



مواصفات مقرر: التغذية للرياضيين (اختياري)

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course				
التغذية للرياضيين (اختياري)		اسم المقرر Course Title		
PE 3225		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours			الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture	
٢	—	—	٢	
المستوى الثالث – الفصل الثاني				المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester
الصحة الرياضية – بيولوجيا الرياضة				المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)
لا يوجد				المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)
التربية الرياضية				البرنامج الذي يدرس له المقرر Program (s) in which the course is offered
العربية				لغة تدريس المقرر Language of teaching the course
فصلي				نظام الدراسة Study System
أ.م.د/ محمد علي الخولاني				معد(و) مواصفات المقرر Prepared By
				تاريخ اعتماد مواصفات المقرر Date of Approval

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

ii. وصف المقرر :Course Description	
يهدف المقرر الى تزويد الطالب بالمفاهيم والمعارف الاساسية في علم التغذية ، واهمية التغذية الصحية للرياضيين، ومبادئ واسس تغذية الرياضيين في الاوقات المختلفة، ودور التغذية في عملية انتاج الطاقة والاستشفاء الرياضي، وكيفية تصميم البرامج الصحية الغذائية، كما يتطرق المقرر لأمراض سوء التغذية ودور الرياضة في الوقاية منها، وانتهاءا ببعض التطبيقات العملية في علم التغذية الرياضية.	



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

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
- a1 – يُعرف المفاهيم الأساسية والخاصة بعلم التغذية الرياضية.
- a2 – يشرح الاهمية الصحية لتغذية الرياضيين، وامراض سوء التغذية وطرق الوقاية منها.
- b1 – يحدد المبادئ والاسس الصحية لتغذية الرياضيين، والتغذية التخصصية للرياضيين.
- b2 – يحلل تأثير التغذية ودورها في ممارسة الانشطة الرياضية والاستشفاء الرياضي، وانتاج الطاقة في المجال الرياضي.
- c1 – يطبق برامج صحية غذائية رياضية (ريجيم) .
- c2 – يعد ورقة دراسية بحثية في احد التغذية الرياضية.
- d1 – يستخدم تكنولوجيا المعلومات ومحركات البحث في الوصول الى البرامج والمعلومات الصحية الغذائية.
- d2 – يناقش في مجموعات موضوعات التغذية الرياضية واثرها على ممارسي الانشطة البدنية واللاعبين.

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 الأساسية والخاصة بعلم التغذية الرياضية.
A3- A4	- a2 يشرح الاهمية الصحية لتغذية الرياضيين، وامراض سوء التغذية وطرق الوقاية منها.
B3	-b1 يحدد المبادئ والاسس الصحية لتغذية الرياضيين، والتغذية التخصصية للرياضيين.
B2	- b2 يحلل تأثير التغذية ودورها في ممارسة الانشطة الرياضية والاستشفاء الرياضي، وانتاج الطاقة في المجال الرياضي.
C2	c1 يطبق برامج صحية غذائية رياضية (ريجيم) .
C2 - C4	-C2 يعد ورقة دراسية بحثية في احد التغذية الرياضية.
D2-D4	-d1 يستخدم تكنولوجيا المعلومات ومحركات البحث في الوصول الى البرامج والمعلومات الصحية الغذائية.
D3 – D5	-d2 يناقش في مجموعات موضوعات التغذية الرياضية واثرها على ممارسي الانشطة البدنية واللاعبين.



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. - الاختبارات القصيرة (الكوزات).	- المحاضرة - الحوار والمناقشة. - استخدام النماذج والوسائل التعليمية. - التعلم التعاوني - العصف الذهني.	- a1 يُعرف المفاهيم الأساسية والخاصة بعلم التغذية الرياضية. - a2 يشرح الأهمية الصحية لتغذية الرياضيين، وامراض سوء التغذية وطرق الوقاية منها.

