



## مواصفات مقرر: تربية القوام والتمارين العلاجية

### Course Specification of: Posture Education & Remedy Exercises

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
تربية القوام والتمارين العلاجية		اسم المقرر Course Title	
PE 4142		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	
التشريح الوظيفي في التربية الرياضية		المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)	
لا يوجد		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.محمد عبد الحليم حيدر الرباصي		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 هذا المقرر إلى تعريف الطالب بثقافة القوام وتربيته ، وأنواع الانحرافات والتشوّهات القوامية الشائعة مثل سقوط الرأس، ميل العنق للجانب ، تحذب الظهر ، تقعر القطن ، استدارة الكتفين وغيرها، وكذا معرفة الأسباب وطرق الوقاية والعلاج لكل انحراف أو تشوه ، كما يتناول المقرر دور مدرسي التربية البدنية في تنمية القوام ، ويعطي المقرر أيضا نماذج للتمارين العلاجية المستخدمة في علاج بعض التشوّهات الشائعة للقوام.</p>	



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

بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن :

- a1 - يُعرف بعض المفاهيم الأساسية للقوام ، وكذا تعريف القوام .
- a2 - يحدد العوامل المؤثرة على القوام وعلاقة القوام بالعوامل المؤثرة عليه.
- a3 - يذكر مواصفات القوام الجيد والقوام الرديئ.
- b1 - يربط بين تربية القوام وممارسة الأنشطة الرياضية.
- b2 - يقترح الأسلوب الأمثل للاحتفاظ بالقوام المعتدل في الأوضاع القوامية المختلفة للحركة.
- c1 - يستخدم مهاراته في رفع القدرات البدنية للمصابين بالتشنوهات القوامية.
- c2 - يطبق بعض اختبارات القوام لغرض الكشف عن انحرافات القوام.
- d1 - يتعاون مع طاقم الطب الرياضي في إجراء بعض التمرينات العلاجية المستخدمة في علاج التشوهات القوامية.

## 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 بعض المفاهيم الأساسية للقوام ، وكذا تعريف القوام .
A2- A3	a2 - يحدد العوامل المؤثرة على القوام وعلاقة القوام بالعوامل المؤثرة عليه.
A3 –A4	a3 - يذكر مواصفات القوام الجيد والقوام الرديئ.
B1 – B5	b1 - يربط بين تربية القوام وممارسة الأنشطة الرياضية.
B1 –B3 –B5	b2 - يقترح الأسلوب الأمثل للاحتفاظ بالقوام المعتدل في الأوضاع القوامية المختلفة للحركة.
C1 – C3	c1 - يستخدم مهاراته في رفع القدرات البدنية للمصابين بالتشنوهات القوامية.
C3 – C4	c2 - يطبق بعض اختبارات القوام لغرض الكشف عن انحرافات القوام.
D2 - D5	d1 - يتعاون مع طاقم الطب الرياضي في إجراء بعض التمرينات العلاجية المستخدمة في علاج التشوهات القوامية.



