

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية

قسم ألعاب القوى

توصيف مقرر ألعاب القوى أختياري أول (أ)

البرامج التي يقدم من خلالها المقرر: بكالوريوس التربية الرياضية

المقرر يمثل عنصر رئيسي بالنسبة للبرنامج

الأقسام التي تقدم البرنامج :

1- قسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية

2- قسم علوم الصحة

3- نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

4- قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار

5- قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية

6- قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

7- قسم المناهج وطرق التدريس

8- قسم الإدارة الرياضية والترويج

9- قسم التدريب الرياضي

10- قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

القسم الذي يقدم المقرر: قسم ألعاب القوى

السنة الدراسية / المستوى : الفرقة الرابعة / اختياري أول (الفصل الدراسي الأول)

تاريخ اعتماد المواصفات: 28 / 12 / 2011

(أ)البيانات الأساسية

العنوان: ألعاب القوى

عدد الساعات في الأسبوع : 8 ساعات

(ب) البيانات المهنية

1- الأهداف العامة للمقرر:

بنهاية المقرر الدراسي يكون الطالب قادرا على أن:

- يلم بالجوانب الغذائية الخاصة بلاعب ألعاب القوى
- يلم بالنواحي الفنية لبعض مسابقات ألعاب القوى
- يلم ببعض المصطلحات العربية والانجليزية الخاصة بلاعب ألعاب القوى

2- النتائج التعليمية المستهدفة للمقرر:

أ- المعرفة والفهم :

بنهاية المقرر الدراسي يكون الطالب قادرا على أن:

- أ 1- يعرف الجوانب الغذائية الخاصة بلاعب ألعاب القوى
- أ 2- يعرف النواحي الفنية لبعض مسابقات ألعاب القوى
- أ 3- يعرف بعض المصطلحات العربية والانجليزية بلاعب ألعاب القوى

ب - المهارات الذهنية :

بنهاية المقرر الدراسي يكون الطالب قادرا على أن:

- ب 1- يبتكر بعض التدريبات التي تعمل على إتقان الأداء الفني لبعض المسابقات في ألعاب القوى
- ب 2- يركز الطالب الانتباه على أهم النواحي الفنية المرتبطة بالأداء في مسابقات ألعاب القوى
- ب 3- يدرك فلسفة تعديلات القانون الدولي لألعاب القوى

ت - المهارات المهنية والعملية :

بنهاية المقرر الدراسي يكون الطالب قادرا على أن:

- ت 1- يؤدي نماذج للتدريبات الخاصة بتنمية الأداء الفني في رياضة ألعاب القوى
- ت 3- يستطيع القيام بالتحكيم في مسابقات ألعاب القوى

ث- المهارات العامة والقابلة للنقل :

بنهاية المقرر الدراسي يكون الطالب قادرا على أن:

- ث 1- يتعلم ذاتيا .

ث 2- يبحث على المعلومة والحصول عليها من مصادرها المختلفة

ث4- يعمل فى مجموعات بحثية

3- المحتويات:

الموضوع	عدد الساعات	نظري	عملي
الخطة السنوية	2	2	-
تغذية الناشئين والمكملات الغذائية	4	4	-
الصفات البدنية	4	4	-
إعداد نماذج تدريبية للاعبى المسابقات المختلفة	4	4	-
مسابقات العشارى رجال اليوم الأول (وتشمل تعليم - تدريب- قانون)	4	4	-
مسابقة 100 عدو	15	3	12
مسابقة الوثب الطويل	15	3	12
مسابقة دفع الجلة	10	2	8
مسابقة الوثب العالى	10	2	8
مسابقة 400م عدو	10	2	8
المصطلحات العربية والانجليزية لألعاب القوى	2	2	-
المجموع	80	32	48

4- أساليب التعليم والتعلم :

4-1 محاضرات نظرية

4-2 مهمات بحثية

4-3 محاضرات عملية

4-4 التعلم الذاتى

5- أساليب تقييم الطلبة:

أ (أعمال السنة:

أ-1 امتحان نظري لتقييم المعرفة والفهم

أ-2 امتحان عملي لتقييم المهارات المتعلمة

أ-3 تفاعل الطلاب (حضور ، التزام ، سلوك ، تكاليفات)

ب (امتحان عملي نهاية الفصل الدراسي

ج (امتحان نظري نهاية الفصل الدراسي

جدول التقييم :

التقييم 1- امتحان عملي الأسبوع (الثامن ، الحادي عشر)

التقييم 2- امتحان نظري الأسبوع (الثامن ، الحادي عشر)

التقييم 3- تفاعل الطلاب خلال الفصل الدراسي (حضور ، التزام ، سلوك ، تكاليفات)

التقييم 4- امتحان عملي نهاية الفصل الدراسي

التقييم 5- امتحان نظري نهاية الفصل الدراسي

النسبة المئوية لكل تقييم :

النسبة المئوية	أسلوب التقييم
40 %	- امتحان عملي - امتحان نظري - تفاعل الطلاب
30 %	امتحان عملي
30 %	امتحان نظري
100 %	المجموع

6 - قائمة المراجع

6-1 الكتب الضرورية:

* العاب القوى :مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

2-6 كتب مقترحة :

- القانون الدولي لألعاب القوى : الاتحاد المصري لاعاب القوى

- عبد العزيز عبد المجيد : مسابقات الميدان والمضمار

3-6 مجلات دورية ، مواقع انترنت

www.iaaf.com

7- الإمكانات المطلوبة للتعليم والتعلم:

مضمار قانونى - حفرة وثب قانونية - 30جدة للتعليم - 30حواجز - 30 طوق - قاعة

محاضرات - جهاز عرض - جهاز حاسب آلى

رئيس القسم

منسق المقرر:

أ. د / عميد الكلية

د / حمدى محمد على