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. - استخدام النماذج والوسائل التعليمية. - حل المشكلات. - المهام والتكليف ومجموعات العمل.	- b1 يحدد المبادئ والاسس الصحية لتغذية الرياضيين، والتغذية التخصصية للرياضيين. - b2 يحلل تأثير التغذية ودورها في ممارسة الانشطة الرياضية والاستشفاء الرياضي، وانتاج الطاقة في المجال الرياضي.

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 التحريرية. - تقييم تقارير الواجبات والتكليفات التطبيقية. - الاختبارات الشفهية.	- التطبيقات العملية والتكليف. - حل المشكلات. - التعلم التعاوني - تبادل الخبرات بين الزملاء. - الحوار والمناقشة. - التعلم الذاتي	- c1 يطبق برامج صحية غذائية رياضية (ريجيم) . - C2 يعد ورقة دراسية بحثية في احد التغذية الرياضية.

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 تكنولوجيا المعلومات ومحركات البحث في الوصول الى البرامج والمعلومات الصحية الغذائية. - d2 يناقش في مجموعات موضوعات التغذية الرياضية واثرها على ممارسي الانشطة البدنية واللاعبين.



v. موضوعات محتوى المقرر Course Content					
أولاً: موضوعات الجانب النظري Theoretical Aspect					
الرموز مخرجات التعلم للمقرر (CLOs)	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	الموضوعات التفصيلية Sub Topics List	الموضوعات الرئيسية/الوحدات Topic List / Units	الرقم Order
a1-a2	2	1 w	<ul style="list-style-type: none"> بعض المصطلحات الأساسية في علم التغذية. أهمية المواد الغذائية. العوامل المتحكمة بحاجة الفرد للغذاء. العناصر الأساسية للغذاء. الغذاء الصحي المتوازن. 	مقدمة في علم التغذية	1
a2- b1- b2 d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> أهمية الغذاء للرياضيين تأثير الغذاء على الأداء الرياضي أهداف التغذية السليمة للرياضي المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين. أهمية عناصر الغذاء للرياضيين الأسس الصحية عند تناول الأطعمة قبل التدريب أو المنافسات. التغذية لاستعادة الاستشفاء أسباب التغذية السيئة لبعض الرياضيين: النظام الغذائي الصحي للرياضي وللغذاء العادي. 	التغذية والاداء البيئي والرياضي	2
a1-b2-c1- d2	2	1 w	<ul style="list-style-type: none"> ماهية الطاقة. اشكال الطاقة. الطاقة واللياقة البدنية. انتاج الطاقة بالجسم بواسطة الغذاء. انظمة انتاج الطاقة. تطبيقات انظمة الطاقة في المجال الرياضي. 	التغذية ونتاج الطاقة في المجال الرياضي	3
a1-b2-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم وتعريف الاستشفاء أهمية الاستشفاء. مراحل الاستشفاء الاسس البيولوجية للاستشفاء. انواع الاستشفاء وسائل الاستشفاء. الاستشفاء بالغذاء. أهم اهداف استهلاك الغذاء بعد المجهود. أهمية عناصر الغذاء في المساعدة على الاستشفاء الرياضي. 	التغذية والاستشفاء الرياضي	4
b2	2	1 w	<ul style="list-style-type: none"> ارشادات غذائية للرياضيين. المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين. النظام الغذائي اثناء التدريب والمنافسات. نصائح عامة لتغذية الرياضيين (قبل واثاء وبعد التدريب). 	النظام الغذائي اثناء التدريب والمنافسات	5
c1-d1-d2	2	1 w	<ul style="list-style-type: none"> تعريف البرامج الغذائية الصحية وماهيتها. أهمية ومميزات البرنامج الصحي الغذائي (الريجيم). 	البرامج الغذائية	6



			<ul style="list-style-type: none"> أنواع البرامج الصحية الغذائية. مبادئ وأسس تنظيم البرامج الصحية الغذائية. أنواع البرامج الصحية الغذائية. كيف تخطط لبرنامج غذائي صحي (ريجيم) بعض الامثلة لبرامج (ريجيم) صحية. 	الصحية (الريجيم)	
a2-b1-b2	4	2 W	<ul style="list-style-type: none"> التغذية الرياضية للجنسين. التغذية الرياضية للفئات المختلفة (ناشئين- شباب - كبار) التغذية الرياضية بعد الاعتزال. التغذية الرياضية في البيئات المختلفة (مرتفعات - اجواء حاره - اجواء بارده - اثناء الصيام) التغذية العلاجية بعد الاصابات الرياضية واثاء فترة النقاهه. 	التغذية التخصصية للرياضيين	7
a2 -c1 - c2-d2	4	2 W	<ul style="list-style-type: none"> الانيميا. السمنة. النحافة. هشاشة العظام امراض اخرى معاصرة... دور الرياضة والتغذية الصحية في الوقاية من امراض سوء التغذية. تصميم برامج غذائية صحية للوقاية من امراض سوء التغذية. 	امراض سوء التغذية ودور الرياضة في الوقاية منها	8
b1-c1-c2- d2	2	1 w	<ul style="list-style-type: none"> تصميم برنامج غذائي لرياضي المستويات العليا (نشاط عملي) تصميم برامج غذائية صحية مختلفة (للاعبين مختلفه- لفئات رياضية مختلفة - لمواسم رياضية متنوعة ...الخ) (نشاط عملي) 	تطبيقات في علم التغذية الرياضية	9
	2	1 w	مراجعة عامة ما سبق دراسته		10
===	28	١٤	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
				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"> ■ 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 	

.vi .الانشطة 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
a1-a2-b1	W 5	5	فردى	ورقة دراسية	١
b2-c1	W 10	١٥	فردى	ورقة دراسية	٢
===	==	٢٠		إجمالي الدرجة Total Score	

.i .تقييم التعلم :Learning Assessment					
مخرجات التعلم CILOs (symbols)	نسبة الدرجة إلى الدرجة النهائية Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	أسبوع التقييم Week due	أنشطة التقييم Assessment Tasks	الرقم No.
a1-a2-b1-b2-c1	%١٠	10	W 5- W 10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
	%٥	5	—	كوز (١) Quiz	٢
a1-a2-b1-b2	20%	20	W8	اختبار نصف الفصل Midterm Exam	٣



4	كوز (٢) Quiz	5	5%	
5	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)			
6	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	60	70%	a1-a2-b1-b2-c1-c2
الإجمالي 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) • د/ محمد الخولاني : محاضرات في علم التغذية الرياضية.
٢. المراجع المساندة Essential References: • مروان عبد المجيد إبراهيم ، يوسف لازم كماش ٢٠١٠ : التغذية للرياضيين ، مؤسسة الوراق للنشر ، الاردن
٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc. • مواقع متعددة على شبكة المعلومات (الانترنت)

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

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



٤	<p>التعيينات والمشاريع :Assignments & Projects</p> <p>- 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.</p>
٥	<p>الغش :Cheating</p> <p>- 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.</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>



..... العام الجامعي:

خطة مقرر: التغذية للرياضيين (اختياري)

i. معلومات عن أستاذ المقرر Information about Faculty Member Responsible for the Course						
Office Hours			الساعات المكتبية (أسبوعياً)		ا.م.د/ محمد علي الخولاني	
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	صنعاء - ش الستين الشمالي - ٧٧٣٤١٧٤٢٤
						Mo2007100@yahoo.com
						الاسم Name
						المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail

ii. معلومات عامة عن المقرر General information about the course			
التغذية للرياضيين (اختياري)			اسم المقرر Course Title
PE 3225			رمز المقرر ورقمه Course Code and Number
المجموع Total	الساعات المعتمدة Credit Hours		الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	
٢	—	—	٢
المستوى الثالث - الفصل الثاني			المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester
الصحة الرياضية - بيولوجيا الرياضة			المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites
لا يوجد			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
<p>يعد من المقررات الدراسية الهامة في التربية الرياضية حيث يهدف الى تزويد الطالب بالمفاهيم والمعارف الاساسية في علم التغذية ، واهمية التغذية الصحية للرياضيين، ومبادئ واسس تغذية الرياضيين في الاوقات المختلفة، ودور التغذية في عملية انتاج الطاقة والاستشفاء الرياضي، وكيفية تصميم البرامج الصحية الغذائية، كما يتطرق المقرر لأمراض سوء التغذية ودور الرياضة في الوقاية منها، وانتهاءا ببعض التطبيقات العملية في علم التغذية.</p>

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 – يُعرف المفاهيم الأساسية والخاصة بعلم التغذية الرياضية.
a2 – يشرح الأهمية الصحية لتغذية الرياضيين، وامراض سوء التغذية وطرق الوقاية منها.
b1 – يحدد المبادئ والاسس الصحية لتغذية الرياضيين، والتغذية التخصصية للرياضيين.
b2 – يحلل تأثير التغذية ودورها في ممارسة الانشطة الرياضية والاستشفاء الرياضي، وانتاج الطاقة في المجال الرياضي.
c1 – يطبق برامج صحية غذائية رياضية (ريجيم) .
c2 – يعد ورقة دراسية بحثية في احد التغذية الرياضية.
d1 – يستخدم تكنولوجيا المعلومات ومحركات البحث في الوصول الى البرامج والمعلومات الصحية الغذائية.
d2 – يناقش في مجموعات موضوعات التغذية الرياضية واثرها على ممارسي الانشطة البدنية واللاعبين.

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	مقدمة في علم التغذية	<ul style="list-style-type: none"> بعض المصطلحات الأساسية في علم التغذية. اهمية المواد الغذائية. العوامل المتحكمة بحاجة الفرد للغذاء. العناصر الأساسية للغذاء. ○ الغذاء الصحي المتوازن. 	1 w	2
2	التغذية والاداء البدني والرياضي	<ul style="list-style-type: none"> أهمية الغذاء للرياضيين تأثير الغذاء علي الأداء الرياضي أهداف التغذية السليمة للرياضي المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين. أهمية عناصر الغذاء للرياضيين الأسس الصحية عند تناول الأطعمة قبل التدريب أو المنافسات. التغذية لاستعادة الاستشفاء أسباب التغذية السيئة لبعض الرياضيين: النظام الغذائي الصحي للرياضي ولل فرد العادي. 	2w 3w	4
3	التغذية و انتاج الطاقة في المجال الرياضي	<ul style="list-style-type: none"> ماهية الطاقة. اشكال الطاقة. الطاقة واللياقة البدنية. انتاج الطاقة بالجسم بواسطة الغذاء. انظمة انتاج الطاقة. تطبيقات انظمة الطاقة في المجال الرياضي. 	4 w	2
4	التغذية والاستشفاء	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم وتعريف الاستشفاء اهمية الاستشفاء. مراحل الاستشفاء 	5w 6w	4