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		
إستراتيجية التقييم Assessment Strategies	إستراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر/ المعرفة والفهم Knowledge and Understanding CILOs
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاختبارات التحريرية.</li> <li>- الاختبارات الشفهية.</li> <li>- تقييم تقارير التكليف الفردية.</li> <li>- الاختبارات القصيرة (الكويزات).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- الحوار والمناقشة.</li> <li>- التكليف والتعلم الذاتي.</li> <li>- التعلم التعاوني</li> <li>- العصف الذهني.</li> </ul>	-a1 يُعرف بعض المفاهيم الأساسية للقوام ، وكذا تعاريف القوام .
		- a2 يحدد العوامل المؤثرة على القوام وعلاقة القوام بالعوامل المؤثرة عليه.
		- a3 يذكر مواصفات القوام الجيد والقوام الرديئ.
ثانياً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات الذهنية) باستراتيجية التدريس والتقييم: Second: Alignment of Intellectual Skills CILOs		
إستراتيجية التقييم Assessment Strategies	إستراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر/ المهارات الذهنية Intellectual Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> <li>-اختبارات التحريرية.</li> <li>-الاختبارات القصيرة.</li> <li>-تقييم التقارير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- الحوار والمناقشة.</li> <li>- العصف الذهني.</li> <li>- التعلم الذاتي</li> <li>- حل المشكلات.</li> <li>- المهام والتكليف ومجموعات العمل.</li> </ul>	-b1 يربط بين تربية القوام وممارسة الأنشطة الرياضية.
		- b2 يقترح الأسلوب الأمثل للاحتفاظ بالقوام المعتدل في الأوضاع القوامية المختلفة للحركة.
ثالثاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات المهنية والعملية) باستراتيجية التدريس والتقييم: Third: Alignment of Professional and Practical Skills CILOs		
إستراتيجية التقييم Assessment Strategies	إستراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر/ المهارات المهنية والعملية Professional and Practical Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة الأداء.</li> <li>- الاختبارات التحريرية.</li> <li>- تقييم تقارير الواجبات والتكليفات التطبيقية.</li> <li>- الاختبارات الشفهية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العروض العملية والمحاكاة.</li> <li>- التطبيقات العملية والتكليف.</li> <li>- حل المشكلات.</li> <li>- التعلم التعاوني</li> <li>- تبادل الخبرات بين زملاء.</li> <li>- الحوار والمناقشة.</li> <li>- التعلم الذاتي</li> </ul>	-c1 يستخدم مهاراته في رفع القدرات البدنية للمصابين بالتشوهات القوامية.
		-c2 يطبق بعض اختبارات القوام لغرض الكشف عن انحرافات القوام.
رابعاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات العامة) باستراتيجية التدريس والتقييم: Fourth: Alignment of Transferable (General) Skills CILOs		
إستراتيجية التقييم Assessment Strategies	إستراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر Transferable (General) Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة الأداء.</li> <li>- تقييم تقارير التكليفات والمشاريع.</li> <li>- تقييم العروض التقديمية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار والمناقشة</li> <li>- التعلم الذاتي</li> <li>- التعلم التعاوني.</li> <li>- المهام والتكليف.</li> <li>- تبادل الخبرات بين زملاء</li> </ul>	d1 يتعاون مع طاقم الطب الرياضي في إجراء بعض التمرينات العلاجية المستخدمة في علاج التشوهات القوامية.



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
a1 a2 d1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>أهمية دراسة القوام</li> <li>مفهوم وتعريف القوام</li> <li>تقسيمات القوام</li> <li>العوامل المؤثرة على القوام</li> </ul>	مدخل إلى القوام والصحة	1
a1 a2 d1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعريفات القوام المعتدل</li> <li>شروط القوام المعتدل</li> <li>مواصفات القوام المعتدل</li> <li>مبادئ المحافظة على القوام المعتدل</li> <li>الأوضاع الصحيحة والخاطئة للعادات القوامية</li> </ul>	القوام المعتدل	2
a1 b2 c2 d1	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> <li>الهيكل العظمي</li> <li>الجهاز العضلي</li> <li>الجهاز المفصلي</li> <li>الجهاز العصبي</li> </ul>	القوام وأجهزة الجسم	3
a1 b1 c2 d1	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> <li>مفهوم ومعايير النشاط الحركي</li> <li>الحركة وأنواعها</li> <li>تصنيف الحركات واستخداماتها</li> <li>مستويات ومحاور الحركة</li> <li>المصطلحات المرتبطة بالحركة</li> </ul>	الحركة والقوام	4
a1 b2 c2 d2	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>مدخل وتعريفات</li> <li>التغيرات المصاحبة لأوضاع الجسم</li> <li>أوضاع الوقوف وأثرها على القوام</li> <li>مميزات الرقود على الظهر</li> </ul>	بيوميكانيكا القوام	5
a1 b2 c1 d2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> <li>مقدمة وتعريفات</li> <li>مراحل النمو</li> <li>التغيرات المصاحبة لعملية النمو</li> <li>المواصفات البدنية والمهارات الحركية</li> <li>قوام الطفل والعوامل المؤثرة عليه</li> <li>واجبات ومسؤوليات المعنيين بحفظ قوام الطفل</li> </ul>	مراحل النمو وتطور القوام	6

