



## مواصفات مقرر: فسيولوجيا الرياضة

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
اسم المقرر Course Title		فسيولوجيا الرياضة	
رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		PE 4244	
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours		
	محاضرات Lecture	عملي Practical	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial
٢	٢		
المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester		المستوى الرابع - الفصل الأول	
المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)		التشريح الوظيفي في التربية الرياضية - بيولوجيا الرياضة - تربية القوام - الإصابات الرياضية - التدريب الرياضي	
المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)		لا يوجد	
البرنامج الذي يدرس له المقرر Program (s) in which the course is offered		التربية الرياضية	
لغة تدريس المقرر Language of teaching the course		العربية	
نظام الدراسة Study System		فصلي	
معد(و) مواصفات المقرر Prepared By		ا.م.د/ عبد الغني مطهر	
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 بمدى استجابة أجهزة الجسم المختلفة وتكيفها للجهد البدني ، وكذلك استجابة وتكيف الجسم أثناء التدريب على ظروف وبيئات مختلفة ، وتوضيح الفرق بين الاستجابة والتكيف الفسيولوجي للأداء الرياضي والتغيرات البيوكيميائية المصاحبة للجهد البدني ، وتوضيح الحدود الفسيولوجية للأداء الرياضي وما يحكمها . كما تتضمن هذه المادة أيضا شرحا لمعظم أجهزة الجسم المختلفة من حيث تركيبها ووظيفتها في الجسم ، ثم تأثير الجهد البدني (التدريب ) على كلا منها والتغيرات التي تطرأ عليها نتيجة للجهد البدني.</p>



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

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادراً على أن:
- a1- يظهر معرفة وفهم بمعنى فسيولوجيا الرياضة والاستجابة والتكيف الفسيولوجي لأجهزة جسم الرياضي وأنظمة ومصادر الطاقة في المجال الرياضي.
- a2- يوضح تأثير النشاط الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة كاستجابة وتكيف وعلاقة الغذاء بهذا النشاط.
- a 3- يشرح تأثير البيئة الخارجية على التغيرات الفسيولوجية لأجهزة جسم الرياضي .
- b1- يربط بين مستويات الاستجابة والتكيف الفسيولوجي للاعبين وفقاً للتخصص ( هوائي - لاهوائي )
- b2 - يفرق بين الحدود الفسيولوجية لأجهزة جسم الرياضي تحت تأثير النشاط البدني.
- c1 - يحل مشكلات فسيولوجية ومتغيرات كنتيجة لعوامل بينية وكيميائية داخلية .
- c2 - يطبق بعض الاختبارات الفسيولوجية على اللاعبين مثل ( ضغط الدم - معدل ضربات القلب - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.....)
- d1- يناقش المشاكل الفسيولوجية التي يتعرض لها اللاعبون في البيئات المختلفة .
- d2- يستخدم التكنولوجيا الحديثة في كيفية الحصول على الجديد في العلم .

## 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 -A2 - A4	a1 - يظهر معرفة وفهم بمعنى فسيولوجيا الرياضة والاستجابة والتكيف الفسيولوجي لأجهزة جسم الرياضي وأنظمة ومصادر الطاقة في المجال الرياضي.
A1	A يوضح تأثير النشاط الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة كاستجابة وتكيف وعلاقة الغذاء بهذا النشاط.
A1	a 3 يشرح تأثير البيئة الخارجية على التغيرات الفسيولوجية لأجهزة جسم الرياضي .
B1-B2	-b1 يربط بين مستويات الاستجابة والتكيف الفسيولوجي للاعبين وفقاً للتخصص ( هوائي - لاهوائي )
B1-C3- C4	- b2 يفرق بين الحدود الفسيولوجية لأجهزة جسم الرياضي تحت تأثير النشاط البدني.
C2- C3- C4 -D1-D4	-c1 يحل مشكلات فسيولوجية ومتغيرات كنتيجة لعوامل بينية وكيميائية داخلية
B4 -C1- C3-D4	-c2 يطبق بعض الاختبارات الفسيولوجية على اللاعبين مثل ( ضغط الدم - معدل ضربات القلب - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.....)
B5- D5	-d1 يناقش المشاكل الفسيولوجية التي يتعرض لها اللاعبون في البيئات المختلفة .
D2-D1 - C3-	-d2 يستخدم التكنولوجيا الحديثة في كيفية الحصول على الجديد في العلم.





رابعاً: موازنة 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
- الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية.	- الحوار والمناقشة - التكاليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني	-d1 يناقش المشاكل الفسيولوجية التي يتعرض لها اللاعبين في البيئات المختلفة . -d2 يستخدم التكنولوجيا الحديثة في كيفية الحصول على الجديد في العلم.

