

الوحدة التعليمية رقم (١)

الهدف : (تعليم الطفو) اليوم: (الأحد) التاريخ: (١٣/١٠/٢٠١٣ م) الزمن: (٩٠ ق)

تمارين المجموعة		الراحة البينية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
الضابطة	التجريبية						
✓	✓	راحة نشطة	٢	١-٢	- ("١٧"، "٢٠"، "١٤"، "٣٤"، "١٦"، "٣٠").	٥ق	الإحماء
✓	✓	١٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٨٤).	١٠ق	الإعداد البدني العام
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	٢- تمرين رقم (٢١).		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	٣- تمرين رقم (٤٢).		
✓	✓	١٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٤٣).		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٨١).		
✓		٣٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٢٦).	٣٥ق	الإعداد البدني الخاص
✓		٢٠ث	٣	٤	٢- تمرين رقم (٢٨).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٣- تمرين رقم (٣١).		
✓		٢٠ث	٢	٣	٤- تمرين رقم (٣٥).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٣٩).		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٦- تمرين رقم (٢٤).		
	✓	٣٠ث	٣	٧	٧- تمرين رقم (٢٥).		
	✓	٣٠ث	٣	٥	٨- تمرين رقم (٢٦).		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٩- تمرين رقم (٦٤).		
	✓	٣٠ث	٤	٨	١٠- تمرين رقم (٩٩).		
	✓	٣٠ث	٤	٦	- الطفو في المنطقة الضحلة ولمس القاع باليدين. - الشهيق ثم التكور في الماء وترك الجسم ليطفو على سطح الماء. - التكور ثم ترك الركبتين بعد الطفو على سطح الماء. - التكور ثم دفع الأرض للطفو على سطح الماء ثم ترك اليدين للركبتين. - التكور ثم الطفو إلى سطح الماء ثم ترك الركبتين ثم العودة للتكور مرة أخرى ببطء.	٣٥ق	الجزء التعليمي
✓	✓	-	-	-	- تمارينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية رقم (٢)

الزمن: (٩٠ق)

التاريخ: (٢٠١٣/١٠/١٥ م)

اليوم: (الثلاثاء)

الهدف: (تعليم الطفو)

تمارين المجموعة		الراحة البينية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
الضابطة	التجريبية						
✓	✓	راحة نشطة	٢	١-٢	- ("٣٥"، "٢٩"، "١٩"، "٢٨"، "١٨"، "٢٧").	٥ق	الإحماء
✓	✓	٣٠ث	٣	٤	١- تمرين رقم (٧).	١٠ق	الإعداد البدني العام
✓	✓	١٠ث	٢	٣	٢- تمرين رقم (٢٨).		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	٣- تمرين رقم (٣٦).		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٤٤).		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٦٤).		
✓		٣٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٢٤).	٣٥ق	الإعداد البدني الخاص
✓		٣٠ث	٢	٢	٢- تمرين رقم (٢٧).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٣- تمرين رقم (٣٢).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٣٦).		
✓		١٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٤٠).		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٦- تمرين رقم (٢٧).		
	✓	٣٠ث	٣	٥	٧- تمرين رقم (٢٨).		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٨- تمرين رقم (٢٩).		
	✓	٣٠ث	٤	٥	٩- تمرين رقم (٦٥).		
	✓	٣٠ث	٤	٨	١٠- تمرين رقم (١٠٤).		
	✓	٣٠ث	٢	٣	- دفع القاع للطفو الأفقى على البطن (شكل نجمة). - طفو نجمة ثم ضم وفتح الرجلين . - طفو نجمة ثم ضم وفتح الزراعين . - دفع الحائط بقدم واحدة والطفو على البطن والذراعان بجانب الجسم بمساعدة الزميل . - دفع الحائط بقدم واحدة والطفو على البطن والذراعان بجانب الجسم .	٣٥ق	الجزء التعليمي
✓	✓	-	-	-	- تمارينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية رقم (٣)

الهدف : (تعليم الطفو) اليوم: (الخميس) التاريخ: (٢٠١٣/١٠/١٧ م) الزمن: (٩٠ق)

أجزاء البرنامج	الزمن	التمرينات	التكرار	المجموعات	الراحة البينية	تمرينات المجموعة	
						التجريبية	الضابطة
الإحماء	٥ق	- ("١٢"، "٤"، "٢٠"، "٢٣"، "٣٧"، "٤٢").	١-٢	٢	راحة نشطة	✓	✓
الإعداد البدني العام	١٠ق	١- تمرين رقم (٨٥).	٣	٢	١٠ث	✓	✓
		٢- تمرين رقم (١٥).	٣	٢	١٠ث	✓	✓
		٣- تمرين رقم (٣٧).	٣	٢	١٠ث	✓	✓
		٤- تمرين رقم (٤٥).	٤	٣	١٠ث	✓	✓
		٥- تمرين رقم (٦٩).	٤	٣	٢٠ث	✓	✓
الإعداد البدني الخاص	٣٥ق	١- تمرين رقم (٢٥).	٣	٢	٣٠ث	✓	
		٢- تمرين رقم (٢٩).	٢	٢	٣٠ث	✓	
		٣- تمرين رقم (٣٣).	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٤- تمرين رقم (٣٧).	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٥- تمرين رقم (٤١).	٥	٤	١٠ث	✓	
		٦- تمرين رقم (٣٠).	٦	٤	٣٠ث		✓
		٧- تمرين رقم (٣١).	٦	٤	٣٠ث		✓
		٨- تمرين رقم (٣٢).	٥	٤	٣٠ث		✓
		٩- تمرين رقم (٦٦).	٦	٤	٣٠ث		✓
		١٠- تمرين رقم (١٠٣).	٨	٤	٣٠ث		✓
الجزء التعليمي	٣٥ق	- دفع حائط الحوض بالقدمين والطفو على البطن بمساعدة الزميل. - دفع حائط الحوض بالقدمين والطفو على البطن بدون مساعدة. - من وضع الطفو على البطن مع استقامة الجسم والذراعان ممتدتان بجوار الأذن سحب المتعلم أماما من رسغ اليد بمساعدة الزميل. - نفس التمرين السابق مع مسك لوحة الطفو باليدين بدون مساعدة الزميل. - نفس التمرين السابق مع مسك لوحة الطفو من أسفل أمام الرأس. - الطفو مع وضع إحدى الذراعين بجانب الجسم والأخرى ممتدة موازية للرأس بجوار الأذن مع الإحتفاظ باستقامة الجسم.	٣	٢	٣٠ث		✓
الختم	٥ق	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإلتصاف.	-	-	-	✓	✓

