

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الموصل

الكلية : التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم : الالعاب الفردية

المرحلة : الثالث

اسم المحاضر الثلاثي : صفاء ذنون اسماعيل

اللقب العلمي : استاذ

المؤهل العلمي : دكتوراه

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## جدول الدروس الاسبوعي

الاسم		د. صفاء ذنون اسماعيل الامام		
البريد الالكتروني		Dr_safaalemam@yahoo.com		
اسم المادة		السباحة والالعاب المائية		
مقرر الفصل				
أهداف المادة		تعليم الطالبات كيفية اداء السباحة بانواعها والرياضات المائية وكيفية تعليمها		
التفاصيل الاساسية للمادة		المراحل الفنية لأنواع السباحات والرياضات المائية فضلاً عن وسائل السلامة والامان وطرق الانقاذ		
الكتب المنهجية		ملزمة السباحة معدة من قبل مدرسة المادة		
المصادر الخارجية		- موسوعة الرياضات المائية - قوانين الرياضة المائية		
تقديرات الفصل		الفصل الدراسي الاول	الفصل الدراسي الثاني	السعي السنوي
		الامتحان النهائي	عملي	نظري
		%	%	%
معلومات اضافية				

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الموصل

الكلية : التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم : الالعاب الفردية

المرحلة : الثالثة

اسم المحاضر الثلاثي : صفاء ذنون اسماعيل

اللقب العلمي : استاذ

المؤهل العلمي : دكتوراه

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## جدول الدروس الاسبوعي

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١		المهارات الاساسية في السباحة الحرة	اعطاء تمارينات لأداء السباحة الحرة	
٢		المهارات الاساسية في سباحة الظهر	اعطاء تمارينات لأداء سباحة الظهر	
٣		المهارات الاساسية في سباحة الصدر	اعطاء تمارينات لأداء سباحة الصدر	
٤		المهارات الاساسية في سباحة الفراشة	اعطاء تمارينات لأداء سباحة الفراشة	
٥		السلامة والامان والانقاذ		
٦			تمارينات عن طرق الانقاذ	
٧		الالمام بطرائق التنفس الاصطناعي وعلاج الصدمة	تطبيق عملي لطرائق التنفس الاصطناعي	
٨		الغطس فوائده ومميزاته		
٩		الاسس الفنية لمراحل الغطس	تمارينات لانواع الغطس	
١٠		السباحة التوقيتية الادوات المستخدمة	اداء مهارات السباحة التوقيتية	
١١		السباحة التوقيتية والموسيقى المصاحبة	اداء السباحة التوقيتية مع الموسيقى	
١٢			الدورانات والالتفافات في السباحة التوقيتية	
١٣		القانون الدولي للسباحة (الأحواض - التحكيم)		
١٤			اختبار لانواع السباحة الاربعة	
١٥		امتحان نظري		
١٦		امتحان عملي		

عطلة نصف السنة

		العروض المائية وقيمتها	١٧
	تطبيق لأشكال العروض	اشكال العروض واخراجها	١٨
	تمريبات لانواع الغوص	الغوص وانواعه (العاري والحر)	١٩
		تاريخ كرة الماء في العالم	٢٠
	اداء انواع السباحات في كرة الماء	انواع السباحات المستخدمة في كرة الماء	٢١
	اداء المهارات الاساسية في كرة الماء	المهارات الاساسية في كرة الماء	٢٢
	اعطاء تمرينات لاداء مهارات الدفاع والهجوم الفردي	مهارات الدفاع والهجوم الفردي	٢٣
	تطبيق مواد القانون من خلال مباراة كرة الماء	القانون الدولي لكرة الماء (المادة ١-٨)	٢٤
	تطبيق مواد القانون من خلال مباراة كرة الماء	القانون الدولي لكرة الماء (المادة ٩-١٦)	٢٥
	تطبيق مواد القانون من خلال مباراة كرة الماء	القانون الدولي لكرة الماء (المادة ١٧-٢٥)	٢٦
		التجذيف وانواعه (الادوات المستخدمة)	٢٧
		الكانوي (دواته)	٢٨
		الكاياك (دواته)	٢٩
		امتحان نظري	٣٠
		امتحان عملي	٣١
		امتحان عملي	٣٢

توقيع العميد

توقيع الاستاذ