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- b1	2	1	- نشأة علم فسيولوجيا الرياضة. - علاقة علم الفسيولوجي بالعلوم الأخرى. - فسيولوجيا الرياضة وأهميتها التطبيقية. - أهمية دراسة فسيولوجيا الرياضة في كليات ومعاهد التربية الرياضية. - مصطلحات في فسيولوجيا الرياضة.	مدخل في الفسيولوجي العام وفسيولوجيا الرياضة .	1
a1- b1- c1- d1	2	1	- أهمية الطاقة الحيوية في المجال الرياضي. - ماهية الطاقة. - ما هي مصادر الطاقة وكيف يتم الحصول عليها؟ - أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية. - هل حامض اللاكتيك عدو أم صديق؟ - تداخل أنظمة الطاقة لدى الرياضيين. - الفوائد التطبيقية لدراسة الطاقة الحيوية لدى الرياضيين.	مصادر وأنظمة الطاقة.	2
a2	4	2	- مفهوم التغذية للرياضيين وأهميتها . - العناصر الغذائية - أهمية الاتزان المائي للرياضيين - توقيت تناول الوجبات خلال التدريب والمنافسة . - الاحتياطات والنصائح الواجب اتخاذها عند تناول الوجبات المختلفة - الأطعمة المقترحة لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة. - المنشطات والأداء الرياضي - القات والأداء الرياضي وعلاقته بالتغذية.	تغذية الرياضيين	3
a2-b2- c1- d2	2	1	- الخلية العصبية وتقسيماتها. - أجزاء الجهاز العصبي.	الجهاز العصبي والأداء الرياضي.	4



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجهاز العصبي المركزي</li> <li>- الجهاز العصبي الذاتي.</li> <li>- ما هو تأثير ممارسة الرياضة على الجهاز العصبي؟</li> </ul>		
a2-b2-c1- d2	2	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أنواع العضلات.</li> <li>- أنواع الألياف العضلية.</li> <li>- مميزات العضلات.</li> <li>- أهم الوظائف الفسيولوجية للعضلات.</li> <li>- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية لدى الرياضيين.</li> <li>- الوحدة الحركية.</li> <li>- التوافق العضلي العصبي والتوافق العصبي.</li> <li>- التأثير الفسيولوجي للعضلات نتيجة التدريب.</li> <li>- التأثير الفسيولوجي للانقطاع عن التدريب على العضلات.</li> </ul>	5	الجهاز العضلي وممارسة النشاط الرياضي
a2- d1-b2-c1-d2	2	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آلية عمل الإحماء.</li> <li>- الأهمية الفسيولوجية للإحماء.</li> <li>- الأهمية النفسية للإحماء.</li> <li>- أنواع الإحماء.</li> <li>- مدة الإحماء</li> <li>- آراء المدارس المختلفة في كيفية عمل الإحماء.</li> <li>- ما هو التعب؟</li> <li>- التغيرات الفسيولوجية التي تؤدي إلى ظهور التعب العضلي.</li> <li>- علامات التعب العضلي.</li> <li>- أنواع التعب.</li> <li>- قياس درجات التعب.</li> <li>- أسباب تأخر ظهور التعب عند الرياضي.</li> <li>- كيف يمكن للتدريب الرياضي تأخير ظهور التعب عند الرياضي؟</li> </ul>	6	الإحماء والتعب العضلي
a2-b2-c1- d2	2	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كيف تحدث عملية التنفس؟</li> <li>- مكونات الجهاز التنفسي.</li> <li>- العوامل المختلفة التي تؤثر في عملية التنفس.</li> <li>- التغيرات الفسيولوجية على تنفس اللاعب عند القيام بمجهود بدني خفيف ومتوسط.</li> <li>- التغيرات الفسيولوجية على تنفس اللاعب عند القيام بمجهود بدني عالي الشدة.</li> <li>- ما هو الفرق بين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والسعة الأوكسجينية؟</li> </ul>	7	الجهاز التنفسي والأداء الرياضي.
a2-b2-c1- d2	4	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القلب.</li> <li>- الأوعية الدموية.</li> <li>- الدم ومكوناته.</li> <li>- فصائل الدم. ما هو تأثير الرياضة على الدم؟</li> <li>- ماذا يعني ارتفاع ضغط الدم؟</li> <li>- ما هو الفرق بين ضغط الدم لدى الرياضي ولدى الفرد العادي؟</li> <li>- ما هو تأثير الرياضة على النواحي الفسيولوجية للقلب؟</li> </ul>	8	الجهاز الدوري والأداء الرياضي.



