

المملكة العربية السعودية كلية التربية البدنية والرياضة  
وزارة التعليم العالي قسم الصحة وعلوم الحركة  
جامعة الملك سعود

## مفردات مقرر موضوعات مختارة في الصحة وعلوم الحركة 434 حرك

### معلومات مدرس المقرر:

الاسم	علي بن عبدالله الجفري	رقم المكتب	مكتب العميد
المحاضرة	2-3 ظهراً يومي الاحد - الثلاثاء	هاتف	111-4916211
القاعة	مدرج (1)	الساعة المكتبية	.....
الشعبة	(2)	البريد الالكتروني	ajifri@hotmail.com
عدد الوحدات	2	ساعات الغياب المسموح بها	.....

### الموقع الالكتروني: Faculty.ksu.edu.sa/99001759

#### \*أهداف المقرر:

- 1- أن يدرك الطالب كيفية الربط بين العلوم في مجال التخصص .
- 2- أن يعرف الطالب بعض النقاط البحثية في مجال التخصص .
- 3- أن يتعرض الطالب لخبرة عرض ومناقشة بعض الموضوعات والمفاهيم ذات العلاقة بالتخصص .
- 4- أن يتعلم الطالب الإلقاء والتقديم باستخدام الوسائل المتقدمة للعرض .
- 5- توسيع دائرة معلومات الطالب بموضوعات لم ترد مباشرة ضمن المقررات الدراسية .

#### \* المراجع :

- 1/ المحاضرات التي تلقى من قبل مدرس المادة والمحاضرات التي تلقى من قبل الطلاب .
- / موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة ، دكتور هزاع الهزاع ، دكتور يحيى كاظم النقيب ، 1989م.
- 3/ المدخل إلى اللياقة البدنية ، دكتور مسعد علي محمود .

#### • تقييم المقرر :

#### - توزيع الدرجات:

- 1/ الحضور والمناقشة والتفاعل في المحاضرات (10) درجات .
- 2/ تقديم وإلقاء فردي أو جماعي (20) درجة .
- 3/ ملخص التقديم فيما لا يزيد عن صفحتين (10) درجات .
- 4/ اختبار نهائي (60) درجة .

#### - التقديرات :

الدرجة	التقدير	الرمز
90 وأعلى	ممتاز	أ
89-85	جيد جداً مرتفع	ب+

ب	جيد جدا	84-80
+ج	جيد مرتفع	79-75
ج	جيد	74-70
+د	مقبول مرتفع	69-65
د	مقبول	64-60
هـ	راسب	أقل من 60

### - نص مادة الغش:

الغش في الاختبار أو محاولة الغش أو مخالفة تعليمات وقواعد الاختبار يعد مخالفة يعاقب عليها الطالب وفق أحكام لائحة التأديب .

### - الموضوعات المختارة في الصحة وعلوم الحركة :

- ١ - مقدمة في الصحة واللياقة البدنية .
- ٢ - كم من النشاط البدني يكفي .
- ٣ - اللياقة القلبية التنفسية .
- ٤ - الأحمال الميكانيكية على العظام والمفاصل والعضلات والاستجابة لها .
- ٥ - قدرات الجسم على التكيف مع العوامل البيئية المحيطة (البرد- الحرارة – أشعة الشمس – الضغط المنخفض- الارتفاع – الضغط المرتفع- عمق الماء ) .
- ٦ - مدخل إلى الأنظمة الحركية .
- ٧ - الخصائص الحركية ( البناء الحركي – التنقل الحركي – الإيقاع الحركي- التوقع الحركي ) .
- ٨ - تصنيف علوم الحركة في ضوء مفهوم عملية التدريب .
- ٩ - التقدم التكنولوجي وعلاقته بالحركة ومدى تأثيره على أمراض قلة الحركة .
- ١٠ - الاطلاعات كوسيلة لتهيئة اللاعب .
- ١١ - أسس التقييم الطبي للرياضي .
- ١٢ - وسائل الاستشفاء .
- ١٣ - دور القوام في عملية الانتقاء .
- ١٤ - محددات اختيار الناشئ .
- ١٥ - أثر ممارسة الأنشطة البدنية على أمراض العصر وأمراض قلة الحركة .
- ١٦ - ما يقترحه الطلاب من موضوعات ذات العلاقة بالصحة وعلوم الحركة .