



مواصفات مقرر: تخصص لعبة فردية (اختياري)

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
تخصص لعبة فردية (تدريب جمباز) اختياري		اسم المقرر Course Title	
PE 3225		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number	
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours		
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture
2	----	2	
المستوى الرابع – الفصل الأول		المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester	
جمباز ١_ جمباز ٢_ التدريب الرياضي		المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)	
---		المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)	
التربية الرياضية		البرنامج الذي يدرس له المقرر Program (s) in which the course is offered	
العربية		لغة تدريس المقرر Language of teaching the course	
فصلي		نظام الدراسة Study System	
د. بكيل حسين ناصر الصوفي		معد(و) مواصفات المقرر Prepared By	
		تاريخ اعتماد مواصفات المقرر Date of Approval	

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

ii. وصف المقرر :Course Description	
<p>يهدف المقرر إلى تزويد الطالب بالمفاهيم وطرق وخصائص وأهداف التدريب الرياضي و يشرح رياضة الجمباز وأهميتها ويوضح الألعاب التمهيدية والغرضية الخاصة بها ويحدد مكونات برامج اللياقة البدنية الخاصة بتدريب الجمباز ويميز بين جوانب عملية الانتقاء في اللعبة ويصمم نماذج ووحدات تدريبية بدنية و مهارية خاصة بتدريب الجمباز ومطبقا لها داخل الملعب ويفسر بعض محددات القانون الدولي الخاص باللعبة .</p>	



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

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
- a1 - يُعرف المفاهيم وطرق وخصائص وأهداف التدريب الرياضي .
 - a2 - يشرح أهمية رياضة الجمباز موضحا بالألعاب التمهيدية والغرضية الخاصة بتدريب الجمباز
 - a3 - يحدد مكونات برامج اللياقة البدنية الخاصة بتدريب الجمباز.
 - b1 - يفسر بعض محددات قانون تدريب الجمباز.
 - b2 - يميز بين جوانب عملية الانتقاء في تدريب الجمباز.
 - c1 - يصمم نماذج للتدريبات البدنية والمهارية الخاصة بتدريب الجمباز.
 - c2 - يُعد وحدات تدريبية بدنية ومهارية خاصة بتدريب الجمباز ومطبقا لها داخل الملعب
 - d1 - يستخدم شبكة المعلومات/ الحاسب الآلي للتعرف على كل ما هو جديد فيما يخص تدريب الجمباز وقوانينه الدولية.
 - d2 - يتعامل مع الآخرين بروح الحوار والمناقشة في إعداد ورقة دراسية.

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	a1 - يُعرف المفاهيم وطرق وخصائص وأهداف التدريب الرياضي
A1	a2 - يشرح أهمية رياضة الجمباز وموضحا بالألعاب التمهيدية والغرضية الخاصة بتدريب الجمباز
A1	a3 - يحدد مكونات برامج اللياقة البدنية الخاصة بتدريب الجمباز.
A3 – B1-c1	b1 - يفسر بعض محددات قانون تدريب الجمباز.
B4 – C1-C3- D4	b2 - يميز بين جوانب عملية الانتقاء في تدريب الجمباز.
C2 – D1- D3	c1 - يصمم نماذج للتدريبات البدنية والمهارية الخاصة بتدريب الجمباز.
C2- D1- D2	c2 - يُعد وحدات تدريبية بدنية ومهارية خاصة بتدريب الجمباز ومطبقا لها داخل الملعب
D4	d1 - يستخدم شبكة المعلومات/ الحاسب الآلي للتعرف على كل ما هو جديد فيما يخص تدريب الجمباز وقوانينه الدولية.
D2-D5	d2 - يتعامل مع الآخرين بروح الحوار والمناقشة في إعداد ورقة دراسية.



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 وطرق وخصائص وأهداف التدريب الرياضي .
		-a2 يشرح أهمية رياضة الجمباز وموضحا الألعاب التمهيدية والغرضية الخاصة بتدريب الجمباز
		a3 يوضح مكونات برامج اللياقة البدنية الخاصة بتدريب الجمباز.

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 يفسر بعض محددات قانون تدريب الجمباز.
		-b2 يميز بين جوانب عملية الانتقاء في تدريب الجمباز.

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 الاداء. - 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 يصمم نماذج للتدريبات البدنية والمهارية الخاصة بتدريب الجمباز.
		-c2 يُعد وحدات تدريبية بدنية ومهارة خاصة بتدريب الجمباز ومطبقا لها داخل الملعب.

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 يستخدم شبكة المعلومات/ الحاسب الآلي للتعرف على كل ما هو جديد فيما يخص تدريب الجمباز وقوانينه الدولية.
		-d2 يتعامل مع الآخرين بروح الحوار والمناقشة في إعداد ورقة دراسية.



i. موضوعات محتوى المقرر Course Content					
أولاً: موضوعات الجانب النظري Theoretical Aspect					
الرقم Order	الموضوعات الرئيسية/الوحدات Topic List / Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics List	عدد الأسابيع Number of Weeks	الساعات الفعلية Contact Hours	رموز مخرجات التعلم للمقرر (CILOs)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
اجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester					
===					

ثانياً: موضوعات الجانب العملي Practical Aspect					
الرقم Order	الموضوعات الرئيسية/الوحدات Topic List / Units	التجارب العملية/ تدرجات Practical / Tutorials topics	عدد الأسابيع Number of Weeks	الساعات الفعلية Contact Hours	رموز مخرجات التعلم Course ILOs
1	مدخل عام للتدريب الرياضي (نظري)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ماهية التدريب الرياضي ▪ خصائص ومميزات التدريب الرياضي ▪ أهداف التدريب الرياضي. ▪ تنمية عناصر اللياقة البدنية. ▪ تنمية النواحي المهارية و الخطيطة ▪ تنمية القدرات العقلية المعرفية ▪ تنمية القدرات النفسية. ▪ طرق التدريب الرياضي: ▪ التدريب الرياضي المستمر. ▪ التدريب الرياضي الفتري. ▪ التدريب الرياضي التكراري. ▪ أهمية رياضة الجمباز . 	1w	2	a 1
2	الألعاب التمهيدية والغرضية في تدريب الجمباز (نظري + عملي)	<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق الألعاب التمهيدية والغرضية على مجموعة من الطلبة من قبل مدرس المادة مع توضيح الغرض منها (لعبة شد الحبل_ دوران الحبل حول الجسم مع القفز_ رمي الكرة الطبية بين كل طالبين متقابلين....الخ) مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة . 	1w	2	a 1-a3 - b1



a3- b1- d2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق على مجموعة من الطلاب تنمية عنصر القوة العضلية و ما يجب مراعاته عند عمل تمارين القوة. 	تحديد مكونات برامج اللياقة البدنية الخاصة بتدريب الجمناز	٣
			<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق على مجموعة من الطلاب تنمية عنصر المرونة و ما يجب مراعاته عند عمل تمارين المرونة. 		
			<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق على مجموعة من الطلاب تنمية عنصر الرشاقة و ما يجب مراعاته عند عمل تمارين الرشاقة. 		
			<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق على مجموعة من الطلاب تنمية عنصر الاتزان و ما يجب مراعاته عند عمل تمارين الاتزان. 		
			<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق على مجموعة من الطلاب تنمية عنصر السرعة و ما يجب مراعاته عند عمل تمارين السرعة. 		
b1- d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق مواد القانون على مجموعة من الطلاب مع كل حركة ومراعاة الواجبات لكلا من اللاعب والمدرّب وكيفية احتساب الأخطاء والنقاط مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة. 	مواد قانون تدريب الجمناز	٤
a3 – b1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> • تتم عملية الانتقال ضمن مراحل وهي كالآتي : - المرحلة الأولى : أ. تجرى الفحوصات الطبية ثم يتم تحديد العمر البيولوجي ومن بعد إجراء القياسات المورفولوجيا على مجموعة من طلاب الصف . ب. تطبيق قياس مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية على مجموعة من الطلاب: - صفة القوة - السرعة - المرونة - صفة التوازن - المرحلة الثانية: تطبيق الانتقال الخاص على مجموعة من الطلاب . - المرحلة الثالثة: تطبيق الانتقال التأهيلي 	عملية الانتقال في تدريب الجمناز	٥
a3- b1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق الخطوات المقترحة لتصميم نماذج التدريبات البدنية والمهارية الخاصة : ١. معرفة المحددات البيوميكانيكية للمهارة عن طريق تحليل الحركة وتحديد مراحل أداء المهارة (المرحلة الإعدادية - الرئيسية - النهائية). ٢. تحديد العضلات العاملة على مفاصل الجسم أثناء الأداء المهاري. ٣. تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة المختارة في ضوء أسس فسيولوجية التدريب الرياضي. ٤. وضع برنامج التمارين الخاصة مع تحديد نوع العمل العضلي (تمارين بدنية خاصة - تمارين مهارية خاصة) 	تصميم نماذج للتدريبات البدنية والمهارية الخاصة	٦
a3- b1- b 2 C1- c2	6	3w	<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق كيف يتم تصميم وحدات تدريبية بدنية ومهارية خاصة في رياضة الجمناز • قبل البدء في تدريس الوحدة التدريبية في الجمناز يجب معرفة بعض الأمور هي: • كتابة الوضع الابتدائي للتمرين بين قوسين بالطريقة 	تصميم وحدات تدريبية بدنية ومهارية خاصة بتدريب الجمناز	٧



			<p>الصحيحة.</p> <ul style="list-style-type: none"> • كتابة التمرين خارج القوسين بالطريقة الصحيحة. • أسلوب تحديد الشدة وفقاً للتكرارات خلال زمن المحدد. • أسلوب تحديد الشدة وفقاً لزمن الأداء نفسه. • ماهي معلومات الوحدة التدريبية. • رقم الوحدة التدريبية. • في أي فصل من فصول السنة. • موقع الوحدة من اليوم صباحية أم مسائية. • تاريخ الوحدة. • المرحلة السنوية التي تطبق عليها الوحدة. • شدة تدريبات الوحدة التدريبية. • عدد اللاعبين داخل الوحدة. • موقع الوحدة داخل الموسم التدريبي. • هدف الوحدة. • زمن الوحدة. • التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة. • مكونات الوحدة التدريبية (الجزء الإعدادي-الإحماء- الإعداد البدني التمهيدي- الجزء التعليمي الأول- الجزء التعليمي الثاني- الجزء التطبيقي بأقسامه- الإعداد البدني الخاص- التهدئة والجزء الختامي. • أنواع الجرعات التي تحويها الوحدة. 		
	2	1w	• مراجعة ما تم دراسته		
===	28	14	إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		

استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 الزملاء 	



v. أنشطة 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-d1	W8	٥	فردى	ورق دراسية	١
a1-a2-b1-c1	W١2	5	جماعى	ورقة دراسية	٢
===	==	10		Total Score إجمالي الدرجة	

vi. 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-d1-c1	%10	١٠	W8 -W١2	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
a1-a2-a3- b1-d1	%٥	٥	----	كوز (١) Quiz	٢
a2-a3-b1-b2	%٢5	٢5	W9	اختبار نصف الفصل (عملي) Midterm Exam	٣
c1-c2-d1	%٥	٥	----	كوز (٢) Quiz	٤
c1-c2- d2	%25	25	w١٥	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
a1-a2-b1-b2- c1	%30	30	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	٦
===	%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) • شليحي عمر ، ٢٠١٨م، مقياس الجميز، محاضرات جامعية ، جامعة ام البواقي ، الجزائر	
٢. المراجع المساندة :Essential References • قانون الجميز الفني للرجال لبطولات العالم و البطولات القارية و الألعاب الأولمبية و البطولات القارية و المحلية ترجمة / صالح جعفر عيسى نور(اليمن) ، الاتحاد اليمني العام للجميز. . ٢٠٠٩ - ٢٠١٢م	
٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت ... Electronic Materials and Web Sites etc. ▪ https://www.facebook.com/bdniatubrok/posts	



.vii. 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 شفويًا 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 أو 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: تخصص لعبة فردية (اختياري)

i. معلومات عن أستاذ المقرر Information about Faculty Member Responsible for the Course						
الساعات المكتبية (أسبوعياً) Office Hours						د. بكيل حسين ناصر الصوفي
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	حي شمالان _ ٧٧١٥٩٢٣٤٢
						bakilhussen2016@gmail.com
						الاسم Name
						المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail

ii. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
تخصص لعبة فردية (تدريب جمباز) اختياري			اسم المقرر Course Title
PE 3225			رمز المقرر ورقمه Course Code and Number
المجموع Total	الساعات المعتمدة Credit Hours		
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture
2	====	2	---
المستوى الرابع - الفصل الأول			المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester
جمباز ١_ جمباز ٢_ التدريب الرياضي			المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites
لا توجد None			المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite
التربية الرياضية			البرنامج/ البرامج التي يتم فيها تدريس المقرر Program (s) in which the course is offered
العربية			لغة تدريس المقرر Language of teaching the course
د. بكيل حسين ناصر الصوفي			مكان تدريس المقرر Location of teaching the course

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

iii. وصف المقرر Course Description
يهدف المقرر إلى تزويد الطالب بالمفاهيم وطرق وخصائص وأهداف التدريب الرياضي و يشرح رياضة الجمباز وأهميتها ويوضح الألعاب التمهيدية والغرضية الخاصة بها ويحدد مكونات برامج اللياقة البدنية الخاصة بتدريب الجمباز ويميز بين جوانب عملية الانتقاء في اللعبة ويصمم نماذج ووحدات تدريبية بدنية و مهارية خاصة بتدريب الجمباز ومطبقاً لها داخل الملعب ويفسر بعض محددات القانون الدولي الخاص باللعبة .

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 - يُعرف المفاهيم وطرق وخصائص وأهداف التدريب الرياضي .
 - a2 - يشرح أهمية رياضة الجمباز موضحا بالألعاب التمهيدية والغرضية الخاصة بتدريب الجمباز
 - a3 - يحدد مكونات برامج اللياقة البدنية الخاصة بتدريب الجمباز.
 - b1 - يفسر بعض محددات قانون تدريب الجمباز.
 - b2 - يميز بين جوانب عملية الانتقاء في تدريب الجمباز.
 - c1 - يصمم نماذج للتدريبات البدنية والمهارية الخاصة بتدريب الجمباز.
 - c2 - يُعد وحدات تدريبية بدنية ومهارية خاصة بتدريب الجمباز ومطبقة لها داخل الملعب
 - d1 - يستخدم شبكة المعلومات/ الحاسب الآلي للتعرف على كل ما هو جديد فيما يخص تدريب الجمباز وقوانينه الدولية.
 - d2 - يتعامل مع الآخرين بروح الحوار والمناقشة في إعداد ورقة دراسية.

v. محتوى المقرر :Course Content

أولا: الموضوعات النظرية :Theoretical Aspect

الرقم Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Con. H
1				
٢				
٣				
٤				
عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester				

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

الرقم Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Cont. H
	مدخل عام للتدريب الرياضي (نظري)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ماهية التدريب الرياضي ▪ خصائص ومميزات التدريب الرياضي ▪ أهداف التدريب الرياضي. ▪ تنمية عناصر اللياقة البدنية. ▪ تنمية النواحي المهارية والخطئية ▪ تنمية القدرات العقلية المعرفية ▪ تنمية القدرات النفسية. ▪ طرق التدريب الرياضي: ▪ التدريب الرياضي المستمر. ▪ التدريب الرياضي الفتري. ▪ التدريب الرياضي التكراري. ▪ أهمية رياضة الجمباز . 	W1	2



2	W2	شرح وتطبيق الألعاب التمهيدية والغرضية على مجموعة من الطلبة من قبل مدرس المادة مع توضيح الغرض منها مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة .	الألعاب التمهيدية والغرضية في تدريب الجمناز (نظري+عملي)	2
4	W3 W4	<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق على مجموعة من الطلاب تنمية عنصر القوة العضلية و ما يجب مراعاته عند عمل تمارين القوة. • شرح وتطبيق على مجموعة من الطلاب تنمية عنصر المرونة و ما يجب مراعاته عند عمل تمارين المرونة. • شرح وتطبيق على مجموعة من الطلاب تنمية عنصر الرشاقة و ما يجب مراعاته عند عمل تمارين الرشاقة. • شرح وتطبيق على مجموعة من الطلاب تنمية عنصر الاتزان و ما يجب مراعاته عند عمل تمارين الاتزان. • شرح وتطبيق على مجموعة من الطلاب تنمية عنصر السرعة و ما يجب مراعاته عند عمل تمارين السرعة. 	تحديد مكونات برامج اللياقة البدنية الخاصة بتدريب الجمناز	3
4	W5 W6	<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق بعض محددات القانون على مجموعة من الطلاب مع كل حركة ومراعاة الواجبات لكلا من اللاعب والمدرّب وكيفية احتساب الأخطاء والنقاط مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة. 	بعض محددات قانون تدريب الجمناز	4
4	W7 W8	<ul style="list-style-type: none"> • تتم عملية الانتقاء ضمن مراحل وهي كالآتي : - المرحلة الأولى : أ. تجرى الفحوصات الطبية ثم يتم تحديد العمر البيولوجي ومن بعد إجراء القياسات المورفولوجيا على مجموعة من طلاب الصف . ب. تطبيق قياس مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية على مجموعة من الطلاب: - صفة القوة - السرعة - المرونة - صفة التوازن - المرحلة الثانية: تطبيق الانتقاء الخاص على مجموعة من الطلاب . - المرحلة الثالثة: تطبيق الانتقاء التأهيلي 	عملية الانتقاء في تدريب الجمناز	5
2	W9	اختبار نصف الفصل عملي (Midterm Exam)		6
4	W10 W11	<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق الخطوات المقترحة لتصميم نماذج التدريبات البدنية والمهارية الخاصة : 1. معرفة المحددات البيوميكانيكية للمهارة عن طريق تحليل الحركة وتحديد مراحل أداء المهارة (المرحلة الإعدادية - الرئيسية - النهائية). 2. تحديد العضلات العاملة على مفاصل الجسم أثناء الأداء المهاري. 3. تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة المختارة في ضوء أسس فسيولوجية التدريب الرياضي. 4. وضع برنامج التمارين الخاصة مع تحديد نوع العمل العضلي (تمارين بدنية خاصة - تمارين مهارية خاصة) 	تصميم نماذج للتدريبات البدنية والمهارية الخاصة	7
4	W12 W13	<ul style="list-style-type: none"> • شرح وتطبيق كيف يتم تصميم وحدات تدريبية بدنية ومهارية خاصة في رياضة الجمناز • قبل البدء في تدريس الوحدة التدريبية في الجمناز يجب معرفة بعض الأمور هي: • كتابة الوضع الابتدائي للتمرين بين قوسين بالطريقة الصحيحة. • كتابة التمرين خارج القوسين بالطريقة الصحيحة. • أسلوب تحديد الشدة وفقاً للتكرارات خلال زمن المحدد. • أسلوب تحديد الشدة وفقاً لزمن الأداء نفسه. 	تصميم وحدات تدريبية بدنية ومهارية خاصة بتدريب الجمناز	8



