

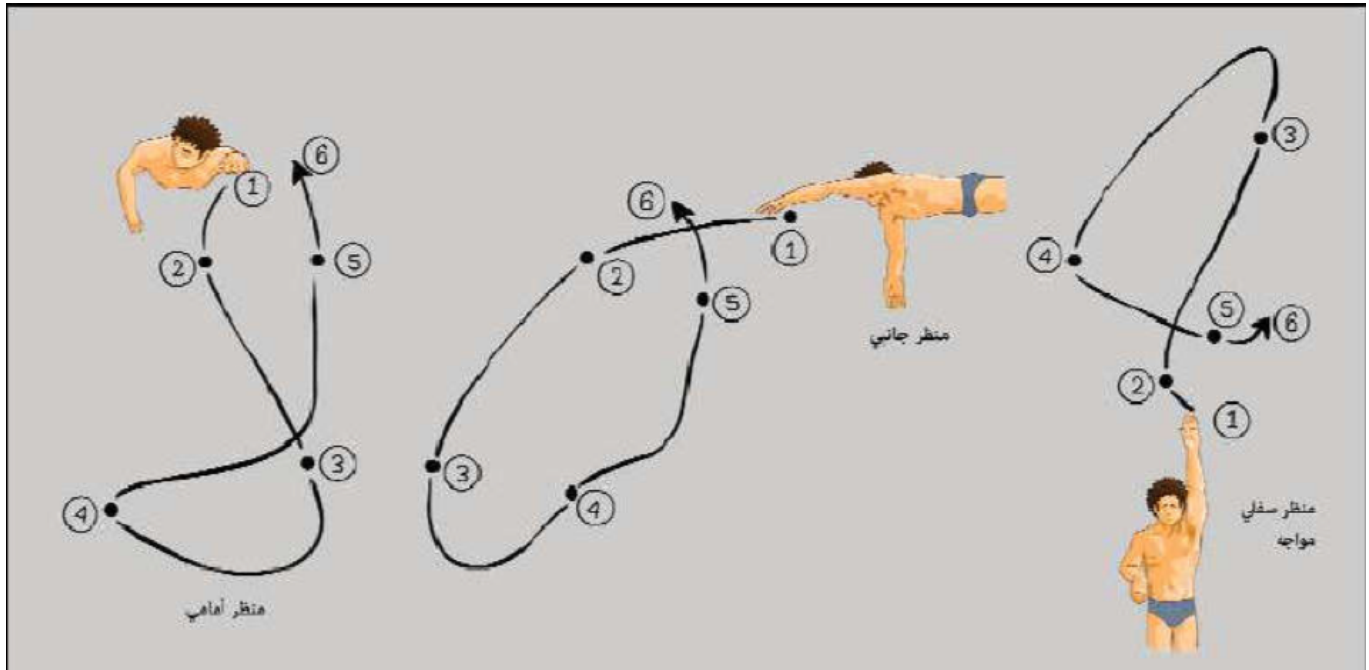


امتحان السداسي الخامس في مقياس تخصص السباحة (رياضة فردية)

الاسم واللقب:

السؤال الأول: 4 ن

الشكل التالي يوضح حركة الذراع في نوع من أنواع السباحة



المطلوب:

- ما هو نوع هذه السباحة: **السباحة (على البطن) الحرة**. ما هو الشكل الذي تشبهه حركة الذراع في هذا النوع **S**
- املئ الجدول التالي حسب كل مرحلة خلال حركة الذراع وفق الأرقام الموضحة في الشكل:

المرحلة	الرقم
الدخول والمد	2+1
الاستناد الى الماء	3+2
المسك	3
السحب	4+3
الدفع	5+4
التخلص والخروج	6+5

السؤال الثاني: 4ن

ان اختلاف كثافة مكونات جسم الانسان من عظام، عضلات، دهون والرئتين. تساهم بالفروق الفردية في مستوى الطفو لان متوسط كثافة جسم الانسان هي تقريبا 1.03 وهي أكثر بقليل من كثافة الماء التي تساوي 1.

المطلوب:

- هل كلما زادت كثافة الجسم او مكوناته عن 1 تزيد نسبة الغمر في الماء: **نعم (صحيح)**
- رتب مكونات الجسم حسب الغمر والطفو في الماء حسب المعطيات التالية:
تغمر في الماء / تغمر قليلا في الماء / تطفو على سطح الماء / تطفو بصفة كبيرة فوق سطح الماء.

العظام	تغمر في الماء
العضلة	تغمر قليلا في الماء
الدهون	تطفو على سطح الماء
الرئتين	تطفو بصفة كبيرة فوق سطح الماء.

السؤال الثالث: 4ن

ان من الاختبارات المستخدمة في تقييم تعلم السباحة اختبار الصليب الأحمر للتحصيل المتخصص لمهارات السباحة ويتضمن الاختبار مجموعة من المستويات ولكل مستوى مجموعة من الاختبارات منها:

كتم النفس 10 ثانية / التنفس الايقاعي المنتظم / الطفو على البطن / الوقوف في الماء لمدة 30 ثانية مع تغيير الحركة / ضربات الرجلين على الظهر 06 متر / السباحة على الظهر 25 متر / الوثب في الماء / الغوص تحت الماء 50 متر / الشقلبة / الشقلبة على الظهر والبطن / ضربات الرجلين على الصدر 20 متر / ضربات الرجلين على الصدر 50 متر / السباحة لمدة 05 دقائق / السباحة لمدة 10 دقائق / حركة ضربات اليدين على الصدر 10 متر / السباحة على الصدر 100 متر.

المطلوب:

- أدرج الاختبارات المناسبة لكل مستوى تحصيلي الخاص به.

المستوى التحصيلي للمهارة الأساسية (مبتدئ)	المستوى التحصيلي للمهارة الأساسية (المتقدم)	المستوى التحصيلي المتوسط	المستوى التحصيلي المتقدم
كتم النفس 10 ثانية	التنفس الايقاعي المنتظم	الشقلبة	الشقلبة على الظهر والبطن
الطفو على البطن	الوقوف في الماء لمدة 30 ثانية مع تغيير الحركة	ضربات الرجلين على الصدر 20 متر	ضربات الرجلين على الصدر 50 متر
ضربات الرجلين على الظهر 06 متر	السباحة على الظهر 25 متر	السباحة لمدة 05 دقائق	السباحة لمدة 10 دقائق
الوثب في الماء	الغوص تحت الماء 50 متر	حركة ضربات اليدين على الصدر 10 متر	السباحة على الصدر 100 متر.