الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد



نموذج رقم (12)

جامعة: الزقازيق

كلية: التربية الرياضية بنات

قسم: التمرينات والجمباز والتعبير الحركى

توصيف مقرر الجمباز الفرقة الثالثة (الفصل الدراسى الأول) للعام الدراسى 2013/ 2014م

1. بيانات المقرر

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الرمز الكودى: لا ينطبق  | اسم المقرر: جمباز فنى  | الفرقة/ **الثالثة (الفصل الدراسى الاول)** |
| التخصص: عام  | عدد الوحدات الدراسية: 4 | نظرى1ساعة | عملى 3 ساعات |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. هدف المقرر
 | إكساب الطالبة المعارف والمعلومات والمهارات التطبيقية التي تعينها على أداء عملها التعليمي مع استخدام طرق وأساليب التدريس المختلفة عند تعليم مهارات الجمباز للمساعدة على اتقان وتثبيت الأداء مع الالمام بالتطور الحادث على الجهازين وطرق الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات على جهازىطاولة القفز والعارضتان مختلفا الارتفاع وتنمية الإيقاع الحركي. |
| 1. المستهدف من المقرر: بنهاية تدريس المقرر تكون الطالبة قادرة على أن
 |
| 1. المعلومات والمفاهيم
 | 1. تذكر تصنيف حركات الجمباز .
2. توضح اهمية المصطلحات الفنية للجمباز .
3. تحددالاجهزة والادوات المساعدة المستخدمة فى تعليم مهارات جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع .
4. تحددالاجهزة والادوات المساعدة المستخدمة فى تعليم مهارة طاولة القفز.
5. تشرح دور التغير فى الشكل الهندسى لاجهزة والادوات المساعدة المستخدمة فى تعليم مهارات الجمباز .
6. تشرح المراحل الفنية والتعليمية وطرق السند والاخطاء الشائعة للمهارات الأساسية لجهاز طاولة القفز والعارضتان مختلفتا الارتفاع والمصطلحات الخاصة بالمهارات المقررة .
7. تحدد طرق تدريس الحواس في تعليم مهارات الجمباز.
8. تذكر الاعضاء الحسية واثرها فى الاتزان.
9. توضح العوامل التى تؤثر على الاتزان.
10. تشرح الاعداد النفسى وتطبيقاته للاعب الجمباز.
11. تشرح دور الاجراءات الوقائيه اثناء الممارسة.
 |
| 1. المهارات الذهنية
 | 1. توضح العلاقة بين علم النفسوتأثيرة على للاعب الجمباز .
2. توضح علاقة الحواس بتعليم مهارات الجمباز.
3. تكتشف دور الاجراءات الوقائية والعلاجية للتغلب على المعوقات اثناء الممارسة .
4. تحلل الاصابات الشائعة فى رياضة الجمباز .
5. تفاضل بين اساليب التعلم للمهارات المتشابهة علي كل جهاز من أجهزة الجمباز.
 |
| ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر | 1. تؤدي الطالبة التسلسل الحركي لمهارة الشقلبة الأمامية علي طاولة القفز.
2. تؤدي الطالبة التسلسل الحركي لمهارات الجملة الحركية المختلفة على جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع.
3. يكتشف المتفوقين فى الجمباز الفنى
 |
| د- المهارات العامة | 1. تتواصل مع الزملاء أثناء التطبيق العملي.
2. تشارك في العمل الجماعي لإنجاز التكليفات.
3. تتعامل بروح الفريق واستخدام الاتصال الفعال للتدريب خارج اليوم الدراسي.
4. تستخدم الشبكة العنكبوتيةللتعرف علي كل ما هو جديد في مجال الجمباز
 |
| 4- محتوى المقرر | الموضوع | عدد الساعات | محاضرة نظرية | دروس عملية |
| الأسبوع الأولالجزء النظرى* **تصنيف حركات الجمباز**

الجزء العملى* **الإعداد البدني العام والخاص علي جهازى طاولة القفز والعارضتان مختلفا الارتفاع**
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع الثانىالجزء النظرى* **أهمية المصطلحات الفنية للجمباز ( بحث).**

