

## الخطة الدراسية لمقرر الصحة واللياقة للفصل الدراسي الأول - العام الجامعي ١٤٣٧/١٤٣٨

### وصف المقرر:

أستاذ المقرر	د/ هيثم فايز عقل
الساعات المكتبية	الأحد : ١٠ : ١٢ / الأثنين ١١ : ١٢ الأربعاء ٩ : ١١
رقم التحويلة	٣٢٢٣١
البريد الإلكتروني	hfakl@uod.edu.sa
القسم	المقررات العامة
رمز المقرر	HTFT
عدد الساعات المعتمدة	١
عدد ساعات الاتصال	٢
المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت):	-

يهتم بتزويد الطالب بالمبادئ العامة والأساليب الفنية المتقدمة للقياس والتقويم للجهد البدني للألعاب الرياضية المختلفة (الجماعية- الفردية) وتعميق فهم الطلاب للأبعاد المختلفة لمناهج التربية البدنية وإكسابهم القدرة على تطويرها في ضوء المستجدات والمتغيرات في التربية البدنية، ويتكون المقرر من قسمين :

**أولاً:** التربية البدنية ( الجزء العملي): وتعمل على تطوير القدرات الجسمية والعقلية للطلاب بواسطة التمرينات الرياضية ومعرفة تأثير التدريبات المختلفة على الأجهزة الداخلية للجسم وبناء العضلات بواسطة التدريبات والأنشطة الرياضية المختلفة .

**ثانياً:** التربية الصحية (الجزء النظري) : ويعمل على إعطاء المعلومة الصحية وتحسين السلوك وفق المحتويات الصحية والأنشطة الجامعية المختلفة والتغذية الصحية السليمة ومراعاة الصحة النفسية وكيفية مواجهة الحوادث والاصابات عن طريق معرفة مبادئ الإسعافات الأولية.

### الأهداف التعليمية للمقرر:

#### بنهاية المقرر سيكون الطالب قادراً على اكتساب المهارات والمعارف التالية:

- المقارنة بين مفاهيم الصحة والثقافة الصحية والوعي الصحي .
- تفسير العوامل التي تحدد مستويات الصحة والوقاية من الأمراض.
- يعدد الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي .
- يصنف الأسس الصحية لمكان ممارسة النشاط الرياضي.
- يتعرف على الآثار الضارة الناتجة عن التدخين وتناول المنشطات.
- يتعرف على مفاهيم التغذية والاحتياجات الغذائية والعوامل التي تحددها.
- يتعرف على كيفية أداء الإسعافات الأولية.
- يتعلم طريقة الأنعاش القلبي الرئوي.
- يحدد متطلبات الامان.
- يتعرف على بعض أجهزة القياس البدني والغرض من استخدامها.

## طرق التدريس:

تتمثل طرق التدريس فيما يلي:

- أ- المحاضرات النظرية. ب - الحوار و المناقشة. ج -الحالات العملية . د - العروض المرئية.  
هـ- العصف الذهني. و- التعلم الذاتي. ز - حل المشكلات.

## أساليب التقويم:

<u>خطة توزيع الدرجات</u>	
الدرجة	البنود
١٠	تحميل المحاضرات والمادة العلمية أو مشاهدتها والبث المباشر
١٠	الواجبات
١٠	الاختبار الفصلي
٧٠	الاختبار النهائي
١٠٠	المجموع

## سياسة الحضور والغياب

يتحتم على الطالب حضور جميع المحاضرات المباشرة ، لما تحتويه من فائدة واجابة على استفسارات الطلبة بشكل مباشر واي طالب يتغيب عن المحاضرات المباشرة جميعها سيحرم من مادته.

## الكتاب المقترح:

اسم الكتاب: المادة العلمية المطروحة على البلاك بور

دار النشر: مكتبة المتنبى

مصادر إضافية للاطلاع:

كتاب الصحة واللياقة بين النظرية والتطبيق . . كتاب اللياقة البدنية والتدريبات الرياضية

**الدوريات والبحوث المنشورة:** لإثراء المادة العلمية وربطها بالحياة العملية الواقعية، سوف يتم إمداد الطالب ببعض البحوث المنشورة في دوريات أكاديمية أثناء الفصل الدراسي، من خلال البلاك بورد أو أثناء المحاضرات، كما يمكن للطلاب استخدام مكتبة جامعة الدمام الإلكترونية للحصول على مصادر إضافية.

