

قسم : تدريب الرياضات المائية

توصيف مقرر الرياضات المائية (1) - الفصل الدراسي الثاني
العام الجامعي 2022 / 2023م

1- بيانات المقرر	
الرمز الكودي: ر.م 115	اسم المقرر: الرياضات المائية (1)
التخصص: عام	عدد الساعات التدريسية : (1) نظري ، (3) عملي أسبوعياً
2-هدف المقرر:	اكتساب الطالبات المعارف والمعلومات المرتبطة بأوجه التباين بين الرياضات المائية المختلفة والتي تسهم في تعليم المبتدئين للسباحة (سباحتي الزحف والظهر) وتطبيق اجراءات الأمن والسلامة في البيئة المائية
3- المستهدف من التدريس:	
أ- المعلومات والمفاهيم:	<p>بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة ان</p> <p>أ-1- توضح أوجه التباين بين أنواع الرياضات المائية المختلفة .</p> <p>أ-2- تذكر مجالات السباحة</p> <p>أ-3- تشرح القوانين الخاصة للسباحة المقررة.</p> <p>أ-4- تذكر طرق تعلم برنامج السباحة للمبتدئين .</p> <p>أ-5- توضح الإجراءات التي يجب اتباعها للوقاية من الأمراض والإصابات في الوسط المائي .</p>
ب- المهارات الذهنية:	<p>بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة ان</p> <p>ب-1- تميز برنامج تعليم المبتدئين للرياضات المائية</p> <p>ب-2- تحلل الأداء الفني لسباحتي الزحف والظهر والقفز في الماء .</p> <p>ب-3- تميز علاقة السباحة بالعلوم الأخرى.</p> <p>ب-4- تقيم المستويات في السباحة وفقاً للقانون</p> <p>ب-5- تصنف الرياضات المائية المختلفة</p>
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	<p>بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة ان</p> <p>ج-1- تربط بين السباحة و العلوم الأخرى.</p> <p>ج-2- تطبيق الخطوات التعليمية والفنية للسباحة المقررة .</p> <p>ج-3- تؤدي سباحتي الزحف والظهر ،</p> <p>ج-4- تطبق برنامج تعليم المبتدئين في السباحة</p> <p>ج-5- تنفذ إجراءات الأمن والسلامة في البيئة المائية .</p>

<p>بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة ان</p>		<p>د- المهارات العامة:</p> <p>1. التكاليف التطبيقية</p>
<p>د-1- تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات (المراجع- شبكة المعلومات الدولية)</p> <p>د-2- تمارس العمل الجماعي من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات</p> <p>د-3- تمارس التعلم التعاوني من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات متفاوتة المستوى في الجانب التطبيقي داخل الماء .</p>		
<p>4- محتوى المقرر :</p>		
	<p>المحتوى</p>	<p>الأسابيع</p>
	<p>الرياضات المائية وأوجه التباين (مفهومها وتعريفها وأنواعها)</p> <p>تعريف السباحة (أهميتها - أنواعها- مجالاتها)</p> <p>علاقة السباحة بالعلوم الأخرى والقوانين الخاصة بالسباحة.</p> <p>الخطوات التعليمية لسباحتي الزحف والظهر الأولي</p> <p>برنامج تعليم مبتدئ+ امتحان تطبيقي</p> <p>التحليل الفني لسباحتي الزحف و الظهر الأولى</p> <p>البدء و الدوران لسباحة الزحف و التعرف على القانون الخاص بها</p> <p>القفز في الماء (قفزة الثقة) + امتحان تطبيقي</p> <p>الإجراءات التي يجب اتباعها للوقاية من الامراض و الاصابات وتحقيق الأمن والسلامة</p> <p>تقويم مستويات السباحة وفقاً لقانون السباحة</p>	
	<p>* الشرح التوضيحي</p> <p>* التعلم التعاوني</p> <p>* التعلم التنافسي</p> <p>*المحاضرة</p> <p>*التعليم عن بعد (رفع المحاضرة PDF,whats app)</p>	<p>5- أساليب التعليم والتعلم:</p>
	<p>الواجبات الإضافية</p> <p>*التعليم عن بعد (رفع المحاضرة PDF,whats app)</p>	<p>6- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة:</p>
<p>7- تقويم الطلاب:</p>		
<p>أ- الأساليب المستخدمة</p>	<p>ب- التوقيت</p>	<p>ج- توزيع الدرجات</p>
<p>تقييم 1 امتحان تطبيقي</p>	<p>الأسبوع التاسع والثاني عشر</p>	<p>30 درجة</p>
<p>تقييم 2 الاختبار التطبيقي النهائي</p>	<p>الأسبوع الخامس عشر</p>	<p>30 درجة</p>
<p>تقييم 3 الاختبار الشفوي النهائي</p>	<p>الأسبوع الخامس عشر</p>	<p>10 درجات</p>
<p>تقييم 4 الاختبار التحريري النهائي</p>	<p>وفق جدول الامتحان</p>	<p>30 درجة</p>

