



منہاج مادہ سباحة لمرحلة الاولى لسنة الدراسية
2023 - 2022

بہش : یاریہ تاکہکان

کۆلیژ: پەروردهی جهستهیی و زانسته و مرزشهکان

زانکۆ: سه لآحه ددین - ههولیر

بابهت: مهلهوانی

پهرتووکی کورس بووک: قۆناغی یهکهه

ناوی مامۆستای براکتیکی :م.د شهنگه سلیمان عمر

سالی خویندن : 2023 - 2022

		1. ناوی كۆرس
	م.د. شەنگە سلیمان عمر	2. ناوی مامۇستای بەر پەرس
	كۆلیزى پەرورەدى وەرژى وزانستە وەرژىيەكان/ يارىيە تاكەكان	3. بەش/ كۆلىز
	نيميل Shanga.omer@su.edu.krd 07503446467	4. پەيوەندى
	16 كاتژمير	5. يەكەى خويندن (بە سەعات) ئە ھەفتەيەك
	16 كاتژمير	6. ژمارەى كارکردن
		7. كۆدى كۆرس
		8. پروفایەلى مامۇستا
	<p>- شەنگە سلیمان عمر</p> <p>- انھت الدراسة الابتدائية والثانوية في محافظة أربيل.</p> <p>- شاركت في البطولات المدرسية في أغلب الالعاب في المدارس الابتدائية والثانوية.</p> <p>- استمرت مسيرتها الرياضية في قبولها في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل سنة ٢٠٠٠_٢٠٠١.</p> <p>- شاركت في المرحلة الجامعية في الكثير من البطولات الجامعة منها كلاعبة ساحة والميدان في المسافات القصيرة تحت إشراف المدربين د.صفاء طه و د. حسين سعدي.</p> <p>- شاركت في بطولة جامعات اقليم كردستان في سنة ٢٠٠١_٢٠٠٢ كلاعبة في كرة السلة.</p> <p>- مثلت منتخب جامعة صلاح الدين بكرة الطائرة والمشارك في بطولة جامعات اقليم كردستان وحصلت معها على مركز الأول في سنة ٢٠٠٧.</p> <p>- شاركت في بطولة جامعات اقليم كردستان في سنة ٢٠٠٧ كلاعبة في كرة اليد وحصلت معها على مركز الثالث.</p> <p>- اكلت دراسة ماجستير في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل سنة ٢٠٠٦ وانتهت دراستها بتفوق. عملت كمدرسة في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساس في جامعة سوران الى سنة ٢٠١٣ ودرست مادة السباحة والجمناستك الایقاعي وجمناستك الاجهزة. وفي سنة ٢٠١٤ نقلت الى كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين ودرست المواد- السباحة والساحة والميدان وتم قبولها في دراسة دكتوراه في سنة ٢٠١٥_٢٠١٦</p> <p>- واکملت دراسة الدكتوراه في سنة 2019-2020 - بدرجة امتياز</p> <p>- حاليا تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.</p>	
		9. وشە سەرەکیەکان
	مەلەوانی	10. ناوەرۆکی گشتی كۆرس:
	1. اکتساب الجسم القوام الجيد و ذلك بأداء حركات متنوعة و شاملة للمجموعات العضلية لتقويتها.	11. نامانجەکانی كۆرس:

<p>2. تنمية الشعور الطلبة بالعلاقة بين المكان و الزمان و الاحساس بالحركة مع التوافق بين الجسم و استخدام اثناء الحركة.</p> <p>3. تطور الاحساس خلق حاسة التنسيق بين الحركة و الماء.</p> <p>4. تحسين مستوى اداء الطلبة للقدره على التحكم في اي من العضلات ضرورية لأكسابهن حركات متجانسة طبيعية للوصول الى اعلى مستوى من القدرات الحركية و تنمية القدرة على الابتكار.</p> <p>5. اكساب الجسم الصحة الجسمانية و النفسية و العقلية و الوجدانية و الاجتماعية.</p>	
<p>التزامهم في حضور المحاضرات العملية والنظرية لكي يتم تعليمهم</p>	<p>12. نهر كهكاني قوتابی</p>
<p>الاداتاشو والباوربوينت واللوح الابيض او الاسود والمسبح والادوات والوسائل التعليمية الخاصة بالسباحة مثل طوق النجاة وكبات والواح الطفوف.</p>	<p>13. ريگه‌ی وانه ووتنه‌وه:</p>
<p>درجات السعي 40% ويقسم الى: 30% درجات العملي و10% درجات النظري اما الدرجات النهائي 60% ويكون: 40% درجات العملي و20% درجات النظري</p>	<p>14. سيسته‌می هه‌ئسه‌نگاندن:</p>
<p>تعتبر السباحة من الرياضات التي تعمل على التأثير على جميع أجهزة الجسم، وهذا التأثير له أثر إيجابي على كافة أجهزة الجسم. أن تعليم السباحة يحتاج إلى معرفة كافة المعلومات المتعلقة بالسباحة، وأن يشارك المتعلم في كافة الأساليب والطرق المتبعة في التعليم؛ لكي يكون فرداً فعالاً في العملية التدريبية، حيث أن تعلم السباحة يكون من خلال سلسلة من الأهداف والترويحية والصحية والاجتماعية بالإضافة إلى زيادة اللياقة البدنية. كما أن الحالة النفسية تلعب دور كبير في سرعة الاستجابة للمهارات وإنجاح عملية التعلم، وذلك لأن ممارسة هذه النوع من الرياضة في بيئة لم يتعود عليها سابقاً، كما أن العوامل النفسية لها تأثير كبير على أجهزة الجسم الفسيولوجية بجسم الإنسان.</p>	<p>15. دهرنه‌نجامه‌كاني فيربوون نهمه له 100 وشه كه‌متر نه‌بييت</p>
<p>1- مقدار السيد جعفر وحسن السيد جعفر (2006) السباحة الاولمبية الحديثة، بغداد، مكتبة زاكي للطباعة.</p> <p>2- محمد علي القط (1999) المبادئ العلمية للسباحة، جامعة الزقازيق.</p> <p>3- فيصل رشيد عياش (1989) رياضة السباحة، جامعة بغداد، بيت الحكمة.</p> <p>4- محمد السيد علي رحيم وناهدة رسن سكر (1988) السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية، البصرة، دار الحكمة.</p>	<p>16. ليس‌تی سه‌رچاوه</p>
	<p>17. بابته‌كان</p>
<p>ناوی ماموستای وانه‌بیژ</p>	<p>ناونیشانی بابته‌كان ناوی هه‌فته‌كان ژ</p>

