

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الأولى لمادة تخصص الثقافة البدنية (رياضة فردية)

التعريف بالمقرر الدراسي

curriculum description

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ الثقافة البدنية

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة رقم 05



سنة ثالثة ليسانس



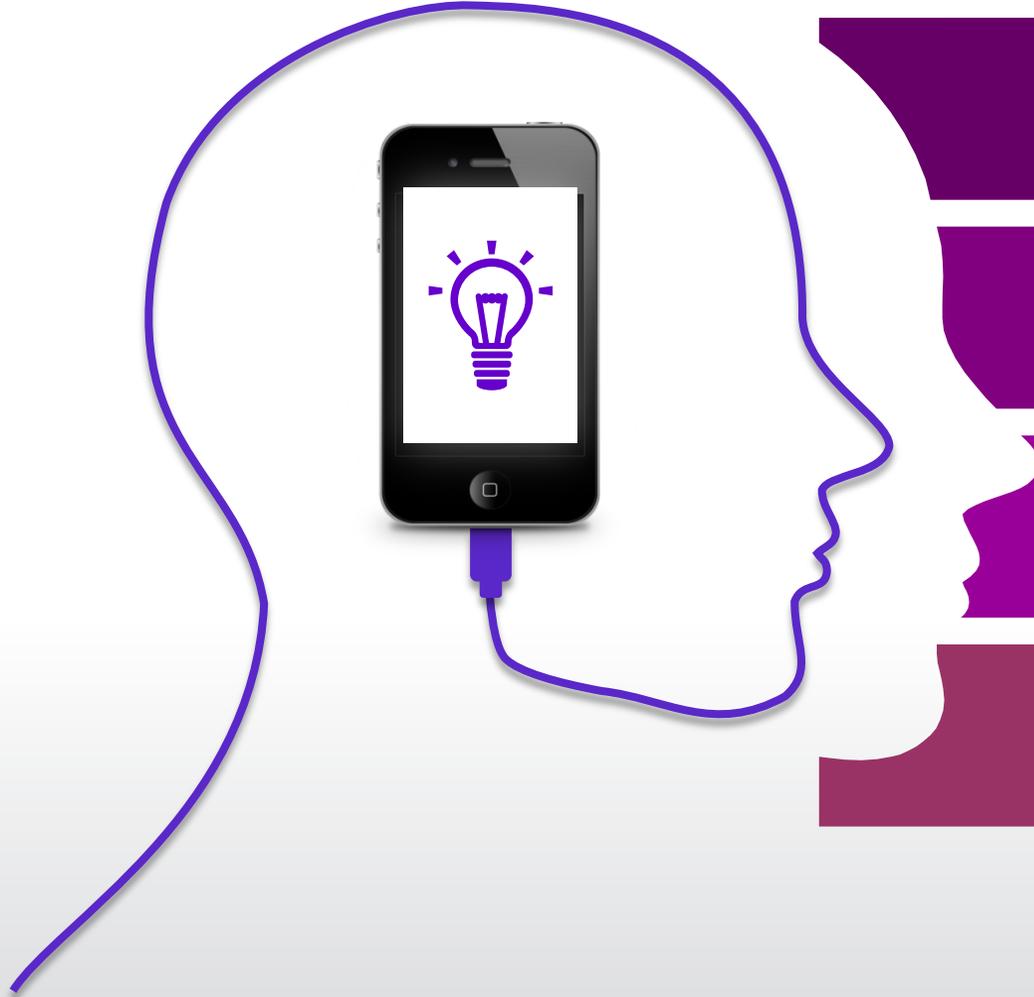
08:00 صباحاً



2024 -09 -24



يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا على معرفة أهداف المقرر

أن يكون على دراية بمعامل ورصيد المقرر

أن يكون على دراية بالمحاور التي سيتم تغطيتها

أن يكون على دراية بأهم المراجع المعتمدة

السداسي الخامس
تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

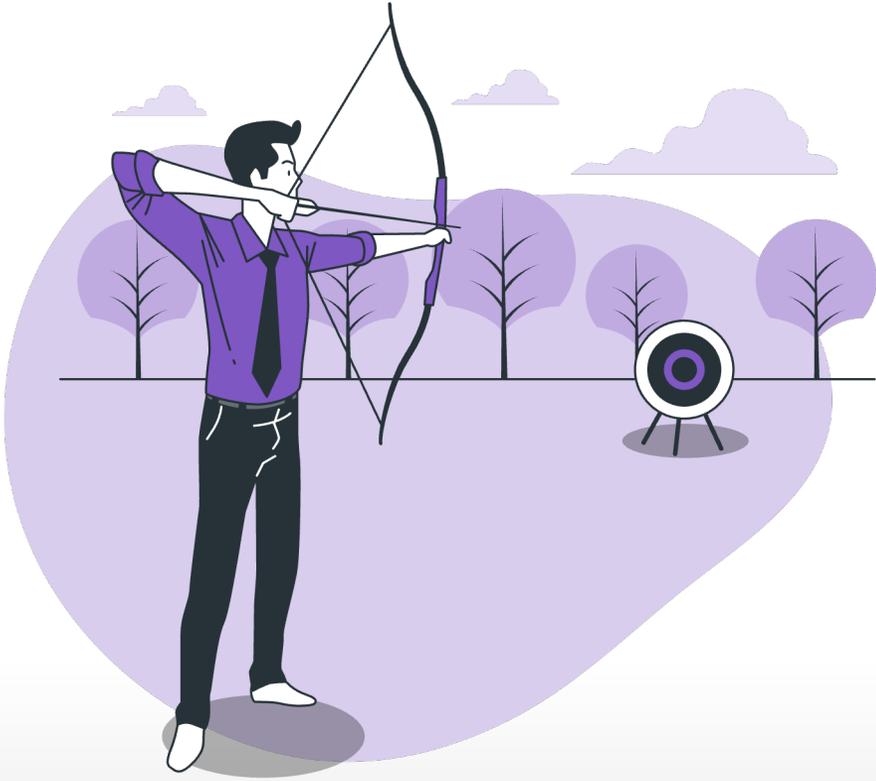
نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي			الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم	
إمتحان	متواصل			محاضرة	أعمال موجهة	أعمال تطبيقية	أعمال أخرى		14 أسبوع
		21	14					وحدات التعليم الأساسية	
X	X	06	04	//	04	//	1.30	77	تخصص رياضة جماعية
X	X	06	04	//	04	//	1.30	77	تخصص رياضة فردية
