو ٣٠ متر بدء عالي. اختبار العدو ٥٠ متر بدء عالي. اختبار العدو في المكان ١٥ ث.
	القوة المميزة بالسرعة	الصعود والنزول من على مقعد سويدي ٣٠ ث. الجري حول الفناء ٨٠٠ م. الجري حول الفناء ١٥٠٠ م.
٢	القوة المميزة بالقوة	الوثب العمودي من الثبات. رمى كرة لأبعد مسافة. الوثب العريض من الثبات.
٣	سرعة رد الفعل	نيلسون لسرعة رد فعل اليدين (درجة). نيلسون لسرعة رد فعل الرجلين (درجة). السرعة الحركية للقدمين (ث).
	المرونة	اختبار الكوبري. اختبار ثني الجذع من الوقوف. اختبار ثني الجذع من الجلوس طويلاً
٤	الرشاقة	اختبار الجري المتعرج لبارو. اختبار الجري المكوكي ١٠ × ٤ م.
٥	التوازن	اختبار المشي على العارضة اختبار التوازن المتحرك اختبار الوقوف على مشط القدم
٦	التوافق	اختبار الجري في شكل ٨. اختبار الدوائر المرقمة السريعة. اختبار نط الحبل.

.....	اختبار الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين.	القوة العضلية	٧
.....	الجلوس من الرقود في عشرين (٢٠) ثانية.		
.....	ثني الركبتين نصفًا من الوقوف.		

استمارة الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث في صورتها النهائية
بعد العرض على السادة الخبراء

اختبارات مكونات اللياقة البدنية الخاصة في رياضة السباحة

الاختبارات	المكونات البدنية	م
اختبار العدو ٣٠ متر بدء عالي.	السرعة	١
الصعود والنزول من على مقعد سويدي ٣٠ ث.	القوة المميزة بالسرعة	٢
الوثب العريض من الثبات.	القوة المميزة بالقوة	٣
السرعة الحركية للقدمين (ث).	سرعة رد الفعل	٤
اختبار ثني الجذع من الجلوس طولا	المرونة	٥
اختبار المشي على العارضة	التوازن	٦

اختبار العدو ٣٠ متر بدء عالي.

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:

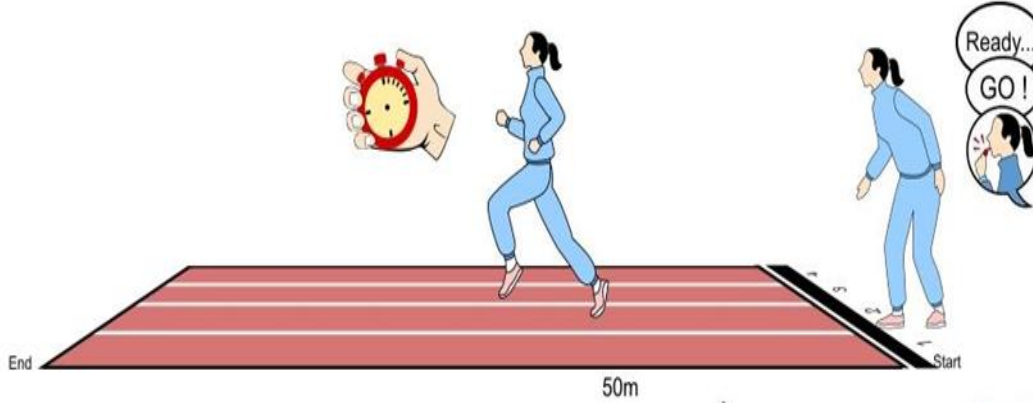
ساعة إيقاف، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار (١٠ أمتار) وبين الثاني والثالث ثلاثون مترا (٣٠ مترا).

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع أشاره البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث (يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (٣٠ متر)).

التسجيل:

يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة ثلاثين مترا (٣٠) من الخط الثاني حتى الخط الثالث.



اختبار الصعود والنزول من على مقعد سويدي ٣٠ ث.

الغرض:

قياس القوة المميزة بالسرعة.

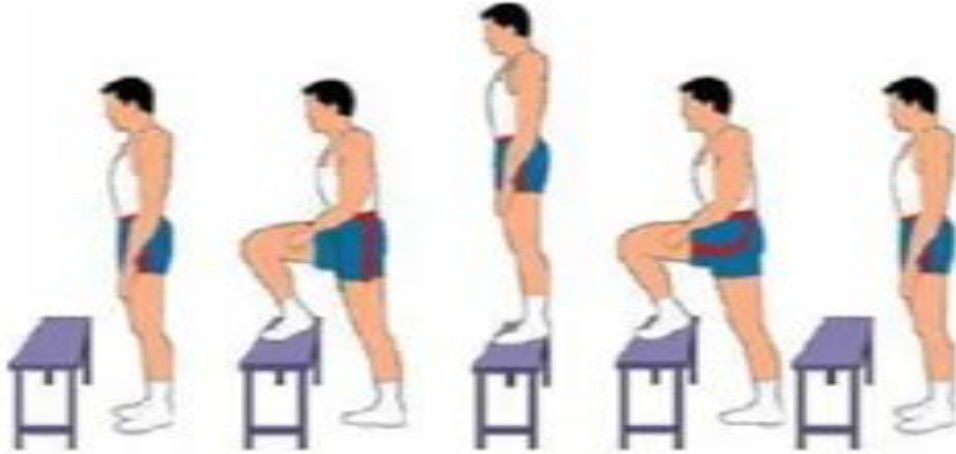
الأدوات:

مقعد أو صندوق ارتفاعه حوالي ٣٢ سم وأبعاده لا تقل عن (٣٠سم × ٣٠سم) بحيث يسمح للمختبر بالصعود والهبوط من فوقه بثبات واتزان.

تعليمات الاختبار:

تتضمن عملية الصعود على المقعد أربع عادات تحتسب كالتالي:

١. العدة الأولى: وضع القدم اليسرى على المقعد.
٢. العدة الثانية: وضع القدم اليمنى بجانب اليسرى ثم الوقوف فوق المقعد.
٣. العدة الثالثة: النزول بالقدم اليسرى على الأرض.
٤. العدة الرابعة: النزول بالقدم اليمنى للهبوط بالجسم على الأرض.



ملاحظة مهمة:

١. يبدأ الصعود على المقعد بالقدم اليسرى مهما كانت الأسباب والظروف.
٢. يجب على المختبر الاحتفاظ بوضع جسده معتدلاً في كل مرة يصعد فيها على المقعد ويهبط فيها على الأرض.
٣. يتم التحكم في معدل أداء الخطوات عن طريق جهاز المترونوم.
٤. وفي حالة تعذر وجود هذا الجهاز يقوم المسؤول عن إدارة الاختبار بالعد على المختبر وفقاً للترتيب السابق كالتالي (١، ٢، ٣، ٤) لمدة دقيقة متصلة ثم يقوم بتسجيل النتائج في بطاقة التسجيل.

اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة:

مكان مناسب للوثب بعرض (١,٥) م وبطول (٣,٥) م، ويراعى أن تكون أرض مستوية وخالية من العوائق وغير ملساء لا تعرض الفرد للانزلاق وشريط قياس لأقرب سنتيمتر

الإجراءات:

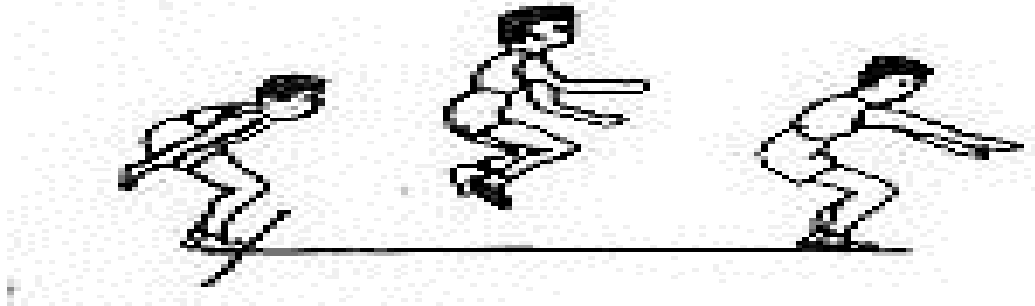
يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية، والمسافة بين كل خط والآخر ٥ سم، وتدل أيضا على المسافة بينها وبين خط الارتقاء.

مواصفات الأداء:

١. يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.
٢. يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

طريقة التسجيل:

١. يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
٢. خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس.
٣. تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم
٤. تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة من محاولتين.



