



مواصفات مقرر: التمرينات البدنية

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course					
التمرينات البدنية		اسم المقرر Course Title		١	
PE 1110		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		٢	
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours			الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours	٣
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture		
٢	—	٢	—		
المستوى الاول – الفصل الاول		المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester		٤	
—		المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)		٥	
—		المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)		٦	
برنامج التربية الرياضية		البرنامج الذي يدرس له المقرر Program (s) in which the course is offered		٧	
العربية		لغة تدريس المقرر Language of teaching the course		٨	
فصلي		نظام الدراسة Study System		٩	
أ.م.د/ محمد علي الخولاني		معد(و) مواصفات المقرر Prepared By		١٠	
		تاريخ اعتماد مواصفات المقرر Date of Approval		١١	

ملاحظة: الساعة المعتمدة للعملي والتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

ii. وصف المقرر :Course Description	
يُعد من المقررات الدراسية العملية الاساسية والهامة في التربية الرياضية ويهدف الى تزويد الطالب بالمفاهيم والمعارف الاساسية عن التمرينات البدنية من حيث اهميتها ومميزاتها واقسامها واسس اختيارها ومراحل تعليمها، كما يتعرف الطالب على الازواج الاساسية والمشتقة والخاصة للتمرينات البدنية، وكيفية كتابة التمرين والنداء عليه.	



iii. مخرجات تعلم المقرر (CILOs) :Course Intended Learning Outcomes

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
- a1 – يظهر معرفة وفهم بالأوضاع الاصلية والمشتقة والخاصة في التمرينات البدنية.
- a2 – يشرح مميزات وخصائص وأقسام التمرينات البدنية.
- b1 – يحدد الاسس والقواعد المطلوبة لكتابة التمرينات البدنية والنداء عليها.
- b2 – يمارس التفكير وابتكار تمرينات بدنية جديدة.
- c1 – يصمم مجموعة من التمرينات البدنية من اوضاع مختلفة وفق اسس وقواعد سليمة ويقوم بتطبيقها.
- c2 – يستخدم ادوات واجهزة رياضية متنوعة لتطبيق التمرينات البدنية مع مراعاة عامل الامن والسلامة.
- d1 – يدير الذات ويتحكم بانفعالاته أثناء قيامه بتطبيق التمرينات البدنية في المدارس او الملاعب ... ومن خلال تعامله مع الآخرين.
- d2 – يشارك بفاعلية في المجتمع لنشر ثقافة ممارسة وفوائد التمرينات البدنية الصحية والنفسية والاجتماعية .

iv. موازنة مخرجات تعلم المقرر مع مخرجات التعلم للبرنامج:

Alignment of CILOs (Course Intended Learning Outcomes) to PILOs (Program Intended Learning Outcomes)

مخرجات التعلم المقصودة من البرنامج (Program Intended Learning Outcomes)	مخرجات التعلم المقصودة من المقرر (Course Intended Learning Outcomes)
A1-A4	يظهر معرفة وفهم بالأوضاع الاصلية والمشتقة والخاصة في التمرينات البدنية - a1
A4 A1	يشرح مميزات وخصائص وأقسام التمرينات البدنية. - a2
B3	يحدد الاسس والقواعد المطلوبة لكتابة التمرينات البدنية والنداء عليها. -b1
B1 B5	يمارس التفكير وابتكار تمرينات بدنية جديدة. - b2
C2	يصمم مجموعة من التمرينات البدنية وفق اسس وقواعد سليمة ويقوم بتطبيقها. c1
C3	يستخدم ادوات واجهزة رياضية متنوعة لتطبيق التمرينات البدنية مع مراعاة عامل الامن والسلامة. -c2
D3	يدير الذات ويتحكم بانفعالاته أثناء قيامه بتطبيق التمرينات البدنية في المدارس او الملاعب ... ومن خلال تعامله مع الآخرين. -d1
D5	يشارك بفاعلية في المجتمع لنشر ثقافة ممارسة وفوائد التمرينات البدنية الصحية والنفسية والاجتماعية . -d2