رئيس الجامعة  
أ.د/ القاسم عباس

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

عميد الكلية  
أ.م.د/ عبد الغني مطهر

نائب العميد لشؤون الجودة  
أ.م.د/ نجيب جعيم

رئيس القسم  
أ.م.د/ نجيب جعيم



a1 b2 c2 d2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> <li>مقدمة وتعريفات</li> <li>أهمية دراسة الأتماط في المجال الرياضي</li> <li>تقسيم الأتماط الجسمية</li> <li>أنماط وعلاقتها بالقوام والصحة والرياضة</li> </ul>	أنماط الجسم والقوام	7
a1 b2 c2 d2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> <li>مقدمة وتعريفات</li> <li>أسباب الانحرافات والتشوهات القوامية</li> <li>أنواع الانحرافات القوامية</li> <li>درجة الانحرافات القوامية</li> <li>اختبارات الكشف عن القوام</li> </ul>	الانحرافات والتشوهات القوامية	8
a1 b2 c2 d2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>سقوط الرأس للأمام أو الخلف</li> <li>ميل العنق للجانب</li> <li>الإنحناء الجانبي للعمود الفقري</li> <li>تحذب الظهر</li> <li>تقعر القطن</li> </ul>	انحرافات الرأس والعمود الفقري	9
a1 b2 c2 d2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>تشوهات الصدر</li> <li>استدارة الكتفين</li> <li>تجنح عظمتي اللوح</li> <li>تشوهات اليد</li> </ul>	انحرافات الصدر والأطراف العلوية	10
a1 b2 c2 d2	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>تشوهات الحوض</li> <li>اصطكاك الركبتين</li> <li>تقوس الساقين</li> <li>تفلطح القدمين</li> <li>تشوهات القدم</li> </ul>	انحرافات الحوض والأطراف السفلية	11
	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>ما سبق دراسته</li> </ul>	مراجعة عامة	12
===	28	١٤	إجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks 2 /and Contact Hours Per Semester		

ثانيا: 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
			▪	١
			▪	٢
			▪	٣
			•	٤
			▪	٥
===			إجمالي 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 والتكاليف Projects
- التعلم الذاتي Self-learning
- التعلم التعاوني Cooperative Learning
- تبادل الخبرات بين الزملاء

### .vi الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:

مخرجات التعلم CILOs (symbols)	أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى / تعاوني)	الأنشطة / التكليف Assignments/ Tasks	م No
a1 a2 a3 b1 b2 c1 d1	W٥	3	فردى	امتحان شفهي	١
a1 a2 a3 b1 b2 c1	W7	3	فردى	امتحان تحريري	٢
a1 a2 b1 c1 c2 d1 d2 d3	W١0	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 a3 b1 b2 c1 c2 d1 d2 d3	٪١٠	10	W5 W7 W10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
a1 a2 a3 b1 b2 b3 c1 c2 c3	٪٥	5	-	كويز (١) Quiz	٢
a1 a2 a3 b1 b2 c1 c2	٪٢٠	20	W8	اختبار نصف الفصل Midterm Exam	٣
a1 a2 a3 b1 b2 b3 c1 c2 c3	٪٥	5	-	كويز (٢) Quiz	٤
a1 a2 a3 b1 b2 c1 c2	-	-	-	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
a1 a2 a3 b1 b2 c1 c2	٪60	60	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	٦
===	٪100	100		Total الإجمالي	



<b>مصادر التعلم Learning Resources:</b> كتابة المراجع للمقرر (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).
١. المراجع الرئيسية (Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين)
• مذكرات من إعداد أستاذ المقرر ا.د. محمد عبد الحليم حيدر الرياضي
٢. المراجع المساندة Essential References:
حكمت حسين، محمود عباس، فؤاد عبد الوهاب، ١٩٩٨، تشوهات القوام وعلاجها بالتمارين، دار الشروق، الزقازيق، مصر
٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc....
<a href="http://www.physio-pedia.com/posture">www.physio-pedia.com/posture</a> <a href="http://www.researchgate.net/posture">www.researchgate.net/posture</a> <a href="http://www.scribd.net/posture">www.scribd.net/posture</a>

<b>viii. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies</b>	
بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	
١	<b>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</b> - 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	<b>الحضور المتأخر Tardy:</b> - 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	<b>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</b> - 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	<b>التعيينات والمشاريع Assignments &amp; Projects:</b> - 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	<b>الغش Cheating:</b> - 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	<b>الانتحال Plagiarism:</b> - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	<b>سياسات أخرى Other policies:</b> - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف ..... الخ



..... العام الجامعي:

## خطة مقرر: تربية القوام والتمارين العلاجية

### Course Plan (Syllabus): Computer Principles

i. معلومات عن أستاذ المقرر						
Office Hours			الساعات المكتبية (أسبوعياً)		ا.د. محمد عبد الحليم حيدر الرباصي	
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	صنعاء - حي الدفاع الجوي - ٧٧٧١٨٨١٣٥
						الاسم Name
						المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail
ii. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course						
تربية القوام والتمارين العلاجية				اسم المقرر Course Title		
PE 4142				رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		
المجموع Total	الساعات المعتمدة Credit Hours			الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours		
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture			
٢	-	-	٢	المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester		
المستوى الرابع - الفصل الأول				المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites		
التشريح الوظيفي في التربية الرياضية				المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite		
لا توجد				البرنامج/ البرامج التي يتم فيها تدريس المقرر Program (s) in which the course is offered		
برنامج التربية الرياضية				لغة تدريس المقرر Language of teaching the course		
العربية				مكان تدريس المقرر Location of teaching the course		
كلية التربية الرياضية						

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

iii. وصف المقرر :Course Description	
<p>يهدف هذا المقرر إلى تعريف الطالب بثقافة القوام وتربيته ، وأنواع الانحرافات والتشوهات القوامية الشائعة مثل سقوط الرأس، ميل العنق للجانب ، تحذب الظهر ، تقعر القطن ، استدارة الكتفين وغيرها، وكذا معرفة الأسباب وطرق الوقاية والعلاج لكل انحراف أو تشوه ، كما يتناول المقرر دور مدرسي التربية البدنية في تنمية القوام ، ويعطي المقرر أيضا نماذج للتمارين العلاجية المستخدمة في علاج بعض التشوهات الشائعة للقوام .</p>	



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

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن :
- a1 - يُعرف بعض المفاهيم الأساسية للقوام ، وكذا تعريف القوام .  
a2 - يحدد العوامل المؤثرة على القوام وعلاقة القوام بالعوامل المؤثرة عليه.  
a3 - يذكر مواصفات القوام الجيد والقوام الرديء.  
b2 - يربط بين تربية القوام وممارسة الأنشطة الرياضية.  
b3 - يقترح الأسلوب الأمثل للاحتفاظ بالقوام المعتدل في الأوضاع القوامية المختلفة للحركة.  
c1 - يستخدم مهاراته في رفع القدرات البدنية للمصابين بالتشوهات القوامية.  
c2 - يطبق بعض اختبارات القوام لغرض الكشف عن انحرافات القوام.  
d1- يتعاون مع طاقم الطب الرياضي في إجراء بعض التمرينات العلاجية المستخدمة في علاج التشوهات القوامية.

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	مدخل إلى القوام والصحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>أهمية دراسة القوام</li> <li>مفهوم وتعريف القوام</li> <li>تقسيمات القوام</li> <li>العوامل المؤثرة على القوام</li> </ul>	W1	2
2	القوام المعتدل	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعريفات القوام المعتدل</li> <li>شروط القوام المعتدل</li> <li>مواصفات القوام المعتدل</li> <li>مبادئ المحافظة على القوام المعتدل</li> <li>الأوضاع الصحيحة والخاطئة للعادات القوامية</li> </ul>	W2	2
3	القوام وأجهزة الجسم	<ul style="list-style-type: none"> <li>الهيكل العظمي</li> <li>الجهاز العضلي</li> <li>الجهاز المفصلي</li> <li>الجهاز العصبي</li> </ul>	W3	2
4	الحركة والقوام	<ul style="list-style-type: none"> <li>مفهوم ومعايير النشاط الحركي</li> <li>الحركة وأنواعها</li> <li>تصنيف الحركات واستخداماتها</li> <li>مستويات ومحاور الحركة</li> <li>المصطلحات المرتبطة بالحركة</li> </ul>	W4	2
5	بيوميكانيكا القوام	<ul style="list-style-type: none"> <li>مدخل وتعريفات</li> <li>التغيرات المصاحبة لأوضاع الجسم</li> <li>أوضاع الوقوف وأثرها على القوام</li> </ul>	W5	2



