****

**الفرع: الالعاب الفردية**

**الكلية : التربية البدنية وعلوم الرياضة - اربيل**

**الجامعة : صلاح الدين**

**المادة : رياضة السباحة (Swimming Sport)**

**كراسة المادة –المرحلة الثالثة**

**اسم التدريسي :أ.د.عارف محسن الحساوي + ا.د بحري حسن خوشناو +أ.د حتم صابر + م.د شهلة احمد**

**السنة الدراسية: 2020**

**كراسة المادة**

**Course Book**

|  |  |
| --- | --- |
| **رياضة السباحة** | **1. اسم المادة** |
| **أ. د. عارف محسن + أ.د بحري حسن خوشناو +أ.د حتم صابر +م.د شهلة احمد** | **2. التدريسي المسؤول** |
| **فرع الالعاب الفردية / كلية التربية الرياضية** | **3. القسم/ الكلية** |
| **الايميل:: arif.ebrahim@su.edu.krd****رقم الهاتف (اختياري):07507310215** | **4. معلومات الاتصال:**  |
| **العملي 4**  | **5. الوحدات الدراسیە (بالساعة) خلال الاسبوع** |
| **4 ساعات** | **6. عدد ساعات العمل** |
|  | **7. رمز المادة(course code)** |
|  | **٨. البروفايل الاكاديمي للتدريسي** |
| **وه رزشىمه له وانى / رياضةالسباحة / Swimming** | **٩. المفردات الرئيسية للمادة Keywords** |
| **١٠. نبذة عامة عن المادة:****تعليم الطلبةعلى المبادئ الاساسية للمهارات السباحة ثم تعليمهم السباحة الحرة بشكل عملي****اما النظري فيشمل على تاريخ السباحةويشمل تاريخ السباحة فى العصر القديم وتاريخ السباحة فى العصر الحديث وتاريخ السباحة فى العراق ،ثم الرياضات المائية ويشمل تعريف الرياضاتا لمائية وانواع وميادين الرياضات المائية وهي السباحة والغطس وكرة الماء والتجديف والشراع ورياضة صيد الاسماك والبالية المائي والسباحة تحت الماء والانزلاق على الماء والانقاذ ،ثم طرق وانواع السباحة ،ثم فوائد السباحة ،ثم تاثيرات السباحة فى الخلية الجسمية وهي تاثيرات الماء والهواء والشمس والتأثيرات فى جهازى القلب والدوران والتاثيرات الواقعة في جهاز التنفس والتاثيرات الحاصلة من العضلات والجهاز الحركة والتاثيرات في عملية التبادل الغذائى والتاثيرات في الجهاز العصبي ،ثم العوامل المؤثر فى عملية التعليم السباحة وهي العوامل النفسية والعوامل الفيسولوجية والعوامل الفيزيائية ،ثم نصائح وارشادات عامة للمتدئين ونصائح ارشادات للمعلمين ،ثم اسلوب اختيار السباحين واهمية اختيار السباحين والعوامل التي تؤثر في القياسات الجسمية ،ثم الاداءالحركي (التكنيك) لسباحة الحرة والاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الظهر والاداءالحركي (التكنيك) لسباحة الفراشة والاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الصدر ،ثم عرض افلام تعليمية لطرق السباحة ،ثم انقاذ الغرق ىواسباب الغرق ووسائل الامن والوقاية والادوات الت ىتستخدم لانقاذو طرق الانقاذ وحالات الغريق ومراحل انقاذ وطرائق اخراج الغريق ،ثم قانون السباحة** |
| **١١.أهداف المادة: (ان لاتقل عن 100 كلمة)****تعليم الطلبة على المبادئ الاساسية للمهارات السباحة ثم تعليمهم السباحة الحرة بشكل عملي** |
| **١٢. التزامات الطالب:****التزامهم في حضور المحاضرات العملية والنظرية لكي يتم تعليميهم السباحة**  |
| **١٣. طرق التدريس****الداتاشو والباوربوينت واللوح الابيض او الاسود والمسبح والادوات والوسائل التعليمية الخاصة بالسباحة مثل طوق النجاة وكبات والواح الطفو.** |
| **١٤. نظام التقييم****درجات السعي 40% ويقسم الى :****الفصل الاول : 15% درجات العملي و5% درجات النظري****الفصل الثاني :15% درجات العملي و5% درجات النظري****اما الدرجات النهائي 60% ويكون:****40% درجات العملي و20% درجات النظري** |
| **١٥. نتائج تعلم الطالب (ان لاتقل عن 100 كلمة)****يتم تعليمالطلبةللسباحةالحرةبشكلعملي وايضا يتعلم مواد القانونية بالسباحة وكيفية التحكيم** |
| **١٦. قائمة المراجع والكتب****- مقدادالسيدجعفروحسنالسيدجعفر (2006) السباحةالاولمبيةالحديثة،بغداد،مكتبةزاكيللطباعة.****-محمدعلىالقط (1999) المبادئالعلميةللسباحة،جامعةالزقازيق.****-فيصلرشيدعياش (1989) رياضةالسباحة،جامعةبغداد،بيتالحكمة .****- محمدالسيدعليرحيموناهدةرسنسكر (1988) السباحةلطلابكلياتالتربيةالرياضية،البصرة،دارالحكمة .** |
| **اسم المحاضرون** | **١٧. المواضيع** |
| **المحاضرات النظرية****(2 ساعات):أ.د عارف الحساوي أ.د.حتم صابر+ أ.د بحري حسن وم.د شهلة احمد**  | **مفردات الفصل الاول/**

