

القسم	الدراسات العامة	التخصص	جميع التخصصات
اسم المقرر	التربية البدنية (٢)	رمز المقرر	٠٠٢ بدني
المتطلب السابق	٠٠١ بدني	الساعات	١
		المعتمدة	١

وصف المقرر:

يتناول المقرر فوائد النشاط البدني وأهميته للصحة وطرق قياسه، وأهمية شرب السوائل اثناء ممارسة الرياضة بالإضافة الى الأنشطة البدنية المعززة للصحة ومصادر الطاقة اللازمة للأداء البدني، وكيفية التعامل مع بعض الإصابات التي قد يتعرض لها الطالب اثناء الممارسة وتطبيق بعض مهارات في الألعاب الجماعية الرياضات الفردية، وتنفيذ بعض الخطط الخاصة بكل رياضة والقوانين الرياضية التي تحكمها.

الهدف العام من المقرر:

يهدف المقرر إلى تعزيز الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني وفوائده الصحية. وتنمية الجوانب الصحية والبدنية والوظيفية لدى المدرب ليكون قادراً على تطوير قدراته لأداء مهارات الالعاب الرياضية بكفاءة وفاعلية. والتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية لهذه المهارات.

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

- ١ يحدد طرق قياس مستوى النشاط البدني بشكل صحيح.
- ٢ يميز أنواع السوائل المفيدة للجسم بشكل سليم.
- ٣ يمارس الأنشطة البدنية المعززة للصحة بشكل صحيح.
- ٤ يطبق الجوانب القانونية والخططيه في الألعاب الرياضية بشكل صحيح.
- ٥ يطبق الإجراءات الهامة عند حدوث بعض الإصابات الشائعة في المجال الرياضي بشكل سليم.
- ٦ ينظم لأنشطة والبرامج الرياضية داخل وخارج بيئة الصف بشكل سليم.
- ٧ يطبق المهارات الحركية في الألعاب الجماعية والرياضات الفردية بشكل صحيح.

إجراءات واشتراطات السلامة:

- ١ مراعاة مبادئ الامن والسلامة عند تنفيذ البرنامج التدريبي.
- ٢ منع المدرب من ممارسة أي نشاط بدني عند شعوره ببعض الاعراض كالحمى أو ألم بالصدر أو بضيق في التنفس وخلافة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية.
- ٣ الاهتمام بعملية الاحماء قبل البدء في أداء المهارات.
- ٤ ارتداء الملابس والاحذية المناسبة والمريحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي

٥	التأكد من عدم وجود أي عوائق في أرضية الملعب أو الصالة الرياضية.
٦	التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدروس.
٧	استخدام البساط والمراتب عند تنفيذ المهارات التي تحتمل سقوط المتدرب على الظهر أو الراس عند تنفيذها.

المنهج التفصيلي النظري والعملي		
الساعات	المحتوى	أدوات التقييم
١	<p>الصحة والنشاط البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> فوائد ممارسة النشاط البدني لصحة الفرد استعراض بعض الشواهد على أهمية النشاط البدني وطرق القياس 	الاختبارات والاعمال التحريرية والأداء العملي
مراجع الموضوع	١	هزاع محمد الهزاع (١٤٣٠): فسيولوجيا الجهد البدني، الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، الرياض، مطابع جامعة الملك سعود
	٢	الهزاع، هزاع. (٢٠١٠) موضوعات مختارة في فسيولوجية النشاط البدني، الرياض. مطابع جامعة الملك سعود.
	٣	الهزاع، هزاع محمد، محمد الأحمد. قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان: الأهمية وطرق القياس الشائعة. مركز البحوث بكلية التربية-عمادة البحث العلمي بجامعة الملك سعود، ١٤٢٥هـ، ٢٠٠٤م.
٢	<p>الصحة والنشاط البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> السوائل والمنحلات ودورها في النشاط البدني 	الاختبارات والاعمال التحريرية والأداء العملي
مراجع الموضوع	١	الهزاع، هزاع. (٢٠٠٧) التنظيم الحراري وتعويض السوائل والمنحلات أثناء المجهود البدني، الرياض. الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
	٢	الهزاع، هزاع. (٢٠١٠) موضوعات مختارة في فسيولوجية النشاط البدني، الرياض. مطابع جامعة الملك سعود.
	٣	الهزاع، هزاع محمد. التنظيم الحراري أثناء الجهد البدني في الأجواء الحارة. كتاب وقائع ندوة التأقلم للتدريب البدني في الأجواء الحارة في دول مجلس التعاون الخليجي. القيادة العامة للقوات المسلحة، أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة، يوليو ٢٠٠٩، ١١- ٢٦
٢	<p>مصادر الطاقة ومشاركتها في المجهود البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> طاقة الأنشطة البدنية السريعة والقصيرة والطويلة 	الاختبارات والاعمال التحريرية والأداء العملي
مراجع الموضوع	١	الهزاع، هزاع. (١٩٨٧) الطاقة الحيوية المستخدمة في المجهود البدني. مجلة علوم الرياضة، جامعة المنيا. المجلد (١).
	٢	هزاع محمد الهزاع (١٤٣٠): فسيولوجيا الجهد البدني، الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، الرياض، مطابع جامعة الملك سعود
	٣	عبدالفتاح، أبو العلا. (٢٠٠٨) فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، مصر، القاهرة .

المنهج التفصيلي النظري والعملي		
الساعات	المحتوى	أدوات التقييم
٣	الإصابات الرياضية الشائعة <ul style="list-style-type: none"> الجروح، الكدمات، التنفس الصناعي، طرق نقل المصابين 	تطبيقات عملية لإسعاف المصاب والتنفس الصناعي وعلاج الاصابات
	١ خليل، سمعية. (٢٠٠٤): الاصابات الرياضية. المكتبة الشاملة بغداد	
	٢ خليل، سمعية. (٢٠٠٨): اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل. المكتبة الشاملة بغداد.	
	٣ اسامة رياض ، إمام حسن محمد النجمي (١٩٩٩): الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.	مراجع الموضوع
	٤ عادل بن علي حسن. (١٩٩٩): الإصابات الرياضية المدرسية ، الاتحاد السعودي للتربية البدنية.	
	٥ محمود كردي ، وآخرون. (١٤١٠): الطب الرياضي واصابات الملاعب ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، الطبعة الثانية ، .	
١٠	العاب المضرب <ul style="list-style-type: none"> بعض المهارات الهجومية في كرة الطاولة بعض المهارات الدفاعية في كرة الطاولة الضربة الطائرة الخلفية في التنس الضربة الامامية المستقيمة بوجه المضرب في التنس تطبيق بعض القوانين في العاب المضرب. 	الاختبارات التحريرية الأداء العملي
	١ شوقي، مجدي. (٢٠٠٢): تنس الطاولة – أسس نظرية وتطبيقات عملية. دار الفكر العربي، مصر.	
	٢ زايد، زياد. سلامة، إبراهيم. (٢٠٠٧): الاستراتيجية التربوية في كرة الطاولة.	
	٣ إبراهيم، محمد احمد. (٢٠٠٧): الأسس العملية في تنس الطاولة وطرق القياس. مركز آيات للطباعة والنشر. الزقازيق، مصر.	مراجع الموضوع
	٤ الاتحاد السعودي لكرة الطاولة. (٢٠١٧): القانون الدولي لكرة المضرب.	
	٥ الاتحاد السعودي للتنس. (٢٠١٣) القانون الدولي للتنس.	
١٠	كرة اليد <ul style="list-style-type: none"> التمريرة الكرياجية التصوب من الطيران دفاع المنطقة تنفيذ بعض الخطط والقوانين في اللعبة 	الاختبارات التحريرية الأداء العملي
	١ عودة، احمد. (١٩٩٨) كرة اليد وعناصرها الأساسية. جامعة الفاتح	

المنهج التفصيلي النظري والعملي			
الساعات	المحتوى	أدوات التقييم	
	علاوى، عبدالحميد. كمال، محمد حسن. (١٩٩٧) الممارسة التطبيقية لكرة اليد. دار الفكر العربي، مصر.	٢	مراجع الموضوع
	الاتحاد السعودي لكرة اليد. (٢٠١٧): القانون الدولي لكرة اليد.	٣	
١٠	كرة السلة <ul style="list-style-type: none"> التصويب السلامية التصويبه الثلاثية من الجري الهجوم الخاطف تنفيذ بعض الخطط والقوانين في اللعبة 	الاختبارات التحريرية الأداء العملي	
	فوزي، احمد أمين. (٢٠١٤). كرة السلة - التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية. الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.	١	مراجع الموضوع
	حسانين، محمد. محمد. عبدالدايم. (١٩٩٩) : الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية. دار الفكر العربي، مصر	٢	
	زيدان، مصطفى. (١٩٩٩): كرة السلة للمدرس والمدرّب. دار الفكر العربي. مصر، القاهرة.	٣	
الاتحاد السعودي لكرة السلة. (٢٠١٧): القانون الدولي لكرة السلة.	٤		
١	تقييم الطلاب <ul style="list-style-type: none"> اختبارات نهائية 	اختبارات تحريرية تطبيقات عملية	

قائمة بالتجهيزات التفصيلية للمعمل أو الورشة (إن وجدت)

(طباعة 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 ٩٠ × ٧٠	٢٤	١ مدرس (بكالوريوس تربية بدنية)
٢-	صالة رياضية مغطاة مساحتها ٦٠ × ٤٠	٢٠	١ مدرس (بكالوريوس تربية بدنية)
٣-	ورشة تدريب على طرق تنظيم وادارة البطولات والمهرجانات الرياضية	٢٠	لا يقل عن ماجستير في تخصص علوم الرياضة (الإدارة الرياضية) لتدريب المدرسين (المدرسين)

معمل / ورشة (الأدوات والاجهزة)		
م	اسم الصنف	الكمية
١	مضارب تنس طاولة مع كرات تنس طاولة	٢٠ مضرب + ٢٠ كرة
٢	مضارب تنس مع كرات تنس	٢٠ مضرب + ٢٠ كرة
٣	كرات يد	٢٠
٤	كرات سلة	٢٠