كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم : تدريب مسابقات الميدان والمضمار

توصيف مقرر ميكانيكا حيوية في مادة التخصص– الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي 2022 / 2023م

| 1 - بيانات المقرر: | | |
|---|---|---|
| الرمز الكودي : 405 | اسم المقرر: ميكانيكا حيوية في مادة التخصص | الفرقة: الرابعة |
| التخصص: تدريب | عدد الساعات التدريسية : نظري ( 2 ) ساعة أسبوعياً | |
| 2 – هدف المقرر: إكساب وتنمية المعارف والمعلومات والمهارات و قوانين الميكانيكا للحركة الرياضية وكيفية توصيف ومتابعة الحركة لمعرفة المتغيرات الديناميكية المؤثرة في الأداء لتحسين بيئة العملية التدريبية التنافسية في مجال الرياضة التخصصية . | | |
| 3- المستهدف من تدريس المقرر : | | |
| أ) المعلومات والمفاهيم :<br>يتم قياس هذه النواتج من خلال<br>1- الامتحان التحريري<br>2- الامتحان الشفوي | بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن :<br>أ-1- تذكر المعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بالميكانيكا الحيوية في مجال تدريب الرياضة التخصصية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ).<br>أ-2 - توضح كيفية توصيف الحركة ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها )<br>أ-3- توضح أسس الميكانيكا الحيوية .<br>أ-4- تذكر العوامل المؤثرة على القوة العضلية .<br>أ-5- توضح قانون المقذوفات . | |
| ب) المهارات الذهنية:<br>يتم قياس هذه النواتج من خلال<br>1- الامتحان التحريري<br>2- الامتحان الشفوي | بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن :<br>ب-1- تحلل الأداء في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية لرياضة التخصص.<br>ب-2- تقارن بين التوازن والاتزان في مجال التخصص .<br>ب-3- تميز بين أنوع الروافع في مجال التخصص .<br>ب-4- تصنف القوانين الميكانيكية وفقاً للأداء الحركي في رياضة التخصص . | |
| ج) المهارات المهنية الخاصة بالمقرر: يتم قياس هذه النواتج من خلال المناقشات والامتحان الشفوي والتحريري | بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن :<br>ج-1- تخطط الوحدات التدريبية للمهارات التخصصية في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية.<br>ج-2- تصحح أخطاء الأداء الحركي في ضوء القوانين الميكانيكية للحركة. | |
| د) المهارات العامة: يتم قياس هذه النواتج من خلال الأوراق الدراسية والامتحان الشفوي | بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن :<br>د-1- تستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعارف و المعلومات { الورقة الدراسية }<br>د-2- تدير الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية والشفوية وأثناء عرض الورقة الدراسية.<br>د-3. تمارس مهارات التعلم الذاتي من خلال التحضير المسبق لموضوعات المقرر | |
| 4- محتوى المقرر | | |

| | |
|---|---|
| | 1- مقدمة عامة عن الميكانيكا الحيوية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ) |
| | 2-الحركة الرياضية ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها ) . |
| | 3- السرعة - العجلة ( التعريف – الأنواع – القوانين ) |
| | 4- القوة ( التعريف – التأثير - العوامل المؤثرة على القوة ) ، قوانيين الميكانيكا الحيوية ، تطبيقاتها في الرياضة التخصصية |
| | 5- الروافع ( التعريف – أنواعة – تطبيقاتة فى التخصص).+ امتحان تحريري |
| | 6- التوازن والإتزان ( التعريف – المناطق - تطبيقاتة فى التخصص).. |
| | 7- أسس الميكانيكا الحيوية + مناقشة الأوراق الدراسية |
| | 8- قانون المقذوفات ( من الأسطح المستوية – من الأسطح المائلة – تطبيقاتة فى مجال التخصص).. |
| 5- أســـاليب التعلـــيم والتعلم: | 1- محاضرة. 2- المناقشة والحوار.<br>3- التعلم الذاتي. 4- التعليم التعاوني . |
| 6- أســـاليب التعلـــيم والـــتعلم للطـــلاب ذوى القدرات المحدودة | |

