



## مواصفات مقرر: الإعداد البدني (اختياري)

i. معلومات عامة عن المقرر: General information about the course					
الإعداد البدني ( اختياري )		اسم المقرر Course Title		١.	
PE 3125		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		٢.	
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours			الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours	٣.
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture		
2		2			
المستوى الثالث – الفصل الأول				المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester	٤.
اللياقة البدنية – التدريب الرياضي				المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)	٥.
لا يوجد				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.
أ.م.د/ عبد الغني مطهر				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 بماهية الإعداد البدني وعناصره وأهميته وأقسامه ( إعداد عام وإعداد خاص ) وكذلك تعريف الطالب بالأسس النظرية والتحليلية بكل عنصر من عناصر الإعداد البدني للوقوف على خصائصه وكذلك التعرف على التمرينات الخاصة بتنمية الإعداد البدني خلال الموسم الرياضي، وكيف يمكن ان يقيس ويقيم الطالب عناصر الإعداد للوقوف على مدى التقدم بالمستوى لدى اللاعب .</p>	



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

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
- a1- يظهر المعرفة والفهم بمفهوم الإعداد البدني وأقسامه وعناصره.
  - a2- يوضح العلاقة الارتباطية بين عناصر الإعداد البدني خلال مراحل التدريب .
  - b1- يحلل كل عنصر من عناصر الإعداد البدني وأقسام كل عنصر.
  - b2- يخطط لبرامج تدريب الإعداد البدني خلال مراحل الموسم التدريبي .
  - c1- يُعد تمارين لتنمية كل عنصر من عناصر الإعداد البدني على حدة.
  - c2- يطبق الاختبارات الميدانية لقياس كل عنصر من عناصر الإعداد البدني .
  - d1- يقترح برامج تدريبية متكاملة قصيرة المدى وطويلة المدى للإعداد البدني .
  - d2- يعمل ضمن فريق عند إعداد البرامج وتنفيذ الاختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية.

### iv. مواءمة 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- يظهر المعرفة والفهم بمفهوم الإعداد البدني وأقسامه وعناصره.
A1-b2	A2- يوضح العلاقة الارتباطية بين عناصر الإعداد البدني خلال مراحل التدريب .
B1-d1	-b1- يحلل كل عنصر من عناصر الإعداد البدني وأقسام كل عنصر..
C3- d2	- b2- يخطط لبرامج تدريب الإعداد البدني خلال مراحل الموسم التدريبي .
C2- d1	-c1- يُعد تمارين لتنمية كل عنصر من عناصر الإعداد البدني على حدة.
A3-b4- c1- d1- d4	-c2- يطبق الاختبارات الميدانية لقياس كل عنصر من عناصر الإعداد البدني .
B5- c2- c3-d4-d5	-d1- يقترح برامج تدريبية متكاملة قصيرة المدى وطويلة المدى للإعداد البدني .
D5	-d2- يعمل ضمن فريق عند إعداد البرامج وتنفيذ الاختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية.



## مواءمة مخرجات التعلم باستراتيجيات التعليم والتعلم والتقييم

## Alignment of CILOs to Teaching and Assessment Strategies

## أولاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المعارف والفهم) باستراتيجيات 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.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي	-a1 يظهر المعرفة والفهم بمفهوم الإعداد البدني وأقسامه وعناصره.
- الاختبارات القصيرة (الكوازات)	- التعلم التعاوني. - العصف الذهني	-a2 يوضح العلاقة الارتباطية بين عناصر الإعداد البدني خلال مراحل التدريب .

## ثانياً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات الذهنية) باستراتيجيات 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 الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني	-b1 يحلل كل عنصر من عناصر الإعداد البدني وأقسام كل عنصر .
		-b2 يخطط لبرامج تدريب الإعداد البدني خلال مراحل الموسم التدريبي .

## ثالثاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات المهنية والعملية) باستراتيجيات 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
- الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني	-c1 يقترح برامج تدريبية متكاملة قصيرة المدى وطويلة المدى للإعداد البدني .
		-c2 يعمل ضمن فريق عند إعداد البرامج وتنفيذ الاختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية.



رابعاً: موازنة 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
- الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكاليف الفردية والجماعية.	- الحوار والمناقشة - التكاليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني	-d1 يقترح برامج تدريبية متكاملة قصيرة المدى وطويلة المدى للإعداد البدني . -d2 يعمل ضمن فريق عند إعداد البرامج وتنفيذ الاختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية.

