



| كلية العلوم التربوية | | | | الكلية |
|---------------------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|
| 7 | NQF level | قسم التربية الرياضية | | القسم |
| لا يوجد | متطلب سابق | 208216 | الرمز | العاب قوى 1 |
| * | عملي | | نظري | 2 |
| r.kharashg@jadara.edu.jo | | | الإيميل | د. ربي خراشقة |
| r.kharashga@jadara.edu.jo | | | الاييميل | د.ربي خراشقة |
| وجاهي | شكل الحضور | E101 | المكان | 8:30-10:00 |
| 2022/10/25 | تاريخ التعديل | 2022/7/18 | تاريخ الاعداد | الاول |

وصف المقرر

وصف المقرر المختصر

يتضمن هذا المساق الجانب المعرفي، والجانب الفني، واستراتيجيات تدريس فعاليات ألعاب القوى من أجل توضيح الأداء الفني (التكنيكي)، والتعليمي، وتنظيم فعاليات ألعاب القوى، الداخلة في محتوى هذا المساق وإدارتها (دفع الجلة، رمي الرمح، وثب طويل، الحواجز، تتابع X1004م، المسافات القصيرة، 100م، 200م، 400م)، ومن ثم اكتساب القدرة على تدريسها للطلبة، ومعرفة قوانين الفعاليات المرتبطة بأداء الفعاليات الخاصة بهذا المساق.

أهداف المقرر

- التعرف على المؤهلات الجسمية والصفات البدنية للاعب المختص في فعاليات هذا المساق.
- التعرف على استراتيجيات تعليم أسس تكنيك فعاليات ألعاب القوى لهذا المساق.
- يطبق القانون الدولي لألعاب القوى وقواعده.
- يتعرف على المراحل الفنية (الأداء المهاري) لفعاليات هذا المساق.
- تعريف الطلبة بعوامل الأمن والسلامة في رياضة ألعاب القوى.

| | |
|--|--|
| A. المعرفة – الفهم النظري عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من: | |
| a1 : يتعرف على مفاهيم ومصطلحات العاب القوى ونشأتها وتطورها تاريخيا. (K1) | |
| B -المعرفة – التطبيق العملي عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من: | |
| a2 : يطبق عملياً فعاليات العاب القوى في درس العاب القوى (K3) | |
| C. مهارات –الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من: | |
| b1 : يتعرف الطلبة على طريقة تصحيح الأخطاء أثناء أداء فعاليات العاب القوى (S1) | |
| D. مهارات –الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات. عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من: | |
| b2 : تحليل الخطوات التعليمية والأداء الفني لفعاليات العاب القوى. (S4) | |
| E- الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من: | |
| c1 : العمل الجماعي والتعاون لإدارة الوحدة التدريبية والتدريسية اوالفعاليات واتخاذ القرارات وتحمل مسؤولية(C1) | |
| F. طرق التعلم والتعليم | |
| <ul style="list-style-type: none"> • العصف الذهني. • المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. • النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . • استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة. | |
| G. طرق التقييم | |
| <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 |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|----------|----------|---------------------------------|
| <p>التقويم المستمر اثناء المحاضرات</p> <p>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.</p> | <p>العصف الذهني.</p> <p>النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة .</p> <p>استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.</p> | <p>نبذة عن تاريخ العاب القوى، وتعريف بفعاليات العاب القوى وتصنيفها اولمبياً وعالمياً.</p> <p>مضمار العاب القوى: الحارات، خطوط البدء والنهاية.</p> <p>و توضيح عوامل الامن و السلامة في العاب القوى.</p> | <p>2</p> | <p>2</p> | <p>الاول</p> |
| <p>التقويم المستمر اثناء المحاضرات</p> <p>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.</p> <p>الاختبارات العملية.</p> | <p>العصف الذهني.</p> <p>المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم.</p> <p>النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة .</p> <p>استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.</p> | <p>تعريف بمسابقات العدو 100 - 200- 400.</p> <p>المراحل الفنية لتكنيك عدو المسافات القصيرة.</p> <p>المراحل الفنية لسباقات العدو.</p> <p>المراحل التعليمية لسباقات العدو. شرح وتطبيق قانون المسافات القصيرة</p> <p>تكنيك العدو في المضمار المستقيم.</p> <p>تكنيك العدو في المنعطفات.</p> <p>تسجيل الأزمنة في سباقات العدو.</p> | <p>2</p> | <p>2</p> | <p>الثاني + الثالث</p> |
| <p>التقويم المستمر اثناء المحاضرات</p> <p>الاختبارات النظرية.</p> <p>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.</p> <p>الاختبارات العملية .</p> | <p>العصف الذهني.</p> <p>المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم.</p> <p>النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة .</p> <p>استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.</p> | <p>التعريف بسباق التتابع 4 * 100 (مفهومه، مناطق الاستلام والتسليم، منطقة التحفيز، عدد اللاعبين).</p> <p>تعليم تكنيك الاستلام والتسليم من أعلى وأسفل.</p> <p>تعليم الانطلاق والنقطة الضابطة.</p> <p>صفات كل لاعب وأسس توزيع اللاعبين.</p> <p>شرح وتطبيق الخطوات التعليمية لسباق التتابع 4*100.</p> <p>النواحي القانونية لسابق التتابع 4*100</p> <p>دروس عملية لسباق 4*100.</p> | <p>2</p> | <p>2</p> | <p>الرابع + الخامس + السادس</p> |
| <p></p> | <p></p> | <p>أمتحان النصفى</p> | <p>2</p> | <p>2</p> | <p>السابع</p> |
| <p>التقويم المستمر اثناء المحاضرات</p> <p>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.</p> | <p>العصف الذهني.</p> <p>المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم.</p> <p>النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة .</p> | <p>تعريف بسباقات الحواجز وأنواعها (110م ذكور- 100 م إناث- 400 ذكور- 400 إناث) ومواصفات الحاجز.</p> <p>الخطوات الفنية لسباقات الحواجز</p> | <p>2</p> | <p>2</p> | <p>الثامن + التاسع</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|-------------------------|---|----------------------------------|
| الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة . | وكيفية اجتياز الحاجر. الخطوات التعليمية لسباقات سباقات الحواجر . النواحي القانونية لسباقات الحواجر والأخطاء الشائعة دروس تطبيقية لمسباقات الحواجر . | | | |
| الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة . الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني. المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة . | نبذه تاريخه عن دفع الجلة وتعريف بالجلة ومواصفاتها. الخطوات الفنية (تكنيك) مسابقة دفع الجلة بطريقة الزحلقة. الخطوات التعليمية لمسابقة دفع الجلة بطريقة الزحلقة. الخطوات الفنية (تكنيك) مسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران. الخطوات التعليمية لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران. النواحي القانونية لفعالية دفع الجلة. دروس تطبيقية لمسابقة دفع الجلة. | a1+ a2 B1+b2 | 2 | العاشر + الحادي عشر |
| الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة . الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني. المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة . | نبذه تاريخية عن مسابقة رمي الرمح ومواصفات الرمح وأنواع المسكات. الخطوات الفنية (تكنيك) رمي الرمح. الخطوات التعليمية لرمي الرمح (تطبيق عملي). النواحي القانونية لرمي الرمح والأخطاء الشائعة. دروس تطبيقية لمسابقة رمي الرمح. | a1+ a2 B1+b2 | 2 | الثاني عشر + الثالث عشر |
| الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة . الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني. المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة . | تعريف مسابقة الوثب الطويل. الخطوات الفنية للوثب الطويل (بطريقة القرفصاء) الخطوات التعليمية للوثب الطويل. شرح وتطبيق قانون الوثب الطويل. | a1+ a2 B1+b2 | 2 | الرابع عشر |
| الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة . | العصف الذهني. المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. | تطبيقات عملية لفعاليات العاب الق تطبيق دروس عملية في فعاليات العاب القوى | A2+c1 | 2 | الخامس عشر |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---------------|
| الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة. | مراجعة عامة عن النواحي القانونية والفنية | | | |
| | | أمتحان نهائي | | 2 | السادس عشر |

