

## السباحة

### SWIMMING

#### حول المادة بشكل عام:

تهدف مادة "السباحة" إلى تعريف الطلاب بالمبادئ الأساسية لهذه الرياضة المائية التي تجمع بين اللياقة البدنية والمهارات الحركية. ترتكز المادة على تطوير الأداء في الأنواع المختلفة للسباحة، مع تعليم تقنيات التنفس، الانزلاق، والتحكم في الحركة داخل الماء. كما تهدف إلى تعزيز معرفة الطلاب بالقواعد التنظيمية والأنظمة الخاصة بالسباقات والممارسات الآمنة.

#### وصف المادة:

تتناول المادة الأنواع الأساسية للسباحة: الحرفة، الظهر، الصدر، والفرasha. تشمل دراسة التقنيات الحركية لكل نوع، مع التركيز على تحسين الأداء من خلال التمارين العملية. يتم تعريف الطلاب بأسس التنفس السليم، الانسيابية في الماء، وكيفية تعزيز الكفاءة البدنية. بالإضافة إلى ذلك، تدرس القواعد الدولية المنظمة لمسابقات السباحة وكيفية الالتزام بها أثناء المنافسات، مع تسلیط الضوء على إجراءات السلامة المائية وأهميتها.

#### أهداف المقرر:

1. تعريف الطلاب بأساسيات السباحة وأنواعها المختلفة.
2. تعلم الحركات والتقنيات الأساسية والمتقدمة في السباحة.
3. فهم أساس التنفس السليم والانسيابية داخل الماء.
4. دراسة القواعد التنظيمية لمسابقات السباحة الدولية.
5. تعزيز اللياقة البدنية والقدرة العضلية من خلال ممارسة السباحة.
6. ترسیخ ثقافة السلامة المائية وأهميتها في الرياضات المائية.

#### المخرجات المتوقعة:

1. اكتساب المهارات الأساسية والمتقدمة في أنواع السباحة الأربع: الحرفة، الظهر، الصدر، والفرasha.
2. تحسين قدرة الطالب على التنفس السليم أثناء ممارسة السباحة.
3. فهم القواعد التنظيمية لمسابقات السباحة وتطبيقاتها في المنافسات.
4. تطوير اللياقة البدنية والقدرة العضلية من خلال التمارين المائية المنظمة.
5. تعزيز الوعي بأهمية السلامة المائية وكيفية التصرف في حالات الطوارئ داخل الماء.
6. القدرة على تقييم الأداء الفني في السباحة وتحليل الحركات لتحسين الكفاءة والأداء.