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
			-		
			-		
			-		
			-		
===			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	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مدخل في الإعداد (نظري)</li> <li>- لإعداد البدني العام</li> <li>- الإعداد البدني الخاص</li> <li>- العلاقة الارتباطية بين عناصر الإعداد البدني خلال مراحل التدريب .</li> </ul>	- ١
c1-c2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ التحمل الدوري التنفسي.</li> <li>- تمارين تنمية التحمل العام</li> <li>- تمارين لتنمية التحمل الخاص</li> <li>- تطبيق للاختبارات الميدانية التي تقيس التحمل</li> </ul>	2
c1-c2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ القوة العضلية</li> <li>- تمارين تنمية القوة العضلية القصوى</li> <li>- تمارين تقوية القوة المميزة بالسرعة</li> <li>- تمارين تنمية تحمل القوة.</li> <li>- تطبيق للاختبارات الميدانية التي تقيس القوة العضلية</li> </ul>	- ٣
c1-c2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ السرعة</li> <li>- تمارين تنمية السرعة الحركية .</li> <li>- تمارين تنمية السرعة الانتقالية.</li> <li>- تمارين سرعة رد الفعل</li> <li>- الاختبارات الميدانية لا قسام السرعة .</li> </ul>	- ٤
c1-c2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ المرونة.</li> <li>- تمارين لتنمية المرونة الثابتة .</li> <li>- تمارين لتنمية المرونة المتحركة .</li> <li>- الاختبارات الميدانية لقياس المرونة.</li> </ul>	- ٥
c1-c2	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الرشاقة</li> <li>- تمارين تنمية الرشاقة</li> <li>- اختبارات قياس الرشاقة</li> </ul>	- ٦
c1-c2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ التوافق والتوازن</li> <li>- تمارين تنمية التوافق العضلي العصبي</li> <li>- تمارين تنمية التوازن</li> <li>- اختبارات قياس التوافق والتوازن</li> </ul>	- ٧
B2-d1-d2	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ التخطيط لبرامج الإعداد البدني</li> <li>- مفهوم وأهمية التخطيط في الإعداد البدني</li> <li>- التخطيط لبرامج الإعداد خلال الموسم التدريبي.</li> <li>- التخطيط لبرامج الإعداد وفقاً لأنظمة الطاقة .</li> </ul>	- ٨
	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مراجعة عامة</li> </ul>	٩



===	28	14	إجمالي 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 والتكليف projects</li> <li>▪ التعلم الذاتي Self-learning</li> <li>▪ التعلم التعاوني Cooperative Learning</li> <li>▪ تبادل الخبرات بين الزملاء</li> </ul>

.vi الأنشطة والتكليفات: Tasks and Assignments					
مخرجات التعلم CILOs (symbols)	أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى / تعاونى)	الأنشطة/ التكليف Assignments/ Tasks	م No
	W 6	٥	فردى	ورقة دراسية	١
	W ١٠	٥	فردى	ورقة دراسية	٢
===	==	10		Total Score إجمالي الدرجة	



.vii تقييم التعلم Learning Assessment:					
مخرجات التعلم CILOs (symbols)	نسبة الدرجة إلى الدرجة Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	أسوع التقييم Week due	أنشطة التقييم Assessment Tasks	الرقم No.
C1-d1	10%	10	W6- w10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
A1- a2-b1	5%	5	W5	كوز (١) Quiz (نظري)	٢
C1- c2-d1-d2	20%	20	W8	اختبار نصف الفصل (عملي) Midterm Exam	٣
a1- a2-b1	5%	5	W10	كوز (٢) Quiz (نظري)	٤
C1- c2-d1-d2	30%	30	15 w	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
A1- a2-b1-b2-d2	30 %	30	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	٦
===	%100	100		Total الإجمالي	

مصادر التعلم Learning Resources:
كتابة المراجع للمقرر (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).
١. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين) - خالد فريد زيادة (٢٠١٢) المبادئ الأساسية للياقة البدنية، الكلية الجامعية بالقنفذة، العراق. - بسطويسي احمد (١٩٩٩) أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. المراجع المساندة Essential References: - محمد حسن علاوي (١٩٩٨) علم التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc.... <a href="http://spsf.org.sa">http://spsf.org.sa</a> <a href="http://www.agu.physicalfitness.com">http://www.agu.physicalfitness.com</a> <a href="http://faculty.ksu.edu.sa/74112/Pages/slides.aspx">http://faculty.ksu.edu.sa/74112/Pages/slides.aspx</a>



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 التكليف 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 للتكليف.</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>





العام الجامعي:.....

### خطة مقرر: الإعداد البدني ( اختياري )

i. معلومات عن أستاذ المقرر Information about Faculty Member Responsible for the Course						
			الساعات المكتبية (أسبوعياً) Office Hours		ا.م.د/ عبدالغني مجاهد مطهر	
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	الاسم Name
						المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail
						٧٧٣٤٠٣٧٣٤
						<a href="mailto:Motahar606@yahoo.com">Motahar606@yahoo.com</a>

ii. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
الإعداد البدني ( اختياري )			اسم المقرر Course Title
PE 3125			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 الأول			المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester
اللياقة البدنية- 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 تزويد الطالب بماهية الإعداد البدني وعناصره وأهميته وأقسامه ( إعداد عام وإعداد خاص ) وكذلك تعريف الطالب بالأسس النظرية والتحليلية بكل عنصر من عناصر الإعداد البدني للوقوف على خصائصه وكذلك التعرف على التمرينات الخاصة بتنمية الإعداد البدني خلال الموسم الرياضي، وكيف يمكن ان يقيس ويقوم الطالب عناصر الإعداد للوقوف على مدى التقدم بالمستوى لدى اللاعب .