الوحدة التعليمية رقم (٤)

الهدف : (تعليم الطفو) اليوم: (الأحد) التاريخ: (٢٠ / ١٠ / ٢٠١٣ م) الزمن: (٩٠ق)

تمارين المجموعة	الراحة البينية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
✓	✓	٢	١-٢	- (" ٨" ، " ١٣" ، " ٣٣" ، " ٢٥" ، " ٤٠" ، " ٤٧") .	٥ق	الإحماء
✓	✓	٢	٣	١- تمرين رقم (٨) .	١٠ق	الإعداد البدني العام
✓	✓	٣	٤	٢- تمرين رقم (٢٢) .		
✓	✓	٢	٣	٣- تمرين رقم (٤١) .		
✓	✓	٣	٤	٤- تمرين رقم (٤٦) .		
✓	✓	٣	٤	٥- تمرين رقم (٦٥) .		
✓		٢	٣	١- تمرين رقم (٢٦) .	٣٥ق	الإعداد البدني الخاص
✓		٣	٤	٢- تمرين رقم (٣٠) .		
✓		٣	٤	٣- تمرين رقم (٣٤) .		
✓		٢	٣	٤- تمرين رقم (٣٨) .		
✓		٣	٤	٥- تمرين رقم (٤٢) .		
	✓	٤	٦	٦- تمرين رقم (٣٣) .		
	✓	٣	٥	٧- تمرين رقم (٣٤) .		
	✓	٤	٦	٨- تمرين رقم (٣٥) .		
	✓	٤	٦	٩- تمرين رقم (٦٧) .		
	✓	٤	٨	١٠- تمرين رقم (١٠٢) .		
	✓	٢	٣	- الوقوف مواجه حافة الحوض دفع القاع بالقدمين للوصول إلى وضع الطفو نحو الحافة أو الزميل . - نفس التمرين السابق للطفو بعيدا عن حافة الحوض . - الدفع والإنزلاق تحت سطح الماء للوصول وضع الطفو . - دفع الحائط والطفو لأبعد مسافة ممكنة . - منافسة في الوصول لأبعد مسافة من دفع الحائط . - تعليم الوقوف من الطفو على البطن .	٣٥ق	الجزء التعليمي
✓	✓	-	-	- تمارينات تهدئة . - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف .	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية رقم (الخامسة)

الهدف : (تعليم ضربات الرجلين) اليوم: (الثلاثاء) التاريخ: (٢٢/١٠/٢٠١٣م) الزمن: (٩٠ق)

أجزاء البرنامج	الزمن	التمرينات	التكرار	المجموعات	الراحة البينية	تمرينات المجموعة	
						التجريبية	الضابطة
الإحماء	٥ق	- ("٣٨" ، "٤٢" ، "٣٧" ، "٣٦" ، "٤٥" ، "٣٩") .	١-٢	٢	راحة نشطة	✓	✓
الإعداد البدني العام	١٠ق	١- تمرين رقم (٨٦) .	٤	٣	٢٠ث	✓	✓
		٢- تمرين رقم (١٦) .	٣	٢	١٠ث	✓	✓
		٣- تمرين رقم (٩١) .	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
		٤- تمرين رقم (٤٧) .	٤	٣	١٠ث	✓	✓
		٥- تمرين رقم (٧٠) .	٤	٣	٢٠ث	✓	✓
الإعداد البدني الخاص	٣٥ق	١- تمرين رقم (٤٥) .	٣	٢	٣٠ث	✓	
		٢- تمرين رقم (٥٠) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٣- تمرين رقم (٥٥) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٤- تمرين رقم (٦٠) .	٣	٢	١٠ث	✓	
		٥- تمرين رقم (٤٩) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٦- تمرين رقم (٤٤) .	٦	٤	٣٠ث		✓
		٧- تمرين رقم (٤٥) .	٦	٤	٣٠ث		✓
		٨- تمرين رقم (٤٦) .	٤	٣	٣٠ث		✓
		٩- تمرين رقم (٦٨) .	٥	٣	٣٠ث		✓
		١٠- تمرين رقم (١٠١) .	٨	٤	٣٠ث		✓
الجزء التعليمي	٣٥ق	- الانبطاح على حافة الحوض مع ظهور الفخذين خارج الحافة في اتجاه حوض السباحة وأداء ضربات الرجلين وتصحيح الأخطاء. - مسك ماسورة الحوض وأداء ضربات الرجلين بمساعدة الزميل بوضع احدى ذراعيه أسفل البطن والأخرى أسفل الركبة والاحتفاظ بوضع الجسم. - نفس التمرين السابق بدون مساعدة الزميل. - مسك ماسورة الحوض وأداء ضربات الرجلين مع أخذ شهيق وإخراجه في الماء أثناء الأداء. - ضربات رجلين بطن بارتكاز الكفين على كتفي الزميل الذي يقف مواجهها. - ضربات رجلين بطن باستخدام الذراعين المجدافية.	٣	٢	٣٠ث		✓
الختم	٥ق	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	-	-	-	✓	✓

الوحدة التعليمية رقم (السادسة)

الهدف : (تعليم ضربات الرجلين) (اليوم : (الخميس) التاريخ: (٢٤ / ١٠ / ٢٠١٣ م) الزمن: (٩٠ ق)

