

### ( ملحق رقم 3 )

#### قائمة بأسماء السادة المحكمين للبرنامج التعليمي المحوسب والإستثمار الخاصة بالاختبار

الرقم	إسم المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل / الجامعة
1	الدكتور مبارك محمد آدم	أستاذ دكتور	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
2	الدكتورة أمال إبراهيم	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
3	الدكتورة سمية جعفر حميدي	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
4	الدكتورة هنادي محمد عبيد	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
5	الدكتور حاكم يوسف الضو	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
6	الدكتور الطيب حاج ابراهيم	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
7	الدكتور عمر محمد على	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم

والتكنولوجيا			
جامعة السودان للعلوم	أستاذ مساعد	الدكتورة ناهد سليمان	8
والتكنولوجيا		الضو	
جامعة السودان للعلوم	أستاذ مساعد	الدكتور صلاح جابر	9
والتكنولوجيا		فيرين	
جامعة السودان للعلوم	أستاذ مساعد	الأستاذة إبتسام محمد	10
والتكنولوجيا		سيد	
جامعة السودان للعلوم	محاضر	الأستاذ عبدالمنعم إبراهيم	11
والتكنولوجيا			
جامعة السودان للعلوم	محاضر	الأستاذ مصطفى كرم الله	12
والتكنولوجيا		مصطفى	

ملحق رقم ( 4 )

## يبين بعض مواقع الإنترنت التعليمية المتخصصة في السباحة

التي تشتمل على تصوير فيديو للمهارات والتمرينات ومراحل الأداء الفني في سباحة الظهر.

- 1/ [www.Fina.org](http://www.Fina.org) ,
- 2/ [www.swim.ee](http://www.swim.ee) ,
- 3/ [www.swim.com](http://www.swim.com) ,
- 4/ [www.totalimmersion.net](http://www.totalimmersion.net) ,
- 5/ [www.gsbmtty.com](http://www.gsbmtty.com) ,
- 6/ [www.ysaswimming.org](http://www.ysaswimming.org) ,
- 7/ ( <http://wellness.lattc.edu/real/strokes.html> )
- 8/ <http://www.caribbeanedu.com/kew/sports/sportsog.asp> .
- 9/ <http://www.city.com/media.php3?cat=media> backstroke .
- 10/ C: I Documents and ettings/ Jov/Desktop/ swim-city.com-swimming metropolis.mht .
- 11/ [#](http://vodpod.com/search/search?q=lessons%20freestyle%20swimming&target=videos) .
- 12/ <http://vodapod.com/search?q=lessons+swimming&target=videos&mature=false> .
- 13/ <http://www.swim.city.com/backstroke-php> .

## ملحق رقم (5) البرنامج التعليمي

### الأسبوع الأول

اللقاء : الأول والثاني      الهدف التعليمي : تعليم الطفو      زمن اللقاء : 90

دقيقة

الملاحظة	محتوى الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية		اليوم والتاريخ
	عرض البرنامج المحوسب				
التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح	- تغيير الملابس وتمام الحضور	10ق	الجزء التمهيدي		الاثنين -11-21 2011
	- تمارين الإحماء وأخذ دش	10ق			
الرد على أسئلة المتعلمين	مشاهدة البرنامج المحوسب مع شرح النواحي الفنية للمهارة وتعليق المدرس عليه	15ق	النشاط التعليمي		والأربعاء ٤

<p>- التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح</p> <p>- القيام بعملية تصحيح الأداء للمتعلمين</p> <p>- مشاهدة البرنامج مرة أخرى إذا ادعى الأمر ذلك</p>	<p>- مسك الماسورة باليدين، فرد الجسم على سطح الماء للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على الظهر</p> <p>- نفس التمرين السابق مع مسك الماسورة بيد واحدة والجسم مفروود على جانب المسبح</p> <p>- الطفو بمساعدة الزميل وذلك من وضع الوقوف الذراعيين بجانب الجسم رفع أحد الرجلين أماماً مع تقوس الظهر لملامسة سطح الماء ثم رفع الرجل الأخرى للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على الظهر</p> <p>- نفس التمرين السابق بمساعدة لوحات الطفو</p> <p>- مسك الماسورة والدفع بالرجلين لأخذ وضع الطفو بمساعدة لوحات الطفو</p> <p>- دفع جدار المسبح بأحد الرجلين وانزلاق الجسم على الماء لأخذ الوضع الانسيابي الأفقي للجسم</p> <p>- تكرار التمرين السابق عدة مرات اتثبيت المهارة</p>	45ق	النشاط التطبيقية	الجزء الرئدي سي	23-11-2011
	أخذ دش وارتداء الملابس	10ق	الجزء الختامي		