7- تقويم الطلاب

| أ) الأساليب المستخدمة: | ب) التوقيت : | ج) توزيع الدرجات |
|---|---|---|
| التقييم 1 اختبار تحريري | الأسبوع : الثامن | 10 درجات |
| التقييم 2 أوراق دراسية | الأسبوع : الثاني عشر | 5 درجات |
| التقييم 3 تفاعل وإيجابية | طوال الفصل الدراسي | 5 درجات |
| التقييم 4 الاختبار الشفوي النهائي | الأسبوع الخامس عشر | 10 درجات |
| التقييم 5 الاختبار التحريري النهائي | وفق جدول الامتحان | 70 درجة |

د – توزيع الدرجات :

الاختبار الشفوي النهائي 10 درجات النسبة المئوية 10 ٪
الاختبار النظري النهائي 70 درجة النسبة المئوية 70 ٪
أعمال السنة 20 درجة النسبة المئوية 20 ٪
المجموع 100 درجة النسبة المئوية 100 ٪

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

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

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

تقييم 3 إيجابية وتفاعل في المحاضرات ( 5 درجات )

| م | أوجه التقييم | الدرجة |
|---|---|---|
| 1 | المشاركه في الحوار والمناقشه في اثناء المحاضرات | 1 |
| 2 | استخدام مهارات الاتصال المتبعه في المحاضرة | 1 |
| 3 | المشاركه في تقييم الزميله ( نشاط صفي ) | 1 |
| 4 | المشاركة في العمل الجماعي ( ورشة عمل ) | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | سلوك الطالبة ( احترام أراء الآخرين ) | 1 |

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

| م | اوجه التقييم | الدرجة |
|---|---|---|
| 1 | إدارة الوقت من خلال الالتزام بالوقت المحدد | 1 |
| 2 | الاسئله الخاصه بالمعارف والمفاهيم للمقرر | 3 |
| 3 | الاسئله الخاصه بالمهارات الدهنيه | 3 |
| 4 | الاسئله الخاصه بالمهارات المهنيه | 3 |

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

**8- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :**

| | |
|---|---|
| أ) مذكـــرات | - إقبال كامل ، حنان عبد الفتاح: مذكرة الميكانيكا الحيوية للفرقة الرابعة ، 2009م |
| ب- كتب ملزمة | وفق رياضة التخصص |
| جـ كتب مقترحه | - طلحه حسين : الميكانيكا الحيويه – اسس نظريه وتطبيقيه ـــ دار الفكر العربي 2005<br>- خيرية السكري ، أحمد محمد بريقع : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية ـــ منشأة المعارف – 2005 م.<br>- أحمد فؤاد الشاذلي : بيوميكانيكا التحليل الحركي ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 2015 |
| د- دوريـــات علميـــه او نشرات ... الخ | 1- موقع اللجنة الأولمبية .<br>2- arlemg-ojrren-pp-gBla<br>Micaics wcb-B row- USA 2000 |

منسق المقررأم.د/ سماح كمال التوقيع رئيس القسم : أ.د/فاطمة عبد الباقي التوقيع

**تم اعتماد التوصيف بمجلس القسم جلسة رقم ( 260 ) والمنعقد بتاريخ 11 /9/ 2022م**

| مسمي المقرر | الميكانيكا الحيوية في الرياضات التخصصية |
|---|---|
| كود المقرر | 405 |

جامعة : حلوان
كلية : التربية الرياضية للبنات ـ القاهرة
قسم : الأقسام العلمية للتدريب

