

جميع التخصصات					التخصص	الدراسات العامة	القسم
٠٠١ بدني					رمز المقرر	تربية بدنية (١)	اسم المقرر
٣	١.س	١			الساعات المعتمدة	-----	المتطلب السابق
١	تم	٢	عم	-			

وصف المقرر:

يتناول هذا المقرر مفاهيم عن النشاط البدني المتعلق بالصحة والأداء الحركي وعناصرها الأساسية وطرق تنميتها، وبعض المفاهيم الصحية المرتبطة بالنشاط البدني، والتعرف على أداء بعض المهارات الحركية المرتبطة ببعض الألعاب الجماعية والرياضات الفردية وبعض القوانين الرياضية التي تحكمها.

الهدف العام من المقرر:

يهدف هذا المقرر إلى تنمية الجوانب الصحية والبدنية والوظيفية لدى المتدرب ليكون قادراً على تطوير قدراته لأداء مهارات الألعاب الرياضية بكفاءة وفاعلية. والتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية لهذه المهارات.

الأهداف التفصيلية للمقرر: أن يكون المتدرب قادراً وبكفاءة على أن:

- ١ يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بطريقة صحيحة .
- ٢ يميز بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الرياضي بسهولة.
- ٣ يحدد المفاهيم الصحية المرتبطة بالنشاط البدني بشكل صحيح .
- ٤ يطبق المهارات الحركية الرياضية في بعض الألعاب الجماعية بطريقة صحيحة.
- ٥ يطبق المهارات الحركية الرياضية في بعض الرياضات الفردية بطريقة صحيحة.
- ٦ يطبق بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة في هذه الألعاب والرياضات بشكل سليم.
- ٧ يستثمر وقت فراغه بأنشطة رياضية تعود عليه بالنفع والفائدة الصحية والبدنية.

إجراءات واشتراطات السلامة:

- ١ يجب مراعاة الحمل البدني على المتدرب حيث التدرج وزيادة العبء والفروق الفردية.
- ٢ التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الأداء.
- ٣ إزالة كل العوائق المسببة للإصابة من الساحات والملاعب الخاصة بمكان التدريب.
- ٤ ابعاد المتدرب المصاب بارتفاع درجة الحرارة او بأحد الامراض المؤثرة على صحته من ممارسة النشاط البدني.
- ٥ ارتداء الملابس الرياضية المناسبة لنوعية النشاط الرياضي.

المنهج التفصيلي النظري والعملي		
الساعات	المحتوى	أدوات التقييم
١	استعداد وتهيئة لبداية العام الدراسي • تجهيز أماكن الممارسة مثل الملاعب والصالات الرياضية والأدوات والأجهزة وأماكن المحاضرات النظرية	المشاركة من الجميع
١	اللياقة البدنية المرتبة بالصحة • اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية	الاختبارات والاعمال التحريرية الأداء والقياس العملي
	مراجع الموضوع	١ الهزاع، هزاع. (٢٠٠٩): فسيولوجيا الجهد البدني: الاسس النظرية والاجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية. مطابع جامعة الملك سعود. الرياض. ٢ عبدالفتاح، أبو العلا. (٢٠٠٣ م): فسيولوجيا اللياقة والتدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
١	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة • التكوين الجسمي	الاختبارات والاعمال التحريرية القياسات العملية
	مراجع الموضوع	١ الهزاع، هزاع. (٢٠٠٩): فسيولوجيا الجهد البدني: الاسس النظرية والاجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية. مطابع جامعة الملك سعود. الرياض. ٢ عبدالفتاح، أبو العلا. (٢٠٠٣ م): فسيولوجيا اللياقة والتدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
٢	اللياقة البدنية المرتبة بالأداء الحركي • السرعة الرشاقة والقدرة	الاختبارات والاعمال التحريرية الأداء العملي
	مراجع الموضوع	١ محمد حسن علاوي. محمد نصر الدين رضوان (١٤٢١): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. ٢ كمال عبد الحميد. صبحي حسانين (١٩٩٧ م): اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
٢	اللياقة البدنية المرتبة بالأداء الحركي • التوازن والتوافق	الاختبارات والاعمال التحريرية الأداء العملي
	مراجع الموضوع	١ محمد حسن علاوي. محمد نصر الدين رضوان (١٤٢١): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. ٢ كمال عبد الحميد. صبحي حسانين (١٩٩٧ م): اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
٢	المفاهيم المرتبطة بالنشاط البدني والصحة • الغذاء الصحي والنشاط البدني	الاختبارات الشفهية الاختبارات التحريرية
	مراجع الموضوع	١ النشاط البدني والسمنة والتغذية: (٢٠٠٧) تحرير د.عبدالرحمن المصيقير. المركز العربي للتغذية المنامة. البحرين. ٢ الحراملة، احمد. جباري، علي. (٢٠١٨): الصحة واللياقة البدنية. دار المتبني للنشر الدمام..

