

تابع ملحق (2) بطاقة تقويم مستوى الأداء المهاري للمتعلم (سباحة الظهر)

الاسم :

الفرقة الدراسية:

تاريخ التقييم :

مجموع درجة أداء المتعلم للعناصر الأساسية

العمر :

الدرجة :

مراحل الأداء الفني

عناصر الأداء

الأساسية

درجة العنصر	مدى مراحل الأداء الفني	مراحل الأداء الفني لسباحة الزحف على الظهر	عناصر الأداء الأساسية
		<p>1. الجسم يكون بوضع أفقي مع استقامة كل من الجذع والفخذين بالقرب من سطح الماء .</p> <p>2. ضربات الرجلين تبادلية رأسية باسترخاء مع تقارب أصابع القدمين .</p> <p>3. تستمر ضربات الرجلين في ضرباتها التبادلية أثناء أداء ضربات الذراعين .</p> <p>4. تتم حركة الرجلين من مفصل الفخذ ثم الركبة ثم مفصل القدم مع امتداد المشطين وانثناء خفيف في الركبتين.</p>	الطفو وضربات الرجلين
		<p>1. تدخل الذراع الماء في أبعد نقطة وهمية أمام الكتف باتجاه الأصبع الصغير، والكف يشير للخارج لمسك الماء .</p>	ضربات الذراعين

2. تبدأ حركة الشد بقوة من نقطة مسك الماء حتى تتعامد الذراع جانباً على الكتف .
3. مرفق الذراع التي تقوم بالشد مستمر في الانتشاء إلى أن يصل إلى الوضع الذي يمكنه من دفع الماء خلفاً .
4. تدفع الذراع الماء للخلف ولأسفل وفي إتجاه الفخذين والقدمين بواسطة كف اليد .
5. تبدأ الحركة الرجوعية بانتهاء الشد والدفع بخروج الذراع لأعلى مباشرة .

التنفس

1. يتم التنفس عن طريق الفم مع ضرورة إخراج الزفير .
2. الماء يغطي الرأس إلى منابت الشعر والذقن مائل للأمام .
3. تتم عملية الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين ويتم إخراج الزفير أثناء الحركة الرجوعية للذراع الأخرى .

التوافق الكلي

1. التوقيت السليم لضربات الذراعين والتنفس .
2. الاستمرار في أداء ضربات الذراعين والرجلين بدون توقف .
3. الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيابي .