

نموذج وصف المقرر

	١. اسم المقرر
السباحة المرحلة الأولى	
	٢. رمز المقرر
SEGI25F1091	
	٣. الفصل / السنة
٢٠٢٤ - ٢٠٢٥	
	٤. تاريخ إعداد هذا الوصف
٢٠٢٥ / ٦ / ٣	
	٥. أشكال الحضور المتاحة
عملي	
	٦. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي)
٢ ساعة خلال الأسبوع / ٢ وحدة	
	٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)
ا.د. صفاء ذنون إسماعيل ا.د. فلاح طه حمو ا.م.د. منتصر معيوف ا.م.د. محمد حازم يونس ا.م.د. براء طارق حمدون م.م. امجد حاتم احمد م.م. دعاء سبهان محمود	
	٨. اهداف المقرر
أ- الاهداف المعرفية ١- أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي ذو معرفة بفعاليات السباحة الأربعة . ٢- أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على معرفة قوانين وقواعد ومتطلبات السباحة . ٣- أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على تنمية الصفات البدنية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، والقدرات العقلية ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة . ٤- أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي ذو معرفة بمهارات الطوفان والانسياب والبدء والدوران . ب - الاهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر ب ١ - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء السباحة الحرة . ب ٢ - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء سباحة الصدر . ب ٣ - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء سباحة الظهر . ب ٤ - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء سباحة الفراشة . ب ٥ - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء مهارة البدء والدوران .	اهداف المادة الدراسية

ب ٦- أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء الطوفان والانسحاب . ج- الاهداف الوجدانية والقيمية ج١- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي . ج٢- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة . ج٣- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس . ج٤- ان ينمي المقرر الدراسي روح الايثار . د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي) د١- مهارات السلامة والامان د٢- مهارات طرق المساعدة د٣- الاسعافات الاولى د٤- تأهيل الاصابات	
--	--

٩. استراتيجيات التعليم والتعلم

طرائق التعليم	طرائق التعلم	
١- طريقة المحاضرة	١- الطريقة الجزئية	
٢- طريقة المحاضرة المطورة	٢- الطريقة الكلية	
٣- طريقة التعلم المدمج	٣- طريقة المحاولة والخطأ	
٤- طريقة التعليم الالكتروني	٤- طريقة التعلم للتمكن	

١٠. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
١	٢ ساعة	مقدمة عن تاريخ السباحة وأهميتها للفرد والمجتمع		المحاضرة	التقييم الجماعي
٢	٢ ساعة	العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة		المحاضرة	التقييم الجماعي
٣	٢ ساعة	المراحل الأولى لتعلم السباحة (التكيف والغطس والتنفس)	إعطاء تمارين عن التكيف والغطس	المحاضرة	التقييم الجماعي
٤	٢ ساعة	المراحل الأولى لتعلم السباحة (الطفو والانزلاق)	إعطاء تمارين عن الطفو والانزلاق	المحاضرة	التقييم الجماعي
٥	٢ ساعة	المراحل الأولى لتعلم السباحة (الطفو والانزلاق)	إعطاء تمارين عن الطفو والانزلاق	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٦	٢ ساعة	الأداء الحركي للسباحة الحرة	اعطاء تمارين عن وضع الجسم	المحاضرة	التقييم

