

## نموذج وصف المقرر

|  |                          |
|--|--------------------------|
| ١. اسم المقرر  |                          |
| السباحة المرحلة الأولى   |                          |
| ٢. رمز المقرر  |                          |
| SEGI26F1091  |                          |
| ٣. الفصل / السنة   |                          |
| ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦  |                          |
| ٤. تاريخ إعداد هذا الوصف   |                          |
| شباط - ٢٠٢٦  |                          |
| ٥. أشكال الحضور المتاحة  |                          |
| نظري / عملي  |                          |
| ٦. عدد الساعات الدراسية (الكلية) / عدد الوحدات (الكلية)  |                          |
| ٢ ساعة خلال الأسبوع / ٢ وحدة   |                          |
| ٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)   |                          |
| ١. د. صفاء ذنون إسماعيل <a href="mailto:dr_safadhunun@uomosul.edu.iq">dr_safadhunun@uomosul.edu.iq</a> ، د. فلاح طه حمو <a href="mailto:dr.falah.hammo@uomosul.edu.iq">dr.falah.hammo@uomosul.edu.iq</a><br>٢. د. وليد غانم ذنون <a href="mailto:w.g.thanoon@uomosul.edu.iq">w.g.thanoon@uomosul.edu.iq</a> ، د. م. منتصر معيوف ذنون <a href="mailto:muntaserhantosh@uomosul.edu.iq">muntaserhantosh@uomosul.edu.iq</a><br>٣. د. م. علي حامد مرعي <a href="mailto:ali.hamid@uomosul.edu.iq">ali.hamid@uomosul.edu.iq</a> ، د. محمد قيدار محمد صالح <a href="mailto:mqm@uomosul.edu.iq">mqm@uomosul.edu.iq</a><br>٤. د. م. براء طارق حمدون <a href="mailto:Baraa.aljwaye87@uomosul.edu.iq">Baraa.aljwaye87@uomosul.edu.iq</a> ، د. م. بشار جاسم محمد <a href="mailto:bashar_60@uomosul.edu.iq">bashar_60@uomosul.edu.iq</a><br>٥. م. م. محمد محمد احمد <a href="mailto:mohammed.m.ah@uomosul.edu.iq">mohammed.m.ah@uomosul.edu.iq</a><br>٦. م. م. دعاء سبهان محمود <a href="mailto:duaasubhan@uomosul.edu.iq">duaasubhan@uomosul.edu.iq</a> |                          |
| ٨. اهداف المقرر  |                          |
| أ- الاهداف المعرفية  |                          |
| ١- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي ذو معرفة بفعاليات السباحة الأربعة .<br>٢- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على معرفة قوانين وقواعد ومتطلبات السباحة .<br>٣- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على تنمية الصفات البدنية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، والقدرات العقلية ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتتمي القدرة على التفكير والملاحظة .<br>٤- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي ذو معرفة بمهارات الطوفان والانسياب والبدء والدوران .   | اهداف المادة<br>الدراسية |

ب - الاهداف المهارتية 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 .  
 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)

- ١د- مهارات السلامة والامان  
 ٢د- مهارات طرق المساعدة  
 ٣د- الاسعافات الاولية  
 ٤د- تأهيل الاصابات

٩. استراتيجيات التعليم والتعلم

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

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                   | إعطاء تمارين عن التكيف والغطس | المحاضرة     | التقييم         |

