

## وصف المقرر

			كلية العلوم التربوية		الكلية
NQF level			التربية الرياضية		القسم
متطلب سابق		208421	الرمز	الاجهزة والادوات في التربية الرياضية	اسم المقرر
*	عملي		نظري	2	الساعات المعتمدة
r.kharashga@jadara.edu.jo			الايمل	د. ربي خراشقة	منسق المقرر
			الايملات	د. ربي خراشقة	المدرسون
وجاهي	شكل الحضور	قاعة	المكان	13:00-14:30	وقت المحاضرة
	تاريخ التعديل	/10/25 2022	تاريخ الاعداد	الاول/2022-2023	الفصل الدراسي

## وصف المقرر المختصر

تتناول هذه المادة فكرة عامة عن تشريح وفسولوجية جسم الانسان (الجهاز العظمي، الجهاز العضلي، التنفسي، الدوري، العصبي). كما ستعرض المادة مفهوم التدريب الرياضي و حمل التدريب الرياضي و مكوناته والمبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي، و كذلك مفهوم اجهزة اللياقة البدنية ومميزاتها، بالإضافة إلى دراسة بعض الاجهزة و المعدات الرياضية من حيث ( العضلات المستهدفة لكل جهاز و آلية استخدامه).

## اهداف المقرر

- 1- يتعرف الطلبة أجهزة جسم الانسان تشريحياً و فسيولوجياً.
- 2- يدرك الطلبة مكونات حمل التدريب بما يتناسب مع المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي.
- 3- يوضح الطلبة مفهوم الاجهزة و المعدات الرياضية و مميزاتها.
- 4- يستخدم الطلبة الاجهزة و المعدات الرياضية من حيث الربط بين العضلات المستهدفة و آلية كل جهاز.

## مخرجات التعلم

A. المعرفة – الفهم النظري عند اكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:	
a1	- يوضح الطلبة مفهوم الاجهزة و المعدات الرياضية و مميزاتها.
B -المعرفة – التطبيق العملي عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:	
a2	- استخدام الطلبة للأجهزة و المعدات الرياضية و الربط بين العضلات المستهدفة و آلية كل جهاز.
C. مهارات – الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:	
B1	- تحليل مكونات حمل التدريب الرياضي بشكل يتناسب مع المبادئ الفسيولوجية.
D. مهارات – الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات	

عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:
B2 - البحث في المواقع الإلكترونية عن أحدث التطورات للأجهزة و المعدات الرياضية.
E- الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:
c1 - اتقان الربط بين العضلات المستخدمة و آلية كل جهاز.
طرق التعلم والتعليم
سيتم استخدام الأساليب التالية:- - استراتيجية العصف الذهني. - المناقشة المتبادلة بين الاستاذ والطلبة من جهة ولطلبة مع بعضهم بعضا من جهة أخرى لموضوعات المقرر. - المحاضرات العملي في مركز اللياقة البدنية (gym). - استراتيجية البحث والتقصي - كتابة تقارير حول مواضيع الاجهزة و الادوات الرياضية ( التقارير ) . - استخدام الانترنت لتنفيذ استراتيجية البحث والتقصي . - مهارة البحث العلمي تقديم ملف الانجاز حسب الاسس التي تم تدريسها.
طرق التقييم
-الاختبارات الفصلية والنهائية. - تفاعل الطلاب في المواقف التعليمية. - الواجبات والتقارير. - الاختبارات العملية.

محتوى المقرر					
أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
1	2	a1	-التعريف بالمادة و ماهيتها - نبذة حول تشريح و فسيولوجية جسم الانسان.	المحاضرة، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات
3+2	2	B2+a1	- مفهوم التدريب الرياضي - مفهوم حمل التدريب الرياضي و مكوناته. - المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي.	المحاضرة، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات
5+4	2	a1	- مفهوم اجهزة اللياقة البدنية الثابتة و مميزاتها و سلبياتها. - الاجهزة و المعدات الرياضية	المحاضرة، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات
7+6	2	a 2	-تطبيقات عملية على الاجهزة الرياضية - امتحان المنتصف	المحاضرة العملية، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات التقويم المستمر أثناء المحاضرات

اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات التقويم المستمر إثناء المحاضرات	المحاضرة العملية، المناقشات العصف الذهني	- تطبيقات عملية على الأجهزة الرياضية.	a2	2	.9+8
اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات التقويم المستمر إثناء المحاضرات	المحاضرة العملية ، المناقشات ، العصف الذهني	- تطبيقات عملية على الأجهزة الرياضية.	a2	2	.11+10
اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات التقويم المستمر إثناء المحاضرات	المحاضرة العملية ، المناقشات	تطبيقات عملية على الأجهزة الرياضية.	c1+a2	2	+13+12 14
متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات		مناقشة التقارير والواجبات المطلوبة		2	.15
		الامتحان النهائي		2	.16

المكونات	
الكتاب	تشريح جسم الانسان
المراجع	أبراهيم، أيهاب محمد عماد(2018) التشريح العضلي لتمرينات بيلاتس. مؤسسة عالم الرياضة للنشر عبد الفتاح، أبو العلا أحمد(2012) التدريب الرياضي المعاصر: الاسس الفسولوجية- الخطط التدريبية- تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- أخطاء حمل التدريب. دار الفكر العربي.
موصى به للقراءة	لا يوجد
مادة الكترونية	لا يوجد
مواقع اخرى	المكتبة الرقمية والاطلاع على المجالات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراة

خطة تقييم المقرر					
المخرجات				الدرجة	طرق التقييم
C1	B1	A2	A1		
	-	30	-	30	الامتحان الأول (المنتصف)
					الامتحان الثاني (إذا توفر)
5	5	30	10	50	الامتحان النهائي
				20	امال الفصل
				10	تقيي الوظائف

					حالات للدراسة	يما ت الا عم ال الف ص لية
			10		المناقشة والتفاعل	
					أنشطة جماعية	
					امتحانات مختبرات ووظائف	
					عروض تقديمية	
					امتحانات قصيرة	
			100		المجموع	

الانتحال	
الانتحال او السرقة الأدبية هو ان يأخذ شخصاً عملاً لشخص آخر ويدعي انه عمله. يوجد في الجامعة سياسة صارمة بشأن الانتحال، وإذا ما اكتشف الانتحال بالفعل، سيتم تطبيق هذه السياسة. العقوبات تتنطبق أيضاً على أي شخص يسا عد 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 يشار كعدد من الأفراد الأفكار حول كيفية تنفيذ المقرر الدراسي. نشجع كيشدة على العمل في مجموعات، وبالتأكيد لن نتمتع معاً بكتك عند ذلك. هذا يعني أنهم يمكنهم العمل معاً في مشروع او انجاز وظيفة. المهم هو أن يكون لديك فهم كامل للجميع وان البرنامج اكمل. من أجل السماح بالتقييم الصحيح يجب عليك الالتزام بدقة بمتطلبات العمل لمشروع او الوظيفة كما هو موضحاً اعلاه ومفصل. هذه المتطلبات موجودة لتشجيع العمل الجماعي، والفهم الفردي، وتسهيل التقييم الفردي، ومنع الانتحال.