## تابع ملحق رقم (5)

### الأسبوع الثاني

اللقاء : الثالث والرابع والخامس الهدف التعليمي : تعليم ضربات الرجلين زمن اللقاء :

90دقيقة

الملاحظة	محتوى الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية		اليوم والتاريخ
	عرض البرنامج المحوسب				
التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح	- تغيير الملابس وتمام الحضور	10ق	الجزء التمهيدي		الاثنين -11-28 2011
	- تمارين الإحماء وأخذ دش	10ق			
الرد على أسئلة المتعلمين	مشاهدة البرنامج المحوسب مع شرح النواحي الفنية للمهارة وتعليق المدرس عليه	15ق	النشاط التعليمي		والأربعاء ع 30- -11

<p>- التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح</p> <p>- القيام بعملية تصحيح الأداء للمتعلمين</p> <p>- مشاهدة البرنامج مرة أخرى إذا ادعى الأمر ذلك</p>	<p>- تعليم ضربات الرجلين فى الخارج بالجلوس على المقعد السويدي مع سند اليدين خلفاً وأداء ضربات الرجلين</p> <p>- نفس التمرين السابق من وضع الرقود على المقعد السويدي</p> <p>- الجلوس على حافة المسبح مع سند اليدين خلفاً وأداء ضربات الرجلين فى الماء</p> <p>- انبطاح الذراعين عالياً على حافة المسبح، الرجلين داخل الماء مع عمل ضربات الرجلين</p> <p>- نفس التمرين السابق من وضع الرقود</p> <p>- مسك الماسورة وأداء ضربات الرجلين</p> <p>- أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو بمساعدة الزميل</p> <p>- نفس التمرين السابق بمساعدة لوحة الطفو لاطول مسافة</p> <p>- نفس التمرين السليق بدون أداة</p> <p>- أداء ضربات الرجلين فى شكل تنافس بين المتعلمين لزيادة الحماس وتجويد المهارة</p>	45ق	النشاط التطبيقية	الجزء الرئدي سي	2011 والاثنين 5-12-2011
	أخذ دش وارتداء الملابس	10ق	الجزء الختامي		

## تابع ملحق رقم (5)

### الأسبوع الثالث

اللقاء: السادس والسابع والثامن الهدف التعليمي: تعليم ضربات الذراعين زمن اللقاء:

90 دقيقة

الملاحظة	محتوى الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية		اليوم والتاريخ
	عرض البرنامج المحوسب				
التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح	- تغيير الملابس وتمام الحضور	10ق	الجزء التمهيدي		الأربعاء -12-7 2011
	- تمارين الإحماء وأخذ دش	10ق			
الرد على أسئلة المتعلمين	مشاهدة البرنامج المحوسب مع شرح النواحي الفنية للمهارة وتعليق المدرس عليه	15ق	النشاط التعليمي		والاثنين -12-12 2011
- التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح - القيام بعملية تصحيح الأداء للمتعلمين - مشاهدة البرنامج مرة أخرى إذا ادعى الأمر ذلك	- أداء ضربات الذراعين خارج الماء من وضع الوقوف - نفس التمرين السابق من وضع الرقود على أرضية مسطحة - نفس التمرين السابق من وضع الرقود على المقعد السويدي - أداء ضربات الذراعين من وضع الوقوف داخل المسبح - أداء ضربات الذراعين من وضع تشبيك الرجلين على الماسورة وثبات الجسم في وضع الطفو - أداء ضربات الذراعين من وضع الطفو بمساعدة	45ق	النشاط التعليمي	الجزء الرئيسي	والأربعاء ٦ 14-12- 2011



	<p>الزميل</p> <p>- أداء ضربات الذاعين مع التركيز على دوران الكتفين</p> <p>- دفع جدار المسبح بأحد الرجلين لاتخاذ وضع الطفو</p> <p>وعمل دورة واحدة بالذراعين</p> <p>- تكرار التمرين السابق مع زيادة عدد دورات الذراعين</p> <p>- أداء ضربات الذراعين من وضع الطفو مع ضربات</p> <p>الرجلين</p>			
	أخذ دش وارتداء الملابس	10ق	الجزء الختامي	

## تابع ملحق رقم (5)

### الأسبوع الرابع

اللقاء : التاسع والعاشر      الهدف التعليمي : تعليم التنفس      زمن اللقاء : 90 دقيقة