<p>د - نسب توزيع الدرجات</p> <p>اعمال السنة 30 درجة النسبة المئوية 30 %</p> <p>الاختبار التطبيقي النهائي 30 درجة النسبة المئوية 30 %</p> <p>الاختبار التحريري النهائي 30 درجة النسبة المئوية 30 %</p> <p>الاختبار الشفوي النهائي 10 درجات النسبة المئوية 10 %</p> <p>الدرجة النهائية 100 درجة النسبة المئوية 100 %</p> <p>معايير تقييم الطالبات</p> <p>تقييم 1،2 يتم تقييم الامتحان التطبيقي من خلال</p> <ul style="list-style-type: none"> - شكل الجسم في أداء السباحة المقررة - التوافق بين أجزاء الجسم في أداء السباحة المقررة - انسيابية الحركة - المسافة المقطوعة <p>تقييم 3 (الاختبار الشفوي) وفق استمارة التقييم المعدة من قبل مشروع تقييم الطلاب</p> <p>تقييم 4 (الاختبار التحريري) وفق الورقة الامتحانية المعدة من قبل مشروع تقييم الطلاب</p>	
<p>8- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:</p>	
<p>أ- المذكرات:</p> <p>"تعليم السباحة للمبتدئين" الجزء الأول، أساتذة القسم ، 2006</p>	
<p>ب- كتب ملزمة:</p> <p>لا يوجد</p>	
<p>ج- كتب مقترحة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ محمد علي القط: إستراتيجية السباق في السباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005. ▪ علي البيك وعصام حلمي وعادل النموري: اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف - الظهر)، منشأة المعارف الإسكندرية، 2006. ▪ على زكي - طارق ندا، إيمان زكي: السباحة - تكنيك - تعليم - تدريب - إنقاذ - دار الفكر العربي ، 2007 ▪ محمد فتح الكردي وأخرون : السباحة " تعليم - تدريب - برامج " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2014 ▪ صلاح أحمد : السباحة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2015 	
<p>- Swimming Fastest (2005)</p> <p>-www.karate4arab.com/showthread.php-</p> <p>www.youtube.com/swimmingtechnique- www.phy-edu.net-</p>	<p>د- دوريات علمية أو نشرات ...</p> <p>الخ:</p>

رئيس القسم : أ.د/ عبيد جمال

استاذ المقرر: أ.د/ نشوى وهدان

مجلس قسم رقم (20) بتاريخ : 2021/9/4

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

قسم : تدريب الرياضات المائية

الفرقة : الاولى

كود وأسم المقرر: ر.م 115 رياضات مائية (1)

(أ) مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من المقرر الرياضات المائية للفرقة الأولى

الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 2022/2021م

المهارات العامة			المهارات المهنية					المهارات الذهنية					المعارف الرئيسية					الاسبوع	الموضوعات
3.د	2.د	1.د	5.ج	4.ج	3.ج	2.ج	1.ج	5.ب	4.ب	3.ب	2.ب	1.ب	5.أ	4.أ	3.أ	2.أ	1.أ		
		×															×	2 ، 1	الرياضات المائية وأوجه التباين (مفهومها وتعريفها وأنواعها)
		×						×								×		4 ، 3	السباحة (تعريف - أنواعها-مجالات السباحة وأهميتها)
		×					×			×					×			5	علاقة السباحة بالعلوم الأخرى والقوانين الخاصة بالسباحة.
×	×			×	×							×		×				7 ، 6	برنامج تعليم مبتدئ.
		×									×							9 ، 8	التحليل الفني لسباحتى الزحف و الظهرالاولى
×					×	×												10	الخطوات التعليمية للمهارات المقررة
×			×										×					12 ، 11	الإجراءات التي يجب اتباعها للوقاية من الأمراض و الأصابات
		×							×									14 ، 13	تقويم مستويات السباحة وفقاً لقانون السباحة

رئيس القسم : أ.د/ عبير جمال

استاذ المقرر : أ.د/ نشوى وهدان

مصفوفة نواتج التعلم واستراتيجيات التعليم والتعلم في مادة الرياضات المائية (ر.م. 115) للفرقة الاولى
الفصل الدراسي الثاني 2021-2022

اساليب التعليم والتعلم (استراتيجيات التعليم والتعلم)					أهداف نواتج التعلم	
التعليم عن بعد	التعلم التنافسي	التعلم التعاوني	الشرح التوضيحي	المحاضرة		
×			×	×	أ-1- توضح أوجه التباين بين أنواع الرياضات المائية المختلفة	المعلومات والمفاهيم
×				×	أ-2- تذكر مجالات السباحة	
×			×	×	أ-3- تشرح القوانين الخاصة للسباحة المقررة	
×				×	أ-4- تذكر طرق تعلم برنامج السباحة للمبتدئين .	
×				×	أ-5- توضح الإجراءات التي يجب اتباعها للوقاية من الأمراض والإصابات في الوسط المائي .	
×					ب-1- تميز برنامج تعليم المبتدئين للرياضات المائية .	المهارات الذهنية
×			×		ب-2- تحلل الأداء الفني لسباحتي الزحف والظهر والقفز في الماء	
×			×		ب-3- تميز علاقة السباحة بالعلوم الأخرى	
×					ب-4- تقيم المستويات في السباحة وفقاً للقانون	
×			×		ب-5- تصنف الرياضات المائية المختلفة	
			×	×	ج-1- تربط بين السباحة و العلوم الأخرى	المهارات المهنية
		×		×	ج-2- تطبق الخطوات التعليمية والفنية للسباحة المقررة	
	×	×			ج-3- تؤدي سباحتي الزحف والظهر	
		×		×	ج-4- تطبق برنامج تعليم المبتدئين في السباحة	
		×			ج-5- تنفذ إجراءات الأمن والسلامة في البيئة المائية	
×				×	د-1- تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات (المراجع - شبكة المعلومات الدولية)	المهارات العامة
×	×	×			د-2- تمارس العمل الجماعي من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات	
		×			د-3- تمارس التعلم التعاوني من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات متفاوتة المستوى في الجانب التطبيقي داخل الماء .	

