

جامعة : أسيوط

كلية : التربية الرياضية

قسم : التدريب الرياضى وعلوم الحركة

توصيف مقرر اللياقة البدنية

١- بيانات المقرر		
الرمز الكود: ٢١٣/ب أ ج	اسم المقرر: اللياقة البدنية	الفرقة / المستوى : الثالثة الفصل الدراسي الأول
التخصص : : تدريب رياضي - تدريسي - إدارة	عدد الوحدات الدراسية : نظري ٢ عملي ٢	
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	<p>أن يكون الطالب قادراً علي:-</p> <p>أ/١- أن يتعرف علي ماهية اللياقة البدنية وأهميتها.</p> <p>أ/٢- أن يلم بمكونات اللياقة البدنية.</p> <p>أ/٣- أن يفهم أساليب تنمية وقياس عناصر اللياقة البدنية.</p> <p>أ/٤- أن يوضح مكونات الأحمال التدريبية (وأساليب تقنينها).</p>	
ب- المهارات الذهنية:	<p>أن يكون الطالب قادراً علي:-</p> <p>ب/١- أن يستنتج دور اللياقة البدنية في الحياة العملية.</p> <p>ب/٢- أن يميز بين مكونات اللياقة البدنية للأعداد البدني العام والخاص.</p> <p>ب/٣- أن يحدد الأساليب المناسبة لتنمية وقياس القدرات البدنية المختلفة</p> <p>ب/٤- أن يحلل القدرات البدنية المطلوبة لأداء المهارات الرياضية المختلفة.</p>	
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :	<p>أن يكون الطالب قادراً علي أن :-</p> <p>ج/١- أن يطبق أساليب وطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية المناسبة لكل فئة.</p> <p>ج/٢- أن يمارس كيفية قياس عناصر اللياقة البدنية.</p> <p>ج/٣- أن يصمم برامج اللياقة البدنية للفئات المختلفة.</p>	
د - المهارات العامة :	<p>أن يكون الطالب قادراً علي أن :-</p> <p>د/١- أن يدير مجموعات العمل.</p> <p>د/٢- أن يتواصل مع الآخرين.</p> <p>د/٣- أن يستخدم شبكة المعلومات الدولية في البحث.</p> <p>د/٤- أن يستخدم بعض المصطلحات اللغوية المرتبطة بمجال اللياقة البدنية.</p>	
٤- محتوى المقرر:	<p>- اللياقة البدنية (ماهيتها- أهميتها - علاقتها بالمجالات المختلفة).</p> <p>- مكونات اللياقة البدنية .</p> <p>- أساليب تنمية عناصر اللياقة البدنية.</p>	



- طرق قياس عناصر اللياقة البدنية.
- تقنين الأحمال التدريبية.
- اللياقة البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة.
- التمرينات واللياقة البدنية.

<p>- المحاضرات النظرية باستخدام أسلوب العرض التوضيحي.</p> <p>- التدريب العملي والمحاضرات العملية.</p> <p>- شبكة المعلومات الدولية.</p> <p>- أبحاث وأوراق دراسية.</p>	<p>٥- أساليب التعليم والتعلم</p>
<p>أ/ طلاب متميزين:</p> <p>- توجيه الطلاب المتميزين نحو المواقع الإلكترونية المتخصصة.</p> <p>- إعداد أوراق وأبحاث دراسية.</p> <p>- توجيه بعض الأسئلة للطلاب والبحث عن الإجابة الصحيحة لها من خلال تكنولوجيا المعلومات.</p> <p>ب/ طلاب متعسرين:</p> <p>- تفعيل الساعات المكتبية.</p> <p>- تدريبات عملية إضافية.</p> <p>ج/ طلاب ذوي احتياجات خاصة:</p> <p>- امداد الطلاب بأسطوانات مدمجة عليها شرح الموضوعات النظرية والتطبيقية المتعلقة بالمقرر.</p>	<p>٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة</p>
<p>٧- تقويم الطلاب :</p>	
<p>- اختبارات عملية مرحلية لتقييم مستوى الأداء المهاري.</p> <p>- اختبارات نظرية لتقييم مستوى التحصيل الدراسي.</p> <p>- أوراق دراسية لتقييم مستوى الفهم والبحث بأسلوب علمي.</p>	<p>أ- الأساليب المستخدمة</p>
<p>- التقييم الأول: الأسبوع الثامن.</p> <p>- التقييم الثاني: الأسبوع الثاني عشر</p> <p>نهاية الفصل الدراسي: وفقاً للجدول الزمني الذي تحدده الكلية.</p>	<p>ب- التوقيت</p>
<p>- إمتحان اعمال الفصل ٤٥ درجة بنسبة ٣٠%</p> <p>إمتحان عملي / اخر الفصل ٦٠ درجة بنسبة ٤٠%</p> <p>إمتحان تحريري / اخر الفصل ٤٥ درجة بنسبة ٣٠%</p> <p>المجموع ١٥٠ درجة بنسبة ١٠٠%</p>	<p>ج- توزيع الدرجات</p>
<p>٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :</p>	
<p>مذكرة الخاصة بالمقرر من القسم</p>	<p>أ- مذكرات</p>
<p>المحتوي العلمي الخاص بالمقرر.</p>	<p>ب- كتب ملزمة</p>
<p>الجديد في التدريب الدائري: كمال درويش، محمد صبحي حسانين -فسيولوجيا اللياقة البدنية: أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد</p>	<p>ج- كتب مقترحة</p>



