

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 05



سنة ثالثة ليسانس



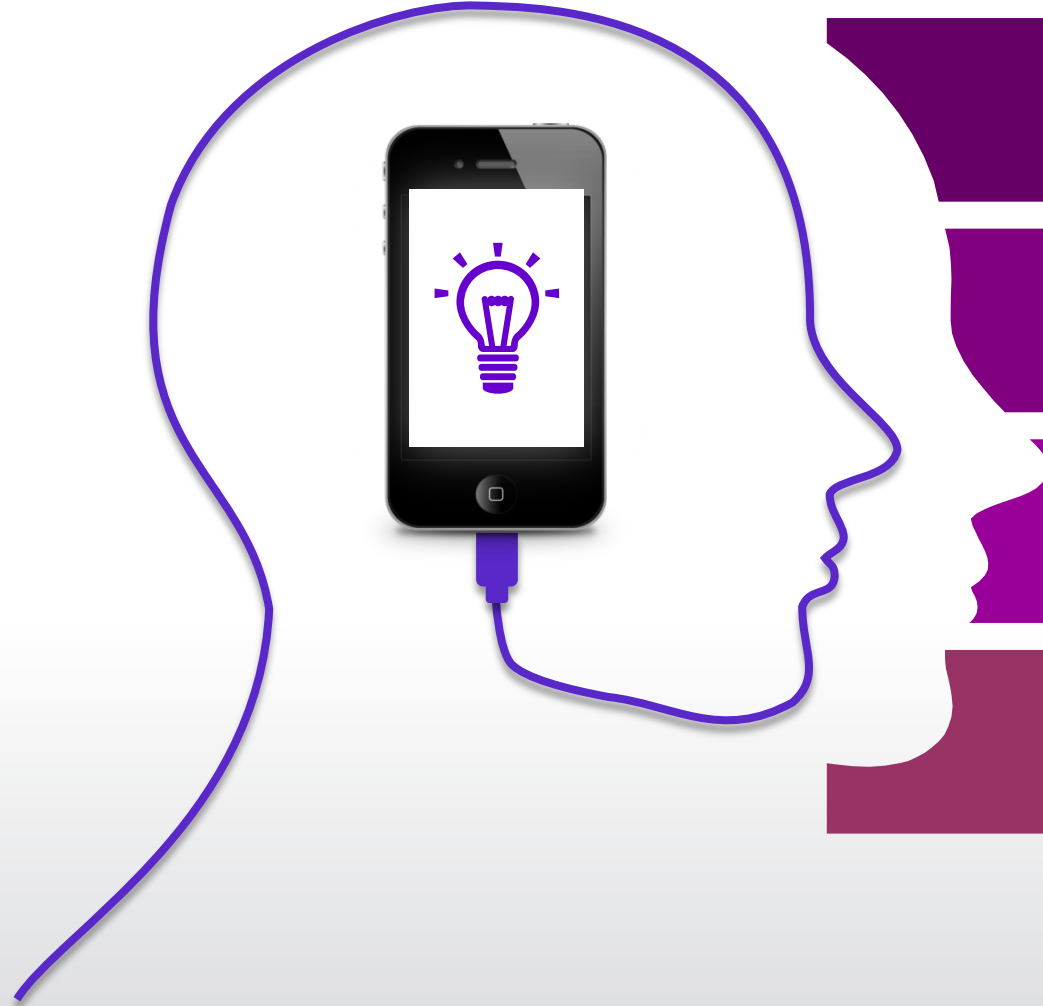
08:00 صباحًا



2024-09-22



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

موقع المادة

نوع التقييم	مراقبة مستمرة	امتحان	أخرى*	الحجم الساعي للسداسي (14 أسبوعا)	الحجم الساعي الأسبوعي			المعامل	الأرصدة	عنوان المواد	وحدات التعليم
					أعمال تطبيقية *	أعمال موجهة	دروس				
60%	40%	-	-	77س00	4س00	-	1س30	4	6	تخصص الرياضة الجماعية 1	وحدة تعليم أساسية الرمز: وت أس 1.1.3 الأرصدة: 17 المعامل: 11
60%	40%	-	-	77س00	4س00	-	1س30	4	6	تخصص الرياضة الفردية 1	
-	100%	-	-	21س00	-	1س30	-	3	5	التربص الميداني 1	
60%	40%	-	-	42س00	-	1س30	1س30	3	5	بطارية الاختبارات الرياضية	وحدة تعليم أساسية الرمز: وت أس 2.1.3 الأرصدة: 10 المعامل: 6
60%	40%	-	-	42س00	-	1س30	1س30	3	5	علم الحركة	
100%	-	-	-	21س00	-	-	1س30	2	2	انتقاء وتوجيه المواهب الرياضية	وحدة تعليم منهجية الرمز: وت م 1.3 الأرصدة: 3 المعامل: 3
100%	-	-	-	21س00	-	-	1س30	1	1	المقاولاتية في الرياضة	
-	-	-	-	31س00	08س00	4س30	9س00	20	30	مجموع السداسي الخامس	

أهداف المقرر

- يهدف المقرر إلى تدريب المتعلمين على مستوى متقدم في وصف، تخطيط، وتقديم برامج تمارين مقاومة آمنة وفعالة للممارسين. كما يهدف إلى تمكين الطلبة من تصميم برامج تقوية العضلات لمختلف المستويات العمرية والبدنية، وفقاً للتوصيات والمعايير الدولية لكل فئة. ويركز المقرر كذلك على تعليم الأوضاع الصحيحة وطرق أداء التمرينات لكل جزء من أجزاء الجسم، إضافة إلى تعريف الطلبة بأنواع الأجهزة والأدوات الأساسية التي يجب توافرها في صالات تدريب بناء الأجسام.



أهمية المقرر

01 قاعدة أساسية في تكوين الطالب ضمن علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

02 فهم عميق لآليات تطوير القوة العضلية وعلاقتها بالأداء الرياضي والصحة العامة.

03 تركيز خاص على دور تمارين المقاومة في الوقاية من السمنة، هشاشة العظام، ومتلازمة الأيض.

04 آفاق مهنية واسعة في التدريب الرياضي، إعادة التأهيل الحركي، وبرامج تحسين اللياقة لمختلف الفئات.

05 تجربة ميدانية داخل قاعة بناء الأجسام لتعزيز مهارات الملاحظة، التحليل، وتصحيح الأخطاء.

06 تعزيز ثقافة السلامة عبر تعليم الوضعيات الصحيحة وتقليل خطر الإصابات.

07 تأهيل بحثي يمكن الطلبة من دراسة وتقييم أثر برامج المقاومة على الأداء الرياضي والصحة المجتمعية.



المعارف المسبقة المطلوبة

إن المعرفة المسبقة لهذه المعارف تجعل الطالب قادرا على فهم المقرر بسرعة وتطبيق محتواه بشكل صحيح داخل الصالة:

- 1 معرفة أساسية بالتشريح العضلي: التعرف على العضلات الرئيسة في الجسم ووظائفها الحركية.
- 2 مبادئ علم الحركة : فهم الحركات الأساسية (الثني، البسط، الدوران...) وعلاقتها بالمفاصل.
- 3 أساسيات علم وظائف الأعضاء: معرفة عامة بكيفية انقباض العضلات، استجابة الجهاز العصبي أثناء التمرين.
- 4 مفاهيم اللياقة البدنية: التعرف على عناصر اللياقة (القوة، التحمل، المرونة...) وأهميتها.
- 5 أساسيات التغذية الرياضية (مستوى تمهيدي): معرفة دور البروتينات والكربوهيدرات في دعم بناء العضلات.

سيرورة العمل

في هذا المقرر لن تكتفي بالاستماع إلى المعلومات، بل ستعيش تجربة تدريبية متكاملة تجمع بين النظرية والممارسة:



- في المحاضرات ستتعرف على أسرار تطوير القوة العضلية، أساسيات تصميم البرامج التدريبية، وأحدث التوصيات العالمية في مجال تمارين المقاومة.
- في الحصص التطبيقية ستطبق ما تعلمته داخل صالة التدريب، تؤدي التمارين بنفسك، تتعلم الوضعيات الصحيحة، وتكتسب مهارات تصحيح الأخطاء للآخرين مثل المدربين المحترفين.

قواعد السلوك والانضباط داخل القاعة والصالة

يلتزم الطالب خلال الحصص النظرية والتطبيقية بما يلي:



- الانتظام في الحضور والالتزام بمواعيد المحاضرات والأعمال التطبيقية.
- ارتداء الزي الرياضي المناسب خلال الأعمال التطبيقية (حذاء رياضي نظيف، لباس مريح وآمن للحركة).
- إحضار أدوات شخصية أساسية:
- قنينة ماء لضمان الترطيب خلال التمرين.
- منشفة صغيرة لاستعمالها على الأجهزة والمقاعد قبل وبعد التمرين، حفاظاً على نظافة المعدات واحتراماً لزملاء.

طريقة التقييم

- الحضور: إجباري لجميع الحصص النظرية والتطبيقية لضمان متابعة المقرر بانتظام.
- التقييم المستمر: يشمل فروضًا نظرية وتطبيقية تقيس مدى استيعاب الطالب وتطور أدائه العملي خلال السداسي.
- حساب النقاط: يتم جمع علامة الامتحان النهائي مع علامات الفروض الفجائية للحصول على المعدّل النهائي.
- النجاح: كل طالب يتحصل على مجموع $\geq 10/20$ يُعتبر ناجحًا ويحصل على جميع أرصدة هذه المادة.



