



قسم تدريب الرياضات المائيه

أعمال السنه (90 درجة)+ الشفوى (30 درجة) للفرقه الرابعه

مادة: التدريب التخصصى - تخصص (تجديف)

الفصل الدراسى الأول 2011 / 2012

| درجة الطالبة | الدرجة الكليه | |
|--------------|---------------|--|
| | (20) | أعمال سنه نظرى |
| | 5 | - طرق وأعمال التدريب. |
| | 5 | - ورقه دراسيه عن الإنتقاء - طرق التدريب. |
| | 5 | - CD عن الوسائل والأدوات المعينه. |
| | 5 | - شرح الأوراق الدراسيه + presentation |
| | (70) | أعمال سنه عملى |
| | 5 | - مهارات تمهيديه |
| | 5 | - مهارات رئيسيه |
| | 5 | - التحكم والسيطره على القارب |
| | 5 | - المهارات الختاميه |
| | 10 | - الأداء الحركى فى المدرسه |
| | 10 | - أداء حركى وزمن أرجوميتير |
| | 10 | - أداء حركى مركب فردى |
| | 10 | - أداء حركى مركب زوجى |
| | 10 | - إستخدام الوسائل والطرق المعينه CD |
| | (90) | مجموع التدريب التخصصى أعمال سنه |
| | (30) | إختبار شفوى تدريب تخصصى تجديف |
| | 10 | -سؤال عن: |
| | 10 | • الوسائل والأدوات المعينه. |
| | 10 | • مفهوم الإنتقاء وأهدافه. |
| | 10 | • مكونات حمل التدريب. |

رئيس القسم
أ.د/ هالة مالك

مسئول الفرقة
أ.م.د/ علياء حيدة

أستاذ المادة
أ.م.د./ ساره البيه
م.د/ دينا علي سعيد
م.د/ عزة عبد المنصف
م.د/ سماء عبد الدايم



قسم تدريب الرياضات المائيه

أعمال السنه (90 درجه) + الشفوى (30 درجه) للفرقه الرابعه

مادة : التدريب التخصصى تخصص (كياك)

الفصل الدراسى الأول 2011/ 2012

| درجة الطالبة | الدرجة الكليه | |
|--------------|---------------|--|
| | (20) | أعمال سنه نظرى |
| | 5 | - طرق وأعمال التدريب. |
| | 5 | - ورقه دراسيه عن الإنتقاء – طرق التدريب. |
| | 5 | - CD عن الوسائل والأدوات المعينه. |
| | 5 | - شرح الأوراق الدراسيه + presentation |
| | (70) | أعمال سنه عملى |
| | 5 | - مهارات تمهيديه |
| | 5 | - مهارات رئيسيه |
| | 5 | - التحكم والسيطره على القارب |
| | 5 | - المهارات الختاميه |
| | 10 | - التجديف خارج الماء |
| | 10 | - التجديف بكف اليد فى الماء (أماما وخلفا). |
| | 10 | - التجديف بالمجداف داخل الماء (أماما وخلفا). |
| | 10 | - البدء والدوران |
| | 10 | - إستخدام الوسائل والطرق المعينه CD |
| | (90) | مجموع التدريب التخصصى أعمال سنه |
| | (30) | إختبار شفوى تدريب تخصصى تجديف |
| | 10 | -سؤال عن: |
| | 10 | • الوسائل والأدوات المعينه. |
| | 10 | • مفهوم الإنتقاء وأهدافه. |
| | 10 | • مكونات حمل التدريب. |

رئيس القسم
أ.د/ هالة مالك

مسئول الفرقة
أ.م.د/ علياء حيدة

أستاذ المادة
أ.م.د./ ساره البيه
م.د/ دينا علي سعيد
م.د/ عزة عبد المنصف
م.د/ سماء عبد الدايم



