



## التدرب على الماء تحضيراً لدرس السباحة

إصدار: أغسطس 2023

اللغة العربية

مكتب التعليم الإقليمي لدائرة هاينسبرج

أعزائي التلاميذ،

من خلال هذا الفيديو وكذلك النص المرفق، يمكنكم التحضير لدروس السباحة في المنزل (أو في المدرسة في حجرة الفصل وكذلك في رياض الأطفال تحديداً في غرفة الأنشطة). تشاهدون الفيديو باللغة الألمانية أما النص فتقرأونه باللغة الألمانية وأيضاً بلغات أخرى مختلفة. إسألوا والديكم ومعلميكم ومعلماتكم ومربيكم ومربياتكم في الروضة ما إذا كانوا يستطيعون مساعدتكم في القراءة والتدريب.

أتمنى لكم الكثير من المرح!

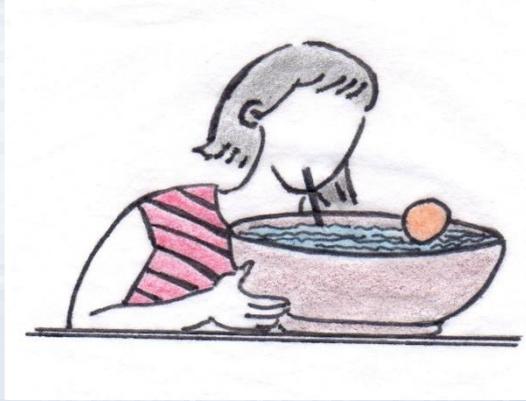
### فيديو



YouTube DE

[Anfängerschwimmen - Einfache Übungen für zu Hause - YouTube](#)

(Quelle: Schwimmverband NRW, 2023)



### النص

مرحباً بكم، سأريكم كيف يمكنكم التدرب علي دروس السباحة في وعاء أو في حوض الاستحمام أو في غرفة المعيشة (أو في الفصل أو في غرفة الأنشطة)

## في وعاء

أولاً، نتعلم التنفس الصحيح في الماء  
وللقيام بذلك، خذوا وعاءً كبيراً واملؤوه  
بالمياه



**تمرين 1: قوموا بنفخ فقاعات في الماء!**

الهدف هو إحداث فوهات ممتلئة لتلك الموجودة في البركان.

**تمرين 2: خذوا شفاطة، وضعوها في الماء وانفخوا فيه !**

**تمرين 3: ضعوا كرة صغيرة خفيفة على سطح الماء وانفخوا بعيداً!**

لأجل ذلك يمكنكم استخدام كرة صغيرة خفيفة يمكن أن تكون كرة تنس طاولة أو أي كرة خفيفة مثل تلك التي ربما تحصلون عليها أثناء الإحتفال بالكرنفال.

**تمرين 4: قوموا بعمل فقاعات بالفم مباشرة في الماء!**

قوموا بعمل فقاعات صغيرة وكبيرة جداً

**تمرين 5: اذفخوا الكرة بأنفكم فوق سطح الماء!**

**تمرين 6: من لديه حلقة غوص في المنزل يمكنه استخدامها كمنظارات غوص.**

ضعوا الحلقات على سطح الماء، وانظروا من خلالها إلى المياه.

**تمرين 7: ضعوا تفاحة أوحية لفلل على سطح الماء وحاولوا قضمها!**

## في حوض الإستحمام

من لديه حوض استحمام، يمكنه استخدامه للتمرين.



**تمرين 1: أنفخوا فقاعات في الماء!**

قوموا بعمل فقاعات صغيرة وكبيرة جداً.

**تمرين 2: خذوا شفاطة، وضعوا كرة صغيرة خفيفة على سطح الماء وانفخوا الكرة بعيداً!**

**تمرين 3: قوموا بعمل فقاعات بالفم مباشرة في الماء!**

**تمرين 4: من لديه حلقة غوص (أو أكثر من حلقة) فليدعها تغوص في الماء، ثم يضع الوجه على سطح الماء ويفتح العينين ثم يعيد الحلقات إلى الأعلى.**

تذكروا أن لا تحبسوا الأنفاس باليد

**تمرين 5: ضعوا نجم البحر على الظهر!**

مددوا رقابكم لأعلى كما عنق الزرافة .



**تمرين 6: ضعوا نجم البحر على البطن!**

تذكروا أنه يجب عليكم أن تقوموا بنفخ فقاعات في الماء.



### تمرين 1: اجلسوا على طريقة الضفدع!

اجلسوا على الأرض أو على مقعد كبير. مددوا الساقين، ثم اجذبوها، وحولوا القدمين للخارج. قوموا بعمل دائرتين كبيرتين، ثم قوموا بضم القدمين مرة أخرى.

نظرًا لأننا لا نستطيع السباحة في وضع الجلوس، فسوف نمارس الآن حركة الضفدع في هيئة الاستلقاء على البطن.

### تمرين 2: اصنعوا حركة الضفدع في هيئة الاستلقاء على البطن!

للقيام بذلك، استلقوا على طاولة صغيرة أو كرسي أو حافة سرير وافعلوا مثل حركة الضفدع تمامًا في وضع الجلوس. من الأفضل أن تدعو شخصًا يراقبكم ليخبركم ما إذا كنتم تؤدون التمرين بشكل صحيح كما في الفيديو. كرروا التمرين عدة مرات متتالية حتى تتمكنوا من القيام به تلقائيًا دون توقف أو تفكير!

بهذه الطريقة، يمكنكم أيضًا ممارسة حركة الساق للسباحة على الصدر والسباحة على الظهر.

للسباحة على الصدر، لا نحتاج فقط إلى حركة الضفدع، أي حركة الساق، ولكن نحتاج أيضًا حركة الذراع.

تمرين 3: مددوا الذراعين للأمام، وامسكوا اليدين معًا في البداية، ثم استديروا للخارج، واصنعوا دائرة كبيرة، ثم صفقوا باليدين معًا أمام الصدر.

تمرين 4: قوموا بتكرار التمرين رقم 3 مرات عديدة حتى تتمكنوا من القيام به تلقائيًا دون توقف أو تفكير! سيبدو هذا مثل قوس (دائرة كبيرة) وسهم (ذراعان للأمام).

يمكنك أيضًا ممارسة حركة الذراع "القوس والسهم" في المنزل دون الحاجة لمسبح.

تمرين 5: استلقوا على طاولة صغيرة أو كرسي أو حافة سرير وافعلوا نفس الحركة كما في وضع الوقوف!

يمكنكم الآن الجمع بين حركة الساق وحركة الذراع والتنفس الصحيح في المسبح. ثم ستصبحون سباحين ماهرين بسرعة!

ترجم بواسطة: محمد صابر سليم، أحمد الحريري