



مواصفات مقرر: اللياقة البدنية

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course					
اللياقة البدنية		اسم المقرر Course Title		١	
PE 1107		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 الأول – الفصل الأول				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
بكالوريوس 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
عبد الرحيم ناصر أحمد عمر				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	
<p>يهدف هذا المقرر إلى تنمية الطالب بجميع عناصر اللياقة البدنية وتطوير وتحسين قدرات أجهزة الجسم المختلفة، وإكسابه أيضاً مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية وتشمل هذه العناصر (التحمل التنفسي والعضلي، القوة العضلية، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق العضلي العصبي، التوازن، الدقة).</p>	



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

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
- a1 - يُعرف المفاهيم والأهداف والعناصر الخاصة باللياقة البدنية.
- a2 - يشرح التمارين والاختبارات الخاصة بكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
- b1 - يربط بين عنصر التحمل والقدرات البدنية المختلفة مثل السرعة والقوة وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
- b2 - يقارن بين العوامل المؤثرة على كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
- c1 - يستخدم طرق ومبادئ عناصر اللياقة البدنية لتنمية وتحسين ادائه البدني والرياضي.
- c2 - يطبق العديد من الاختبارات التمارين المرتبطة بالمرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي.
- c3 - يتقن المهارات والتمارين الخاصة بعنصر التوازن والدقة مثل الوقوف على العارضة والتصويب على المستطيلات المتداخلة.
- d1 - يشارك بفاعلية في المنافسات والعروض الرياضية المختلفة والتي تتطلب مهارات بدنية عالية.

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	a1 - يُعرف المفاهيم والأهداف والعناصر الخاصة باللياقة البدنية.
A4	a2 - يشرح التمارين والاختبارات الخاصة بكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
B2	b1 - يربط بين عنصر التحمل والقدرات البدنية المختلفة مثل السرعة والقوة وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
B1-B2-B5	b2 - يقارن بين العوامل المؤثرة على كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
C1-C3	c1 - يستخدم طرق ومبادئ عناصر اللياقة البدنية لتنمية وتحسين ادائه البدني والرياضي.
C1-C2-C3	c2 - يطبق العديد من الاختبارات التمارين المرتبطة بالمرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي.
D1-D3	c3 - يتقن المهارات والتمارين الخاصة بعنصر التوازن والدقة مثل الوقوف على العارضة والتصويب على المستطيلات المتداخلة.
D1-D5	d1 - يشارك بفاعلية في المنافسات والعروض الرياضية المختلفة والتي تتطلب مهارات بدنية عالية.



## مواءمة مخرجات التعلم باستراتيجيات التعليم والتعلم والتقييم

## Alignment of CILOs to Teaching and Assessment Strategies

أولاً: مواءمة 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
- الاختبارات التحريرية. - الاختبارات الشفهية. - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية. - الاختبارات القصيرة (الكوزات).	- المحاضرة - الحوار والمناقشة. - التكليف والتعلم الذاتي. - التعلم التعاوني - العصف الذهني.	-a1 يُعرف المفاهيم والأهداف والعناصر الخاصة باللياقة البدنية.
		-a2 يشرح التمارين والاختبارات الخاصة بكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

ثانياً: مواءمة 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
- لاختبارات التحريرية. - الاختبارات القصيرة. - تقييم التقارير.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة. - العصف الذهني. - التعلم الذاتي - حل المشكلات. - المهام والتكليف ومجموعات العمل.	-b1 يربط بين عنصر التحمل والقدرات البدنية المختلفة مثل السرعة والقوة وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
		-b2 يقارن بين العوامل المؤثرة على كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

ثالثاً: مواءمة 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
- ملاحظة الأداء. - الاختبارات التحريرية. - تقييم تقارير الواجبات والتكليفات التطبيقية. - الاختبارات الشفهية.	- العروض العملية والمحاكاة. - التطبيقات العملية والتكليف. - حل المشكلات. - التعلم التعاوني - تبادل الخبرات بين الزملاء. - الحوار والمناقشة. - التعلم الذاتي	-c1 يستخدم طرق ومبادئ عناصر اللياقة البدنية لتنمية وتحسين أدائه البدني والرياضي.
		-c2 يطبق العديد من الاختبارات التمارين المرتبطة بالمرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي.
		-c3 يتقن المهارات والتمارين الخاصة بعنصر التوازن والدقة مثل الوقوف على العارضة والتصويب على المستطيلات المتداخلة.

رابعاً: مواءمة 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
- ملاحظة الأداء. - تقييم تقارير التكليفات والمشاريع. - تقييم العروض التقديمية.	- الحوار والمناقشة - التعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - المهام والتكليف. - تبادل الخبرات بين الزملاء	-d1 يشارك بفاعلية في المناقشات والعروض الرياضية المختلفة والتي تتطلب مهارات بدنية عالية.



## 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
===			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-b1-c1-d1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>مفاهيم عامة للياقة البدنية وأهدافها:</li> <li>تعريف اللياقة البدنية، أهمية اللياقة البدنية، أهداف اللياقة البدنية.</li> <li>تعريف التحمل، أنواع التحمل، طرق ومبادئ التحمل. ( نظري).</li> </ul>	١
a1-b1-b2-c1-c2-d1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>مفاهيم عامة لعناصر اللياقة البدنية:</li> <li>تعريف القوة العضلية وأهميتها، أنواع القوة العضلية، العوامل المؤثرة في القوة العضلية.</li> <li>تعريف السرعة وأهميتها، أنواع السرعة، العوامل المؤثرة في السرعة، طرق ومبادئ تنمية السرعة.</li> <li>تعريف المرونة وأهميتها، أنواع المرونة، العوامل المؤثرة على المرونة، طرق ومبادئ تنمية المرونة. ( نظري).</li> </ul>	٢
a1-a2-b1-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>أولاً التحمل: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، الأجراء، وصف الأداء).</li> <li>اختبارات التحمل الدوري التنفسي:</li> <li>اختبار الجري المكوكي ٥x٥٥ م.</li> <li>اختبار الجري والمشى ٨٠٠ م.</li> <li>اختبار الجري لمدة ١٥ دقيقة.</li> <li>اختبار الجري ١ ميل.</li> <li>اختبار الجري ١,٥ ميل.</li> <li>اختبارات التحمل العضلي:</li> <li>اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل.</li> <li>اختبار الشد لأعلى على العقلة.</li> <li>اختبار ثني الذراعين من الانبطاح الأفقي (٣٠ث).</li> </ul>	٣



			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اختبار الجلوس الطويل من الرقود (٣٠ث).</li> <li>▪ اختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح.</li> <li>▪ اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.</li> <li>▪ اختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً من الرقود (٣٠ث).</li> </ul>	
a1-a2-b1-d1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ثانياً القوة العضلية: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، الأجراء، وصف الأداء).</li> <li>▪ اختبار قوة القبضة.</li> <li>▪ اختبار قوة عضلات الظهر.</li> <li>▪ اختبار قوة عضلات الرجلين.</li> </ul>	٤
a1-a2-b1-d1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ثالثاً السرعة: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، الأجراء، وصف الأداء).</li> <li>▪ الاختبار من ٣٠ - ٨٠ م بالنسبة للعدائين.</li> <li>▪ الاختبار حتى ٢٥ م بالنسبة للسباحين.</li> <li>▪ الاختبار من ١٠ - ٢٠ م بالنسبة للاعبين كرة السلة وكرة الطائرة واليد.</li> <li>▪ الاختبار من ١٠ - ٣٠ م بالنسبة للاعبين كرة القدم.</li> <li>▪ الاختبار مسافة ١٠ م تنمي سرعة رد الفعل والتسارع.</li> <li>▪ الاختبار من ٥٠ - ٦٠ م تشمل رد فعل متسارع، سرعة انتقالية.</li> </ul>	٥
a1-a2-c2-d1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ رابعاً المرونة: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، الأجراء، وصف الأداء).</li> <li>▪ اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف.</li> <li>▪ اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً.</li> </ul>	٦
a1-a2-b2-c1-c2-c3-d1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مفاهيم عامة لعناصر اللياقة البدنية:</li> <li>▪ تعريف الرشاقة وأهميتها، أنواع الرشاقة، العوامل المؤثرة في الرشاقة، طرق ومبادئ تنمية الرشاقة.</li> <li>▪ تعريف التوافق، أهمية التوافق، أنواع التوافق.</li> <li>▪ تعريف التوازن، أهمية التوازن، أنواع التوازن، العوامل المؤثرة على التوازن.</li> <li>▪ تعريف الدقة، أهمية الدقة، العوامل المؤثرة في الدقة، طرق ومبادئ الدقة. ( نظري).</li> </ul>	٧
a1-a2-c2-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ خامساً الرشاقة: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، الأجراء، التقويم، وصف الأداء).</li> <li>▪ اختبار بارو للرشاقة.</li> <li>▪ اختبار الوثب المتعرج بين الحواجز.</li> <li>▪ اختبار الجري المكوكي.</li> <li>▪ اختبار الجري حول الدائرة</li> </ul>	٨



