



الفرع : الالعب الفرديّة

الكلية : التربيّة البدنيّة وعلوم الرياضة

الجامعة : صلاح الدين - اربيل

المادة : رياضة السباحة (Swimming)

كراسة المادة : المرحلة الاولى

اسم التدريسي : أ.م. د شهلة احمد عبدالله

السنة الدراسيّة: 2023 /2022

كراسة المادة

Course Book

1. اسم المادة	رياضة السباحة (Swimming)
2. التدريسي المسؤول	أ.د. حتم صابر قادر
3. القسم/ الكلية	فرع الالعاب الفردية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4. معلومات الاتصال:	الايمل: Hatam.qader@su.edu.krd رقم الهاتف (اختياري): 07504545863
5. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الاسبوع	على سبيل المثال: النظري 4 4 ساعات (2 ساعات نظري + 2 ساعات عملي)
6. عدد ساعات العمل	(مدى توفر التدريسي للطلبة خلال الاسبوع)
7. رمز المادة (course code)	
8. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	<p>الاسم الرباعي واللقب: حتم صابر قادر ابراهيم خوشناو محل وتاريخ الولادة: شقلاوة / أربيل 1973 الجنسية: عراقي الحالة الاجتماعية: متزوج تاريخ اول تعيين 1998/2/28 في كلية التربية / قسم التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين / اربيل الاختصاص العلمي: التعلم الحركي – السباحة الشهادات التي حصلت عليها: -البكالوريوس/قسم التربية الرياضية / كلية التربية / جامعة صلاح الدين/ اربيل 1996-1997 -الماجستير/ القياس والتقويم + السباحة /كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين/ اربيل 1999-2000 -الدكتوراه /التعلم الحركي+ السباحة /كلية التربية الرياضية / جامعة كويه 2008-2009 الالقاب العلمية -معيد (1998/10/1) جامعة صلاحا لدين/ اربيل -مدرس مساعد (2000/11/12) جامعة صلاح الدين/ اربيل -مدرس (2005/2/12) جامعة صلاح الدين/ اربيل -استاذ مساعد (2010/7/27) جامعة صلاح الدين/ اربيل - استاذ (2016/7/28) جامعة صلاح الدين/ اربيل</p>
9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	مهلهوانى – رياضة السباحة - Swimming

