



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 فى الاسبوع + محاضرة نظري كل اسبوعين)

درجة اعمال السنة : 10 درجات .



خطة العمل للسباحة التوقيعية :

اولا : المهارات المقررة :

- + وضع الطفو الخلفى المستقيم الثابت . Back layout and stationary(Flat sculling 20 sec)
- + التحرك للامام تجاة الرأس (الجدف باليدين) 5 متر . Head first Scull 5 meters (standard scull)
- + التحرك للخلف تجاة القدمين (الجدف باليدين) 5 متر . Feet first Scull 5 meters
- + السباحة على الظهر بضربات الرجلين مع حركة الذراعين فوق الصدر فى اى وضع تختارة الطالبة 12 متر .
- Back flutter 12 meters with creative arms (optional)
- + وضع الدوران . الطفو على الظهر ثم ثنى الفخذين عموديا على الجذع و الساقين على الفخذين (Tub).
- + العجلة المانية . (Water wheel)
- + الجملة الحركية . (Routine)

ثانيا : الجزء التطبيقي :

الاسبوع الاول و الثانى : تدريب ميدانى متصل .

الاسبوع الثالث : التعريف بالسباحة التوقيعية و المهارات المقررة (فيديو + شرح) و التطبيق العملى للمهارات ارقام 1،2،3.

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

الاسبوع الخامس : محاضرة نظرى ويتم فيها تكوين مجموعات لتقديم اوراق دراسية عن المهارات المقررة + التطبيق العملى على كل ما سبق .

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

الاسبوع السابع : امتحان منتصف الفصل الدراسى عملى + تقديم الورقة الدراسية و الامتحان الشفهى .

الاسبوع الثامن : اعادة على كل ما سبق .

الاسبوع التاسع : محاضرة نظرى (فيديو + شرح) اعادة على مهارات 4،5 ومشاهدة المهارة رقم 6 و التطبيق العملى للمهارات .

الاسبوع العاشر : اعادة على كل ما سبق .

الاسبوع الحادى عشر : كيفية تكوين جملة من المهارات المقررة (نظرى بالفيديو + الشرح) ، عملى.

الاسبوع الثانى عشر : التدريب على الجملة بأستخدام العد .

الاسبوع الثالث عشر : (نظرى بالفيديو + الشرح) ، التدريب على الجملة بأستخدام الموسيقى .

الاسبوع الرابع عشر : الشكل النهائى للجملة بأستخدام الموسيقى .

الاسبوع الخامس عشر : الامتحان التطبيقى لنهاية الفصل الدراسى .

ثالثا : متطلبات اعمال السنة :

توزيع درجات اعمال السنة

1	درجة واحدة	■ نسبة الحضور .
2	درجتين	■ بحث جماعى فى جزء من المنهج + C D .
2	درجتين	■ امتحان شفهى .
1	درجة واحدة	■ المساعدة و اليقظة اثناء العملية التعليمية .
4	اربع درجات	■ امتحان منتصف الفصل الدراسى عملى .
<hr/>		
10	درجات	

مع تحيات فريق العمل

- أ.د/ ليلى عبد المنعم
- أ.د/ فاطمة مصباح
- أ.د/ نادية الباجورى
- أ.د/ عزة فرج

▪ أم.د/ نشوی وهدان