قسم تدريب الرياضات المائيه



قسم تدريب الرياضات المائيه

مادة إعداد بدني ومهاري - أعمال السنه
وحدة إعداد مهاري تطبيقي- تخصص تجديف
إجمالي الدرجات (5 درجات)
الفصل الدراسي الأول 2011/2012

| درجه الطالبية | الدرجة الكلية | المهارات الخاصة برياضة التجديف |
|---------------|---------------|--|
| | | 1- المهارات التمهيديه : * حمل القارب ووضعه في الماء . * حمل المجداف . * النزول في القارب و الجلوس فيه . * مسك المجداف . * وضع الامان . * وضع الاستعداد للجدفة . |
| () درجات | 6 درجات | إجمالي |
| | | 2- المهارات الرئيسية : أ - الاداء الفني للجدفة : (حركة تبادلية) * مسك الماء . * الدفع . * السحب . * الخروج من الماء . * الرجوع . ب - التحكم و السيطرة على القارب : * التحكم في توازن القارب بالمجداف * التجديف بالعكس . * إيقاف القارب . |
| () درجات | 10 درجات | إجمالي |
| | | 3- المهارات الختامية : * الدخول على المرسى . * الرسو و الخروج من القارب . * اخراج المجداف . * رفع القارب من الماء ووضعة على الحوامل |
| () درجات | 4 درجات | إجمالي |
| () درجات | (5 درجات) | الدرجة الكلية من (20درجة) ÷ على 4 |

رئيس القسم
أ.د./ هاله مالك

أساتذة المادة
أ.د./ وفاء لبيب
أ.م.د./ ساره البيه
م.د./ سما عبد الدايم



قسم تدريب الرياضات المائيه



قسم تدريب الرياضات المائيه

مادة إعداد بدنى ومهارى- أعمال السنه
وحدة إعداد مهارى تطبيقى- تخصص كياك
إجمالى الدرجات (5 درجات)
الفصل الدراسى الأول 2012/2011

| درجه الطالبية | الدرجة الكلية | المهارات الخاصة برياضة التجديف |
|---------------|---------------|--|
| | | 1- المهارات التمهيديه : * حمل القارب ووضعه فى الماء . * حمل المجداف . * النزول فى القارب و الجلوس فيه . * مسك المجداف . * وضع الامان . * وضع الاستعداد للجدفة . |
| () درجات | 6 درجات | |
| | | 2- المهارات الرئيسية : أ - الاداء الفنى للجدفة : (حركة تبادلية) * مسك الماء . * الدفع . * السحب . * الخروج من الماء . * الرجوع . ب - التحكم و السيطرة على القارب : * التحكم فى توازن القارب بالمجداف * التجديف بالعكس . * إيقاف القارب . |
| () درجات | 10 درجات | |
| | | 3- المهارات الختامية : * الدخول على المرسى . * الرسو و الخروج من القارب . * اخراج المجداف . * رفع القارب من الماء ووضعة على الحوامل |
| () درجات | 4 درجات | |
| () درجات | (5 درجات) | الدرجة الكلية من (20 درجة) ÷ على 4 |

رئيس القسم
أ.د./ هاله مالك

أساتذة المادة
أ.د./ وفاء لبيب
أ.م.د./ ساره البيه
م.د./ سما عبد الدايم



قسم تدريب الرياضات المائيه



قسم تدريب الرياضات المائيه

مادة الإعداد البدني والمهارى – تخصص كياك

العام الدراسى 2011- 2012

إجمالى الدرجات (45 درجة)

| درجة الطالبه | توزيع الدرجات | المطلوب | أعمال السنه (45 درجة) |
|--------------|--|---|--|
| | 2 درجة 5 درجات 5 درجات 3 درجات | 1. الإلتزام والتعاون. 2. وحدة إعداد بدنى تطبيقى. 3. وحدة إعداد مهارى تطبيقى. 4. وسيلة معينه. | إعداد بدنى ومهارى (عملى) (15 درجة) |
| | 5 درجات 5 درجات 5 درجات 5 درجات 5 درجات 5 درجات | 1. إعداد الأوراق الدراسيه. 2. شرح الأوراق الدراسيه. 3. إعداد الPresentation. 4. C.D. + اللوحه. 5. عدد 2 إمتحان نظرى. 6. عدد 2 إمتحان شفوى. | إعداد بدنى ومهارى (نظرى) (30 درجة) |
| | 45 درجة | | المجموع |