<p>١٠. نبذة عامة عن المادة</p> <p>تعليم الطلبة على المبادئ الاساسية للمهارات السباحة ثم تعليمهم السباحة الحرة بشكل عملي اما النظري فيشمل على تاريخ السباحة ويشمل تاريخ السباحة في العصر القديم وتاريخ السباحة في العصر الحديث وتاريخ السباحة في العراق، ثم الرياضات المائية ويشمل تعريف الرياضات المائية 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 ومجالات السباحة، ثم فوائد السباحة، ثم تأثيرات السباحة في الخلية الجسمية وهي تأثيرات الماء والهواء والشمس والتأثيرات في جهازى القلب والدوران والتأثيرات الواقعة في جهاز التنفس والتأثيرات الحاصلة من العضلات والجهاز الحركة والتأثيرات في عملية التبادل الغذائى والتأثيرات في الجهاز العصبي، ثم العوامل المؤثر في عملية التعليم السباحة وهي العوامل النفسية والعوامل الفسيولوجية والعوامل لفيزيائية، ثم نصائح وارشادات عامة للمتدنين ونصائح ارشادات للمعلمين، ثم اسلوب اختيار السباحين واهمية اختيار السباحين والعوامل التي تؤثر في القياسات الجسمية، ثم الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الحرة</p>							
<p>١١. أهداف المادة: (ان لاتقل عن 100 كلمة)</p> <p>تعليم الطلبة على المبادئ الاساسية للمهارات السباحة ثم تعليمهم السباحة الحرة بشكل عملي</p>							
<p>١٢. التزامات الطالب:</p> <p>1. المواضبة والحضور في محاضرات المادة وعدم الغياب الا في حالات المرض وذلك بعد تقرير من الطبيب</p> <p>2. تحضير الواجبات في اوقاتها المحددة</p> <p>3. عدم الغياب في اوقات الامتحانات</p> <p>4. احترام زملائه داخل الصف واحترام المادة العلمية والتدريسيين بشكل عام</p>							
<p>١٣. طرق التدريس</p> <ul style="list-style-type: none"> • استخدام الداتاشو والباوربوينت واللوح الابيض او الاسود والملازم. • طريقة الالقاء وحيانا طريقة الشرح لزيادة توضيح المادة العلمية وذكر الامثلة الواقعية المتعلقة بالمادة • طريقة الاستجواب لزيادة فاعلية الطلبة وزيادة دافعتهم نحو التعلم 							
<p>١٤. نظام التقييم</p> <p>تقويم المادة : 40% السعي السنوي +60% الامتحان النهائي = 100%</p> <p>درجات السعي 40% ويقسم الى :</p> <p>30% درجات العملي و10% درجات النظري</p> <p>اما الدرجات النهائي 60% ويكون:</p> <p>40% درجات العملي النهائي و20% درجات النظري النهائي</p>							
<p>١٥. نتائج تعلم الطالب (ان لاتقل عن 100 كلمة)</p> <p>يتم تعليم الطلبة السباحة الحرة بشكل عملي وايضا يتعلم مواد القانونية بالسباحة وكيفية التحكيم</p>							
<p>١٦. قائمة المراجع والكتب</p> <p>- دريد مجيد حميد الحمداني (2016) الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، ط1 ، اربيل، مطبعة جامعة صلاح الدين .</p> <p>- حسين على كنيار العبودي ولقاء على الندوي (2015) السباحة تعليم وتدريب ، بغداد، دار المرتضى</p> <p>- مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر (2006) السباحة الاولمبية الحديثة ، بغداد، مكتبة زاكي للطباعة.</p> <p>- محمد على القط (1999) المبادئ العلمية للسباحة ، جامعة الزقازيق.</p> <p>- فيصل رشيد عياش (1989) رياضة السباحة ، جامعة بغداد، بيت الحكمة.</p>							
<p>١٧. المواضيع</p>	<p>اسم المحاضر</p>						
<p>مفردات الكورس الثاني (النظري)/</p>	<p>محاضرات النظرية أ.د.حتم صابر قادر خوشناو 2ساعات نظري</p>						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>المحاضرة</th> <th>المواد النظرية</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>مفردات السباحة وارشادات عامة</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>تاريخ السباحة: 1- تاريخ السباحة في العصر القديم 2- تاريخ السباحة في العصر الحديث</td> </tr> </tbody> </table>	المحاضرة	المواد النظرية	1	مفردات السباحة وارشادات عامة	2	تاريخ السباحة: 1- تاريخ السباحة في العصر القديم 2- تاريخ السباحة في العصر الحديث	
المحاضرة	المواد النظرية						
1	مفردات السباحة وارشادات عامة						
2	تاريخ السباحة: 1- تاريخ السباحة في العصر القديم 2- تاريخ السباحة في العصر الحديث						