X	X	05	03	//	//	1.30	1.30	42	علم الحركة
X	X	04	03	//	//	03	1.30	63	مشروع مذكرة التخرج
		09	06						وحدات التعليم المنهجية
X	X	03	02	//	//	1.30	1.30	42	بطاريات الاختبارات الرياضية
X	X	03	02	//	//	1.30	1.30	42	التوجيه والانتقاء الرياضي
X	X	03	02	//	//		1.30	21	مناهج التربية والتدريب الرياضي المقارن
		30	20	//	08	07.30	10.30	364	مجموع السداسي 5

السداسي الخامس/ تخصص: التربية وعلم الحركة

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي 14 أسبوع	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة		
		21	14						وحدات التعليم الأساسية
X	X	06	04	//	04	//	1.30	77	تخصص رياضة جماعية
X	X	06	04	//	04	//	1.30	77	تخصص رياضة فردية
X	X	05	03	//	//	1.30	1.30	42	علم الحركة
X	X	04	03	//	//	03	1.30	63	مشروع مذكرة التخرج
		09	06						وحدات التعليم المنهجية
X	X	03	02	//	//	1.30	1.30	42	تكنولوجيا التعليم والنشاط الرياضي
X	X	03	02	//	//	1.30	1.30	42	التوجيه والانتقاء الرياضي التربوي
X		03	02	//	//		1.30	21	مناهج التربية والتدريب الرياضي المقارن
		30	20	//	08	07.5	10.5	364	مجموع السداسي 5