a1-a2-c2-d1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>سادساً التوافق: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، وصف الأداء، الشروط، التقييم).</li> <li>اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة.</li> <li>اختبار الوقوف على اليدين.</li> <li>اختبار الوقوف على الرأس.</li> <li>اختبار الجري على شكل ٨. ٥ - اختبار نظ الحبل.</li> </ul>	٩
a1-a2-c3-d1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>سابعاً التوازن: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، وصف الأداء، الشروط، التسجيل).</li> <li>اختبار التوازن الثابت من الوقوف على رجل واحدة.</li> <li>اختبار الوقوف على عارضة.</li> <li>اختبار التوازن على اليدين الوقوف على يد واحدة.</li> <li>اختبار التوازن الثابت المقلوب.</li> </ul>	١٠
a1-a2-c3-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>ثامناً الدقة: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، وصف الأداء، التسجيل).</li> <li>اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة.</li> <li>اختبارات رمي الكرات واستقبالها.</li> <li>اختبارات دقة التهديف من القفز.</li> <li>اختبار نظ الحبل.</li> </ul>	١١
===	28	14	اجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	

## استراتيجيات التدريس :Teaching Strategies

<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرة التفاعلية Lectures</li> <li>الحوار والمناقشة discussion</li> <li>العصف الذهني Brainstorming</li> <li>حل المشكلات Problem solving</li> <li>المحاكاة والعروض العملية Practical presentations&amp; Simulation Method</li> <li>التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab</li> <li>المشروعات والمهام والتكاليف projects</li> <li>التعلم الذاتي Self-learning</li> <li>التعلم التعاوني Cooperative Learning</li> <li>تبادل الخبرات بين الزملاء</li> </ul>
--



vi. الانشطة والتكليفات :Tasks and Assignments					
مخرجات التعلم CILOs (symbols)	أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى / تعاونى)	الانشطة / التكليف Assignments/ Tasks	م No
a1-a2-b1-c2	W 5	3	فردى	ورقة دراسية	١
b2-c1	W 7	3	فردى	ورقة دراسية	٢
a1-a2-b1-b2-c1-c2-c3-d1	W 10	4	فردى	ورقة دراسية	٣
===	==	10	Total Score إجمالي الدرجة		

vii. 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-c1-c2-c3-d2	%١٠	10	W5- W7- W10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
a2-b1-c2-c3-d1	%٥	5	—	كوز (١) Quiz	٢
a1-a2-b1-b2-c1-c2-c3-d1	%20	20	W8	اختبار نصف الفصل Midterm Exam	٣
a2-b1-c2-c3-d1	%5	5	—	كوز (٢) Quiz	٤
—	%30	30	W15	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
a1-a2-b1-b2-c1-c2-c3-d1	%30	30	W16	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)	
• كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسنين، ١٩٩٧، اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية- الأعداد البدني- طرق القياس)، دار الفكر العربي، القاهرة.	
٢. المراجع المساندة Essential References	
• مفتي إبراهيم حماد، ٢٠٠٠، أسس تنمية القوة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.	
٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت ... Electronic Materials and Web Sites etc.	



## viii. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies

بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:

١	<p><b>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك.</li> <li>- يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.</li> </ul>
٢	<p><b>الحضور المتأخر Tardy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يسمح للطلاب 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.</li> </ul>
٣	<p><b>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لا يسمح للطلاب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان</li> <li>- إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.</li> </ul>
٤	<p><b>التعيينات والمشاريع Assignments &amp; Projects:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها.</li> <li>- إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.</li> </ul>
٥	<p><b>الغش Cheating:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب.</li> <li>- في حال ثبوت قيام الطالب بالغش أو النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.</li> </ul>
6	<p><b>الانتحال Plagiarism:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك</li> </ul>
7	<p><b>سياسات أخرى Other policies:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف .... الخ</li> </ul>





العام الجامعي: ٢٠١٩ / ٢٠٢٠

## خطة مقرر: اللياقة البدنية

## Course Plan (Syllabus): Computer Principles

i. معلومات عن أستاذ المقرر						
Office Hours			الساعات المكتبية (أسبوعياً)		د/ عبدالرحيم ناصر أحمد عمر	
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	صنعاء- أمانة العاصمة. ٧٧٥٨٨٦٧٩٩
					Drabdulraheem2020@gmail.com	
					الاسم Name	
					المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.	
					البريد الإلكتروني E-mail	

ii. معلومات عامة عن المقرر			
اللياقة البدنية			١. اسم المقرر Course Title
PE 1107			٢. رمز المقرر ورقمه Course Code and Number
المجموع Total	الساعات المعتمدة		٣. الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	
٢		٢	
المستوى الأول – الفصل الأول			٤. المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester
لا توجد None			٥. المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites
لا توجد None			٦. المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite
برنامج بكالوريوس التربية الرياضية			٧. البرنامج/ البرامج التي يتم فيها تدريس المقرر Program (s) in which the course is offered
العربية			٨. لغة تدريس المقرر Language of teaching the course
فصلي			٩. مكان تدريس المقرر Location of teaching the course

