

وصف المقرر

الكلية		كلية العلوم التربوية		
القسم	قسم التربية الرياضية	NQF level		
اسم المقرر	الجمباز (1)	الرمز	208212	متطلب سابق لا يوجد
الساعات المعتمدة	2	نظري	لا يوجد	عملي 2
منسق المقرر	م. عائشة عباينة	الإيميل	A.ABABNEH@jadara.edu.jo	
المدرسون	م. عائشة عباينة	الاييميل	A.ABABNEH@jadara.edu.jo	
وقت المحاضرة	8:30-10:00	المكان	الصالة	شكل الحضور وجاهي
الفصل الدراسي	الاول	تاريخ الاعداد	16/10/2022	تاريخ التعديل ,

وصف المقرر المختصر

يحتوي هذا المقرر على المعارف و المعلومات النظرية الخاصة بالجمباز بشكل عام, كذلك يتضمن المهارات الأساسية في الجمباز وكيفية أداءها, والطرق التعليمية والطرق التنفيذية للمهارات, بالإضافة الى طرق الاسناد في الجمباز وأخطاء الأداء الشائعة وعوامل الأمن والسلامة في الجمباز , وكذلك قانون الجمباز .

أهداف المقرر

يهدف هذا المساق إلى:

- 1- تنمية لياقة الطالب من خلال المهارات الحركية الخاصة برياضة الجمباز من خلال التمرينات والتدريبات التي تخدم المهارات الأساسية في المساق.
- 2- تزويد الطالب بطرق وأساليب التعليم والتدريب المستخدمة على جهاز الحركات الأرضية وجهاز طاولة القفز.
- 3- تزويد الطالب بالمعارف النظرية المرتبطة برياضة الجمباز والقانون.

مخرجات التعلم CILO's

A. المعرفة -الفهم النظري

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

a1 : تعريف المفاهيم والمصطلحات والمعلومات الخاصة برياضة الجمباز. K1

B -المعرفة -التطبيق العملي

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

a2: تطبيق المهارات الأساسية في الجمباز وقانون الجمباز. k4

C. مهارات -الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

b1 : تحفيز على استخدام المهارات الأساسية في الجمباز. S1

D. مهارات -الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات.

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

b2 : تحليل الخطوات التعليمية والأداء الفني لمهارات الجمباز الأساسية، من خلال تكنولوجيا المعلومات والحاسب. S4

E. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

c1 : العمل الجماعي والتعاون لإدارة الوحدة التدريسية والتدريسية واتخاذ القرارات وتحمل مسؤولية ذلك من خلال التطبيق

العملي. C1

F. طرق التعلم والتعليم

- العصف الذهني.
- المحاضرات النظرية.
- المحاضرات العملية التطبيقية.
- استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.

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
+1 2	4	a1+ a2	التعرف على الطلاب اعطاء التعليمات ووصف المساق الاعداد البدني العام والخاص	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
+3 4	4	a1+ a2 b1+b 2	الميزان (امامي، جانبي، مقعدة، نصف ركبة) الجسر (القبة)	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
5	2	a1+ b1+b 2+a2 +c1	الدرجة اماميه مكورة	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
6	2	a1+ b1+b 2+a2 +c1	الدرجة الجانبية المستقيمة الدرجة الجانبية المكورة	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
7	2	a1+ b1+b 2+a2 +c1	التدريب على الاختبار الاختبار/ عملي		امتحان نصف الفصل.
8	2	a1+ b1+b 2+a2 +c1	الوقوف على الكتفين	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
+9 10	4	a1+ b1+b 2+a2 +c1	الوقوف على اليدين	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية.	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.	الشقبة الجانبية على اليمين من (العجلة البشرية)	$a1+b1+b2+a2+c1$	4	11 + 12
الاختبارات النظرية. الأسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر أثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية.	الوقوف على اليمين نزول الصدر	$a1+b1+a2$	4	13 + 14
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية.	شرح نظري بعض مواد قانون الجميز الدولي	$a1+b1+a2$	4	14 + 15
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية.	التدريب على الامتحان النهائي	$a1+b1+b2+a2+c1$	2	16
امتحان نصف الفصل.		الاختبارات النهائية نظري عملي		2	17

المكونات

	الكتاب
محمد ابراهيم شحاته (2003), تدريب الجميز المعاصر ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ' القاهرة. احمد فؤاد الشاذلي(2000), الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجميز ، الطبعة الأولى ، ذات السلاسل للمنشورات ، الكويت مفتي ابراهيم (2010), المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.	المراجع :
تدريب الجميز المعاصر	موصى به للقراءة
	مادة الكترونية

خطة تقييم المقرر

المخرجات					الدرجة	طرق التقييم
c1	b2	b1	a2	a1		
-	5	12	-	13	30	الامتحان الأول (المنتصف)
-	-	-	-	-	-	الامتحان الثاني (المنتصف)
					50	الامتحان النهائي
-	-	-	-	-	-	أعمال الفصل
-	-	-	-	-	-	الوظائف
-	-	-	-	-	-	حالات للدراسة
10	-	-	-	-	10	المناقشة والتفاعل
-	-	-	-	-	-	أنشطة جماعية
-	-	-	-	-	-	امتحانات مختبرات ووظائف
10	-	-	-	-	10	عروض تقديمية
-	-	-	-	-	-	امتحانات قصيرة
					100	المجموع

تقييمات الأعمال الفصلية

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 تنطبق أيضًا على أي شخص يساعد شخصًا 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 أو 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.