### السباحة - الـمقطع الـثامـن: الـصحــة و الـرياضــة الجيل الثاني

#### **تحضير نص السباحة - محور (مقطع) الـمقطع الـثامـن: الـصحــة و الـرياضــة الأولى متوسط مادة اللغة العربية الجيل الثاني**

السنة الاولى متوسط - مادة اللغة العربية  
المقطع التّعلّمي 08 : الصّحّة والرّياضة.  
عنوان الموضوع : السّباحة .  
تحضير نص السباحة في اللغة العربية - السنة الاولى متوسط ( الجيل الثاني )

### السند:

لَعَلَّ السِّبَاحَةَ مِنْ أَقْدَمِ الرِّيَاضَاتِ التِي اهْتَدَى إليْهَا الإِنْسَانُ ، عَنْ طَرِيقِ مُلَاحَظَاتِهِ في الطَّبِيعَةِ بِما تَزْخَرُ بِهِ مِنْ مَعَالِمَ مَائِيَّةٍ هي في بَعْضِ وُجُوهِهَا تَمثلُ حَاجِزًا أَمَامَهُ دُونَ الوُصُولِ إلى مُبْتَغَاه . وَلَعَلَّ مَا يَكُونُ قَدْ عَجَّل في اسْتِيعَابِهِ لِهَذَا النَّشَاطِ . هُو وُقُوفُه على حَيَوانَاتٍ ، بَعْضُهَا لَا يَعيشُ إِلاَّ في المَاِء. وَالبَعْضُ الآخَرُ حَبَتْهُ الطَّبِيعَةُ بِمؤَهِّلاتٍ تَمكِّنُهُ مِن اجْتِيَازِ المَمَرَّاتِ المَائِيَّةِ وَبِطَرَائِقَ مُعَيَّنةٍ تَحُولُ دُونَ غَرَقِهَا.  
وَهَكَذا فَإِنَّ أَوَّلَ مَا عَرَفَ الإنْسَانُ مِنْ طَرَائِقَ الطَّفْحِ فَوْقَ اْلمَاءِ ، هي طَرِيقَةُ السِّبَاحَةِ ( الكَلْبِيّةِ ) ، نِسْبَةً إلى الكَلْبِ ، ثُمَّ عُدِّلَتْ حَرَكَاتُ هَذِهِ الطَّرِيقَةِ بِما يَتَلاَءمُ وَقُدْرَةَ الإنْسَانِ على التَّكَيُّفِ ، وَعلى تَطْوِيعِ الأشيَاءِ بِما يَخْدُمُ غَرَضَهُ في ارْتِيَادِ المَجَارِي اْلمَائِيَّةِ وَالبِحَارِ أَيْضًا..  
عِنْدَمَا جَاءَ الإِسْلامُ ، كَانَتْ السِّبَاحَةُ قَدْ قَطَعَتْ شَوْطًا كَبِيرًا، وَتَبوَّأَتْ مَكَانَةً مَرْمُوقَةً لا يُضَاهِيهَا سِوَى رُكُوبِ اْلخَيْلِ أَوْ الرِّمَايَةِ بِمخْتَلَفِ وَسَائِلِ الرّمْيِ ، لِماَ لِلْأمْرَيْنِ مِنْ علَاقَةٍ وَطِيدَةٍ بِاْلكَرِّ وَاْلِفرَّ وَنَشرِ الدَّعْوةِ الإسْلامِيَّةِ ، وَمِاَّ يُؤَكّدُ ذَلِكَ ، القَوْلُ المَأْثُورُ لِلْخَلِيفَةِ عُمَرَ بنِ الخَطَّابِ ، وَهُوَ يُحَرِّضُ المُسْلِمِينَ على الاستعْداد الدَّائِمِ لِلاضْطِلاعِ بِمهَمَّةِ الحرب ، حَيْثُ قَال : «عَلِّمُوا أَوْلاَدَكُم السِّبَاحَة وَالرِّمَايَةَ وَرُكُوبَ اْلخَيْلِ » . أَمَّا في الْعصَرْ الْحَدِيثِ ، فَتُعْتَبرَ بْرِيطَانِيَا مِنْ أَوَائِلِ البُلْدَانِ الّتِي أَعْطَتْ أَهَمِيَّةً خَاصَةً لِرِيَاضَةِ السِّبَاحَةِ . وقَدْ أَنْشَأَتْ لِهَذَا اْلغَرَضِ أَنْدِيَةً ، أَدَّى التَّنَافُسُ بَيْنَهَا إلى ظُهُورِ سَبَّاحِينَ كِبَارٍ مِنْ أَمْثَالِ (الكَابْتنَ وب) ، الّذِي عَبر بَحْرَ الْماَنشَ في بِدَايَاتِ هَذَا القَرْنِ ، وقَدْ قَطَعَ الْمَسَافَةَ في21 سَاعَةً و 45 دَقِيقَة .  
إِنَّ مَا تَتَفَرَّدُ بِهِ رِيَاضَةُ السِّبَاحَةِ دُونَ غَيْرهَا مِنَ الرِّيَاضَاتِ ، هُوَ أَنَّهَا رِيَاضَةٌ صَالِحَةٌ لِكُلِّ الأَعْماَرِ، وَتُفِيدُ المَرْضَى وَالأصِحَّاءِ مَعًا ، نَاهِيكَ عَنِ المُتْعَةِ المُتَمَيِّزَةِ الّتِي تُوَفِّرُهَا لِلْقَائِمِ بِهَا ، وَهُوَ مَا يَجْعَلُ مِنْها فَنًا رِيَاضِيًّا ينَطْوَيِ على فَوَائِدَ جَمَّةٍ لِجِسْمِ الإنْسَانِ وَعَقْلِهِ وَوُجْدَانِهِ أَيْضًا .  
أحمد عبد الله سلامة (د/ع الوطن) ـ ع : 240 - سبتمبر 1991  
دليل الأستاذ للسّنة الأولى من التّعليم المتوسّط ص149