|   |                     |   |  |        |    |
|---|---------------------|---|--|--------|----|
| الجماعي                                   |                     |   | ( التكيف والغطس والتنفس )                          |        |    |
| التقييم<br>الجماعي                        | المحاضرة            | إعطاء تمارين عن الطفو والانزلاق         | المراحل الأولى لتعلم السباحة<br>(الطفو والانزلاق ) | ٢ ساعة | ٤  |
| التقييم<br>الجماعي                        | المحاضرة<br>المطورة | إعطاء تمارين عن الطفو والانزلاق         | المراحل الأولى لتعلم السباحة<br>(الطفو والانزلاق ) | ٢ ساعة | ٥  |
| التقييم<br>الجماعي                        | المحاضرة<br>المطورة | اعطاء تمارين عن وضع الجسم<br>والطفو     | الأداء الحركي للسباحة الحرة<br>( وضع الجسم والطفو) | ٢ ساعة | ٦  |
| التقييم<br>الجماعي                        | المحاضرة<br>المطورة | اعطاء تمارين عن تكنيك حركات<br>الذراعين | الأداء الحركي للسباحة الحرة<br>( حركات الذراعين )  | ٢ ساعة | ٧  |
| التقييم<br>الفردى                         | المحاضرة<br>المطورة | اعطاء تمارين عن تكنيك حركات<br>الرجلين  | الأداء الحركي للسباحة الحرة<br>( ضربات الرجلين )   | ٢ ساعة | ٨  |
| التقييم<br>الفردى                         | المحاضرة<br>المطورة | اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية<br>التنفس   | الأداء الحركي للسباحة الحرة<br>( وضعية التنفس )    | ٢ ساعة | ٩  |
| التقييم<br>الفردى                         | التعليم<br>المدمج   | ممارسة السباحة الحرة كاملة              | السباحة الحرة كاملة                                | ٢ ساعة | ١٠ |
| التقييم<br>الفردى                         | المحاضرة<br>المطورة | إعطاء تمارين عن وضع الجسم<br>والطفو     | الأداء الحركي لسباحة الصدر<br>( وضع الجسم والطفو ) | ٢ ساعة | ١١ |
| التقييم<br>الجماعي                        | المحاضرة<br>المطورة | عطاء تمارين عن تكنيك حركات<br>الذراعين  | الأداء الحركي لسباحة الصدر<br>( حركات الذراعين )   | ٢ ساعة | ١٢ |
| التقييم<br>الجماعي                        | التعلم<br>المدمج    | اعطاء تمارين عن تكنيك حركات<br>الرجلين  | الأداء الحركي لسباحة الصدر<br>( ضربات الرجلين )    | ٢ ساعة | ١٣ |
| التقييم<br>الفردى                         | التعلم<br>المدمج    | اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية<br>التنفس   | الأداء الحركي لسباحة الصدر<br>( 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<br>الجماعي | المحاضرة<br>المطورة | اعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو        | الأداء الحركي لسباحة الظهر<br>( وضع الجسم والطفو ) | ٢ ساعة | ١٧ |
| التقييم<br>الجماعي | المحاضرة<br>المطورة | اعطاء تمارين عن تكنيك حركات<br>الذراعين | الأداء الحركي لسباحة الظهر<br>( حركات الذراعين )   | ٢ ساعة | ١٨ |

|                         |                     |                                      |  |        |    |
|-------------------------|---------------------|--------------------------------------|--|--------|----|
| التقييم الجماعي         | المحاضرة<br>المطورة | اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين  | الأداء الحركي لسباحة الظهر<br>( ضربات الرجلين )        | ٢ ساعة | ١٩ |
| التقييم الجماعي         | المحاضرة<br>المطورة | اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس   | الأداء الحركي لسباحة الظهر<br>( وضعية التنفس )         | ٢ ساعة | ٢٠ |
| التقييم الفردي          | المحاضرة<br>المطورة | اعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو     | الأداء الحركي لسباحة الفراشة<br>( وضع الجسم والطفو )   | ٢ ساعة | ٢١ |
| التقييم الفردي          | المحاضرة            | اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين | الأداء الحركي لسباحة الفراشة<br>( حركات الذراعين )     | ٢ ساعة | ٢٢ |
| التقييم الفردي          | التعليم المدمج      | اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين  | الأداء الحركي لسباحة الفراشة<br>( ضربات الرجلين )      | ٢ ساعة | ٢٣ |
| التقييم الفردي          | التعليم المدمج      | اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس   | الأداء الحركي لسباحة الفراشة<br>( وضعية التنفس )       | ٢ ساعة | ٢٤ |
| التقييم الفردي          | التعليم المدمج      | ممارسة البدء من فوق ومن تحت القاعدة  | تكنيك البدء من فوق ومن تحت<br>القاعدة                  | ٢ ساعة | ٢٥ |
| التقييم الفردي          | التعليم المدمج      | ممارسة الدوران                       | تكنيك الدوران  | ٢ ساعة | ٢٦ |
| التقييم الفردي          | التعليم المدمج      | إعطاء تمارين عن طرق الإنقاذ          | طرائق وأساليب انقاذ الغرقى<br>اسباب الغرق وطرق الإنقاذ | ٢ ساعة | ٢٧ |
| التقييم الذاتي          |                     | إعطاء تمارين عن طرائق اخراج الغريق   | حالات الغريق وطرائق اخراج<br>الغريق                    | ٢ ساعة | ٢٨ |
| اختبارات نظرية فصل ثاني |                     |                                      |  | ٢ ساعة | ٢٩ |
| اختبارات عملية          |                     |                                      |  | ٢ ساعة | ٣٠ |

## ١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الآتي:

١. امتحان الفصل الأول 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 / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل    |
| المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت                                 |  |



*(Handwritten signature)*

اسم وتوقيع رئيس القسم أو الفرع

أ.م.د. نواف عويد عبود



اسم وتوقيع صاحب المقرر:

أ.د. صفاء ذنون إسماعيل

أ.د. فلاح طه حمو

أ.د. وليد غانم ذنون

أ.م.د. منتصر معيوف ذنون

أ.م.د. علي حامد مرعي

م.د. محمد قيدار محمد صالح

م.د. براء طارق حمدون

م.د. بشار جاسم محمد

م.م. محمد محمد احمد

م.م. دعاء سبهان محمود