نموذج توصيف مقرر دراسي

اسم الكلية:	وحدة متطلبات الجامعة	القسم:	وحدة متطلبات الجامعة
اسم المقرر:	المهارات الحركية البدنية والذهنية	رمز المقرر:	UR-2-16
الساعات المعتمدة:	2	المتطلب السابق:	لا يوجد
الساعات الفعلية:	2	مستوى المقرر:	
لغة التدريس:	العربية و مصطلحات انكليزي	الفصل الدراسي:	الأول

أهداف المقرر (المعرفة والقدرة المستهدف دعمها لدى الطالب في موضوعات المقرر)

ما هو الدور الذي يلعبه هذا المقرر من ضمن الخطة الدراسية

يهدف المقرر إلى تعريف الطالب بمفاهيم التربية البدنية والنشاط والتمرين الرياضي، وإكسابه معرفة أساسية بوظائف أجهزة الجسم وعلاقتها بالحركة والأداء الرياضي، وفهم أسس التغذية والصحة الرياضية والوقاية من الإصابات، والتعرف إلى الحركات التصحيحية ومبادئ اللياقة البدنية والتدريب الرياضي .كما يستهدف تنمية قدرة الطالب على تفسير الاستجابات البدنية والذهنية للنشاط الرياضي، وتحليل عناصر اللياقة وتطبيق المفاهيم النظرية في مواقف وأنشطة رياضية مناسبة.
وهذا كله مرتبط ببناء طالب لائق صحيا، مما يجعله نشط في مجال عمله وقدرته على أداء مهامه بكفاءة عالية وبناء شخصية متزنة.

وصف المقرر (الموضوعات الأساسية)

يتناول المقرر مدخلاً إلى التربية الرياضية وعلاقة التربية البدنية بالتعلم والنمو الجسدي والعقلي والاجتماعي، ثم يعرض علم وظائف الأعضاء والفيزيولوجيا الرياضية بما يشمل الخلية والهيكل العظمي والعضلات والانقباض العضلي والألياف العضلية وأنظمة إنتاج الطاقة والجهاز العصبي والتنفسي والقلبي الوعائي .كما يتناول التغذية الرياضية ومكوناتها واحتياجات الجسم والترطيب، والصحة الرياضية، والحركات التصحيحية، والإصابات الرياضية والإسعافات الأولية، ويختتم بمبادئ اللياقة البدنية والتمرين الرياضي وعناصر اللياقة وطرق تنميتها.

Type equation here.

الجامعة السورية الخاصة SYRIAN PRIVATE UNIVERSITY	اسم الوثيقة (Document Name): نموذج توصيف مقرر دراسي	
	رقم الإصدار (Issue No): 0	رمز الوثيقة (Document Code):FA.06.01
	تاريخ الاصدار (Issue Date):11/11/2021	رقم التوزيع (Distribution No):

طريقة التدريس والتدريب (الآليات المطبقة خلال تدريس هذا المقرر)

Discussion groups	حلقات النقاش	✓	Theoretical lectures	المحاضرات العلمية	✓
Teamwork	العمل الجماعي	✓	Teaching materials	عروض الوسائط المتعددة (التفاعلية)	✓
Participation	التفاعل والمشاركة الإيجابية (من الطالب)	✓	Experiments & case studies	تجارب علمية / ميدانية	✓
Presentation	عروض تقديمية من قبل الطلاب	✓	Computer application	تطبيقات برامج حاسوبية / او برمجة	
Projects	إعداد بحوث معمقة		Field study	زيارة ميدانية: مشاريع/موقع إنشاء/مكاتب مهنية	

المعارف والمهارات والمخرجات التعليمية (المفترض اكتسابها أو تدعيمها لدى الطالب)

Intended Learning Outcomes

Working in group	العمل ضمن فريق	✓	Comprehension	المعرفة والفهم لموضوعات المقرر	✓
Class student participation	المشاركة الفاعلة والتعبير عن الذات والآراء	✓	Capability of applying the acquired knowledge	القدرة على تطبيق المعرفة المكتسبة على حالات اخرى	✓
Reports preparation	إعداد التقارير الميدانية	✓	Creative and critical thinking	التفكير: النقدي / الإبداعي	✓
Research methods	معرفة كيفية الحصول على المعلومات	✓	Analysis & studying capability	القدرة على التحليل والدراسة	✓
Research paper preparation	القدرة البحثية: إعداداً وكتابة	✓	Business (practices & ethics)	العمل المهني: ممارسة / أخلاقيات	

الكتاب المرجعي للمقرر

المراجع المعتمدة	-أمير، كاظم جابر (2006).**اللياقة البدنية والصحة** .الكويت. -بجبوج، فؤاد عطاء الله (2010) . **الشباب والرياضة الجامعية إلى أين؟** .مقالة صحفية، صحيفة الوطن. العدد(816).دمشق. -بجبوج، فؤاد عطاء الله (2016).**علم التدريب الرياضي (1)**.اللاذقية: مديرية الكتب والمطبوعات جامعة تشرين -سلامة، بهاء الدين إبراهيم (2000). **فيزيولوجيا الرياضة والأداء البدني** .القاهرة: دار الفكر العربي -عبد الفتاح، أبو العلا (1999).**الاستشفاء في المجال الرياضي** .القاهرة: دار الفكر العربي

-عبد الفتاح، أبو العلا (2002).**فيزيولوجيا التدريب والرياضة** .القاهرة: دار الفكر العربي. -عبد المقصدود، السيد (1991).**تـــدريب وفيزيولوجيـــا التحّمـــل** . الشباب الحر، القاهرة -علي ديب، نزار(2010). **بنـاء الأجسـام تقنيـات حديثـة فـي تـدريب الأبطـال**، دمشق: الدار المركزية. - Armstrong, N. Mechelen, W. (2017). **Oxford Textbook of Children's Sport and Exercise Medicine**. United Kingdom: Oxford University Press. -Aleksandar. (2011). **Metodika Kondicijske** ،Bekic **Pripreme Djece I Mladih**. Zagreb: Kinezioloski Fakultet u Zagrebu. -Bompa, Tudor O and Haff, G.Gregory. (2009). **Periodization theory and methodology of training**. USA: Human Kinetics.	

مفردات المنهاج وتوزيع تدريس مواضيعه

محتوى المقرر Syllabus (ماهي المواضيع التي سيتم تدريسها في المقرر)	الموضوع		
	الاسبوع Week	الموضوع Topic	الصفحات المقررة من الكتاب Pages
توزيع المحاضرات (تواريخ تدريس المواضيع المحددة في البند السابق) Course plan	1	مدخل إلى التربية الرياضية :مفهوم الرياضة والتربية البدنية، النشاط البدني والتمرين، نمط الحياة النشط والخامل ،علم وظائف الأعضاء :الخلية ومكوناتها الهيكل العظمي ووظائفه، أنواع العضلات ووظائفها العضلات وآلية عملها :الألياف العضلية، الوحدات الحركية، الانقباض العضلي وأنواعه	1–12
	2	،الفيزيولوجيا الرياضية :أنظمة الطاقة الجهاز العصبي، الجهاز التنفسي، القلب والجهاز القلبي الوعائي	13–30
	3	،التغذية الرياضية :المفاهيم الأساسية الاستقلاب، الطاقة والسعرات الحرارية	31–36
	4	المغذيات ودورها الرياضي :العناصر الغذائية ومصادرها واحتياجات الجسم	37–48
	5	الامتحان النصفي	
	6	التغذية والترطيب الرياضي :التوازن الغذائي، السوائل والتعرق، المكملات والعادات الغذائية	49–65
	7	،الصحة الرياضية :الصحة العامة مكونات الجسم، السمنة والوقاية وتعزيز الصحة	67–71
	8	الحركات التصحيحية :المفاهيم والأهداف، وضعية الجسم والاختلالات الحركية + عملي أنشطة رياضية	73–80

	9	الحركات التصحيحية :التمارين التصحيحية وتطبيقاتها ودورها في تحسين الحركة + عملي أنشطة رياضية	81–89
	10	الإصابات الرياضية :المفهوم والأسباب والأنواع والعلامات والأعراض + عملي أنشطة رياضية	91–97
	11	الإسعافات الأولية والوقاية من الإصابات الرياضية + عملي أنشطة رياضية	98–103
	12	مبادئ اللياقة والتمرين :مفهوم اللياقة البدنية، فوائدها، التدريب الرياضي، الإحماء والتهدئة والحمل التدريبي + عملي أنشطة رياضية	105–112
	13	مبادئ التدريب وعناصر اللياقة :القوة العضلية وأنواعها وتدريباتها + عملي أنشطة رياضية	113–119
	14	التحمل واللياقة القلبية التنفسية والتحمل العضلي والاختبارات والتدريب الدائري + عملي أنشطة رياضية	120–125
	15	المرونة والسرعة :المفهوم والأنواع والعوامل المؤثرة وطرق التطوير+ عملي أنشطة رياضية	126–129
	16	الامتحان النهائي	

تقييم الطلاب

توزيع الدرجات Distribution of marks	الاختبار	الأسبوع	الدرجة %
	الامتحان النصفي		30
	النشاط		10
	الاختبار الثاني		
	فحص نظري		
	غير ذلك (يرجى التحديد)		
	مجموع درجات الاعمال الفصلية		40
	الامتحان النهائي (نظري)		60

أستاذ المقرر:	أ.نوار مدادة	التوقيع:	✍
رئيس القسم/ منسق المقرر:	أ.نوار مدادة	التوقيع	✍
عميد الكلية:	د. آلاء الجوخي	التوقيع	✍

تاريخ إقرار التوصيف: 2-11-2026