أجزاء البرنامج	الزمن	التمرينات	التكرار	المجموعات	الراحة البينية	تمرينات المجموعة	
						التجريبية	الضابطة
الإحماء	٥ق	- ("٣٩" ، "٤٠" ، "٤٦" ، "٤٧" ، "٣٧" ، "٤١") .	١-٢	٢	راحة نشطة	✓	✓
الإعداد البدني العام	١٠ق	١- تمرين رقم (١٣) .	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
		٢- تمرين رقم (٢٣) .	٤	٣	١٠ث	✓	✓
		٣- تمرين رقم (٩٢) .	٣	٢	٢٠ث	✓	✓
		٤- تمرين رقم (٤٨) .	٤	٣	١٠ث	✓	✓
		٥- تمرين رقم (٧٢) .	٤	٣	٢٠ث	✓	✓
الإعداد البدني الخاص	٣٥ق	١- تمرين رقم (٤٦) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٢- تمرين رقم (٥١) .	٣	٢	٣٠ث	✓	
		٣- تمرين رقم (٥٦) .	٣	٢	١٠ث	✓	
		٤- تمرين رقم (٤٥) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٥- تمرين رقم (٥٠) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٦- تمرين رقم (٤٧) .	٥	٣	٣٠ث		✓
		٧- تمرين رقم (٤٨) .	٦	٤	٣٠ث		✓
		٨- تمرين رقم (٤٩) .	٦	٤	٣٠ث		✓
		٩- تمرين رقم (٦٩) .	٤	٣	٣٠ث		✓
		١٠- تمرين رقم (١٠٠) .	٨	٤	٣٠ث		✓
الجزء التعليمي	٣٥ق	- ضربات رجلين بطن باستخدام لوحة الطفو والوجه في الماء. - ضربات رجلين بطن وممسك لوحة الطفو من أسفل ووضعها أمام الرأس. - ضربات رجلين بطن وممسك لوحة الطفو من الوسط ووضعها أسفل الذقن. - ضربات رجلين بطن وممسك لوحة الطفو بالذراع الايمن بجوار الجسم والذراع الأيسر مفرد أمام الرأس /العكس. - ضربات رجلين بطن والذراع الايمن مفرد ممسكا بأداة الطفو والذراع الأيسر بجانب الجسم /العكس. - ضربات رجلين بطن وممسك لوحة الطفو مع أخذ شهيق واخراجة في الماء أثناء الأداء.	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
الختام	٥ق	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	-	-	-	✓	✓

الوحدة التعليمية رقم (٧)

الهدف : (تعليم ضربيات الرجلين) اليوم: (الأحد) التاريخ: (٢٧/١٠/٢٠١٣م) الزمن: (٩٠ق)

أجزاء البرنامج	الزمن	التمرينات	التكرار	المجموعات	الراحة البينية	تمرينات المجموعة	
						التجريبية	الضابطة
الإحماء	٥ق	- ("٤١" ، "٤٤" ، "٣٨" ، "٤٦" ، "٤٣" ، "٣٦") .	١-٢	٢	راحة نشطة	✓	✓
الإعداد البيني العام	١٠ق	١- تمرين رقم (٩) .	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
		٢- تمرين رقم (١٧) .	٣	٢	٢٠ث	✓	✓
		٣- تمرين رقم (٣٨) .	٣	٢	٢٠ث	✓	✓
		٤- تمرين رقم (٤٩) .	٤	٣	٢٠ث	✓	✓
		٥- تمرين رقم (٦٦) .	٤	٣	٢٠ث	✓	✓
الإعداد البيني الخاص	٣٥ق	١- تمرين رقم (٤٧) .	٣	٢	٢٠ث	✓	
		٢- تمرين رقم (٥٢) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٣- تمرين رقم (٥٧) .	٤	٣	١٠ث	✓	
		٤- تمرين رقم (٤٦) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٥- تمرين رقم (٥١) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٦- تمرين رقم (٥٠) .	٥	٤	٣٠ث		✓
		٧- تمرين رقم (٥١) .	٧	٥	٣٠ث		✓
		٨- تمرين رقم (٥٢) .	٦	٤	٣٠ث		✓
		٩- تمرين رقم (٧٠) .	٧	٤	٣٠ث		✓
		١٠- تمرين رقم (٩٩) .	٨	٤	٣٠ث		✓
الجزء التعليمي	٣٥ق	- ضربيات رجلين بطن باستخدام الزعانف مع مد الذراعان متوازيين بجانب الأذن. - ضربيات رجلين بطن بالزعانف والذراعان جانبا. - ضربيات رجلين بطن بالزعانف والذراع اليمنى مفردة والذراع اليسرى بجانب الجسم. - ضربيات رجلين بطن بالزعانف والذراع اليسرى مفردة والذراع اليمنى بجانب الجسم. - ضربيات رجلين بطن بالزعانف والذراعين مفردتين مع تشابك اليدين. - ضربيات رجلين بطن بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع تغيير وضع الذراعين (جانبا- أماما- عاليا والعكس) كل "٦" عدات.	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
الختم	٥ق	- تمرينات تهدئة. - الإصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	-	-	-	✓	✓

الوحدة التعليمية رقم (٨)

الهدف : (تعليم ضربيات الرجلين) اليوم: (الثلاثاء) التاريخ: (٢٩/١٠/٢٠١٣ م) الزمن: (٩٠ق)

تمارينات المجموعة		الراحة البينية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
الضابطة	التجريبية						
✓	✓	راحة نشطة	٢	١-٢	- ("٣٧" ، "٤٠" ، "٤٥" ، "٤٧" ، "٣٨" ، "٤٢") .	٥ق	الإحماء
✓	✓	١٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (١٤) .	١٠ق	الإعداد العام البيني
✓	✓	١٠ث	٣	٤	٢- تمرين رقم (٢٤) .		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٣- تمرين رقم (٩٣) .		
✓	✓	١٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٥٠) .		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٧١) .		
✓		٣٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٤٨) .	٣٥ق	الإعداد البيني الخاص
✓		٣٠ث	٢	٣	٢- تمرين رقم (٥٣) .		
✓		٢٠ث	٣	٤	٣- تمرين رقم (٥٨) .		
✓		٢٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٤٧) .		
✓		٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٥٢) .		
	✓	٣٠ث	٤	٨	٦- تمرين رقم (٥٣) .		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٧- تمرين رقم (٥٤) .		
	✓	٣٠ث	٤	٨	٨- تمرين رقم (٥٥) .		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٩- تمرين رقم (٧١) .		
	✓	٣٠ث	٤	٨	١٠- تمرين رقم (٩٨) .		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	- ضربات رجلين بطن مع مد أحد الذراعين بجوار الأذن والأخرى بجانب الجسم. - ضربات رجلين بطن مع فرد الذراعين على الماء بارتخاء وذلك لمسافة قصيرة. - ضربات رجلين بطن مع دفع كرة أماما. - ضربات رجلين بطن مع دفع حافة الحوض والانزلاق. - ضربات رجلين بطن الذراع اليمنى مفردة بجانب الأذن ومسك لوحة الطفو من أسفل والذراع الايسر (خارج الماء) .	٣٥ق	الجزء التعليمي
✓	✓	-	-	-	- تمارينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإصراف.	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية رقم (٩)

الهدف : (تعليم ضربات الرجلين) اليوم: (الخميس) التاريخ: (٢٠١٣/١٠/٣١ م) الزمن: (٩٠ق)

