

## التمرينات البدنية لمدرس التربية الرياضية

### PHYSICAL EXERCISES FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

#### وصف المقرر:

يركز هذا المقرر على دراسة التمرينات البدنية من حيث أنواعها وأهدافها وأساليب تطبيقها، مع إكساب الطالب (مدرس التربية الرياضية المستقبلي) المهارات العملية اللازمة لتخفيض وتنفيذ حصص تمرينات بدنية تتناسب مع مختلف المراحل العمرية. يتناول المقرر التمرينات العامة والخاصة، وأثرها على عناصر اللياقة البدنية (القدرة، السرعة، المرونة، التحمل، التوازن)، إضافةً إلى طرق تنظيمها في الدروس والبرامج التعليمية. كما يناقش دور التمرينات في تحسين الصحة العامة، الوقاية من الإصابات، وتعزيز الأداء الرياضي والتربوي.

#### أهداف المقرر:

- تعريف الطلبة بأنواع التمرينات البدنية وأهدافها التربوية والرياضية.
- تنمية القدرة على تصميم حصص تمرينات بدنية ملائمة للمراحل التعليمية المختلفة.
- تدريب الطلبة على قيادة وتنظيم التمرينات داخل الدروس والأنشطة.
- تعزيز فهم العلاقة بين التمرينات البدنية وتنمية عناصر اللياقة البدنية.
- تطوير مهارات التدريس العملي في التربية الرياضية.

#### المخرجات المتوقعة:

- استيعاب المفاهيم الأساسية للتمرينات البدنية وأهميتها في التربية الرياضية.
- القدرة على اختيار وتصميم تمرينات بدنية وفق الأهداف التربوية وال عمرية.
- امتلاك مهارات تنظيم وإدارة التمرينات داخل الدروس العملية.
- اكتساب مهارات تقييم وتطوير مستويات اللياقة البدنية لدى الطلاب.
- إعداد دروس أو برامج تطبيقية تعتمد على التمرينات البدنية في المدارس.