

جامعة : اسيوط

كلية : التربية الرياضية

قسم : المناهج وتدريب التربية الرياضية

توصيف مقرر دراسي

١- بيانات المقرر:	
الرمز الكودي: ١١٧ هـ	اسم المقرر: أساسيات التمرينات. الفرقة / المستوى : الأولي الفصل الدراسي : الاول
التخصص: تمهيدى.	عدد الوحدات الدراسية : نظري ١ عملي ٤
٢- هدف المقرر :	إكساب مهارة في صياغة وابتكار تمارين حركية وكيفية استخدامها وتوظيفها في تنمية اللياقة البدنية وتصميم العروض الرياضية.
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	
أ- المعلومات والمفاهيم:	أ/١- أن يتعرف الطالب على ماهية التمرينات وأهميتها وكيفية كتابة التمرين. أ/٢- أن يتعرف الطالب على مكونات تمارين النظام. أ/٣- أن يفرق الطالب بين الأوضاع الأصلية والمشتقة والأوضاع الخاصة الأخرى. أ/٤- أن يدرك الطالب مكونات العروض الرياضية وأنواعه الأخرى.
ب- المهارات الذهنية:	ب/١- أن يقدر الطالب دور التمرينات في الحياة العملية. ب/٢- أن يستطيع الطالب إصلاح الأخطاء في التمرينات. ب/٣- أن يكون الطالب قادراً على الربط بين التمرينات.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :	ج/١- أن يختار الطالب أساليب وطرق التمرينات المناسبة لكل فئة وكيفية النداء عليها. ج/٢- أن يتمكن الطالب من اختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة سنوية. ج/٣- أن يوظف الطالب تمارين النظام في الحياة العملية.
د - المهارات العامة:	د/١- أن يدير الطالب مجموعات العمل. د/٢- أن يستخدم الطالب شبكة المعلومات الدولية في البحث. د/٣- أن يستخدم الطالب بعض المصطلحات اللغوية المرتبطة.

<p>د/٤- أن يجيد الطالب البحث في المكتبات العادية والرقمية.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - ماهية التمرينات وأهميتها والنظم المختلفة للتمرينات. - أنواع التمرينات وتقسيماتها. - تمرينات النظام. - الأوضاع الأساسية والمشتقة والخاصة للتمرينات. - التكوينات أو التشكيلات. - قواعد النداء وكتابة التمرين. - التقسيمات المختلفة للتمرينات وأدواتها. - اصلاح الأخطاء في التمرينات. - التقدم بالتمرينات. - التمرينات للجنسين. - تمرينات المنهج المدرسي. - العروض الرياضية مكوناتها وأنواعها وتصميمها. - اللوحات الخلفية. 	<p>٤- محتوى المقرر:</p>
<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة. - المناقشة. - حل المشكلات. - التعلم التعاوني. 	<p>٥- أساليب التعليم والتعلم :</p>
<ul style="list-style-type: none"> أ- طلاب متميزين:- - توجيه الطلاب المتميزين نحو المواقع الالكترونية المتخصصة. - إعداد أوراق وأبحاث دراسية. - توجيه بعض الأسئلة للطلاب والبحث عن الإجابة الصحيحة لها من خلال تكنولوجيا المعلومات. ب- طلاب متعسرين:- - تفعيل الساعات المكتبية. - تدريبات عملية إضافية. 	<p>٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى القدرات المحدودة :</p>
	<p>٧- تقويم الطلاب :</p>
<ul style="list-style-type: none"> - اختبارات عملية مرحلية لتقييم مستوي الأداء المهاري. - اختبارات نظرية لتقييم مستوي التحصيل الدراسي. - اختبارات شفوية. 	<p>أ- الأساليب المستخدمة :</p>
<p>أعمال السنة.</p> <ul style="list-style-type: none"> - النقييم الأول: الأسبوع الثامن. 	<p>ب- التوقيت :</p>



<p>- التقييم الثاني : الأسبوع الثاني عشر . نهاية الفصل الدراسي: وفقا للجدول الزمني الذي تحدده الكلية.</p>	
<p>ج- توزيع الدرجات : أولاً: أعمال السنة ٤٥ درجة بنسبة ٣٠% - امتحان نهاية الفصل الدراسي عملي: ٦٠ درجة بنسبة ٤٠% . - امتحان نهاية الفصل الدراسي نظري: ٤٥ درجة بنسبة ٣٠% . - النهاية العظمى ١٥٠ درجة.</p>	
<p>٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :</p>	
<p>أ- مذكرات: - مذكرة القسم.</p>	
<p>ب- كتب ملزمة: - مقرر أساسيات التمرينات</p>	
<p>ج- كتب مقترحة: - جميع الكتب في مجال التمرينات والعروض الرياضية بمكتبة الكلية والجامعة.</p>	
<p>د - دوريات علمية أو نشرات ... الخ :</p>	<p>- مجلة كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.</p>

رئيس مجلس القسم العلمي

أستاذ المقرر

أ.د/ كمال سليمان حسن

د/ رانيا صديق عبداللطيف



وحدة ضمان الجودة والإعتماد



كلية التربية الرياضية

مصفوفة أساليب التعليم والتعلم المستهدفة من المقرر الدراسي

اسم المقرر	أساسيات التمرينات
كود المقرر	هـ. ١١٧

مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر														اساليب التعليم والتعلم	م
المهارات العامة د				المهارات العملية ج			المهارات الذهنية ب			المعرف والفهم أ					
٤/د	٣/د	٢/د	١/د	٣/ج	٢/ج	١/ج	٣/ب	٢/ب	١/ب	٤/أ	٣/أ	٢/أ	١/أ		
×		×			×	×	×	×			×	×	×	١ المحاضرة.	
×	×		×		×	×							×	٢ المناقشة.	
	×		×	×					×	×				٣ حل المشكلات.	
	×	×		×	×	×		×	×	×				٤ التعلم التعاوني.	

رئيس مجلس القسم العلمي

أسناد المقرر

أ.د/ كمال سليمان حسن على

د/ رانيا صديق عبداللطيف

