

جامعة : اسيوط

كلية : التربية الرياضية

قسم : علوم الصحة الرياضية

توصيف مقرر دراسي

١- بيانات المقرر		
الرمز الكود: ٦٢٢ .ع/م	اسم المقرر: التغذية للرياضيين	الفرقة / المستوى : ثانية ماجستير الفصل الدراسي: عام دراسي
التخصص : علوم الصحة الرياضية	عدد الوحدات الدراسية : نظري ٣ عملي	
٢- هدف المقرر :	يهدف المقرر إلى تعريف الطالب بسلوكيات التغذية للرياضيين وغير الرياضيين ومجالات التغذية وارتباطاتها بالأداء البدني والأنشطة الرياضية المختلفة	
٣- المستهدف من تدريس المقرر : بانتهاء دراسة برنامج الماجستير يكون الخريج قادرا علي:		
أ- المعلومات والمفاهيم :	١/أ/٣ أن يتعرف على مفهوم وأهمية الغذاء ومكوناته للرياضيين وغير الرياضيين. ٢/أ/٣ أن يفهم عملية التمثيل الغذائي. ٣/أ/٣ أن يلم بدور الغذاء في النشاط الرياضي والمحافظة على الوزن.	
ب- المهارات الذهنية:	١/ب/٣ أن يحلل مكونات الغذاء وتوقيت تناولها قبل وأثناء وبعد المنافسات. ٢/ب/٣ أن يحدد الغذاء المناسب ودور مضادات الأكسدة للرياضيين وغير الرياضيين. ٣/ب/٣ أن يصنف البرامج الغذائية المناسبة وتوقيتاتها للرياضيين وضبط الوزن.	
ت- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :	١/ت/٣ أن يتقن معرفة دور الغذاء في عملية النمو. ٢/ت/٣ أن يصمم برامج غذائية لكل نشاط من الأنشطة الرياضية.	
ث - المهارات العامة :	١/ث/٣ أن يقدر على استخدام شبكة المعلومات الدولية في مجال التغذية للرياضيين. ٢/ث/٣ أن يستطيع استخدام البرمجيات المتخصصة لتوضيح دور التغذية للرياضيين. ٣/ث/٣ أن يوظف علم التغذية في المجالات الرياضية وحفظ وزن الجسم.	

<p>١/٤ التمثيل الغذائي (للعادين - الرياضيين) ٢/٤ الغذاء (مكونات الغذاء - أهميته) ٣/٤ التغذية المساندة للأنسجة والعضلات ٤/٤ مضادات الأكسدة ٥/٤ مساعدات إنتاج الطاقة والنشاط البدني ٦/٤ إرشادات عامة للواجبات وتوقيتها للرياضيين ٧/٤ وزن الجسم وعلاقتها بالأنشطة المختلفة ٨/٤ التحفظ الغذائي الموجه لكل نشاط من الأنشطة الرياضية (هوائى - لا هوائى) ٩/٤ التغذية للاعبين (قبل، أثناء، وبعد التدريب والاستفادة).</p>	<p>٤ - محتوى المقرر:</p>
<p>١/٥ المحاضرات النظرية ٢/٥ الأوراق الدراسية البحثية ٣/٥ حلقات نقاش ٤/٥ ورش عمل صغيرة</p>	<p>٥ - أساليب التعليم والتعلم</p>
<p>١/٦ تعيين ساعات مكتبية إضافية لمقابلة الطلاب المتعثرين ٢/٦ التقييم وإعادة التقييم</p>	<p>٦ - أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة</p>
<p>٧ - تقويم الطلاب :</p>	
<p>١/أ/٧ امتحان تحريري: لتقييم مستوى التحصيل ٢/أ/٧ امتحان شفهي : لتقييم الفهم والاستيعاب ٣/أ/٧ أوراق دراسية ٤/أ/٧ المواظبة والحضور</p>	<p>أ - الأساليب المستخدمة</p>
<p>١/ب/٧ التقييم الأول: الأسبوع الخامس عشر ٢/ب/٧ التقييم الثاني: الأسبوع الثلاثين</p>	<p>ب - التوقيت</p>
<p>١/ج/٧ أعمال سنة: ٤٥ درجة ٢/ج/٧ الامتحان التحريري: ١٠٥ درجة ٣/ج/٧ النهائية العظمى: ١٥٠ درجة.</p>	<p>ج - توزيع الدرجات</p>
<p>٨ - قائمة الكتب الدراسية والمراجع :</p>	
<p>لا يوجد</p>	<p>أ - مذكرات</p>
<p>١ - كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين: التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،</p>	<p>ب - كتب ملزمة</p>



١٩٩٩ م. ٢- محمد عادل رشدي: التغذية في المجال الرياضي، مؤسسة شباب الجامعة، القاهرة، ١٩٩٩ م.	
١- عصمت محمد عبد المقصود: التغذية والرياضية والأداء البدني، الإسكندرية، ١٩٩٢.	ج- كتب مقترحة
١- مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية: كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، أسيوط. ٢- "علوم وفنون" "دراسات وبحوث": كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة. ٣- المراجع العلمية المتخصصة والمتوفرة في مكتبة الكلية والجامعة.	د - دوريات علمية أو نشرات ... الخ

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عماد الدين شعبان على

استاذ المقرر

أ.د/ سمير محمد مصطفى الدين



مصفوفة أساليب تقييم المقرر الدراسي

التغذية للرياضيين	اسم المقرر
٠٦٢٢ ع/م	كود المقرر

مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											م	
المهارات العامة			المهارات العملية		المهارات الذهنية			المعرف والفهم				أساليب تقييم المقرر
٣	٢	١	٢	١	٣	٢	١	٣	٢	١		
			×	×	×	×	×	×	×	×	١	١/أ/٧ امتحان تحريري
			×	×	×	×	×	×	×	×	٢	٢/أ/٧ امتحان شفهي
×	×	×	×	×	×		×		×	×	٣	٣/أ/٧ أوراق دراسية.

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عماد الدين شعبان على

استاذ المقرر

أ.د/ سمير محمد محي الدين

مصفوفة أساليب التعليم والتعلم المستهدفة من المقرر الدراسي

التغذية للرياضيين	اسم المقرر
٠٦٢٢ م/ع	كود المقرر

مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											أساليب التعليم والتعلم	م
المهارات العامة ث			المهارات العملية ت		المهارات الذهنية ب			المعرف والفهم أ				
٣	٢	١	٢	١	٣	٢	١	٣	٢	١		
			×	×	×	×	×	×	×	×	١/٥ المحاضرات النظرية.	١
	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	٢/٥ الأوراق الدراسية البحثية.	٢
×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	٣/٥ حلقات نقاش.	٣
×		×	×	×		×	×	×	×	×	٤/٥ ورش عمل صغيرة.	٤

رئيس مجلس القسم
أ.د/ عماد الدين شعبان على

استاذ المقرر
أ.د/ سمير محمد محي الدين