			- ما هو تأثير الانقطاع عن التدريب على النواحي الفسيولوجية للقلب؟		
a2-b2- c1- d2	2	1	فسيولوجيا الجهاز العظمي وممارسة النشاط الرياضي. - أقسام الهيكل العظمي. - وظائف الجهاز العظمي. - العوامل المؤثرة في قوة وصلابة العظام. الرياضة وتأثيراتها الايجابية والسلبية على قوة وصلابة العظام. فسيولوجيا الجهاز الهضمي وممارسة النشاط الرياضي. - أقسام الجهاز الهضمي. - ما هو تأثير الرياضة على الجهاز الهضمي.	الجهاز العظمي والهضمي وممارسة النشاط الرياضي	9
a3- c1- d1- d2	2	1	- التأثير الفسيولوجي لممارسة الرياضة في البيئات المختلفة ( منخفضات - مرتفعات)	البيئة وممارسة النشاط الرياضي	10
C2-D2	4	2	- اهم التطبيقات والاختبارات الفسيولوجية العملية في المجال الرياضي	تطبيقات فسيولوجية	
===	28	14	اجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /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
===			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 &amp; Practical presentations Simulation Method</li> <li>▪ التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab</li> <li>▪ المشروعات والمهام والتكاليف projects</li> <li>▪ التعلم الذاتي Self-learning</li> <li>▪ التعلم التعاوني Cooperative Learning</li> <li>▪ تبادل الخبرات بين الزملاء</li> </ul>
---

## الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:

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



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

مخرجات التعلم CILOs (symbols)	أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى / تعاونى)	الأنشطة/ التكليف Assignments/ Tasks	م No
b1- b2-c1-c2	W 6	3	فردى	ورقة دراسية	١
b1- b2-c1-c2	W8	3	فردى	ورقة دراسية	٢
b1- b2-c1-c2	W13	4	جماعى	ورقة دراسية	٣
==	==	10		Total Score إجمالى 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.
b1- b2-c1-c2	10%	10	W6-w8-w13	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
a1-a2- a3	5%	5	W5	كوز (١) Quiz (1)	٢
a1- a2-b1-b2-c1-c2	20%	20	W7	اختبار نصف الفصل (نظري) Midterm Exam	٣
a1-a2- a3	5%	5	W10	كوز (٢) Quiz (2)	٤
-	-	-	-	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
a1- a2-b1-b2-c1-c2	60%	60	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	٦
===	%100	100		Total الإجمالى	

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 الغنى مطهر

عميد الكلية  
أ.م.د/ عبد الغنى مطهر



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)
- بهاء الدين ، سلامة (١٩٩٤) ، فسيولوجيا الرياضة ، (ط٢) ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- عبد الفتاح، أبو العلا (٢٠٠٣) ، فسيولوجيا التدريب والرياضة، (ط١) ، القاهرة : دار الفكر العربي.
٢. المراجع المساندة (Essential References):
- هاشم الكيلاني (٢٠٠١) ، الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، (ط١) ، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- ريسان مجيد (١٩٩٧) ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع.
٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc...
لا يوجد

.vii الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
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 تقريرا 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 شفويا 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: فسيولوجيا الرياضة

i. معلومات عن أستاذ المقرر Information about Faculty Member Responsible for the Course						
Office Hours			الساعات المكتبية (أسبوعياً)		الإسم Name	
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	٧٧٣٤٠٣٧٣٤ الستين الشمالي - الامانة
						Motahar606@yahoo.com
						المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail

ii. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
فسيولوجيا الرياضة			اسم المقرر Course Title
PE 4244			رمز المقرر ورقمه Course Code and Number
المجموع Total	الساعات المعتمدة CreditHours		الساعات المعتمدة للمقرر CreditHours
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	
٢			٢
الرابع - الفصل الثاني			المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester
التشريح الوظيفي في التربية الرياضية - الإصابات الرياضية - تربية القوام - بيولوجيا الرياضة- التدريب الرياضي			المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites
لا توجد None			المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite
بكالوريوس 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 إلى تعريف الطالب بمدى استجابة أجهزة الجسم المختلفة وتكيفها للجهد البدني ، وكذلك استجابة وتكيف الجسم أثناء التدريب على ظروف وبيئات مختلفة ، وتوضيح الفرق بين الاستجابة والتكيف الفسيولوجي للأداء الرياضي والتغيرات البيوكيميائية المصاحبة للجهد البدني ، وتوضيح الحدود الفسيولوجية للأداء الرياضي وما يحكمها . كما تتضمن هذه المادة أيضاً شرحاً لمعظم أجهزة الجسم المختلفة من حيث تركيبها ووظيفتها في الجسم ، ثم تأثير الجهد البدني (التدريب) على كلا منها والتغيرات التي تطرأ عليها نتيجة للجهد البدني.

