



نموذج رقم (10)
توصيف مقرر دراسي

1) معلومات عامة

الرمز الكودي : 223. ع	اسم المقرر: الرياضة وصحة المجتمع
التخصص: تمهيدي	الفرقة / المستوى : الثانية
البرنامج التابع له المقرر: بكالوريوس التربية الرياضية	عدد الوحدات الدراسية: نظري : 2 تطبيقي :-
القسم التابع له المقرر: علوم الصحة الرياضية	القسم المنوط به تدريس المقرر: علوم الصحة الرياضية
تاريخ وجهة اعتماد المقرر:	الأقسام العلمية ذات العلاقة بالبرنامج:
منسق المقرر: د/ نسرين نادى عبد الجيد	

2-أ أهداف المقرر:	- تعريف الطالب بالعلاقة بين اللياقة البدنية والنشاط البدني ونمط الحياة الحديثة، بعض المشاكل الصحية.
3- مخرجات التعلم المستهدفة :	
أ- المعرفة والفهم :	المعرفة: - أن يلم الطالب بالمعلومات والمعارف عن أهمية الرياضة ودورها في الثقافة الصحية وتعديل السلوك الصحي للأسرة والمجتمع. - أن يتعرف الطالب على العناصر الغذائية والنظم الغذائية للرياضيين قبل وأثناء وبعد الممارسة الرياضية. الفهم: - أن يفسر الطالب دور الرياضة في برامج إنقاص الوزن وضبطه وتقليل حدة التوتر والقلق النفسي.
ب- المهارات الذهنية :	- أن يميز الطالب آلية التوازن في طاقة الجسم من خلال نظم إنتاج الطاقة. - أن يربط الطالب بين الدور الإيجابي للرياضة والسمنة وأمراض القلب والسكري. - أن يختار الطالب الأسس والمواصفات الصحية الملائمة عن تخطيط المنشآت الرياضية.
ج- المهارات العملية والمهنية:	- أن يبين الطالب كيف يمكن تقويم صحة التلاميذ بالمدرسة أو اللاعبين بالأندية. - أن يطبق الطالب الأسس الصحية للأنشطة الرياضية عند ممارسة النشاط الرياضي.



<p>- أن يستطيع الطالب تصميم وتنفيذ برامج اللياقة البدنية والصحية والبرامج الرياضية في المجال الترويحي والنفسي.</p>	
<p>- أن يستطيع الطالب استخدام الحاسب الآلي وشبكة المعلومات الدولية في مجال الرياضة وصحة المجتمع.</p> <p>- أن يتمكن الطالب من توظيف دور الرياضة في نشر الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات والسلوكيات الصحية.</p> <p>- أن يقدر الطالب على العمل في مجموعات بحثية صغيرة.</p>	<p>د/ المهارات العامة والمنقولة:</p>
<p>- أهمية الرياضة في الثقافة الصحية للأسرة والمجتمع.</p> <p>- علاقة الغذاء بالرياضة والصحة.</p> <p>- الرياضة ودورها في برامج ضبط و إنقاص الوزن.</p> <p>- نظم إنتاج الطاقة وعلاقتها بالأداء الرياضي.</p> <p>- السمنة (ماهيته- أسبابها - وسائل إنقاص الوزن).</p> <p>- الرياضة والأمراض (القلب - السكري).</p> <p>- اللياقة البدنية وصحة الفرد المتكاملة.</p> <p>- الاشتراطات الصحية في برامج التربية الرياضية.</p> <p>- دور الرياضة في مجال الترويح والصحة النفسية.</p>	<p>4- محتوى المقرر :</p>
<p>- المحاضرات النظرية.</p> <p>- الأوراق الدراسية البحثية.</p> <p>- حلقات نقاش.</p> <p>- ورش عمل صغيرة.</p>	<p>5- طرق التعليم والتعلم:</p>
<p>- طلاب متميزين:</p> <p>- حث الطلاب المتميزين لإعداد أوراق دراسية.</p> <p>- توجيه الطلاب نحو المواقع الإلكترونية والمتخصصة.</p> <p>- إعداد عروض إلكترونية للمقرر.</p> <p>- طلاب متعسرين:</p> <p>- تعيين ساعات مكتبية إضافية لمقابلة الطلاب المتعسرين.</p> <p>- تقييم وإعادة التقييم.</p>	<p>6- طرق التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة:</p>
	<p>7- طرق التقييم الطلاب :</p>
<p>- امتحان تحريري: لتقييم مستوى التحصيل.</p> <p>- امتحان شفهي: لتقييم الفهم والاستيعاب.</p> <p>- أوراق دراسية.</p> <p>- المواظبة والحضور.</p>	<p>أ- الأساليب المستخدمة:</p>