		<ul style="list-style-type: none"> الاسس البيولوجية للاستشفاء. انواع الاستشفاء 	الرياضي	
		<ul style="list-style-type: none"> وسائل الاستشفاء. الاستشفاء بالغذاء. اهم اهداف استهلاك الغذاء بعد المجهود. اهمية عناصر الغذاء في المساعدة على الاستشفاء الرياضي. 		
2	7 w	<ul style="list-style-type: none"> ارشادات غذائية للرياضيين. المبادئ الاساسية لتغذية الرياضيين. النظام الغذائي اثناء التدريب والمنافسات. نصائح عامة لتغذية الرياضيين (قبل واثناء وبعد التدريب). 	النظام الغذائي اثناء التدريب والمنافسات	5
2	W8	اختبار نصف الفصل (نظري)		6
2	9 w	<ul style="list-style-type: none"> تعريف البرامج الغذائية الصحية وماهيتها. اهمية ومميزات البرنامج الصحي الغذائي (الريجيم). انواع البرامج الصحية الغذائية. مبادئ واسس تنظيم البرامج الصحية الغذائية. انواع البرامج الصحية الغذائية. كيف تخطط لبرنامج غذائي صحي (ريجيم) بعض الامثلة لبرامج (ريجيم) صحية. 	البرامج الغذائية الصحية (الريجيم)	7
4	10w 11w	<ul style="list-style-type: none"> التغذية الرياضية للجنسين. التغذية الرياضية للفئات المختلفة (ناشئين- شباب - كبار) التغذية الرياضية بعد الاعتزال. التغذية الرياضية في البيئات المختلفة (مرتفعات - اجواء حاره - اجواء بارده - اثناء الصيام) التغذية العلاجية بعد الاصابات الرياضية واثناء فترة النقاهه. 	التغذية التخصصية للرياضيين	8
4	12w 13w	<ul style="list-style-type: none"> الانيميا. السمنة - النحافة. هشاشة العظام - امراض اخرى معاصرة... دور الرياضة والتغذية الصحية في الوقاية من امراض سوء التغذية. تصميم برامج غذائية صحية للوقاية من امراض سوء التغذية. 	امراض سوء التغذية ودور الرياضة في الوقاية منها	9
2	14 w	<ul style="list-style-type: none"> تصميم برنامج غذائي لرياضي المستويات العليا (نشاط عملي) تصميم برامج غذائية صحية مختلفة (للاعبين العاب مختلفة- لفئات رياضية مختلفة - لمواسم رياضية متنوعة ...الخ) (نشاط عملي) 	تطبيقات في علم التغذية الرياضية	10
2	15w	مراجعة لموضوعات المقرر		11
2	16w	امتحان نظري نهائي		12
32	16	اجمالي عدد الاسبوع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		

ثانيا: خطة تنفيذ الجانب العملي :Training/ Tutorials/ Exercises Aspects



المساعات الفعلية Cont. H	الأسبوع Week Due	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الرقم Order
			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	

.v 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				
أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	النشاط/ التكليف Assignments	م No
W 5	5	فردى	ورقة دراسية	1
W 10	5	فردى	تصميم برامج	3
			0Total Score إجمالي الدرجة	
		10		

.vi تقويم التعلم Learning Assessment	
--------------------------------------	--

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



الوزن النسبي % Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	موعد (أسبوع) التقويم Week Due	أساليب التقويم Assessment Method	م No
10%	10	W 5 - W 10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	1
5%	5	—	اختبار قصير (1) Quiz	2
20%	20	W8	اختبار نصفي Midterm Exam (نظري وعملي)	3
5%	5	—	اختبار قصير (2) Quiz	4
—	—	—	اختبار عملي نهائي	5
60%	60	W16	اختبار تحريري نهائي	6
100 %	100		Total المجموع	

vii. مصادر التعلم Learning Resources: (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).	
المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين)	
د/ محمد الخولاني : محاضرات في علم التغذية الرياضية.	
المراجع المساندة Essential References:	
▪ مروان عبد المجيد إبراهيم ، يوسف لازم كماش ٢٠١٠ : التغذية للرياضيين ، مؤسسة الوراق للنشر ، الاردن	
المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت ... Electronic Materials and Web Sites etc.	
• مواقع متعددة على شبكة المعلومات.	
iii. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	
١	سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance: - يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريرا بحضور وغياب الطلاب للقسمة 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 شفويا 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 التكليفات وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكليفات عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكليف 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 أو النقل في التكليفات والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكليف.
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 التكليفات الخ