	مفردات السباحة وارشادات عامة	هفتهى 1	1
	تاريخ السباحة 1- تاريخ السباحة فى العصر القديم 2- تاريخ السباحة فى العصر الحديث	هفتهى 2	2
	3- تاريخ السباحة فى العراق	هفتهى 3	3
	الرياضات المائية : أ- تعريف الرياضات المائية	هفتهى 4	4
	ب- انواع وميادين الرياضات المائية 1- السباحة 2-الغطس 3 -كرة الماء 4 -التجديف 5 - الشرع - 6رياضة صيد السمك 7 -البالية المائي 8 - السباحة تحت الماء 9 -النزلق على الماء 10 -النقاذ	هفتهى 5	5
	طرق وانواع السباحة 1- طرق السباحة 2- انواع السباحة	هفتهى 6	6
	فوائد السباحة	هفتهى 7	7
	تأثيرات السباحة فى الخلية الجسمية: 1 - تأثيرات الماء والهواء والشمس 2 -التأثيرات فى جهازى القلب والدوران 3 - التأثيرات الواقعة فى جهاز التنفس 4 - التأثيرات الحاصلة	هفتهى 8	8

	من العضلات والجهاز الحركة 5-التأثيرات في عملية التبادل الغذائي 6-التأثيرات في الجهاز العصبي																																		
9	العوامل المؤثر في عملية التعليم السباحة : هفتهى 9 1- العوامل النفسية 2- العوامل الفسيولوجية 3- العوامل الفيزيائية																																		
10	- نصائح وارشادات عامة للمتدئين - نصائح ارشادات للمعلمين	هفتهى 10																																	
11	اسلوب اختيار السباحين	هفتهى 11																																	
12	- اهمية اختيار السباحين - العوامل التي تؤثر في القياسات الجسمية	هفتهى 12																																	
13	الاداء الحركي التكنيك لسباحة الحرة	هفتهى 13																																	
14	اجراء الامتحانات 10%	هفتهى 14																																	
ناوى ماموستاى براكتيكي م . د شنكة سليمان عمر	18. بابتهى پراكتيك : <table border="1"> <thead> <tr> <th>الاسابيع</th> <th>المواد العملية</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>الإحساس بالماء</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>الثقة مع الماء</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>تنظيم التنفس</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>مهارة الطفو/(طفو القرفصاء)</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>مهارة الطفو/(الطفو بمد الذراعين والرجلين)</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>مهارة الانسياب الامامي والخلفي</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>حركة الرجلين</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>التنفس</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>ربط حركة الرجلين مع التنفس</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>الانسياب الامامي بتحريك الرجلين</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>الامتحان 30%</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>حركة الذراعين</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>ربط التنفس مع حركة الذراعين</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>السباحة الكاملة</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>الامتحان نهائي 40%</td> </tr> </tbody> </table>			الاسابيع	المواد العملية	1	الإحساس بالماء	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	ربط حركة الرجلين مع التنفس	10	الانسياب الامامي بتحريك الرجلين	11	الامتحان 30%	12	حركة الذراعين	13	ربط التنفس مع حركة الذراعين	14	السباحة الكاملة	15	الامتحان نهائي 40%
الاسابيع	المواد العملية																																		
1	الإحساس بالماء																																		
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	ربط حركة الرجلين مع التنفس																																		
10	الانسياب الامامي بتحريك الرجلين																																		
11	الامتحان 30%																																		
12	حركة الذراعين																																		
13	ربط التنفس مع حركة الذراعين																																		
14	السباحة الكاملة																																		
15	الامتحان نهائي 40%																																		

	<p>19. تاقىکردنه و مکان: پ 1 / وه لامي راست لهم دسته واژانه ي خواره وه هه بئزيره؟ - کاتيك کيشي جوړي لهش ----- به کيشي جوړي ناو پي ده لين باري ناوه ندي يان هه لاسراو. أ- که متره ب- زياتره ج- يه کسانه د- هه مووی هه نه يه پ 2 / نيشانه ي (/) يان (×) به رامبه ر لهم دسته واژانه دابني وه هه نه کان راست بکه وه نه گهر هه ن ؟ ؟ - له مه له وانی پسه ريه ست سي ئيدانی قاچه کان نه نجام ده دات له گهل يه ک خوئی باسکه کان.</p>
	<p>20. تبييني تر 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.</p>
	<p>21. پيداچوونه وه ي هاوه ل 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).</p>

په ټووكي كورس Course Book