

# اعمال السنة لمادة السباحة التوقيعية للفرقة الثالثة

الوقت المخصص للمادة : فصل دراسي .

عدد الاسبوع : 15 اسبوع .

عدد المحاضرات للسباحة و السباحة التوقيعية : اربع محاضرات اسبوعيا .  
(ثلاث محاضرات عملية + محاضرة نظري).

مقسمة على يومين :

اليوم الاول :محاضرتين سباحة عملي

اليوم الثاني : محاضرة سباحة توقيعية عملي + محاضرة نظري ( سباحة و سباحة توقيعية )

**عدد المحاضرات للسباحة التوقيعية : محاضرة في الاسبوع + محاضرة نظري كل اسبوعين)**

**درجة اعمال السنة : 10 درجات .**



خطة العمل للسباحة التوقيعية :

**اولا : المهارات المقررة :**

- ✚ وضع الطفو الخلفي المستقيم الثابت . ( Back layout and stationary( Flat sculling 20 sc )
- ✚ التحرك للامام تجاة الرأس (الجذف باليدين) 5 متر . ( head first Scull 5 meters ( standard scull )
- ✚ التحرك للخلف تجاة القدمين (الجذف باليدين) 5 متر . ( foot first Scull 5 meters
- ✚ وضع الدوران . الطفو على الظهر ثم ثنى الفخذين عموديا على الجذع و الساقين على الفخذين (Tub).
- ✚ العجلة المائية ( Water wheel) .
- ✚ سباحة الزحف على الظهر ( ضربات الرجلين مع حركة الذراعين فوق الصدر او الراس فى اى وضع
- ✚ تختارة الطالبة ) 12 متر ( Back flutter 12 meters with creative arms (optional)
- ✚ الجملة الحركية . Routine Element

**ثانيا : الجزء التطبيقي :**

الاسبوع الاول و الثانى : تدريب ميدانى متصل .

الاسبوع الثالث : التعريف بالسباحة التوقيعية و المهارات المقررة ( فيديو + شرح) والتطبيق العملي

للمهارات ارقام 1،2،3.

الاسبوع الرابع : اعادة على المهارات السابقة و التطبيق العملي للمهارة رقم 4 .

الاسبوع الخامس : محاضرة نظري ويتم فيها تكوين مجموعات لتقديم اوراق دراسية عن المهارات

المقررة + التطبيق العملي على كل ما سبق .

الاسبوع السادس : اعادة على المهارات السابقة و التطبيق العملي للمهارة الخامسة .

- الاسبوع السابع : امتحان منتصف الفصل الدراسي عملي + تقديم الورقة الدراسية و الامتحان الشفهي .
- الاسبوع الثامن : اعادة على كل ما سبق .
- الاسبوع التاسع : محاضرة نظري (فيديو+ شرح ) اعادة على مهارات 4،5 ومشاهدة المهارة رقم 6 والتطبيق العملي للمهارات .
- الاسبوع العاشر : اعادة على كل ما سبق .
- الاسبوع الحادي عشر : امتحان نهائي للمهارات.
- الاسبوع الثاني عشر : كيفية تكوين جملة من المهارات المقررة (نظري بالفيديو+ الشرح) و عملي بالتدريب على الجملة بأستخدام العد .
- الاسبوع الثالث عشر : (نظري بالفيديو+ الشرح) ،التدريب العملي على الجملة بأستخدام الموسيقى .
- الاسبوع الرابع عشر : الشكل النهائي للجملة بأستخدام الموسيقى .
- الاسبوع الخامس عشر : الامتحان التطبيقي لنهاية الفصل الدراسي .

### ثالثا : متطلبات اعمال السنة :

#### توزيع درجة اعمال السنة

- ورقة دراسية في جزء من المنهج + CD .
- امتحان منتصف الفصل الدراسي عملي .
- 4 درجتين
- 6 اربع درجات

10 درجات

المجموع

#### مع تحيات فريق العمل

- أ.د/ فاطمة مصباح
- أ.د/ نادية الباجوري
- أ.د/ عزة فرج