## ( أ ) مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من مقرر ميكانيكا حيوية في مادة التخصص الفصل الدراسي الأول 2019/2018 م

| المحتوى للمقرر | الأسبوع | المعارف الرئيسية | | | | | مهارات ذهنية | | | | مهارات مهنية | | مهارات عامة | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | أ1 | أ2 | أ3 | أ.4 | أ.5 | ب1 | ب2 | ب3 | ب4 | ج1 | ج2 | د1 | د2 | د3 |
| مقدمة عامة عن الميكانيكا الحيوية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ) | 1 ، 2 | × | | | | | | | | | | | × | | × |
| الحركة الرياضية ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها ) . | 53 ، 4 | | × | | | | × | | | | | | | × | |
| السرعة - العجلة ( التعريف – الأنواع – القوانين ) | 5 ، 6 | | | | | | | | | × | × | | × | × | |
| القوة ( التعريف – التأثير - العوامل المؤثرة على القوة ) ، قوانيين الميكانيكا الحيوية ، تطبيقاتها في المجال الرياضي . | 7 ، 8 | | | | × | | × | | | × | × | × | | × | × |
| التدريب الميداني المتصل | 9 ، 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| أنواع الروافع . | 11 | | | | | | | | × | × | × | | × | | × |
| التوازن والإتزان . | 12 | | | | | | | × | | | | | × | | × |
| أسس الميكانيكا الحيوية . | 13 | | | × | | | × | | | | | | | × | |
| قانون المقذوفات . | 14 | | | | | × | | | | × | × | | × | | |

أستاذ المقرر أم.د/ سماح كمال  رئيس القسم : أ.د/ ليلي عبد الباقي

ـ بمجلس قسم رقم ( 212 ) بتاريخ 3 / 9 / 2018

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار

**مصفوفة نواتج التعلم واستراتيجيات التعليم والتعلم لمقرر الميكانيكا الحيوية (405)**

**الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2018 / 2019 م**

| | اهداف نواتج التعلم | اساليب التعليم والتعلم (استراتيجيات التعليم والتعلم ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | المحاضرة | المناقشة والحوار | التعلم الذاتي | التعليم التعاوني |
| المعلومات والمفاهيم | أ-1- تذكر المعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بالميكانيكا الحيوية في مجال تدريب الرياضة التخصصية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ) . | √ | √ | | |
| | أ-2 - توضح كيفية توصيف الحركة ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها. | √ | √ | | |
| | أ-3- توضح أسس الميكانيكا الحيوية . | √ | √ | | |
| | أ-4- تذكر العوامل المؤثرة على القوة العضلية . | √ | √ | | |
| | أ-5- توضح قانون المقذوفات . | √ | √ | | |
| المهارات الذهنية | ب-1- تحلل الأداء في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية لرياضة التخصص | √ | | | √ |
| | ب-2- تقارن بين التوازن والاتزان في مجال التخصص . | √ | | | |
| | ب-3- تميز بين أنوع الروافع في مجال التخصص . | √ | √ | | |
| | ب-4- تصنف القوانين الميكانيكية وفقاً للأداء الحركي في رياضة التخصص . | √ | | √ | |
| المهارات المهنية | ج-1- تخطط الوحدات التدريبية للمهارات التخصصية في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية. | | | | √ |
| | ج-2- تصحح أخطاء الأداء الحركي في ضوء القوانين الميكانيكية للحركة. | | | √ | |
| المهارات العامة | د-1- تستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعارف و المعلومات { الورقة الدراسية } | √ | | √ | |
| | د-2- تدير الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية والشفوية وأثناء عرض الورقة الدراسية. | √ | | √ | |
| | د-3 [illegible] ني من خلال التحضير المسبق لموضوعات [illegible] | √ | | √ | |

منس

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار

**مصفوفة نواتج التعلم والانشطة المقابلة لها لمقرر الميكانيكا الحيوية ( 405)**

**الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2018 / 2019 م**

| | اهداف نواتج التعلم | انشطة التعليم والتعلم | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | عروض تقديمية | نشاط جماعي | نشاط فردي | اوراق دراسية |
| المعلومات والمفاهيم | أ-1- تذكر المعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بالميكانيكا الحيوية في مجال تدريب الرياضة التخصصية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ). | | | | √ |
| | أ-2 - توضح كيفية توصيف الحركة ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها. | √ | | | |
| | أ-3- توضح أسس الميكانيكا الحيوية . | √ | | | √ |
| | أ-4- تذكر العوامل المؤثرة على القوة العضلية . | | | | √ |
| | أ-5- توضح قانون المقذوفات | √ | | | √ |
| المهارات الذهنية | ب-1- تحلل الأداء في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية لرياضة التخصص. | √ | √ | | √ |
| | ب-2- تقارن بين التوازن والاتزان في مجال التخصص . | | | | √ |
| | ب-3- تميز بين أنوع الروافع في مجال التخصص . | | | | √ |
| | ب-4- تصنف القوانين الميكانيكية وفقاً للأداء الحركي في رياضة التخصص | | | √ | √ |
| المهارات المهنية | ج-1- تخطط الوحدات التدريبية للمهارات التخصصية في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية. | | √ | | |
| | ج-2- تصحح أخطاء الأداء الحركي في ضوء القوانين الميكانيكية للحركة. | | | √ | |
| المهارات العامة | د-1- تستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعارف و المعلومات { الورقة الدراسية } | | | √ | |
| | د-2- تدير الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية والشفوية وأثناء عرض الورقة الدراسية. | | | √ | |
| | د-3- تنمي مهارات التعلم الذاتي من خلال التحضير المسبق لموضوعات | | | √ | |

**مال**

**كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة**

**قسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار**

**مصفوفة نواتج التعلم و اساليب التقويم لها لمقرر الميكانيكا الحيوية ( 405)**

**الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2018 / 2019 م**

| اهداف نواتج التعلم | اساليب التقويم | | | |
|---|---|---|---|---|
| | اختبار نظرى | اختبارات شفوية | اوراق دراسية | تفاعل وايجابية |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| المعلومات والمفاهيم | أ-1- تذكر المعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بالميكانيكا الحيوية في مجال تدريب الرياضة التخصصية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ). | √ | √ | √ | |
| | أ-2 - توضح كيفية توصيف الحركة ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها ) | √ | | √ | |
| | أ-3- توضح أسس الميكانيكا الحيوية . | √ | | √ | |
| | أ-4- تذكر العوامل المؤثرة على القوة العضلية . | √ | | √ | √ |
| | أ-5- توضح قانون المقذوفات | √ | √ | √ | √ |
| المهارات الذهنية | ب-1- تحلل الأداء في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية لرياضة التخصص. | √ | | √ | √ |
| | ب-2- تقارن بين التوازن والاتزان في مجال التخصص . | √ | | √ | √ |
| | ب-3- تميز بين أنوع الروافع في مجال التخصص . | √ | | √ | √ |
| | ب-4- تصنف القوانين الميكانيكية وفقاً للأداء الحركي في رياضة التخصص | √ | | √ | √ |
| المهارات المهنية | ج-1- تخطط الوحدات التدريبية للمهارات التخصصية في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية. | | √ | | √ |
| | ج-2- تصحح أخطاء الأداء الحركي في ضوء القوانين الميكانيكية للحركة. | √ | | | √ |
| المهارات العامة | د-1- تستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعارف و المعلومات { الورقة الدراسية } | | √ | √ | |
| | د-2- تدير الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية والشفوية وأثناء عرض الورقة الدراسية. | | | | √ |
| | د-3. تمارس مهارات التعلم الذاتي من خلال التحضير المسبق لموضوعات المقرر | | | √ | |