اختبار السرعة الحركية للقدمين

هدف الاختبار:

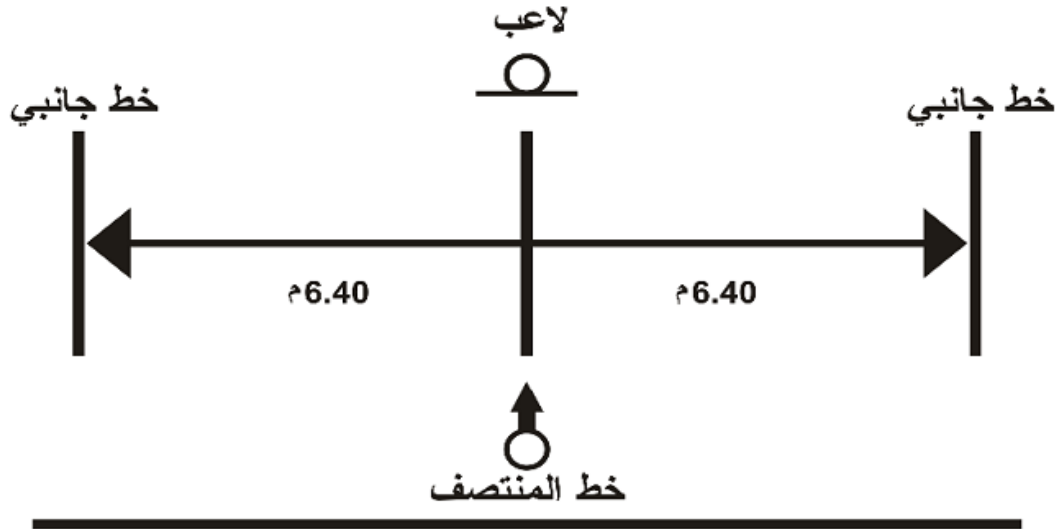
قياس القدرة على الاستجابة الحركية الانتقالية.

ادوات الاختبار

ساعة توقيت- مضمار مقسم الى ثلاث خطوط المسافة بين خط واخر ٦,٤٠ م وطول الخط (١متر)

طريقه أداء الاختبار

١. المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف لمواجهة الحكم.
٢. يتخذ المختبر وضع الاستعداد.
٣. يمسك الحكم ساعة الايقاف ويرفعها الى الاعلى ثم يقوم بسرعه بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار او اليمين وبنفس الوقت تشغيل الساعة.
٤. يجري المختبر بأقصى سرعه في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب بعد ان يجتاز خط الجانب الصحيح حيث يقوم الحكم بإيقاف الساعة.
٥. وإذا جرى اللاعب في الاتجاه الخاطئ يستمر الحكم في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه ويصل الى الخط الجانب الصحيح.
٦. لكل مختبر عشره محاولات متتالية بين كل محاوله واخرى (٢٠ ثانيه).



اختبار ثني الجذع من الجلوس طولاً

هدف الاختبار:

قياس المرونة.

ادوات الاختبار

يتم الاختبار باستخدام جهاز مرقم او باستخدام الارض المرقمة بالطباشير.

طريقه أداء الاختبار

يقوم اللاعب بالجلوس طولاً مع استقامة الظهر.

يحاول اللاعب مد الذراعين اماماً على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول الى ابعاد مدى ممكن.

التسجيل:

تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع اللاعب ان يصل اليه بأطراف اصابعه.

وتسجل مرونة اللاعب.



اختبار المشي على العارضة

الغرض من الاختبار:

قياس توافق القوام، الجانبية، السيطرة الجانبية، الاتزان.

ادوات الاختبار

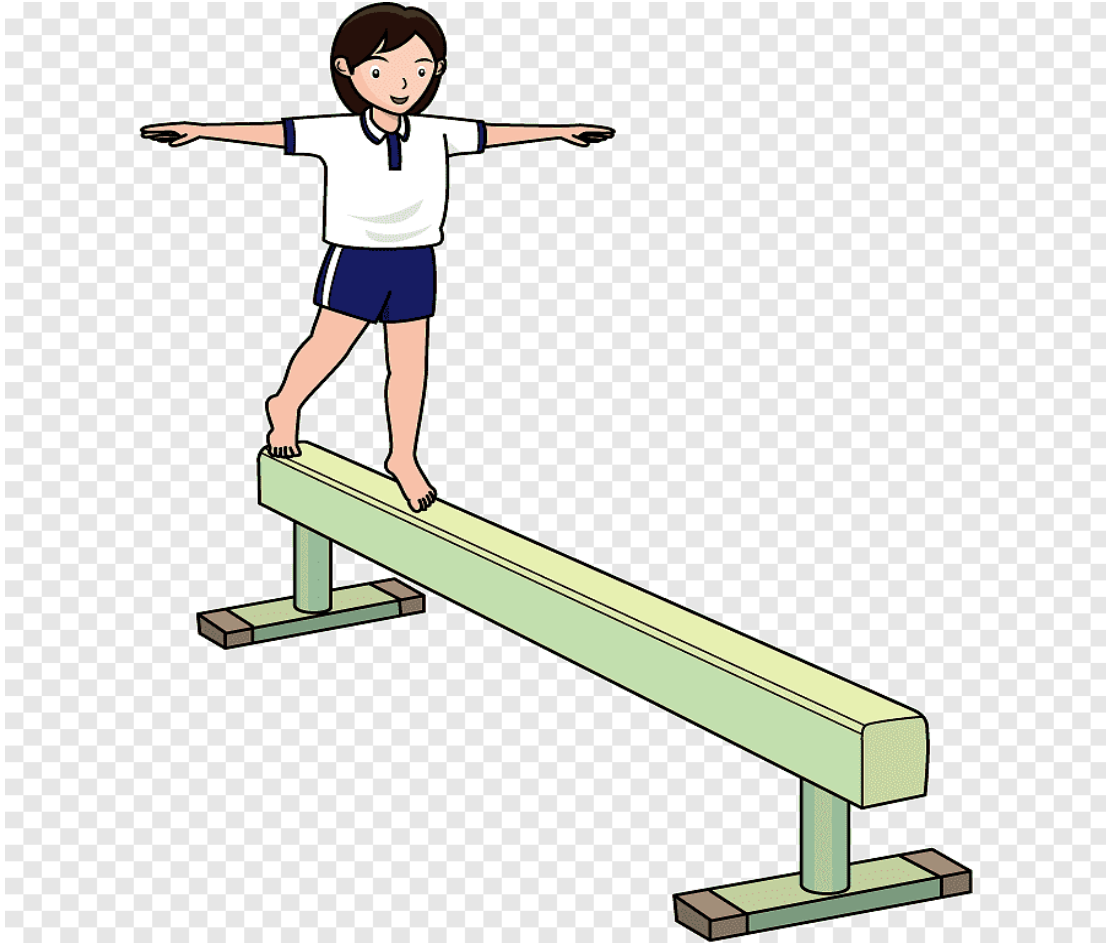
عارضة التوازن طولها (٧م) وعرضها (٥سم) وارتفاعها (٢٠سم).

طريقة الأداء:

يطلب من المختبر المشي على عارضة التوازن مرة إلى الأمام ومرة إلى الخلف وإلى الجانب مستخدماً ذراعيه للتوازن.

التسجيل:

يكون التقييم بزمان اجتياز اللاعب العارضة دون مساعدة او السقوط من عليها.



مرفق (٤)

دليل المعلم



فى تعليم مهارة سباحة الزحف على البطن وتحسين مستوى الثقة
بالنفس والكفاءة الاجتماعية

باستخدام استراتيجية
(k.w.l)

لذوى صعوبات التعلم

اعداد الباحث / أحمد يحيى عبدالنبي عرفة

يونيو ٢٠٢٤ م

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	م
٤	مقدمة	(١)
٤	نبذة مختصرة عن استراتيجية (k.w.l)	(٢)
٦	دور الطالب فى هذه الاستراتيجية	(٣)
٨	خطوات تنفيذ الاستراتيجية	(٤)
٩	التوزيع الزمنى للمقرر	(٥)
١٠	الأسبوع الأول (الوحدة ١ ، ٢) أداء مهارة وضع الجسم	(٦)
١٥	الأسبوع الثانى والثالث (الوحدة ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) أداء مهارة ضربات الرجلين	(٧)
٢٠	الأسبوع الرابع والخامس (الوحدة ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) أداء مهارة حركات الذراعين	(٨)
٣١	الأسبوع السادس (الوحدة ١١ ، ١٢) مراجعة على مهارات سباحة الزحف على البطن	(٩)

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله (ص)

تحية طيبة وبعد

عزيزى المعلم

يعتبر دليل المعلم بمثابة المرشد لك إلى كيفية استخدام إستراتيجية (k.w.l) فى تعليم مهارة سباحة الزحف على البطن وتحسين مستوى الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية لذوى صعوبات التعلم التى ستساعد وتسهل من عملية التدريس من خلال تدريب المعلم للطلبة على كيفية استخدامها ويتضمن الدليل ما يلى :-

