

نموذج وصف المقرر

وصف المقرر:

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضياً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالبات تحقيقها مبرهناتاً عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة . ولابد من الربط بينها وبين وصف البرنامج .

المؤسسة التعليمية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم العلمي / المركز	فرع الالعاب الفردية
اسم / رمز المقرر	الجمناستك الفني للنساء المرحلة الثانية / SEGI24F2071
أشكال الحضور المتاحة	عملي
الفصل / السنة	2024 - 2023
عدد الساعات الدراسية (الكلي)	2 ساعة خلال الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2024 - 2023
أهداف المقرر :	
<p>- تعليم الطالبات أداء مهاراتها المختلفة وعلى أجهزتها الستة المتنوعة جهاز (بساط الحركات الأرضية ، وجهاز المتوازي المختلف الارتفاعات ، جهاز منصة القفز ، جهاز عارضة التوازن) .</p> <p>- معرفة قوانين اللعبة وقواعد ومتطلبات اللعبة المختلفة .</p> <p>- إمكانية تدريس الطالبات لهذه الفعالية بعد تخرجهم من الكلية ، وهذا يعد الهدف الأساس للكلية لتخريج مدرسات التربية الرياضية ، إذ سوف تعلم وتدريب الطالبات على مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية المتنوعة</p> <p>- تنمية الصفات البدنية والصفات النفسية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، كما تنمي الجهاز العصبي ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة .</p> <p>- توظيف علم البايوميكانيك للوصول الى التكنيك باقل جهد ممكن على وفق المتغيرات الميكانيكية للحركة</p>	

9. مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم :

أ- الاهداف المعرفية

- 1- ان تستطيع الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قدرات على تعريف (بساط الحركات الأرضية ، وجهاز المتوازي المختلف الارتفاعات جهاز عارضة التوازن ، وجهاز منصة القفز) .
- 2- ان تستطيع الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قدرات على معرفة قوانين وقواعد ومتطلبات اللعبة .
- 3- ان تستطيع الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قدرات على تنمية الصفات البدنية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، والقدرات العقلية ، إذ ترفع من القدرة على التركيز، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة .
- 4- ان تستطيع الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قدرات على رسم السلاسل الحركية للأجهزة (بساط الحركات الأرضية ، وجهاز المتوازي المختلف الارتفاعات ، وجهاز عارضة التوازن ، وجهاز منصة القفز).

ب - الاهداف المهارتية الخاصة بالمقرر

- ب 1 - ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء السلسلة على بساط الحركات الارضية .
ب 2 - ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء السلسلة الحركية على المتوازي المختلف الارتفاعات
ب 3 - ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء السلسلة على جهاز حصان القفز .
ب 4- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء السلسلة الحركية على جهاز عارضة التوازن .

طرائق التعلم

طرائق التعليم

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1- الطريقة الجزئية | 1- طريقة المحاضرة |
| 2- الطريقة الكلية | 2- طريقة المحاضرة المطورة |
| 3- طريقة المحاولة والخطأ | 3- طريقة التعلم المدمج |
| 4- طريقة التعلم للتمكن | 4- طريقة التعليم الالكتروني |

طرائق التقييم :

- 1- التقييم الفردي
- 2- التقييم الجماعي
- 3- التقييم الذاتي
- 4- تقييم المشاريع
- 5- التقييم الميداني

ج- الاهداف الوجدانية والقيمية

- ج 1- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي .
- ج 2- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة .
- ج 3- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس .
- ج 4- ان ينمي المقرر الدراسي روح الايثار .

طرائق التعليم والتعلم :

- 1- البرامج الارشادية
- 2- الورش الاكاديمية
- 3- الدورات التخصصية

طرائق التقييم :

- 1- المعايير القيمية
- 2- المعايير الاخلاقية
- 3- المعايير السلوكية

د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي) :

- د 1- مهارات السلامة والامان
- د 2- مهارات طرق المساعدة
- د 3- الاسعافات الاولية وتأهيل الاصابات .