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

iii. وصف المقرر
يهدف هذا المقرر إلى تنمية الطالب بجميع عناصر اللياقة البدنية وتطوير وتحسين قدرات أجهزة الجسم المختلفة، وإكسابه أيضاً مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية وتشمل هذه العناصر (التحمل التنفسي والعضلي، القوة العضلية، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق العضلي العصبي، التوازن، الدقة).

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:
- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
- a1 - يعرف المفاهيم والأهداف والعناصر الخاصة باللياقة البدنية.
- a2 - يشرح التمارين والاختبارات الخاصة بكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
- b1 - يربط بين عنصر التحمل والقدرات البدنية المختلفة مثل السرعة والقوة وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
- b2 - يقارن بين العوامل المؤثرة على كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
- c1 - يستخدم طرق ومبادئ عناصر اللياقة البدنية لتنمية وتحسين ادائه البدني والرياضي.
- c2 - يطبق العديد من الاختبارات التمارين المرتبطة بالمرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي.
- c3 - يتقن المهارات والتمارين الخاصة بعنصر التوازن والدقة مثل الوقوف على العارضة والتصويب على المستطيلات المتداخلة.
- d1 - يشارك بفاعلية في المنافسات والعروض الرياضية المختلفة والتي تتطلب مهارات بدنية عالية.

## v. 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				
عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester				

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

الرقم Order	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Cont. H
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>مفاهيم عامة للياقة البدنية وأهدافها:</li> <li>تعريف اللياقة البدنية، أهمية اللياقة البدنية، أهداف اللياقة البدنية.</li> <li>تعريف التحمل، أنواع التحمل، طرق ومبادئ التحمل. ( نظري).</li> </ul>	1w	2
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>مفاهيم عامة لعناصر اللياقة البدنية:</li> <li>تعريف القوة العضلية وأهميتها، أنواع القوة العضلية، العوامل المؤثرة في القوة العضلية.</li> <li>تعريف السرعة وأهميتها، أنواع السرعة، العوامل المؤثرة في السرعة، طرق ومبادئ تنمية السرعة.</li> <li>تعريف المرونة وأهميتها، أنواع المرونة، العوامل المؤثرة على المرونة، طرق ومبادئ تنمية المرونة. ( نظري).</li> </ul>	2w	2
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>أولاً التحمل: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين</li> </ul>	3w-4w	4



		<ul style="list-style-type: none"> <li>أو الاختبار، الأدوات، الأجراء، وصف الأداء).</li> <li>اختبارات التحمل الدوري التنفسي:</li> <li>اختبار الجري المكوكي ٥x٥٥ م.</li> <li>اختبار الجري والمشى ٨٠٠ م.</li> <li>اختبار الجري لمدة ١٥ دقيقة.</li> <li>اختبار الجري ١ ميل.</li> <li>اختبار الجري ١,٥ ميل.</li> <li>اختبارات التحمل العضلي:</li> <li>اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل.</li> <li>اختبار الشد لأعلى على العقلة.</li> <li>اختبار ثني الذراعين من الانبطاح الأفقي (٣٠ ث).</li> <li>اختبار الجلوس الطويل من الرقود (٣٠ ث).</li> <li>اختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح.</li> <li>اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.</li> <li>اختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً من الرقود (٣٠ ث).</li> </ul>	
2	5w	<ul style="list-style-type: none"> <li>ثانياً القوة العضلية: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، الأجراء، وصف الأداء).</li> <li>اختبار قوة القبضة.</li> <li>اختبار قوة عضلات الظهر.</li> <li>اختبار قوة عضلات الرجلين.</li> </ul>	4
2	6w	<ul style="list-style-type: none"> <li>ثالثاً السرعة: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، الأجراء، وصف الأداء).</li> <li>الاختبار من ٣٠ - ٨٠ م بالنسبة للعدائين.</li> <li>الاختبار حتى ٢٥ م بالنسبة للسباحين.</li> <li>الاختبار من ١٠ - ٢٠ م بالنسبة للاعبين كرة السلة وكرة الطائرة واليد.</li> <li>الاختبار من ١٠ - ٣٠ م بالنسبة للاعبين كرة القدم.</li> <li>الاختبار مسافة ١٠ م تنمي سرعة رد الفعل والتسارع.</li> <li>الاختبار من ٥٠ - ٦٠ م تشمل رد فعل متسارع، سرعة انتقالية.</li> </ul>	5
2	7w	<ul style="list-style-type: none"> <li>رابعاً المرونة: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، الأجراء، وصف الأداء).</li> <li>اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف.</li> <li>اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً.</li> </ul>	6
2	8w	اختبار نصف الفصل	7
2	9w	<ul style="list-style-type: none"> <li>مفاهيم عامة لعناصر اللياقة البدنية:</li> <li>تعريف الرشاقة وأهميتها، أنواع الرشاقة، العوامل المؤثرة في الرشاقة، طرق ومبادئ تنمية الرشاقة.</li> <li>تعريف التوافق، أهمية التوافق، أنواع التوافق.</li> <li>تعريف التوازن، أهمية التوازن، أنواع التوازن، العوامل المؤثرة على التوازن.</li> <li>تعريف الدقة، أهمية الدقة، العوامل المؤثرة في الدقة، طرق ومبادئ الدقة. ( نظري).</li> </ul>	8
4	10w-11w	<ul style="list-style-type: none"> <li>خامساً الرشاقة: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، الأجراء، التقييم، وصف الأداء).</li> <li>اختبار بارو للرشاقة.</li> </ul>	9