• نبذة مختصرة عن استراتيجية (k.w.l)

- توجيهات عامة للمعلم أثناء تدريس موضوع الوحدة التعليمية
- أهداف تدريس موضوع المحاضرة
- خطة تدريس كل موضوع من موضوعات المقرر متضمنا :-

- الأهداف السلوكية لموضوع الوحدة .
- خطوات سير عملية تدريس الموضوع
- أسئلة التقويم

اولا :- نبذة مختصرة عن استراتيجية (k.w.l)

تعتبر استراتيجية (K.L.W) من استراتيجيات ما وراء المعرفة ، وتعتبر من إستراتيجيات تنشيط المعرفة ، وتنسب الى دونا أوجل Donna Ogle وكان يقصد بها تكوين معنى التعلم ، وتتكون هذه الاستراتيجية من ثلاث حروف لكل منها معنى وتساءل سؤال مرتبة حسب سير الاستراتيجية وهي :-

= (K) للدلالة على كلمة (Know) الذى يبدأ بها السؤال ماذا تعرف حول الموضوع ؟

= (W) للدلالة على كلمة (What) والتي يبدأ به السؤال ماذا تريد أن تعرف أو تحصل عليه ؟

= (L) للدلالة على كلمة (learn) والتي يبدأ به السؤال ماذا تعلمنا ؟وهوما يريد به من الطلاب تقويم ما تعلموه من الموضوع ومدى الاستفادة منه



شكل (١) يوضح ما تعتمد عليه الإستراتيجية

• دور الطالب فى هذه الاستراتيجية:-

- ❖ قراءة الموضوع أو مشاهدته وإستيعاب الأفكار المطروحة منه .
- ❖ طرح الأسئلة التى تلبى حاجاته المعرفية المبنية على المعرفة السابقة .
- ❖ ممارسة التفكير المستقل فى القضايا والأفكار التى يدور حولها الموضوع .
- ❖ يصنف الأفكار إلى محاور رئيسية وفرعية .
- ❖ يتدرب على ممارسة التفكير التعاونى .
- ❖ يناقش ويحاور فى الصف .
- ❖ يصوب ما رسخ فى بنائه المعرفى السابق من معلومات وحقائق خاطئة .

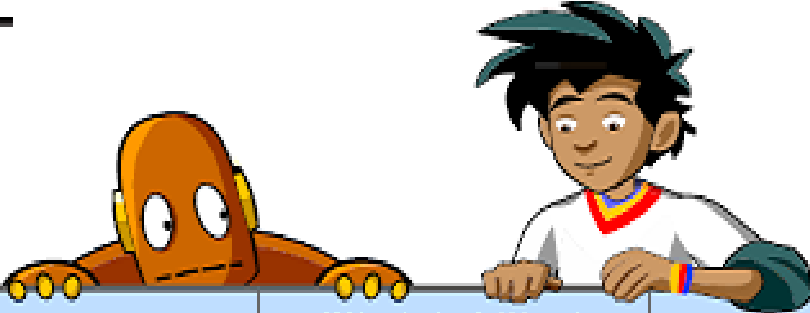
• تتميز هذه الاستراتيجية بالآتى :-

- ❖ تمكن الطالب من المشاركة الإيجابية الفعالة فى بيئة التعلم .

- ❖ مشارك الطالب فى تحديد موضوعات المقرر مع بداية العام الدراسى الجديد .
- ❖ تحقيق أهم مبادئ نظرية التدريس وهى ربط الخبرة الجديدة بالخبرة السابقة .
- ❖ تقرير الطلاب ما يريدون تعلمه وقيادة أنفسهم فى عملية التعلم .
- ❖ تدوير المعلومات وإعادة تنظيمها .
- ❖ التنوع فى مصادر التعلم وإتاحة الفرصة للإبداع والإبتكار .
- ❖ تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين .
- ❖ تحقق أحد أهداف خطوات المحتوى الجيد وهى خصائص ومستوى نضج المتعلمين

- ❖ تعزز من شخصية الطالب فى تنمية جميع جوانبه وخاصة الشعور بالذات والثقة بالنفس وتنمية الشعور لديه بأنه ذو أهمية كبيرة فى عملية التعلم .
- ❖ تعطى مزيد من الدافعية نحو التعلم .
- ❖ تنمى مهارات البحث ولغة الحوار والمناقشة البناءة .

KWL



What do I Know?	What do I Want to know?	What did I Learn?

شكل (٢) يوضح تفسير لحروف الإستراتيجية (الأسئلة)

• \$ ثانيا :- توجيهات عامة للمعلم أثناء تدريس الوحدة

عزيزى المعلم قم بتوزيع الجول التالى على الطلاب

المعلومات التى أريد الإستزادة عنها	ماذا تعلمت من هذا الموضوع	ما أريد أن أعرفه عن الموضوع	ما أعرفه عن الموضوع
------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	---------------------

.....
.....
.....
.....
.....
.....

شكل (٣) الجدول الذى يقوم المعلم بتوزيعه على الطلاب لملئ البيانات الخاصة بالموضوع

• يطلب من الطلاب ملئ الجدول على النحو التالى

- ❖ يكتب الطلاب فى العمود الأول ما يعرفونه عن موضوع المحاضرة .
- ❖ يكتب الطلاب ما يريدون تعلمه عن هذا الموضوع .
- ❖ بعد دراسة الموضوع يملأ الطلاب الحقل الثالث بما تعلمونه
- ❖ يقارن الطلاب بين ما تعلموه وما كانوا يريدون تعلمه
- ❖ من خلال المقارنة يملأ الطلاب الحقل الرابع بما كانوا يريدون تعلمه ولم يحدث وكذلك إصلاح ما رسخ فى عقولهم من خبرة خاطئة .

• خطوات تنفيذ الاستراتيجية

- ١- يعلن المعلم موضوع المحاضرة .
- ٢- يعرض المعلم الجدول على الطلاب ويشرح كيفية ملئ الجدول .
- ٣- يوضح طريقة العمل ويفضل طريقة المجموعات .
- ٤- يطلب من الطلاب ملئ العمود الأول والذى يبدأ بسؤال ما أعرفه عن الموضوع ؟ .
- ٥- يطلب من الطلاب ملئ العمود الثانى والذى يبدأ بالسؤال ما أريد أن أعرفه عن الموضوع؟

٦- يفحص الطلاب الموضوع جيدا وتبدأ الأسئلة التي يريدون الإجابة عنها كأهداف يسعون

لتحقيقها معتمدين فى تلك الأسئلة على خبراتهم السابقة .

٧- بعد الدراسة والإنتهاء يطلب من الطلاب ملء العمود الثالث والذي يبدأ بسؤال ماذا تعلمت

عن هذا الموضوع ؟

٨- يبدأ الطلاب بمقارنة ما تعلموه بما كانوا تعلموه سابقا لمعرفة مدى النجاح الذى تحقق ،

وكذلك تحديد الأسئلة التي لم يجاب عنه وتدوين كل ذلك فى العمود الرابع .

٩- مرحلة التأكيد من تحقيق أهداف المحاضرة حيث يقوم المعلم بتجميع الجدول من كل

مجموعة ومناقشتهم فى الموضوع والإجابة عن الأسئلة التي حدودوها فى العمود الرابع

وتستمر المناقشة كنوع من التقويم للتأكيد على تحقيق الأهداف المرجوة والتأكيد على عملية

التعلم .

١٠- فى نهاية المحاضرة وبعد المناقشة يعرض المعلم ملخص للموضوع ومدى الإستفادة منه

• التوزيع الزمنى للمقرر

- يتم توزيع الزمن وفقا للبرنامج التعليمى الموضوع من قبل حمام سباحة طوخ والمعتمد من

مجلس الادارة ومدير الحمام بواقع وحدتين أسبوعيا و مدتها (٦٠) دقيقة للمرة الواحدة .

• خامسا :- خطة سير المحاضرة

الأسبوع الأول (الوحدة ١ ، ٢) أداء مهارة وضع الجسم

• بعد الانتهاء من الوحدة يكون الطالب قادرا على الأتى :-

١- التعرف على كيفية أداء وضع الجسم فى مهارة سباحة الزحف على البطن .