		3- تاريخ السباحة في العراق	3																										
		الرياضات المائية: أ- تعريف الرياضات المائية	4																										
		ب- انواع وميادين الرياضات المائية : 1- السباحة 2- الغطس 3- كرة الماء 4- التجديف 5- الشراع 6- رياضة صيد الاسماك 7- البالية المائي 8- السباحة تحت الماء 9- الانزلاق على الماء 10- الانقاذ	5																										
		طرق وانواع السباحة: 1- طرق السباحة 2- انواع السباحة	6																										
		فوائد السباحة	7																										
		تأثيرات السباحة في الخلية الجسمية: 1- تأثيرات الماء والهواء والشمس 2- التأثيرات في جهازى القلب والدوران 3- التأثيرات الواقعة في جهاز التنفس 4- التأثيرات الحاصلة من العضلات والجهاز الحركية 5- التأثيرات في عملية التبادل الغذائى 6- التأثيرات في الجهاز العصبي	8																										
		العوامل المؤثر في عملية التعليم السباحة 1- العوامل النفسية 2- العوامل الفيسيولوجية 3- العوامل الفيزيائية	9																										
		نصائح وارشادات عامة للمتدئين+ نصائح ارشادات للمعلمين	10																										
		اسلوب اختيار السباحين: اهمية اختيار السباحين والعوامل التي تؤثر في القياسات الجسمية + الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الحرة	11																										
		الامتحان النظري 10%	12																										
		١٨. المواضيع التطبيقية (إن وجدت) مفردات الكورس الثاني (العملي)/																											
	محاضرات العملية (2 ساعات): أ.د. حتم صابر خوشنواو أ.م.د شهلة احمد عبدالله م.د شةنكة سليمان عمر م.م محمد صلاح الدين تحسين	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المحاضرة</th> <th>المواد العملية</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>الثقة مع الماء + تنظيم التنفس</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>مهارة الطفو/ (طفو القرفصاء) (الطفو بمد الذراعين والرجلين)</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>مهارة الانسياب الامامي والخلفي</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>حركة الرجلين</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>التنفس</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>ربط حركة الرجلين مع التنفس</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>الانسياب الامامي بتحريك الرجلين</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>سباحة الكلب</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>حركة الذراعين</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>ربط التنفس مع حركة الذراعين</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>السباحة الكاملة</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>الامتحان العملي 30%</td> </tr> </tbody> </table>	المحاضرة	المواد العملية	1	الثقة مع الماء + تنظيم التنفس	2	مهارة الطفو/ (طفو القرفصاء) (الطفو بمد الذراعين والرجلين)	3	مهارة الانسياب الامامي والخلفي	4	حركة الرجلين	5	التنفس	6	ربط حركة الرجلين مع التنفس	7	الانسياب الامامي بتحريك الرجلين	8	سباحة الكلب	9	حركة الذراعين	10	ربط التنفس مع حركة الذراعين	11	السباحة الكاملة	12	الامتحان العملي 30%	
المحاضرة	المواد العملية																												
1	الثقة مع الماء + تنظيم التنفس																												
2	مهارة الطفو/ (طفو القرفصاء) (الطفو بمد الذراعين والرجلين)																												
3	مهارة الانسياب الامامي والخلفي																												
4	حركة الرجلين																												
5	التنفس																												
6	ربط حركة الرجلين مع التنفس																												
7	الانسياب الامامي بتحريك الرجلين																												
8	سباحة الكلب																												
9	حركة الذراعين																												
10	ربط التنفس مع حركة الذراعين																												
11	السباحة الكاملة																												
12	الامتحان العملي 30%																												
اسم المحاضر	هنا يذكر التدريسي عناوين المواضيع التطبيقية التي سيقدمها خلال الفصل الدراسي. يجب ذكر أهداف كل موضوع وتاريخه ومدة المحاضرة.																												

ب 1/ وعلامى راست لهم دهستهوازانهى خوارهوه ههلبزيره؟ (أختر الجواب الصحيح في العبارات الآتية)؟

- دهتوانين وهرزشهكانى ناوى ههئيان بسهنگينين بهگؤل وهك.....

- يمكن تقييم الرياضات المائية بالاهداف مثل.....

أ- سهماى ناوى(البالية المائي) ب- مهلهوانى(السباحة) ج- بهههم(التجديف) د-تؤبى ناوى (كرة الماء)

ب 2/ نيشانهى (/) يان (x) بهرامبهر نههم دهستهوازانه داينى وههلهكان راست بكهوه نهگهر ههن؟ ضع علامة (/) أو (x) أمام العبارات التالية وضح الأخطاء إن وجد؟

- عيراق بهژدارى كرد له يهكههه پيشبركى بؤماوهى دريژ سالى (1956) بؤماوهى (33) كم.

-اشترك العراق في أول سباق للمسافات الطويلة عام (1956) لمسافة (33) كم.

ب 3/ نهمانهى خوارهوه تهواو بكه (اكمل ما يلى):

- جورهكانى مهلهوانى بريتين له (انواع السباحة هي):

-1

-2

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 كافية عن الموضوع الذي تدرسه ويجب ان يكون بمرتبة الاستاذ او الاستاذ مساعد او مدرس او خبير في المجال التخصصي للمادة).



مدرس المادة

أ.د حتم صابر قادر خوشناو