الجزء العملى* **مراجعة على الجملة التى سبق تدريسها لجهازى طاولة القفز والعارضتان مختلفا الارتفاع**
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع الثالث الجزء النظرى* **الاجهزة والادوات المساعدة المستخدمة فى تعليم مهارات جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع**
* **تشرح المراحل الفنية والتعليمية وطرق السند والاخطاء الشائعة للمهارات الأساسية**
* **امتحان نظرى**

الجزء العملى* **تعليم مهارة طلوع فتح على البار السفلى لجهاز العارضتان مختلفا الارتفاع**
* **تدريبات متدرجة للشقلبة الامامية على طاولة القفز**
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع الرابعالجزء النظرى* **الاجهزة والادوات المساعدة المستخدمة فى تعليم جهاز طاولة القفز.**
* **تشرح المراحل الفنية والتعليمية وطرق السند والاخطاء الشائعة للمهارات الأساسية**

الجزء العملى* **اتقان مهارة طلوع فتح على البار السفلى لجهاز العارضتان مختلفا الارتفاع**
* **تعليم الشقلبة الأمامية على اليدينلجهاز طاولة القفز.**
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع الخامس الجزء النظرى* **تغيير الشكل الهندسى للاجهزة والادوات المساعدة المستخدمة فى تعليم مهارات الجمباز**
* **بعض مصطلحات الجمباز الفني**
* **تشرح المراحل الفنية والتعليمية وطرق السند والاخطاء الشائعة للمهارات الأساسية**

الجزء العملى* **تعليم مهارة دورة على الحوض خلفية على البار السفلى**
* **اتقان طلوع بطن على العارضة العليا لجهاز العارضتان مختلفا الارتفاع**
* **تعليم الشقلبة الأمامية على اليدين لجهاز طاولة القفز..**
* **امتحان عملى**
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع السادس الجزء النظرى* **طرق تدريس الحواس ودورها في تعليم مهارات الجمباز**
* **الاعضاء الحسية واثرها فى الاتزان (بحث)**
* **تشرح المراحل الفنية والتعليمية وطرق السند والاخطاء الشائعة للمهارات الأساسية**

الجزء العملى* **تعليم اتقان مهارة الشقلبة الأمامية على جهازطاولة القفز .**
* **تعليم دورة خلفية على الحوض على البار العلوى**
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع السابعالجزء النظرى* **تدريس طرق الأمن والسلامة في درس الجمباز علي جهازى حصان القفز والعارضتان مختلفا الارتفاع.**
* **بعض مصطلحات الجمباز الفني .**
* **تشرح المراحل الفنية والتعليمية وطرق السند والاخطاء الشائعة للمهارات الأساسية**

الجزء العملى* **اتقان مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز.**
* **اتقان مهارة دورة خلفية على الحوض على البار العلوى .**
 | 4 | 1 | 3 |
|  | الأسبوع الثامن الجزء النظرى* **الخصائص النفسية والسيكولوجية للاعب الجمباز+ بعض مصطلحات الجمباز الفني+ امتحان نظرى .**

الجزء العملى* **تعليم مهارة دورة خلفية من الارتكاز على البار العلوى مرجحة للخلف والنزول على البار السفلى لعمل دورة خلفية على الحوض**
* **تعليم دورة برجل امامية على البار السفلى**
* **تثبيت مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز**
* **إمتحان عملي**.
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع التاسعالجزء النظرى* **الاعداد النفسى وتطبيقاتها للاعب الجمباز**
* **مصطلحات الجمباز الفني**

الجزء العملى* **اتقان مهارة دورة خلفية من الارتكاز على البار العلوى مرجحة للخلف والنزول على البار السفلى لعمل دورة خلفية على الحوض**
* **التدريب على طاولة القفز**
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع العاشر الجزء النظرى* **الاصابات الشائعة فى رياضة الجمباز الفنى**
* **مصطلحات الجمباز الفني.**

الجزء العملى* **تعليم وضع التعلق باليدين والرجلين على البار السفلى وثنيهما ترك اليدين والهبوط بالقدمين**
* **امتحان عملى .**
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع الحادى عشرالجزء النظرى* **دور المعلم فى الارتقاء بمستوى الأداء في رياضة الجمباز**
* **الاسعافات الاولية فى رياضية الجمباز الفنى**