كلية التربية الرياضية
وحدة ضمان الجودة والإعتماد

ب- التوقيت:	التقييم الأول: الأسبوع السادس. التقييم الثاني: الأسبوع العاشر.
ج- توزيع الدرجات:	- أعمال السنة: 30 درجة. 30% - امتحان الفصل الدراسي: 70 درجة 70% - النهاية العظمى: 100 درجة
8- جدول التقييم	
9-المراجع والدوريات العربية	
أ- مذكرات المقرر:	- مذكرة القسم إعداد أعضاء هيئة التدريس في القسم.
ب- كتب ملزمة:	- بهاء سلامة: الصحة والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي, دار الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.
ج- الكتب الدراسية المقررة:	- مذكرة القسم إعداد أعضاء هيئة التدريس في القسم.
د- كتب مساعدة:	- ابوالعلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م. - أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة - نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.
هـ- مجلات علمية:	- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط - مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
و- مجلات دورية:	- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط - مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
ز- مواقع إنترنت:	- شبكة المعلومات الدولية
10- الإمكانيات المطلوبة لتنفيذ المقرر	- حاسب الى - فوكس - Data show

أستاذ المقرر : د/ نسرين نادى عبد الجيد

رئيس مجلس القسم : أ.م.د/ عماد الدين شعبان على

مديرالبرنامج : رئيس مجلس القسم



الرياضة وصحة المجتمع	مسمى المقرر
ع. 223	كود المقرر

برنامج: بكالوريوس التربية الرياضية

نموذج (11)

مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

المحتويات الرئيسية للمقرر	أسبوع الدراسة	المعارف	مهارات ذهنية	مهارات مهنية	مهارات عامة
أهمية الرياضة في الثقافة الصحية للأسرة والمجتمع.	1	أ.1		ج.1	د.1، د.2
علاقة الغذاء بالرياضة والصحة.	2	أ.2، أ.3			د.1، د.2
الرياضة ودورها في برامج نبط وإيقاص الوزن.	3-4	أ.2	ب.1	ج.1، ج.2، ج.3	د.1، د.2، د.3
نظم إنتاج الطاقة وعلاقتها بالأداء الرياضي.	5	أ.1، أ.2	ب.1	ج.2، ج.3	د.1
السمنة (ماهيبتها - أسبابها - وسائل إيقاص الوزن).	6-7	أ.1، أ.2، أ.3	ب.1، ب.2	ج.3	د.1، د.2
الرياضة والأمراض (القلب - السكري).	8-9	أ.1، أ.2	ب.2	ج.2، ج.3	د.1، د.2
اللياقة البدنية وصحة الفرد المتكاملة.	10-11	أ.1	ب.1، ب.2	ج.2، ج.3	د.1، د.2، د.3
الاشتراطات الصحية في برامج التربية الرياضية.	12-13	أ.1	ب.3	ج.2	د.2، د.3
دور الرياضة في مجال الترويح والصحة النفسية.	14	أ.1		ج.3	د.2، د.3

أستاذ المقرر : د/ نسرين نادى عبد الجيد

رئيس مجلس القسم : أ.م.د/ عماد الدين شعبان على

مدير البرنامج : رئيس مجلس القسم



مصفوفة المقرر الدراسي ()

المهارات										أ. المعرفة والفهم					الأسبوع الدراسي				
المهارات العامة والمنقولة					المهارات العملية والمهنية					المهارات الذهنية									
5.د	4.د	3.د	2.د	1.د	5.ج	4.ج	3.ج	2.ج	1.ج	5.ب	4.ب	3.ب	2.ب	1.ب	5.أ	4.أ	3.أ	2.أ	1.أ
			X	X					X										X
			X	X													X	X	
		X	X	X			X	X	X					X				X	
		X	X	X			X	X	X					X				X	
				X			X	X						X				X	X
الامتحان النصفى الأول																			6
			X	X			X						X	X			X	X	X
			X	X			X	X					X					X	X
			X	X			X	X					X					X	X
الامتحان النصفى الثاني																			10
		X	X	X			X	X					X	X					X
		X	X					X					X						X
		X	X					X					X						X
		X	X				X												X