

نموذج رقم (١٠)
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :-

الرمز الكودى : ٢١٧. ت	اسم المقرر : أساسيات الدفاع عن النفس
التخصص: تمهيدى	الفرقة / المستوى : الثانية
البرنامج التابع له المقرر: بكالوريوس التربية الرياضية	عدد الوحدات الدراسية: نظري : ١ تطبيقي : ٤
القسم التابع له المقرر: التدريب الرياضي وعلوم الحركة	القسم المنوط به تدريس المقرر: التدريب الرياضي وعلوم الحركة

٢- هدف المقرر:	- الإلمام بطبيعة وأسس رياضات الدفاع عن النفس ومهاراتها الأساسية وتكوين بعض المعلومات البدنية والمهارية المرتبطة برياضات الدفاع عن النفس.
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	أ- المعلومات والمفاهيم : - أن يلم الطالب بالمعلومات الفنية المرتبطة برياضات الدفاع عن النفس. - أن يكتسب الطالب الجانب المعرفى المرتبط برياضات الدفاع عن النفس. - أن يفهم الطالب بعض المناهج والمصطلحات والمهارات الأساسية.
ب- المهارات الذهنية :	- أن يحلل الطالب الجمل الحركية الهجومية والدفاعية لرياضات الدفاع - أن يخطط الطالب لمهارات الدفاع عن النفس. - أن يدرك الطالب أسس و مهارات المهرجانات المختلفة.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	- تدريب الطلاب على التعرف الخططى لرياضات الدفاع عن النفس. - تدريب الطلاب على اكتساب بعض المهارات الدفاعية والهجومية. - تدريب الطلاب على كيفية تعليم مهارات الدفاع.
د/ المهارات العامة:	- تدريب الطلاب كيفية النواحي الفنية والتعليمية لرياضة الدفاع عن النفس - تنمية بعض المهارات المرتبطة بتدريب رياضات الدفاع عن النفس. - تنمية المهارات الدفاعية والهجومية لدى الطالب المعلم والمدرّب الإدارى.
٤- محتوى المقرر :	- ماهية رياضة الدفاع عن النفس (كاراتيه- جودو- كونغ فو- تايكوندو) ومهاراتها الأساسية. - المواصفات الفنية للأجهزة والأدوات لرياضات الدفاع عن النفس.

<p>- تطبيقات تكنيك الأدوات وتشكيلاتها التطورية لرياضات الدفاع عن النفس (جودو - تايكندو - كونغ فو - كاراتيه). - تعليم الجمل الحركية للكاتا والكوميتة.</p>	
<p>- عمل تدريبات إضافية فى غير مواعيد المحاضرات. - اختبار عناصر الطلاب المتميزين وضمهم إلى أنشطة الكلية. - عمل فرق رياضية لرياضات الدفاع عن النفس وعمل محاضرات إضافية.</p>	٥- أساليب التعليم والتعلم:
<p>محاضرات إضافية للطلاب المتعثرين ساعات مكتبية</p>	٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة:
	٧- تقويم الطلاب :
<p>- الاختبارات الشفوية. - الاختبارات العملية. - الاختبارات النظرية.</p>	١- الأساليب المستخدمة:
<p>- الأسبوع الثامن. - الأسبوع التاسع. - الأسبوع العاشر.</p>	ب- التوقيت:
<p>- ٤٥ درجة اختبار نهاية الفصل الدراسى نظرى ٣٠%. - ٤٥ درجة أعمال السنة ٣٠%. - ٦٠ درجة اختبار نهاية الفصل الدراسى عملى ٤٠%. - الإجمالى (١٥٠ درجة) ١٠٠%.</p>	ج- توزيع الدرجات:
	٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :
<p>- مكررة بالقسم.</p>	١- مذكرات:
	ب- كتب ملزمة:
<p>الكراتيه, الكونغفو, مهارات الجودو , تدريب التايكوندو للناشئين</p>	ج- كتب مقترحة:
<p>شبكة الإنترنت</p>	د- دوريات علمية او نشرات إلخ:

أستاذ المقرر : أ.د/ محمود حسن العربى
د/ صالح عبد القادر عتريس
مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم

أ.د/ محمد حامد شداد
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقى طوس
د/ صالح عبد الجابر

أساسيات الدفاع عن النفس	مسمى المقرر
٢١٧. ت	كود المقرر

برنامج: بكالوريوس التربية الرياضية

نموذج (١١)

مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

مهارات عامة	مهارات مهنية	مهارات ذهنية	المعارف	أسبوع الدراسة	المحتويات الرئيسية للمقرر
٢د	١ج	ب ٢	أ١ - أ٣	١، ٢، ٣، ٤	- ماهية رياضات الدفاع عن النفسى (جودو- كاراتيه- تايكندو- كونغ فو) ومهاراتها الأساسية.
١د - ٢د	٢ج - ٣ج	ب ٢ - ب ٣	أ١	٥، ٦، ٧، ٨	- الموصفات الفنية للأدوات والأجهزة.
١د - ٣د	٣ج - ٣ج	ب ١ - ب ٢	أ١	٩، ١٠، ١١	- تطبيقات تكتيك الأدوات وتشكيلاتها التطورية.
١د - ٢د	ج-٢	ب ٣	أ ٨	١٢، ١٣، ١٤، ١٥	- تعلم الجمل الحركية للكاتا والكوميتة.

أستاذ المقرر : أ.د/ محمود حسن العربى أ.د/ محمد حامد شداد د/ صالح عبد الجابر

د/ صالح عبد القادر عتريس

رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقى طوس

مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم