وەزارەتی خوێندنی باڵا وتوێژینەوەی زانستی
زانکۆی سەلاحەددین /هەولێر
کۆلێژی پەروەردەی جەستەیی وزانستە
وەرزشیەکان

کۆرس بوکی

وەرزشی مەلەوانی

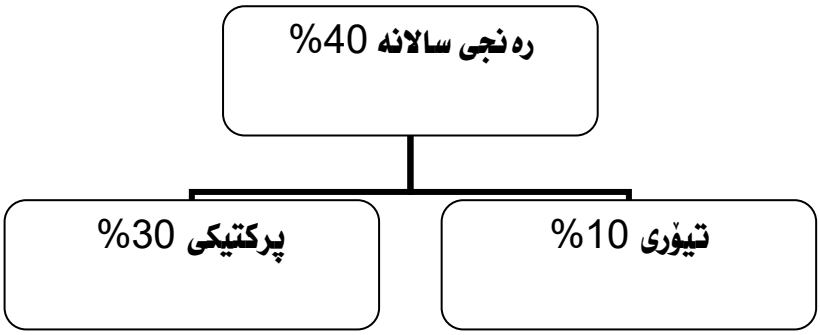
Swimming

قۆناغ / یەکەم
وەرزی خوێندن / کۆرسی دووەم
بۆ سالی خوێندنی (2022 - 2023)
مامۆستای بابەت
پ.د.حتم صابر خۆشناو

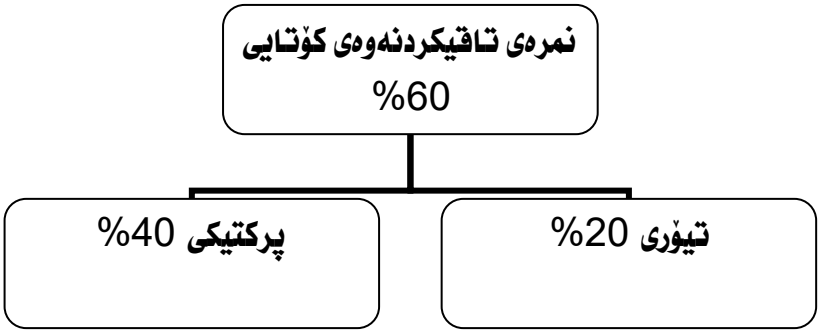
Email: hatam.qader@su.edu.krd
Mobil:

ئاما نجی وانە/ فێرکردنی قوتابیان وفێرخوازان بنەما سەرکیەکان بۆ کارامەکانی مەلەوانی دواتر فێرکردنی مەلەوانی سەربەست بەشێوەیەکی پراکتیکی.

هەلسەنگاندنی وانە / رەنجی سالانە ٪40



نمرەی تاقیکردنەوەی کۆتایی ٪60



سەرچاوەکان /

1- دريد مجيد حميد الحمداني (2016) الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة،ط1 ، اربيل، مطبعة جامعة صلاح الدين .
2- حسين على كنبار العبودي ولقاء على النداوي (2015) السباحة تعليم وتدريب ، بغداد ،دار المرتضى
3- مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر (2006) السباحة الاولمبية الحديثة ، بغداد، مكتبة زاكي للطباعة.
4- محمد على القط (1999) المبادئ العلمية للسباحة ، جامعة الزقازيق.
5- فيصل رشيد عياش (1989) رياضة السباحة ، جامعة بغداد، بيت الحكمة .

بابەتەکان /

هەفتەکان	بابەتەکانی تیۆری	بابەتەکانی پرکتیکی
هەفتەی (1)	بابەتەکانی مەلەوانی رینمایی گشتی	الثقة مع الماء
هەفتەی (2)	مێژووی مەلەوانی: 1- مێژووی مەلەوانی لەسەردەمی کۆن 2- مێژووی مەلەوانی لە سەردەمی نوێدا	الثقة مع الماء
هەفتەی (3)	3- مێژووی مەلەوانی لە عێراق	تنظيم التنفس
هەفتەی (4)	وەرزشەکانی ئاوی	مهارة الطفو / (طفو القرفصاء)
هەفتەی (5)	جۆر ومیدانەکانی وەرزشی ئاوی :1- مەلەوانی 2- خۆ هەڵدانەکان 3- تۆپی ئاوی 4- سەوڵ لێدان 5- بەلەمی چارۆکەدار 6- راوەماسی 7- سەمای ئاوی 8- مەلەوانی ژێر ئاو 9- خلیسکان لەسەر ئاو 10- رزگارکردن	مهارة الطفو / (الطفو بمد الذراعين والرجلين)
هەفتەی (6)	رێگاو بوارەکانی مەلەوانی: رێگاکانی مەلەوانی ، بوارەکانی مەلەوانی	مهارة الانسياب الامامي والخلفي
هەفتەی (7)	سوودەکانی مەلەوانی	حركة الرجلين
هەفتەی (8)	کاریگەری مەلەوانی لەسەر خانەکانی لەش 1- کاریگەری ئاو هەواو تیشکی رۆژ 2- کاریگەری لەسەر دڵ و کۆئەندامی سوڕی خوێن 3- کاریگەری لەسەر کۆئەندامی هەناسە	التنفس
هەفتەی (9)	4- کاریگەری لەسەر ماسولکەکان و کۆئەندامی جوولە 5- کاریگەری لەسەر ئاڵوگۆری خۆراکی 6- کاریگەریەکانی لەسەر کۆئەندامی دەمار	ربط حركة الرجلين مع التنفس
هەفتەی (10)	هۆکارە کاریگەرەکانی لەسەر پرۆسەی فێرکردنی مەلەوانی1- هۆکاری دەروونی 2- هۆکارە فیسیۆلۆجیەکان 3- هۆکارە فیزیاییەکان	الانسياب الامامي بتحريك الرجلين
هەفتەی (11)	ئامۆژگاری و رێنمایی بۆ فێرخوازە سەرەتاییەکان	سباحة الكلب
هەفتەی (12)	ئامۆژگاری ورێنمایی بۆ مامۆستایان	حركة الذراعين
هەفتەی (13)	شێوازی هەڵبژاردنی مەلەوانەکان	ربط التنفس مع حركة الذراعين
هەفتەی (14)	شیکاری هونەری بۆ مەلەوانی سەربەست	السباحة الكاملة
	تاقیکردنەوە 10٪	الامتحان 30٪