تمارينات المجموعة		الراحة البينية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
الضابطة	التجريبية						
✓	✓	راحة نشطة	٢	١-٢	- ("٤٣"، "٣٩"، "٤٦"، "٤٠"، "٣٦"، "٣٨").	٥ق	الإحماء
✓	✓	١٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (١٠).	١٠ق	الإعداد البدني العام
✓	✓	١٠ث	٢	٣	٢- تمرين رقم (١٨).		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	٣- تمرين رقم (٣٩).		
✓	✓	١٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٥١).		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٧٣).		
✓		٣٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٤٩).	٣٥ق	الإعداد البدني الخاص
✓		٢٠ث	٣	٤	٢- تمرين رقم (٥٤).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٣- تمرين رقم (٥٩).		
✓		٣٠ث	٢	٣	٤- تمرين رقم (٤٨).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٥٣).		
	✓	٣٠ث	٤	٥	٦- تمرين رقم (٥٦).		
	✓	٣٠ث	٥	٧	٧- تمرين رقم (٥٧).		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٨- تمرين رقم (٥٨).		
	✓	٣٠ث	٤	٧	٩- تمرين رقم (٧٢).		
	✓	٣٠ث	٤	٨	١٠- تمرين رقم (٩٧).		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	- ضربات رجلين بطن لمسافة قصيرة وأخذ الشهيق وإخراجة في الماء مرة واحدة. - ضربات رجلين بطن مع زيادة المسافة وعدد مرات الشهيق. - ضربات الرجلين التبادلية والبدء عن طريق الغطس تحت سطح الماء ودفع الحائط بالقدمين. - ضربات الرجلين التبادلية من وضع الطفو الأفقى على البطن مع مسك المتعلم بإحدى يديه لمقبض يتحرك فوق حبل يمر بجانب الجسم ويعرض الحوض. - ضربات الرجلين التبادلية لمسافة ١٠ أمتار مع وضع لوح الطفو أسفل الذقن ومسكه باليدين.	٣٥ق	الجزء التعليمي
✓	✓	-	-	-	- تمارينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية رقم (١٠)

الهدف : (تعليم حركات الذراعين) اليوم: (الأحد) التاريخ: (٢٠١٣/١١/٣ م) الزمن: (٩٠ق)

أجزاء البرنامج	الزمن	التمرينات	التكرار	المجموعات	الراحة البينية	تمرينات المجموعة	
						التجريبية	الضابطة
الإحماء	٥ق	- ("٢"، "٥"، "١٣"، "٧"، "٩"، "١") .	١-٢	٢	راحة نشطة	✓	✓
الإعداد البدني العام	١٠ق	١- تمرين رقم (١٢).	٤	٣	٣٠ث	✓	✓
		٢- تمرين رقم (٢٦).	٣	٢	١٠ث	✓	✓
		٣- تمرين رقم (٤٠).	٣	٢	١٠ث	✓	✓
		٤- تمرين رقم (٥٢).	٤	٣	١٠ث	✓	✓
		٥- تمرين رقم (٧٤).	٤	٣	٣٠ث	✓	✓
الإعداد البدني الخاص	٣٥ق	١- تمرين رقم (١).	٣	٢	٣٠ث	✓	
		٢- تمرين رقم (٦).	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٣- تمرين رقم (١١).	٣	٢	٣٠ث	✓	
		٤- تمرين رقم (١٦).	٣	٢	٣٠ث	✓	
		٥- تمرين رقم (٢١).	٥	٤	٣٠ث	✓	
		٦- تمرين رقم (١).	٥	٤	٢٠ث	✓	
		٧- تمرين رقم (٢).	٦	٣	٣٠ث	✓	
		٨- تمرين رقم (٣).	٦	٣	٣٠ث	✓	
		٩- تمرين رقم (٧٣).	٧	٤	٣٠ث	✓	
		١٠- تمرين رقم (٩٦).	٨	٤	٣٠ث	✓	
الجزء التعليمي	٣٥ق	- أداء حركات الذراعين خارج الماء من الوقوف. - أداء حركات الذراعين من وضع الانبطاح على مكعب البدء. - المشي داخل الماء مع دفع الماء للخلف بالذراعين. - الوقوف داخل الماء وميل الجذع أماما مع تبادل حركة شد الماء بالذراعين مع ثبات الذقن فوق سطح الماء. - نفس التمرين السابق بالمشي داخل الماء ووضع الوجه في الماء لإخراج الزفير داخل الماء.	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
الختام	٥ق	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	-	-	-	✓	✓

الوحدة التعليمية رقم (١١)

الهدف : (تعليم حركات الذراعين)

اليوم: (الثلاثاء)

التاريخ: (٢٠١٣/١١/٥)

الزمن: (٩٠ق)

أجزاء البرنامج	الزمن	التمرينات	التكرار	المجموعات	الراحة البينية	تمرينات المجموعة	
						التجريبية	الضابطة
الإحماء	٥ق	- (" ١" ، " ٦" ، " ١١" ، " ٤" ، " ٥" ، " ٨") .	١-٢	٢	راحة نشطة	✓	✓
الإعداد البدني العام	١٠ق	١- تمرين رقم (١١) .	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
		٢- تمرين رقم (١٩) .	٣	٢	١٠ث	✓	✓
		٣- تمرين رقم (٩٤) .	٣	٢	١٠ث	✓	✓
		٤- تمرين رقم (٥٣) .	٤	٣	١٠ث	✓	✓
		٥- تمرين رقم (٦٧) .	٤	٣	٢٠ث	✓	✓
الإعداد البدني الخاص	٣٥ق	١- تمرين رقم (٢) .	٣	٢	٣٠ث	✓	
		٢- تمرين رقم (٧) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٣- تمرين رقم (١٢) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٤- تمرين رقم (١٧) .	٥	٤	١٠ث	✓	
		٥- تمرين رقم (٢٢) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٦- تمرين رقم (٤) .	٨	٤	٣٠ث		✓
		٧- تمرين رقم (٥) .	٦	٤	٣٠ث		✓
		٨- تمرين رقم (٦) .	٦	٤	٣٠ث		✓
		٩- تمرين رقم (٧٤) .	٧	٥	٣٠ث		✓
		١٠- تمرين رقم (٩٥) .	٨	٤	٣٠ث		✓
الجزء التعليمي	٣٥ق	- الوقوف في المنطقة الضحلة وأداء حركات الذراعين التبادلية. - المشي في المنطقة الضحلة مع ثنى الجذع أماما وأداء حركات الذراعين. - الاستناد بالذراعين على حافة الحوض وأداء حركة الذراعين بالتبادل. - أداء حركات الذراعين مع تثبيت الرجلين في ماسورة الحوض. - أداء حركات الذراعين مع لمس الذراع الفخذ ثم الأذن ثم دخولها الماء أعلى الرأس في أبعد نقطة.	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
الختام	٥ق	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	-	-	-	✓	✓

