

## السباحة

### SWIMMING

#### حول المادة بشكل عام:

تهدف مادة "السباحة" إلى تعريف الطلاب بالمبادئ الأساسية لهذه الرياضة المائية التي تجمع بين اللياقة البدنية والمهارات الحركية. تركز 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: الحرة، الظهر، الصدر، والفراشة. 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، تُدرس القواعد الدولية المنظمة لمسابقات السباحة وكيفية الالتزام بها أثناء المنافسات، مع تسليط 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 أسس التنفس السليم والانسيابية داخل الماء.
4. دراسة القواعد التنظيمية للمسابقات والسباقات الدولية.
5. تعزيز اللياقة البدنية والقوة العضلية من خلال ممارسة السباحة.
6. ترسيخ ثقافة السلامة المائية وأهميتها في الرياضات المائية.

#### المخرجات المتوقعة:

1. اكتساب المهارات الأساسية والمتقدمة في أنواع السباحة الأربعة: الحرة، الظهر، الصدر، والفراشة.
2. تحسين قدرة الطالب على التنفس السليم أثناء ممارسة السباحة.
3. فهم القواعد التنظيمية لمسابقات السباحة وتطبيقها في المنافسات.
4. تطوير اللياقة البدنية والقدرة العضلية من خلال التمارين المائية المنتظمة.
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.