

توصيف مقرر تمرينات ٢ بنات

جامعة: المنيا

كلية: التربية الرياضية

قسم: التمرينات والجمباز والتعبير الحركي

توصيف المقرر

١ - بيانات المقرر		
الفرقة: الثانية بنات	أسم المقرر: تمرينات ٢	الرمز الكودي: كود ٤٠٧ (ت.ج)
عدد الوحدات الدراسية: نظري (١) عملي (٢)		التخصص: ()
<ul style="list-style-type: none"> - المام الطالب بالتاثير الفسيولوجي للتمرينات علي الجسم . - التعرف علي تمرينات الفئات الخاصة. - اكتساب كيفية تصميم الجمل الحركية في التمرينات الحره او باستخدام الادوات. - المام الطالب بمحتوي درس التمرينات ومكونات ومحتوي الماده التعليمية. - التعرف علي ادوات التمرينات الايقاعية واستعملاتها. - اكتساب طرق تدريب وتعليم التمرينات الايقاعية . 		٢ - هدف المقرر:
٣ - المستهدف من تدريس المقرر:		
<ul style="list-style-type: none"> - تلخص تاثير التمرينات علي تاجهزة الجسم - تعرف درس التمرينات وبناء جدول التمرينات - تحدد تمرينات الفئات الخاصة . - تذكر ادوات التمرينات الايقاعية والمجموعات الفنية لها - توضيح مكونات التمرينات الايقاعية (جمباز الايقاعي) . 		أ - المعلومات والمفاهيم
<ul style="list-style-type: none"> - تكتشف الاخطاء وتصحيحها اثناء أداء المهارات المختلفة - تعزيز القيم الاجتماعية والتواصل الايجابس اثناء العمل الجماعي - تشعر بالرضا عن الاداء والتعبير عن الذات . 		ب - المهارات الذهنية:
<ul style="list-style-type: none"> - تؤدي مهارات التمرينات المقررة - تعمل وسط مجموعات . - تكتسب المهارات الاساسية والمرتبطة بالاداء - تمارس مهارات استخدام ادوات التمرينات الايقاعية - تصمم جداول لجمل باستخدام الادوات 		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:

المحاضرة	عدد الساعات	الموضوع	تمارين / عملي
١	٣	١- التأثير الفسيولوجي للتمرينات علي اجهزة الجسم+ اعداد بدني	٢
٢	٦	٢- تمرينات الفئات الخاصة+ اعداد بدني	٤
١	٣	٣- درس التمرينات واختيار تمرينات الجدول + المهارات الاساسية في التمرينات المقرره للمرحلة	٢
١	٣	٤- مراحل التعلم التمرينات الايقاعية + المهارات الاساسية في التمرينات المقرره للمرحلة	٢
١	٣	٥- طرق تعليم التمرينات+ جدول الجملة الحرة	٢
١	٣	٦- محتوى المادة التعليمية للتمرينات الايقاعية(التمرينات التحضيرية والحركات الشبيهه بالرقص)+ جدول الجملة الحرة	٢
١	٣	٧- محتوى المادة التعليمية (التمرينات بادوات اليد زالتمرينات الخاصة)+ جدول الجملة الحرة	٢
١	٣	٨- الادوات في الجمباز الايقاعي(الشريط والحبل) + جدول الجملة الحرة	٢
١	٣	٩- اداة الصولجان والظوق مواصفاتها والمجموعات الفنية لها + استعمالات الشريط	٢
٢	٦	١٠- مكونات الجمباز الايقاعي+ جدول الجملة بالشريط	٤
١	٣	١١- الجمباز الايقاعي للجنسين+ جدول الجملة بالشريط	٢
١	٣	١٢- الاساليب الحديثة في مجال تدريب الجمباز الايقاعي + مراجعة علي الجداول الحرة والادوات	٢
٤- محتوى المقرر:			
<ul style="list-style-type: none"> التعلم التعاوني 		<ul style="list-style-type: none"> المناقشة والحوار التعلم الذاتي 	
٥- أساليب التعليم والتعلم			
٦- تقييم الطلاب:			
<ul style="list-style-type: none"> أعمال السنة الاختبارات الشفوية 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			
الأسبوع الخامس عشر			
<ul style="list-style-type: none"> أعمال السنة الاختبارات الشفوية الاختبارات النظرية 		ج- توزيع الدرجات	
٧- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:			



مذكرات التمرينات والتمرينات الايقاعية بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي	أ - مذكرات
	ب - كتب ملزمة
	ج - كتب مقترحة
<ul style="list-style-type: none">- ليلي زهران (١٩٨٢م): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى.- 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 العربى، القاهرة، ١٩٩٧م- موسى فهمى ، عادل حسن : التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٩م.- عنابات محمد فرج ، فاتن البطل : التمرينات الإيقاعية (الجمباز الايقاعى) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربى ، 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:

أستاذ المادة: