

جامعة : اسيوط

كلية : التربية الرياضية

قسم : علوم الصحة الرياضية

توصيف مقرر دراسي

١- بيانات المقرر		
الرمز الكود: ٥١١. ع/ل	اسم المقرر: التغذية للرياضيين	الفرقة / المستوى : دبلوم الفصل الدراسي: عام دراسي
التخصص : لياقة بدنية	عدد الوحدات الدراسية : نظري ٣ عملي ١	
٢- هدف المقرر :	يهدف المقرر إلى دراسة المكونات الغذائية وكيفية ترشيدها في برامج وفقاً لاحتياجات الجسم لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة	
٣- المستهدف من تدريس	المقرر : بانتهاء دراسة برنامج الدبلومة يكون الخريج قادراً علي:	
أ- المعلومات والمفاهيم :	١/٣ أن يتعرف على مفهوم وأهمية الغذاء ومكوناته للرياضيين وغير الرياضيين. ٢/٣ أن يفهم عملية التمثيل الغذائي. ٣/٣ أن يلعب دور الغذاء في النشاط الرياضي والمحافظة على الوزن.	
ب- المهارات الذهنية:	١/٣ أن يحلل مكونات الغذاء وتوقيت تناولها قبل وأثناء وبعد المنافسات. ٢/٣ أن يصنف البرامج الغذائية المناسبة وتوقيتاتها للرياضيين وضبط الوزن.	
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :	١/٣ أن يتقن معرفة دور الغذاء في عملية النمو. ٢/٣ أن يصمم برامج غذائية لكل نشاط من الأنشطة الرياضية.	
د - المهارات العامة :	١/٣ أن يقدر على استخدام شبكة المعلومات الدولية في مجال التغذية للرياضيين. ٢/٣ أن يستطيع استخدام البرمجيات المتخصصة لتوضيح دور التغذية للرياضيين. ٣/٣ أن يوظف علم التغذية في المجالات الرياضية وحفظ وزن الجسم.	
٤ - محتوى المقرر:	١/٤ الغذاء ٢/٤ مكونات الغذاء ٣/٤ التأثيرات المختلفة للعناصر الغذائية	

٤/٤ التمثيل الغذائي ٥/٤ أنظمة إنتاج الطاقة ٦/٤ تحول الطاقة بجسم الإنسان ٧/٤ الغذاء والمجهود البدني ٨/٤ تغذية الرياضيين ٩/٤ البرنامج الغذائي لمستويات الممارسة الرياضية.	
١/٥ المحاضرات النظرية ٢/٥ الأوراق الدراسية البحثية ٣/٥ حلقات نقاش ٤/٥ ورش عمل صغيرة	٥ - أساليب التعليم والتعلم
١/٦ تعيين ساعات مكتبية إضافية لمقابلة الطلاب المتعثرين ٢/٦ التقييم وإعادة التقييم	٦ - أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة
٧ - تقويم الطلاب :	
١/٧ امتحان تحريري: لتقييم مستوى التحصيل ٢/٧ امتحان شفهي : لتقييم الفهم والاستيعاب ٣/٧ أوراق دراسية ٤/٧ المواظبة والحضور	أ - الأساليب المستخدمة
١/٧ ب/ب/١ التقييم الأول: الأسبوع الخامس عشر ٢/٧ ب/ب/٢ التقييم الثاني: الأسبوع الثلاثين	ب - التوقيت
١/٧ ج/ج/١ أعمال سنة: ٤٥ درجة ٢/٧ ج/ج/٢ الامتحان التحريري: ١٠٥ درجة ٤/٧ ج/ج/٤ النهاية العظمى: ١٥٠ درجة.	ج - توزيع الدرجات
٨ - قائمة الكتب الدراسية والمراجع :	
لا يوجد	أ - مذكرات
١ - كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين: التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م. ٢ - محمد عادل رشدي: التغذية في المجال الرياضي، مؤسسة شباب الجامعة، القاهرة، ١٩٩٩م.	ب - كتب ملزمة



١- عصمت محمد عبد المقصود: التغذية والرياضية والأداء البدني، الإسكندرية، ١٩٩٢.	ج- كتب مقترحة
١- مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية: كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، أسيوط. ٢- "علوم وفنون " دراسات وبحوث": كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة. ٣- المراجع العلمية المتخصصة والمتوفرة في مكتبة الكلية والجامعة.	د - دوريات علمية أو نشرات ... الخ

رئيس مجلس القسم
أ.د/ عماد الدين شعبان على

استاذ المقرر
أ.د/ سمير محمد محي الدين

مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من المقرر الدراسي

اسم المقرر	التغذية للرياضيين
كود المقرر	٥١١. ع/ل

م	المحتويات للمقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر										
		المعرف والفهم أ			المهارات الذهنية ب		المهارات العملية ت		المهارات العامة ث			
		١	٢	٣	١	٢	١	٢	١	٢	٣	
١	١/٤ الغذاء	×							×			
٢	٢/٤ مكونات الغذاء	×								×		
٣	٣/٤ التأثيرات المختلفة للعناصر الغذائية	×						×			×	
٤	٤/٤ التمثيل الغذائي		×								×	
٥	٥/٤ أنظمة إنتاج الطاقة											×
٦	٦/٤ تحول الطاقة بجسم الإنسان			×							×	
٧	٧/٤ الغذاء والمجهود البدني							×				×
٨	٨/٤ تغذية الرياضيين					×		×		×		
٩	٩/٤ البرنامج الغذائي				×							×

رئيس مجلس القسم

استاذ المقرر

أ.د/ عماد الدين شعبان علي

أ.د/ سمير محمد محي الدين

مصفوفة أساليب تقييم المقرر الدراسي

التغذية للرياضيين	اسم المقرر
٥١١.ع/ل	كود المقرر

م	أساليب تقييم المقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر									
		المعرف والفهم أ			المهارات الذهنية ب		المهارات العملية ت		المهارات العامة ث		
		١	٢	٣	١	٢	١	٢	١	٢	٣
١	١/أ/٧ امتحان تحريري	×	×	×	×	×	×	×			
٢	٢/أ/٧ امتحان شفهي	×	×	×	×	×	×	×			
٣	٣/أ/٧ أوراق دراسية.	×	×		×				×	×	

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عماد الدين شعبان على

استاذ المقرر

أ.د/ سمير محمد محي الدين

مصفوفة أساليب التعليم والتعلم المستهدفة من المقرر الدراسي

اسم المقرر	التغذية للرياضيين
كود المقرر	٥١١.ع/ل

م	أساليب التعليم والتعلم	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر										
		المعرف والفهم أ			المهارات الذهنية ب		المهارات العملية ت		المهارات العامة ث			
		١	٢	٣	١	٢	١	٢	١	٢	٣	
١	١/٥ المحاضرات النظرية.	×	×	×	×	×	×	×	×			
٢	٢/٥ الأوراق الدراسية البحثية.	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
٣	٣/٥ حلقات نقاش.	×	×	×		×	×	×	×	×	×	
٤	٤/٥ ورش عمل صغيرة.	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عماد الدين شعبان على

استاذ المقرر

أ.د/ سمير محمد محي الدين