الجزء العملى* **اتقان مهارة من وضع التعلق باليدين والرجلين على البار السفلى وثنيهما ترك اليدين والهبوط بالقدمين**
* **تدريبات علي ماسبق تدريسه**
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع الثانى عشرالجزء النظرى* **الاجراءات الوقائية والعلاجية**
* **امتحان نظرى**

الجزء العملى* **التدريب على الجملة الحركية لجهاز العارضتان مختلفا الارتفاع**
* **تدريبات علي ماسبق تدريسه**
 | 4 | 1 | 3 |
| الأسبوع الثالث عشرالجزء النظرى* **البيئة ودور الاجراءات الوقائية اثناء الممارسة**

الجزء العملى* **تدريبات علي ماسبق تدريسه.**
* **امتحان عملى**
 | 4 | 1 | 3 |
| 1. أساليب التعليم والتعلم
 | * + محاضرة نظرية (باستخدام أسلوب الالقاء والحوار)
	+ محاضرة عملية التعلم بالخبرة المباشرة من خلال

- التعلم التعاوني - التعلم الجماعي التعلم الذاتي- التعلم عن طريق المحاولة والخطأ مع استخدام بعض الوسائل التعليميه والتكنولوجية. |
| 6-أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى القدرات المحدوده  | * تدريبات للطالبات المتعثرات بعد انتهاء اليوم الدراسي بدون أجر
* التشجيع والاثابه عند تحقيق مستويات متقدمه
 |
| 7- تقويم الطلاب: |
| 1. الأساليب المستخدمة
 | 1. التوقيت
 | ج- توزيع الدرجات |
| أعمال السنة | تحريرى | الاسبوع الثالث – الثامن – الثانى العاشر  | 10 درجات |
| تطبيقى | اسبوع الخامس –العاشر –الثالث عشر | 25 درجة |
| ورقة دراسيةاو لوحة تعليمية  | الإسبوع الرابع والحادي عشراو الاسبوع الثامن | 5 درجات |
| الامتحان التطبيقي النهائي | نهاية الفصل الدراسى الثانى ويتم تحديدة من قبل إدارة الكلية  | 30 درجة |
| الامتحان التحريري النهائي | نهاية الفصل الدراسى الثانى ويتم تحديدة من قبل إدارة الكلية  | 30 درجة |
| 8- قائمة الكتب الدراسية والمراجع: |
| 1. مذكرات
 | \*الحمباز الفنى للفرقة الثالثة (شعبة الجمباز) |
| ب - كتب ملزمة |  |
| ج- كتب مقترحة | 1. على جلال الدين : الاصابة الرياضية الوقاية والعلاج ، الطابعة الثانية 2005.
2. محمد ابراهيم شحاتة : التحليل الحركى لرياضة الجمباز ، المكتبة المصرية ، 2004م.
3. عادل عبد البصير على : أسس ونظريات الجمباز الحديث ،المكتبة المصرية 2004م
4. محمد ابراهيم شحاتة : اسس تعليم الجمباز ، دار الفكر العربى ، 2003م.
5. محمد ابراهيم شحاتة : تدريب الجمباز المعاصر ، دار الفكر العربى ، 2003م.
6. مفتى ابراهيم حماد : المهارات الرياضية اسس التعلم والتدريب والدليل المصور ، مركز الكتاب للنشر 2002م
7. محمد محمود عبد السلام: الجمباز للمبتدئين، دار الوفاء لدونيا الطباعة والنشر،2002م
8. وفيقة معطي سالم: تكنولوجيا التعليم والتعلم في الرياضة منشأة المعارف الإسكندرية 2001 م
9. عزيزة سالم وآخرون : رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 م
 |
| 1. دوريات علمية أو نشرات ... الخ
 | 1. *http:://.www.frggympstocs.com*
2. *http:://.www.usa.gymnostics.org/6ymnastics/history/ortistic-b.tml-2002*
3. *Bttp-www-6ymnova-fr*
4. *http:://.www.6ymnedio-com/cottbas/idex.htm.2002*
5. *http:://.wwwunttedathlrtiecom/loorsystem.htm2002*
 |

أستاذ المادة:أ.د/ جيهان احمد بدر رئيس القسم العلمى: أ.د/ نادية عبدالقادر

التاريخ: 5 /8/ 2013م

تم مراجعة التوصيف واعادة اعتماده فى 7/10/2013