<p>-معايير اللياقة البدنية للنشئ والشباب:فاروق السيد عبد الوهاب -الاختبار الأوروبي للياقة البدنية: مصطفى السايح، صلاح أنس -اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة: فقى إبراهيم -اللياقة البدنية والتدريب الرياضي: موسى فهمي إبراهيم -الأعداد البدني والتدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ: عبد العزيز الشيخ ، ناريمان الخطيب</p>	
<p>- مواقع شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) . www. Fitness.com www.doctoori.net/fitness www.princdegallesparis.com</p>	<p>- دوريات علمية أو نشرات ... الخ</p>

رئيس مجلس القسم

أستاذ المقرر

أ . د / ا. دطارق اروق عبدالصمد

ا. دطارق اروق عبدالصمد

مصنوفة المعارف والمهارات المستهدفة من مقرر اللياقة البدنية

اللياقة البدنية	اسم المقرر
٣١٣ / ت / أ ب ج	كود المقرر

م	المحتويات للمقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر														
		المعارف والفهم				المهارات الذهنية				المهارات المهنية				المهارات العامة		
		أ				ب				ج				د		
		أ١	أ٢	أ٣	أ٤	ب١	ب٢	ب٣	ب٤	ج١	ج٢	ج٣	د١	د٢	د٣	د٤
١	اللياقة البدنية (ماهيتها - أهميتها - علاقتها بالمجالات المختلفة).															
٢	مكونات اللياقة البدنية															
٣	أساليب تنمية عناصر اللياقة البدنية															
٤	طرق قياس عناصر اللياقة البدنية															
٥	تقنين الأحمال التدريبية															
٦	اللياقة البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة															
٧	التمرينات واللياقة البدنية															

رئيس مجلس القسم

أستاذ المقرر

أ. د / ا. دطارق اروق عبدالصمد

ا. دطارق اروق عبدالصمد

مصنوفة أساليب التعليم والتعلم المستهدفة مقرر اللياقة البدنية

اسم المقرر	اللياقة البدنية
كود المقرر	٣١٣ / ت / أ ب ج

م	أساليب التعليم والتعلم	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر														
		المعرف والفهم أ				المهارات الذهنية ب				المهارات المهنية ج			المهارات العامة د			
		أ١	أ٢	أ٣	أ٤	ب١	ب٢	ب٣	ب٤	ج١	ج٢	ج٣	د١	د٢	د٣	د٤
١	- المحاضرات النظرية باستخدام أسلوب العرض التوضيحي.	x	x	x	x	x	x	x								
٢	- التدريب العملي والمحاضرات العملية.									x	x	x	x	x	x	x
٣	- شبكة المعلومات الدولية.	x	x	x	x											
٤	- أبحاث وأوراق دراسية.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

رئيس مجلس القسم

أستاذ المقرر

أ. د / ا. دطارق اروق عبدالصمد

ا. دطارق اروق عبدالصمد



مصنوفة طرق التقييم لخرجات التعلم المستهدفة مقرر اللياقة البدنية

اسم المقرر	اللياقة البدنية
كود المقرر	٣١٢ / ت / أ ب ج

م	أساليب تقييم المقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر													
		المعرف والفهم أ				المهارات الذهنية ب				المهارات المهنية ج			المهارات العامة د		
		أ١	أ٢	أ٣	أ٤	ب١	ب٢	ب٣	ب٤	ج١	ج٢	ج٣	د١	د٢	د٣
١	- اختبارات عملية مرحلية لتقييم مستوى الأداء المهاري.	×	×	×	×							×	×	×	×
٢	- اختبارات نظرية لتقييم مستوى التحصيل الدراسي.	×	×	×	×	×	×	×	×						
٣	- أوراق دراسية لتقييم مستوى الفهم والبحث بأسلوب علمي.					×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

التاريخ: / /

التوقيع:

أستاذ المقرر: أ.د/ طارق فاروق عبدالصمد

التاريخ: / /

التوقيع:

رئيس مجلس القسم: أ. د / طارق فاروق عبدالصمد