الجماعي	المطورة	والطفو	(وضع الجسم والطفو)		
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	الأداء الحركي للسباحة الحرة (حركات الذراعين)	٢ ساعة	٧
التقييم الفردي	المحاضرة المطورة	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	الأداء الحركي للسباحة الحرة (ضربات الرجلين)	٢ ساعة	٨
التقييم الفردي	المحاضرة المطورة	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	الأداء الحركي للسباحة الحرة (وضعية التنفس)	٢ ساعة	٩
التقييم الفردي	التعليم المدمج	ممارسة السباحة الحرة كاملة	السباحة الحرة كاملة	٢ ساعة	١٠
التقييم الفردي	المحاضرة المطورة	إعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو	الأداء الحركي لسباحة الصدر (وضع الجسم والطفو)	٢ ساعة	١١
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	عطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	الأداء الحركي لسباحة الصدر (حركات الذراعين)	٢ ساعة	١٢
التقييم الجماعي	التعلم المدمج	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	الأداء الحركي لسباحة الصدر (ضربات الرجلين)	٢ ساعة	١٣
التقييم الفردي	التعلم المدمج	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	الأداء الحركي لسباحة الصدر (وضعية التنفس)	٢ ساعة	١٤
امتحان نظري فصل اول + امتحان عملي فصل اول				٢ ساعة	١٥

عطلة نصف السنة

	المحاضرة	اعادة لجميع المهارات السابقة		٢ ساعة	١٦
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	اعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو	الأداء الحركي لسباحة الظهر (وضع الجسم والطفو)	٢ ساعة	١٧
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	الأداء الحركي لسباحة الظهر (حركات الذراعين)	٢ ساعة	١٨
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	الأداء الحركي لسباحة الظهر (ضربات الرجلين)	٢ ساعة	١٩
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	الأداء الحركي لسباحة الظهر (وضعية التنفس)	٢ ساعة	٢٠
التقييم الفردي	المحاضرة المطورة	اعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو	الأداء الحركي لسباحة الفراشة (وضع الجسم والطفو)	٢ ساعة	٢١

٢٢	٢ ساعة	الأداء الحركي لسباحة الفراشة (حركات الذراعين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	المحاضرة	التقييم الفردي
٢٣	٢ ساعة	الأداء الحركي لسباحة الفراشة (ضربات الرجلين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٤	٢ ساعة	الأداء الحركي لسباحة الفراشة (وضعية التنفس)	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٥	٢ ساعة	تكنيك البدء من فوق ومن تحت القاعدة	ممارسة البدء من فوق ومن تحت القاعدة	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٦	٢ ساعة	تكنيك الدوران	ممارسة الدوران	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٧	٢ ساعة	طرائق وأساليب انقاذ الغرقى اسباب الغرق وطرق الأنقاذ	إعطاء تمارين عن طرق الإنقاذ	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٨	٢ ساعة	حالات الغريق وطرائق اخراج الغريق	إعطاء تمارين عن طرائق اخراج الغريق		التقييم الذاتي
٢٩	٢ ساعة	اختبارات نظرية فصل ثاني			
٣٠	٢ ساعة	اختبارات عملية			

١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الاتي:

١. امتحان الفصل الاول ويكون من (٢٥ %) درجة ويقسم الى: ١٠ % نظري و ١٥ % عملي
٢. امتحان الفصل الثاني ويكون من (٢٥ %) درجة ويقسم الى: ١٠ % نظري و ١٥ % عملي
٣. الامتحان العملي النهائي ويكون من (٣٠ %) والامتحان النظري النهائي يكون من (٢٠ %) المجموع (٥٠ %)
٤. المجموع النهائي (١٠٠ %)

١٢. مصادر التعلم والتدريس

الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	كتاب رياضة السباحة م / فيصل رشيد عياش و القانون الدولي لسباحة الهواة
المراجع الرئيسية (المصادر)	- كتاب رياضة السباحة م / فيصل رشيد عياش
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)	الموجز في الرياضات المائية / د. محمد علي القط
المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت	

[Signature]

اسم وتوقيع رئيس القسم او الفرع

أ.د. عمر سمير ذنون



نائب الامتياز التدريسية

اسم وتوقيع صاحب المقرر

[Signature] أ.د. صفاء ذنون إسماعيل
[Signature] أ.د. فلاح طه حمو
[Signature] أ.م.د. منتصر معيوف
[Signature] أ.م.د. محمد حازم يونس
[Signature] أ.م.د. براء طارق حمدون
[Signature] م.م. امجد حاتم احمد
[Signature] م.م. دعاء سبهان محمود