		مميزات الرقود على الظهر			
2	W6	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مقدمة وتعريفات</li> <li>▪ مراحل النمو</li> <li>▪ التغيرات المصاحبة لعملية النمو</li> <li>▪ المواصفات البدنية والمهارات الحركية</li> <li>▪ قوام الطفل والعوامل المؤثرة عليه</li> <li>▪ واجبات ومسؤوليات المعنيين بحفظ قوام الطفل</li> </ul>	مراحل النمو وتطور القوام	6	
2	W7	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مقدمة وتعريفات</li> <li>▪ أهمية دراسة الأنماط في المجال الرياضي</li> <li>▪ تقسيم الأنماط الجسمية</li> <li>▪ أنماط وعلاقتها بالقوام والصحة والرياضة</li> </ul>	أنماط الجسم والقوام	7	
2	W8	اختبار نصف الفصل			8
2	W9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مقدمة وتعريفات</li> <li>▪ أسباب الانحرافات والتشوهات القوامية</li> <li>▪ أنواع الانحرافات القوامية</li> <li>▪ درجة الانحرافات القوامية</li> <li>▪ اختبارات الكشف عن القوام</li> </ul>	الانحرافات والتشوهات القوامية	9	
4	W10 W11	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ سقوط الرأس للأمام أو الخلف</li> <li>▪ ميل العنق للجانب</li> <li>▪ الانحناء الجانبي للعمود الفقري</li> <li>▪ تحذب الظهر</li> <li>▪ تقعر القطن</li> </ul>	انحرافات الرأس والعمود الفقري	10	
4	W12 W13	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تشوهات الصدر</li> <li>▪ استدارة الكتفين</li> <li>▪ تجنح عظمتي اللوح</li> <li>▪ تشوهات اليد</li> </ul>	انحرافات الصدر والأطراف العلوية	11	
2	W14	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تشوهات الحوض</li> <li>▪ اصطكاك الركبتين</li> <li>▪ تقوس الساقين</li> <li>▪ تفلطح القدمين</li> <li>▪ تشوهات القدم</li> </ul>	انحرافات الحوض والأطراف السفلية	12	
2	W15	ما سبق دراسته	مراجعة عامة	14	
2	W16	اختبار نهاية الفصل ( نظري )			15
32	16	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			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
إجمالي 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 والتكاليف Projects
- التعلم الذاتي Self-learning
- التعلم التعاوني Cooperative Learning
- تبادل الخبرات بين الزملاء

vii. الأنشطة والتكليفات :Tasks and Assignments

م No	النشاط/ التكليف Assignments	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	الدرجة المستحقة Mark	أسبوع التنفيذ Week Due
١	امتحان شفهي	فردى	3	W5
٢	امتحان تحريري	فردى	3	w7
٣	ورقة دراسية	فردى	4	W١٠
إجمالي الدرجة Total Score				10



.vii. 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 <sup>o</sup> – W7 – W10	10	10%
2	اختبار قصير (1) Quiz (1)	-	5	5%
3	اختبار نصفي Midterm Exam (نظري)	W8	20	20%
4	اختبار قصير (2) Quiz (2)	-	5	5%
5	اختبار عملي نهائي	-	-	-
6	اختبار تحريري نهائي	W16	60	60%
المجموع Total			100	100 %

.viii. مصادر التعلم Learning Resources: (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).	
٤. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين)	
• مذكرات من إعداد أستاذ المقرر ا.د. محمد عبد الحليم حيدر الرباضي	
٥. المراجع المساندة Essential References:	
• حكمت حسين، محمود عباس، فواد عبد الوهاب، ١٩٩٨، تشوهات القوام وعلاجها بالتمريعات، دار الشروق، الزقازيق، مصر	
٦. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc...	
<a href="http://www.physio-pedia.com/posture">www.physio-pedia.com/posture</a> <a href="http://www.researchgate.net/posture">www.researchgate.net/posture</a> <a href="http://www.scribd.net/posture">www.scribd.net/posture</a>	

.ix. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	

رئيس القسم      نائب العميد لشؤون الجودة      عميد الكلية      عميد مركز التطوير وضمان الجودة  
 ا.م.د/ نجيب جعيم      ا.م.د/ نجيب جعيم      ا.م.د/ عبد الغني مطهر      ا.م.د/ هدى العماد  
 رئيس الجامعة      ا.د/ القاسم عباس



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 تقريرا 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 شفويا 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 عنالموعد 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 او 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>