الملاحظة	محتوى الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية	اليوم والتاريخ
	عرض البرنامج المحوسب			
التأكد من أداء التمارين بشكل	- تغيير الملابس وتمام الحضور	10ق	الجزء التمهيدي	الاثنين 12-19

صحيح	- تمارين الإحماء وأخذ دش	10ق		2011 والأربعاء ع 21- 12- 2011
الرد على أسئلة المتعلمين	مشاهدة البرنامج المحوسب مع شرح النواحي الفنية للمهارة وتعليق المدرس عليه	15ق	النشاط التعليمي	
- التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح - القيام بعملية تصحيح الأداء للمتعلمين - مشاهدة البرنامج مرة أخرى إذا ادعى الأمر ذلك	- تعليم التنفس خارج الماء من وضع الوقوف - تعليم التنفس من وضع الوقوف على أرضية المسبح في الماء الضحل - تعليم التنفس من وضع الطفو فقط - تعليم التنفس من وضع تشبيك الرجلين على الماسورة وثبات الجسم على وضع الطفو - تعليم التنفس بدفع جدار المسبح من وضع الطفو مع ضربات الرجلين - تكرار التمرين السابق مع زيادة عدد دورات الذراعين لزيادة عدد مرات التنفس	45ق	النشاط التطبيقية	الجزء الرئيسي
	أخذ دش وارتداء الملابس	10ق	الجزء الختامي	

### تابع ملحق رقم (5)

## الأسبوع الخامس

اللقاء : الحادي والثاني عشر      الهدف التعليمي : تعليم التوافق      زمن اللقاء : 90

دقيقة

الملاحظة	محتوى الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية		اليوم والتاريخ
	عرض البرنامج المحوسب				
التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح	- تغيير الملابس وتام الحضور	10ق	الجزء التمهيدي		الاثنين -12-26 2011
	- تمارين الإحماء وأخذ دش	10ق			
الرد على أسئلة المتعلمين	مشاهدة البرنامج المحوسب مع شرح النواحي الفنية للمهارة وتعليق المدرس عليه	15ق	النشاط التعليمي		والأربعاء ع 28- -12

<p>- التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح</p> <p>- القيام بعملية تصحيح الأداء للمتعلمين</p> <p>- مشاهدة البرنامج مرة أخرى إذا ادعى الأمر ذلك</p>	<p>- دفع جدار المسبح بأحد الرجلين لاتخاذ وضع الطفو مع ضربات الرجلين وتحريك الذراعين دورة واحدة مع التنفس</p> <p>- نفس التمرين السابق مع أداء ست ضربات رجلين كل دورة ذراع كاملة</p> <p>- أداء سباحة الظهر كاملة بعرض المسبح</p>	45ق	النشاط التطبيقية	الجزء الرئي سي	2011
	أخذ دش وارتداء الملابس	10ق	الجزء الختامي		

## تابع ملحق رقم (5)

### الأسبوع السادس

اللقاء : الثالث والرابع عاشر      الهدف التعليمي : تثبيت السباحة      زمن اللقاء : 90 دقيقة

الملاحظة	محتوى الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية	اليوم والتاريخ
	عرض البرنامج المحوسب			

<p>التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح</p>	<p>- تغيير الملابس وتمام الحضور - تمارين الإحماء وأخذ دش</p>	<p>10ق 10ق</p>	<p>الجزء التمهيدي</p>	<p>الاثنين -1-2 2012</p>
<p>الرد على أسئلة المتعلمين</p>	<p>مشاهدة البرنامج المحوسب مع شرح النواحي الفنية للمهارة وتعليق المدرس عليه</p>	<p>15ق</p>	<p>النشاط التعليمي</p>	<p>والأربعاء -1-4 2012</p>
<p>- التأكد من أداء التمارين بشكل صحيح - القيام بعملية تصحيح الأداء للمتعلمين - مشاهدة البرنامج مرة أخرى إذا ادعى الأمر ذلك</p>	<p>- أداء سباحة الظهر كاملة مع التركيز على إصلاح الأخطاء وربط المهارات ببعضها وإجادتها وإتقانها - أداء السباحة كاملة مع زيادة المسافة تدريجياً وزيادة السرعة - تكرار سباحة الظهر كاملة عدة مرات للصقل والتجويد</p>	<p>45ق</p>	<p>النشاط التطبيقية</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
	<p>أخذ دش وارتداء الملابس</p>	<p>10ق</p>	<p>الجزء الختامي</p>	