

جامعة : اسيوط

كلية : التربية الرياضية

قسم : علوم الصحة الرياضية

توصيف مقرر دراسي

١- بيانات المقرر		
الرمز الكود: ٤٢٥. ع/ع أ ب ج	اسم المقرر: التغذية للرياضيين	الفرقة / المستوى : الرابعة الفصل الدراسي: الثاني
التخصص : الادارة ، التدريب ، التدريس	عدد الوحدات الدراسية : نظري ٢ عملي -	
٢- هدف المقرر :	تزويد الطالب بأنواع التغذية الصحية وطبيعة التركيب الجسمي والأداء البدني للفرد.	
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	يكون الطالب في نهاية تدريس المقرر قادر على:	
أ- المعلومات والمفاهيم :	١/أ/٣ أن يتعلم ماهية التغذية وأنواع الغذاء ومصادره. ٢/أ/٣ أن يتعرف على متطلبات التغذية للرياضيين. ٣/أ/٣ أن يلم بأنواع الغذاء والفيتامينات والمعادن والسوائل وأدورها في الأداء البدني. ٤/أ/٣ ان يتفهم عناصر الغذاء ووظيفة كل عنصر للجسم وعلاقة الغذاء بالرياضة.	
ب- المهارات الذهنية:	١/ب/٣ أن يفسر مصادر الطاقة في الأنشطة الرياضية وفق أنواع الغذاء. ٢/ب/٣ أن يربط حمل التدريب ومتطلبات الفترة التدريبية بالقيم الحرارية. ٣/ب/٣ أن يميز المجموعات الغذائية والقيم الحرارية للأغذية والوجبات الغذائية قبل وأثناء وبعد المنافسات.	
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :	١/ج/٣ أن يجرب مساعدات الأداء وفق النشاط الرياضي. ٢/ج/٣ أن يوظف مصادر الطاقة اللازمة للنشاط الرياضي ٣/ج/٣ أن يصمم برامج غذائية للفرق الرياضية.	
د - المهارات العامة :	١/د/٣ أن يقدر على استخدام الحاسب الآلي في مجال علم التغذية. ٢/د/٣ أن يستطيع الإشتراك في مجموعات عمل لوضع برامج غذائية للرياضيين. ٣/د/٣ أن يستخدم مهارات القيادة والتصرف في المواقف المختلفة.	

<p>٤/١ أنواع الغذاء ومصادره (المجموعة الغذائية/ القيم الحرارية للأغذية)</p> <p>٤/٢ الطاقة في الأنشطة الرياضية المختلفة</p> <p>٤/٣ متطلبات التغذية للرياضي</p> <p>٤/٤ الوجبة الغذائية قبل وبعد المنافسة</p> <p>٤/٥ متطلبات الفترة التدريبية من القيم الحرارية</p> <p>٤/٦ الفيتامينات والمعادن ودورها في الأداء البدني</p> <p>٤/٧ السوائل والجهد البدني</p> <p>٤/٨ مساعدات الأداء البدني</p> <p>٤/٩ برنامج الغذاء للموسم التدريبي.</p>	<p>٤- محتوى المقرر:</p>
<p>٥/١ المحاضرات النظرية.</p> <p>٥/٢ الأوراق الدراسية البحثية.</p>	<p>٥- أساليب التعليم والتعلم</p>
<p>٦/١ تعيين ساعات مكتبية إضافية لمقابلة الطلاب المتعسرين.</p> <p>٦/٢ التقييم وإعادة التقييم.</p>	<p>٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة</p>
<p>٧- تقويم الطلاب :</p>	
<p>٧/أ/١ امتحان تحريري: لتقييم مستوى التحصيل.</p> <p>٧/أ/٢ أوراق دراسية.</p> <p>٧/أ/٣ المواظبة والحضور.</p>	<p>أ- الأساليب المستخدمة</p>
<p>٧/ب/١ التقييم الأول: الأسبوع الثامن.</p> <p>٧/ب/٢ التقييم الثاني: الأسبوع الثاني عشر.</p>	<p>ب- التوقيت</p>
<p>٧/ج/١ أعمال السنة: ٣٠ درجة. (٣٠%)</p> <p>٧/ج/٢ امتحان الفصل الدراسي: ٧٠ درجة (٧٠%)</p> <p>٧/ج/٣ النهاية العظمى: ١٠٠ درجة (١٠٠%)</p>	<p>ج- توزيع الدرجات</p>
<p>٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :</p>	
<p>مذكرة القسم إعداد أعضاء هيئة التدريس في القسم</p>	<p>أ- مذكرات</p>
<p>- إقبال رسمي محمد: التغذية والصحة العامة، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٦م.</p> <p>- بهاء الدين إبراهيم سلامة: صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.</p>	<p>ب- كتب ملزمة</p>



<p>- كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين: التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.</p>	
<p>- محمد محمد الحماحمي: التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.</p> <p>- هالة جابر عسكر: الجديد في تغذية الرياضيين- الغذاء بديل المنشطات، القاهرة، ٢٠٠٧م.</p>	<p>ج- كتب مقترحة</p>
<p>- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط</p> <p>- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية</p>	<p>د - دوريات علمية أو نشرات ... الخ</p>

استاذ المقرر : أ. د / / عماد الدين شعبان علي
رئيس القسم : أ. د / / عماد الدين شعبان علي
التاريخ : / / : التوقيع :
التاريخ : / / : التوقيع :



مصفوفة أساليب تقييم المقرر الدراسي

التغذية للرياضيين	اسم المقرر
٤٢٥. ع / أ ب ج	كود المقرر

مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر													أساليب تقييم المقرر	م
المهارات العامة د			المهارات المهنية ج			المهارات الذهنية ب			المعرف والفهم أ					
٣	٢	١	٣	٢	١	٣	٢	١	٤	٣	٢	١		
				×	×	×	×	×	×	×	×	×	١/أ/٧ امتحان تحريري	١
×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	٢/أ/٧ أوراق دراسية.	٢

استاذ المقرر : أ. د / / عماد الدين شعبان علي التوقيع : التاريخ : / /
رئيس القسم : أ. د / / عماد الدين شعبان علي التوقيع : التاريخ : / /

مصفوفة أساليب التعليم والتعلم المستهدفة من المقرر الدراسي

التغذية للرياضيين	اسم المقرر
٤٢٥. ع / أ ب ج	كود المقرر

مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											أساليب التعليم والتعلم	م	
المهارات العامة د			المهارات المهنية ج			المهارات الذهنية ب			المعرف والفهم أ				
٢	١	٣	٢	١	٣	٢	١	٣	٢	١			
			×	×	×	×	×	×	×	×	×	١/٥ المحاضرات النظرية.	١
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	٢/٥ الأوراق الدراسية البحثية.	٢

استاذ المقرر : أ. د / / عماد الدين شعبان علي التوقيع : التاريخ : / /
رئيس القسم : أ. د / د / عماد الدين شعبان علي التوقيع : التاريخ : / /