****

**الفرع: الالعاب الفردية**

**الكلية : التربية الرياضية الرياضية**

**الجامعة : صلاح الدين**

**المادة : رياضة السباحة (Swimming)**

**كراسة المادة –المرحلة الثالثة**

**اسم التدريسي :أ.م.د. بحري حسن عبدالله‌**

**السنة الدراسية: 2020/ 2021**

**كراسة المادة**

**Course Book**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رياضة السباحة** | | **1. اسم المادة** |
| **أ.م.د. بحري حسن عبدالله‌** | | **2. التدريسي المسؤول** |
| **فرع الالعاب الفردية / كلية التربية الرياضية** | | **3. القسم/ الكلية** |
| **الايميل::** [Bahre.abdulla@su.edu.krd](mailto:Bahre.abdulla@su.edu.krd) **رقم الهاتف (اختياري):07504487031** | | **4. معلومات الاتصال:** |
| **العملي 4** | | **5. الوحداتالدراسیە (بالساعة) خلال الاسبوع** |
| **4 ساعات** | | **6. عدد ساعات العمل** |
|  | | **7. رمز المادة(course code)** |
|  | | **٨. البروفايل الاكاديمي للتدريسي** |
| **وه رزشى مه له وانى / رياضةالسباحة / Swimming** | | **٩. المفردات الرئيسية للمادة Keywords** |
| **١٠. نبذة عامة عن المادة:**  **تعليم الطلبةعلى المبادئ الاساسية للمهارات السباحةثمتعليمهمالسباحةالحرةبشكلعملي**  **اما النظري فيشمل على تاريخالسباحةويشملتارخالسباحةفىالعصرالقديموتاريخالسباحةفىالعصرالحديثوتاريخالسباحةفىالعراق،ثمالرياضاتالمائيةويشملتعريفالرياضاتالمائيةوانواعوميادينالرياضاتالمائيةوهيالسباحةوالغطسوكرةالماءوالتجديفوالشراعورياضةصيدالاسماكوالباليةالمائيوالسباحةتحتالماءوالانزلاقعلىالماءوالانقاذ،ثمطرقوانواعالسباحة،ثمفوائدالسباحة،ثمتاثيراتالسباحةفىالخليةالجسميةوهيتاثيراتالماءوالهواءوالشمسوالتأثيراتفىجهازىالقلبوالدورانوالتاثيراتالواقعةفيجهازالتنفسوالتاثيراتالحاصلةمنالعضلاتوالجهازالحركةوالتاثيراتفيعمليةالتبادلالغذائىوالتاثيراتفيالجهازالعصبي،ثمالعواملالمؤثرفىعمليةالتعليمالسباحةوهيالعواملالنفسيةوالعواملالفيسولوجيةوالعواملالفيزيائية،ثمنصائحوارشاداتعامةللمتدئينونصائحارشاداتللمعلمين،ثماسلوباختيارالسباحينواهميةاختيارالسباحينوالعواملالتيتؤثرفيالقياساتالجسمية،ثمالاداءالحركي (التكنيك) لسباحةالحرةوالاداءالحركي (التكنيك) لسباحةالظهروالاداءالحركي (التكنيك) لسباحةالفراشةوالاداءالحركي (التكنيك) لسباحةالصدر،ثمعرضافلامتعليميةلطرقالسباحة،ثمانقاذالغرقىواسبابالغرقووسائلالامنوالوقايةوالادواتالتىتستخدملانقاذوطرقالانقاذوحالاتالغريقومراحلانقاذوطرائقاخراجالغريق،ثمقانونالسباحة** | | |
| **١١.أهداف المادة: (ان لاتقل عن 100 كلمة)**  **تعليمالطلبة علىالمبادئالاساسيةللمهاراتالسباحةثمتعليمهمالسباحةالحرةبشكلعملي** | | |
| **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 المحاضر** | **١٧. المواضيع** | |
| **محاضرات النظرية**  **(2 ساعات):أ.د.عارف محسن** | **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) | |
| **محاضراتالعملية**  **(2 ساعات):**  **أ.د.عارف محسن الحساوي**  **أ.م.د.بحري حسن** | **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. | | |
| **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). | | |