• خطة سير المحاضرة

- ❖ يشرح المعلم موضوع الوحدة وتوضيح المحاور المرتبطة بالموضوع
- ❖ يبدأ بتوزيع الجدول السابق ذكره ويطلب من المتعلمين ملء العمود الأول والذي يبدأ بسؤال ما أعرفه عن الموضوع ؟
- ❖ يطلب من المتعلمين بعد الانتهاء من ملء العمود الأول قراءة العمود الثانى وكتابه ما يريدون معرفته .
- ❖ يقوم المعلم بعرض محتوى الموضوع من خلال جهاز العرض او توزيع أوراق عن الموضوع وتوزيعها على المجموعات .
- ❖ يقوم الطلاب بفحص الموضوع جيداً معتمدين على الخبرة السابقة بعد إنتهاء المعلم من عرض الموضوع والإجابة عن اسئلة المتعلمين الواردة فى الحقل أو العمود الثانى .
- ❖ بعد الإنتهاء يطلب المعلم من المتعلمين ملء العمود الثالث بما تعلموه فعلا
- ❖ بعد الانتهاء من ملء العمود الثالث يبدأ المتعلمين بتقويم ذلك من خلال مقارنة ما تعلموه فعلا وما كانوا يريدون تعلمه .
- ❖ تبدأ المناقشة بين المعلم والمتعلمين للإجابة عن الأسئلة التى لم يجاب عنها أثناء الوحدة وأكدوا المتعلمين يريدون الإجابة عنها او تأكيد مفهوم أو معنى ما .
- ❖ بعد الإنتهاء من المناقشة يبدأ المعلم التأكيد على الخبرات التعليمية التى إحتواها موضوع الوحدة مع التأكيد من أن الأهداف المرجوة من الموضوع قد تحققت بالفعل
- ❖ التقويم

نبذة عن موضوع الوحدة

أولاً : الجزء التمهيدي (٢٠) دقيقة

- يبدأ المعلم بإجراء خطوات التنفيذ سابقة الذكر

- ألعاب حركية لتنمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية

- (لعبة الأقتعة)

تعتمد هذه اللعبة على إكساب المتعلم مهارة التفاوض مع غيره من المتعلمين كما تزيد ثقته بنفسه بين مجموعة من رفاقه ، يشكل المتعلمين دائرة ويقف أحدهم وسط الدائرة وبعد أن يتعرف المتعلم إلى أصدقائه المشاركين فى اللعبة ، يضع المتعلمين الأقتعة ويقومون بالدوران أكثر من مرة وتغيير أماكنهم ، وعلى المتعلم فى الوسط معرفة من وراء القناع ، وعندما لا ينجح بمعرفة الهوية ، سيلجأ للتفاوض معه وطرح مجموعة من الأسئلة الخاصة به ، والتي ستساعده على التعرف إليه . وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- لعبة (إجرى يا أرنب)

يتم تقسيم المتعلمين إلى فريقين متساوية (فريق الأرناب وفريق الثعالب) تقف كل مجموعة خلف خط محدد ، يتقدم المتعلمين (الأرناب) للعب أمام خط هدفهم بنادى الثعالب (اجرى يا ارنب) تحاول الثعالب مسك الأرناب قبل أن ترجع خلف خطها ، والأرناب التي تم مسكها تحول إلى ثعالب ويستمر اللعب حتى لا يبيى أى أرنب ، تعاد اللعبة مع تبديل التلاميذ

- القيام بمجموعة من تمارينات الإطالة

ثانيا: الجزء الرئيسي (٣٠) دقيقة

- يعرض المعلم موضوع الدرس

(١) سباحة الزحف على البطن: Front Crawl

يُطلق عليها أيضاً اسم السباحة الحرة ، وتعتبر أسهل أنواع السباحة التي يُمكن تعلّمها، ومن مميزاتا أنها تُتيح للشخص التحرك بسرعة داخل الماء ، وقد كانت السباحة الحرة نوعاً يُمكن للسباح استخدام أي طريقة يريد لها لممارستها؛ إلا أن هذا الأمر تغير لاحقاً وأصبح ما يُعرف بالزحف الأمامي هو الطريقة المُعتمدة لممارسة هذا النوع من السباحة، ويتضمن هذا النوع من السباحة تبديل الشخص لذراعيه أثناء وجود رأسه تحت الماء ومن ثم تنفسه عن طريق وضع الرأس على جانبيه بالإضافة إلى تأدية ركلاتٍ مُنتظمة عبر الساقين.

(أ) المراحل الفنية لسباحة الزحف على البطن

- وضع الجسم

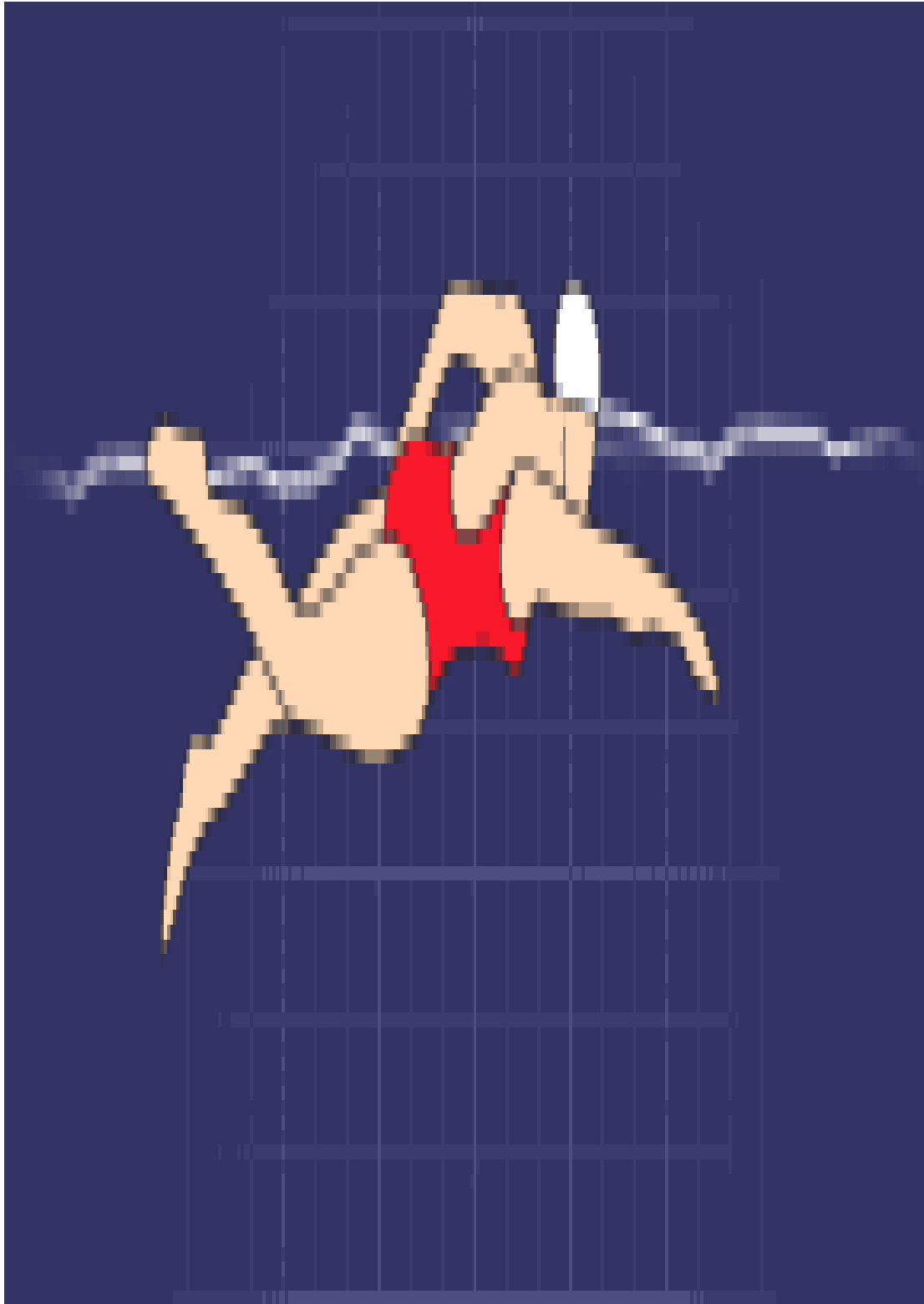
- يأخذ الجسم الوضع الأفقى على البطن.

- الأكتاف اعلي من المقعدة أسفل سطح الماء.

- النظر للإمام ولأسفل والذراعان ممتدان بجانب الإذن دو تصلب.

- الذقن تلامس الصدر بشكل لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة.

- الرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب.



شكل (٤) يوضح وضع الجسم

• تدريبات على المهارة

- ١- أداء مهارة وضع الجسم داخل الماء بإستخدام السند من قبل المعلم
- ٢- أداء مهارة وضع الجسم داخل الماء بإستخدام السند من قبل المعلم بعرض حمام السباحة
- ٣- أداء مهارة وضع الجسم داخل الماء بإستخدام البورد
- ٤- أداء مهارة وضع الجسم داخل الماء بإستخدام البورد بعرض الحمام
- ٥- أداء مهارة وضع الجسم داخل الماء بدون أى أدوات مساعدة

ثالثاً: الجزء الختامى (١٠) دقيقة

- (لعبة صغيرة) الجرى عكس الاشارة

ينتشر التلاميذ فى الملعب المحدد وعند سماع اشارة المعلم يجرى المتعلم عكس اشارة المعلم ، يخرج المتعلم المخطأ حتى يتبقى متعلم واحد هو الفائز .

