

وصف المقرر

		كلية العلوم التربوية			الكلية
5	NQF level	التربية الرياضية			القسم
لا يوجد	متطلب سابق	208315	الرمز	حركات الايقاع	اسم المقرر
2	عملي		نظري	2	الساعات المعتمدة
		a.ababneh@jadara.edu.jo	الايميلات	م.عائشه عبابنه	منسق المقرر
		a.ababneh@jadara.edu.jo	الايميلات	م.عائشه عبابنه	المدرسون
وجاهي	شكل الحضور	مبنى E الصالة الرياضية 101	المكان	11:30-10:00	وقت المحاضرة
2022-3-6	تاريخ التعديل	6-3-2022	تاريخ الاعداد	الثاني	الفصل الدراسي

وصف المقرر

يحتوي هذا المقرر على المعارف و المعلومات النظرية الخاصة بحركات الإيقاع والايروبك بشكل عام وكيفية أداءها، كذلك يتضمن المهارات الأساسية والتركيز على النواحي الفنية لها والاهتمام بالعامل النفسي، والطرق التعليمية للمهارات، بالإضافة الى الأخطاء الشائعة بالأداء وعوامل الأمن والسلامة.

اهداف المقرر

- تنمية لياقة الطالب من خلال المهارات الحركية الخاصة من خلال التمرينات والتدريبات التي تخدم المهارات الأساسية في المساق.
- تزويد الطالبات بطرق وأساليب التعليم والتدريب.
- تزويد الطالبات بالمعارف النظرية المرتبط، واكتساب المبادئ والمهارات الأساسية للحركات الإيقاع والايروبك.
- الاهتمام بالعامل النفسي للطلبة والإلمام بالجوانب النظرية للمادة.
- الاهتمام باستخدام الطرق والوسائل التعليمية المناسبة للمبتدئين لحركات الإيقاع والايروبك.

مخرجات التعلم CILO's
<p>A. المعرفة –الفهم النظري عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:</p>
a1 : تعريف المفاهيم والمصطلحات والمعلومات الخاصة بحركات الإيقاع والايروبيك.K1
<p>B –المعرفة –التطبيق العملي عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:</p>
a2: تطبيق المهارات الأساسية في حركات الإيقاع والايروبيك.k4
<p>C. مهارات –الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:</p>
b1: تحفيز على استخدام المهارات الأساسية حركات الإيقاع الايروبيك.S1
<p>D. مهارات –الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات. عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:</p>
b2: تحليل الخطوات التعليمية والأداء الفني لمهارات حركات الإيقاع والايروبيك الأساسية، من خلال تكنولوجيا المعلومات والحاسب. S3
<p>E.. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:</p>
c1: العمل الجماعي والتعاون لإدارة الوحدة التدريبية والتدريسية واتخاذ القرارات وتحمل مسؤولية ذلك من خلال التطبيق العملي. C2
<p>F. طرق التعلم والتعليم</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● العصف الذهني. ● المحاضرات النظرية. ● المحاضرات العملية التطبيقية. ● استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.
<p>G. طرق التقييم</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 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
1 + 2	2	a1+ a2	التعرف على الطلاب اعطاء التعليمات ووصف المساق الاعداد البدني العام والخاص	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
3	2	a1+ a2 b1+ b2	حركات الإيقاع الأوضاع الأساسية للقدمين. الأوضاع الأساسية لليدين.	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
4 + 5	2	a1+ b1+ b2+ a2+c 1	ثني الركبة Plie ثني نصف ركبة Demi-Plie ثني الركبة كاملا Grand-Plie	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
6	2	a1+ b1+ b2+ a2+c 1	ركلة الرجلين Battement التدرب على المهارات للاختبار	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
7	2	a1+ b1+ b2+ a2+c 1	الاختبار		
8 + 9	2	a1+ b1+ b2+ a2+c 1	الايروبك العرف بمفهوم الايروبك ومزاياه وفوائده. اعداد حصة الايروبك. المرحلة الأولى (العزل)	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات

الاختبارات النظرية. الأسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر أثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	حصة الايروبيك المرحلة الثانية (الاحماء). $a1+$ $b1+$ $b2+$ $a2+c$ 1	2	10 + 11
الاختبارات النظرية. الأسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر أثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	حصة الايروبيك المرحلة الثالثة (الاطالة) $a1+$ $b1+$ $b2+$ $a2+c$ 1	2	12 + 13
امتحان نصف الفصل.		التدرب على الاختبار الاختبارات النهائية نظري عملي	2	14 + 15 16

المكونات	
	الكتاب
سماح الاجرب واخرون (2015). أثر برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الاكتئاب ونسبة هرمون الاندورفين في الدم لدى فئة من السيدات المصابات بالاكتئاب في الأردن، دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية.	المراجع
	موصى به للقراءة
المكتبة الرقمية للإطلاع على المجالات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراه	مادة الكترونية
	مواقع أخرى

خطة تقييم المقرر						
المخرجات					الدرجة	طرق التقييم
c1	b2	b1	a2	a1		
15	15	-	-	-	30	الامتحان الأول (المنتصف)
-	-	-	-	-	-	الامتحان الثاني (المنتصف)
15	15	5	8	7	50	الامتحان النهائي
4	4	4	4	4	20	أعمال الفصل
2	2	2	2	2	10	الوظائف
-	-	-	-	-	-	حالات للدراسة
2	2	2	2	2	10	المناقشة والتفاعل
-	-	-	-	-	-	أنشطة جماعية
-	-	-	-	-	-	امتحانات مختبرات ووظائف
-	-	-	-	-	-	عروض تقديمية
-	-	-	-	-	-	امتحانات قصيرة
34	34	9	12	11	100	المجموع

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