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/ نجيب جعيم



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

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

- a1- يظهر معرفة وفهم بمعنى فسيولوجيا الرياضة والاستجابة والتكيف الفسيولوجي لأجهزة جسم الرياضي وأنظمة ومصادر الطاقة في المجال الرياضي.
- a2- يوضح تأثير النشاط الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة كاستجابة وتكيف وعلاقة الغذاء بهذا النشاط.
- a3- يشرح تأثير البيئة الخارجية على التغيرات الفسيولوجية لأجهزة جسم الرياضي .
- b1- يربط بين مستويات الاستجابة والتكيف الفسيولوجي للاعبين وفقاً للتخصص ( هوائي - لاهوائي )
- b2- يفرق بين الحدود الفسيولوجية لأجهزة جسم الرياضي تحت تأثير النشاط البدني.
- c1- يحل مشكلات فسيولوجية ومتغيرات كنتيجة لعوامل بيئية وكيميائية داخلية .
- c2- يطبق بعض الاختبارات الفسيولوجية على اللاعبين مثل ( ضغط الدم - معدل ضربات القلب - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.....)
- d1- يناقش المشاكل الفسيولوجية التي يتعرض لها اللاعبون في البيئات المختلفة .
- d2- يستخدم التكنولوجيا الحديثة في كيفية الحصول على الجديد في العلم .

## 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 في الفسيولوجيا العام وفسيولوجيا الرياضة .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نشأة علم فسيولوجيا الرياضة.</li> <li>- علاقة علم الفسيولوجي بالعلوم الأخرى.</li> <li>- فسيولوجيا الرياضة وأهميتها التطبيقية.</li> <li>- أهمية دراسة فسيولوجيا الرياضة في كليات ومعاهد التربية الرياضية.</li> <li>- مصطلحات في فسيولوجيا الرياضة.</li> </ul>	W1	2
2	مصادر وأنظمة الطاقة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أهمية الطاقة الحيوية في المجال الرياضي.</li> <li>- ماهية الطاقة.</li> <li>- ما هي مصادر الطاقة وكيف يتم الحصول عليها؟</li> <li>- أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية.</li> <li>- هل حامض اللاكتيك عدو أم صديق؟</li> <li>- تداخل أنظمة الطاقة لدى الرياضيين.</li> <li>- الفوائد التطبيقية لدراسة الطاقة الحيوية لدى الرياضيين.</li> </ul>	W2	2
3	تغذية الرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم التغذية للرياضيين وأهميتها .</li> <li>- العناصر الغذائية</li> <li>- أهمية الاتزان المائي للرياضيين</li> <li>- توقيت تناول الوجبات خلال التدريب والمنافسة .</li> <li>- الاحتياطات والنصائح الواجب اتخاذها عند تناول الوجبات المختلفة</li> <li>- الأطعمة المقترحة لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة.</li> <li>- المنشطات والأداء الرياضي</li> <li>- القات والأداء الرياضي وعلاقته بالتغذية.</li> </ul>	W3 W4	4