- يتم تجميع المتعلمين والتأكيد على أهداف الوحدة من خلال طرح الأسئلة والمناقشة للتأكد من أن أهداف الوحدة قد تحققت مع التعزيز من أداء المتعلمين واستجاباتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وكيفية إحترام والتعامل مع الآخرين بكفاءة

الخطوة الأخيرة من سير المحاضرة (التقييم)

- ١- ما هي الخطوات الفنية لأداء وضع الجسم في سباحة الزحف على البطن؟
- ٢- ما هي أهم النقاط التي يجب مراعاتها في وضع الجسم في سباحة الزحف على البطن؟
- ٣- ما هي أهمية الثقة بالنفس؟
- ٤- كيف تتعامل مع الآخرين بإيجابية؟
- ٥- كيف تعزز من ثقتك بنفسك؟

الأسبوع الثانى والثالث (الوحدة ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) أداء مهارة ضربات الرجلين

• بعد الانتهاء من الوحدة يكون الطالب قادرا على الأتى :-

- ١- التعرف على كيفية أداء مهارة ضربات الرجلين فى مهارة سباحة الزحف على البطن .
- ٢- تنمية الثقة بالنفس والكفاءة الإجتماعية .

• خطة سير المحاضرة

- ❖ يشرح المعلم موضوع الوحدة وتوضيح المحاور المرتبطة بالموضوع
- ❖ يبدأ بتوزيع الجدول السابق ذكره ويطلب من المتعلمين ملء العمود الأول والذى يبدأ بسؤال ما أعرفه عن الموضوع ؟
- ❖ يطلب من المتعلمين بعد الانتهاء من ملء العمود الأول قراءة العمود الثانى وكتابه ما يريدون معرفته .
- ❖ يقوم المعلم بعرض محتوى الموضوع من خلال جهاز العرض او توزيع أوراق عن الموضوع وتوزيعها على المجموعات .
- ❖ يقوم الطلاب بفحص الموضوع جيداً معتمدين على الخبرة السابقة بعد إنتهاء المعلم من عرض الموضوع والإجابة عن اسئلة المتعلمين الواردة فى الحقل أو العمود الثانى .
- ❖ بعد الإنتهاء يطلب المعلم من المتعلمين ملء العمود الثالث بما تعلموه فعلا
- ❖ بعد الانتهاء من ملء العمود الثالث يبدأ المتعلمين بتقويم ذلك من خلال مقارنة ما تعلموه فعلا وما كانوا يريدون تعلمه .

❖ تبدأ المناقشة بين المعلم والمتعلمين للإجابة عن الأسئلة التي لم يجاب عنها أثناء الوحدة وأكدوا المتعلمين يريدون الإجابة عنها او تأكيد مفهوم أو معنى ما

❖ بعد الإنتهاء من المناقشة يبدأ المعلم التأكيد على الخبرات التعليمية التي إحتواها موضوع الوحدة مع التأكيد من أن الأهداف المرجوة من الموضوع قد تحققت

بالفعل

❖ التقويم

نبذة عن موضوع الوحدة

أولاً : الجزء التمهيدي (٢٠) دقيقة

- يبدأ المعلم بإجراء خطوات التنفيذ سابقة الذكر

- ألعاب حركية لتنمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية
- يتم إختيار لعبتين من هذه الألعاب فى كل وحدة من الوحدات

- (لعبة الإنتخابات)

يتم إختيار مجموعة من المتعلمين على أنهم مرشحون لرئاسة جديدة بالفريق ، وينزل بعدها المتعلمين المرشحين إلى المكان المخصص للعب ويعلمون عن ترشحهم لينضم ما تبقى من متعلمين كل إلى المرشح المفضل لديهم ، ثم تقوم كل مجموعة بما يشبه الحملة الإنتخابية ، تنتهى اللعبة بالتصويت وفوز المرشح الذى حصل على أكبر عدد من الأصوات . تساعد هذه اللعبة على التعبير عن رأيهم بحرية كما تعلمهم إحترام آراء غيرهم أيضا ، إضافة إلى تعلم التعاون

والمنافسة الشريفة وهنا يجب الانتباه إلى أن المعلم له دورا هاما حيث يمكنه التركيز على المتعلمين الذين يعانون من قلة الثقة بالنفس وتشجعهم على المشاركة دون ضغط وفرض المشاركة عليهم ، فيستطيع إقناعهم وتقديم الدعم لهم ليتمكنوا من الفوز ، وهذا ما سيجعل المتعلم يثق بنفسه ثقة كبيرة .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (لعبة البحث عن الكنز)

يقسم المعلم المتعلمين الى مجموعات وتعطى لكل مجموعة قائمة بالأشياء التي خبأها في موقع اللعبة ، تفوز المجموعة التي تجد الأشياء أولا ، على المعلم تحديد جائزة للفائز ودعم الخاسر وتشجيعه على المحاولة مرة ثانية (تحفيز إيجابي)

- (لعبة البطاقات)

الهدف من هذه اللعبة هو مساعدة المتعلم على الحديث الجيد وعلى التنظيم ، حيث يكتب المعلم مجموعة من الأحداث المسلسلة على بطاقات ثم يطلب من المتعلمين التعاون وترتيب هذه البطاقات حسب تسلسل الأحداث .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (لعبة التقليد)

من أفضل الألعاب وأكثرها تأثيرا على اكتساب الثقة بالنفس فمن خلالها يقوم بمجموعة من المهارات العاطفية والإجتماعية ، هذه المهارات التي لها فائدة كبيرة فى المستقبل ، وفى هذه اللعبة أيضا يتجاوز المتعلم الخوف ، ويعد القضاء على الخوف أحد أهم العوامل لزيادة الثقة بالنفس ، وفيها يقوم المتعلم بتقليد شخص ما وتقليد سلوكه وتصرفاته ويمكن إختيار شخص من أفراد الأسرة أو يمكن تقليد بعض المهن .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- لعبة معركة الأكتاف

توضع دائرة على الأرض قطرها مترين ويختار إثنين متناسبين فى الجسم بحيث يقفان داخل الدائرة ويرفع كل منهما رجله بيد واليد الأخرى خلف ظهره ومن ثم يحاول كل واحد إخراج زميله من الدوائر بالدفع بالأكتاف ويشترط عدم إستخدام الأيدي أو الوقوف على الرجلين ويمكن خصم نقاط على ذلك - القيام بمجموعة من تمارين الإطالة .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

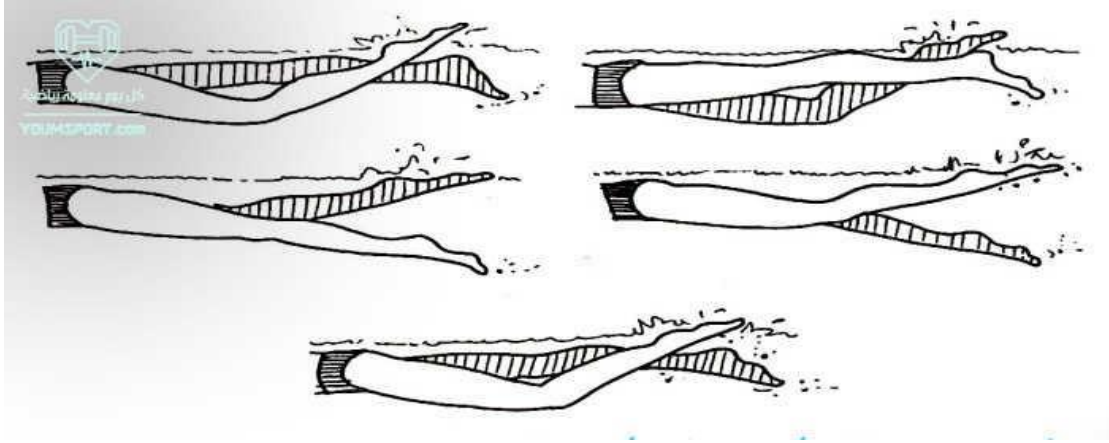
ثانيا: الجزء الرئيسى (٣٠) دقيقة

- يؤكد المعلم على المهارة السابقة (وضع الجسم) ثم يعرض المعلم موضوع الوحدة الجديد (ضربات الرجلين)