الوحدة التعليمية رقم (١٢)

الهدف : (تعليم حركات الذراعين) اليوم: (الخميس) التاريخ: (٢٠١٣/١١/٧م) الزمن: (٩٠ق)

تمارين المجموعة		الراحة البينية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
الضابطة	التجريبية						
✓	✓	راحة نشطة	٢	١-٢	- (" ١٢" ، " ٨" ، " ٣" ، " ١" ، " ١٠" ، " ٢") .	٥ق	الإحماء
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (١) .	١٠ق	الإعداد البدني العام
✓	✓	١٠ث	٢	٣	٢- تمرين رقم (٢٥) .		
✓	✓	١٠ث	٣	٤	٣- تمرين رقم (٩٥) .		
✓	✓	١٠ث	٢	٣	٤- تمرين رقم (٥٤) .		
✓	✓	٣٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٧٥) .		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	١- تمرين رقم (٣) .	٣٥ق	الإعداد البدني الخاص
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٢- تمرين رقم (٨) .		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٣- تمرين رقم (١٣) .		
✓	✓	١٠ث	٤	٥	٤- تمرين رقم (١٨) .		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	٥- تمرين رقم (١) .		
	✓	٣٠ث	٤	٨	٦- تمرين رقم (٧) .		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٧- تمرين رقم (٨) .		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٨- تمرين رقم (٩) .		
	✓	٣٠ث	٥	٧	٩- تمرين رقم (٧٥) .		
	✓	٣٠ث	٤	٨	١٠- تمرين رقم (٩٤) .		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	- أداء حركات الذراعين لأطول مسافة مع تثبيت الرجلين بعوامات الشد. - الاستناد بالذراع على لوحة الطفو بينما تؤدي الذراع الأخرى الحركة مع تبديل الذراعين. - أداء حركات الذراعين بمسك لوحة الطفو بين الفخذين. - ضربات رجلين بطن ومسك لوحة الطفو مع حركة ذراع يمين كل "٦" عدات. - ضربات رجلين بطن ومسك لوحة الطفو مع حركة ذراع يسار كل "٦" عدات.	٣٥ق	الجزء التعليمي
✓	✓	-	-	-	- تمارينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية رقم (١٣)

الهدف : (تعليم حركات الذراعين) اليوم: (الأحد) التاريخ: (٢٠١٣/١١/١٠ م) الزمن: (٩٠ق)

تمرنات المجموعة		الراحة البيئية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
الضابطة	التجريبية						
✓	✓	راحة نشطة	٢	١٠-٢	- ("١١" ، "٤" ، "٩" ، "١٢" ، "٣" ، "٧") .	٥ق	الإحماء
✓	✓	٢٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٨٧) .	١٠ق	الإعداد البدني العام
✓	✓	١٠ث	٢	٣	٢- تمرين رقم (٢٠) .		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	٣- تمرين رقم (٩٦) .		
✓	✓	١٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٥٥) .		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٨٠) .		
✓		٣٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٤) .	٣٥ق	الإعداد البدني الخاص
✓		٢٠ث	٣	٤	٢- تمرين رقم (٩) .		
✓		٢٠ث	٣	٤	٣- تمرين رقم (١٤) .		
✓		٣٠ث	٢	٣	٤- تمرين رقم (١٩) .		
✓		١٠ث	٤	٥	٥- تمرين رقم (٢) .		
	✓	٣٠ث	٤	٨	٦- تمرين رقم (١١) .		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٧- تمرين رقم (١٢) .		
	✓	٣٠ث	٤	٨	٨- تمرين رقم (١٠) .		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٩- تمرين رقم (٧٦) .		
	✓	٣٠ث	٤	٨	١٠- تمرين رقم (٩٣) .		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	- ضربات رجلين بطن بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع حركة ذراع اليمنى تليها حركة ذراع يسرى كل "٦" عدات. - ضربات رجلين بطن بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع حركة ذراع يسرى تليها حركة ذراع اليمنى كل "٦" عدات. - ضربات رجلين بطن بالزعانف والذراعين مفردتين مع أداء حركة ذراع يمين كل "٦" عدات. - ضربات رجلين بطن بالزعانف والذراعين مفردتين مع أداء حركة ذراع يسرى كل "٦" عدات. - ضربات رجلين بطن بالزعانف والذراع الأيمن مفرد والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الذراعين في الحركة الرجوعية كل "٦" عدات.	٣٥ق	الجزء التعليمي
✓	✓	-	-	-	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية رقم (١٤)

الهدف : (تعليم حركات الذراعين) اليوم: (الثلاثاء) التاريخ: (٢٠١٣/١١/١٢ م) الزمن: (٩٠ق)

تمارين المجموعة		الراحة البينية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
الضابطة	التجريبية						
✓	✓	راحة نشطة	٢	١-٢	- ("١٣"، "١"، "٧"، "١١"، "٥"، "٨").	٥ق	الإحماء
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٢).	١٠ق	الإعداد العام البدني
✓	✓	٢٠ث	٢	٣	٢- تمرين رقم (٢٧).		
✓	✓	١٠ث	٢	٣	٣- تمرين رقم (٩٧).		
✓	✓	١٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٥٦).		
✓	✓	٣٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٦٨).		
✓		١٠ث	٣	٤	١- تمرين رقم (٥).	٣٥ق	الإعداد البدني الخاص
✓		٣٠ث	٢	٣	٢- تمرين رقم (١٠).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٣- تمرين رقم (١٥).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٢٠).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٣).		
	✓	٣٠ث	٤	٨	٦- تمرين رقم (١٣).		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٧- تمرين رقم (١٤).		
	✓	٣٠ث	٤	٨	٨- تمرين رقم (١٥).		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٩- تمرين رقم (٧٧).		
	✓	٣٠ث	٤	٨	١٠- تمرين رقم (٩٢).		
✓	✓	٣ث	٢	٣	- ضربات رجلين بطن بالزعانف الذراع اليمنى مفردة والذراع اليسرى بجانب الجسم وعمل ٢/١ دورة بالذراع كل "٦" عدات. - ضربات رجلين بطن بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع حركة ذراع اليمنى تليها حركة ذراع يسرى كل "٦" عدات /العكس. - من الوقوف الظهر مواجه حائط حوض السباحة دفع الحائط بالقدمين والانزلاق أفقياً بالماء ثم أداء ضربات الرجلين للاحتفاظ بالوضع الأفقى الانسيابي (أربع ضربات رجلين) مثلاً ثم أداء حركة الذراعين والوجه فى الماء. - أداء حركات الذراعين للدوران حول المعلم الذى يقف على بعد ١٠ أمتار والعودة مرة أخرى. - نفس التمرين السابق مع تغيير اتجاه الدوران.	٣٥ق	الجزء التعليمي
✓	✓	-	-	-	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية رقم (١٥ ، ١٦)