المنهج التفصيلي النظري والعملي		
الساعات	المحتوى	أدوات التقييم
٣	العاب القوى <ul style="list-style-type: none"> جري المسافات المتوسطة والطويلة 	الاختبارات التحريرية
		الأداء العملي
		مراجع ١ عودة، حاجم. وآخرون. (٢٠١٧): الأسس التعليمية والتحكيمية في ألعاب القوى. العراق.
الموضوع ٢ بسطويسي، احمد. (١٩٩٧): سباقات المضمار ومسابقات الميدان. دار الفكر العربي، القاهرة.		
٣	العاب القوى <ul style="list-style-type: none"> الوثب العالي 	الاختبارات التحريرية
		الأداء العملي
		مراجع ١ عودة، حاجم. وآخرون. (٢٠١٧): الأسس التعليمية والتحكيمية في ألعاب القوى. العراق.
الموضوع ٢ بسطويسي، احمد. (١٩٩٧): سباقات المضمار ومسابقات الميدان. دار الفكر العربي، القاهرة.		
٤	العاب قوى <ul style="list-style-type: none"> تطبيق بعض القوانين على المهارات السابقة لألعاب القوى 	تطبيق القوانين بشكل عملي
		مراجع ١ الاتحاد السعودي لألعاب القوى. (٢٠١٧): القانون الدولي لألعاب القوى.
		الموضوع ٢ عودة، حاجم. وآخرون. (٢٠١٧): الأسس التعليمية والتحكيمية في ألعاب القوى. العراق.
٣	كرة القدم <ul style="list-style-type: none"> تصويب الكرات الثابتة 	الاختبارات التحريرية
		الأداء العملي
		مراجع ١ مختار، حنفي. (١٩٩٧): كرة القدم للناشئين: دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
الموضوع ٢ مفتي، إبراهيم. (٢٠١١): المرجع الشامل في كرة القدم. دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.		
٣	كرة قدم <ul style="list-style-type: none"> الدفاع رجل لرجل 	الاختبارات التحريرية
		الأداء العملي
		مراجع ١ مختار، حنفي. (١٩٩٧): كرة القدم للناشئين: دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
الموضوع ٢ مفتي، إبراهيم. (٢٠١١): المرجع الشامل في كرة القدم. دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.		
٤	كرة القدم <ul style="list-style-type: none"> تطبيق بعض القوانين على المهارات السابقة لكرة القدم 	تطبيق القانون بشكل عملي
		مراجع ١ الاتحاد السعودي لكرة القدم (٢٠١٧) القانون الدولي لكرة القدم.
		الموضوع ٢ مفتي، إبراهيم. (٢٠١١): المرجع الشامل في كرة القدم. دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.



المنهج التفصيلي النظري والعملي		
أدوات التقييم	المحتوى	الساعات
الاختبارات التحريرية الأداء العملي	الكرة الطائرة • الارسال المموج الهجومى	٣
	الجميلى، سعد حماد. (٢٠١٢): كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. دار دجلة، عمان، الأردن.	١ مراجع
	فرج، ايلين. (٢٠١١): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب. منشأة دار المعارف، الإسكندرية.	٢ الموضوع
الاختبارات التحريرية الأداء العملي	الكرة الطائرة • الضرب الساحق	٣
	الجميلى، سعد حماد. (٢٠١٢): كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. دار دجلة، عمان، الأردن.	١ مراجع
	فرج، ايلين. (٢٠١١): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب. منشأة دار المعارف، الإسكندرية.	٢ الموضوع
تطبيق القانون بشكل عملي	الكرة الطائرة • تطبيق بعض القوانين على المهارات الكرة الطائرة	٣
	الاتحاد السعودى للكرة الطائرة. (٢٠١٧): القانون الدولى لكرة الطائرة.	١ مراجع الموضوع
تقييم نهائي على شكل اختبارات تحريرية وعملية	تقييم أداء الطلاب • اختبارات نظرية وعملية	١



قائمة بالتجهيزات التفصيلية للمعمل أو الورشة (إن وجدت)

(طبيعة المقرر يحتاج الى ملاعب وصالات رياضية مجهزة)

م	اسم المعمل/الورشة	الطاقة الاستيعابية للتدريب	الموارد البشرية (مع الشهادات المطلوبة)
١-	ملعب لا تقل مساحته عن ٧٠ × ٩٠	٢٤	١ مدرس (بكالوريوس تربية بدنية)
٢-	صالة رياضية مغطاة مساحتها ٦٠ × ٤٠	٢٠	١ مدرس (بكالوريوس تربية بدنية)
٣-	ورشة للتدريب على قياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٢٠	لا يقل عن ماجستير في تخصص علوم الرياضة لتدريب المدربين (المدرسين)

معمل / ورشة (الأدوات والاجهزة)		
م	اسم الصنف	الكمية
١ -	كرات حديدية (جلة) + جهاز وثب عالي (١)	٢٠
٢ -	كرات قدم	٢٠
٣ -	كرات طائرة	٢٠
٤ -	ميزان طبي لقياس الوزن والطول وشرطة لقياس محيطات الجسم	٢
٥ -	اجهزة قياس قوة القبضة والمرونة	٢