



# جامعة مؤتة

## نموذج توصيف خطة دراسية



### أولاً: معلومات المادة:

رقم المادة: 1302301	اسم المادة: فسيولوجيا التمرينات
عدد الساعات المعتمدة: 3	الكلية: علوم الرياضة
المتطلب السابق (مقدمه في علم وظائف الاعضاء)	القسم: التأهيل الرياضي
وقت المحاضرة:	الفصل الدراسي: الثاني
اسم المدرّس: د. عبد الحافظ النوايسة	العام الجامعي: 2018/2017
	الساعات المكتبية: 1--2

### ثانياً: الوصف العام للمادة:

يهدف هذا المساق الى تعريف الطالب بأساسيات فسيولوجيا التمرينات من حيث الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية المختلفة التي تتم تحت تأثير الرياضة الهوائية واللاهوائية

### ثالثاً: أهداف المساق:

- تعريف الطالب على التغيرات الفسيولوجية والكيميائية الناتجة عن ممارسة التدريب الرياضي سواء كانت استجابات او تكيفات.
- تعريف الطالب على كيفية تحسين استجابة أجهزة الجسم الحيوية المختلفة بحيث تستطيع هذه الأجهزة أداء الحمل البدني بشكل افضل .
- تعريف الطالب بالمفاهيم والوسائل الحديثة التي تستخدم من اجل قياس الإنجاز الرياضي .
- تعريف الطالب بعلاقة علم الفسيولوجيا التخريعات بعلم التدريب .

#### رابعاً: مخرجات التعلم المتوقعة

1. قدره الطالب على معرفه التغيرات الفسيولوجية والكيميائية الناتجة عن ممارسة التدريب الرياضي
2. قدره الطالب على معرفه الطرق والأساليب التي تحسن من وظائف الأجهزة الحيوية بالجسم
3. قدره الطالب على تطبيق الوسائل المستخدمة للإنجاز الرياضي.
4. قدره الطالب على معرفه ارتباط علم الفسيولوجيا بعلم التدريب.

#### خامساً: الخطة التفصيلية للمادة

المصادر والمراجع المطلوبة	الموضوعات المتوقع تغطيتها	الأسبوع
	مقدمة في فسيولوجيا التمرينات تاريخ فسيولوجيا التمرينات، مفهوم فسيولوجيا التمرينات، التطور الحديث فسيولوجيا الرياضة، أهمية الفسيولوجيا قس التدريب الرياضي	1
	التأثيرات الفسيولوجية للتدريب الرياضي، المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، الاستجابات والتكيفات	2
	نظام الجهاز الدوري اثناء التدريب، تركيب ووظيفة الجهاز الدوري ، القلب ، اصطلاحات لوظائف القلب	3
	نظام الاوعية الدموية، الدم، استجابات الجهاز الدوري الدموي للتدريب	4
	نظام الجهاز التنفسي اثناء التدريب	6-5
	تكيفات الجهاز الدوري التنفسي للتدريب	7
	الجهاز العضلي والتدريب الرياضي	9-8
	الجهاز العصبي والتدريب الرياضي تركيبية ، وظيفة	11 - 10
	الطاقة من اجل النظام الخلوي	13-12
	القدرة المؤكسدة للعضلات	15-14

#### سادساً: طرق و استراتيجيات التدريس

الطرائق والاستراتيجيات والوسائل	No
الواجبات	1
الوسائل التعليميه	2
الجوار والمناقشه	3
عرض ومشاهده	4
التقارير	5

ساعا : استراتيجيات التقويم ومواعيدها

نسبة الدرجة إلى درجة التقييم النهائي	طبيعة مهمة التقييم (مثلا: اختبار أول، اختبار قصير، أو مشاركة، عرض تقديمي، تقارير)	الاسبوع المستحق والتاريخ	رقم التقييم
20%	اختبار اول	الاسبوع 6	1
20%	اختبار ثاني	الاسبوع 11	2
10%	المشاركة	طوال الفصل	3
50%	اختبار نهائي	الاسبوع 16	4
			5
			6
(100%)	المجموع الكلي		

ثامنا: مصادر التعلم الأساسية والثانوية:

المصادر الرئيسة المطلوبة:

هزاع الهزاع – فسيولوجيا الجهد البدني

هباء الدين إبراهيم سلامة ، فسيولوجيا الرياضة وأداء البدني، 2000، دار الفكر العربي

تاسعا: إرشادات عامة

No	سياسة الحضور والغياب، التغيب عن الامتحانات، المشاركة الصفية، التقارير والأوراق البحثية
1	حضور الطالب بنسبه 85% من المحاضرات
2	يسمح للطالب الغياب 15% من مجموع المحاضرات
3	كل من يتغيب عن المحاضرة عليه إحضار عذر رسمي
4	كل من يتغيب عن الامتحان دون عذر لايحق له اعاده الامتحان