الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد



نموذج رقم (12)

جامعة: الزقازيق

كلية: التربية الرياضية بنات

قسم: الرياضات المائية والمنازلات

توصيف مقرر السباحة الفرقة الأولى الفصل الدراسى الأولى 2013/ 2014م

1. بيانات المقرر

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الرمز الكودى:-- | اسم المقرر: سباحة | الفرقة/ المستوى: الاولى الفصل الدراسى الاول  |
| التخصص: عام | عدد الوحدات الدراسية: ساعتين | نظرى45ق ساعة | عملى 75ق |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. هدف المقرر
 | * إكساب الطالبة المعارف والمعلومات الأساسية الخاصة بالسباحة **و**تنمية المهارات الأساسية للسباحة وتعليمها سباحة الزحف على البطن نظريا وتطبيقيا وإكتسابها لبعض المهارات العامة مثل (العمل ضمن فريق- استخدام مصادر التعلم الذاتى مثل المكتبة، شبكة الأنترنت، الخ) .
 |
| 1. المستهدف من المقرر:
 |
| 1. المعلومات والمفاهيم
 | بنهاية دراسة المقرر تكون الطالبة قادرة على أن:1. تلخص تاريخ السباحة وتاريخ مسابقات المعاقين .
2. تشرح أنواع وميادين الرياضات المائية.
3. تذكر المهارات الأساسية للسباحة .
4. تشرح التحليل الفنى للسباحة المقررة.
5. تذكر الأخطاء الشائعة للسباحة المقررة
6. تشرح علاقة السباحة بالعلوم الأخرى مثل علم الصحة والترويح وعلم النفس
7. تحدد وسائل الأمن والسلامة فى أماكن السباحة.
8. تشرح المبادئ والقوانين الميكانيكية التى تطبق فى السباحة.
9. تذكر قانون السباحة.
10. تُعرف المصطلحات المستخدمة فى تعلم السباحة.
 |
| 1. المهارات الذهنية
 | 1. تحلل المهارات الأساسية فى السباحة للوصول بالاداء الى مستوى متميز.
2. **تحلل طرق تدريس الرياضات المائية.**
3. تحلل الأداء الحركى لسباحة الزحف على البطن للوصول بالاداء الى الأداء الأمثل .
4. تميز بين الاداء الخاطىء والصحيح للمهارات المقررة .
 |
| ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر | 1. تؤدى المهارات الأساسية فى السباحة.
2. تؤدى سباحة الزحف على البطن وفقا للتسلسل والتوافق الحركى.
 |
| د- المهارات العامة | 1. تعمل مع الجماعة بروح الفريق.
2. تستخدم وسائل الاتصال المختلفة للحصول على مزيد من المعلومات الحديثة لإعداد الاوراق البحثية فى أى من موضوعات المقرر.
3. تقود العمل الجماعى اثناء التدريب.
 |
| 1. محتوى المقرر
 | **الموضوع** | **عدد الساعات** | **محاضرة** | **دروس عملية** |
| الأسبوع الأول:أولا النظرى:تاريخ السباحة وسباحة المعاقين – **أهداف تدريس الرياضات المائية** ثانيا التطبيقى:إعطاء تدربيات بهدف أكساب الياقة العامة + تدربيات التعود على الماء. | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع الثانى:أولا النظرى:أنواع وميادين الرياضات المائية- **طرق تدريس الرياضات المائية.** ثانيا التطبيقى: إعداد بدنى خاص للسباحة المقررة+ تدربيات التعود على الماء. | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع الثالث:أولا النظرى:المهارات الأساسية للسباحة – **شروط الأهداف السلوكية.**ثانيا التطبيقى:المهارات الأساسية للسباحة عملى . | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع الرابع:أولا النظرى:إتقان المهارات الأساسية فى السباحة + **المجال المعرفى للرياضات المائية**ثانيا التطبيقى:تعليم ضربات الرجلين. | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع الخامس:أولا النظرى:التحليل الفنى لضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن- **المجال الوجدانى الانفعالى للرياضات المائية.** ثانيا التطبيقى:التحليل الفنى لضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن. | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع السادس:أولا النظرى:التحليل الفنى لحركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن +**المجال النفس حركى للرياضات المائية.** ثانيا التطبيقى:اختبار عملى | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع السابع:أولا النظرى:التحليل الفنى لسباحة الزحف على البطن والاخطاء الشائعة +**الأهداف الخاصة بمهارات وطرق السباحة.** ثانيا التطبيقى: تعليم سباحة الزحف على البطن + اختبار نظرى. | 2 | 45ق | 75ق |
| ا الأسبوع الثامن:أولا النظرى:الاخطاء الشائعة لسباحة الزحف على البطن + **تعليم المهارات الأساسية فى السباحة.**ثانيا التطبيقى:إتقان تعليم سباحة الزحف على البطن وتصحيح الاخطاء الشائعة . | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع التاسع:أولا النظرى:علاقة السباحة بالعلوم الأخرى + **دور العلم فى مجال السباحة.**ثانيا التطبيقى:إتقان تعليم سباحة الزحف على البطن وتصحيح الاخطاء الشائعة + تعليم الوقوف فى الماء. | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع العاشر:أولا النظرى:وسائل الأمن والسلامة فى أماكن السباحة +**دراسة شروط أماكن ممارسة السباحة وعدد الممارسين.** ثانيا التطبيقى:إتقان وتثبيت سباحة الزحف على البطن ومهارة الوقوف فى الماء + تدربيات لتعليم البدء . | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع الحادى عشر:أولا النظرى:المبادئ والقوانين الميكانيكية التى تطبق فى السباحة **+**اختبار نظرى ثانيا التطبيقى:اختبار عملى | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع الثانى عشر:أولا النظرى:باقى المبادئ والقوانين الميكانيكية التى تطبق فى السباحة +**مواصفات الأدوات والأجهزة المستخدمة فى تعليم السباحة.** ثانيا التطبيقى:تدربيات تحسين الأداء الفنى للسباحة الزحف على البطن .  | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع الثالث عشر:أولا النظرى:قانون السباحة +**مواصفات الأدوات اللازمة للانقاذ** ثانيا التطبيقى:تدربيات تحسين الأداء الفنى للسباحة الزحف على البطن وتصحيح الأخطاء الشائعة. | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع الرابع عشر:أولا النظرى:المصطلحات المستخدمة فى تعليم السباحة +**الخطوات الفنية للبدء فى سباحة الزحف على البطن.**ثانيا التطبيقى:تدربيات تحسين الأداء الفنى للسباحة الزحف على البطن والبدء وتصحيح الأخطاء ومهارة الوقوف فى الماء +**تابع الخطوات الفنية للبدء فى سباحة الزحف على البطن.** | 2 | 45ق | 75ق |
| الأسبوع الخامس عشر:أولا النظرى:امتحان نظرى.ثانيا التطبيقى: امتحان عملى. | 2 | 45ق | 75ق |
| 1. أساليب التعليم والتعلم
 | * + التطبيق العملى للمهارة وتصحيح الأخطاء
	+ شرح لفظى للمهارة مع عرض نموذج واستخدام وسائل التعليم المختلفة
	+ تكليف الطالبات ( ورقة بحثية – إعداد وسائل الإيضاح للمهارة).
 |
| 6-أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى القدرات المحدودة | تدريب عملى بعد انتهاء اليوم الدراسى- شرح نظرى فى الساعات المكتبية. |

