**منهاج المادة التعليمية SYLLABUS**

**المادة :التغذية الرياضية**

**الميدان:** علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

**الشعبة** : التدريب الرياضي

**التخصص: التدريب الرياضي النخبوي / تحضير بدني رياضي**

**السداسي:** الثاني **السنة الجامعية :** 2023/2024

**التعرف على المادة التعليمية**

**العنوان:** التغذية الرياضية

**وحدة التعليم اسكتشافية**

**عدد الأرصدة:** 01 **المعامل:** 01

**الحجم الساعي الأسبوعي:** 1.5 ساعة

**المحاضرة ( عدد الساعات في الأسبوع ) :** 1.5 ساعة

**أعمال توجيهية ( عدد الساعات في الأسبوع ) :** .............................

**أعمال تطبيقية ( عدد الساعات في الأسبوع ) :** .............................

**مسؤول المادة التعليمية**

**الاسم، اللقب، الرتبة:** زاوي علي / استاذ تعليم عالي

**تحديد موقع المكتب ( مدخل ، مكتب ):** القسم

**البريد الالكتروني:** z.28@hotmail.fr

**رقم الهاتف:** 0770620734

**توقيت الدرس ومكانه**: يوم الخميس 11.00 الى 12.30 القاعة ج4

**وصف المادة التعليمية**

**المكتسبات (Pré requis):**

التعرف على المادة الغذائية، مفهوم النشاط البدني الرياضي، متطلبات النشاط البدني قبل وخلال وبعد المنافسة و عملية الاسترجاع

**الهدف العام للمادة التعليمية :**

علاقة التغذية في المجال الرياضي للحفاظ على المستوى الطاقوي والبنائي للجسم

أهداف التعلم**(المهارات المراد الوصول إليها):**( من 3 الى 6 أهداف مع التركيز فقط على الأهداف التي يتم تقييمها)

التعرف على التغذية وعلاقتها في المجال الرياضي، التمييز بين مختلف مستويات النشاط البدني وعلاقته بالصرف الطاقوي، اهمية التغذية وعلاقتها بعملية الاسترجاع.

**محتوى المادة التعليمية**

**أهمية الغذاء في حياة الإنسان**

**اهمية وظائف الغذاء في المجال الرياضي**

**تقدير الاحتياج الطاقوي حسب المصدر الغذائي**

**علاقة التغذية بالمنافسة**

التغذية في الفترة ما قبل المنافسة

التغذية في الاسبوع ما قبل المنافسة

ما الذي ينبغي تناوله في حالة التوتر الذي يسبق المنافسة

التغذية في يوم المنافسة

الاطعمة التي يجب تناولها في الفترة بين المنافسات

الاطعمة التي ينبغي تناولها بعد الانتهاء من المنافسة:

يمكن الاضافة في صفحة أخرى، عند الحاجة

**طرق التقييم**

|  |  |
| --- | --- |
| **التقييم بالنسبة المئوية** | **طبيعة الامتحان** |
| **100%** | امتحان |
| // | امتحان جزئي |
| // | أعمال موجهة |
| // | أعمال تطبيقية |
| // | المشروع الفردي |
| // | الأعمال الجماعية (ضمن فريق) |
| // | خرجات ميدانية |
| // | المواظبة(الحضور / الغياب ) |
| // | عناصر أخرى ( يتم تحديدها ) |
| **100%** | **المجموع** |

**المصادر والمراجع**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **المرجع الأساسي الموصى به به :** |
| **دار النشر و السنة** | **المؤلف** | **عنوان المرجع** |
| **موقع الجامعة** | **الاستاذ الدكتور زاوي علي** | مطبوعةبيداغوجيةفي **ال**مقياس |
|  |  | **مراجع الدعم الإضافية (إن وجدت):** |
| **دار النشر و السنة** | **المؤلف** | **عنوان المرجع الأول** |
| دار النشر الوراق، الطبعة الاولى، عمان 2010 | مروان عبد المجيد ابراهيم، يوسف لازم كماش | التغذية للرياضيين |
| **دار النشر و السنة** | **المؤلف** | **عنوان المرجع الثاني** |
| دار الفكر، ط1، دمشق 2001. | نديم المصري | الرياضة والغذاء |
| **دار النشر و السنة** | **المؤلف** | **عنوان المرجع الثالث** |
| edition @mphora, paris 2010. | Olivier Lafay, Pierre Manolov | Méthode de nutrition |

**المخطط الزمني المرتقب**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التاريخ** | **محتوى الدرس** | **الأسبوع** |
|  | أهمية الغذاء في حياة الإنسان وفي المجال الرياضي | الأسبوع الأول |
|  | وظائف الغذاء | **الأسبوع الثاني** |
|  | اهم مصادر الغذاء | **الأسبوع الثالث** |
|  | اهم مصادر الغذاء | **الأسبوع الرابع** |
|  | كمية الغليكوجين في الجسم | **الأسبوع الخامس** |
|  | **الامتحان الجزئي** | **الأسبوع السادس** |
|  | تقدير احتياجات الجسم من المادة الغذائية | **الأسبوع السابع** |
|  | تاثير تناول المواد الغذائية قبل التدريب و الكمية التي ينبغي الحصول عليها من اثناء التمرين | **الاسبوع الثامن** |
|  | كيفية ( استرجاع ) كمية الكربوهيدرات المفقودة اي بعد الانتهاء من التمرين | **الاسبوع التاسع** |
|  | ما الكمية والنوع المفضل الذي ينبغي تناوله من الكربوهيدرات بعد التدريب | **الاسبوع العاشر** |
|  | الماء والسوائل ( اهميتها في غذاء الانسان و العضوية) | **الأسبوع الحادي عشر** |
|  | طرق وكمية الماء التي يفقدها الجسم يومياً (التوازن المائي le bilan hydrique) | **الأسبوع الثاني عشر** |
|  | **امتحان نهاية السداسي** | **الاسبوع الثالث عشر** |
|  | **الامتحان الاستدراكي** | **-** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التوقيع** | **الاسم و اللقب** | **الرقم** |
|  |  | 1 |
|  |  | 2 |
|  |  | 3 |
|  |  | 4 |
|  |  | 5 |
|  |  | 6 |
|  |  | 7 |