



مواصفات مقرر: تدريبات ايقاعية
Course Specification of: hand ball 2

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
اسم المقرر Course Title		١. تدريبات ايقاعية	
رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		٢. PE 2118 F	
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours		
	محاضرات Lecture	عملي Practical	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial
٢	٢		
المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester		٤. المستوى الثاني- الفصل الأول	
المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)		٥. تدريبات ايقاعية	
المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)		٦. لا يوجد	
البرنامج الذي يدرس له المقرر Program (s) in which the course is offered		٧. التربية الرياضية	
لغة تدريس المقرر Language of teaching the course		٨. العربية	
نظام الدراسة Study System		٩. فصلي	
معد(و) مواصفات المقرر Prepared By		١٠. أ/ صفاء عبدالله حسين الشعبي	
تاريخ اعتماد مواصفات المقرر Date of Approval		١١.	

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

ii. وصف المقرر :Course Description	
يهدف هذا المقرر الى تزويد الطالب بمفهوم التمرينات الإيقاعية والمهارات الأساسية وكيفية أدائها والمعارف والمعلومات النظرية الخاصة بالتمرينات الإيقاعية، إضافة إلى اكساب الطالبات المقدرة على أداء المهارات الإيقاعية والحركات الأساسية بمصاحبة الموسيقى، ودور الموسيقى في التمرينات الإيقاعية، وكيفية أداء جمل حركية إيقاعية بدون ادوات ومع الادوات.	



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

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف تكون الطالبة قادرة على أن:
- a1 – يصنف المهارات الأساسية في الممارسات العملية في مجال التمرينات الإيقاعية.
a2 – يحول المهارات الرئيسية الى مهارات تخصصية وفق القواعد الأساسية للتمرينات الإيقاعية
b1- يحلل المهارات المركبة الى مهارات بسيطة بشكل يتناسب مع مستوى الأداء التعليمي .
b2 – يولف جملة حركية متكاملة تناسب الفعاليات المختارة.
c1 – يصمم جملة حركية تناسب الأغراض المختلفة.
c2 – يطور المهارات الرئيسية الى مهارات تخصصية بالشكل الذي يتناسب مع مستوى الأداء البدني.
d1 - يلتزم بالوقت المحدد أثناء أداء المهارات والجمال الحركية المختلفة المصاحبة للموسيقى.
d2 - يعمل ضمن فريق واحد لتفعيل العمل الجماعي لزيادة تناسق الأداء.

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-B1	a1 - يصنف المهارات الأساسية في الممارسات العملية في مجال التمرينات الإيقاعية.
A4-B2	a2 يحول المهارات الرئيسية الى مهارات تخصصية وفق القواعد الأساسية للتمرينات الإيقاعية
B4-B5	b1 يحلل المهارات المركبة الى مهارات بسيطة بشكل يتناسب مع مستوى الأداء التعليمي .
B1-B2	b2 يبتكر جملة حركية متكاملة تناسب الفعاليات المختلفة.
C1-C3-C4	C1 يولف جملة حركية متكاملة تناسب الفعاليات المختارة.
A3-C1-C4	C2 يطور المهارات الرئيسية الى مهارات تخصصية بالشكل الذي يتناسب مع مستوى الأداء البدني.
B1-D1	d1 يلتزم بالوقت المحدد أثناء أداء المهارات والجمال الحركية المختلفة المصاحبة للموسيقى.
D2-D3-D4	d2 يعمل ضمن فريق واحد لتفعيل العمل الجماعي لزيادة تناسق الأداء.



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 العملية. - الاختبارات النظرية. - الاختبارات الشفهية.	- المحاضرة . - التدريبات العملية. - الحوار والمناقشة.	-a1 يصنف المهارات الأساسية في الممارسات العملية في مجال التمرينات الإيقاعية.
- تقييم تقارير التكاليف الفردية والجماعية. - الاختبارات القصيرة (الكوزات). - الواجبات والأنشطة المكتبية.	- التكاليف والتعلم الذاتي. - التعلم التعاوني - العصف الذهني.	-a2 يحول المهارات الرئيسية الى مهارات تخصصية وفق القواعد الأساسية للتمرينات الإيقاعية

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 العملية. - ملاحظة الأداء. - الاختبارات القصيرة. - تقييم التقارير.	- النماذج العملية. - التدريبات التطبيقية. - الحوار والمناقشة. - العصف الذهني. - التعلم التعاوني. - حل المشكلات. - المهام والتكاليف ومجموعات العمل.	b1 يحلل المهارات المركبة الى مهارات بسيطة بشكل يتناسب مع مستوى الأداء التعليمي .
		b2 يبتكر جملة حركية متكاملة تناسب الفعاليات المختلفة.

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 العملية. - تقييم تقارير الواجبات والتكليفات التطبيقية. - الاختبارات الشفهية.	- العروض العملية والمحاكاة. - التطبيقات العملية والتكاليف. - حل المشكلات. - التعلم التعاوني - تبادل الخبرات بين الزملاء. - الحوار والمناقشة. - التعلم الذاتي	-c1 يولف جملة حركية متكاملة تناسب الفعاليات المختارة.
		-c2 يطور المهارات الرئيسية الى مهارات تخصصية بالشكل الذي يتناسب مع مستوى الأداء البدني.

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

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



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. - الاختبارات العملية	- الحوار والمناقشة. - العروض العملية والمحاكاة. - التعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - المهام والتكليف. - تبادل الخبرات بين زملاء. - التكليف الفردية.	d1 يلتزم بالوقت المحدد أثناء أداء المهارات والجمل الحركية المختلفة المصاحبة للموسيقى.
		d2 - يعمل ضمن فريق واحد لتفعيل العمل الجماعي لزيادة تناسق الأداء.

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
===			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-b1-b2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجانب النظري. ▪ التعرف على الطالبات وإعطاء تعليمات ووصف للمقرر ▪ ماهية التمرينات الإيقاعية. ▪ أهداف التمرينات الإيقاعية. ▪ أنواع التمرينات الإيقاعية. ▪ أغراض التمرينات الإيقاعية. ▪ أهمية التمرينات الإيقاعية. ▪ المهارات الأساسية في التمرينات الإيقاعية. ▪ التقسيمات المختلفة للتمرينات. 	١
a2-b1-c2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> ▪ اعداد بدني عام وخاص. ▪ وقفة الاستعداد في التمرينات الإيقاعية. ▪ الأوضاع الأساسية للذراعين والرجلين في التمرينات الإيقاعية. ▪ التدريب على تطبيق قواعد النداء على التمرينات عمليا. ▪ التدريب على تطبيق قواعد كتابة التمرينات. 	٢
a2-b1-c2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> ▪ المشي بأنواعه. ▪ تدريبات لتعليم المشي بأنواعه. 	٣
c2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجري بأنواعه. ▪ تدريبات لتعليم الجري بأنواعه. 	٤



b1-c2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> الفقز أو الوثب والحجل بأنواعه. حركات توافقية للقفز والوثب والحجل. تمارين تطبيقية للقفز والوثب والحجل. 	٥
b1-c2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> المرجحات بأنواعها. تمارين توافقية لمرجحة الذراعين والرجلين. 	٦
a2-c2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> الدورات بأنواعها. تمارين الارتقاء. تمارين التوافق الخاص (من الأعلى الى الأسفل) 	٧
b2-d2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> التمارين الإيقاعية باستخدام الأدوات. تمارين باستخدام الكرة. تمارين جماعية باستخدام الكرة. 	٨
c1-c2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> التمارين باستخدام الأطواق. تمارين للتدريب على استخدام الأطواق. جملة حركية مركبة باستخدام الأطواق. 	٩
c1-b2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> التمارين باستخدام الاشارات. تمارين توافقية للذراعين والجذع. جملة حركية مركبة باستخدام الاشارات. 	١٠
a2-b2-c1-c2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> التمارين باستخدام الخيزران. تمارين توافقية مع الخطو والمشي باستخدام الخيزران. جملة حركية مركبة باستخدام الخيزران. 	١١
a2-b1-c1	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> التمارين باستخدام الشرائط. حركات تموجية للذراعين والجسم باستخدام الشرائط. حركات تموجية أمامية وخلفية وجانبية باستخدام الشرائط. جملة حركية مركبة باستخدام الشرائط. 	١٢
c1-c2-d1	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> التمارين الإيقاعية بمصاحبة الموسيقى. جملة حركية باستخدام الأدوات بمصاحبة الموسيقى بتوقيت محدد. تمارين بايقاع سريع وحركات ودورات بمصاحبة الموسيقى في وقت محدد. تصميم جمل حركية بمصاحبة الموسيقى من قبل الطالبات. التدريب على تطبيق التشكيلات والتنظيمات المختلفة للتمارين مع الموسيقى. 	١٣
a1-a2-b1-c1-d1-d2	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> مراجعة على كل ما سبق جمل حركية جماعية متكاملة بالأدوات. جمل حركية متكاملة بالأدوات بمصاحبة الموسيقى. التدريب على تصميم العروض الرياضية. 	١٤
	28	14	اجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	

استراتيجيات التدريس :Teaching Strategies

رئيس الجامعة
أ.د/ القاسم عباسعميد مركز التطوير وضمان الجودة
أ.م.د/ هدى العمادرئيس القسم
أ.م.د/ نجيب جعيم
نائب العميد لشؤون الجودة
أ.م.د/ عبد القوي مطهر
عميد الكلية



<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

.vi الانشطة والتكليفات Tasks and Assignments					
م	الانشطة / التكليف	نوع التكليف	الدرجة المستحقة	أسبوع التنفيذ	مخرجات التعلم
No	Assignments/ Tasks	(فردى / تعاونى)	Mark	Week Due	CILOs (symbols)
١	ورقة دراسية	فردى	٥	W٥	b1-b2-c1
٢	ورقة دراسية	فردى	٥	W١٠	b1-b2-c1
	Total Score		10		

.vii تقييم التعلم Learning Assessment					
الرقم	أنشطة التقييم	أسبوع التقييم	الدرجة	نسبة الدرجة إلى الدرجة النهائية	مخرجات التعلم
No.	Assessment Tasks	Week due	Mark	Proportion of Final Assessment	CILOs (symbols)
١	التكليفات والواجبات	W٥,١٠	10	%١٠	b2-c1
٢	كوز (١)	W6	٥	%٥	a1
٣	اختبار نصف الفصل	W8	٢٠	%٢٠	b1-b2
٤	كوز (٢)	W11	٥	%٥	c1-c2
٥	اختبار نهاية الفصل (عملي)	W15	٣٠	%٣٠	b1-c1-d1-d2
٦	اختبار نهاية الفصل (نظري)	W16	٣٠	%٣٠	a1-a2-b2-c1-c2
	Total		100	%100	

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)	

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



• عطيات محمد خطاب وآخرون (٢٠١٨م): أساسيات التمرينات والتمرينات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
• عنايات فرج (٢٠٠٤م): التمرينات الايقاعية، الجمباز الايقاعي، العروض الرياضية (٢٠٠٤م): دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. المراجع المساندة Essential References:
•
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>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</p> <p>- يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك.</p> <p>- يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.</p>
٢	<p>الحضور المتأخر Tardy:</p> <p>- 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.</p>
٣	<p>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</p> <p>- لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان</p> <p>- إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.</p>
٤	<p>التعيينات والمشاريع Assignments & Projects:</p> <p>- يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها.</p> <p>- إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.</p>
٥	<p>الغش Cheating:</p> <p>- في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب.</p> <p>- في حال ثبوت قيام الطالب بالغش او النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.</p>
6	<p>الانتحال Plagiarism:</p> <p>= في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك</p>
7	<p>سياسات أخرى Other policies:</p> <p>- أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ</p>



خطة مقرر: تمرينات ايقاعية Course Plan (Syllabus): Computer Principles

i. معلومات عن أستاذ المقرر						
Information about Faculty Member Responsible for the Course			Office Hours (أسبوعياً)		أ/ صفاء عبدالله حسين الشعبي	
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	777774988 - صنعاء
						Safash86@gmail.com
						الاسم Name
						المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail

ii. معلومات عامة عن المقرر			
تمرينات ايقاعية			اسم المقرر Course Title
PE 2118 F			رمز المقرر ورقمه Course Code and Number
المجموع Total	الساعات المعتمدة Credit Hours		الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	
2		2	
المستوى الثاني- الفصل الأول			المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester
لا توجد None			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
كلية التربية الرياضية			مكان تدريس المقرر Location of teaching the course

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

iii. وصف المقرر
Course Description
يهدف هذا المقرر الى تزويد الطالب بمفهوم التمرينات الإيقاعية والمهارات الأساسية وكيفية أدائها والمعارف والمعلومات النظرية الخاصة بالتمرينات الإيقاعية، إضافة إلى اكساب الطالبات المقدرة على أداء المهارات الإيقاعية والحركات الأساسية بمصاحبة الموسيقى، ودور الموسيقى في التمرينات الإيقاعية، وكيفية أداء جمل حركية ايقاعية بدون ادوات ومع الادوات.



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

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف تكون الطالبة قادرة على أن:
- a1 - يصنف المهارات الأساسية في الممارسات العملية في مجال التمرينات الإيقاعية.
a2 - يحول المهارات الرئيسية الى مهارات تخصصية وفق القواعد الأساسية للتمرينات الإيقاعية
b1- يحلل المهارات المركبة الى مهارات بسيطة بشكل يتناسب مع مستوى الأداء التعليمي .
b2 - يؤلف جملة حركية متكاملة تناسب الفعاليات المختارة.
c1 - يصمم جمل حركية تناسب الأغراض المختلفة.
c2 - يطور المهارات الرئيسية الى مهارات تخصصية بالشكل الذي يتناسب مع مستوى الأداء البدني.
d1 - يلتزم بالوقت المحدد أثناء أداء المهارات والجمل الحركية المختلفة المصاحبة للموسيقى.
d2 - يعمل ضمن فريق واحد لتفعيل العمل الجماعي لزيادة تناسق الأداء.

v. محتوى المقرر : Course Content

أولاً: الموضوعات النظرية : Theoretical Aspect

الرقم Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الأسبوع Week Due	الساعات الفعالية 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 الفعالية Cont. H
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ التعرف على الطالبات وإعطاء تعليمات ووصف للمقرر ▪ ماهية التمرينات الإيقاعية. ▪ أهداف التمرينات الإيقاعية. ▪ أنواع التمرينات الإيقاعية. ▪ أغراض التمرينات الإيقاعية. ▪ أهمية التمرينات الإيقاعية. ▪ المهارات الأساسية في التمرينات الإيقاعية. ▪ التقسيمات المختلفة للتمرينات. 	W1	2
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ اعداد بدني عام وخاص. ▪ وقفة الاستعداد في التمرينات الإيقاعية. ▪ الأوضاع الأساسية للذراعين والرجلين في التمرينات الإيقاعية. ▪ التدريب على تطبيق قواعد النداء على التمرينات عمليا. ▪ التدريب على تطبيق قواعد كتابة التمرينات. 	W2	2
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ المشي بأنواعه. ▪ تدريبات لتعليم المشي بأنواعه. 	W3	2
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجري بأنواعه. 	W4	2

رئيس الجامعة
أ.د/ القاسم عباس

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

رئيس القسم نائب العميد لشؤون الجودة
أ.م.د/ نجيب جعيم
عميد الكلية أ.م.د/ عبد الغني مطهر



		<ul style="list-style-type: none"> تدريبات لتعليم الجري بأنواعه. 	
2	W5	<ul style="list-style-type: none"> القفز أو الوثب والحجل بأنواعه. حركات توافقية للقفز والوثب والحجل. تمريبات تطبيقية للقفز والوثب والحجل. 	5
2	W6	<ul style="list-style-type: none"> المرجحات بأنواعها. تمريبات توافقية لمرجحة الذراعين والرجلين. 	6
2	W7	<ul style="list-style-type: none"> الدورانات بأنواعها. تمريبات الإرتقاء. تمريبات التوافق الخاص (من الأعلى الى الاسفل) 	7
2	W8	<ul style="list-style-type: none"> اختبار نصف الفصل 	8
2	W9	<ul style="list-style-type: none"> التمريبات الايقاعية باستخدام الادوات. تمريبات باستخدام الكرة. تمريبات جماعية باستخدام الكرة . 	9
2	W10	<ul style="list-style-type: none"> التمريبات باستخدام الأطواق. تمريبات للتدريب على استخدام الأطواق. جملة حركية مركبة باستخدام الأطواق. 	10
2	W11	<ul style="list-style-type: none"> التمريبات باستخدام الاشارات. تمريبات توافقية للذراعين والجذع. جملة حركية مركبة باستخدام الاشارات. 	11
2	W12	<ul style="list-style-type: none"> التمريبات باستخدام الخيزارات. تمريبات توافقية مع الخطو والمشي باستخدام الخيزارات. جملة حركية مركبة باستخدام الخيزارات. التمريبات باستخدام الشرائط. حركات تموجية للذراعين والجسم باستخدام الشرائط. حركات تموجية أمامية وخلفية وجانبية باستخدام الشرائط. 	12
2	W13	<ul style="list-style-type: none"> جملة حركية مركبة باستخدام الشرائط. التمريبات الايقاعية بمصاحبة الموسيقى. جملة حركية باستخدام الادوات بمصاحبة الموسيقى بتوقيت محدد. تمريبات بإيقاع سريع وحركات ودورانات بمصاحبة الموسيقى في وقت محدد. تصميم جمل حركية بمصاحبة الموسيقى من قبل الطالبات. التدريب على تطبيق التشكيلات والتنظيمات المختلفة للتمريبات مع الموسيقى 	13
2	W14	<ul style="list-style-type: none"> مراجعة على كل ما سبق جمل حركية جماعية متكاملة بالأدوات. جمل حركية متكاملة بالأدوات بمصاحبة الموسيقى. التدريب على تصميم العروض الرياضية. 	14
2	W15	<ul style="list-style-type: none"> اختبار نهاية الفصل (عملي) 	15
2	W16	<ul style="list-style-type: none"> اختبار نهاية الفصل (نظري) 	16
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:				
م No	النشاط/ التكليف Assignments	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	الدرجة المستحقة Mark	أسبوع التنفيذ Week Due
١	ورقة دراسية	فردى	٥	W٥
٢	ورقة دراسية	فردى	٥	W١٠
إجمالي الدرجة 0Total Score				

.vii تقويم التعلم Learning Assessment :				
م No	أساليب التقويم Assessment Method	مؤعد (أسبوع) التقويم Week Due	الدرجة Mark	الوزن النسبي % Proportion of Final Assessment
1	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	W٥, ١٠	١٠	%١٠
2	اختبار قصير (١) Quiz	W6	٥	%٥
3	اختبار نصفي (عملي) Midterm Exam	W8	٢٠	%٢٠
4	اختبار قصير (٢) Quiz	W11	٥	%٥
5	اختبار نهاية الفصل (عملي)	W15	30	30%
	اختبار نهاية الفصل (نظري)	W15	30	30%
المجموع Total				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)
• عطيات محمد خطاب وآخرون (٢٠١٨م): أساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة . • عنايات فرج (٢٠٠٤م): التمرينات الايقاعية، الجمباز الايقاعي، العروض الرياضية (٢٠٠٤م): دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. المراجع المساندة Essential References:
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 بالاتي:	
١	سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance: - 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	الحضور المتأخر Tardy: - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شقويا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
٣	ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality: - 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	التعيينات والمشاريع Assignments & Projects: - 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	الغش Cheating: - 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	الانتحال Plagiarism: - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	سياسات أخرى Other policies: - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