### أفهم النّصّ :

مَا الّذِي شَجَّعَ الإنْسَانَ عَلَ مَعْرِفَة عَوَالِمِ السِّبَاحَةِ ؟ ج : ملاحظاته في الطبيعة وما تزخر به من معالم مائيّة معيقة للوصول إلى مبتغاه ـ ووقوفه على بعض الحيوانات مائيّة وبرمائيّة  
مَا المَقْصُودُ بِالسِّبَاحَة الكَلْبِيَّة ؟ ج : سباحة على طريقة الكلب  
وهَلْ تَأَثَّرَ الإنْسَانُ بِهَذِه السِّبَاحَةِ ؟ ج : نعم فقد كانت أوّل نوع عرفه  
وكَيْفَ ؟ ج : ظهر تأثره من خلال تعديل حركات هذه الطّريقة بما يتلاءم وقدرة الإنسان على التّكيف .  
مَا الأَنْوَاعُ الرِّيَاضِيَّة الّتِي كَانَتْ تُنَافِسُ السِّبَاحَةَ عِنْدَ مَجِيء الإسْلَامِ ؟ ج : ركوب الخيل والرّماية بمختلف وسائل الرّمي .  
-------  
هَلِ اهْتَمَّ الإسْلامُ بالسِّباحَةِ ؟ اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصَّ مَا يُؤَكِّدُ إِجَابَتَكَ .  
ج : نعم اهتم الإسلام بالسّباحة وما يؤكّد ذلك قول عمر بن الخطّاب : " علّموا أولادكم السّباحة والرّماية وركوب الخيل " وقال ذلك تحريضا للمسلمين على الاستعداد الدّائم للاضطلاع بمهمّة الحرب .  
-------  
اُذْكُرْ بَعْضَ البُلْدَانِ الأُوُربِيَّة الّتِي اهْتَمَّتْ كَثِيرًا بالسِّبَاحَةِ ؟ ج : بريطانيا .  
-------  
مَا المَقْصُودُ بِمقُولَةِ " عمر بن الخطاب " ؟  
ج : يجب تأهيل الأولاد لمهامّ الدّفاع والحرب بتعليمهم وسائل الكرّ والفّر من رماية وركوب خيل وكذا بناء أجسادهم بالسّباحة .  
------

### أفهم كلماتي :

الطَّفَحُ : الطَّفْوُ : طفا علا فَوْقَ اْلمَاءِ ولَمْ يَرْسَبْ  
تَبَوَّأَتْ : اِحْتَلَّتْ  
الكَرّ : الرُجُوعُ  
الفَرُّ: الفِرَارُ والهُرُوبُ

### الفكرة العامة :

- تاريخ السّباحة واهتمام الإنسان بها للمتعة قبل الرّياضة .  
- ماضي السّباحة القديم وحاضرها العظيم .

### القيمة التربوية :

- قال أحد الصّالحين في تربية الأولاد " أنقصوا لهم النّهم وقلّلوا لهم النّمو وعلّموهم العوم"  
[ النّهم : الشٍّراهة وكثرة الأكل ـ العوم : السّباحة ] .  
- السّباحة رياضة ومتعة وفوائد .  
- حيث يكون الماء فثمّ حياة .