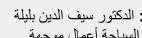


مادة: السباحة أعمال موجهة مستوى: سنة أولى ليسانس





بطاقة حصة في رياضة السباحة المحتوى والبناء

بالمرحلة النهائية).

جامعة باجيى مختار عنابة هسم التربية البدنية والرياضية

> التاريخ، الفئة العمرية، الموسم الرياضي، زمن الحصنة، مكان إجراء الحصنة، المرحلة (من الموسم)، رقم الحصة، الهدف من الحصة، عدد الرياضيين، الوسائل المستخدمة

معلومات الحصة

مراقبة اللباس، تفحص الرياضيين، المناداة، تهيئة نفسية للرياضيين، الإحماء

تعتبر أساس الحصة وبناءها، وفيها يتضح



المرحلة التمهيدية

مسارها ولهدف المباشر منها، تبني بشكل مباشر ودقيق بعيد عن التعبير الطويل والعام، تضم تمارين يتم اختيارها بدقة من مصادر موثوقة تراعى سن ومستوى الرياضيين، تكون التمارين مرتبة من السهل البسيط إلى الصعب

المعقد، تكون التمارين توافق وتلازم زمن العمل وزمن الراحة أو المجموعات والتكرارات

يطلق عليها ايضا مرحلة الرجوع إلى الهدوء، وفيها يتجه المدرب نحو تطبيق تمارين التمديد العضلى وتمارين الإسترخاء أو تمارين منخفظة الشدة كالسياحة برتم ضعيف لمدة 10د للرياضين مستوى متوسط، كما يكون في ختامها الوقوف على بعض التوجيهات والنصائح وتحفيز الرياضين



المرحلة الرئيسية

المرحلة الختامية



تقديم: تعتبر بطاقة الحصة الوسيلة الرئيسية والوحيدة التي تمكن المدرب أو الأستاذ من تحقيق أهدافه قصيرة

بطاقة الحصة في شكلها العام تحوي 4 اجزاء رئيسية (جزء خاص بتقديم الحصة والمعلومات المتعلقة بهدفها ومكان إجرائها ...الخ، جزء خاص بالمرحلة التمهيدية، وجزء خاص بالمرحلة الرئيسية، وجزء خاص

ومتوسطة وبعيدة المدي، ولا يمكن باي حال من الاحوال الإستغناء عنها.

مضمون هذا الدرس يقف على بناء بطاقة حصة في رياضة السباحة