**منسق المقرر : سماح كمال**

توصيف مقرر ميكانيكا حيوية قي مادة التخصص– الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي 2020 / 2021م

| 1 - بيانات المقرر: | | |
|---|---|---|
| الرمز الكودي : 405 | اسم المقرر: ميكانيكا حيوية في مادة التخصص | الفرقة: الرابعة |
| التخصص: تدريب | عدد الساعات التدريسية : نظري ( 2 ) ساعة أسبوعياً | |
| 2 – هدف المقرر: إكساب وتنمية المعارف والمعلومات والمهارات و قوانين الميكانيكا للحركة الرياضية وكيفية توصيف ومتابعة الحركة لمعرفة المتغيرات الديناميكية المؤثرة في الأداء لتحسين بيئة العملية التدريبية التنافسية في مجال الرياضة التخصصية . | | |
| 3- المستهدف من تدريس المقرر : | | |
| أ) المعلومات والمفاهيم :<br>يتم قياس هذه النواتج من خلال<br>3- الامتحان التحريري<br>4- الامتحان الشفوي | بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن :<br>أ-1- تذكر المعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بالميكانيكا الحيوية في مجال تدريب الرياضة التخصصية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ).<br>أ-2 - توضح كيفية توصيف الحركة ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها )<br>أ-3- توضح أسس الميكانيكا الحيوية .<br>أ-4- تذكر العوامل المؤثرة على القوة العضلية .<br>أ-5- توضح قانون المقذوفات . | |
| ب) المهارات الذهنية:<br>يتم قياس هذه النواتج من خلال<br>3- الامتحان التحريري<br>4- الامتحان الشفوي | بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن :<br>ب-1- تحلل الأداء في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية لرياضة التخصص.<br>ب-2- تقارن بين التوازن والاتزان في مجال التخصص .<br>ب-3- تميز بين أنوع الروافع في مجال التخصص .<br>ب-4- تصنف القوانين الميكانيكية وفقاً للأداء الحركي في رياضة التخصص . | |

| | |
|---|---|
| ج) المهارات المهنية الخاصة بالمقرر: يتم قياس هذه النواتج من خلال المناقشات والامتحان الشفوي والتحريري | بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن :<br>ج-1- تخطط الوحدات التدريبية للمهارات التخصصية في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية.<br>ج-2- تصحح أخطاء الأداء الحركي في ضوء القوانين الميكانيكية للحركة. |
| د) المهارات العامة: يتم قياس هذه النواتج من خلال الأوراق الدراسية والامتحان الشفوي | بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن :<br>د-1- تستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعارف و المعلومات { الورقة الدراسية }<br>د-2- تدير الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية والشفوية وأثناء عرض الورقة الدراسية.<br>د-3. تمارس مهارات التعلم الذاتي من خلال التحضير المسبق لموضوعات المقرر |

## 4- محتوى المقرر

| | |
|---|---|
| | 1- مقدمة عامة عن الميكانيكا الحيوية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ) |
| | 2-الحركة الرياضية ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها ) . |
| | 3- السرعة - العجلة ( التعريف – الأنواع – القوانين ) |
| | 4- القوة ( التعريف – التأثير - العوامل المؤثرة على القوة ) ، قوانيين الميكانيكا الحيوية ، تطبيقاتها في الرياضة التخصصية |
| | 5- الروافع ( التعريف – أنواعة – تطبيقاتة فى التخصص).+ امتحان تحريري |
| | 6- التوازن والإتزان ( التعريف – المناطق - تطبيقاتة فى التخصص).. |
| | 7- أسس الميكانيكا الحيوية + مناقشة الأوراق الدراسية |
| | 8- قانون المقذوفات ( من الأسطح المستوية – من الأسطح المائلة – تطبيقاتة فى مجال التخصص).. |
| 5- أساليب التعليم والتعلم: | 1- محاضرة. 2- المناقشة والحوار.<br>3- التعلم الذاتي. 4- التعليم التعاوني . 5- التعليم عن بعد |
| 6- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى القدرات المحدودة | |

## 7- تقويم الطلاب

| أ) الأساليب المستخدمة: | ب) التوقيت : | ج) توزيع الدرجات |
|---|---|---|
| التقييم 1 اختبار تحريري | الأسبوع : الثامن | 10 درجات |
| التقييم 2 أوراق دراسية | الأسبوع : الثاني عشر | 5 درجات |
| التقييم 3 تفاعل وإيجابية | طوال الفصل الدراسي | 5 درجات |
| التقييم 4 الاختبار الشفوي النهائي | الأسبوع الخامس عشر | 10 درجات |
| التقييم 5 الاختبار التحريري النهائي | وفق جدول الامتحان | 70 درجة |

**د – توزيع الدرجات :**

| | | | |
|---|---|---|---|
| الاختبار الشفوي النهائي | 10 درجات | النسبة المئوية | 10 ٪ |
| الاختبار النظري النهائي | 70 درجة | النسبة المئوية | 70 ٪ |
| أعمال السنة | 20 درجة | النسبة المئوية | 20 ٪ |
| المجموع | 100 درجة | النسبة المئوية | 100 ٪ |

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

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

| م | أوجه التقييم | الدرجة |
|---|---|---|
| 1 | محتوي الورقة يتميز بالحداثة | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | شخصية الطالبة ( القدرة على توصيل المعلمات ) | 1 |
| 3 | إخراج وعرض الورقة ( استخدام الداتا شو ) | 1 |
| 4 | عدد صفحات الورقة لا تقل عن 5 صفحات | 1 |
| 5 | إدارة الوقت ( الإلتزام بالوقت المخصص لعرض الورقة ) | 1 |

تقييم 3 إيجابية وتفاعل في المحاضرات ( 5 درجات )

| م | أوجه التقييم | الدرجة |
|---|---|---|
| 1 | المشاركه في الحوار والمناقشه في اثناء المحاضرات | 1 |
| 2 | استخدام مهارات الاتصال المتبعه في المحاضرة | 1 |
| 3 | المشاركه في تقييم الزميله ( نشاط صفي ) | 1 |
| 4 | المشاركة في العمل الجماعي ( ورشة عمل ) | 1 |
| 5 | سلوك الطالبة ( احترام أراء الآخرين ) | 1 |

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

| م | اوجه التقييم | الدرجة |
|---|---|---|
| 1 | إدارة الوقت من خلال الالتزام بالوقت المحدد | 1 |
| 2 | الاسئله الخاصه بالمعارف والمفاهيم للمقرر | 3 |
| 3 | الاسئله الخاصه بالمهارات الدهنيه | 3 |
| 4 | الاسئله الخاصه بالمهارات المهنيه | 3 |

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

**8- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :**


| | |
|---|---|
| أ) مذكـــرات | - إقبال كامل ، حنان عبد الفتاح: مذكرة الميكانيكا الحيوية للفرقة الرابعة ، 2009م |
| ب- كتب ملزمة | وفق رياضة التخصص |
| جـ كتب مقترحه | - طلحه حسين : الميكانيكا الحيويه – اسس نظريه وتطبيقيه ـــ دار الفكر العربي 2005 م<br>- خيرية السكري ، أحمد محمد بريقع : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية ـــ منشأة المعارف – 2005 م.<br>- أحمد فؤاد الشاذلي : بيوميكانيكا التحليل الحركي ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 2015 |
| د- دوريـــات علميـــه او نشرات ... الخ | 3- موقع اللجنة الأولمبية .<br>4- arlemg-ojrren-pp-gBla<br>Micaics wcb-B row- USA 2000 |


منسق المقررأم.د/ سماح كمال التوقيع رئيس القسم : أ.د/ ليلي عبد الباقي التوقيع

**تم اعتماد التوصيف بمجلس القسم جلسة رقم ( 225) والمنعقد بتاريخ 7 /10/ 2020م**

| مسمي المقرر | الميكانيكا الحيوية في الرياضات التخصصية |
|---|---|
| كود المقرر | 405 |

جامعة : حلوان
كلية : التربية الرياضية للبنات ـ القاهرة
قسم : الأقسام العلمية للتدريب

## ( أ ) مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من مقرر ميكانيكا حيوية في مادة التخصص الفصل الدراسي الأول 2021/2020 م

| المحتوى للمقرر | الأسبوع | المعارف الرئيسية | | | | | مهارات ذهنية | | | | | مهارات مهنية | | مهارات عامة | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | أ1 | أ2 | أ3 | أ.4 | أ.5 | ب1 | ب2 | ب3 | ب4 | ج1 | ج2 | د1 | د2 | د3 |
| مقدمة عامة عن الميكانيكا الحيوية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ) | 2 ، 1 | × | | | | | | | | | | | × | | × |
| الحركة الرياضية ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها ) . | 4 ، 53 | | × | | | | × | | | | | | | × | |
| السرعة - العجلة ( التعريف – الأنواع – القوانين ) | 6 ، 5 | | | | | | | | | × | × | | × | × | |
| القوة ( التعريف – التأثير - العوامل المؤثرة على القوة ) ، قوانيين الميكانيكا الحيوية ، تطبيقاتها في المجال الرياضي . | 8 ، 7 | | | | × | | × | | | × | × | × | | × | × |
| التدريب الميداني المتصل | 10 ، 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| أنواع الروافع . | 11 | | | | | | | | × | × | × | | × | | × |
| التوازن والإتزان . | 12 | | | | | | | × | | | | | × | | × |
| أسس الميكانيكا الحيوية . | 13 | | | × | | | × | | | | | | | × | |
| قانون المقذوفات . | 14 | | | | | × | | | | × | × | | × | | |

ساح كمال رئيس القسم : أ.د/ ليلي عبد الباقي
جلس قسم رقم ( 225 ) بتاريخ 7 / 10 / 2020

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

**قسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار**
**مصفوفة نواتج التعلم واستراتيجيات التعليم والتعلم لمقرر الميكانيكا الحيوية (405)**
**الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2020 / 2021 م**

| اهداف نواتج التعلم | | اساليب التعليم والتعلم (استراتيجيات التعليم والتعلم ) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المحاضرة | المناقشة والحوار | التعلم الذاتي | التعليم التعاوني | التعليم عن بعد |
| المعلومات والمفاهيم | أ-1- تذكر المعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بالميكانيكا الحيوية في مجال تدريب الرياضة التخصصية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ) . | √ | √ | | | √ |
| | أ-2 - توضح كيفية توصيف الحركة ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها. | √ | √ | | | √ |
| | أ-3- توضح أسس الميكانيكا الحيوية . | √ | √ | | | √ |
| | أ-4- تذكر العوامل المؤثرة على القوة العضلية . | √ | √ | | | √ |
| | أ-5- توضح قانون المقذوفات . | √ | √ | | | √ |
| المهارات الذهنية | ب-1- تحلل الأداء في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية لرياضة التخصص | √ | | | √ | √ |
| | ب-2- تقارن بين التوازن والاتزان في مجال التخصص . | √ | | | | √ |
| | ب-3- تميز بين أنوع الروافع في مجال التخصص . | √ | √ | | | √ |
| | ب-4- تصنف القوانين الميكانيكية وفقاً للأداء الحركي في رياضة التخصص . | √ | | √ | | √ |
| المهارات المهنية | ج-1- تخطط الوحدات التدريبية للمهارات التخصصية في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية. | | | | √ | √ |
| | ج-2- تصحح أخطاء الأداء الحركي في ضوء القوانين الميكانيكية للحركة. | | | √ | | √ |
| المهارات العامة | د-1- تستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعارف و المعلومات { الورقة الدراسية } | √ | | √ | | |
| | د-2- تدير الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية والشفوية وأثناء عرض الورقة الدراسية. | √ | | √ | | |
| | د- اتي من خلال التحضير المسبق لموضوعات ال | √ | | √ | | |

