

### وصف المقرر

الكلية		كلية العلوم التربوية			
القسم	قسم التربية الرياضية	NQF level		5	
اسم المقرر	سباحة (2)	الرمز	208313	متطلب سابق	لا يوجد
الساعات المعتمدة	2	نظري	لا يوجد	عملي	2
منسق المقرر	م. عائشه عبابنة	الإيميل	<a href="mailto:a.ababneh@jadara.edu.jo">a.ababneh@jadara.edu.jo</a>		
المدرسون	م. عائشه عبابنة	الاييميل	<a href="mailto:a.ababneh@jadara.edu.jo">a.ababneh@jadara.edu.jo</a>		
وقت المحاضرة	11:30-10:00	المكان	الصالة e101	شكل الحضور	وجاهي
الفصل الدراسي	الثاني 2023/2022	تاريخ الاعداد	2022/3/6	تاريخ التعديل	

### وصف المقرر المختصر

هدف هذه المادة تعليم 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

يهدف هذا المساق إلى:

- 1- اكتساب المعلومات الخاصة بالوسط المائي وكيفية التعامل معه.
- 2- اكتساب الجرأة والشجاعة وإزالة عامل الخوف من الوسط المائي.
- 3- اكتساب المعرفة النظرية عن أنواع وميادين الرياضات المائية.
- 4- معرفة النواحي القانونية الخاصة بالسباحة.
- 5- اكتساب المعرفة العملية والنظرية لما يلي:
  - أنواع الطفو - طرق السباحة التالية (سباحة الزحف على الظهر الأولية، 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

a1 : إتقان سباحة الرحف على البطن، وإتقان أداء سباحة الظهر الاولية، وإتقان سباحة الزحف على الظهر، وإتقان سباحة الصدر، والوقوف في الماء، والدوران في سباحة الزحف على البطن. K1

### B. المعرفة – التطبيق العملي

a2: التعامل مع الوسط المائي بدون خوف. والعمل مع الاخرين كفريق عمل في الأبحاث والتقارير. k4

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

b1 : حل المشكلات المتعلقة بالعوامل النفسية السلبية من الوسط المائي. S1

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

b2: تطبيق مهارة سباحة الزحف على الظهر والزحف على بطن وسباحة الصدر. S3

### E. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق

c1: مناقشة أهمية قوانين السباحة. C2

### F. طرق التعلم والتعليم

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

### G. طرق التقييم

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

محتوى المقرر					
أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
2+1	2	a1 + b1	-التعريف بالمساق ومفرداته. -التعرف على أنواع وميادين الرياضات المائية. -تمرنات الاحساس بالماء . - تحسين مستوى الاداء لسباحة الزحف على البطن والظهر.	المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
3	2	a1 + b1	-الوقوف بالماء العميق مع الاعتماد على الرجلين فقط. -تعلم الدوران في سباحة الزحف على البطن.	المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
4	2	a1+ b1+b2 +a2+c 1	-تعليم حركات الرجلين في سباحة الصدر. -تعليم سباحة الصدر المعكوسة .	المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
5	2	a1 + b1	-تعليم حركات الذراعين في سباحة الصدر -تعليم الدوران في سباحة الزحف على البطن والظهر .	المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
6	2	a1 + b1	-تدريبات لتنمية مستوى التحمل في سباحتي الزحف على البطن والظهر . -التدريب على المهارات السابقة وتقديم التغذية الراجعة بالوسائل التعليمية المناسبة.	المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات

امتحان نصف الفصل.		التدريب على الاختبار الاختبار/ عملي توضيح بعض مواد القانون.	a1 + b1	2	7
الاختبارات النظرية. الاختبارات العملية . التقويم المستمر أثناء المحاضرات	المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	-تعليم التنفس في سباحة الصدر -لتدريب على مفردات سباحة الصدر.	a1 + b1	2	8
الاختبارات النظرية. الاختبارات العملية . التقويم المستمر أثناء المحاضرات	المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	-التوافق الكلي لسباحة الصدر. -الدوران في سباحة الصدر. - تدريبات لتحسين مستوى سرعة الاداء في سباحة (البطن -الظهر). مراجعة على ما سبق.	a1 + b1	2	10+9
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	-تعليم البدء لسباحة الزحف على البطن والصدر. -تعليم البدء لسباحة الزحف على الظهر.	a1 + b1	2	+11 12
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	التدريب على الامتحان النهائي مراجعة بعض مواد القانون.	a2+ a3 c1+	2	+13 14
امتحان نصف الفصل.		الاختبارات النهائية نظري عملي		2	15 16

### المكونات

	الكتاب
	<p>المراجع :</p> <p>القط، محمد علي احمد (2006)، (فسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة، المركز العربي، الإسكندرية ،مصر .  المحمداني، حسين علي والنداوي، لقاء علي عناد (2016). السباحة، تعلم وتدريب، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان.  نوح، عبدالسلام محرم (2019). مهارات السباحة الدولية، دار الحامد وللنشر والتوزيع، عمان.  الطائي، مازن هادي كزار وإسماعيل، حمودي محمود (2019). الاتجاهات الحديثة لرياضة السباحة (تاريخ، تعليم، تدريب، قانون)، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.  السكري، خيرية إبراهيم وآخرون (2004). التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي، منشأة المعارف بالإسكندرية، القاهرة.</p>
	موصى به للقراءة
	مادة الكترونية
المكتبة الرقمية ، للاطلاع على دراسات وأبحاث مرتبطة بالمادة .	مواقع اخرى

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

تقييمات الأعمال الفصلية

الانتحال
<p>الانتحال او السرقة الأدبية هو ان يأخذ شخص ما عملاً لشخص اخر ويدعي انه عمله. يوجد في الجامعة سياسة صارمة بشأن الانتحال، وإذا تم اكتشاف الانتحال بالفعل، سيتم تطبيق هذه السياسة. العقوبات تنطبق أيضاً 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، 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.</p>