رئيس القسم

أ.د./ هاله مالك

أساتذة المادة

أ.د./ وفاء لبيب

أ.م.د./ ساره البيه

م.د./ سما عبد الدايم



قسم تدريب الرياضات المائيه

مادة الإعداد البدني والمهاري – تخصص تجديف

العام الدراسي 2011- 2012

إجمالي الدرجات (45 درجة)

| درجة الطالبه | توزيع الدرجات | المطلوب | أعمال السنه (45 درجة) |
|--------------|--|--|--|
| | 2 درجة 5 درجات 5 درجات 3 درجات | 5. الإلتزام والتعاون. 6. وحدة إعداد بدني تطبيقي. 7. وحدة إعداد مهاري تطبيقي. 8. وسيلة معينه. | إعداد بدني ومهاري (عملي) (15 درجة) |
| | 5 درجات 5 درجات 5 درجات 5 درجات 5 درجات 5 درجات | 7. إعداد الأوراق الدراسييه. 8. شرح الأوراق الدراسييه. 9. إعداد الPresentation. 10. C.D. + اللوحه. 11. عدد 2 إمتحان نظري. 12. عدد 2 إمتحان شفوي. | إعداد بدني ومهاري (نظري) (30 درجة) |
| | 45 درجة | | المجموع |

رئيس القسم

أ.د./ هاله مالك

أساتذة المادة

أ.د./ وفاء لبيب

أ.م.د./ ساره البيه

م.د./ سما عبد الدايم



قسم تدريب الرياضات المائيه

مادة علم الحركه تخصص (تجديف)

درجات أعمال السنه (20 درجه)

الفصل الدراسي الأول 2011 / 2012

إسم الطالبه :

| درجة الطالبه | الدرجه (20) | |
|--------------|-------------|------------------------------|
| | 4 | 1. الإلتزام والتعاون |
| | 4 | 2. الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 3. إعداد العرض Presentation. |
| | 4 | 4. شرح الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 5. اللوحه + CD |

رئيس القسم:

أ.د./ هاله مالك

أستاذ الماده:

أ.م.د./ ساره البيه



قسم تدريب الرياضات المائيه

مادة علم الحركه تخصص (كياك)

درجات أعمال السنه (20 درجه)

الفصل الدراسي الأول 2011 / 2012

إسم الطالبه:

| درجة الطالبه | الدرجه (20) | |
|--------------|-------------|------------------------------|
| | 4 | 1. الإلتزام والتعاون |
| | 4 | 2. الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 3. إعداد العرض Presentation. |
| | 4 | 4. شرح الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 5. اللوحه + CD |

رئيس القسم:

أ.د./ هاله مالك

أستاذ ماده:

أ.م.د./ ساره البيه



قسم تدريب الرياضات المائيه

مادة ميكانيكا حيويه تخصص (كيك)

درجات أعمال السنه (20 درجه)

الفصل الدراسي الأول 2011 / 2012

إسم الطالبه:

| درجة الطالبه | الدرجه (20) | |
|--------------|-------------|------------------------------|
| | 4 | 1. الإلتزام والتعاون |
| | 4 | 2. الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 3. إعداد العرض Presentation. |
| | 4 | 4. شرح الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 5. اللوحه + CD |

رئيس القسم:

أ.د. / هاله مالك

أستاذ الماده:

أ.د. / وفاء لبيب



قسم تدريب الرياضات المائيه

مادة ميكانيكا حيويه تخصص (تجديف)

درجات أعمال السنه (20 درجه)