الزمن: (٩٠ق)

التاريخ: (٢٠١٣/١١/١٧ ، ٢٠١٣/١١/١٤ م)

اليوم: (الخميس ، الأحد)

الهدف: (تعليم التنفس)

تمريبات المجموعة		الراحة البيئية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
الضابطة	التجريبية						
✓	✓	راحة نشطة	٢	١٠-٢	- ("١٤" ، "٢" ، "٢٤" ، "٢٩" ، "٣١" ، "٤١").	٥ق	الإحماء
✓	✓	٢٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٨٨).	١٠ق	الإعداد البدني العام
✓	✓	١٠ث	٢	٣	٢- تمرين رقم (٣٠).		
✓	✓	١٠ث	٢	٣	٣- تمرين رقم (٩٨).		
✓	✓	١٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٥٧).		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٧٦).		
✓		٢٠ث	٣	٤	١- تمرين رقم (٤١).	٣٥ق	الإعداد البدني الخاص
✓		٢٠ث	٣	٤	٢- تمرين رقم (٤٤).		
✓		٢٠ث	٢	٣	٣- تمرين رقم (٢٨).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٥).		
✓		٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٢).		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٦- تمرين رقم (٣٦).		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٧- تمرين رقم (٣٧).		
	✓	٣٠ث	٤	٨	٨- تمرين رقم (٣٨).		
	✓	٣٠ث	٥	٦	٩- تمرين رقم (٧٨).		
	✓	٣٠ث	٤	٨	١٠- تمرين رقم (٩١).		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	- أداء الشهيق خارج الماء عن طريق الفم ثم الوصول لوضع التكور ثم اخراج الزفير في الماء عن طريق الفم أو الانف والفم. - نفس التمرين السابق يكرر مع زيادة عدد مرات الأداء واخراج الزفير ببطء وتقصير مدة الشهيق خارج الماء وأخذه بسرعة. - من وضع الوقوف في الماء ثني الجذع والاستناد على الركبتين باليدين وعمل شهيق جانبي خارج الماء وزفير أمامي داخل الماء. - وضع أحد الذراعين على حافة الحوض واستناد أحد جانبي الوجه على سطح الماء بحيث يكون الفم خارج الماء ، اخذ الشهيق ثم وضع الوجه في الماء لاجراء الزفير.	٣٥ق	الجزء التعليمي
✓	✓	-	-	-	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية رقم (١٧، ١٨)

الزمن: (٩٠ق)

التاريخ: (٢٠١٣/١١/٢١، ٢٠١٣/١١/١٩ م)

اليوم: (الثلاثاء ، الخميس)

الهدف : (تعليم التنفس)

أجزاء البرنامج	الزمن	التمرينات	التكرار	المجموعات	الراحة	
					البينية	الضابطة
الإحماء	٥ق	- (" ٨" ، " ١٣" ، " ٣٠" ، " ١٧" ، " ٣٥" ، " ٣٨") .	١-٢	٢	راحة نشطة	✓
الإعداد البدني العام	١٠ق	١- تمرين رقم (٣) .	٣	٢	٢٠ث	✓
		٢- تمرين رقم (٣١) .	٣	٢	١٠ث	✓
		٣- تمرين رقم (٩٩) .	٤	٣	٢٠ث	✓
		٤- تمرين رقم (٥٨) .	٤	٣	١٠ث	✓
		٥- تمرين رقم (٧٧) .	٤	٣	٢٠ث	✓
الإعداد البدني الخاص	٣٥ق	١- تمرين رقم (٤٠) .	٣	٢	٣٠ث	✓
		٢- تمرين رقم (٧) .	٤	٣	٢٠ث	✓
		٣- تمرين رقم (٨) .	٣	٢	٢٠ث	✓
		٤- تمرين رقم (١٨) .	٤	٣	٢٠ث	✓
		٥- تمرين رقم (٢٣) .	٤	٣	٢٠ث	✓
		٦- تمرين رقم (٣٩) .	٦	٤	٣٠ث	✓
		٧- تمرين رقم (٤٠) .	٥	٣	٣٠ث	✓
		٨- تمرين رقم (٤١) .	٧	٥	٣٠ث	✓
		٩- تمرين رقم (٧٩) .	٨	٤	٣٠ث	✓
		١٠- تمرين رقم (٩٠) .	٨	٤	٣٠ث	✓
الجزء التعليمي	٣٥ق	- أداء ضربات الرجلين مع الاستناد باليدين على لوح الطفو وأخذ الشهيق عن طريق الفم وذلك برفع الرأس ليكون الماء في مستوى الذقن ثم خروج الزفير داخل الماء عن طريق الفم أو الأنف والفم. - التعلق في ماسورة الحوض الجانبية للوصول إلى وضع الطفو والوجه في الماء مع وضع لوح الطفو بين الركبتين ودوران الرقبة إلى احدى الجانبين وأخذ الشهيق عن طريق الفم ثم عودة الوجه الماء واخراج الزفير عن طريق الفم أو الأنف والفم. - يكرر نفس التمرين من الجانب الآخر. - أداء ضربات الرجلين مع الاستناد على لوحة الطفو ودوران الرقبة إلى أحد الجانبين وأخذ شهيق عن طريق الفم ثم عودة الوجه مرة أخرى الماء واخراج الزفير ثم يكرر من الجانب الآخر.	٣	٢	٣٠ث	✓
الختام	٥ق	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	-	-	-	✓

الوحدة التعليمية رقم (١٩)

الزمن: (٤٩٠ق)

التاريخ: (٢٤ / ١١ / ٢٠١٣ م)

اليوم: (الأحد)

