

توصيف مقرر 401 علم الحركة التخصصي 2

الفرقة الرابعة - الفصل الدراسي الأول العام الجامعي 2022 / 2023 م

1- بيانات المقرر		
الفرقة : الرابعة	اسم المقرر : علم الحركة التخصصي 2	الرمز الكودي : 401
عدد الساعات التدريسية : ( 2 ) نظري أسبوعياً		التخصص : شعبة التدريب الرياضي

2- هدف المقرر :	تنمية وتطوير المعلومات والمعارف لدى الطالبات للتعرف على كيفية توصيف وتشخيص ومتابعة الحركة لتمكنهن من تحليل المهارات الحركية في ضوء الجوانب الحيوية وأسس الحركة الرياضية وفهم التكنيك الصحيح للأداء مما يساهم في تطوير الأداء بكفاءة وكفاية كما أنها تساندها في عملية التدريب الرياضي.
-----------------	---

3- المستهدف من التدريس	أ - المعلومات والمفاهيم
بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :	أ-1 تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بعلم الحركة والتي تساند عملية التدريب في الرياضة التخصصية أ-2 تذكر المعارف الأساسية للجهاز الحركي بجسم الإنسان ( عمل العضلات وحركة المفاصل ) بمهارات رياضة التخصص . أ-3 تصف الأداء الحركي في ضوء أسطح ومحاور ومستويات الحركة برياضة التخصص . أ-4 تعدد أنواع الحركات وفقاً للأسس { الفسيولوجية - مراحل الحركة - الميكانيكية } أ-5 تذكر خصائص الحركة الرياضية في الرياضة التخصصية . أ-6 تذكر المستجدات التكنولوجية الحديثة في مجال علم الحركة برياضة التخصص

بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-	ب - المهارات الذهنية:
ب-1 تصنف المهارات الرياضية التخصصية وفقاً للأسس البيوميكانيكية ب-2 تحلل المهارات وفقاً لمراحل الأداء الحركي برياضة التخصص . ب-3 تقترح حلول لمشكلات الأداء في ضوء تحليل المهارات الحركية. ب-4 تميز بين أنواع عمل العضلات في مهارات الرياضة التخصصية.	

بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-	ج - المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :
ج-1 تكشف عن أهم مرحلة من مراحل المهارات الحركية عند التدريب في الرياضة التخصصية . ج-2 تضع التدريبات البدنية الهادفة لتطوير الأداء الناتج عن تقويم المهارات الحركية في ضوء التحليل الحركي . ج-3 تطبق المعارف الأساسية بخصائص الحركة عند تدريب مهارات رياضة التخصص	

<p>ج-4- توظف المستجدات التكنولوجية الحديثة في مجال علم الحركة برياضة التخصص عند وضع البرامج التدريبية</p>	
<p><b>بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :-</b></p> <p>د-1- تستخدم المصادر المختلفة في جمع البيانات ( التقصي ) { الأوراق الدراسية }  د-2- تحسن إدارة الوقت بكفاءة { الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة الدراسية } وأثناء المناقشات الحوارية والشفوية.  د-3- تمارس مهارات التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية .  د-4- تمارس العمل الجماعي { من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات تعليمية لعمل الأوراق الدراسية وورش العمل C.D تحليل لمهارات حركية }.</p>	<p>د - المهارات العامة :</p>
<p>4 - محتوى المقرر :</p>	
<p>الموضوعات</p>	
<p>- المعارف الأساسية عن علم الحركة ( مفهوم - تعريف - أهميته ) في الرياضة التخصصية  - الجهاز الحركي لجسم الإنسان { عمل العضلات وحركة المفاصل في مهارات الحركات الرياضية التخصصية }  - مراحل المهارة الحركية في الرياضة التخصصية وتطبيقاتها  - { أنواع الحركات } تقسيم الحركات الرياضية وفقا للأسس (فسيولوجيا {إرادية لا إرادية} - مراحل الحركة {وحيدة - متكررة - مركبة - جملة حركية } ميكانيكا { منتظمة - غير منتظمة - إنتقالية- دورانية }  المستويات والأسطح والمحاور - (أمثلة تطبيقية في التخصص)  - خصائص الحركة الرياضية في الرياضة التخصصية ( الامتصاص ، الانسياب ، الإيقاع ، النقل ، التوقع الحركي ، جمال الحركة)  - تقويم المهارات في الرياضة التخصصية  - المستجدات التكنولوجية في مجال علم الحركة برياضة التخصص</p>	
<p>المحاضرة المعدلة      العصف الذهني      التعلم الذاتي  التعليم التعاوني      حل المشكلات      خرائط المفاهيم</p>	<p>5 - أساليب التعليم والتعلم :</p>
<p>الواجبات الإضافية - الساعات</p>	<p>6 - أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة:</p>
<p>7- تقويم الطلاب</p>	
<p>التقييم 1 اختبار تحريري { منصف الفصل الدراسي }  التقييم 2 مناقشة أوراق دراسية  تقييم 3 تفاعل وإيجابية ( مناقشات حوارية وصفية )  تقييم 4 الاختبار الشفوي النهائي</p>	<p>أ - الأساليب المستخدمة :</p>

تقييم 5 الاختبار التحريري النهائي

ب - التوقيت :

الأسبوع : الثامن  
الأسبوع : علي مدار الفصل الدراسي  
طوال الفصل الدراسي  
الأسبوع الخامس عشر  
وفق جدول الامتحان

ج- توزيع الدرجات

10 درجات  
5 درجات  
5 درجات  
10 درجات  
70 درجة

د - نسب توزيع الدرجات:

الاختبار الشفوي النهائي: 10 درجات النسبة المئوية 10 %  
الامتحان الإختبار النهائي: 70 درجة النسبة المئوية 70 %  
أعمال السنة: 20 درجة النسبة المئوية 20 %  
المجموع: 100 درجة النسبة المئوية 100 %

تقييم 1 الاختبار التحريري { المنصف } ( 10 درجات ) للمحتوي النظري الذي تم تدرسه

تقييم 2 مناقشة الأوراق الدراسية ( 5 درجات ) معايير تقييم الورقة الدراسية

الدرجة	أوجه التقييم	م
1	محتوي الورقة يتميز بالحدائة	1
1	شخصية الطالبة ( القدرة على توصيل المعلومات )	2
1	إخراج وعرض الورقة ( استخدام الداتا شو )	3
1	عدد صفحات الورقة لا تقل عن 5 صفحات	4
1	إدارة الوقت ( الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة )	5

تقييم 3 تفاعل وإيجابية { مناقشات حوارية وصفية } في المحاضرات ( 5 درجات )

الدرجة	أوجه التقييم	م
1	المشاركة في الحوار والمناقشة في أثناء المحاضرات	1
1	ممارسة مهارات الاتصال في المحاضرة	2
1	المشاركة في تقييم الزميلة ( نشاط صفى )	3
1	المشاركة في العمل الجماعي ( ورشة عمل ) { تحليل مهارة }	4
1	سلوك الطالبة ( احترام آراء الآخرين )	5

تقييم 4 الاختبار النهائي الشفوي ( 10 درجات ) وفق استمارة تقييم الإمتحانات النظرية المعدة من قبل مشروع تقييم الطلاب

الدرجة	أوجه التقييم	م
1	إدارة الوقت من خلال الالتزام بالوقت المحدد	1
3	الاسئلة الخاصة بالمعارف والمفاهيم للمقرر	2
3	الاسئلة الخاصة بالمهارات بتحليل المهارات التطبيقية	3
3	الاسئلة الخاصة بالمهارات المهنية	4

تقييم 5 الاختبار التحريري النهائي يكون وفق الورقة الإمتحانية المعدة من قبل مشروع تقويم الطلاب

8 - قائمة الكتب الدراسية والمراجع :

أ - مذكرات : لا يوجد

ب - كتب ملزمة : وفق رياضة التخصص

ج - كتب مقترحة :

1- زكي محمد محمد حسن: تطبيقات في علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004.

2- عادل عبد البصير، إيهاب عادل عبد البصير: التحليل البيوميكانيكي والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2007.

3- عادل عبد البصير: أسس التحليل الحركي، المكتبة المصرية، 2008م

4- طلحة حسام الدين وآخرون : أبجديات علوم الحركة ج3 ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2015

5- أحمد فؤاد الشاذلي: بيوميكانيكا التحليل الحركي ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 2015

د - دوريات علمية أو نشرات ..... الخ :

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية كلية التربية الرياضية جامعة حلوان القاهرة -  
المجلات العلمية لكليات التربية الرياضية  
JOURNAL-CANADIEN-DES-SCIENCES-DU-SPORT

رئيس القسم:

أستاذ المقرر:

تم اعتماد التوصيف بمجلس قسم رقم ( 17 ) بتاريخ 2022 / 9 / 7

تم اعتماد التوصيف بمجلس كلية رقم ( 530 ) بتاريخ 20 / 9 / 17



جامعة: حلوان

كلية: التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم: تدريب الرياضات المائية

نموذج رقم (11أ)

علم الحركة التخصصي2	مسمى المقرر
401	كود المقرر

( أ ) مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من مقرر 401 علم الحركة التخصصي2 الفصل الدراسي الأول 2022 / 2023 م

المهارات العامة				المهارات المهنية				المهارات الذهنية				المعلومات والمفاهيم						الأسبوع	الموضوعات
4.د	3.د	2.د	1.د	4.ج	3.ج	2.ج	1.ج	4.ب	3.ب	2.ب	1.ب	6.أ	5.أ	4.أ	3.أ	2.أ	1.أ		
	x		x														x	1	- المعارف الأساسية عن علم الحركة ( مفهوم - تعريف - أهميته ) في الرياضة التخصصية
x			x					x									x	3,2	- الجهاز الحركي لجسم الإنسان { عمل العضلات وحركة المفاصل في مهارات الحركات الرياضية التخصصية }
	x	x					x			x	x							4	- مراحل المهارة الحركية في الرياضة التخصصية وتطبيقاتها
		x	x								x				x			5,6	- { أنواع الحركات } تقسيم الحركات الرياضية وفقاً للأسس (فسيولوجيا {إرادية لا إرادية} - مراحل الحركة {وحيدة - متكررة - مركبة - جملة حركية } ميكانيكا { منتظمة - غير منتظمة - إنتقالية - دورانية }
																		9,8	التدريب الميداني المتصل
			x							x								10	المستويات والأسطح والمحاور - (أمثلة تطبيقية في التخصص)
	x	x			x									x				11,10	- خصائص الحركة الرياضية في الرياضة التخصصية ( الامتصاص ، الانسياب ، الإيقاع ، النقل ، التوقع الحركي ، جمال الحركة )
	x	x				x				x								12	- تقويم المهارات في الرياضة التخصصية
x	x			x								x						13	- المستجدات التكنولوجية في مجال علم الحركة برياضة التخصص

أستاذ المقرر:

رئيس القسم : أ.د/

تم اعتماد التوصيف بمجلس قسم رقم ( 17 ) بتاريخ 7 / 9 / 2022 ومجلس كلية رقم (530) تاريخ 14/9/2023م

مصفوفة نواتج التعلم وأساليب التعليم والتعلم لمقرر 401 علم الحركة التخصصي 2  
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2022 / 2023  
للفرقة : الرابعة (شعبة التدريب الرياضي)

اساليب التعليم والتعلم						(نواتج التعلم المستهدفة)	
خرائط المفاهيم	حل المشكلات	التعلم التعاوني	التعلم الذاتي	العصف الذهني	المحاضرة المعدلة		
√		√		√		1.أ تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بعلم الحركة والتي تساند عملية التدريب في الرياضة التخصصية	معرفة وفهم
√			√		√	2.أ تذكر المعارف الأساسية للجهاز الحركي بجسم الإنسان ( عمل العضلات وحركة المفاصل ) بمهارات رياضة التخصص	
√		√			√	3.أ تصف الأداء الحركي في ضوء أسطح ومحاو ومستويات الحركة برياضة التخصص .	
		√	√		√	4.أ تعدد أنواع الحركات وفقا للأسس { الفسيولوجية - مراحل الحركة - الميكانيكية }	
			√	√		5.أ تذكر خصائص الحركة الرياضية في الرياضة التخصصية .	
√		√			√	6.أ تذكر المستجدات التكنولوجية الحديثة في مجال علم الحركة برياضة التخصص	مهارات ذهنية
√		√			√	ب.1 تصنف المهارات الرياضية التخصصية وفقا للأسس البيوميكانيكية	
√	√		√			ب.2 تحلل المهارات وفقا لمراحل الأداء الحركي برياضة التخصص.	
	√	√			√	ب.3 تقترح حلول لمشكلات الاداء في ضوء تحليل المهارات الحركية.	
√	√		√			ب.4 تميز بين أنواع عمل العضلات في مهارات الرياضة التخصصية.	
	√		√	√		ج.1 تكشف عن أهم مرحلة من مراحل المهارات الحركية عند التدريب في الرياضة التخصصية	مهارات مهنية وعملية
	√	√			√	ج.2 تضع التدريبات البدنية الهادفة لتطوير الاداء الناتج عن تقويم المهارات الحركية في ضوء التحليل الحركي	
	√	√	√		√	ج.3 تطبق المعارف الأساسية بخصائص الحركة عند تدريب مهارات رياضة التخصص	
		√			√	ج.4 توظف المستجدات التكنولوجية الحديثة في مجال علم الحركة برياضة التخصص عند وضع البرامج التدريبية	
	√	√	√			د.1 تستخدم المصادر المختلفة في جمع البيانات { الأوراق الدراسية } وفي عرضها	
				√	√	د.2 تحسن إدارة الوقت بكفاءة { الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة الدراسية } وأثناء المناقشات الحوارية والشقوية	مهارات عامة
			√			د.3 تمارس مهارات التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية .	
		√				د.4 تمارس العمل الجماعي { من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات تعليمية لعمل الأوراق الدراسية }.	

مصفوفة نواتج التعلم والأنشطة المقابلة لمقرر 401 علم الحركة التخصصي 2  
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2022 / 2023م  
للفرقة : الرابعة ( شعبة التدريب الرياضي )

الأنشطة المقابلة		نواتج التعلم المستهدفة	
ورشة عمل C.D	أوراق دراسية		
	✓	1. أ تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بعلم الحركة والتي تساند عملية التدريب في الرياضة التخصصية	معرفة وفهم
	✓	2. أ تذكر المعارف الأساسية للجهاز الحركي بجسم الإنسان ( عمل العضلات وحركة المفاصل ) بمهارات رياضة التخصص	
	✓	3. أ تصف الأداء الحركي في ضوء أسطح ومحاور ومستويات الحركة برياضة التخصص .	
✓	✓	4. أ تعدد أنواع الحركات وفقا للأسس { الفسيولوجية - مراحل الحركة - الميكانيكية }	
	✓	5. أ تذكر خصائص الحركة الرياضية في الرياضة التخصصية .	
	✓	6. أ تذكر المستجدات التكنولوجية الحديثة في مجال علم الحركة برياضة التخصص	
✓	✓	ب.1 تصنف المهارات الرياضية التخصصية وفقا للأسس البيوميكانيكية	مهارات ذهنية
✓	✓	ب.2 تحلل المهارات وفقا لمراحل الأداء الحركي برياضة التخصص.	
✓	✓	ب.3 تقترح حلول لمشكلات الأداء في ضوء تحليل المهارات الحركية.	
	✓	ب.4 تميز بين أنواع عمل العضلات في مهارات الرياضة التخصصية.	
✓	✓	ج.1 تكشف عن أهم مرحلة من مراحل المهارات الحركية عند التدريب في الرياضة التخصصية	مهارات مهنية وعملية
	✓	ج.2 تضع التدريبات البدنية الهادفة لتطوير الأداء الناتج عن تقويم المهارات الحركية في ضوء التحليل الحركي	
	✓	ج.3 تطبق المعارف الأساسية بخصائص الحركة عند تدريب مهارات رياضة التخصص	
	✓	ج.4 توظف المستجدات التكنولوجية الحديثة في مجال علم الحركة برياضة التخصص عند وضع البرامج التدريبية	
✓	✓	د.1 تستخدم المصادر المختلفة في جمع البيانات { الأوراق الدراسية } وفي عرضها	مهارات عامة
✓	✓	د.2 تحسن إدارة الوقت بكفاءة { الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة الدراسية } وأثناء المناقشات الحوارية والشفوية	
✓	✓	د.3 تمارس مهارات التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية .	
✓	✓	د.4 تمارس العمل الجماعي { من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات تعليمية لعمل الأوراق الدراسية }.	

أستاذ المقرر: أ.د./



القسم العلمي :تدريب الرياضات المانوية

مصفوفة نواتج التعلم وأساليب التقويم لمقرر 401 علم الحركة التخصصي 2  
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2022 / 2023م  
للفرقة : الرابعة ( شعبة التدريب الرياضي )

أساليب التقويم					نواتج التعلم المستهدفة)	
التحريري النهائي	الإختبار شفوي	تحريري المنتصف	تفاعل وايجابية	أوراق دراسية		
√	√	√	√	√	1.أ تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بعلم الحركة والتي تساند عملية التدريب في الرياضة التخصصية	معرفة وفهم
√	√	√	√	√	2.أ تذكر المعارف الأساسية للجهاز الحركي بجسم الإنسان ( عمل العضلات وحركة المفاصل ) بمهارات رياضة التخصص	
√			√	√	3.أ تصف الأداء الحركي في ضوء أسطح ومحاور ومستويات الحركة برياضة التخصص .	
√	√	√	√	√	4.أ تعدد أنواع الحركات وفقا للأسس { الفسيولوجية - مراحل الحركة - الميكانيكية }	
√	√	√	√	√	5.أ تذكر خصائص الحركة الرياضية في الرياضة التخصصية .	
√			√	√	6.أ تذكر المستجدات التكنولوجية الحديثة في مجال علم الحركة برياضة التخصص	
√	√		√	√	ب.1 تصنف المهارات الرياضية التخصصية وفقا للأسس البيوميكانيكية	مهارات ذهنية
√		√	√	√	ب.2 تحلل المهارات وفقا لمراحل الأداء الحركي برياضة التخصص.	
√			√	√	ب.3 تقترح حلول لمشكلات الأداء في ضوء تحليل المهارات الحركية.	
√		√	√	√	ب.4 تميز بين أنواع عمل العضلات في مهارات الرياضة التخصصية.	
√		√	√	√	ج.1 تكشف عن أهم مرحلة من مراحل المهارات الحركية عند التدريب في الرياضة التخصصية	مهارات مهنية وعملية
√	√		√	√	ج.2 تضع التدريبات البدنية الهادفة لتطوير الأداء الناتج عن تقويم المهارات الحركية في ضوء التحليل الحركي	
√	√		√	√	ج.3 تطبق المعارف الأساسية بخصائص الحركة عند تدريب مهارات رياضة التخصص	
			√	√	ج.4 توظف المستجدات التكنولوجية الحديثة في مجال علم الحركة برياضة التخصص عند وضع البرامج التدريبية	
			√	√	د.1 تستخدم المصادر المختلفة في جمع البيانات { الأوراق الدراسية } وفي عرضها	مهارات عامة
	√		√	√	د.2 تحسن إدارة الوقت بكفاءة { الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة الدراسية } وأثناء المناقشات الحوارية والشفوية	
			√	√	د.3 تمارس مهارات التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية .	
			√	√	د.4 تمارس العمل الجماعي { من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات تعليمية لعمل الأوراق الدراسية }.	

أستاذ المقرر: أ.د/

مصفوفة نواتج التعلم المستهدفة وأساليب التعليم والتعلم لذوي القدرات المحدودة  
لمقرر 401 علم الحركة التخصصي 2  
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2022 / 2023م  
للفرقة : الرابعة (شعبة التدريب الرياضي)

أساليب التعليم والتعلم		نواتج التعلم المستهدفة	
الساعات المكتبية	الواجبات الإضافية		
	✓	1.أ تذكر المعارف الأساسية المرتبطة بعلم الحركة والتي تساعد عملية التدريب في الرياضة التخصصية	معرفة وفهم
	✓	2.أ تذكر المعارف الأساسية للجهاز الحركي بجسم الإنسان ( عمل العضلات وحركة المفاصل ) بمهارات رياضة التخصص	
✓	✓	3.أ تصف الأداء الحركي في ضوء أسطح ومحاور ومستويات الحركة برياضة التخصص .	
✓	✓	4.أ تعدد أنواع الحركات وفقا للأسس { الفسيولوجية - مراحل الحركة - الميكانيكية }	
	✓	5.أ تذكر خصائص الحركة الرياضية في الرياضة التخصصية .	
✓		6.أ تذكر المستجدات التكنولوجية الحديثة في مجال علم الحركة برياضة التخصص	مهارات ذهنية
	✓	ب.1 تصنف المهارات الرياضية التخصصية وفقا للأسس البيوميكانيكية	
✓	✓	ب.2 تحلل المهارات وفقا لمرحلة الأداء الحركي برياضة التخصص.	
✓		ب.3 تقترح حلول لمشكلات الأداء في ضوء تحليل المهارات الحركية.	
	✓	ب.4 تميز بين أنواع عمل العضلات في مهارات الرياضة التخصصية.	مهارات مهنية وعملية
✓		ج.1 تكشف عن أهم مرحلة من مراحل المهارات الحركية عند التدريب في الرياضة التخصصية	
✓		ج.2 تضع التدريبات البدنية الهادفة لتطوير الأداء الناتج عن تقويم المهارات الحركية في ضوء التحليل الحركي	
✓		ج.3 تطبق المعارف الأساسية بخصائص الحركة عند تدريب مهارات رياضة التخصص	
✓		ج.4 توظف المستجدات التكنولوجية الحديثة في مجال علم الحركة برياضة التخصص عند وضع البرامج التدريبية	مهارات عامة
		د.1 تستخدم المصادر المختلفة في جمع البيانات { الأوراق الدراسية } وفي عرضها	
		د.2 تحسن إدارة الوقت بكفاءة { الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة الدراسية } وأثناء المناقشات الحوارية والشفوية	
		د.3 تمارس مهارات التعلم الذاتي من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية .	
		د.4 تمارس العمل الجماعي { من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات تعليمية لعمل الأوراق الدراسية }.	