10. بنية المقرر:

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2 ساعة	شرح قواعد اللاعبات (حقوق اللاعبه العامة وعلى الأجهزة	إعادة تطبيق للمهارات المشي والتوازن والوثبات على جهاز بسا الحركات الأرضية	المحاضرة	التقييم الجماعي
2	2 ساعة	شرح قوانين الاحماء في البطولات	إعادة تطبيق مهارات دحرجة الامامية والخلفية على جهاز بساط حركات الأرضية	المحاضرة	التقييم الجماعي
3	2 ساعة	شرح قانون الخاص ب واجبات اللاعبات (اللباس ، قسم البطولة)	إعادة تطبيق مهارات الوقوف على الراس والوقوف على اليدين	المحاضرة	التقييم الجماعي
4	2 ساعة	شرح حقوق المدربين ومسؤولياتهم في البطولات	إعادة تطبيق مهارة العجلة البشرية	المحاضرة	التقييم الجماعي
5	2 ساعة	شح الحسومات الخاصة بمخالفات المدربين	تطبيق عملي لخطين من السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
6	2 ساعة	شرح حقوق وواجبات اللجنة الفنية	تطبيق عملي لربط الخطين الثالث والرابع من السلسلة الحركية في بساط الحركات الارضي	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
7	2 ساعة	شرح قانون جاز بساط الحركات الأرضية	تطبيق عملي لربط الخطوط الأربعة في السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
8	2 ساعة	شرح قانون الموسيقى وحكام الخطوط والتوقيت في بساط الحركات الأرضية	تطبيق عملي لربط الخطوط الأربعة مع الموسيقى في السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
9	2 ساعة	شرح قانون الي يخص القضاة وتوزيعهم اثناء البطولات	إعادة تدريب تطبيق عملي لربط الخطوط الأربعة مع الموسيقى في السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية	طريقة المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
10	2 ساعة	شرح تقويم التمرين النهائي	إعادة تدريب تطبيق عملي لربط الخطوط الأربعة مع الموسيقى في السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية	التعليم المدمج	التقييم الفردي
11	2 ساعة	شرح مهارة القفز ضما علة جهاز حصان القفز	تطبيق عملي لمهارة القفز ضما على جهاز حصان القفز	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
12	2 ساعة	شرح قانون تحكيم منصة القفز	تدريب للقفز ضما على جهاز منصة القفز	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
13	2 ساعة	شرح قانون الركضة التقريبية في جهاز منص القفز	تطبيق عملي للهبوط الصحيح بعد القفز ضما على جهاز حصان القفز	التعلم المدمج	التقييم الجماعي
14	2 ساعة		امتحان نظري فصل اول		

15	2 ساعة	امتحان عملي فصل اول للسلسلة الحركية على بساط الحركات الارضية والقفز ضما على جهاز منصة القفز	
عطلة نصف السنة			
16	2 ساعة	إعادة لجميع مهارات السابقة على جهاز عارضة توازن	
17	2 ساعة	شرح مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن وشرح مهارة الارتكاز السرجي والنهوض على عارضة التوازن	التقييم الجماعي
18	2 ساعة	شرح قانون تحكيم عارضة التوازن	التقييم الجماعي
19	2 ساعة	شرح الحومات الخاصة اثناء تحكيم السلسلة الحركية على عارضة التوازن	التقييم الجماعي
20	2 ساعة	شرح محتوى وتركيب التمرين في عارضة التوازن	التقييم الجماعي
21	2 ساعة	إعادة لجميع المهارات السابقة على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	
22	2 ساعة	شرح مهارة الدوران من البار السفلي الى البار العلوي في جهاز متوازي مختلف الارتفاعات وشرح مهارة الارتكاز على البار العلوي	التقييم الفردي
23	2 ساعة	شرح مهارة الدوران من البار العلوي على البار السفلي في جهاز مختلف الارتفاعات المتوازي	التقييم الفردي
24	2 ساعة	شرح مهارة الميزان الامامي من الوقوف على البار السفلي والاستناد باليد على البار العلوي في جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	التقييم الفردي
25	2 ساعة	شرح قانون تحكيم جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	التقييم الفردي
26	2 ساعة	شرح الحسومات التي تكون اثناء اداء السلسلة الحركية على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	التقييم الفردي
27	2 ساعة	امتحان عملي للسلسلة الحركية على عارضة التوازن	
28	2 ساعة	امتحان نظري فصل ثاني	
29	2 ساعة	امتحان عملي للسلسلة الحركية على جهاز متوازي المختلف الارتفاعات	
30	2 ساعة	امتحان عملي نهائي لجميع اجهزة الجمناستيك	

11. البنية التحتية :

1- الكتب المقررة المطلوبة	- كتاب مبادئ الفنية للجناساتك النساء تأليف (د. عامر سعودي و د معيوف ذنون حنتوش)
2- المراجع الرئيسية (المصادر)	- ملزمة القانون الدولي للجمباز الفني للسيدات 2022-2024
أ) الكتب والمراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير،)	
ب) المراجع الالكترونية ، مواقع الانترنت	

12. خطة تطوير المقرر الدراسي

- المراجعة الدورية للمقررات الدراسية
- تنوع الطرق المستخدمة بعملية التدريس