الهدف : (تعليم التوافق)

تمارين المجموعة		الراحة البيئية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
الضابطة	التجريبية						
✓	✓	راحة نشطة	٢	١-٢	- ("١" ، "١٢" ، "١٨" ، "٢٧" ، "٤٠" ، "٤٣") .	٥ق	الإحماء
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٤) .	١٠ق	الإعداد البدني العام
✓	✓	١٠ث	٢	٣	٢- تمرين رقم (٢٩) .		
✓	✓	٢٠ث	٢	٣	٣- تمرين رقم (١٠١) .		
✓	✓	١٠ث	٣	٤	٤- تمرين رقم (٥٩) .		
✓	✓	٢٠ث	٣	٤	٥- تمرين رقم (٨٢) .		
✓		٣٠ث	٢	٣	١- تمرين رقم (٢٧) .	٣٥ق	الإعداد البدني الخاص
✓		٢٠ث	٣	٤	٢- تمرين رقم (٢٣) .		
✓		٣٠ث	٢	٣	٣- تمرين رقم (٣٦) .		
✓		٢٠ث	٤	٥	٤- تمرين رقم (٤٣) .		
✓		٣٠ث	٢	٤	٥- تمرين رقم (١٨) .		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٦- تمرين رقم (٢٥) .		
	✓	٣٠ث	٥	٧	٧- تمرين رقم (٣٤) .		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٨- تمرين رقم (١١٦) .		
	✓	٣٠ث	٤	٦	٩- تمرين رقم (٨٠) .		
	✓	٣٠ث	٤	٨	١٠- تمرين رقم (٨٩) .		
✓	✓	٣٠ث	٢	٣	- من الوقوف خارج الماء وإحدى الذراعين ممتدة عاليا بجوار الأذن والأخرى بجانب الجسم أداء حركة الذراعين مع تبادل رفع القدمين لأعلى بحيث يتم رفع كل قدم عن الأرض ثلاث مرات مع كل دورة للذراعين . - نفس التمرين السابق مع الجرى في المكان . - الربط بين حركات الذراعين والتنفس في اتجاه وضع انثناء الجذع أماما . - الربط بين حركات الذراعين مع المشى بعرض الحمام .	٣٥ق	الجزء التعليمي
✓	✓	-	-	-	- تمارينات تهدئة . - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف .	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية رقم (٢٠)

الهدف : (تعليم التوافق) اليوم: (الثلاثاء) التاريخ: (٢٦ / ١١ / ٢٠١٣م) الزمن: (٩٠ق)

أجزاء البرنامج	الزمن	التمرينات	التكرار	المجموعات	الراحة البينية	تمرينات المجموعة	
						التجريبية	الضابطة
الإحماء	٥ق	- ("٥" ، "٨" ، "٢٩" ، "٣٣" ، "٣٩" ، "٤٧") .	١٠-٢	٢	راحة نشطة ٣	✓	✓
الإعداد البيني العام	١٠ق	١- تمرين رقم (٨٩) .	٣	٢	٢٠ث	✓	✓
		٢- تمرين رقم (٣٤) .	٤	٣	١٠ث	✓	✓
		٣- تمرين رقم (١٠٢) .	٤	٣	١٠ث	✓	✓
		٤- تمرين رقم (٦٠) .	٤	٣	١٠ث	✓	✓
		٥- تمرين رقم (٧٨) .	٤	٣	٢٠ث	✓	✓
الإعداد البيني الخاص	٣٥ق	١- تمرين رقم (٥٦) .	٣	٢	٣٠ث	✓	
		٢- تمرين رقم (٥٨) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٣- تمرين رقم (٦) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٤- تمرين رقم (٤٦) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٥- تمرين رقم (٥٠) .	٣	٢	١٠ث	✓	
		٦- تمرين رقم (١٨) .	٦	٤	٣٠ث	✓	
		٧- تمرين رقم (١٩) .	٧	٥	٣٠ث	✓	
		٨- تمرين رقم (٢٠) .	٥	٣	٣٠ث	✓	
		٩- تمرين رقم (٨١) .	٦	٤	٣٠ث	✓	
		١٠- تمرين رقم (٨٨) .	٨	٤	٣٠ث	✓	
الجزء التعليمي	٣٥ق	- أداء ضربات الرجلين مع عمل دورة واحدة بالذراعين. - من الطفو على البطن والذراع اليسرى ممتدة بجوار الأذن والأخرى بجانب الجسم والقدم اليمنى بالقرب من سطح الماء أداء دورة كاملة بالذراعين مع تبادل وضع الرجلين. - نفس التمرين السابق مع تبادل وضع الرجلين لمرتين متتاليتين ثم ثلاث مرات مع كل دورة بالذراعين. - من الطفو الأفقى تثبيت الرجلين وأداء حركات الذراعين والتنفس.	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
الختام	٥ق	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.	-	-	-	✓	✓

الوحدة التعليمية رقم (٢١)

الزمن: (٩٠ق)

التاريخ: (٢٨/١١/٢٠١٣م)

اليوم: (الخميس)

الهدف: (تعليم التوافق)

البرنامج	الزمن	التمرينات			الزمن	البرنامج
		المجموعات	التكرار	الراحة البينية		
الإجماء	٥ق	٢	١٠-٢	راحة نشطة	٥ق	الإجماء
الإعداد البدني العام	١٠ق	٢	٣	٣٠ث	١- تمرين رقم (٥).	الإعداد البدني العام
		٢	٣	١٠ث	٢- تمرين رقم (٣٢).	
		٢	٣	١٠ث	٣- تمرين رقم (١٠٣).	
		٣	٤	١٠ث	٤- تمرين رقم (٦١).	
		٣	٤	٢٠ث	٥- تمرين رقم (٨٣).	
الإعداد البدني الخاص	٣٥ق	٢	٣	٣٠ث	١- تمرين رقم (١٠).	الإعداد البدني الخاص
		٣	٤	٢٠ث	٢- تمرين رقم (١٢).	
		٤	٥	١٠ث	٣- تمرين رقم (٥).	
		٣	٤	٢٠ث	٤- تمرين رقم (٢٤).	
		٣	٤	٢٠ث	٥- تمرين رقم (٣٢).	
		٤	٦	٣٠ث	٦- تمرين رقم (١٥٩).	
		٣	٥	٣٠ث	٧- تمرين رقم (٦٠).	
		٣	٥	٣٠ث	٨- تمرين رقم (٤٣).	
		٤	٦	٣٠ث	٩- تمرين رقم (٨٢).	
		٤	٨	٣٠ث	١٠- تمرين رقم (٨٧).	
الجزء التعليمي	٣٥ق	٢	٣	٣٠ث	<p>- أداء ضربات الرجلين مع التدرج في زيادة المسافة وعدد دورات الزراعين.</p> <p>- أداء ضربات الرجلين بالزعانف والذراعين بجانب الجسم وعمل (حركات ذراع يمين - حركتين ذراع يسار - أربعة حركات ذراعين كاملة).</p> <p>- أداء ضربات الرجلين وحركات الزراعين مع التنفس لمسافة قصيرة ثم تزداد المسافة مع التدرج في عدد مرات الشهيق وإخراجة في الماء.</p> <p>- أداء ضربات الرجلين مع الشد بالذراعين أسفل الماء وأداء التنفس من الجانب.</p>	الجزء التعليمي
الختم	٥ق	-	-	-	<p>- تمرينات تهدئة.</p> <p>- الإصطفاف - أداء التحية - الإنصراف.</p>	الختم

الوحدة التعليمية رقم (٢٢)

الهدف : (تعليم التوافق) اليوم: (الأحد) التاريخ: (٢٠١٣/١٢/١ م) الزمن: (٩٠ق)

البرنامج	الزمن	التمرينات			الزمن	البرنامج
		المجموعات	التكرار	الراحة البينية		
الإحماء	٥ق		١٠-٢	٢	راحة نشطة	✓
الإعداد البني	١٠١ق		٣	٢	٣٠ث	✓
			٣	٢	١٠ث	✓
			٣	٢	٢٠ث	✓
			٤	٣	١٠ث	✓
			٤	٣	٢٠ث	✓
الإعداد البني الخاص	٣٥ق		٤	٣	٢٠ث	✓
			٣	٢	٣٠ث	✓
			٤	٣	٢٠ث	✓
			٥	٤	٢٠ث	✓
			٤	٣	٢٠ث	✓
			٦	٤	٣٠ث	✓
			٥	٤	٣٠ث	✓
			٦	٤	٣٠ث	✓
			٦	٤	٣٠ث	✓
			٨	٤	٣٠ث	✓
الجزء التعليمي	٣٥ق		٣	٢	٣٠ث	✓
الختم	٥ق		-	-	-	✓

- ("٣" ، "١٧" ، "١٥" ، "٢٥" ، "٣٥" ، "٤٤") .

١- تمرين رقم (٩٠) .

٢- تمرين رقم (٣٣) .

٣- تمرين رقم (١٠٤) .

٤- تمرين رقم (٦٢) .

٥- تمرين رقم (٧٩) .

١- تمرين رقم (٢٨) .

٢- تمرين رقم (٣١) .

٣- تمرين رقم (٤٠) .

٤- تمرين رقم (٥٢) .

٥- تمرين رقم (١٦) .

٦- تمرين رقم (١٥٥) .

٧- تمرين رقم (١٦٥) .

٨- تمرين رقم (٦١) .

٩- تمرين رقم (٨٣) .

١٠- تمرين رقم (٨٦) .

- أداء ضربات الرجلين مع الشد بالذراعين أسفل الماء وأداء التنفس من الجانب .
 - أداء السباحة العادية وتؤدي في البداية بدون تنفس ثم تضاف حركات التنفس .
 - أداء ضربات الرجلين بالزعانف والذراعين بجانب الجسم "٦" عدات ، ثم سباحة البطن كاملة "٦" دورات .
 - نفس التمرين السابق بدون الزعانف .

- تمرينات تهدئة .
 - الاصطفاف - أداء التحية - الإنصراف .

الوحدة التعليمية رقم (٢٣ ، ٢٤)

الهدف : (تعليم التوافق) اليوم: (الثلاثاء والخميس) التاريخ: (٢٠١٣/١٢/٣ ، ٢٠١٣/١٢/٥) الزمن: (٩٠ق)

أجزاء البرنامج	الزمن	التمرينات	التكرار	المجموعات	الراحة البيئية	تمرينات المجموعة	
						التجريبية	الضابطة
الإحماء	٥ق	- ("٩" ، "٣٤" ، "١٩" ، "٢٣" ، "٤٣" ، "٤٧") .	١٠-٢	٢	راحة نشطة	✓	✓
الإعداد البدني العام	١٠ق	١- تمرين رقم (٦) .	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
		٢- تمرين رقم (٣٥) .	٣	٢	١٠ث	✓	✓
		٣- تمرين رقم (١٠٥) .	٣	٢	٢٠ث	✓	✓
		٤- تمرين رقم (٦٣) .	٤	٣	١٠ث	✓	✓
		٥- تمرين رقم (١٠٠) .	٤	٣	٢٠ث	✓	✓
الإعداد البدني الخاص	٣٥ق	١- تمرين رقم (١٩) .	٣	٢	٣٠ث	✓	
		٢- تمرين رقم (٢١) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٣- تمرين رقم (٥٣) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٤- تمرين رقم (٤٨) .	٣	٢	٢٠ث	✓	
		٥- تمرين رقم (٣٤) .	٤	٣	٢٠ث	✓	
		٦- تمرين رقم (٦٢) .	٤	٤	٣٠ث		✓
		٧- تمرين رقم (٦٣) .	٤	٥	٣٠ث		✓
		٨- تمرين رقم (٢٣) .	٦	٤	٣٠ث		✓
		٩- تمرين رقم (٨٤) .	٥	٣	٣٠ث		✓
		١٠- تمرين رقم (٨٥) .	٨	٤	٣٠ث		✓
الجزء التعليمي	٣٥ق	- السباحة الكاملة لسباحة الزحف على البطن مع لمس الذراع الفخذ في نهاية مرحلة السحب ثم لمس الذراع الرأس قبل دخول الماء وذلك للتعود على بقاء الذراع بجانب الجسم. - السباحة الكاملة لمسافات قصيرة ثم التدرج في طول المسافة والتدرج في توقيت الأداء. - دفع الحائط بالقدمين والانزلاق أفقياً بالقرب من سطح الماء وأداء ضربات الرجلين ثم أداء حركة الذراعين والتنفس. - السباحة بالتوافق الكلي مع أخذ نفس من الجانبين.	٣	٢	٣٠ث	✓	✓
الختام	٥ق	- تمرينات تهدئة. - الاصطفاف - أداء التحية - الإلتصاف.	-	-	-	✓	✓