2	W5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الخلية العصبية وتقسيماتها.</li> <li>- أجزاء الجهاز العصبي.</li> <li>- الجهاز العصبي المركزي</li> <li>- الجهاز العصبي الذاتي.</li> <li>- ما هو تأثير ممارسة الرياضة على الجهاز العصبي؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجهاز العصبي</li> <li>- والأداء الرياضي.</li> </ul>	4
2	W6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أنواع العضلات.</li> <li>- أنواع الألياف العضلية.</li> <li>- مميزات العضلات.</li> <li>- أهم الوظائف الفسيولوجية للعضلات.</li> <li>- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية لدى الرياضيين.</li> <li>- الوحدة الحركية.</li> <li>- التوافق العضلي العصبي والتوافق العصبي.</li> <li>- التأثير الفسيولوجي للعضلات نتيجة التدريب.</li> <li>- التأثير الفسيولوجي للانقطاع عن التدريب على العضلات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجهاز العضلي</li> <li>- وممارسة النشاط الرياضي</li> </ul>	5
2	W7	امتحان نصف الفصل ( نظري )		6
2	W8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آلية عمل الإحماء.</li> <li>- الأهمية الفسيولوجية للإحماء.</li> <li>- الأهمية النفسية للإحماء.</li> <li>- أنواع الإحماء.</li> <li>- مدة الإحماء.</li> <li>- آراء المدارس المختلفة في كيفية عمل الإحماء.</li> <li>- ما هو التعب؟</li> <li>- التغيرات الفسيولوجية التي تؤدي إلى ظهور التعب العضلي.</li> <li>- علامات التعب العضلي.</li> <li>- أنواع التعب.</li> <li>- قياس درجات التعب.</li> <li>- أسباب تأخر ظهور التعب عند الرياضي.</li> <li>- كيف يمكن للتدريب الرياضي تأخير ظهور التعب عند الرياضي؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإحماء والتعب</li> <li>- العضلي</li> </ul>	6
2	W9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كيف تحدث عملية التنفس؟</li> <li>- مكونات الجهاز التنفسي.</li> <li>- العوامل المختلفة التي تؤثر في عملية التنفس.</li> <li>- التغيرات الفسيولوجية على تنفس اللاعب عند القيام بمجهود بدني خفيف ومتوسط.</li> <li>- التغيرات الفسيولوجية على تنفس اللاعب عند القيام بمجهود بدني عالي الشدة.</li> <li>- ما هو الفرق بين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والسعة الأوكسجينية؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجهاز التنفسي</li> <li>- والأداء الرياضي.</li> </ul>	7
4	W10 W11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القلب.</li> <li>- الأوعية الدموية.</li> <li>- الدم ومكوناته.</li> <li>- فصائل الدم. ما هو تأثير الرياضة على الدم؟</li> <li>- ماذا يعني ارتفاع ضغط الدم؟</li> <li>- ما هو الفرق بين ضغط الدم لدى الرياضي ولدى الفرد العادي ؟</li> <li>- ما هو تأثير الرياضة على النواحي الفسيولوجية للقلب؟</li> <li>- ما هو تأثير الانقطاع عن التدريب على النواحي الفسيولوجية للقلب؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجهاز الدوري</li> <li>- والأداء الرياضي.</li> </ul>	8



2	W12	فسيولوجيا الجهاز العظمي وممارسة النشاط الرياضي. - أقسام الهيكل العظمي. - وظائف الجهاز العظمي. - العوامل المؤثرة في قوة وصلابة العظام. الرياضة وتأثيراتها الايجابية والسلبية على قوة وصلابة العظام. فسيولوجيا الجهاز الهضمي وممارسة النشاط الرياضي. - أقسام الجهاز الهضمي. - ما هو تأثير الرياضة على الجهاز الهضمي.	الجهاز العظمي والهضمي وممارسة النشاط الرياضي	9
2	W13	- التأثير الفسيولوجي لممارسة الرياضة في البيئات المختلفة (منخفضات - مرتفعات)	البيئة وممارسة النشاط الرياضي	10
4	W14- w15	- أهم التطبيقات والاختبارات الفسيولوجية العملية في المجال الرياضي	تطبيقات فسيولوجية عملية	
2	W16	امتحان نهاية الفصل (نظري)		11
2	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري)		12
	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
14	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam		
	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 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



م No	النشاط/ التكليف Assignments	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	الدرجة المستحقة Mark	أسبوع التنفيذ Week Due
١	ورقة دراسية	فردى	3	W 6
٢	ورقة دراسية	فردى	3	W8
٣	ورقة دراسية	جماعى	4	W13
إجمالي الدرجة Total Score 0				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	W6-w8-w13	10	10%
2	اختبار قصير (١) Quiz	W5	5	5%
3	اختبار نصفى Midterm Exam (نظريو عملي)	W7	20	20%
4	اختبار قصير (٢) Quiz	W10	5	5%
5	اختبار عملي نهائى	-	-	-
6	اختبار تحريرى نهائى	W16	60	60%
المجموع Total				100 %

.viii مصادر التعلم Learning Resources:	
٤. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين)	
- بهاء الدين ، سلامه (١٩٩٤) ، فسيولوجيا الرياضة ، (ط٢) ، القاهرة : دار الفكر العربى .	
- عبد الفتاح ، أبو العلا (٢٠٠٣) ، فسيولوجيا التدريب والرياضة ، (ط١) ، القاهرة : دار الفكر العربى.	
٥. المراجع المساندة Essential References:	
- هاشم الكيلاني (٢٠٠١) ، الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، (ط١) ، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.	
- ريسان مجيد (١٩٩٧) ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضى ، عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع.	
٦. 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 بالآتى:	
١	<b>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</b> - يلتزم الطالب بحضور ٧٥٪ من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك.

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



	- 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