		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اختبار الوثب المتعرج بين الحواجز.</li> <li>▪ اختبار الجري المكوكي.</li> <li>▪ اختبار الجري حول الدائرة</li> </ul>	
2	12w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ سادساً التوافق: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، وصف الأداء، الشروط، التقييم).</li> <li>▪ اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة.</li> <li>▪ اختبار الوقوف على اليدين.</li> <li>▪ اختبار الوقوف على الرأس.</li> <li>▪ اختبار الجري على شكل ٨. ٥ - اختبار نط الحبل.</li> </ul>	10
2	13w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ سابعاً التوازن: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، وصف الأداء، الشروط، التسجيل).</li> <li>▪ اختبار التوازن الثابت من الوقوف على رجل واحدة.</li> <li>▪ اختبار الوقوف على عارضة.</li> <li>▪ اختبار التوازن على اليدين الوقوف على يد واحدة.</li> <li>▪ اختبار التوازن الثابت المقلوب.</li> </ul>	11
2	14w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ثامناً الدقة: شرح وتطبيقات عملية لبعض التمارين والاختبارات الخاصة ( الغرض من التمرين أو الاختبار، الأدوات، وصف الأداء، التسجيل).</li> <li>▪ اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة.</li> <li>▪ اختبارات رمي الكرات واستقبالها.</li> <li>▪ اختبارات دقة التهديد من القفز.</li> <li>▪ اختبار نط الحبل.</li> </ul>	12
2	15w	اختبار نهاية الفصل عملي	13
2	16w	اختبار نهاية الفصل (نظري)	14
32	16	اجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	

.vi 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



VII . الأنشطة والتكليفات :Tasks and Assignments				
أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	النشاط/ التكليف Assignments	م No
W 5	3	فردى	ورقة دراسية	١
W 7	3	فردى	ورقة دراسية	٢
W 10	4	فردى	ورقة دراسية	٣
إجمالي الدرجة 0Total Score				

vii . تقويم التعلم : Learning Assessment				
الوزن النسبي % Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	موعد (أسبوع) التقويم Week Due	أساليب التقويم Assessment Method	م No
١٠ %	10	W 5- W 7- W 10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	1
٥ %	5	—	اختبار قصير (١) Quiz	2
20 %	20	W8	اختبار نصفي Midterm Exam (نظري وعملي)	3
5 %	5	—	اختبار قصير (٢) Quiz	4
30 %	30	W15	اختبار عملي نهائي	5
30 %	30	W16	اختبار تحريري نهائي	6
100 %	100	المجموع Total		

viii . مصادر التعلم : Learning Resources	
٤. المراجع الرئيسية : Required Textbook(s) (لا تزيد عن مرجعين)	
• كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، ١٩٩٧، اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية- الأعداد البدني- طرق القياس)، دار الفكر العربي، القاهرة.	
٥. المراجع المساندة : Essential References	
• مفتي ابراهيم حماد، ٢٠٠٠، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.	
٦. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت ... Electronic Materials and Web Sites etc.	



## ix. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies

بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:

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