|  |
| --- |
| 7- تقويم الطلاب: |
| 1. الأساليب المستخدمة
 | 1. التوقيت
 | ج- توزيع الدرجات |
| أعمال سنة | اوراق دراسية | الإسبوع 7 | 2.5 درجة |
| اختبار نظري | الاسبوع 15،11 | 2.5 درجات |
| اختبار عملي | الأسبوع: 15،11،6 | 15 درجات  |
| الامتحان التطبيقي النهائي | امتحان عملى نهاية العام/ الفصل الدراسى (الأول). | 15 درجة |
| الامتحان التحريري النهائي | امتحان نظرى فى نهاية العام/ الفصل الدراسى (الأول). | 15 درجة |
| 8- قائمة الكتب الدراسية والمراجع: |
| 1. مذكرات
 | تعليم السباحة (مذكرة). |
| 1. كتب ملزمة
 |  |
| 1. كتب مقترحة
 | * 1. أسامة راتب، على زكى: الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربى القاهرة، القاهرة، 1998م.
	2. محمد على القط: السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتب العزيزى للكمبيوتر، 2000م
	3. خيرية إبراهيم السكرى، محمد بريقع: تمرينات الماء ، دار منشأة المعارف ، الإسكندرية، 2001م
	4. وفيقة مصطفى سالم : الرياضات المائية،دار المعارف بالإسكندرية ،الطبعة الأولى، 1997م
 |
| 1. دوريات علمية أو نشرات ... الخ
 | مواقع الانترنت:1. <http://seenjeem.maktoob.com/question?category_id=206&level=L2&question_id=4441>
2. <http://ar.beijing2008.cn/sports/swimming/n214384414.shtml>
3. http://seenjeem.maktoob.com/main\_cat?category\_id=206&level=L2&status=
 |

أستاذ المادة: أ.د/ نادية محمد طاهر شوشة. رئيس القسم العلمى: أ.د/ جيهان الصاوى

التاريخ : 5/ 8 / 2013

تم مراجعة التوصيف وإعادة إعتماده فى / 10 / 2013م