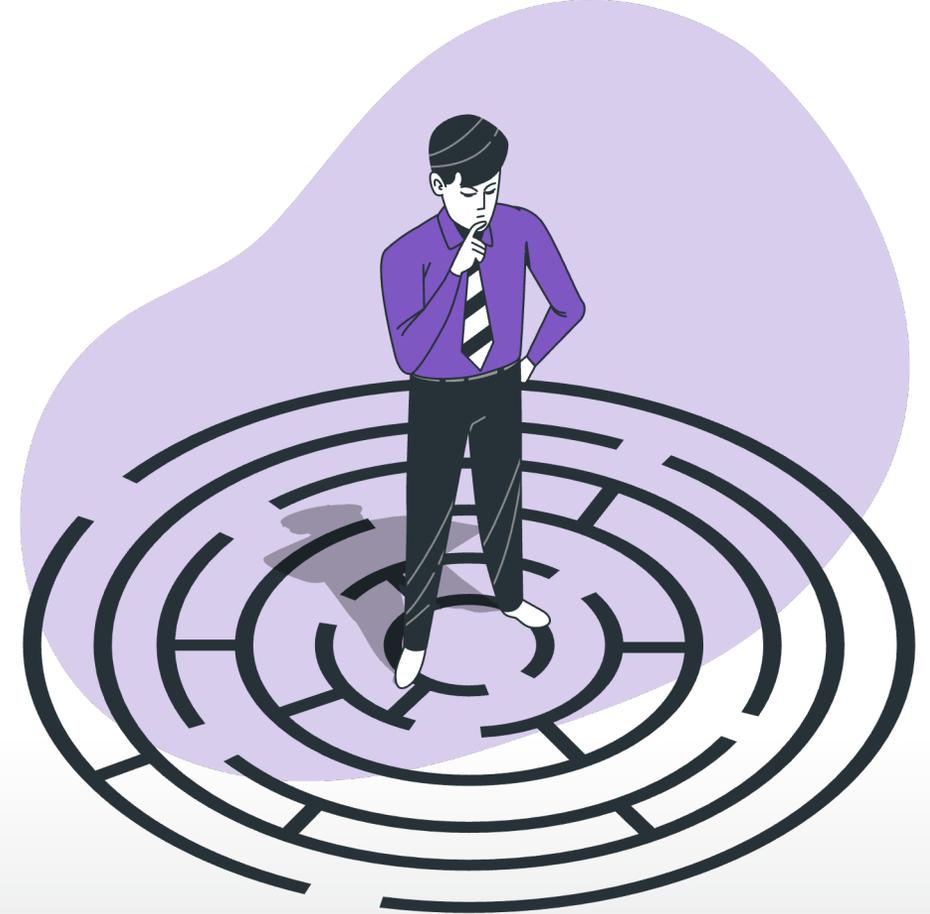
أهداف المقرر

- الهدف من المقرر هو تدريب المتعلمين على مستوى متقدم، مما يسمح لهم بوصف وتخطيط وتقديم برامج تمارين آمنة وفعالة للممارس. يهدف إلى إلمام الطالب بكيفية تصميم برنامج تمارينات المقاومة وتقوية العضلات للمستويات المختلفة وفق التوصيات الدولية لكل فئة، مع التركيز على الأوضاع الصحيحة وطرق أداء التمارينات لأجزاء الجسم المختلفة. كما يسعى هذا المقرر إلى تعريف الطالب بأنواع الأجهزة والأدوات الواجب توافرها بصالة تدريب بناء الأجسام.



المعارف المسبقة المطلوبة

■ الاطلاع على أهم العلوم المرتبطة بالنشاط البدني.



سيرورة العمل

- محاضرة يتم فيها التعرف على المعارف النظرية والتطبيقية الخاصة بالثقافة البدنية وبناء الأجسام.
- حصة أعمال تطبيقية، تطبيق ما تم تعلمه نظريا بشكل صحيح وآمن وفعال.