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 قادرا على أن:
- a1- يظهر المعرفة والفهم بمفهوم الإعداد البدني وأقسامه وعناصره.
- a2- يوضح العلاقة الارتباطية بين عناصر الإعداد البدني خلال مراحل التدريب .
- b1- يحلل كل عنصر من عناصر الإعداد البدني وأقسام كل عنصر.
- b2- يخطط لبرامج تدريب الإعداد البدني خلال مراحل الموسم التدريبي .
- c1- يعد تمارين لتنمية كل عنصر من عناصر الإعداد البدني على حدة.
- c2- يطبق الاختبارات الميدانية لقياس كل عنصر من عناصر الإعداد البدني .
- d1- يقترح برامج تدريبية متكاملة قصيرة المدى وطويلة المدى للإعداد البدني .
- d2- يعمل ضمن فريق عند إعداد البرامج وتنفيذ الاختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية.

## 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	-	-		
2	-	-		
عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester				
			2	

## 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"> <li>▪ مدخل في الإعداد البدني ( نظري )</li> <li>- لإعداد البدني العام</li> <li>- الإعداد البدني الخاص</li> <li>- العلاقة الارتباطية بين عناصر الإعداد البدني خلال مراحل التدريب .</li> </ul>	W1	2
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ التحمل الدوري التنفسي.</li> <li>- تمارين تنمية التحمل العام</li> <li>- تمارين لتنمية التحمل الخاص</li> <li>- تطبيق للاختبارات الميدانية التي تقيس التحمل</li> </ul>	w2-w3	4
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ القوة العضلية</li> <li>- تمارين تنمية القوة العضلية القصوى</li> <li>- تمارين تقوية القوة المميزة بالسرعة</li> <li>- تمارين تنمية تحمل القوة.</li> <li>- تطبيق للاختبارات الميدانية التي تقيس القوة العضلية</li> </ul>	w4-w5	4



4	W6 W7	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ السرعة</li> <li>- تمارين تنمية السرعة الحركية .</li> <li>- تمارين تنمية السرعة الانتقالية .</li> <li>- تمارين سرعة رد الفعل</li> <li>■ الاختبارات الميدانية لا قسام السرعة .</li> </ul>	4
2	w8	- امتحان نصف الفصل ( عملي)	5
4	W9- w10	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ المرونة.</li> <li>- تمارين لتنمية المرونة الثابتة .</li> <li>- تمارين لتنمية المرونة المتحركة .</li> <li>- الاختبارات الميدانية لقياس المرونة.</li> </ul>	6
2	W11	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الرشاقة</li> <li>- تمارين تنمية الرشاقة</li> <li>- اختبارات قياس الرشاقة</li> </ul>	7
2	W12-	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ التوافق والتوازن</li> <li>- تمارين تنمية التوافق العضلي العصبي</li> <li>- تمارين تنمية التوازن</li> <li>- اختبارات قياس التوافق والتوازن</li> </ul>	8
2	w13	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ التخطيط لبرامج الإعداد البدني</li> <li>- مفهوم وأهمية التخطيط في الإعداد البدني</li> <li>- التخطيط لبرامج الإعداد خلال الموسم التدريبي.</li> <li>- التخطيط لبرامج الإعداد وفقاً لأنظمة الطاقة .</li> </ul>	
2	W14	■ مراجعة عامة	
2	W15	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam	9
2	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري)	10
32	16	إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	

<b>.vi استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:</b>	
	<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>



VII. الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:			
م No	النشاط/ التكليف Assignments	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	الدرجة المستحقة Mark
1	ورقة دراسية	فردى	5
2	ورقة دراسية	فردى	5
إجمالي الدرجة Total Score 0			10

vii. تقويم التعلم Learning Assessment:			
م No	أساليب التقويم Assessment Method	موعد (أسبوع) التقويم Week Due	الدرجة Mark
1	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	W6- w10	10
2	كوز (1) Quiz (نظري)	W5	5
3	اختبار نصف الفصل (عملي) Midterm Exam	W6	20
4	كوز (2) Quiz (نظري)	W10	5
5	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	W15	30
6	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	W16	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) - خالد فريد زيادة (٢٠١٢) المبادئ الأساسية للياقة البدنية، الكلية الجامعية بالقطيفة، العراق. - بسطويسي احمد (١٩٩٩) أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. المراجع المساندة Essential References: - محمد حسن علاوي (١٩٩٨) علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc.... <a href="http://spsf.org.sa">/http://spsf.org.sa</a> <a href="http://www.agu.physicalfitness.com">http://www.agu.physicalfitness.com</a> <a href="http://faculty.ksu.edu.sa/74112/Pages/slides.aspx">http://faculty.ksu.edu.sa/74112/Pages/slides.aspx</a>

ix. 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 تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم إقرار الحرمان من مجلس القسم.
٢	<b>الحضور المتأخر Tardy:</b> - يسمح للطلاب 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 للطلاب 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 التكليف 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 للتكليف.
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