|  |  |
| --- | --- |
| **الاسابيع** | **المواد النظرية**  |
| **1** | **مفردات السباحة وارشادات عامة**  |
| **2** | **تاريخ السباحة:****1- تارخ السباحة فى العصر القديم** **2- تاريخ السباحة فى العصر الحديث**  |
| **3** | **3- تاريخ السباحة فى العراق**  |
| **4** | **الرياضات المائية:****أ‌- تعريف الرياضات المائية**  |
| **5** | **ب- انواع وميادين الرياضات المائية :****1- السباحة****2-الغطس****3- كرة الماء** **4- التجديف** **5- الشراع**  |
| **6** | **6- رياضة صيد الاسماك** **7- البالية المائي****8- السباحة تحت الماء** **9- الانزلاق على الماء****10- الانقاذ** |
| **7** | **طرق وانواع السباحة:****1- طرق السباحة** **2- انواع السباحة:** |
| **8** | **فوائد السباحة** |
| **9** | **تاثيرات السباحة فى الخلية الجسمية****1- تاثيرات الماء والهواء والشمس** **2- التأثيرات فى جهازى القلب والدوران** |
| **10** | **3- التاثيرات الواقعة في جهاز التنفس****4- التاثيرات الحاصلة من العضلات والجهاز الحركة** |
| **11** | **5- التاثيرات في عملية التبادل الغذائى** **6- التاثيرات في الجهاز العصبي**  |
| **12** | **الامتحان 5%** |

**مفردات الفصل الثاني/**

|  |  |
| --- | --- |
| **الاسابيع** | **المواد النظرية**  |
| **1** | **العوامل المؤثر فى عملية التعليم السباحة****1- العوامل النفسية** **2- العوامل الفيسولوجية** |
| **2** |  **3- العوامل الفيزيائية** |
| **3** | **نصائح وارشادات عامة للمتدئين** |
| **4** | **نصائح ارشادات للمعلمين** |
| **5** | **اسلوب اختيار السباحين:****اهمية اختيار السباحين****العوامل التي تؤثر في القياسات الجسمية** |
| **6** | **الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الحرة** **الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الظهر** |
| **7** | **الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الفراشة****الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الصدر** |
| **8** | **عرض افلام تعليمية لطرق السباحة** |
| **9** | **انقاذ الغرقى:****اسباب الغرق ووسائل الامن والوقاية****الادوات التى تستخدم لانقاذ** |
| **10** | **طرق الانقاذ****حالات الغريق****مراحل انقاذ****طرائق اخراج الغريق** |
| **11** | **قانون السباحة** |
| **12** | **الامتحان 5%** |

