



توصيف مقرر الأعداد البدنى فى رياضة التخصص

جامعة: المنيا

كلية: التربية الرياضية

قسم: الرياضات المائية

توصيف المقرر الأعداد البدنى فى رياضة التخصص

1- بيانات المقرر	
الفرقة: الرابعة	أسم المقرر : الأعداد البدنى فى رياضة التخصص
	الرمز الكودي: كود (702 م.ت)
	التخصص: (رياضات مائية)
	عدد الوحدات الدراسية: نظري (1) عملي (2)
	2- هدف المقرر:
	1. معرفة نظم انتاج الطاقة.
	2. كيفية تهيئة القلب للتدريب
	3. معرفة أهمية الاعداد البدنى للسباحين
3- المستهدف من تدريس المقرر:	
	أ- التعرف على الجهد المناسب
	أ - التعرف على منطقة ضربات القلب المناسبة
	أ - التعرف على الاصابات الناجمة عن الممارسة غير المتقنة لأنشطة اللياقة البدنية
	ب - 1 يميز بين ضغوط التدريب واحترق السباح
	ب - 2 يختار المهارات الاساسيه المناسبه لمختلف المواقف في السباحه
	ب - 3 يحلل الازخطاء في الازداء ويبينكر طرق اصلاحها
	ج - 1 يصمم تمرين وادوات مناسبه للمبدئين في الرياضات المائيه
	ج - 2 يشخص الازخطاء الفنيه ويعمل علي اصلاحها
	ج - 3 يستخدم الازدوات والازجهز المتاحه بكفاءه
	د - 1 يستطيع جمع المعلومات من المصادر المختلفه (مراجع/دوريات/ابحاث/شبكة المعلومات الدولية)
	د - 2 يعمل من خلال فريق عمل أيا كان موقعه في الفريق
	د - 3 يدير الوقت بكفاءة
	أ- المعلومات والمفاهيم
	ب- المهارات الذهنية:
	ج- المهارات المهنية والعملية:
	د- المهارات العامة والقابلة للنقل:

تمارين / عملي	المحاضرة	عدد الساعات	الموضوع
2	1	3	اراء ومقترحات مرتبطة بنظم انتاج الطاقة في الرياضات المانية
2	1	3	تهيئة القلب (التعرف على الجهد المناسب - ماذا يعنى التمرين الهوائى - التعرف على منطقة ضربات القلب المناسبة - لماذا نقيس معدل القلب - هل يساعد التباطؤ فى حرق الدهون) مثال تطبيقى فى السباحة لتنمية العتبة الفارقة اللاهوائية عند المنظة المستهدفة بالتنمية القلبية.
2	1	3	أهمية الأعداد البدنى للسباحين : أجسامنا خلقت للحركة للعظام المفاصل والأربطة - العضلات الأعصاب - القلب - الجهاز التنفسي - أمراض الراحة.
2	1	3	تعريف ومفاهيم متعلقة باللياقة البدنية وأهميتها واستراتيجيات تنميتها.
2	1	3	اختبارات وتساولات حول مدى لياقتك وحالتك الصحية والسمنة.
2	1	3	تخفيض كمية الدهون ورفع مستوى اللياقة البدنية.
2	1	3	تمثيلك الغذائى.
2	1	3	المرونة ومطاطية العضلات.
2	1	3	بناء القوة الجسمانية.
2	1	3	اصابات شائعة ناجمة عن الممارسة المتقنة لأنشطة اللياقة البدنية.
2	1	3	ضغوط التدريب واحترق السباح فى الرياضة.
4- محتوى المقرر:			
<ul style="list-style-type: none"> • محاضرات • المناقشة والحوار • الممارسه و المران 			5- أساليب التعليم والتعلم
6- تقييم الطلاب:			
<ul style="list-style-type: none"> • أعمال السنة • الاختبارات العملية • الاختبارات النظرية 			أ- الاساليب المستخدمة
<ul style="list-style-type: none"> • أعمال السنة 			ب- التوقيت
اختبار الأسبوع السادس، الأسبوع الثاني عشر، تكليفات طول العام.			
الأسبوع الرابع عشر	• الاختبارات العملية		
الأسبوع الخامس عشر	• الاختبارات النظرية		
30	• أعمال السنة		
30	• الاختبارات العملية		
40	• الاختبارات النظرية		
7- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:			
			أ- مذكرات
			ب- كتب ملزمة



	ج- كتب مقترحة
	د- دوريات علمية أو نشرات:

رئيس القسم: أ.د/ خالد حسن توفيق

أستاذ المادة: أ.د/ حسنى عاشور

