

نموذج رقم (10)
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :-

الرمز الكودي : 117.هـ	اسم المقرر: أساسيات التمرينات
التخصص: تمهيدي	الفرقة / المستوى : الأولى
البرنامج التابع له المقرر: بكالوريوس التربية الرياضية	عدد الوحدات الدراسية: نظري : 1 ساعة عملي: 4
القسم التابع له المقرر: المناهج وتدریس التربية الرياضية	القسم المنوط به تدریس المقرر: المناهج وتدریس التربية الرياضية

2- هدف المقرر:	إكساب مهارة فى صياغة وابتكار التمرينات الحركية وكيفية توظيفها فى تنمية اللياقة البدنية.
3- المستهدف من تدریس المقرر :	
أ- المعلومات والمفاهيم :	أ-1- أن يتعرف على ماهية التمرينات وأهميتها. أ-2- أن يتفهم الفرق بين الأوضاع الأصلية والمشتقة. أ-3- أن يلم بمكونات العرض الرياضى وأنواعه.
ب- المهارات الذهنية :	ب-1- أن يستطيع إصلاح الأخطاء فى التمرينات. ب-2- أن يكون قادراً على الربط بين التمرينات.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	ج-1- أن يتمكن من اختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة سنية. ج-2- أن يطبق توظيف تمرينات النظام.
د/ المهارات العامة:	د-1- أن يستطيع القدرة على استخدام شبكة المعلومات الدولية. د-2- أن يجيد البحث فى المكتبات العادية والرقمية.
4- محتوى المقرر :	- ماهية التمرينات وأهميتها. - أنواع التمرينات وتقسيماتها. - تمرينات النظام. - الأوضاع الأصلية والمشتقة. - إصلاح الأخطاء فى التمرينات. - التقدم بالتمرين. - العروض الرياضية مكوناتها وأنواعها.
5- أساليب التعلیم والتعلم:	- المحاضرات (عملية- نظرية). - لأوراق الدراسية.

- شبكة المعلومات الدولية.	
- محاضرات (عملية - نظرية) إضافية. - أوراق دراسية. - تدريبات تطبيقية.	6- اساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة:
	7- تفويم الطلاب:
- امتحانات تحريرية- عملية- شفوية. - أوراق دراسية. - لتزام بحضور المحاضرات.	ا- الاساليب المستخدمة:
- امتحان عملي + تحريري الأسبوع الثاني عشر.	ب- التوفيت:
ولاً : أعمال السنة - النهاية العظمى 45 درجة موزعة كالتالى: 10 درجات - امتحان تحريري - امتحان عملي 25 درجة - ورقة دراسية 5 درجات - امتحان شفوي 5 درجات ثانياً : العملى آخر العام: - النهاية العظمى 60 درجة ثالثاً : التحريرى آخر العام: 45 درجة المجموع 150 درجة	ج- توزيع الدرجات:
	8- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :
مذكرة القسم من إعداد أعضاء هيئة التدريس بالقسم.	ا- مذكرات:
- جميع الكتب فى مجال التمرينات بمكتبة الكلية والجامعة.	ب- كتب ملزمة:
- جميع الكتب فى مجال التمرينات بمكتبة الكلية والجامعة.	ج- كتب مقترحة:
- جميع الدوريات والنشرات الخاصة بالتمرينات (إن وجدت) بمكتبة الكلية.	د- دوريات علمية او نشرات إلخ:

أستاذ المقرر : أ.م.د/ محمود محمد محمد حسن
د. / هبة محمد راتب أبو جازية
رئيس مجلس القسم : أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم
مدير البرنامج : رئيس مجلس القسم

مسمى المقرر	أساسيات التمرينات
كود المقرر	هـ.117

نموذج (11)
مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

المحتويات الرئيسية للمقرر	أسبوع الدراسة	المعارف	مهارات ذهنية	مهارات مهنية	مهارات عامة
ماهية التمرينات وأهميتها	2،1		ب 2		د 2
أنواع التمرينات وتقسيماتها	4،3	أ 1	ب 2- ب 1	ج 1- ج 2	د 1- د 2
تمرينات النظام	6،5	أ 1- أ 3		ج 1- ج 2	
الأوضاع الأصلية والمشتقة	8،7	أ 2	ب 2	ج 1	د 1- د 2
إصلاح الأخطاء فى التمرينات	10،9	أ 3			د 2-
التقدم بالتمرين	12،11	أ 1-		ج 2-	د 1- د 2
التمرينات للجنسين	13		ب 2	ج 1-	د 2
العروض الرياضية أنواعها وتقسيماتها	14	أ 2	ب 2- ب 1		د 1- د 2

أستاذ المقرر : أ.م.د/ محمود محمد محمد حسن أ.م.د/ محمد كمال الدين البارودى

د. / هبة محمد راتب أبو جازية

رئيس مجلس القسم : أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم

مدير البرنامج : رئيس مجلس القسم