



اقليم كردستان العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة دهوك  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : السباحة  
المرحلة : الاولى A  
مدرسي المادة : د. زهرة جميل صالح

ت	مواضيع التقارير المطلوبة
1	تاريخ السباحة في العالم القديم واتحادات السباحة الدوليہ والعراقية
2	المبادي الاساسية لتعلم السباحة
3	فوائد السباحة فوند الماء العلاجية تاثير السباحة على الخلايا الجسمية
4	السباحة الحرة وسباحة الظهر
5	سباحة الفراشة وسباحة الصدر
6	الاداء الحركي لانواع السباحات الاربعة
7	انواع الرياضات المائية (الغوص- الغطس- السباحة الايقاعية )
8	الغرق والانقاذ وحلات الغريق والادوات المساعدة
9	السباحة اهمية السباحة نصائح وارشادات للمبتدئين والنواحي الصحية
10	البدء في انواع السباحات وتكلم عن احواض السباحة