



توصيف مقرر مادة التمرينات
الفرقة الرابعة
اختياري ثاني

الفصل الدراسي الثاني

للعام الجامعي 2012/2011 م

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 والتمارين والعروض
الرياضية

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

السنة الدراسية: الفرقة الرابعة اختياري ثاني (الفصل الدراسي الثاني)

تاريخ اعتماد توصيف البرنامج / / م

أ- البيانات الأساسية

العنوان : مادة التمرينات الكود:

الساعات المعتمدة: 30 ساعة في الترم بواقع ساعتان

المحاضرة: 10 الدروس العملية: 20

ساعات الإرشاد الأكاديمي: المجموع: 30 ساعة الترم الأول

ب- البيانات المهنية

1- الأهداف العامة للمقرر

- الإلمام بالتطور بالتمرينات والتقدم بها وماهية التمرينات الاستشفائية واغراضها
- الإلمام بالمتطلبات المتنوعة لما هو حديث في الاعداد البدني وعناصر اللياقة البدنية وطبيعة الحركة إثناء الأداء ، وما هو حديث في المهرجانات والعروض

الرياضية، التمرينات الاستشفائية

- الإلمام بطرق وكيفية التطبيق فى الإعداد البدنى وتركيب العروض الرياضية بالموسيقى، والتمرينات الاستشفائية.

2- النتائج التعليمية المستهدفة للمقرر

أ- المعرفة والفهم

- يجب أن يكون الخريج فى نهاية المقرر قادرا على:-
- الإلمام بالمعارف الأساسية والفلسفية والتربوية والاجتماعية فى محتوى مادة التمرينات.
- الإلمام بالمعارف النظرية المرتبطة بالتمرينات الاستشفائية و الإعداد البدني والعروض الرياضية

- يفهم مبادئ وأسس الحركة فى تمرينات الاستشفائية و الإعداد البدني والعروض الرياضية.

ب- المهارات الذهنية

- يجب أن يكون الخريج فى نهاية المقرر قادرا على:-
- اختيار الأسلوب التعليمي المناسب لتعلم التمرينات الاستشفائية و الإعداد البدني والعروض الرياضية.
- يركز الطالب الانتباه على أهم النواحي الفنية المرتبطة بالأداء فى التمرينات الاستشفائية و الإعداد البدني والعروض الرياضية.
- اكتشاف التحديات والمعوقات التي تواجهه أثناء ممارسة محتوى التمرينات واختيار البدائل.

ج- المهارات المهنية والعملية

- يجب أن يكون الخريج فى نهاية المقرر قادرا على:-
- أداء النماذج التطبيقية للمهارات المتعلمة فى محتوى مادة التمرينات المقرر.
- استخدام المصطلحات المختلفة للتمرينات الاستشفائية و الإعداد البدني والعروض الرياضي

- تطبيق إجراءات الأمن والسلامة الصحية في البيئة الممارس فيها التمرينات.

3- المحتويات

م	الموضوع	عدد الساعات	نظري	عملي
1	التقدم فيما هو حديث في التمرينات الاستشفائية	3	1	2
2	التقدم بتمرينات الاعداد البدني	5	2	3
3	التقدم بتمرينات عناصر اللياقة البدنية	6	2	4
4	التقدم فبالعروض الرياضية	6	2	4
5	تمرينات البليومترک	3	1	2
6	التقدم في كتابة ونداء التمرينات	7	2	5
7	-----	-----	-----	-----
	الاجمالي	30	10	20

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 الطلاب على الحركات والأوضاع المتعلمة في التمرينات وتعليمها للآخرين
4	الاختبار البحثي	تقييم قدرة الطلاب على تجميع المعلومات والمعارف المرتبطة بموضوعات التمرينات من المراجع والانترنت (شبكة المعلومات).

5	الاختبار التحريري	تقييم قدرة الطالب على سرد المعلومات المرتبطة بالتمارين ومدى فهمها.
6	امتحان نهاية العام	تقييم قدرة الطلاب على الإلمام بالموضوعات المتعلمة نظريا وعمليا في مادة التمرينات

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	7.5	15%
2	الاختبار البحثي	5	10%
3	الاختبار التحريري	7.5	15%
4	امتحان نهاية العام	15	30%
		15	30%
	الاجمالي	50	100%

6- قائمة المراجع

- أ- مذكرات المقرر : التمرينات والإعداد لبدني -العروض الرياضية وجمناسترادا العالم
ب- الكتب الدراسية : التمرينات والإعداد لبدني -العروض الرياضية وجمناسترادا العالم

ج- كتب مقترحة

- التمرينات الاستشفائية وتطبيقاتها (أ.د/حمداحمد - أ.د/ابراهيم سعد زغول)

- التمرينات والعروض الرياضية (أ.د/ ليلي زهران)

د- مواقع الإنترنت:

1- www.bdnia.com

2- www.fig.com

3- www.fiep.com

7- الإمكانيات المطلوبة للتعليم والتعلم

- جهاز عرض - جهاز حاسب آلي - ادوات تمرينات (مقاعد سويدي -مراتب

فردية- احبال- كور - كور سويس بول(مطاطة صغيرة وكبيرة)-صولجانات-عصى)

رئيس القسم

أ.د/ إبراهيم سعد زغلول

منسق المقرر

أ.د/ إبراهيم سعد زغلول

التاريخ / / 2011م