

قسم: تدريب الرياضات المائية

توصيف مقرر الرياضات المائية ( 2 ) - الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي 2022 / 2023م

1- بيانات المقرر:		
الفرقة/ الثانية	اسم المقرر: الرياضات المائية ( 2 )	الرمز الكودي: ر.م 207
	الساعات التدريسية: ( 1 نظري ) ، ( 3 عملي ) أسبوعياً	التخصص: عام

2- هدف المقرر:	اكتساب الطالبات المعارف والمعلومات المرتبطة بطرق إنقاذ الغريق والسباح المتعب واختبارات الإنتقاء والأداء التحليلي لسباحتي البطن والظهر لتؤهلهن لأداء وتعليم وتدريب الرياضات المائية المقررة.
3- المستهدف من التدريس:	
ب- المعلومات والمفاهيم:	بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن:- أ-1- توضح الخطوات التعليمية لسباحتي الزحف على البطن والظهر والبدء والدوران أ-2- توضح أهمية الإنتقاء في السباحة. أ-3- تصف الاختبارات المهارية للسباحين. أ-4- تصف الإختبارات البدنية للسباحين أ-5- تذكر عناصر اللياقة البدنية في الرياضات المائية. أ-6- توضح طرق الإنقاذ للغريق.
ب- المهارات الذهنية:	ب-1- تحلل أداء سباحة الزحف على البطن والظهر. ب-2- تميز بين طرق مساعدة السباح المتعب وطرق إنقاذ الغريق. ب-3- تفرق بين تدريبات الإعداد البدني العام والخاص في الرياضات المائية ب-4- تصنف مراحل الإنتقاء في الرياضات المائية. ب-5- تفاضل بين عناصر اللياقة البدنية وفقاً لأهميتها في السباحة.
ج- المهارات المهنية:	ج-1- تطبق الاختبارات المهارية والبدنية علي الناشئات في السباحة { تكليفات عملية } ج-2- تعد التدريبات المناسبة للإعداد البدني العام في السباحة { الامتحان التطبيقي }

ج-3- تؤدي السباحات المقررة		التطبيقية
ج-4- تطبق طرق إنقاذ وإسعاف الغريق والسباح المتعب ( الامتحان التطبيقي )		
<p><b>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن:-</b></p> <p>د-1- تمارس العمل الجماعي من خلال الوسط المائي وتقسيم الطالبات لمجموعات</p> <p>د-2- تستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعلومات { التحضير المسبق للموضوعات النظرية }</p> <p>د-3- تستخدم بعض المصطلحات الأجنبية المرتبطة بالمهارات المقررة.</p>		د- المهارات العامة: يتم قياس هذه النواتج من خلال التكاليف التطبيقية والنظرية
<b>4- محتوى المقرر:</b>		
<p>▪ الموضوعات الرئيسية:</p> <p>1- الإنتقاء - أهميته - مفهومه - مراحلها - اختباره. المصطلحات اللغوية</p> <p>2- الأداء التحليلي لسباحتي الزحف على البطن والظهر المصطلحات اللغوية</p> <p>3- تؤدي الخطوات التعليمية لتعليم سباحتي الزحف على البطن والظهر مع البدء والدوران</p> <p>4- تدريبات الإعداد البدني للسباح (عام - خاص).</p> <p>5- عناصر اللياقة البدنية الهامة في الرياضات المائية</p> <p>6- الاختبارات المهارية والبدنية للسباحين الناشئين</p> <p>7- طرق الإنقاذ وإسعافات الغريق والسباح المتعب</p>		
<p>5- أساليب التعليم والتعلم:</p> <p>- التعلم التنافسي - الشرح التوضيحي - المحاضرة الإلكترونية</p> <p>- التعليم التعاوني - المحاضرة</p>		
<p>6- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذو القدرات المحدودة.</p> <p>7- تقويم الطلاب.</p>		
<p>أ- الأساليب المستخدمة</p> <p>ب- التوقيت</p> <p>ج- توزيع الدرجات</p>		
تقييم 1 اختبار تطبيقي	الأسبوع التاسع ، الثاني عشر	30 درجة
تقييم 2 الاختبار التطبيقي النهائي	الأسبوع الخامس عشر	30 درجة
تقييم 3 الاختبار الشفوي النهائي	الأسبوع الخامس عشر	10 درجات
تقييم 4 الاختبار التحريري النهائي	وفق جدول الامتحان	30 درجة
<p>د- نسب توزيع الدرجات:</p> <p>1- أعمال سنة 30 درجة النسبة المئوية 30 %</p> <p>2- الاختبار التطبيقي النهائي 30 درجة النسبة المئوية 30 %</p>		



جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

قسم : تدريب الرياضات المائية

مسمى المقرر: ر.م 207 رياضات مائية (2) الفرقة الثانية

( أ ) مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من المقرر الرياضات المائية للفرقة الثانية - الفصل الدراسي الأول 2021 / 2022م

المهارات العامة			المهارات المهنية				المهارات الذهنية					المعارف الرئيسية						الاسبوع	الموضوعات
3.د	2.د	1.د	4.ج	3.ج	2.ج	1.ج	5.ب	4.ب	3.ب	2.ب	1.ب	6.ا	5.ا	4.ا	3.ا	2.ا	1.ا		
×	×							×								×		1 ، 2	الإنتقاء - أهميته - مفهومه - مراحلها - اختباره. - المصطلحات اللغوية
×											×							3 ، 4	الأداء التحليلي لسباحتي الزحف على البطن والظهر - المصطلحات اللغوية
	×	×		×													×	5 ، 6	تؤدي الخطوات التعليمية لتعليم سباحتي الزحف على البطن والظهر مع البدء والدوران
	×				×				×									7 ، 8	تدريبات الإعداد البدني للسباح (عام) - خاص).
	×						×						×	×				9 ، 10	عناصر اللياقة البدنية الهامة في الرياضات المائية
	×	×				×									×			11 ، 12	الاختبارات المهارية والبدنية للسباحين الناشئين
	×	×	×							×		×						13 ، 14	طرق الإنقاذ وإسعافات الغريق والسباح المتعب

رئيس القسم: أ.د/ عبير جمال

أستاذ المقرر: م.د/