(أ) المراحل الفنية لسباحة الزحف على البطن

- ضربات الرجلين

- يأخذ الجسم الوضع الافقى على البطن.
- الأكتاف اعلي من المقعدة أسفل سطح الماء.
- النظر للإمام ولأسفل والذراعان ممتدان بجانب الإذن دو تصلب.
- الذقن تلامس الصدر بشكل لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة.
- الرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب.
- تؤدي الرجلين حركة تبادلية من أعلى ومن أسفل وتكون الحركة من مفصل الفخذ .
- الاحتفاظ بوضع الجسم وإتزانه .
- ثنى الرجل قليلا من مفصل الركبة
- فى نهاية الحركة تفرد الرجل لتأدية الحركة الكراباجية ثم ترتفع فى الحركة لأعلى وتبدأ أيضا من مفصل الفخذ لتدفع الماء .
- تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلى رأسى



شكل (٥) يوضح ضربات الرجلين

• تدريبات على المهارة

- ١- الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين
- ٢- مسك ماسورة الحمام وأداء ضربات الرجلين
- ٣- أداء ضربات الرجلين مع إسترخاء الذراعين أعلى الفخذ
- ٤- أداء ضربات الرجلين بإستخدام المعلم بعرض الحمام
- ٥- أداء ضربات الرجلين بإستخدام البورد
- ٦- أداء ضربات الرجلين بدون مساعدة بعرض الحمام

ثالثا: الجزء الختامي (١٠) دقيقة

* يختار المعلم أحد هذه التمرينات في كل وحدة

- (لعبة صغيرة) الجرى عكس الاشارة

أحمد يحي عبد النبي عرفة - محمد عبدالكريم نبهان - محمد عبدالسلام علام - محمود هشام عبدالرازق- ٨٤٧

ينتشر التلاميذ في الملعب المحدد وعند سماع اشارة المعلم يجرى المتعلم عكس اشارة المعلم ،

يخرج المتعلم المخطأ حتى يتبقى متعلم واحد هو الفائز

- عمل مرجحات عمودية

- المشى الحر فى الملعب

- رقاد على الظهر وغلق العينين والتفكير فى أى شئ آخر غير مرتبط برياضة السباحة

- يتم تجميع المتعلمين والتأكد على أهداف الوحدة من خلال طرح الأسئلة والمناقشة للتأكد من

أن أهداف الوحدة قد تحققت مع التعزيز من أداء المتعلمين واستجاباتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وكيفية

إحترام والتعامل مع الآخرين بكفاءة

الخطوة الأخيرة من سير المحاضرة (التقييم)

١- ماهى الخطوات الفنية لأداء وضع الجسم وضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن ؟

٢- ما هى أهم النقاط التى يجب مراعاتها فى وضع الجسم وضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن ؟

٣- ما هى أهمية الثقة بالنفس؟

٤- كيف تتعامل مع الآخرين بإيجابية ؟

٥- كيف تعزز من ثقتك بنفسك ؟

الأسبوع الرابع والخامس (الوحدة٧، ٨ ، ٩ ، ١٠)أداء مهارة حركات الذراعين

• بعد الانتهاء من الوحدة يكون الطالب قادرا على الأتى :-

١- التعرف على كيفية أداء مهارة حركات الذراعين فى مهارة سباحة الزحف على البطن .

٢- تنمية الثقة بالنفس والكفاءة الإجتماعية .

• خطة سير المحاضرة

- ❖ يشرح المعلم موضوع الوحدة وتوضيح المحاور المرتبطة بالموضوع
- ❖ يبدأ بتوزيع الجدول السابق ذكره ويطلب من المتعلمين ملء العمود الأول والذى يبدأ بسؤال ما أعرفه عن الموضوع ؟
- ❖ يطلب من المتعلمين بعد الانتهاء من ملء العمود الأول قراءة العمود الثانى وكتابه ما يريدون معرفته .
- ❖ يقوم المعلم بعرض محتوى الموضوع من خلال جهاز العرض او توزيع أوراق عن الموضوع وتوزيعها على المجموعات .

❖ يقوم الطلاب بفحص الموضوع جيداً معتمدين على الخبرة السابقة بعد إنتهاء المعلم من عرض الموضوع والإجابة عن اسئلة المتعلمين الواردة في الحقل أو العمود الثانى .

❖ بعد الإنتهاء يطلب المعلم من المتعلمين ملء العمود الثالث بما تعلموه فعلا
❖ بعد الانتهاء من ملء العمود الثالث يبدأ المتعلمين يتقويم ذلك من خلال مقارنة ما تعلموه فعلا وما كانوا يريدون تعلمه .

❖ تبدأ المناقشة بين المعلم والمتعلمين للإجابة عن الأسئلة التى لم يجاب عنها أثناء الوحدة وأكدوا المتعلمين يريدون الإجابة عنها او تأكيد مفهوم أو معنى ما .

❖ بعد الإنتهاء من المناقشة يبدأ المعلم التأكيد على الخبرات التعليمية التى إحتواها موضوع الوحدة مع التأكد من أن الأهداف المرجوة من الموضوع قد تحققت بالفعل
❖ التقويم

نبذة عن موضوع الوحدة

أولا : الجزء التمهيدي (٢٠) دقيقة

- يبدأ المعلم بإجراء خطوات التنفيذ سابقة الذكر

• ألعاب حركية لتنمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية

• يختار المعلم لعبتين فى كل وحدة

- (لعبة يوم المديح)

تتعلق هذه اللعبة بعلاقة الأباء مع أبنائهم بشكل خاص ، حيث يخصص الوالدان أحد أيام الأسبوع للمدح فقط ، والتركيز على الصفات الإيجابية الموجودة لدى أبنائهم ، لهذه اللعبة دور كبير فى تعزيز إحترام الطفل لنفسه وتقديره لذاته ، ولكن هنا على الأهل الإنتباه ، فلا يجب مدح الطفل على أشياء لا يستطيع القيام بها أو على صفات وخصال ليست موجودة لديه ، بل يجب التركيز على ما هو موجود بالفعل حتى لا نقع فى مشكلة أخرى . يستخدم الوالدان فى هذه اللعبة عبارات من نوع أحب كيف تصرفت عندما ، ولا يتوقف الأمر على العبارات الشفهية بل يمكن كتابة هذه العبارات على بطاقات وتعليقها فى مكان ما فى المنزل ، على الثلاجة مثلا .. الخ .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (لعبة الرسالة الإيجابية) -

يطلب من المتعلم تقديم وصف إيجابى عن نفسه فيطلب منه قراءة الأحرف الأبجدية فى عقله ، ثم يطلب منه فجأة التوقف ، والحرف الذى يقف عنده عليه ذكر مجموعة من الصفات الإيجابية عن نفسه تبدأ بهذا الحرف ، وهذا بالطبع يساعد المتعلم ويشجعه على التفكير فى كل ما هو جيد عنه .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (لعبة الرقص مع الموسيقى) -

الرقص من أكثر النشاطات التي تساعد المتعلم على التخلص من خوفه ، ومن ثم تعزيز ثقته بنفسه ، وفي هذه اللعبة يجب تأمين مساحة آمنة للرقص ، ثم توضع الموسيقى ويطلب منهم تحريك أجسامهم بالطريقة التي يريدونها.

- (لعبة الحركة الممنوعة)

يحدد المعلم المشاركون في حركة معينة ويطلب منهم تقليد جميع حركاته ما عدا تلك الحركة ثم يبدأ بأداء بعض الحركات وهم يقلدونه وفجأة يؤدي الحركة الممنوعة ثم يخرج كل من قلده المعلم فيها ويلزم هنا وجود مراقب على المشاركين لضبط إستجاباتهم .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (لعبة قذيفة الأعمى)

توضع الكرة في مكان معين ثم يخرج أحد التلاميذ وتغمض عيناه بعد أن يرى مكان الكرة ثم يدار عدة دورات هو في مكانه ويطلب من فريقه توجيهه عن طريق اللمس إلى مكان الكرة والذي يبعد عنه (٥م) ثم يركل الكرة بقوة كل ذلك تأخير التوجيه والركل . يفوز الذي يصل للكرة بأسرع وقت

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (لعبة المرور)

فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارة سباحة الزحف على البطن لذوى صعوبات التعلم - ٨٥٢

يوضع مقعد سويدي فى منتصف الملعب ويقف المتعلمين على شكل قاطرة خلف المقعد للمرور من فوق المقعد واحد تلو الواحد محاولين الإتزان وعدم لمس الكرة جسده بحيث يقف ستة متعلمين على جانبى المقعد محاولين إصابة المتعلمين الذين يحاولون المرور من فوق المقعد السويدي ، المتعلم الذى تصيبه الكرة يخرج من اللعبة حتى يتبقى تلميذ واحد هو الفائز

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- القيام بمجموعة من تمارين الإطالة

ثانيا: الجزء الرئيسى (٣٠) دقيقة

- يعرض المعلم موضوع الدرس

(أ) المراحل الفنية لسباحة الزحف على البطن

- حركات الذراعين

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد حركة الذراعين داخل

الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة ٨٥% تقريباً

. وتمر بالمراحل الآتية_:

(١) المرحلة التمهيدية.:

• مرحلة الدخول.:

تبدأ الذراع بالدخول إلى الماء بأصابع اليد في مستوى امام الكتف ويكون الدخول على بعد مناسب امام الكتف وبجانب الاذن مع وجود انتشاء خفيف في مفصل المرفق.

