

نموذج رقم (١٠)
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :

اسم المقرر: اللياقة البدنية	الرمز الكودي : ٣١٣ ت / ب أ ج
الفرقة / المستوى : الثالثة	التخصص: تدريب رياضي
عدد الوحدات الدراسية: نظري : ٢ تطبيقي: ٢	البرنامج التابع له المقرر: التدريب الرياضي
القسم المنوط به تدريس المقرر: التدريب الرياضي وعلوم الحركة	القسم التابع له المقرر: التدريب الرياضي وعلوم الحركة

٢- هدف المقرر:	إكساب الطلاب القدرة على تحديد مكونات اللياقة البدنية وطرق وأساليب تنمية وقياس هذه المكونات وكيفية تقنين الأحمال التدريبية.
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	
أ- المعلومات والمفاهيم :	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطالب ماهية اللياقة البدنية وأهميتها. - أن يلم الطالب بمكونات اللياقة البدنية والتميز بينها. - أن يكتسب الطالب أساليب تنمية وقياس عناصر اللياقة البدنية. - أن يفهم الطالب كيفية تطبيق الأحمال التدريبية.
ب- المهارات الذهنية:	<ul style="list-style-type: none"> - أن يقدر الطالب دور اللياقة البدنية في التمتع بصحة جيدة. - أن يقن الطالب الأحمال التدريبية. - أن يميز مكونات اللياقة البدنية.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	<p>أن يكون الطالب في نهاية تدريس المقرر قادراً على :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يطبق الطالب أساليب وطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية مع الفئات المختلفة. - أن يقيس الطالب عناصر اللياقة البدنية باستخدام الأختبارات والمقاييس. - أن يقيم الطالب برامج اللياقة البدنية للفئات المختلفة.
د/ المهارات العامة:	<ul style="list-style-type: none"> - إدارة مجموعات العمل. - تقديم برامج لياقة بدنية لذوي الاحتياجات الخاصة. - استخدام شبكة المعلومات الدولية في البحث.

<ul style="list-style-type: none"> - اللياقة البدنية (ماهية - علاقتها بالمجالات). - مكونات اللياقة البدنية (القوة . الجلد العضلي - الجلد الدوري - المرونة - الرشاقة - السرعة). - أساليب تنمية اللياقة البدنية. - أساليب قياس اللياقة البدنية. - تقنين الأحمال التدريبية. - اللياقة البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة. - التمرينات واللياقة البدنية. 	<p>٤- محتوى المقرر :</p>
<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرات النظرية. - التدريب العملي والمحاضرات العملية. - شبكة الإنترنت والمكتبة. - أبحاث مكتبية. - ساعات مكتبية. 	<p>٥- أساليب التعليم والتعلم:</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ساعات مكتبية. - تدريبات عملية خارج مواعيد المحاضرات. 	<p>٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة:</p>
<p>٧- تقويم الطلاب:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - إمتحانات عملية مرحلية (٣ إختبارات). - إختبار نظري. - إختبارات شفوية. - أوراق دراسية. 	<p>أ- الأساليب المستخدمة:</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التقييم الأول: سفة دورية بدءاً من الأسبوع الرابع. - التقييم الثاني: الأسبوع العاشر. - التقييم الثالث: الأسبوع الحادي عشر. - التقييم الرابع: الأسبوع الثالث عشر. 	<p>ب- التوقيت:</p>
<ul style="list-style-type: none"> - أعمال السنة: ٤٥ درجة بنسبة ٣٠% - أقر العام عملي: ٦٠ درجة بنسبة ٤٠% - أقر العام نظري: ٤٥ درجة بنسبة ٣٠% 	<p>ج- توزيع الدرجات:</p>

٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :	
أ- مذكرات:	مذكرة اللياقة البدنية.
ب- كتب ملزمة:	
ج- كتب مقترحة:	- الاختبار والقياس في التربية الرياضية. - اللياقة البدنية ومكوناتها.
د- دوريات علمية أو نشرات إلخ:	- مواقع على شبكة المعلومات.

د/ خالد محمد عبد الكريم

أستاذ المقرر: أ.د/ صالح محمد صالح

د/ أيمن مسلم سليمان

د/ ياسر حسن حامد

رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقي طوس

مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم

مسمى المقرر	اللياقة البدنية
كود المقرر	٣١٣. ت/ أ ب ج

البرنامج : الإدارة الرياضية

نموذج (١١)
مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

المحتويات الرئيسية للمقرر	أسبوع الدراسة	المعارف	مهارات ذهنية	مهارات مهنية	مهارات عامة
اللياقة البدنية (ماهية - مجالات).	٢	أ ١			
مكونات اللياقة البدنية	٦ : ٣	أ ٢	ب ٣		
أساليب تنمية اللياقة البدنية	٧	أ ٣		ج ١	
أساليب قياس اللياقة البدنية	١٠ : ٨	أ ٣		ج ٢	
تقنين الأحمال التدريبية	١١	أ ٤	ب ٢		
اللياقة البدنية لذوي الإحتياجات الخاصة	١٢			ج ٣	د ٢
التمرينات واللياقة البدنية	١٤ : ١٣		ب ١		د ١

د/ خالد محمد عبد الكريم

أستاذ المقرر: أ.د/ صالح محمد صالح

د/ أيمن مسلم سليمان

د/ ياسر حسن حامد

رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقي طوس

مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم