



## مواصفات مقرر: علم الأداء الحركي

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course				
علم الأداء الحركي		اسم المقرر Course Title		١.
PE 3233		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		٢.
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours			٣.
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture	
2	-	-	2	
المستوى الثالث – الفصل الدراسي الثاني		المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester		٤.
التعلم الحركي_ التشريح الوظيفي_ التدريب الرياضي		المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)		٥.
—		المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)		٦.
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.
د. بكيل حسين ناصر الصوفي		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 تزويد الطالب بالمفاهيم والمصطلحات والأبعاد الخاصة بماهية الأداء الحركي وأهميته وكذا المبادئ والخصائص والمجالات ومستويات الحركات الأساسية للأداء الحركي وأنواعه، ويُعرف العوامل التي تؤثر على الأداء الحركي ويحدد تقسيماته وفقاً للأسس المرتبطة بالمراحل الخاصة به ويطبق المحاور واتجاهات النظام الإحداثي للأداء الحركي وينفذ الأداء الحركي ميدانياً مدعماً بالوسائل التعليمية التوضيحية.</p>	



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

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

- a1 - يُعرف المفاهيم والمصطلحات والأبعاد الخاصة بماهية الأداء الحركي وأهميته في المجال الرياضي.
- a2 - يشرح المبادئ والخصائص والمجالات والأنواع والمستويات المختلفة للحركات الأساسية للأداء الحركي.
- b1 - يُعدد العوامل المؤثرة على الأداء الحركي وتقسيماته وفقاً للأسس المرتبطة بالمراحل الخاصة به.
- b2 - يحدد المفاهيم الخاصة بكيفية ترابط الأداء الحركي للوصول إلى مرحلة التوافق خلال الأداء النهائي للحركة.
- c1 - يطبق المحاور واتجاهات النظام الإحداثي للأداء الحركي لجسم الإنسان.
- c2 - ينفذ الأداء الحركي ميدانياً مدعماً بالوسائل التعليمية التوضيحية.
- d1 - يستخدم شبكة المعلومات/ الحاسب الآلي للتعرف على كل ما هو جديد في الأداء الحركي.
- d2 - يتعامل مع الآخرين بروح الحوار والمناقشة في إعداد ورقة دراسية تخص جوانب الأداء الحركي..

### 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 والمصطلحات والأبعاد الخاصة بماهية الأداء الحركي وأهميته في المجال الرياضي.
A2	a2 - يشرح المبادئ والخصائص والمجالات والأنواع والمستويات المختلفة للحركات الأساسية للأداء الحركي.
B1-B3	b1 - يُعدد العوامل المؤثرة على الأداء الحركي وتقسيماته وفقاً للأسس المرتبطة بالمراحل الخاصة به.
A1- B3-B5	b2 - يحدد المفاهيم الخاصة بكيفية ترابط الأداء الحركي للوصول إلى مرحلة التوافق خلال الأداء النهائي للحركة.
C1- C3	c1 - يطبق المحاور واتجاهات النظام الإحداثي للأداء الحركي لجسم الإنسان.
C2- C3	c2 - ينفذ الأداء الحركي ميدانياً مدعماً بالوسائل التعليمية التوضيحية.
D4	d1 - يستخدم شبكة المعلومات/ الحاسب الآلي للتعرف على كل ما هو جديد في الأداء الحركي.
D2- D5	d2 - يتعامل مع الآخرين بروح الحوار والمناقشة في إعداد ورقة دراسية تخص جوانب الأداء الحركي.



## 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 والمصطلحات والأبعاد الخاصة بماهية الأداء الحركي وأهميته في المجال الرياضي.
		-a2 يشرح المبادئ والخصائص والمجالات والأنواع والمستويات المختلفة للحركات الأساسية للأداء الحركي.

## 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
- الاختبارات التحريرية. - الاختبارات القصيرة. - تقييم التقارير.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة. - العصف الذهني. - التعلم الذاتي - حل المشكلات. - المهام والتكليف ومجموعات العمل.	-b1 يُعد العوامل المؤثرة على الأداء الحركي وتقسيماته وفقاً للأسس المرتبطة بالمراحل الخاصة به.
		-b2 يحدد المفاهيم الخاصة بكيفية ترابط الأداء الحركي للوصول إلى مرحلة التوافق خلال الأداء النهائي للحركة.

## 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 يطبق المحاور واتجاهات النظام الإحداثي للأداء الحركي لجسم الإنسان.
		-c2 ينفذ الأداء الحركي ميدانياً مدعماً بالوسائل التعليمية التوضيحية.

## 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 في التعلم الحركي.
		-d2 يتعامل مع الآخرين بروح الحوار والمناقشة في إعداد ورقة دراسية تخص جوانب الأداء الحركي.



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	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>مفهوم وتعريف الأداء الحركي</li> <li>أهمية دراسة علم الأداء الحركي.</li> <li>مبادئ علم الأداء الحركي</li> <li>خصائص علم الأداء الحركي</li> <li>مجالات علم الأداء الحركي:</li> <li>- مجال التطور الحركي للإنسان - مجال التأهيل المهني.</li> <li>- مجال الصناعة والإنتاج - مجال الحركة في الفراغ</li> <li>- مجال التعلم الحركي.</li> </ul>	مدخل إلى علم الأداء الحركي	1
a2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحركات الأساسية في جسم الإنسان.</li> <li>التباعد - التقريب - الحركة الدورانية</li> <li>الخفض - الرفع - الثني - المد</li> <li>التدوير للأمام وللخلف - البسط أو المد الزائد</li> <li>الكب - البطح - القلب للداخل - القلب العكسي للخارج (الارتكاس).</li> </ul>	الحركات الأساسية في جسم الإنسان	2
a2 -c1	2	1W	<ul style="list-style-type: none"> <li>مستويات الأداء الحركي:</li> <li>المستوى الأمامي</li> <li>المستوى الجانبي</li> <li>المستوى الأفقي (العرض)</li> </ul>	مستويات الأداء الحركي	3
			<ul style="list-style-type: none"> <li>محاوير الأداء الحركي:</li> <li>المحور العمودي (الراسي)</li> <li>المحور الجانبي (العرضي)</li> <li>المحور السهمي (العميق)</li> </ul>	محاوير الأداء الحركي	4
a1- a2- b2	2	1w	<p><u>تقسم أنواع الأداء الحركي وفقاً للآتي:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>للأسس الفسيولوجية:</li> <li>- الحركات الوحيدة - الحركات المتكررة</li> <li>- الحركات المركبة - الجملة الحركية.</li> <li>للأسس المرتبطة بمراحل الأداء الحركي "الشكل الظاهري للحركة:</li> <li>- البناء الحركي - النقل الحركي- الإيقاع الحركي</li> <li>- التوقع الحركي - الانسياب الحركي</li> <li>للأسس الميكانيكية:</li> <li>التقسيم من حيث المسار الزمني.</li> <li>التقسيم من حيث المسار الهندسي (الاتجاه)</li> </ul>	أنواع و أبعاد الأداء الحركي	5
			<ul style="list-style-type: none"> <li>الوعي الفراغي (اتجاه وبعد الحركة).</li> <li>الوعي بالجسم ( ما الذي يستطيع الجسم فعله).</li> <li>نوع الحركة ( كيف يتحرك الجسم)</li> <li>العلاقات الحركية (مع من يتحرك)</li> </ul>		



b1- c2	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ العضلات المحركة الأساسية.</li> <li>■ العضلات المثبتة أو الساندة</li> <li>■ العضلات المعادلة المكافئة).</li> <li>■ العضلات المضادة أو المقابلة.</li> </ul>	الأداء الحركي والعمل العضلي	٦
			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ العوامل الفسيولوجية.</li> <li>■ العوامل النفسية.</li> <li>■ العوامل البيئية</li> <li>■ العوامل الاجتماعية.</li> <li>■ العوامل الوراثية.</li> </ul>	العوامل المؤثرة على الأداء الحركي	
b2-c1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الاتجاه الأفقي ( المحور السيني) ويرمز له (x)</li> <li>■ الاتجاه الرأسي (المحور الصادي) ويرمز له (y)</li> <li>■ الاتجاه العرضي ويرمز له (z)</li> </ul>	الاتجاهات الإحداثية أو النظام الإحداثي للأداء الحركي	٧
			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الأداء الحركي الانعكاسي.</li> <li>■ الأداء الحركي الأساسي.</li> <li>■ الأداء الحركي المهاري</li> </ul>	تطور الأداء الحركي وأقسامه	
b2	4	2W	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ القدرات الحركية</li> <li>■ الرشاقة - المرونة - التوازن.</li> <li>■ الأجهزة الداخلية للجسم.</li> <li>■ القدرات البدنية</li> <li>■ القوة العضلية- السرعة- المطاولة</li> </ul>	قابلية الترابط الحركي " القدرة التوافقية "	٨
C2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مفهوم الوسائل التعليمية</li> <li>■ أهمية الوسائل التعليمية.</li> <li>■ فوائد الوسائل التعليمية.</li> <li>■ أنواع الوسائل التعليمية.</li> <li>■ دور الوسائل التعليمية في التعلم الحركي.</li> <li>■ قواعد استخدام الوسيلة التعليمية.</li> <li>■ أساسيات في استخدام الوسائل التعليمية .</li> <li>■ الصعوبات التي قد تعترض المدرب أو المدرس في اختياره للوسيلة التعليمية.</li> </ul>	الوسائل التعليمية	٩
-	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مراجعة عامة لما تم دراسته</li> </ul>		١٠
===	28	١٤	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
				١
			▪	٢
			▪	٣
			•	٤
			▪	٥
			•	٦
===			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 زملاء</li> </ul>

vi. الأنشطة 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
b2- c1	W١٠	١٠	فردى	ورقة دراسية	١
===	==	١٠		إجمالى الدرجة Total Score	



vii. تقييم التعلم :Learning Assessment

مخرجات التعلم CILOs (symbols)	نسبة الدرجة إلى الدرجة النهائية Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	أسوع التقييم Week due	أنشطة التقييم Assessment Tasks	الرقم No.
b 2- c1	%10	10	W10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
a1- a2-c1- - c1-	%5	5	-	كوز (١) Quiz	٢
a1- a2-b1- b2 - c1-	%20	20	W8	اختبار نصف الفصل Midterm Exam	٣
b2 - c1-c2	%5	5	-	كوز (٢) Quiz	٤
-----	----	----	---	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
a1- a2- b2 – c2	%60	60	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	٦
===	%100	100		الإجمالي Total	

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)

- عارف صالح الكردي. ٢٠١٥ م ، مبادئ الميكانيكا الحيوية والتحليل الحركي، حقوق الطبع محفوظة للناشر . الحديدة ، اليمن
- حسين مراد عمر ، ٢٠١٨ م ، البايوميكانيك في الحركات الرياضية (علم الحركة الحيوي) ، حقوق الطبع محفوظة للناشر ، سوريا

٢. المراجع المساندة Essential References:

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



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 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.</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>





## خطة مقرر: علم الأداء الحركي Course Plan (Syllabus): Computer Principles

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

ii. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
علم الأداء الحركي		اسم المقرر Course Title	
PE 3233		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 الثالث – الفصل الثاني		المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester	
التعلم الحركي_ التثريح الوظيفي_ التدريب الرياضي		المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites	
لا توجد None		المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite	
العربية		البرنامج/ البرامج التي يتم فيها تدريس المقرر Program (s) in which the course is offered	
فصلي		لغة تدريس المقرر Language of teaching the course	
د. بكيل حسين ناصر الصوفي		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 إلى تزويد الطالب بالمفاهيم والمصطلحات والأبعاد الخاصة بماهية الأداء الحركي وأهميته وكذا المبادئ والخصائص والمجالات ومستويات الحركات الأساسية للأداء الحركي وأنواعه، ويُعرف العوامل التي تؤثر على الأداء الحركي ويحدد تقسيماته وفقاً للأسس المرتبطة بالمراحل الخاصة به، ويطبق المحاور واتجاهات النظام الإحداثي للأداء الحركي وينفذ الأداء الحركي مدعماً بالوسائل التعليمية التوضيحية.



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

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

- a1 - يُعرف المفاهيم والمصطلحات والأبعاد الخاصة بماهية الأداء الحركي وأهميته في المجال الرياضي.
- a2 - يشرح المبادئ والخصائص والمجالات والأنواع والمستويات المختلفة للحركات الأساسية للأداء الحركي.
- b1 - يُعد العوامل المؤثرة على الأداء الحركي وتقسيماته وفقاً للأسس المرتبطة بالمراحل الخاصة به.
- b2 - يحدد المفاهيم الخاصة بكيفية ترابط الأداء الحركي للوصول إلى مرحلة التوافق خلال الأداء النهائي للحركة.
- c1 - يطبق المحاور واتجاهات النظام الإحداثي للأداء الحركي لجسم الإنسان.
- c2 - ينفذ الأداء الحركي ميدانياً مدعماً بالوسائل التعليمية التوضيحية.
- d1 - يستخدم شبكة المعلومات/ الحاسب الآلي للتعرف على كل ما هو جديد في الأداء الحركي.
- d2 - يتعامل مع الآخرين بروح الحوار والمناقشة في إعداد ورقة دراسية فيما يخص جوانب الأداء الحركي.

## v. محتوى المقرر Course Content:

## أولاً: الموضوعات النظرية Theoretical Aspect:

الوقت الساعات الفعالية Con. H	الأسبوع Week Due	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الترتيب رقم Order
4	W1 W2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مفهوم وتعريف الأداء الحركي</li> <li>▪ أهمية دراسة علم الأداء الحركي.</li> <li>▪ مبادئ علم الأداء الحركي</li> <li>▪ خصائص علم الأداء الحركي</li> <li>▪ مجالات علم الأداء الحركي:</li> <li>- مجال التطور الحركي للإنسان</li> <li>- مجال الصناعة والإنتاج</li> <li>- مجال التعلم الحركي.</li> <li>- مجال الحركة في الفراغ</li> <li>- مجال التأهيل المهني.</li> </ul>	مدخل عام إلى الأداء الحركي	1
4	W3 W4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الحركات الأساسية في جسم الإنسان.</li> <li>التباعد - التقريب - الحركة الدورانية</li> <li>الخفض - الرفع - الثني - المد</li> <li>التدوير للأمام وللخلف - البسط أو المد الزائد</li> <li>الكب - البطح -</li> <li>القلب للداخل - القلب العكسي للخارج ( الارتكاس).</li> </ul>	الحركات الأساسية في جسم الإنسان	2
2	W5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مستويات الأداء الحركي:</li> <li>▪ المستوى الأمامي</li> <li>▪ المستوى الجانبي</li> <li>▪ المستوى الأفقي ( العرض)</li> <li>▪ محاور الأداء الحركي:</li> <li>▪ المحور العمودي (الراسي)</li> <li>▪ المحور الجانبي ( العرضي)</li> <li>▪ المحور السهمي ( العميق)</li> </ul>	مستويات ومحاور الأداء الحركي	3
2	W6	<p>تقسم أنواع الأداء الحركي وفقاً للآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ للأسس الفسيولوجية:</li> <li>الحركات الوحيدة - الحركات المتكررة</li> <li>الحركات المركبة - الجملة الحركية.</li> <li>▪ للأسس المرتبطة بمراحل الأداء الحركي "الشكل الظاهري للحركة:</li> </ul>	أنواع و أبعاد الأداء الحركي	4



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- البناء الحركي - النقل الحركي- الإيقاع الحركي</li> <li>- التوقع الحركي - الانسياب الحركي</li> <li>■ للأسس الميكانيكية:</li> <li>التقسيم من حيث المسار الزمني.</li> <li>■ التقسيم من حيث المسار الهندسي (الاتجاه)</li> <li>■ الوعي الفراغي (اتجاه وبعد الحركة).</li> <li>■ الوعي بالجسم ( ما الذي يستطيع الجسم فعله).</li> <li>■ نوع الحركة ( كيف يتحرك الجسم)</li> <li>■ العلاقات الحركية (مع من يتحرك)</li> </ul>		
٢	W7	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ العضلات المحركة الأساسية.</li> <li>■ العضلات المثبتة أو الساندة</li> <li>■ العضلات المعادلة المكافئة).</li> <li>■ العضلات المضادة أو المقابلة.</li> <li>■ العوامل الفسيولوجية.</li> <li>■ العوامل النفسية.</li> <li>■ العوامل البيئية</li> <li>■ العوامل الاجتماعية.</li> <li>■ العوامل الوراثية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الأداء الحركي والعمل العضلي</li> </ul>	٥
2	W8	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ اختبار نصف الفصل (نظري)</li> </ul>		٦
٤	W9 W10	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الاتجاه الأفقي ( المحور السيني) ويرمز له (x)</li> <li>■ الاتجاه الرأسي (المحور الصادي) ويرمز له (y)</li> <li>■ الاتجاه العرضي ويرمز له (z)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الاتجاهات الإحداثية أو النظام الإحداثي للأداء الحركي</li> </ul>	٧
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الأداء الحركي الانعكاسي.</li> <li>■ الأداء الحركي الأساسي.</li> <li>■ الأداء الحركي المهاري</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تطور الأداء الحركي وأقسامه</li> </ul>	
4	w11 W12	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الصفات الحركية</li> <li>■ الرشاقة - المرونة - التوازن.</li> <li>■ الأجهزة الداخلية للجسم.</li> <li>■ الصفات البدنية</li> <li>■ القوة العضلية- السرعة- المطاولة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ قابلية الترابط الحركي (القدرة التوافقية)</li> </ul>	٨
4	w13 w14	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مفهوم الوسائل التعليمية</li> <li>■ أهمية الوسائل التعليمية.</li> <li>■ فوائد الوسائل التعليمية.</li> <li>■ أنواع الوسائل التعليمية.</li> <li>■ دور الوسائل التعليمية في التعلم الحركي.</li> <li>■ قواعد استخدام الوسيلة التعليمية.</li> <li>■ أساسيات في استخدام الوسائل التعليمية .</li> <li>■ الصعوبات التي قد تعترض المدرب أو المدرس في اختياره للوسيلة التعليمية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الوسائل التعليمية</li> </ul>	٩
2	w15	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مراجعة عامة لما تم دراسته</li> </ul>		10
2	W16	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ اختبار نهاية الفصل (نظري)</li> </ul>		١١
32	16	<p>عدد الأسابيع والساعات الفعلية</p> <p>Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester</p>		



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			
10			
11			
12			
13			
14			
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 Practical in computer Lab (Lab works)
- 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
1	ورقة دراسية	فردى	10	W10
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
10%	10	W10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	1
5%	5	--	اختبار قصير (١) Quiz (1)	2
20%	20	W8	اختبار نصفي Midterm Exam (نظري)	3
5%	5	----	اختبار قصير (٢) Quiz (2)	4
----	----	----	اختبار عملي نهائي	5
60%	60	W16	اختبار تحريري نهائي	6
100 %	100	المجموع Total		

.viii مصادر التعلم Learning Resources :	
٤. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين)	
- عارف صالح الكرمدى. ٢٠١٥ م ، مبادئ الميكانيكا الحيوية والتحليل الحركي، حقوق الطبع محفوظة للناشر . الحديدة ، اليمن	
- حسين مراد عمر ، ٢٠١٨ م ، اليايوميكانيك في الحركات الرياضية (علم الحركة الحيوي) ، حقوق الطبع محفوظة للناشر ، سوريا	
٥. المراجع المساندة Essential References:	
٦. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... etc. Electronic Materials and Web Sites	



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 شفويًا 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>