

جامعة: بنها

كلية: التربية الرياضية

قسم العاب القوي

توصيف مقرر العاب القوي

البرامج التي يقدم من خلالها المقرر: بكالوريوس التربية الرياضية

المقرر يمثل عنصر رئيسي بالنسبة للبرنامج

الاقسام التي تقدم البرنامج :

1- قسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية

2- قسم علوم الصحة

3- نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

4- قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار

5- قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية

6- قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

7- قسم المناهج وطرق التدريس

8- قسم الإدارة الرياضية والترويج

9- قسم التدريب الرياضي

10- قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

القسم الذي يقدم المقرر: قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار

السنة الدراسية : الفرقة الثالثة (الفصل الدراسي الاول)

تاريخ اعتماد المواصفات : 28 / 12 / 2011م

(أ)البيانات الأساسية

العنوان:تدريب مسابقات العاب القوي

عدد الساعات فى الاسبوع: 3 ساعات

(ب) البيانات المهنية

1- الأهداف العامة للمقرر:

- فى نهاية المقرر الدراسى يكون الطالب قادرا على :
- الإلمام بالجوانب الفنية لمسابقة الوثب الطويل
 - الإلمام بالجوانب العملية لمسابقة الوثب الطويل
 - الإلمام بالجوانب الفنية لمسابقة 110م حواجز
 - الإلمام بالجوانب العملية لمسابقة 110م حواجز
 - الإلمام بالجوانب الفنية لمسابقة التتابع 400م
 - الإلمام بالجوانب العملية لمسابقة التتابع 400م
 - الإلمام بأنواع المسابقات المركبة
 - الإلمام بطريقة إحتساب النقاط فى المسابقات المركبة
 - الإلمام بمواصفات لاعبي العشارى

2- النتائج التعليمية المستهدفة للمقرر:

أ- المعرفة والفهم :

- فى نهاية المقرر الدراسى يكون الطالب قادرا على معرفة :
- أ1- المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل و110م حواجز و400م عدو
 - أ2- قانون سباقات الوثب الطويل و110م حواجز و400م عدو
 - أ3- أنواع المسابقات المركبة

ب - المهارات الذهنية :

- فى نهاية المقرر الدراسى يكون الطالب قادرا على :
- ب1- يكتشف الاخطاء الفنية وطرق اصلاحها
 - ب2- يستطيع ابتكار تمارينات تدريبية خاصة بالوثب الطويل و110م حواجز و400م عدو
- ت - المهارات المهنية والعملية :

فى نهاية المقرر الدراسى يكون الطالب قادرا على :

- ت1- يؤدي مهارة الوثب الطويل
- ت2- يؤدي مهارة 110م حواجز
- ت3- يؤدي مهارة 400م عدو

ث - المهارات العامة والمنقولة :

فى نهاية المقرر الدراسى يكون الطالب قادرا على:

- ث1- القدرة على التعلم الذاتى
 - ث2- القدرة على البحث على (شبكة المعلومات الدولية – المراجع – الابحاث – الدوريات)
 - ث3- القدرة على العمل فى شكل مجموعات والتعاون فى اداء مهارات السند
- 3- المحتويات:

الموضوع	عدد الساعات	نظري	عملي
المسابقات المركبة	6	2	
مواصفات لاعبي العشارى	9	2	
كيفية أنتقاء لاعبي العشارى	7	2	
كيفية احتساب النقاط فى مسابقة العشارى		1	
الوثب الطويل		1	8
110م حواجز		1	8
400م عدو	11	1	4
المجموع	30	10	20

4-أساليب التعليم والتعلم:

- 1-4 محاضرات نظرية
- 2-4 محاضرات عملية
- 3-4 التعلم الذاتى
- 4-4 التعلم التبادلى

5- اساليب تقييم الطلبة:

- أ- أعمال السنة
- امتحان عملى
- امتحان شفهي
- امتحان نظري
- تفاعل الطلاب (الالتزام ,مهمات بحثية , ورقة دراسية)
- ب- امتحان عملى نهاية الفصل الدراسى
- ج- امتحان شفهي نهاية الفصل الدراسى
- د- امتحان نظري نهاية الفصل الدراسى

جدول التقييم:

- التقييم 1- امتحان نظري الاسبوع (الرابع, الثامن, الثاني عشر)
التقييم 2- امتحان عملي الاسبوع (,الثالث, الخامس,السابع)
التقييم 3- تفاعل الطلاب خلال العام الفصل الدراسي (الالتزام, مهمات بحثية , ورقة دراسية)
التقييم 4- امتحان عملي نهاية العام الدراسي
التقييم 5- امتحان شفهي نهاية العام الدراسي
التقييم 5- امتحان نظري نهاية العام الدراسي

النسبة المئوية لكل تقييم:

م	محور التقييم	النسبة المئوية
1	اعمال سنه	30 %
5	امتحان عملي نهاية الفصل الدراسي الاول	30 %
	امتحان شفهي نهاية الفصل الدراسي الأول	10 %
6	امتحان تحريري نهاية الفصل الدراسي الاول	30 %
	مجموع النسب المئوية لمحاور التقييم	100 %

- 6 - قائمة المراجع :
1-6: الكتب الدراسية :
حمدي محمد علي : مسابقات الميدان والمضمار - نظريات وتطبيقات ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
3-6 الكتب المقترحة :
بسطويسي احمد : مسابقات الميدان ومسابقات المضمار (تعليم - تكنيك - تدريب) ، دار الفكر العربي ، 1997م.
4-6 المجلات الدورية ومواقع الانترنت :
- نشرة مركز التنمية الاقليمي لالعاب القوي - القاهرة

www.iaaf.org

7 - الإمكانيات المطلوبة للتعليم و التعلم :

1-7 مضمار العاب قوي قانوني

2-7 ملعب وثب طويل قانوني

3-7 حواجز

4-7 مسدس صوت

5-7 ساعة ايقاف

6-7 جهاز كمبيوتر

7-7 جهاز عرض بيانات

رئيس القسم :

منسق المقرر :

د / حمدي محمد علي

د / حمدي محمد علي