

توصيف مقرر التمرينات ١ بنات

جامعة: المنيا

كلية: التربية الرياضية

قسم: التمرينات والجمباز والتعبير الحركي

توصيف المقرر

١ - بيانات المقرر		
الفرقة: الاولى بنات	أسم المقرر: تمرينات ١	الرمز الكودي: كود ١٠٦ (ت.ج)
عدد الوحدات الدراسية: نظري (١) عملي (٢)		التخصص: ()
<ul style="list-style-type: none"> - المام الطالب بمراحل التطور التاريخي للتمرينات ومعرفة الطالبة لماهية التمرينات وأهدافها وأغراضها وتقسيمها وأهميتها واكتساب الطالبة للأوضاع الأساسية والمشتقة في التمرينات واكتساب الطالبة للمهارات الأساسية في التمرينات. - التعرف علي ادوات التمرينات الايقاعية واستعملاتها . - اكتساب بعض مهارات التمرينات الحره وبالادوات مع استخدام الموسيقى. 		٢- هدف المقرر:
٣- المستهدف من تدريس المقرر:		
<ul style="list-style-type: none"> - تلخص مراحل التطور التاريخي للتمرينات - تذكر ماهية وأهداف وأغراض التمرينات وتقسيمها وأهميتها - تحدد الأوضاع الأساسية والمشتقة في التمرينات - توضيح تصميم العروض والجمال الحركية . 		أ- المعلومات والمفاهيم
<ul style="list-style-type: none"> - تكتشف الاخطاء وتصحيحها اثناء أداء المهارات المختلفة - تنمي الادراك والتذكر الحركي والايقاع الحركي - تربط بين الحركات والمهارات المؤداه في صورة جملة مركبة 		ب- المهارات الذهنية:
<ul style="list-style-type: none"> - اداء التمرينات الحره والنداء علي التمرين - اداء التمرينات بالادوات والنداء عليها . - استخدام الاساليب المختلفة للتمرينات - تصف أداء المهارات والحركات المراد تدريسها مع الربط بينها في اطار موسيقى وزمنى محدد - تعرف عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتمرينات الحرة وبالادوات - تكتسب التعاون والثقة بالنفس والتحكم الانفعالي اثناء الأداء 		ج- المهارات المهنية والعملية:
<ul style="list-style-type: none"> - تحصل على المعلومات من خلال شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) والمصادر المتعددة مثل المكتبة. - تستخدم التعلم الذاتي - تنمي العمل الجماعي والتفاعل بين الطالبات - تعمل من خلال فريق عمل اي كان موقعها في الفريق 		د- المهارات العامة والقابلة للنقل:

تمارين / عملي	المحاضرة	عدد الساعات	الموضوع	
٢	١	٣	١- التطور التاريخي للتمرينات والمدارس المختلفة في التمرينات + اعداد بدني	٤- محتوى المقرر:
٢	١	٣	٢- التمرينات (اهميتها-اغراضها-فروعها-استخداماتها)+ اعداد بدني	
٢	١	٣	3-اصطلاحات التمرينات + المهارات الاساسية في التمرينات الايقاعية المقرره عليهم	
٢	١	٣	٤- التمرينات الايقاعية (مفهوم- تعريف- اهداف)+ المهارات المقرره عليهم	
٢	١	٣	٥- المهارات الاساسية للتمرينات الايقاعية +الجملة الحره	
٢	١	٣	٦- الموسيقي والتمرينات الايقاعية + الجملة الحره	
٢	١	٣	٧- الادوات في التمرينات الايقاعية (الكره)+الجملة الحره	
٢	١	٣	٨- بعض مفاهيم التمرينات الايقاعية + الجملة الحره	
٢	١	٣	٩- بعض الاسس الفنية في الجمباز الايقاعي +الجملة الحره	
٢	١	٣	١٠- الاساليب الحديثه في مجال تدريب التمرينات (الزومبا)+استعمالات اداة الكره والمجموعات الفنية لها	
٢	١	٣	١١- العروض الرياضية (مفهوم -تعريف-خصائص-اهداف- اهمية-انواع-مستويات)+الجملة باستخدام الكره	
٢	١	٣	١٢- النواحي الفنية التي يجب مراعاتها في اعداد العروض الرياضية +الجملة باستخدام الكره	
٢	١	٣	١٣- اسس تقييم العروض الرياضية +مصطلحات عامة في التمرينات والجمباز الايقاعي +الجملة باستخدام الكره	
٢	١	٣	١٤- تطبيقات عملية في شكل الجملة الحركية +مراجعته علي الجمل الحركية الحره والكره	
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة والحوار التعلم التعاوني التعلم الذاتي 				٥- أساليب التعليم والتعلم
٦- تقييم الطلاب:				
<ul style="list-style-type: none"> أعمال السنة الاختبارات الشفوية الاختبارات النظرية 				أ- الاساليب المستخدمة
اختبار الأسبوع السادس، الأسبوع الثاني عشر، تكاليفات طول العام.			أعمال السنة	ب- التوقيت
الأسبوع الرابع عشر			الاختبارات الشفوية	
الأسبوع الخامس عشر			الاختبارات النظرية	
أعمال السنة				ج- توزيع الدرجات
الاختبارات الشفوية				



• الاختبارات النظرية	
٧- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:	
أ- مذكرات	مذكرات التمرينات والتمرينات الايقاعية بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي
ب- كتب ملزمة	
ج- كتب مقترحة	<ul style="list-style-type: none">- ليلي زهران (١٩٨٢م): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي.- عطيات محمد خطاب: التمرينات للبنات، دار المعارف للنشر ،١٩٩٧م.- محمود اسماعيل الهاشمي: التمرينات والعروض الرياضية، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٨م.- ليلي زهران: التمرينات الفنية والايقاعية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م- موسى فهمى ، عادل حسن : التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٩م.- عنايات محمد فرج ، فاتن البطل : التمرينات الإيقاعية (الجمباز الايقاعى) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م- فتحى أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء ، الإسكندرية ٢٠٠٧م.- فراج عبد الحميد توفيق : موسوعة التمرينات البدنية (تمرينات جمل العروض الرياضية) ، الجزء الأول ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م.- عطيات خطاب ، مها فكرى ، شهيرة عبد الوهاب (٢٠٠٦م) : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
د- دوريات علمية أو نشرات:	

رئيس القسم:

أ.د/ ناصر عمر الوصيف

أستاذ المادة:

أ.د/ منال احمد امين

أ.م.د/ جهاد احمد محمد ربيع