



كلية العلوم التربوية					الكلية
7	NQF level	قسم التربية الرياضية			القسم
لا يوجد	متطلب سابق	208216	الرمز	العاب قوى 1	اسم المقرر
*	عملي		نظري	2	الساعات المعتمدة
r.kharashg@jadara.edu.jo			الإيميل	د. ربي خراشقة	منسق المقرر
r.kharashga@jadara.edu.jo			الاييميل	د. ربي خراشقة	المدرسون
وجاهي	شكل الحضور	E101	المكان	8:30-10:00	وقت المحاضرة
2023/2/25	تاريخ التعديل	2022/7/18	تاريخ الاعداد	الثاني	الفصل الدراسي

## وصف المقرر

## وصف المقرر المختصر

يتضمن هذا المساق الجانب المعرفي، والجانب الفني، واستراتيجيات تدريس فعاليات العاب 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 1004م، 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 استراتيجية 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 العاب القوى.

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

محتوى المقرر					
أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
الاول	2	a1	نبذة عن تاريخ العاب القوى، وتعريف بفعاليات العاب القوى وتصنيفها اولمبياً وعالمياً. مضمار العاب القوى: الحارات، خطوط البدء والنهاية. و توضيح عوامل الامن و السلامة في العاب القوى.	العصف الذهني. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. التقويم المستمر اثناء المحاضرات
الثاني + الثالث	4	A1+a2 B1+b2	تعريف بمسابقات العدو 100- 200-400. المراحل الفنية لتكنيك عدو المسافات القصيرة. المراحل الفنية لسباقات العدو. المراحل التعليمية لسباقات العدو. شرح وتطبيق قانون المسافات القصيرة تكنيك العدو في المضمار المستقيم. تكنيك العدو في المنعطفات. تسجيل الأزمنة في سباقات العدو.	العصف الذهني. المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات
الرابع + الخامس + السادس	4	a1+ a2 B1+b2	التعريف بسباق التتابع 4 * 100 (مفهومه، مناطق الاستلام والتسليم، منطقة التحفيز، عدد اللاعبين). تعليم تكنيك الاستلام والتسليم من أعلى وأسفل.	العصف الذهني. المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح	الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات

	المواقع الخاصة بالمهارة.	تعليم الانطلاق والنقطة الضابطة. صفات كل لاعب وأسس توزيع اللاعبين. شرح وتطبيق الخطوات التعليمية لسباق التتابع 4*100. النواحي القانونية لسباق التتابع 4*100 دروس عملية لسباق 4*100.			
		أمتحان النصفى		2	السابع
الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. 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 بسباقات الحواجز وأنواعها (110م ذكور - 100 م إناث - 400 ذكور - 400 إناث) ومواصفات الحاجز. الخطوات الفنية لسباقات الحواجز وكيفية اجتياز الحاجز. الخطوات التعليمية لسباقات الحواجز. النواحي القانونية لسباقات الحواجز والأخطاء الشائعة دروس تطبيقية لمسابقات الحواجز.	a1 + a2 B1+b2	4	الثامن + التاسع
الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. 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.	a1 + a2 B1+b2	2	العاشر + الحادي عشر

		الخطوات التعليمية لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران. النواحي القانونية لفعالية دفع الجلة. دروس تطبيقية لمسابقة دفع الجلة.			
الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. 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.	<b>a1+ a2</b> <b>B1+b2</b>	4	الثاني عشر + الثالث عشر
الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. 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.	<b>a1+ a2</b> <b>B1+b2</b>	2	الرابع عشر
الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. 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.	تطبيقات عملية لفعاليات العاب الق تطبيق دروس عملية في فعاليات العاب القوى مراجعة عامة عن النواحي القانونية والفنية	<b>A2+c1</b>	2	الخامس عشر
		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 الأردنية 1999 موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار السكار، إبراهيم وزاهر، عبد الرحمن مركز الكتاب للنشر 1998	الكتاب
2019 Monaco-codexwww.iaaf.org القانون الدولي لألعاب القوى الاتحاد الدولي لألعاب القوى	المراجع :
حبيب، سعد (2018). كرة القدم سحر الرياضة المستديرة. الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.	موصى به للقراءة
<a href="https://books.google.jo/books?id=sDEyEAAAQBAJ&amp;pg=PA119&amp;dq=%D9%83%D8%B1%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85&amp;hl=ar&amp;sa=X&amp;ved=2ahUKEwi4pPfnP6P2AhXDgv0HHRxvCkAQ6wF6BAgKEAE#v=onepage&amp;q=%D9%83%D8%B1%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85&amp;f=false">https://books.google.jo/books?id=sDEyEAAAQBAJ&amp;pg=PA119&amp;dq=%D9%83%D8%B1%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85&amp;hl=ar&amp;sa=X&amp;ved=2ahUKEwi4pPfnP6P2AhXDgv0HHRxvCkAQ6wF6BAgKEAE#v=onepage&amp;q=%D9%83%D8%B1%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85&amp;f=false</a>	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
-	-	-	-	-	-	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 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 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.