| المكونات | |
|---|-----------------|
| موسوعة العاب القوى العالمية السعدون، شبيب دار الياوزري -عمان الاردن 2011 الجديد في العاب القوى الرياضي، كمال مطبعة الجامعة الأردنية1999 موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار السكار، إبراهيم زاهر، عبد الرحمن مركز الكتاب للنشر 1998 | الكتاب |
| القانون الدولي لألعاب القوى الاتحاد الدولي لألعاب القوى 2019 Monaco-codexwww.iaaf.org | المراجع : |
| حبيب , سعد (2018). كرة القدم سحر الرياضة المستديرة. الجنادرية للنشر والتوزيع, عمان, الاردن. | موصى به للقراءة |
| https://books.google.jo/books?id=sDEyEAAAQBAJ&pg=PA119&dq=%D9%83%D8%B1%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85&hl=ar&sa=X&ved=2ahUKEwi4pPfnP6P2AhXDgv0HHRxvCKAQ6wF6BAgKEAE#v=onepage&q=%D9%83%D8%B1%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85&f=false | مادة الكترونية |
| المكتبة الرقمية ، للاطلاع على دراسات وأبحاث مرتبطة بالمادة. | مواقع اخرى |

| خطة تقييم المقرر | | | | | | |
|------------------|----|----|----|----|--------|---------------------------|
| المخرجات | | | | | الدرجة | طرق التقييم |
| c1 | b2 | b1 | a2 | a1 | | |
| - | - | - | 30 | - | 30 | الامتحان الأول (المنتصف) |
| - | - | - | - | - | - | الامتحان الثاني (المنتصف) |
| 5 | - | 5 | 30 | 10 | 50 | الامتحان النهائي |
| 5 | 10 | - | - | 5 | 20 | أعمال الفصل |
| 5 | - | - | - | 5 | 10 | الوظائف |
| - | - | - | - | - | - | حالات للدراسة |
| - | 10 | - | - | - | 10 | المناقشة والتفاعل |
| - | - | - | - | - | - | أنشطة جماعية |

قيمت الأعمال الفصل

| | | | | | | |
|----|----|---|----|----|-----|-------------------------|
| - | - | - | - | - | - | امتحانات مختبرات ووظائف |
| - | - | - | - | - | - | عروض تقديمية |
| - | - | - | - | - | - | امتحانات قصيرة |
| 10 | 10 | 5 | 60 | 15 | 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 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 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.