

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

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

10 درجات

المجموع

مع تحيات فريق العمل

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