الفصل الدراسي الأول 2011 / 2012

إسم الطالبه:

| درجة الطالبه | الدرجه (20) | |
|--------------|-------------|------------------------------|
| | 4 | 1. الإلتزام والتعاون |
| | 4 | 2. الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 3. إعداد العرض Presentation. |
| | 4 | 4. شرح الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 5. اللوحه + CD |

رئيس القسم:

أ.د./ هاله مالك

أستاذ الماده:

أ.د./ وفاء لبيب



قسم تدريب الرياضات المائيه

مادة تخطيط برامج تخصص (كياك)

درجات أعمال السنه (20 درجه)

الفصل الدراسي الأول 2011 / 2012

إسم الطالبه:

| درجة الطالبه | الدرجه (20) | |
|--------------|-------------|------------------------------|
| | 4 | 1. الإلتزام والتعاون |
| | 4 | 2. الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 3. إعداد العرض Presentation. |
| | 4 | 4. شرح الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 5. اللوحه + CD |

رئيس القسم:

أ.د./ هاله مالك

أستاذ الماده:

أ.د./ عبلة زهران



قسم تدريب الرياضات المائيه

مادة تخطيط برامج تخصص (تجديف)

درجات أعمال السنه (20 درجه)

الفصل الدراسي الأول 2011 / 2012

إسم الطالبه:

| درجة الطالبه | الدرجه (20) | |
|--------------|-------------|------------------------------|
| | 4 | 1. الإلتزام والتعاون |
| | 4 | 2. الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 3. إعداد العرض Presentation. |
| | 4 | 4. شرح الأوراق الدراسيه. |
| | 4 | 5. اللوحه + CD |

رئيس القسم:

أ.د./ هاله مالك

أستاذ ماده:

أ.د./ عبلة زهران



قسم تدريب الرياضات المائيه

الإمتحان التطبيقي
مادة التدريب التخصصي للفرقه الرابعه تخصص (كياك)
الفصل الدراسي الأول 2011/ 2012

| | |
|---------|----|
| المجموع | 90 |
|---------|----|

إسم الطالبه :

| اللجنه | الدرجه الكلية | درجه الطالبه | توقيع أعضاء اللجنه |
|------------------------------------|---------------|--------------|--------------------|
| الأداء الحركى خارج الماء | 20 | | |
| الأداء الحركى بالقارب بدون مجداف | 20 | | |
| الأداء الحركى بقارب الماء بالمجداف | 25 | | |
| البدء والنهايه والتحكم فى القارب | 25 | | |
| المجموع | 90 | | |

رئيس القسم
أ.د/ هالة مالك

مسئولة الفرقة
أ.م.د./ علياء حيده

أساتذة الماده
أ.م/ سارة البية
م. د./ دينا علي
م.د./ عزه عبد المنصف
م.د./ سماء عبد الدايم



قسم تدريب الرياضات المائيه

الإمتحان التطبيقي
مادة التدريب التخصصي للفرقه الرابعه تخصص (تجديف)
الفصل الدراسي الأول 2011/ 2012

المجموع 90

إسم الطالبه :

| اللجنه | الدرجه الكلية | درجه الطالبه | توقيع أعضاء اللجنه |
|----------------------------------|---------------|--------------|--------------------|
| الأداء الحركى على الأرجوميتز | 20 | | |
| الأداء الحركى بقارب المدرسه | 20 | | |
| الأداء الحركى بقارب الماء | 25 | | |
| البدء والنهايه والتحكم فى القارب | 25 | | |
| المجموع | 90 | | |

رئيس القسم
أ.د/ هالة مالك

مسئولة الفرقة
أ.م.د./ علياء حيده

أساتذة ماده
أ.م/ سارة البية
م. د. دينا علي
م.د. عزة عبد المنصف
م.د. سماء عبد الدايم



قسم تدريب الرياضات المائيه

أعمال سنه الفرقة الرابعه تخصص (تجديد)

