



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التكوين القاعدي 2025-2026



تبرمج حصص مقياس السباحة في شهر رمضان الكريم نظريا (اعمال موجهة) وفق التوقيت الاتي:

الايام	09:45 _ 08:30	11:00 _ 09:45	12:15 _ 11:00	13:30 _ 12:15	14:45 _ 13:30	16:00 _ 14:45
الاحد				سباحة فوج 2 القاعة 1	سباحة فوج 1 القاعة 1	سباحة فوج 5 القاعة 1
الاثنين	سباحة فوج 3 القاعة 3	سباحة فوج 6 القاعة 3	سباحة فوج 4 القاعة 3	سباحة فوج 8 القاعة 3	سباحة فوج 7 القاعة 3	سباحة فوج 11 القاعة 3
الثلاثاء	سباحة فوج 9 القاعة 3	سباحة فوج 12 القاعة 3	سباحة فوج 10 القاعة 3			

ملاحظة: الحضور اجباري والغياب يحتسب كحصة تطبيقية.