مواعمة مخرجات التعلم باستراتيجيات التعليم والتعلم والتقييم

Alignment of CILOs to Teaching and Assessment Strategies

أولاً: مواعمة مخرجات تعلم المقرر (المعارف والفهم) باستراتيجية التعليم والتعلم والتقييم:

First: Alignment of Knowledge and Understanding CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المعرفة والفهم Knowledge and Understanding CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - الاختبارات التحريرية. - تقسيم تقارير التكاليف الفردية والجماعية. - الاختبارات القصيرة (الكوزات). 	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - الحوار والمناقشة. - استخدام النماذج والوسائل التعليمية. - التعلم التعاوني - العصف الذهني. 	- a1 يظهر معرفة وفهم بالأوضاع الاصلية والمشتقة والخاصة في التمرينات البدنية
		- a2 يشرح مميزات وخصائص واقسام التمرينات البدنية.

ثانياً: مواعمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات الذهنية) باستراتيجية التدريس والتقييم:

Second: Alignment of Intellectual Skills CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المهارات الذهنية Intellectual Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - الاختبارات التحريرية. - التطبيقات العملية. - تقييم التقارير. 	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة العملية - الحوار والمناقشة. - العصف الذهني. - استخدام النماذج والوسائل التعليمية. - حل المشكلات. - المهام والتكاليف ومجموعات العمل. 	-b1 يحدد الاسس والقواعد المطلوبة لكتابة التمرينات البدنية والنداء عليها.
		- b2 يمارس التفكير وابتكار تمرينات بدنية جديدة.

ثالثاً: مواعمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات المهنية والعملية) باستراتيجية التدريس والتقييم:

Third: Alignment of Professional and Practical Skills CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المهارات المهنية والعملية Professional and Practical Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - ملاحظة الأداء. - تقييم تقارير الواجبات والتكاليف التطبيقية. - الاختبارات العملية. 	<ul style="list-style-type: none"> - التطبيقات العملية والتكاليف. - حل المشكلات. - التعلم التعاوني - تبادل الخبرات بين الزملاء. - التعلم الذاتي 	c1 يصمم مجموعة من التمرينات البدنية وفق اسس وقواعد سليمة ويقوم بتطبيقها.
		-C2 يستخدم ادوات واجهزة رياضية متنوعة لتطبيق التمرينات البدنية مع مراعاة عامل الامن والسلامة.

رابعاً: مواعمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات العامة) باستراتيجية التدريس والتقييم:

Fourth: Alignment of Transferable (General) Skills CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر Transferable (General) Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - ملاحظة الأداء. - التطبيقات العملية.. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة - التعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - المهام والتكاليف. - تبادل الخبرات بين الزملاء 	-d1 يدير الذات ويتحكم بانفعالاته أثناء قيامه بتطبيق التمرينات البدنية في المدارس او الملاعب ... ومن خلال تعامله مع الآخرين.
		-d2 يشارك بفاعلية في المجتمع لنشر ثقافة ممارسة وفوائد التمرينات البدنية الصحية والنفسية والاجتماعية .



v. موضوعات محتوى المقرر Course Content

أولاً: موضوعات الجانب النظري Theoretical Aspect

رموز مخرجات التعلم للمقرر (CILOs)	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	الموضوعات التفصيلية Sub Topics List	الموضوعات الرئيسية/الوحدات Topic List / Units	الرقم Order
			▪		1
			▪		2
			▪		3
			▪		4
			▪		5
			▪		6
			▪		7
			▪		8
			▪		9
			▪		10
===			اجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		



ثانياً: موضوعات الجانب العملي Practical Aspect				
رموز مخرجات التعلم Course ILOs	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	التجارب العملية/ تدريبات Practical / Tutorials topics	الرقم Order
a1-a2	2	1 w	<u>مقدمة عن التمرينات البدنية (نظري)</u> <ul style="list-style-type: none"> مقدمة تاريخية عن التمرينات البدنية. مفهوم واهمية ومميزات التمرينات البدنية. تقسيمات التمرينات البدنية. 	١
a1-b1	2	1 w	<u>قواعد كتابة التمرينات البدنية والنداء عليها (نظري)</u> <ul style="list-style-type: none"> الاصطلاحات والاضاع المستخدمة في التمرينات الاضاع الاصلية - الاضاع المشتقة الاضاع الخاصة طريقة كتابة التمرينات كيفية النداء على التمرينات 	٢
a1-b1	2	1 w	<u>اسس ومراحل تعليم التمرينات البدنية (نظري)</u> <ul style="list-style-type: none"> أسس إختيار وتدريب التمرينات مراحل تعليم التمرينات الطرق المستخدمة في تعليم التمرينات إصلاح الأخطاء في التمرينات طرق التقدم وتصعيب التمرينات مناسبة التمرينات للمراحل السنوية المختلفة 	٣
a2- c1	2	1 w	تعليم وتطبيق التمرينات النظامية والاساسية (الوقوف الصحيح - الدورانات - التشكيلات المختلفة - المشي - الجري... الخ) من قبل استاذ المادة ومحاولة تطبيقها عمليا من قبل الطلاب.	٤
c1- d2	2	1 w	التطبيق العملي للتمرينات النظامية والاساسية (الوقوف الصحيح - الدورانات - التشكيلات المختلفة - المشي - الجري... الخ) من قبل الطلاب مع التكرار والانتقان.	٥
a1-d1-c1	2	1 w	الاضاع الاصلية في التمرينات البدنية (وضع الوقوف) - الاضاع المشتقة من وضع الوقوف.	٦
a1-d1-c1	2	1 w	الاضاع الاصلية في التمرينات البدنية (وضع الجلوس تربيعة) - الاضاع المشتقة من وضع الجلوس تربيعة.	٧
a1-d1-c1	2	1 w	الاضاع الاصلية في التمرينات البدنية (وضع الجثو) - الاضاع المشتقة من وضع الجثو.	٨
a1-d1-c1	2	1 w	الاضاع الاصلية في التمرينات البدنية (وضع الرقود) - الاضاع المشتقة من وضع الرقود.	٩
a1-d1-c1	2	1 w	الاضاع الاصلية في التمرينات البدنية (وضع التعلق) - الاضاع	١٠



المشتقة من وضع التعلق.			
a1-d1-d2	2	1 w	• الاوضاع الخاصة في التمرينات البدنية
b1- b2 – c1-c2	2	1 w	• تطبيق عملي لتمرينات من اوضاع متنوعة من قبل استاذ المادة وتطبيقها من قبل الطلاب مع التركيز على النداء الصحيح . • تكليف مجموعة من الطلبة بتحضير وكتابة تمرينات بدنية من اوضاع مختلفة وتطبيقها في الاسبوع القادم مع التركيز على طريقة كتابة اسم التمرين وفق قواعد سليمة وكذلك النداء عليه.
b1- b2 – c1-c2	2	1 w	• تطبيق عملي لتمرينات من اوضاع متنوعة بأدوات ومع الزميل من قبل استاذ المادة وتطبيقها من قبل الطلاب مع التركيز على النداء السليم وتصحيح الاخطاء .
a1-b1- b2 – c1-c2	2	1 w	• مراجعة عملية لما تم دراسته (اوضاع اصلية – اوضاع مشتقة – اوضاع خاصة).
===	٢٨	١٤	اجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester

استراتيجيات التدريس :Teaching Strategies

- المحاضرة التفاعلية Lectures
- الحوار والمناقشة discussion
- العصف الذهني Brainstorming
- حل المشكلات Problem solving
- المحاكاة والعروض العملية Practical presentations& Simulation Method
- التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab
- المشروعات والمهام والتكليف projects
- التعلم الذاتي Self-learning
- التعلم التعاوني Cooperative Learning
- تبادل الخبرات بين الزملاء

i. الأنشطة والتكليفات :Tasks and Assignments

مخرجات التعلم CILOs (symbols)	أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى / تعاونى)	الأنشطة / التكليف Assignments/ Tasks	م No
a1-a2-b1-b2	W 5	5	فردى	ورقة دراسية	١
a1-a2-b1-b2	W 10	5	فردى	ورقة دراسية	٢
===	==	10		إجمالي الدرجة Total Score	



i. تقييم التعلم Learning Assessment:

مخرجات التعلم CILOs (symbols)	نسبة الدرجة إلى الدرجة النهائية Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	أسبوع التقييم Week due	أنشطة التقييم Assessment Tasks	الرقم No.
a1-a2-b1-b2	%10	10	W 5 - W 10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
	5%	5	—	كوز (١) Quiz	٢
b1-b2-c1-c2	20%	20	W8	اختبار نصف الفصل (عملي) Midterm Exam	٣
	5%	5	—	كوز (٢) Quiz	٤
b1-b2-c1-c2	30%	30	W16	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
a1-a2-b1-b2	%30	30	W17	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	٦
===	%100	100		Total الإجمالي	

مصادر التعلم Learning Resources: كتابة المراجع للمقرر (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).

١. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين)

- ملزمة مقرر التمرينات البدنية من اعداد استاذ المادة .

٢. المراجع المساندة Essential References:

- فتحي احمد إسماعيل: المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م .
- صادق خالد الحايك: مناهج وإستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية، عمان ، ٢٠١٧ م

٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc.



ii. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	
١	<p>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.
٢	<p>الحضور المتأخر Tardy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شقوياً من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
٣	<p>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان - إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.
٤	<p>التعيينات والمشاريع Assignments & Projects:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.
٥	<p>الغش Cheating:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب. - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش او النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.
6	<p>الانتحال Plagiarism:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	<p>سياسات أخرى Other policies:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ



العام الجامعي:

خطة مقرر: التمرينات البدنية

i. معلومات عن أستاذ المقرر Information about Faculty Member Responsible for the Course						
Office Hours			الساعات المكتبية (أسبوعياً)		ا.م.د/ محمد علي الخولاني	
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	صنعاء - ش الستين الشمالي - ٧٧٣٤١٧٤٢٤
						Mo2007100@yahoo.com
						الاسم Name
						المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail

ii. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course					
التمرينات البدنية			اسم المقرر Course Title	١	
PE 1110			رمز المقرر ورقمه Course Code and Number	٢	
المجموع Total	الساعات المعتمدة Credit Hours			الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours	٣
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture		
٢	-	٢	-		
المستوى الاول - الفصل الاول			المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester	٤	
لا توجد			المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites	٥	
لا توجد			المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite	٦	
التربية الرياضية			البرنامج/ البرامج التي يتم فيها تدريس المقرر Program (s) in which the course is offered	٧	
العربية			لغة تدريس المقرر Language of teaching the course	٨	
كلية التربية الرياضية			مكان تدريس المقرر Location of teaching the course	٩	

ملاحظة: الساعة المعتمدة للعملي وللتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

iii. وصف المقرر :Course Description
يُعد من المقررات الدراسية العملية الاساسية والهامة في التربية الرياضية ويهدف الى تزويد الطالب بالمفاهيم والمعارف الاساسية عن التمرينات البدنية من حيث اهميتها ومميزاتها واقسامها واسس اختيارها ومراحل تعليمها، كما يتعرف الطالب على الازواج الاساسية والمشتقة والخاصة للتمرينات البدنية، وكيفية كتابة التمرين والنداء عليه.