مادة التدريب الميدانى

الفصل الدراسى الأول 2011 / 2012

| | |
|---------|----|
| المجموع | 40 |
|---------|----|

التخصص : تجديد

إسم الطالبه:

| درجه الطالبه | الدرجه الكلية | |
|--------------|---------------|--|
| | 5 | • دفتر تحضير |
| | 5 | • إعداد وحدة إمتحان أعمال سنه |
| | 25 | • تطبيق الوحده التدريبيه |
| | 5 | ▪ جزء تمهيدى |
| | 5 | ▪ جزء رئيسى |
| | 5 | ▪ جزء ختامى |
| | 5 | ▪ الإبتكار +لوحه |
| | 5 | ▪ شخصية المدرسه |
| | 5 | ▪ CD عن التدريبات المائيه للجذف والإتزان |
| | 40 | المجموع |

رئيس القسم

أ.د/ هالة مالك

مسئول الفرقة الرابعه

أ.د/ علياء حيده

أستاذ المادة :

م.د/ . دينا علي سعيد



قسم تدريب الرياضات المائيه

أعمال سنه الفرقة الرابعه تخصص (كياك)

مادة التدريب الميدانى

الفصل الدراسى الأول 2011 / 2012

| | |
|----|---------|
| 40 | المجموع |
|----|---------|

التخصص : تجديف

إسم الطالبه:

| درجه الطالبية | الدرجه الكلية | |
|---------------|---------------|--|
| | 5 | • دفتر تحضير |
| | 5 | • إعداد وحدة إمتحان أعمال سنه |
| | 25 | • تطبيق الوحده التدريبيه |
| | 5 | ▪ جزء تمهيدى |
| | 5 | ▪ جزء رئيسى |
| | 5 | ▪ جزء ختامى |
| | 5 | ▪ الابتكار +لوحه |
| | 5 | ▪ شخصية المدرسه |
| | 5 | ▪ CD عن التدريبات المائيه للجذف والإتزان |
| | 40 | المجموع |

رئيس القسم

أ.د/ هالة مالك

مسئول الفرقة الرابعة

أ.د/ علياء حيده

أستاذ المادة :

م.د/ . دينا علي سعيد



قسم تدريب الرياضات المائيه

الإمتحان التطبيقي - الفرقة الرابعة

مادة التدريب الميداني تخصص (تجديف)

الفصل الدراسي الأول 2011/ 2012
(60 درجة)

إسم الطالبه:

| م | الدرجة الكلية | درجة الطالبة |
|----|--------------------------------|--------------|
| 1 | إعداد الوحدة التدريبيه | 10 |
| 2 | تطبيق الوحدة التدريبيه | 20 |
| 3 | إعداد عرض على الكمبيوتر على CD | 10 |
| 4 | شرح Presentation | 20 |
| -- | المجموع | 60 |

أستاذ المادة :

م.د./ دينا علي سعيد

مسئول الفرقة الرابعة

أ.م.د/ علياء حيدة

رئيس القسم

أ.د/ هالة مالك



قسم تدريب الرياضات المائيه

الإمتحان التطبيقي - الفرقة الرابعه

مادة التدريب الميدانى تخصص (كيك)

الفصل الدراسى الأول 2011/ 2012
(60 درجة)

إسم الطالبه:

| م | الأجزاء | الدرجه الكلية | درجة الطالبة |
|----|--------------------------------|---------------|--------------|
| 1 | إعداد الوحده التدريبيه | 10 | |
| 2 | تطبيق الوحده التدريبيه | 20 | |
| 3 | إعداد عرض على الكمبيوتر على CD | 10 | |
| 4 | شرح Presentation | 20 | |
| -- | المجموع | 60 | |

رئيس القسم

أ.د/ هالة مالك

مسئول الفرقة الرابعة

أ.م.د/ علياء حيدة

أستاذ المادة :

م.د./ دينا علي سعيد