

وصف المقرر

الكلية			كلية العلوم التربوية		القسم
5	NQF level	قسم التربية الرياضية			
لا يوجد	متطلب سابق	٢٠٨٢١٨	الرمز	السباحة (١)	اسم المقرر
٢	عملي	لا يوجد	نظري	2	الساعات المعتمدة
r.bataineh@jadara.edu.jo			الإيميل	د. نضال شحرور	منسق المقرر
<a href="mailto:r.bataineh@jadara.edu.jo">r.bataineh@jadara.edu.jo</a> <a href="mailto:a.ababneh@jadara.edu.jo">a.ababneh@jadara.edu.jo</a>			الاييميل	د. رائد بطاينة م. عائشة عبابنة	المدرسون
وجاهي	شكل الحضور	المسبح	المكان	١١.٣٠-١٠.٠٠	وقت المحاضرة
	تاريخ التعديل	-١٠-١٧ ٢٠٢١	تاريخ الاعداد	الاول	الفصل الدراسي

وصف المقرر المختصر

تهدف هذه المادة تعليم الى اكتساب الطلبة المهارات الأساسية في السباحة بحيث يتمكن الطالب من أداء هذه المهارات والتعرف على كيفية تعليمها، كما تتعرض هذه المادة للنواحي النظرية المتعلقة بالمهارات الأساسية وتحصيل خلفية تاريخية عن السباحة والتعرف إلى مبادئ اولية إضافة إلى قانون السباحة.

أهداف المقرر

-اكتساب المعلومات الخاصة بالوسط المائي وكيفية التعامل معه  
-اكتساب الجرأة والشجاعة وإزالة عامل الخوف من الوسط المائي  
-اكتساب المعرفة النظرية عن أنواع وميادين الرياضات المائية  
معرفة النواحي القانونية الخاصة بالسباحة  
اكتساب المعرفة العملية والنظرية لما يلي: انواع الطفو - طرق السباحة التالية ( سباحة الزحف على الظهر، سباحة الزحف على البطن) الوقوف والتحكم في الجسم في المياه العميقة. القفز من أماكن مختلفة الارتفاعات.

## مخرجات التعلم CILO's

### A. المعرفة - الفهم النظري

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

a1 : تعريف السباحة ونشأتها وتطورها التاريخي. k1

### B - المعرفة - التطبيق العملي

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

a2 : معرفة المهارات الأساسية في السباحة وقانون السباحة k4

### C. مهارات - الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

b1 : تطبيق وتحليل المهارات الأساسية في السباحة وتحليلها وتفسيرها s1

### D. مهارات - الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات.

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

b2 : التحفيز على الخطوات التعليمية والأداء الفني للمهارات الأساسية في السباحة، من خلال تكنولوجيا المعلومات والحاسب S3 .

### E. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

c1 : العمل الجماعي والتعاون لإدارة الوحدة التدريبية او التدريسية واتخاذ القرارات وتحمل مسؤولية c2

### F. طرق التعلم والتعليم

- العصف الذهني.
- المحاضرات الوجيهة.
- النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة .
- التعلم المدمج والتعلم المتزامن وغير متزامن.

### G. طرق التقييم

- امتحان نصف الفصل.
- الاختبارات النظرية.
- الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.
- الاختبارات العملية .
- التقويم المستمر اثناء المحاضرات.

محتوى المقرر

أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
١	2	a1+ a2	-التعريف بالمساق ومفرداته . التعرف على أنواع وميادين الرياضات المائية . تمرنات الإحساس بالماء	العصف الذهني . المحاضرات الوجيهة . النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن .	امتحان نصف الفصل . الاختبارات النظرية . الاسئلة المباشرة وغير المباشرة . الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
٢	2	a1+ a2 + c1 b1+ b2	كيفية التعامل مع الوسط العميق وأنواع الطفو تدريب خاصة لتنظيم التنفس	العصف الذهني . المحاضرات الوجيهة . النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن .	امتحان نصف الفصل . الاختبارات النظرية . الاسئلة المباشرة وغير المباشرة . الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
٣	2	a1+ a2 + c1 b1+ b2	-التعرف على قانون السباحة النافسية . ضربات الرجلين على الظهر	العصف الذهني . المحاضرات الوجيهة . النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن .	امتحان نصف الفصل . الاختبارات النظرية . الاسئلة المباشرة وغير المباشرة . الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
٤	2	a1+ a2 + c1 b1+ b2	ضربات الرجلين على البطن الأنزلق على الماء مع دفع الحائط	العصف الذهني . المحاضرات الوجيهة . النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن .	امتحان نصف الفصل . الاختبارات النظرية . الاسئلة المباشرة وغير المباشرة . الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
٥	2	a2 + a1 b1+ b2 + c1	تعليم حركات الذراعين في سباحة الظهر . التوافق والربط بين حركات الذراعين والرجلين في سباحة الزحف على الظهر	العصف الذهني . المحاضرات الوجيهة . النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن	امتحان نصف الفصل . الاختبارات النظرية . الاسئلة المباشرة وغير المباشرة . الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات

	والغير متزامن.				
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات الوجيهة. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن.	التدريب على سباحة الظهر	$a2 + a1$ $b1+ b2$ $+ c1$	2	٦
امتحان نصف الفصل.		اختبار الأول ( منتصف المدة )		2	٧
الاختبارات النظرية. الأسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر أثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات الوجيهة. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن.	التدريب على الوقوف في الماء. تعليم حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن	$a2 + a1$ $b1+ b2$ $+ c1$	2	٨
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات الوجيهة. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن.	-التوافق في سباحة الزحف على البطن ما بين الرجلين والذراعين.	$a2 + a1$ $b1+ b2$ $+ c1$	2	٩
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات الوجيهة. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن.	-تدريبات على الوقوف في الماء وسباحة الظهر وسباحة الزحف على البطن.	$a2 + a1$ $b1+ b2$ $+ c1$	2	١٠
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات الوجيهة. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن.	-التوافق الكلي لسباحة الزحف على البطن.	$a2 + a1$ $b1+ b2$ $+ c1$	2	١١

	والغير متزامن.				
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات الوجيهة. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن.	تاريخ السباحة وتطورها. القفز والوقوف بالماء العميق.	$a2 + a1$ $b1 + b2$ $+ c1$	2	١٢
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات الوجيهة. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن.	-استخدام وسائل تعليمية عن سباحة الزحف على البطن.	$a2 + a1$ $b1 + b2$ $+ c1$	2	١٣
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات الوجيهة. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . التعلم المدمج والتعلم المتزامن والغير متزامن.	-كيفية التعامل مع الوسط العميق. التدريب على سباحة الزحف على البطن	$a2 + a1$ $b1 + b2$ $+ c1$	2	١٤
امتحان نصف الفصل.		الاختبارات النهائية		2	١٥ ١٦

### المكونات

عربي، سميرة (٢٠١٧). السباحة تعليم- تدريب-تنظيم، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.	الكتاب
	المراجع :
الحمداني، دريد (٢٠١٦). الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، مطبعة صالح الدين، أربيل، العراق. عربي، سميرة (٢٠١٧). السباحة- تعليم- تدريب-تنظيم، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن. الكماش، يوسف لازم وقاسم حسن حسين (٢٠١١). رياضة السباحة: المبادئ الأنتروبومترية والفسولوجية والتدريبية، الشركة العربية المتحدة، القاهرة.	موصى به للقرأة

<a href="https://books.google.jo/books?id=BdiPDwAAQBAJ&amp;printsec=frontcover&amp;dq=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9&amp;hl=ar&amp;sa=X&amp;redir_esc=y#v=onepage&amp;q=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9&amp;f=false">https://books.google.jo/books?id=BdiPDwAAQBAJ&amp;printsec=frontcover&amp;dq=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9&amp;hl=ar&amp;sa=X&amp;redir_esc=y#v=onepage&amp;q=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9&amp;f=false</a>	مادة الكترونية
المكتبة الرقمية ، للاطلاع على دراسات وأبحاث مرتبطة بالمادة.	مواقع اخرى

### خطة تقييم المقرر

المخرجات					الدرجة	طرق التقييم	تقييمات الأعمال الفصلية
c1	b2	b1	a2	a1			
15	15	-	-	-	30	الامتحان الأول (المنتصف)	
-	-	-	-	-	-	الامتحان الثاني (المنتصف)	
15	15	9	6	5	50	الامتحان النهائي	
5	6	4	3	2	20	أعمال الفصل	
1	1	1	1	1	5	الوظائف	تقييمات الأعمال الفصلية
-	-	-	-	-	-	حالات للدراسة	
3	3	2	2	-	10	المناقشة والتفاعل	
-	-	-	-	-	-	أنشطة جماعية	
-	-	-	-	-	-	امتحانات مختبرات ووظائف	
1	2	1	-	1	5	عروض تقديمية	
-	-	-	-	-	-	امتحانات قصيرة	
35	36	13	9	7	100	المجموع	

## الانتحال

الانتحال او السرقة الأدبية هو ان يأخذ شخص ما عملاً لشخص آخر ويدعي انه عمله. يوجد في الجامعة سياسة صارمة بشأن الانتحال، وإذا تم اكتشاف الانتحال بالفعل، سيتم تطبيق هذه السياسة. العقوبات تتطبق أيضًا على أي شخص يساعد شخصاً آخر على ارتكاب الانتحال (على سبيل المثال عن طريق السماح لشخص ما بنسخ التعليمات البرمجية الخاصة بك عن علم).

يختلف الانتحال عن العمل الجماعي حيث يشارك عدد من الأفراد الأفكار حول كيفية تنفيذ المقررات الدراسية. نشجعك بشدة على العمل في مجموعات، وبالتأكيد لن تتم معاقبتك على ذلك. هذا يعني أنه يمكنك العمل معاً في عمل مشروع او انجاز وظيفة. المهم هو أن يكون لديك فهمك اما لجميع جوانب البرنامج المكمل. من أجل السماح بالتقييم الصحيح يجب عليك الالتزام بدقة بمتطلبات عمل المشروع او الوظيفة كما هو موضح أعلاه ومفصل. هذه المتطلبات موجودة لتشجيع العمل الجماعي، والفهم الفردي، وتسهيل التقييم الفردي، ومنع الانتحال.