• المسك.:

يبدأ رسغ اليد في الانتشاء ودخول الذراع لاسفل قليلا تحت سطح الماء والاصابع مضمومة.

(٢) المرحلة الاساسية.:

• مرحلة الشد:

تؤدي هذه الحركة بدوران اليد لاسفل وللداخل على شكل حرف S في خط يقع اسفل مركز ثقل الجسم.

• مرحلة الدفع.:

يقوم الكتف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة حتى يمكن قطع مسافة اكبر.

(٣) المرحلة الرجوعية (النهائية

• مرحلة التخلص:

بعد انتهاء مرحلة الدفع تبدأ مرحلة التخلص بخروج المرفق من الماء ثم يتبعه كف اليد ويصبح الذراع حرا.

• مرحلة الرجوع:

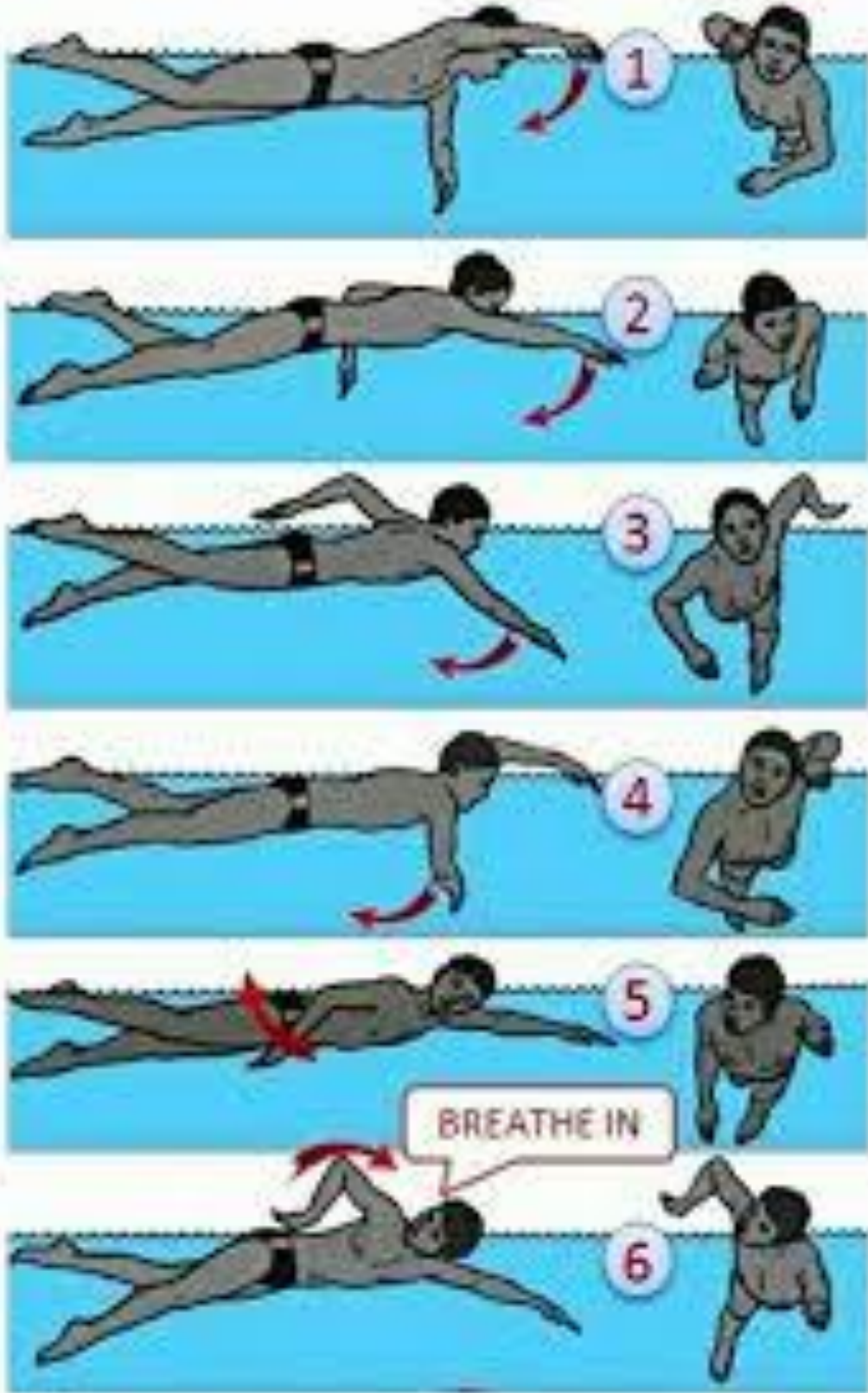
بعد تخلص الذراع بالكامل وخروجه من الماء بحركة دائرية حول مفصل الكتف تمهيدا لبداية دخول الذراع فى الماء مرة أخرى.

• **التنفس:**

يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة ، ويؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء. ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وبنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء.

• **التوقيت والتوافق:**

عددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى



شكل (٦) يوضح حركات الذراعين

*** تدريبات على المهارة**

- ١- أداء مهارة حركات الذراعين من وضع الوقوف خارج الماء بالعدد مع تصحيح الأخطاء
- ٢- أداء مهارة حركات الذراعين داخل الماء من وضع الوقوف . إنثناء للأمام
- ٣- أداء مهارة وضع الجسم داخل الماء والذراعين أمام وعمل ضربات الرجلين
- ٤- أداء مهارة حركات الذراعين بإستخدام السند من المعلم
- ٥- أداء مهارة حركات الذراعين (الذراع اليمنى فقط) بعرض الحمام بإستخدام البورد مع عمل ضربات الرجلين
- ٦- أداء مهارة حركات الذراعين (الذراع اليسرى فقط) بعرض الحمام بإستخدام البورد مع عمل ضربات الرجلين
- ٧- أداء مهارة حركات الذراعين بعرض الحمام بإستخدام البورد مع عمل ضربات الرجلين
- ٨- أداء مهارة حركات الذراعين بعرض الحمام بدون إستخدام أداء أو السند

ثالثاً: الجزء الختامى (١٠) دقيقة

* يختار المعلم أحد هذه التمرينات فى كل وحدة

- (لعبة صغيرة) البحث عن منزل

ينتشر التلاميذ فى الملعب المحدد وتوضع مجموعة من الأطواق تقل عن عدد المشاركين بطوق واحد وعند سماع اشارة المعلم يجرى المتعلمين وعند سماع اشارة المعلم الأخرى يحاول كل متعلم الوقوف داخل الطوق، يخرج المتعلم الذى لم يلحق بأحد الأطواق حتى يتبقى متعلم واحد هو الفائز

أحمد يحي عبد النبي عرفة - محمد عبدالكريم نبهان - محمد عبدالسلام علام - محمود هشام عبدالرازق- ٨٥٧

- عمل مرجحات عمودية

- المشى الحر فى الملعب

- رقاد على الظهر وغلق العينين والتفكير فى أى شئ آخر غير مرتبط برياضة السباحة

الخطوة الأخيرة من سير المحاضرة (التقييم)

١- ماهى الخطوات الفنية لأداء حركات الذراعين فى سباحة الزحف على البطن ؟

٢- ما هى أهم النقاط التى يجب مراعاتها فى حركات الذراعين فى سباحة الزحف على البطن ؟

٣- ما هى أهمية الثقة بالنفس؟

٤- كيف تتعامل مع الآخرين بإيجابية ؟

٥- كيف تعزز من ثقتك بنفسك ؟

الأسبوع السادس (الوحدة ١١ ، ١٢) مراجعة على مهارات سباحة الزحف على البطن

• بعد الانتهاء من الوحدة يكون الطالب قادرا على الأتى :-

١- التعرف على كيفية أداء مهارة حركات الذراعين فى مهارة سباحة الزحف على البطن .

٢- تنمية الثقة بالنفس والكفاءة الإجتماعية .

