

جامعة: أسبوط

كلية: التربية الرياضية

قسم: الإدارة الرياضية والترويج

توصيف مقرر أساسيات رفع الأثقال

١- بيانات المقرر		
الرمز الكودي: ٢١٨. د	اسم المقرر: أساسيات رفع الأثقال (بنين)	الفرقة / المستوى: الثانية الفصل الدراسي الأول
التخصص: تمهيدي	عدد الوحدات الدراسية: نظري ١ عملي ٤	
٢- هدف المقرر:		
دراسة وطبيعة وأسس رياضة رفع الأثقال وكيفية أدائها والأسس العامة لقانون مسابقاتها		
٣- مخرجات التعلم المستهدفة:		
أ- المعلومات والمفاهيم :		أ/١- أن يتعرف الطالب على النواحي الفنية للمهارات الأساسية في رياضة رفع الأثقال أ/٢- أن يوضح الطالب أنواع المسابقات المختلفة لرياضة رفع الأثقال أ/٣- أن يلم الطالب بفلسفة وتاريخ رياضة رفع الأثقال وأهداف ممارستها.
ب- المهارات الذهنية:		ب/١- أن يصنف الطالب الخطوات التعليمية للمهارات الأساسية في رفع الأثقال ب/٢- أن يجد الطالب علاقه بين الأداء العملي وأنواع القبضات ب/٣- أن يكتشف الطالب الأخطاء الفنية الشائعة في الأداء المهارى.
ج- المهارات المهنية:		ج/١- أن يوظف الطالب القواعد القانونية في مسابقات رياضة رفع الأثقال. ج/٢- أن يستخدم الطالب الأدوات والأجهزة في رياضة رفع الأثقال بشكل جيد. ج/٣- أن يطبق الطالب إجراءات الأمن والسلامة بشكل فعال.
د- المهارات العامة:		د/١- أن يقو الطالب مجموعات عمل لتعلم قانون رياضة رفع الأثقال. د/٢- أن يستطيع الطالب جمع المعلومات من مصادر مختلفة (مراجع - دوريات - أبحاث - شبكة المعلومات الدولية) د/٣- أن يعد الطالب ورقة دراسية لاحت الأنشطة في رياضة رفع الأثقال.
٤- محتوى المقرر :		١- ماهية رياضة رفع الأثقال ٢- أنواعها- أوزانها - تكنيك ومراحل الأداء لمسابقتها. ٣- أنواع القبضات علي البار. ٤- الخطف فن تحريك القدمين ٥- مبادئ رفع الأثقال. ٦- المواصفات الفنية والقانونية لمسابقات رفع الأثقال ٧- مستلزمات من الأدوات والأجهزة
٥- أساليب التعليم والتعلم:		- التدريب العملي - أبحاث وأوراق دراسية. - المحاضرات النظري.

- حلقات النقاش.	
أ/ طلاب متميزين: - محاضرات إضافية - الساعات المكتبية. ب/ طلاب متعسرين: تفعيل الساعات المكتبية. تدريبات عملية إضافية - محاضرات إضافية.	٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة:
٧- تقويم الطلاب:	
- امتحانات أعمال السنة (عملية/تحريرية) لتقييم: ما تم إكسابه للطلاب خلال فترة تطبيق المقرر. - الامتحانات العملية لتقييم: ما تم إكسابه للطلاب من مهارات ومعارف. - امتحانات نظرية لتقييم: ما تم إكسابه للطلاب من معلومات ومعارف خاصة بالمقرر	أ- الأساليب المستخدمة:
- التقييم الأول: الأسبوع الثامن - التقييم الثاني: الأسبوع الثاني عشر. - التقييم الثالث (عملي/تحريري): نهاية الفصل الدراسي.	ب- التوقيت:
- أعمال السنة: ٤٥ درجة بنسبة ٣٠% - امتحان نهاية الفصل الدراسي عملي: ٦٠ درجة بنسبة ٤٠% - امتحان نهاية الفصل الدراسي نظري: ٤٥ درجة بنسبة ٣٠% - النهاية العظمى ١٥٠ درجة	ج- توزيع الدرجات:
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :	
مذكرة أساسيات رفع الأثقال بالأسطوانة المدمجة من قبل الجامعة	أ- مذكرات:
لا يوجد	ب- كتب ملزمة:
تدريب رفع الأثقال للناشئين د/ خالد عبادة	ج- كتب مقترحة:
www.IWF.COM موقع الإتحاد الدولي لرفع الأثقال	د- دوريات علمية ونشرات:

أستاذ المقرر

د / مصطفى عنتر زيدان

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عمرو محمد إبراهيم

مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة للمقرر أساسيات رفع الأثقال (بنين)

مسمى المقرر	أساسيات رفع الأثقال (بنين)
كود المقرر	د. ٢١٨

م	المحتويات للمقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											
		المعلومات والمفاهيم أ			المهارات الذهنية ب			المهارات المهنية ج			المهارات العامة د		
		أ١	أ٢	أ٣	ب١	ب٢	ب٣	ج١	ج٢	ج٣	د١	د٢	د٣
١	ماهية رياضة رفع الأثقال			×									
٢	أنواعها- أوزانها – تكنيك ومراحل الأداء لمسابقتها.			×								×	
٣	أنواع القبضات علي البار.	×						×					×
٤	الخطف فن تحريك القدمين				×								
٥	مبادئ رفع الأثقال.					×				×	×		
٦	المواصفات الفنية والقانونية لمسابقات رفع الأثقال						×						
٧	مستلزمات من الأدوات والأجهزة				×				×		×		

أستاذ المقرر

د / مصطفى عنتر زيدان

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عمرو محمد إبراهيم

مصفوفة أساليب التعليم والتعلم لمقرر أساسيات رفع الأثقال (بنين)

مسمى المقرر	أساسيات رفع الأثقال (بنين)
كود المقرر	د. ٢١٨

م	أساليب التعليم والتعلم للمقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											
		المعلومات والمفاهيم			المهارات الذهنية			المهارات المهنية			المهارات العامة		
		أ١	أ٢	أ٣	ب١	ب٢	ب٣	ج١	ج٢	ج٣	د١	د٢	د٣
١	- التدريب العملي	×	×	×				×	×				×
٢	- أبحاث وأوراق دراسية.	×	×	×	×	×	×					×	
٣	- المحاضرات النظرية.	×	×	×						×	×		×
٤	- حلقات النقاش.	×	×	×		×			×			×	

أستاذ المقرر

د / مصطفى عنتر زيدان

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عمرو محمد إبراهيم

مصفوفة أساليب تقييم المقرر أساسيات رفع الانتقال(بنين)

مسمى المقرر	أساسيات رفع الانتقال(بنين)
كود المقرر	د.٢١٨

م	أساليب تقييم المقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر												
		المعلومات والمفاهيم أ			المهارات الذهنية ب			المهارات المهنية ج			المهارات العامة د			
		أ١	أ٢	أ٣	ب١	ب٢	ب٣	ج١	ج٢	ج٣	د١	د٢	د٣	
١	اختبار عملي أعمال سنة	×	×	×	×	×	×	×	×	×			×	
٢	اختبار تحريري أعمال سنة	×	×	×								×		×
٣	اختبار عملي نهاية الفصل الدراسي	×	×	×		×						×		
٤	اختبار تحريري نهاية الفصل الدراسي	×	×	×								×	×	×

أستاذ المقرر

د / مصطفى عنتر زيدان

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عمرو محمد إبراهيم