رئيس الجامعة
أ.د/ القاسم عباس

عميد مركز التطوير وضمان الجودة
أ.م.د/ هدى العماد

رئيس القسم
أ.م.د/ نجيب جعيم

نائب العميد لشؤون الجودة
أ.م.د/ عبد الغني مطهر

عميد الكلية
أ.م.د/ عبد الغني مطهر



iv. مخرجات تعلم المقرر (CILOs): Course Intended Learning Outcomes

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
- a1 – يظهر معرفة وفهم بالأوضاع الاصلية والمشتقة والخاصة في التمرينات البدنية.
a2 – يشرح مميزات وخصائص واقسام التمرينات البدنية.
b1 – يحدد الاسس والقواعد المطلوبة لكتابة التمرينات البدنية والنداء عليها.
b2 – يمارس التفكير وابتكار تمرينات بدنية جديدة.
c1 – يصمم مجموعة من التمرينات البدنية من اوضاع مختلفة وفق اسس وقواعد سليمة ويقوم بتطبيقها.
c2 – يستخدم ادوات واجهزة رياضية متنوعة لتطبيق التمرينات البدنية مع مراعاة عامل الامن والسلامة.
d1 – يدير الذات ويتحكم بانفعالاته أثناء قيامه بتطبيق التمرينات البدنية في المدارس او الملاعب ... ومن خلال تعامله مع الآخرين.
d2 – يشارك بفاعلية في المجتمع لنشر ثقافة ممارسة وفوائد التمرينات البدنية الصحية والنفسية والاجتماعية .

محتوى المقرر Course Content:

أولاً: الموضوعات النظرية Theoretical Aspect:

الرقم Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Con. H
1		▪		
2		▪		
3				
اجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester				
			3	6



ثانياً: خطة تنفيذ الجانب العملي Training/ Tutorials/ Exercises Aspects:

الرقم Order	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Cont. H
1	<u>مقدمة عن التمرينات البدنية (نظري)</u> <ul style="list-style-type: none"> مقدمة تاريخية عن التمرينات البدنية. مفهوم وأهمية ومميزات التمرينات البدنية. تقسيمات التمرينات البدنية. 	1 w	2
2	<u>قواعد كتابة التمرينات البدنية والنداء عليها (نظري)</u> <ul style="list-style-type: none"> الاصطلاحات والاضاع المستخدمة في التمرينات الاضاع الاصلية – الاضاع المشتقة الاضاع الخاصة طريقة كتابة التمرينات كيفية النداء على التمرينات 	2 w	2
3	<u>اسس ومراحل تعليم التمرينات البدنية (نظري)</u> <ul style="list-style-type: none"> أسس إختيار وتدریس التمرينات مراحل تعليم التمرينات الطرق المستخدمة في تعليم التمرينات إصلاح الأخطاء في التمرينات طرق التقدم وتصعب التمرينات مناسبة التمرينات للمراحل السنوية المختلفة 	3 w	2
4	شرح وتطبيق التمرينات النظامية والاساسية (الوقوف الصحيح – الدورانات – التشكيلات المختلفة – المشي – الجري...الخ) من قبل استاذ المادة ومحاولة تطبيقها عمليا من قبل الطلاب.	4w	2
5	التطبيق العملي للتمرينات النظامية والاساسية (الوقوف الصحيح – الدورانات – التشكيلات المختلفة – المشي – الجري...الخ) من قبل الطلاب مع التكرار والاتقان.	5w	2
6	الاضاع الاصلية في التمرينات البدنية (وضع الوقوف) – الاضاع المشتقة من وضع الوقوف.	6w	2
7	الاضاع الاصلية في التمرينات البدنية (وضع الجلوس تربيعة) – الاضاع المشتقة من وضع الجلوس تربيعة.	7w	2
8	الاضاع الاصلية في التمرينات البدنية (وضع الجثو) – الاضاع المشتقة من وضع الجثو.	8w	2
9	الاختبار النصفى	9w	2
10	الاضاع الاصلية في التمرينات البدنية (وضع الرقود) – الاضاع المشتقة من وضع الرقود.	10w	2
11	الاضاع الاصلية في التمرينات البدنية (وضع التعلق) – الاضاع المشتقة من وضع التعلق.	11w	2
12	الاضاع الخاصة في التمرينات البدنية	12w	2
13	تطبيق عملي لتمرينات من اوضاع متنوعة من قبل استاذ المادة وتطبيقها من قبل الطلاب مع	13w	2