الدوريات الأكاديمية التالية تعتبر من الدوريات الرائدة في مجال الصحة واللياقة، ويمكن الدخول لها مباشرة من خلال المكتبة الإلكترونية للجامعة من خلال الرابط التالي: <https://ezp.uod.edu.sa/login>

## الخطة التدريسية التفصيلية لمقرر الصحة واللياقة

الاسبوع	من	الى	المحاضرات المباشرة / المادة العلمية	الواجبات و الاختبارات
١	١٥/٥/١٤٣٨ هـ ١٢/٢/٢٠١٧ م	١٩/٥/١٤٣٨ هـ ١٦/٢/٢٠١٧ م	<b>خطة سير المقرر+ فيديو تعريفى + الوحدة الأولى: الفصل الاول</b> الصحة والتربية الصحية	
٢	٢٢/٥/١٤٣٨ هـ ١٩/٢/٢٠١٧ م	٢٦/٥/١٤٣٨ هـ ٢٣/٢/٢٠١٧ م	<b>تابع الفصل الاول:</b> الصحة والتربية الصحية	
٣	٢٩/٥/١٤٣٨ هـ ٢٦/٢/٢٠١٧ م	٣/٦/١٤٣٨ هـ ٢/٣/٢٠١٧ م	<b>الفصل الثانى:</b> الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضى	
٤	٦/٦/١٤٣٨ هـ ٥/٣/٢٠١٧ م	١٠/٦/١٤٣٨ هـ ٩/٣/٢٠١٧ م	<b>الفصل الثالث:</b> مجالات التربية الصحية <b>البيت المباشر الأول</b>	طرح الواجب الاول يوم الاحد ٦/٦/١٤٣٨ هـ
٥	١٣/٦/١٤٣٨ هـ ١٢/٣/٢٠١٧ م	١٧/٦/١٤٣٨ هـ ١٦/٣/٢٠١٧ م	<b>تابع الفصل الثالث:</b> مجالات التربية الصحية	
٦	٢٠/٦/١٤٣٨ هـ ١٩/٣/٢٠١٧ م	٢٤/٦/١٤٣٨ هـ ٢٣/٣/٢٠١٧ م	<b>الفصل الرابع:</b> التغذية	اغلاق الواجب الاول وطرح الثاني الاحد ٢٠/٦/١٤٣٨ هـ
٧	٢٧/٦/١٤٣٨ هـ ٢٦/٣/٢٠١٧ م	٢/٧/١٤٣٨ هـ ٣٠/٣/٢٠١٧ م	<b>تابع الفصل الرابع:</b> التغذية	
<b>اجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني(تبدأ من نهاية دوام يوم الخميس ٢-٧-١٤٣٨ هـ وحتى صباح يوم الاحد ١٢-٧-١٤٣٨ هـ)</b>				
٩	١٢/٧/١٤٣٨ هـ ٩/٤/٢٠١٧ م	١٦/٧/١٤٣٨ هـ ١٣/٤/٢٠١٧ م	<b>الفصل الخامس :</b> اساليب التربية الصحية	أغلاق الواجب الثاني يوم السبت ١١/٧/١٤٣٨ هـ

بداية الاختبارات الفصلية				
نهاية الاختبارات الفصلية	<b>الفصل السادس:</b> الاصابات الرياضية والاسعافات الاولى	هـ١٤٣٨/٧/23 م٢٠١٧/٤/20	هـ١٤٣٨/٧/19 م٢٠١٧/٤/16	١٠
طرح الواجب الثالث والآخر الاحد هـ١٤٣٨/٧/٢٦	<b>تابع الفصل السادس:</b> الاصابات الرياضية والاسعافات <b>الفصل السابع:</b> تربية الامان فى النشاط الرياضى	هـ١٤٣٨/٨/1 م٢٠١٧/٤/27	هـ١٤٣٨/٧/26 م٢٠١٧/٤/23	١١
آخر موعد لطرح أي مادة علميه هو نهاية يوم الخميس هـ١٤٣٨/٨/٨	<b>الفصل الثامن :</b> الاختبارات البدنية	هـ١٤٣٨/٨/8 م٢٠١٧/٥/4	هـ١٤٣٨/٨/4 م٢٠١٧/٤/30	١٢
يتوقف احتساب درجات اعمال الفصل (٣٠ درجة) يوم الاحد هـ١٤٣٨/٨/١١	هذه الفترة يمنع فيه وضع أي مادة علمية ليتسنى للطلبة مراجعة المقررات قبل الاختبارات	هـ١٤٣٨/٨/12 م٢٠١٧/٥/8	هـ١٤٣٨/٨/9 م٢٠١٧/٥/5	١٣
بداية الاختبارات النهائية		هـ١٤٣٨/٨/13 م٢٠١٧/٥/9		١٤

مع امنياتي بالتوفيق للجميع