



**توصيف مقرر مادة الجمباز
الفرقة الثالثة
اختياري أول**

الفصل الدراسي الاول

للعام الجامعي 2011/2010م

توصيف المقرر

جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين

البرنامج المقدم من خلالها المقرر: بكالوريوس التربية الرياضية
القسم العلمي الذي يقدم المقرر:- قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض
الرياضية

القسم العلمي الذي يدرس المقرر: قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض
الرياضية

السنة الدراسية: الفرقة الثالثة اختياري ول (الفصل الدراسي الثاني)

تاريخ اعتماد توصيف البرنامج / / م

أ- البيانات الأساسية

العنوان : مادة التمرينات الكود:

الساعات المعتمدة: 45 ساعة في الترم بواقع 3 ساعات أسبوعياً

المحاضرة: 15 الدروس العملية: 30

ساعات الإرشاد الأكاديمي: المجموع: 45 ساعة الترم الأول

ب- البيانات المهنية

1- الأهداف العامة للمقرر

- الإلمام بالتطور بالجمباز والتقدم الحاضر و التوقع بالمستقبل
- الإلمام بالمتطلبات المتنوعة لما هو حديث في الاعداد البدنى وعناصر اللياقة البدنية وطبيعة الحركة إثناء الأداء ، وماهو حديث في المهرجانات الرياضية الخاصة بالجمباز
- الإلمام بطرق وكيفية التطبيق في الإعداد البدنى وتركيب الجمل الفنية لاجب الجمباز .

2- النتائج التعليمية المستهدفة للمقرر

أ- المعرفة والفهم

- يجب أن يكون الخريج في نهاية المقرر قادرا على:-
- الإلمام بالمعارف الأساسية والفلسفية والتربوية والاجتماعية في محتوى مادة الجمباز.
 - الإلمام بالمعارف النظرية المرتبطة والقوانين المستخدمة في الجمباز
 - يفهم مبادئ وأسس الحركة في و الإعداد البدني و المهارى والنفسى فى الجمباز.

ب-المهارات الذهنية

- يجب أن يكون الخريج في نهاية المقرر قادرا على:-
- اختيار الأسلوب التعليمي المناسب لتعلم المهارات الجمبازية.
 - يركز الطالب الانتباه على أهم النواحي الفنية المرتبطة بالأداء فى الجمباز.
 - اكتشاف التحديات والمعوقات التي تواجهه إثناء ممارسة محتوى الجمباز واختيار البدائل.

ج- المهارات المهنية والعملية

- يجب أن يكون الخريج في نهاية المقرر قادرا على:-
- أداء النماذج التطبيقية للمهارات المتعلمة في محتوى مادة الجمباز المقرر.
 - استخدام المصطلحات المختلفة المتعارف عليها فى الجمباز
 - تطبيق إجراءات الأمن والسلامة الصحية في البيئة الممارس فيها الجمباز .

3- المحتويات

م	الموضوع	عدد الساعات	نظري	عملي
1	المصطلحات الاساسية فى قانون الجمباز	4	2	2
2	برامج الاعداد فى رياضة الجمباز	4	2	2
3	اسس قانون الجمباز	10	3	7
4	المتطلبات العامة و الخاصة لاجهزة الجمباز	10	3	7
5	الاعداد الخططى فى رياضة الجمباز	4	2	2
6	المجموعات الحركية على اجهزة الجمباز	13	3	10
7	كيفية اعداد مدرسة جمباز	-----	-----	-----
الاجمالي		45	15	30

4- أساليب التعليم والتعلم

- أسلوب التعلم بالأوامر
- أسلوب التعلم التبادلي.
- استخدام طرق التعلم مع الأساليب المتبعة.

5- أساليب تقييم الطلبة

م	أسلوب التقييم	الهدف من التقييم
3	الاختبار العملي	تقييم قدرة الطالب على أداء المهارات المتعلمة فى الجمباز وتعليمها للآخرين .
4	الاختبار البحثي	تقييم قدرة الطالب على تجميع المعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات المتعلمه من وسائل جمع المعلومات (كتب - مراجع - شبكة المعلومات) .
5	الاختبار التحريري	تقييم قدرة الطالب على سرد المعلومات المرتبطة بالمهارات المتعلمة فى الجمباز .
6	امتحان نهاية العام	تقييم قدرة الطالب على الالمام بالموضوعات المتعلقة نظريا وعمليا فى رياضة الجمباز .

أ- جدول التقييم

م	أسلوب التقييم	الأسبوع
1	الاختبار العملي	السادس، العاشر، الرابع عشر
2	الاختبار البحثي	السابع، الحادي عشر
3	الاختبار التحريري	السادس، العاشر، الرابع عشر
4	امتحان نهاية العام	امتحان نهاية العام

ب- النسبة المئوية لكل تقييم

م	أسلوب التقييم	الدرجات	النسبة المئوية
1	الاختبار العملي	20	20%
2	الاختبار البحثي	10	10%
3	الاختبار التحريري	10	10%
4	امتحان نهاية العام	30	30%
		30	30%
	الاجمالي	100	100%

6- قائمة المراجع

- أ- مذكرات المقرر : الأسس النظرية والتطبيقية فى رياضة الجمباز .
- ب- الكتب الدراسية : الأسس النظرية والتطبيقية فى رياضة الجمباز .
- ج- كتب مقترحة
- إبراهيم سعد زغول : نظريات وتطبيقات الجمباز الحديث .
- محمد ابراهيم شحاتة : اسس تعليم الجمباز .
- عادل عبد البصير اسس ونظريات الجمباز الحديث .

د- مواقع الإنترنت:

www.figgymnastics.com
www.usagymnastics.com
www.drillsandskills.com/skills
www.olympicgymnastics.com
www.gymtide.com

7- الإمكانيات المطلوبة للتعليم والتعلم

- * جهاز كمبيوتر لعرض الأشرطة التعليمية .
- * جهاز (data show) لعرض المحاضرات النظرية والشرح اللفظى .

رئيس القسم
أ.د/ إبراهيم سعد زغول

منسق المقرر
أ.د/ إبراهيم سعد زغول

التاريخ / / 2010م