 |
|  | ١٨.المواضيع التطبيقية (إن وجدت) |
| **محاضرات عملية****(2 ساعات):****أ.د.عارف محسن الحساوي****أ.م.د.بحري حسن+ أ.د حتم صابر+م.د شهلة احمد** | **مفردات الفصل الاول/**

|  |  |
| --- | --- |
| **الاسابيع** | **المواد العملية** |
| **1** | **الثقة مع الماء** |
| **2** | **الثقة مع الماء** |
| **3** | **تنظيم التنفس** |
| **4** | **مهارة الطفو/(طفو القرفصاء)** |
| **5** | **مهارة الطفو/(الطفو بمد الذراعين والرجلين)** |
| **6** | **مهارة الانسياب الامامي والخلفي** |
| **7** | **حركة الرجلين** |
| **8** | **التنفس** |
| **9** | **التنفس** |
| **10** | **ربط حركة الرجلين مع التنفس** |
| **11** | **الانسياب الامامي بتحريك الرجلين** |
| **12** | **الامتحان 15%** |

**مفردات الفصل الثاني/**

|  |  |
| --- | --- |
| **الاسابيع** | **المواد العملية** |
| **1** | **الانسياب الامامي بتحريك الرجلين** |
| **2** | **سباحة الكلب** |
| **3** | **سباحة الكلب** |
| **4** | **حركة الذراعين** |
| **5** | **حركة الذراعين** |
| **6** | **ربط التنفس مع حركة الذراعين** |
| **7** | **ربط التنفس مع حركة الذراعين** |
| **8** | **السباحة الكاملة** |
| **9** | **السباحة الكاملة** |
| **10** | **السباحة الكاملة** |
| **11** | **الامتحان الفصلي 15%** |
| **12** | **الامتحان 40%** |

 |
| **١٩. الاختبارات:**ث 1/ وةلامي راست لةم دةستةواذانةي خوارةوة هةلبذيَرة؟ (أختر الجواب الصحيح في العبارات الآتية)؟- دةتوانين وةرزشةكاني ئاوي هةليان بسةنطينين بةطؤل وةك..... - يمكن تقييم الرياضات المائية بالاهداف مثل...... أ- سةماي ئاوي(البالية المائي) ب- مةلةواني(السباحة) ج- بةلةم(التجديف) د-تؤثي ئاوي (كرة الماء)ث 2/ نيشانةي (/) يان (×)بةرامبةر ئةم دةستةواذانة دابنيَ وةهةلَةكان رِاست بكةوة ئةطةر هةن ؟ ضع علامة (/) أو ( ×) أمام العبارات التالية وصحح الأخطاء إن وجد؟ - عيَراق بةذداري كرد لة يةكةم ثيَشبركيَ بؤ ماوةي دريَذ سالي (1956) بؤ ماوةي (33) كم.-اشترك العراق في أول سباق للمسافات الطويلة عام (1956) لمسافة (33) كم.ث 3/ئةمانةي خوارةوة تةواو بكة (اكمل ما يلي):- جؤرةكاني مةلةواني بريتين لة (انواع السباحة هي):1- 2- 3-  |
| **٢٠. ملاحظات اضافية:** هنا يذكر التدريسي اية ملاحظات لم يتم التطرق اليها في هذا النموذج الخاص بكراسة المادة وخصوصا اذا كان يود اغناء الكراسة بملاحظات قيمة تفيد في المستقبل.\*\*\***ملاحظة مهمة :المنهاج القادم سيتم فيه تغير باضافة بعض من طرق السباحة على المنهاج وذلك لوجود مسبح خاص بالكلية.** |
| **٢١. مراجعة الكراسة من قبل النظراء**يجب مراجعة كراسة المادة وتوقيعها من قبل نظير للتدريسي صاحب الكراسة. على النظير ان يوافق على محتوى الكراسة من خلال كتابة بضعة جمل في هذه الفقرة. (النظير هو شخص لديه معلومات كافيه عن الموضوع الذي تدرسه ويجب ان يكون بمرتبة الاستاذ او الاستاذ مساعد او مدرس او خبير في المجال التخصصي للمادة).  |