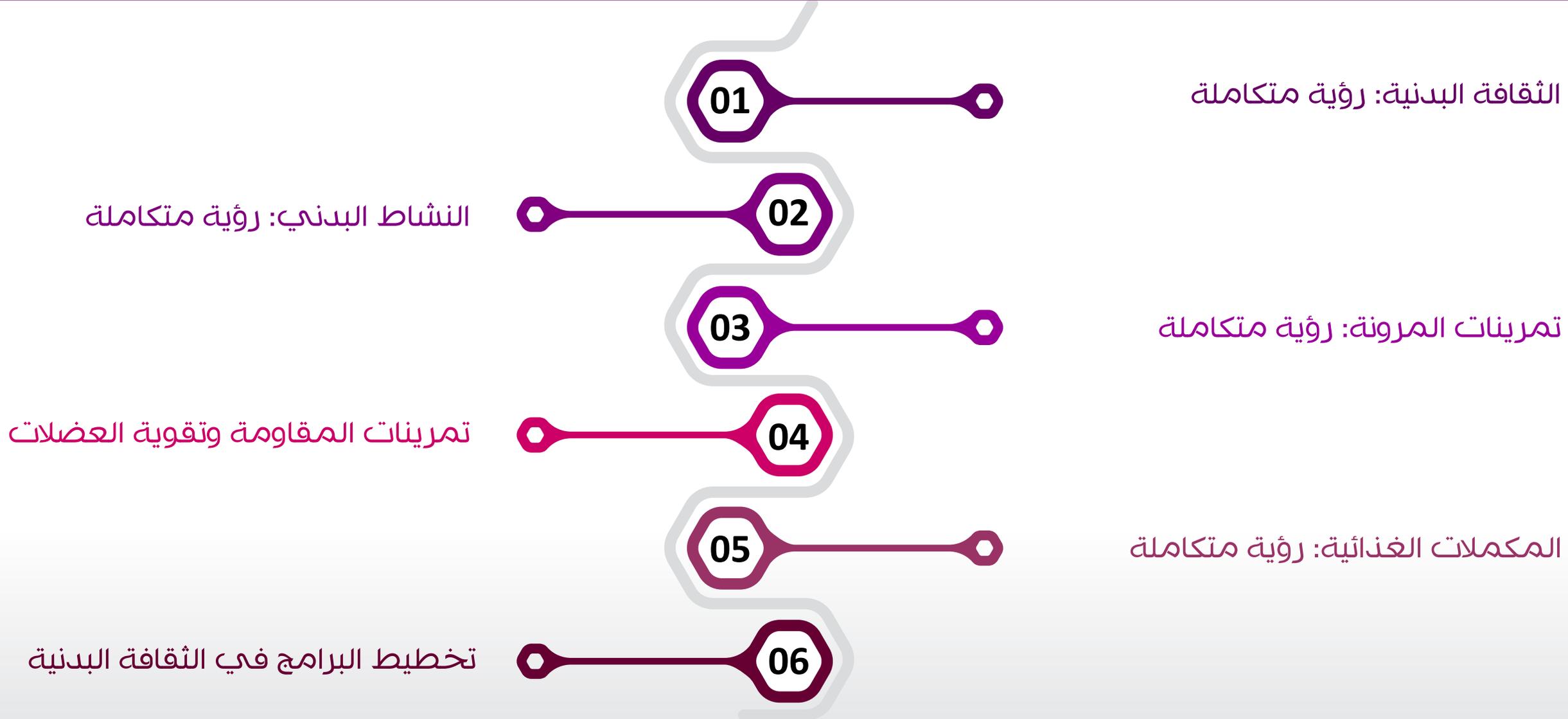


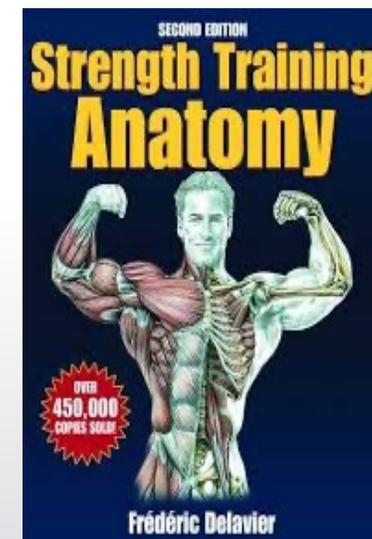
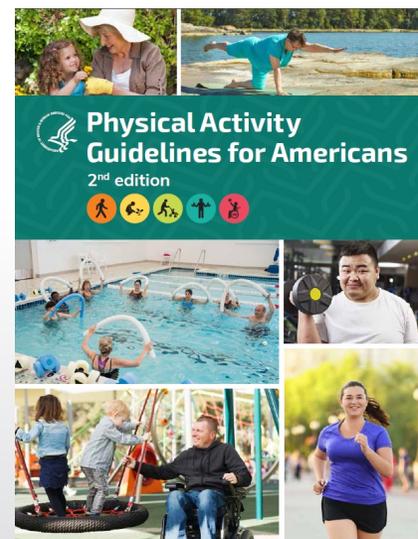
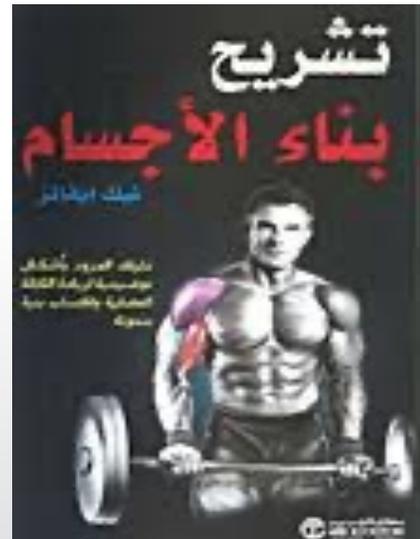
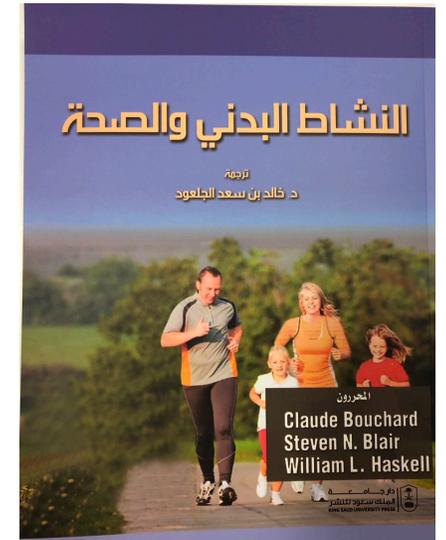
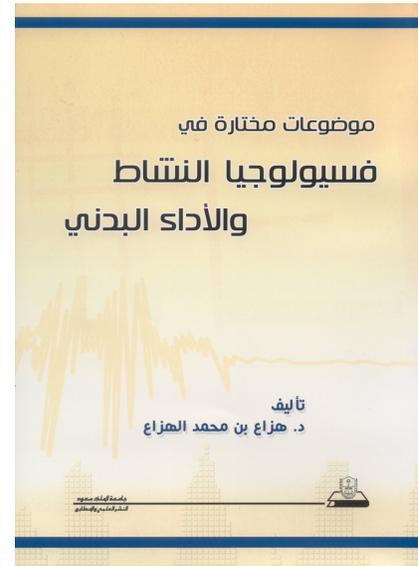
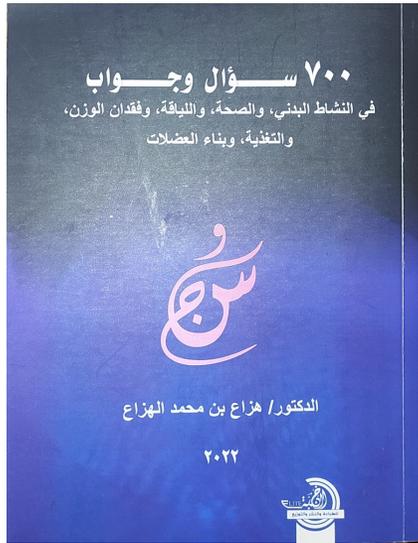
طريقة التقييم

- من خلال الامتحان النهائي (حضور إجباري)،
حيث كل طالب يتحصل على نقطة ≤ 10
سيحصل على جميع أرصدة هذه المادة.



محتوى المقرر





جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الأولى لمادة تخصص الثقافة البدنية (رياضة فردية)

التعريف بالمقرر الدراسي

curriculum description

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ الثقافة البدنية

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة رقم 05



سنة ثالثة ليسانس



08:00 صباحاً



2024 -09 -24