		<ul style="list-style-type: none"> • ماهي معلومات الوحدة التدريبية. • رقم الوحدة التدريبية. • في أي فصل من فصول السنة. • موقع الوحدة من اليوم صباحية أم مسائية. • تاريخ الوحدة. • المرحلة السنوية التي تطبق عليها الوحدة. • شدة تدريبات الوحدة التدريبية. • عدد اللاعبات داخل الوحدة. • موقع الوحدة داخل الموسم التدريبي. • هدف الوحدة. • زمن الوحدة. • التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة. • مكونات الوحدة التدريبية (الجزء الإعدادي-الإحماء-الإعداد البدني التمهيدي- الجزء التعليمي الأول- الجزء التعليمي الثاني- الجزء التطبيقي بأقسامه- الإعداد البدني الخاص- التهيئة والجزء الختامي). • أنواع الجرعات التي تحويها الوحدة. 		
2	W14	مراجعته ما تم دراسته		١٠
2	W15	Final Exam اختبار نهاية الفصل (عملي)		١١
2	W16	Final Exam اختبار نهاية الفصل (نظري)		١٢
32	16	إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		

.vi استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:	
	<ul style="list-style-type: none"> - 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 الزملاء

VII . الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:	
--	--

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 القني مطهر

عميد الكلية
أ.م.د/ عبد القني مطهر



الجمهورية اليمنية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة صنعاء
كلية التربية الرياضية

م No	النشاط/ التكليف Assignments	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	الدرجة المستحقة Mark	أسبوع التنفيذ Week Due
١	ورقة دراسية	فردى	5	W8
٢	ورقة دراسية	جماعى	5	W12
إجمالي الدرجة 0Total Score				10

.vii تقويم التعلم Learning Assessment :				
م No	أساليب التقويم Assessment Method	موعد (أسبوع) التقويم Week Due	الدرجة Mark	الوزن النسبى % Proportion of Final Assessment
1	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	W8 - W12	١٠	%10
2	كوز (١) Quiz (1)	----	٥	%٥
3	اختبار نصفي Midterm Exam (عملي)	W٩	٢5	%٢5
4	كوز (٢) Quiz (2)	----	٥	%٥
5	اختبار عملي نهائي	w١٥	25	%25
6	اختبار تحريري نهائي	W16	30	%30
المجموع Total				100 %

.viii مصادر التعلم Learning Resources :	
٤. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين) • شليحي عمر ، ٢٠١٨م، مقياس الجميز، محاضرات جامعية ، جامعة ام البواقي ، الجزائر	
٥. المراجع المساندة Essential References :	
• قانون الجميز الفني للرجال لبطولات العالم و البطولات القارية و الألعاب الأولمبية و البطولات القارية و المحلية ترجمة / صالح جعفر عيسى نور (اليمن) ، الاتحاد اليمني العام للجميز. ٢٠٠٩ - ٢٠١٢م	
٦. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc.	
▪ https://www.facebook.com/bdniatubrok/posts	

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 القني مطهر
عميد الكلية



viii. 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 شفويًا 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 أو 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