• خطة سير المحاضرة

- ❖ يشرح المعلم موضوع الوحدة وتوضيح المحاور المرتبطة بالموضوع
- ❖ يبدأ بتوزيع الجدول السابق ذكره ويطلب من المتعلمين ملء العمود الأول والذي يبدأ بسؤال ما أعرفه عن الموضوع ؟
- ❖ يطلب من المتعلمين بعد الانتهاء من ملء العمود الأول قراءة العمود الثانى وكتابه ما يريدون معرفته .
- ❖ يقوم المعلم بعرض محتوى الموضوع من خلال جهاز العرض او توزيع أوراق عن الموضوع وتوزيعها على المجموعات .
- ❖ يقوم الطلاب بفحص الموضوع جيداً معتمدين على الخبرة السابقة بعد إنتهاء المعلم من عرض الموضوع والإجابة عن اسئلة المتعلمين الواردة فى الحقل أو العمود الثانى .
- ❖ بعد الإنتهاء يطلب المعلم من المتعلمين ملء العمود الثالث بما تعلموه فعلا
- ❖ بعد الانتهاء من ملء العمود الثالث يبدأ المتعلمين يتقويم ذلك من خلال مقارنة ما تعلموه فعلا وما كانوا يريدون تعلمه .
- ❖ تبدأ المناقشة بين المعلم والمتعلمين للإجابة عن الأسئلة التى لم يجاب عنها أثناء الوحدة وأكدوا المتعلمين يريدون الإجابة عنها او تأكيد مفهوم أو معنى ما .
- ❖ بعد الإنتهاء من المناقشة يبدأ المعلم التأكيد على الخبرات التعليمية التى إحتواها موضوع الوحدة مع التأكد من أن الأهداف المرجوة من الموضوع قد تحققت بالفعل
- ❖ التقويم

نبذة عن موضوع الوحدة

أولاً : الجزء التمهيدي (٢٠) دقيقة

- يبدأ المعلم بإجراء خطوات التنفيذ سابقة الذكر

• ألعاب حركية لتنمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية

• يختار المعلم لعبتين في كل وحدة

- (لعبة الأبعاد الجديدة)

توضع علامة في مكان معين ثم يطلب من التلميذ الوصول إلى تلك العلامة دون الإستعانة بأحد

، يفوز التلميذ الذي يصل إلى العلامة الصحيحة أولاً . وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين

والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (لعبة الأقنعة)

تعتمد هذه اللعبة على إكساب المتعلم مهارة الحوار مع غيره من المتعلمين كما تزيد ثقته بنفسه

بين مجموعة من رفاقه ، يشكل المتعلمين دائرة ويقف أحدهم وسط الدائرة وبعد أن يتعرف المتعلم

إلى أصدقائه المشاركين في اللعبة ، يضع المتعلمين الأقنعة ويقومون بالدوران أكثر من مرة وتغيير

أماكنهم ، وعلى المتعلم في الوسط معرفة من وراء القناع ، وعندما لا ينجح بمعرفة الهوية ، سيلجأ

للحوار معه وطرح مجموعة من الأسئلة الخاصة به ، والتي ستساعده على التعرف إليه . وبعد

فعالية إستراتيجية (K.W.L) على تعلم بعض مهارة سباحة الزحف على البطن لذوى صعوبات التعلم - ٨٦٠

الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (الأعمى والبرتقال)

يختار القائد إثنين من المتسابقين ويوضع على بعد مناسب إناءان صغيران وبجوار كل إناء (٦) برتقالات ، تغطي أعينهما بعد أن يكونا قد عرفا المسافة . على كل واحد منهم بعد إعلان البدء أن يحمل برتقالة ويضعها فى الإناء ثم يرجع ليحمل أخرى وهكذا ، يشترط ألا يحمل أكثر من واحدة ، والفائز هو الذى يتمكن من وضع جميع البرتقالات فى إنائه قبل الآخر حتى يتبقى الأخير هو الفائز .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (بناء الهرم)

يوضع صندوق يحوى العلب الفارغة وبجانبه أحد التلاميذ الذى يأخذ عليه ويرميها إلى التلميذ الذى يليه على مسافة (٥) خطوات ثم يناولها هذا إلى الذى يليه وهكذا حتى تصل إلى الأخير والذى يحاول بناء الهرم من هذه اللعب والفريق الفائز هو الذى ينتهى من بناء الهرم أولاً .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (لعبة البطاقات)

الهدف من هذه اللعبة هو مساعدة المتعلم على الحديث الجيد وعلى التنظيم ، حيث يكتب المعلم مجموعة من الأحداث المسلسلة على بطاقات ثم يطلب من المتعلمين التعاون وترتيب هذه البطاقات حسب تسلسل الأحداث .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

- (لعبة التقليد) -

من أفضل الألعاب وأكثرها تأثيرا على اكتساب الثقة بالنفس فمن خلالها يقوم بمجموعة من المهارات العاطفية والاجتماعية ، هذه المهارات التي لها فائدة كبيرة في المستقبل ، وفي هذه اللعبة أيضا يتجاوز المتعلم الخوف ، ويعد القضاء على الخوف أحد أهم العوامل لزيادة الثقة بالنفس ، وفيها يقوم المتعلم بتقليد شخص ما وتقليد سلوكه وتصرفاته ويمكن إختيار شخص من أفراد الأسرة أو يمكن تقليد بعض المهن .

وبعد الأداء يعزز المعلم من أداء المتعلمين والتأكيد على أهمية الثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية من خلال تعزيز أداء المتعلمين

ثانيا : الجزء الرئيسى (٣٠) دقيقة

- تـمـرـيـنـات خـارج المـاء

- أداء ضربات الرجلين خارج الماء.

- أداء حركات الذراعين خارج الماء.

- أداء حركات الذراعين والتنفس خارج الماء.

- تـمـرـيـنـات داخـل المـاء :

يتم تعليم حركات الذراعين وضربات الرجلين وفقا للمراحل الآتية.:

- أداء المهارة بالسند على حافة الفأض

- أداء المهارة بمساعدة الزميل

- أداء المهارة باستخدام لوحة الطفو

- أداء المهارة بدون مساعدة

- ويتم تعليم التنفس مع حركات الذراعين

- يقوم المتعلم بأداء مهارة سباحة الزحف على البطن كاملة مع تصحيح الأخطاء

ثالثا: الجزء الختامى(١٠) دقيقة

* يختار المعلم أحد هذه التمرينات فى كل وحدة

أحمد يحي عبد النبي عرفة - محمد عبدالكريم نبهان - محمد عبدالسلام علام - محمود هشام عبدالرازق- ٨٦٣

- (لعبة صغيرة) البحث عن منزل

ينتشر التلاميذ فى الملعب المحدد وتوضع مجموعة من الأطواق تقل عن عدد المشاركين بطوق واحد وعند سماع اشارة المعلم يجرى المتعلمين وعند سماع اشارة المعلم الأخرى يحاول كل متعلم الوقوف داخل الطوق، يخرج المتعلم الذى لم يلحق بأحد الأطواق حتى يتبقى متعلم واحد هو الفائز

- عمل مرجحات عمودية

- المشى الحر فى الملعب

- رقود على الظهر وعلق العينين والتفكير فى أى شئ أخر غير مرتبط برياضة السباحة

الخطوة الأخيرة من سير الوحدة (التقويم)

١- ماهى الخطوات الفنية لأداء سباحة الزحف على البطن ؟

٢- ما هى أهم النقاط التى يجب مراعاتها فى سباحة الزحف على البطن ؟

٣- ما هى أهمية الثقة بالنفس؟

٤- كيف تتعامل مع الآخرين بإيجابية ؟

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ إبراهيم بهلول (٢٠٠٤م) : إتجاهات حديثة فى إستراتيجيات ما وراء المعرفة فى تعليم القراءة ، مجلة القراءة والمعرفة ، القاهرة ، ١٨٣ - ٢٦٠
- ٢ أحمد عزيز (٢٠٠٢م) : الحديث فى السباحة ، مركز الكتاب ، القاهرة .
- ٣ أسامة شاهين (٢٠١٨م) : الثقة بالنفس وتقدير الذات ، مؤسسة شمس للنشر والاعلام ، القاهرة .
- ٤ أمل جمعة (٢٠٠١م) : إستراتيجيات التدريس والتعلم (نماذج وتطبيقات) ، دار الكتاب الجامعى ، القاهرة
- ٥ أحمد يعقوب (٢٠٠٩م) : الاستراتيجيات وعلم التخطيط ، المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن
- ٦ السيد أبوقلة (٢٠٠٧م) : مدخل إلى التربية الخاصة ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة
- ٧ حسين حمادة (٢٠١٥م) : تعليم السباحة ، دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع ، دبی .
- ٨ خالد الحشوش (٢٠١٢م) : أسس تعليم السباحة ، مكتبة المجتمع العربى ، عمان
- ٩ عبدالفتاح غزال (٢٠٠٧م) : ألعاب علاج صعوبات التعلم ، ماهى للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٨م

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 10 Mohammed,K(2012): The effect of using the (k.w.l) strategy the cognitive achievement and performance level of the student of the faculty of physical education on the vault table , assiut
- 11- Tok ,S(2008) : the effects of note taking and(k.w.l) strategy on attitude and academic achievement . Hacettep university journal of education 34.P 244- 253 .,