محتوى المقرر

الثقافة البدنية: رؤية متكاملة

01

تمارين المقاومة وتقوية العضلات

02

النشاط البدني: رؤية متكاملة

03

تمارين الإطالة: رؤية متكاملة

04

المكملات الغذائية: رؤية متكاملة

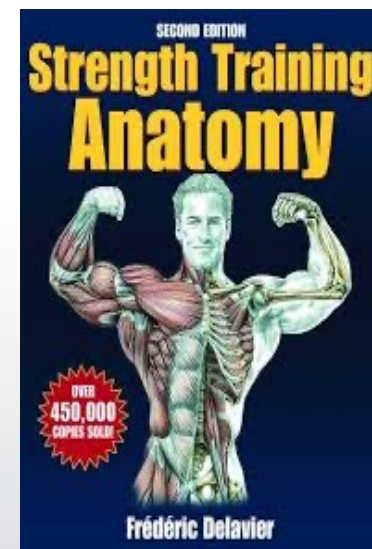
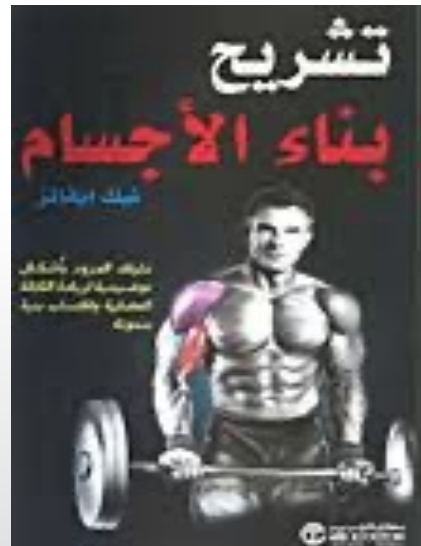
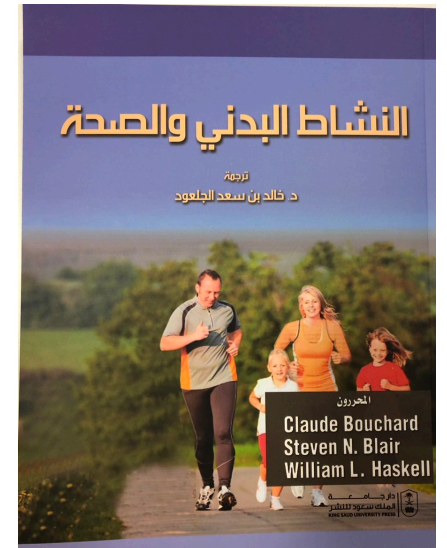
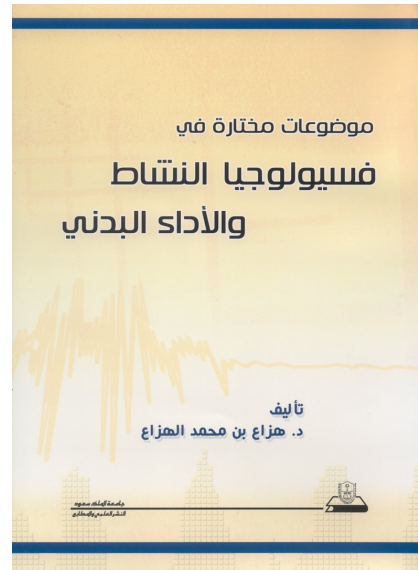
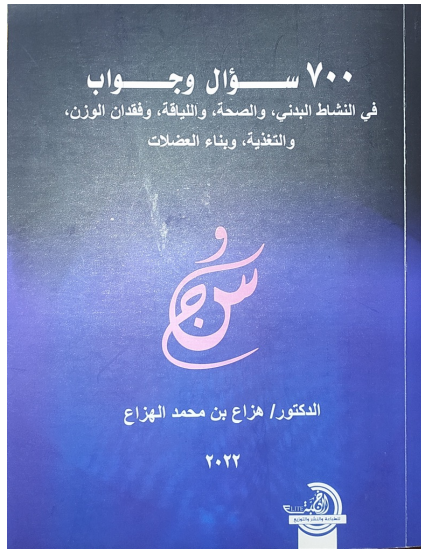
05

تخطيط البرامج في الثقافة البدنية

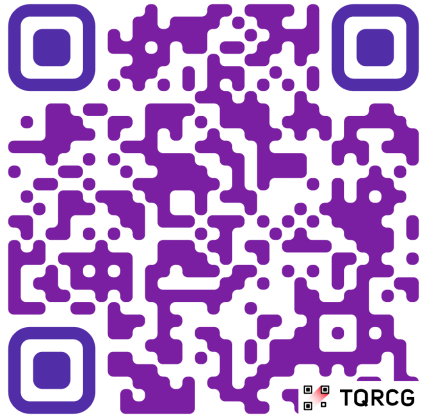
06

References

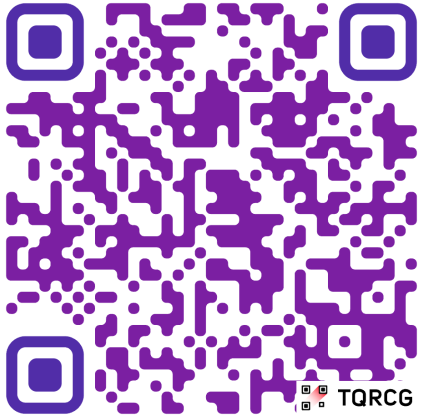
المراجع



مواقع ومنصات تعليمية



قنوات ومنصات تعليمية (فيديو)





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 الرياضية



سنة ثالثة ليسانس



08:00 صباحًا



2024 -09 -22