

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة: جامعة الموصل
الكلية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم: الألعاب الفردية
المرحلة: الأولى
اسم المحاضر الثلاثي: فلاح طه حمو
اللقب العلمي: أستاذ
المؤهل العلمي: دكتوراه
مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول الدروس الاسبوعي

الاسم	د. فلاح طه حمو , د. صفاء ذنون الأمام , د. محمد حازم يونس					
البريد الالكتروني	Dr_safaalemam@yahoo.com Falah.hamo@yahoo.com muhammedhazim1977@gamil.com					
اسم المادة	رياضة السباحة					
مقرر الفصل	فرع الألعاب الفردية					
اهداف المادة	تعلم مهارات السباحة الأربعة والقانون الدولي لسباحة الهواة					
التفاصيل الأساسية للمادة	شرح مهارات السباحة الأربعة الحرة والصدر والظهر والفراشة مع تكتيك البدء والدوران مع تعلم طرائق وأساليب انقاذ الغرقى اضافة الى القانون					
الكتب المنهجية	رياضة السباحة م / فيصل رشيد عياش (١٩٨٩)					
المصادر الخارجية	القانون الدولي لسباحة الهواة					
تقديرات الفصل	الامتحانات النهائية		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الاول	
	%		%		%	
معلومات إضافية	عملي	نظري	عملي	نظري	عملي	نظري
	30%	20%	10%	10%	10%	10%
الدرجة النهائية	100%					



جدول الدروس الأسبوعي

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العملية	الملاحظات
١		مقدمة عن تاريخ السباحة وأهميتها للفرد والمجتمع		
٢		العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة		
٣		المراحل الأولى لتعلم السباحة (التكيف والغطس والتنفس والطفو والأنزلاق)	اعطاء تمارين عن التكيف والغطس والطفو والأنزلاق	
٤		المراحل الثانية لتعلم السباحة (توافق حركات الذراعين والرجلين مع التنفس)	اعطاء تمارين عن توافق حركات الذراعين والرجلين والتنفس	
٥		الأداء الحركي للسباحة الحرة (وضع الجسم والطفو)	اعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو	
٦		الأداء الحركي للسباحة الحرة (حركات الذراعين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	
٧		الأداء الحركي للسباحة الحرة (ضربات الرجلين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	
٨		الأداء الحركي للسباحة الحرة (وضعية التنفس)	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	
٩		السباحة الحرة كاملة	ممارسة السباحة الحرة كاملة	
١٠		الأداء الحركي لسباحة الصدر (وضع الجسم والطفو)	اعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو	
١١		الأداء الحركي لسباحة الصدر (حركات الذراعين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	
١٢		الأداء الحركي لسباحة الصدر (ضربات الرجلين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	
١٣		الأداء الحركي لسباحة الصدر (وضعية التنفس)	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	
١٤		سباحة الصدر كاملة	ممارسة سباحة الصدر كاملة	
١٥		اختبارات نظرية		
١٦			اختبارات عملية	

عطلة نصف السنة			
١٧	الأداء الحركي لسباحة الظهر (وضع الجسم والطفو)	اعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو	
١٨	الأداء الحركي لسباحة الظهر (حركات الذراعين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	
١٩	الأداء الحركي لسباحة الظهر (ضربات الرجلين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	
٢٠	الأداء الحركي لسباحة الظهر (وضعية التنفس)	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	
٢١	سباحة الظهر كاملة	ممارسة سباحة الظهر كاملة	
٢٢	الأداء الحركي لسباحة الفراشة		
٢٣	تكنيك البدء من فوق القاعدة	ممارسة البدء من فوق القاعدة	
٢٤	تكنيك البدء من تحت القاعدة	ممارسة البدء من تحت القاعدة	
٢٥	الدوران الأمامي والخلفي العميقين في سباحة الحرة والظهر	ممارسة الدوران في سباحة الحرة والظهر	
٢٦	الدوران في سباحة الصدر والفراشة وفعالية التتابع	ممارسة الدوران في سباحة الصدر والفراشة	
٢٧	طرائق وأساليب انقاذ الغرقى اسباب الغرق وطرق الأنقاذ		
٢٨	حالات الغريق وطرائق اخراج الغريق	اعطاء تمارين عن طرائق اخراج الغريق	
٢٩	القانون الدولي لسباحة الهواة		
٣٠	القانون الدولي لسباحة الهواة		
٣١	اختبارات نظرية		
٣٢	اختبارات عملية		

توقيع العميد :
أ. د ضياء قاسم الخياط

توقيع الاستاذ :
أ.د فلاح طه حمو
أ.د صفاء ذنون
د. محمد حازم