رئيس القسم : ا.د/ عيبر جمال

استاذ المادة أ. د/ نشوى وهدان

مصفوفة نواتج التعلم والانشطة المقابلة لها في مادة الرياضات المائية (ر.م115) للفرقة الاولى

الفصل الدراسي الثاني 2021-2022

أنشطة التعلم والتعليم		أهداف (نواتج التعلم)	
التحليل و الشرح	بحث فردي		
o		أ-1- توضح أوجه التباين بين أنواع الرياضات المائية المختلفة	المعلومات والمفاهيم
o		أ-2- تذكر مجالات السباحة	
o		3- تشرح القوانين الخاصة للسباحة المقررة	
o		أ-4- تذكر طرق تعلم برنامج السباحة للمبتدئين .	
o		أ-5- توضح الإجراءات التي يجب اتباعها للوقاية من الأمراض والإصابات في الوسط المائي .	
o		ب-1- تميز برنامج تعليم المبتدئين للرياضات المائية .	المهارات الذهنية
o	o	ب-2- تحلل الأداء الفني لسباحتي الزحف والظهر والقفز في الماء	
o		ب-3- تميز علاقة السباحة بالعلوم الأخرى	
o		ب-4- تقيم المستويات في السباحة وفقاً للقانون	
o	o	ب-5- تصنف الرياضات المائية المختلفة	
o		ج-1- تربط بين السباحة و العلوم الأخرى	المهارات المهنية
o		ج-2- تطبق الخطوات التعليمية والفنية للسباحة المقررة	
o		ج-3- تؤدي سباحتي الزحف والظهر	
o		ج-4- تطبق برنامج تعليم المبتدئين في السباحة	
o		ج-5- تنفذ إجراءات الأمن والسلامة في البيئة المائية	
	o	د-1- تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات (المراجع- شبكة المعلومات الدولية)	المهارات العامة
o		د-2- تمارس العمل الجماعي من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات	
o		د-3- تمارس التعلم التعاوني من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات متفاوتة المستوى في الجانب التطبيقي داخل الماء .	

رئيس القسم : ا.د/ عبير جمال

استاذ المادة أ.د/ نشوى وهدان

مصفوفة نواتج التعلم و اساليب التقويم فى مادة الرياضات المائية (ر.م115) للفرقة الاولى
الفصل الدراسى الثانى 2021- 2022

اساليب التقويم			أهداف (نواتج التعلم)	
الاختبار التطبيقي	اختبار تحريرى	اختبار شفوى		
	o	o	أ-1- توضح أوجه التباين بين أنواع الرياضات المائية المختلفة	المعلومات والمفاهيم
		o	أ-2- تذكر مجالات السباحة	
	o	o	3- تشرح القوانين الخاصة للسباحة المقررة	
	o	o	أ-4- تذكر طرق تعلم برنامج السباحة للمبتدئين .	
	o	o	أ-5- توضح الإجراءات التي يجب اتباعها للوقاية من الأمراض والإصابات في الوسط المائي .	
		o	ب-1- تميز برنامج تعليم المبتدئين للرياضات المائية .	المهارات الذهنية
		o	ب-2- تحلل الأداء الفنى لسباحتي الزحف والظهر والقفز فى الماء	
		o	ب-3- تميز علاقة السباحة بالعلوم الأخرى	
		o	ب-4- تقيم المستويات في السباحة وفقاً للقانون	
	o		ب-5- تصنف الرياضات المائية المختلفة	
o			ج-1- تربط بين السباحة و العلوم الأخرى	المهارات المهنية
o			ج-2- تطبق الخطوات التعليمية والفنية للسباحة المقررة	
o			ج-3- تؤدى سباحتي الزحف والظهر	
o			ج-4- تطبق برنامج تعليم المبتدئين في السباحة	
o			ج-5- تنفذ إجراءات الأمن والسلامة في البيئة المائية	
	o	o	د-1- تستخدم المصادر المختلفة في الحصول على المعلومات (المراجع- شبكة المعلومات الدولية)	المهارات العامة
o			د-2- تمارس العمل الجماعى من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات	
o			د-3- تمارس التعلم التعاوني من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات متفاوتة المسنوى فى الجانب التطبيقي داخل الماء .	

رئيس القسم : ا.د/عبيد جمال

استاذ المادة : أ/د: نشوى وهدان