منسق ال
**كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة**

**قسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار**
**مصفوفة نواتج التعلم والانشطة المقابلة لها لمقرر الميكانيكا الحيوية ( 405)**
**الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2020 / 2021 م**

| اهداف نواتج التعلم | انشطة التعليم والتعلم |
|---|---|

| | | عروض تقديمية | نشاط جماعي | نشاط فردي | اوراق دراسية |
|---|---|---|---|---|---|
| المعلومات والمفاهيم | أ-1- تذكر المعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بالميكانيكا الحيوية في مجال تدريب الرياضة التخصصية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ). | | | | √ |
| | أ-2 - توضح كيفية توصيف الحركة ( تعريفها – خصائصها – تقسيماتها. | √ | | | |
| | أ-3- توضح أسس الميكانيكا الحيوية . | √ | | | √ |
| | أ-4- تذكر العوامل المؤثرة على القوة العضلية . | | | | √ |
| | أ-5- توضح قانون المقذوفات | √ | | | √ |
| المهارات الذهنية | ب-1- تحلل الأداء في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية لرياضة التخصص. | √ | √ | | √ |
| | ب-2- تقارن بين التوازن والاتزان في مجال التخصص . | | | | √ |
| | ب-3- تميز بين أنوع الروافع في مجال التخصص . | | | | √ |
| | ب-4- تصنف القوانين الميكانيكية وفقاً للأداء الحركي في رياضة التخصص | | | √ | √ |
| المهارات المهنية | ج-1- تخطط الوحدات التدريبية للمهارات التخصصية في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية. | | √ | | |
| | ج-2- تصحح أخطاء الأداء الحركي في ضوء القوانين الميكانيكية للحركة. | | | √ | |
| المهارات العامة | د-1- تستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعارف و المعلومات { الورقة الدراسية } | | | √ | |
| | د-2- تدير الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية والشفوية وأثناء عرض الورقة الدراسية. | | | √ | |
| | تعلم الذاتي من خلال التحضير المسبق لموضوعات | | | √ | |

منس

جامعة حلوان

**كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة**

**قسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار**

**مصفوفة نواتج التعلم و اساليب التقويم لها لمقرر الميكانيكا الحيوية ( 405)**

**الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2020 / 2021 م**

| | اهداف نواتج التعلم | اساليب التقويم | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | اختبار نظرى | اختبارات شفوية | اوراق دراسية | تفاعل وايجابية |
| المعلومات والمفاهيم | أ-1- تذكر المعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بالميكانيكا الحيوية في مجال تدريب الرياضة التخصصية ( تعريف – الأهداف – الفروع – المجالات ). | √ | √ | √ | |
| | أ-2 - توضح كيفية توصيف الحركة ( تعريفها – خصائصها – | √ | | √ | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | تقسيماتها ) | | | |
| | أ-3- توضح أسس الميكانيكا الحيوية . | √ | | √ |
| | أ-4- تذكر العوامل المؤثرة على القوة العضلية . | √ | | √ | √ |
| | أ-5- توضح قانون المقذوفات | √ | √ | √ | √ |
| المهارات الذهنية | ب-1- تحلل الأداء في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية لرياضة التخصص. | √ | | √ | √ |
| | ب-2- تقارن بين التوازن والاتزان في مجال التخصص . | √ | | √ | √ |
| | ب-3- تميز بين أنوع الروافع في مجال التخصص . | √ | | √ | √ |
| | ب-4- تصنف القوانين الميكانيكية وفقاً للأداء الحركي في رياضة التخصص | √ | | √ | √ |
| المهارات المهنية | ج-1- تخطط الوحدات التدريبية للمهارات التخصصية في ضوء قوانين الميكانيكا الحيوية. | | √ | | √ |
| | ج-2- تصحح أخطاء الأداء الحركي في ضوء القوانين الميكانيكية للحركة. | √ | | | √ |
| المهارات العامة | د-1- تستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعارف و المعلومات { الورقة الدراسية } | | √ | √ | |
| | د-2- تدير الوقت بكفاءة أثناء المناقشات الحوارية والشفوية وأثناء عرض الورقة الدراسية. | | | | √ |
| | د-3. تمارس مهارات التعلم الذاتي من خلال التحضير المسبق لموضوعات المقرر | | | √ | |

**منسق المقرر : سماح كمال**