



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



معلومات حول المقياس:

الميدان	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
الشعبة	تدريب رياضي
اسم المقياس	بيداغوجية تطبيقية 3
الفئة المستهدفة	طلبة السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي
وحدة المقياس	وحدة التعليم الأساسية
نوع النشاط	أعمال تطبيقية
الرصيد	12
المعامل	08
نوع المقياس	سداسي
المدة الزمنية	03 ساعات في الأسبوع
التوقيت	يوم الأحد من الساعة 14.30 مساء إلى 16.00 مساء يوم الاثنين من الساعة 15.30 مساء إلى 17.00 مساء
مكان التدريس	الملعب بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

معلومات حول الأستاذ

الأستاذ المسؤول عن المقياس	الدكتور ايت وازو محند وعمر
الرتبة	أستاذ محاضر قسم – أ –
البريد الإلكتروني للتواصل	Mohandouamer.aitouazzou@univ-jijel.dz
رابط الدروس على أرضية عن بعد (moodle)	https://elearning.univ-jijel.dz/course/view.php?id=10155
السنة الجامعية	2026-2025

- اهداف التعليم:

- تطبيقات المعارف النظرية لمقاييس منهجية التدريب الرياضي و التخطيط و البرمجة.
- الأخذ بزمام الأمور في تنظيم الوحدات التدريبية الميدانية.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- منهجية التدريب الرياضي.
- تخطيط و برمجة التدريب الرياضي

محتوى المادة :

نمط برنامج تدريبي في مرحلة العودة من المرحلة الانتقالية او التحضير العام (3 اسابيع)

- نمط في الرياضات الفردية
- نمط في الرياضات الجماعية
- نمط في الرياضات القتالية
- نمط برنامج تدريبي في مرحلة التحضير البيني **auxiliaire** (3 اسابيع)
- نمط في الرياضات الفردية
- نمط في الرياضات الجماعية
- نمط في الرياضات القتالية

➤ نمط برنامج تدريبي في مرحلة التحضير الخاص (3 اسابيع)

- نمط في الرياضات الفردية
- نمط في الرياضات الجماعية
- نمط في الرياضات القتالية
- نمط برنامج تدريبي في مرحلة المنافسة (3 اسابيع)
- نمط في الرياضات الفردية
- نمط في الرياضات الجماعية
- نمط في الرياضات القتالية

طريقة التقييم: متواصل.