ثانيا: خطة تنفيذ الجانب العملي :Training/ Tutorials/ Exercises Aspects

الرقم Order	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Cont. H
	التركيز على النداء الصحيح . تكليف مجموعة من الطلبة بتحضير وكتابة تمارين بدنية من اوضاع مختلفة وتطبيقها في الاسبوع القادم مع التركيز على طريقة كتابة اسم التمرين وفق قواعد سليمة وكذلك النداء عليه.		
١٤	تطبيق عملي لتمرينات من اوضاع متنوعة بأدوات ومع الزميل من قبل استاذ المادة وتطبيقها من قبل الطلاب مع التركيز على النداء السليم وتصحيح الخطاء . مراجعة عملية لما تم دراسته (اوضاع اصلية – اوضاع مشتقة – اوضاع خاصة).	14w	2
١٥	الاختبار النهائي العملي	15w	2
١٦	الاختبار النهائي النظري	16w	2
	اجمالي الاسبوع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	١٦	٣٢

٧. استراتيجيات التدريس :Teaching Strategies

- المحاضرة التفاعلية Lectures
- الحوار والمناقشة discussion
- العصف الذهني Brainstorming
- حل المشكلات Problem solving
- المحاكاة والعروض العملية Practical presentations & Simulation Method
- التطبيق العملي Practical in computer Lab (Lab works)
- المشروعات والمهام والتكاليف projects
- التعلم الذاتي Self-learning
- التعلم التعاوني Cooperative Learning
- تبادل الخبرات بين زملاء

VII . الأنشطة والتكليفات :Tasks and Assignments

م No	النشاط/ التكليف Assignments	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	الدرجة المستحقة Mark	أسبوع التنفيذ Week Due
١	ورقة دراسية	فردى	5	W 5
٣	ورقة دراسية	فردى	5	W 10
	إجمالي الدرجة 0Total Score		10	



.vi تقويم التعلم Learning Assessment :				
م No	أساليب التقويم Assessment Method	موعد (أسبوع) التقويم Week Due	الدرجة Mark	الوزن النسبي % Proportion of Final Assessment
1	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	W 10- W 5	10	10%
2	اختبار قصير (١) Quiz (1)	—	5	5%
3	اختبار نصفي Midterm Exam (نظري وعملي)	W9	20	20%
4	اختبار قصير (٢) Quiz (2)	—	5	5%
5	اختبار عملي نهائي	W16	30	30%
6	اختبار تحريري نهائي	W17	30	30%
المجموع Total			100	100 %

.vii مصادر التعلم Learning Resources :	
٤. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ملزمة مقرر التمرينات البدنية من اعداد استاذ المادة . 	
٥. المراجع المساندة Essential References:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ فتحي احمد إسماعيل: المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م . ▪ صادق خالد الحايك: مناهج وإستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية، عمان ، ٢٠١٧ م. 	
٦. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... etc. Electronic Materials and Web Sites	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ مواقع متعددة على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) . 	



.iii الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	
١	<p>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريرا بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.
٢	<p>الحضور المتأخر Tardy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
٣	<p>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان - إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.
٤	<p>التعيينات والمشاريع Assignments & Projects:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.
٥	<p>الغش Cheating:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب. - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش او النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.
6	<p>الانتحال Plagiarism:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	<p>سياسات أخرى Other policies:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