



1.	اسم المادة	المهارات الأساسية في السباحة
2.	رقم المادة	3801242
3.	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	3 ساعات
	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	3 ساعات
4.	المتطلبات السابقة/المتطلبات المتزامنة	—
5.	اسم البرنامج	قسم التربية البدنية
6.	رقم البرنامج	1
7.	اسم الجامعة	الجامعة الأردنية
8.	الكلية	علوم الرياضة
9.	القسم	التربية البدنية
10.	مستوى المادة	السنة الثانية
11.	العام الجامعي/ الفصل الدراسي	2024/2023 الفصل الدراسي الأول
12.	الدرجة العلمية للبرنامج	البكالوريوس
13.	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	قسم علوم الحركة والتدريب الرياضي
14.	لغة التدريس	اللغة العربية
15.	أسلوب التدريس	<input type="checkbox"/> وجاهي
16.	المنصة الإلكترونية	<input type="checkbox"/> Moodle
17.	تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية / تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	2023

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



18. منسق المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، رقم الهاتف، طريقة التواصل، مواعيد التواصل، البريد الإلكتروني
الأستاذ الدكتورة سميرة عرابي (0795982276) samiraorabi@yahoo.com

19. مدرسو المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، طريقة التواصل، مواعيد التواصل، رقم الهاتف، البريد الإلكتروني.
أ.د. سميرة محمد عرابي (0795982276) / samiraorabi@yahoo.com
أ.د. ختام أي (0772393378) / fadiaay@yahoo.com
أ.د. محمد أبو الطيب (0786337867) / mabutaieb@yahoo.com
د. محمد دبابسة (0796361157) / dababseh07@yahoo.com
د. ذكرى العواملة (0798022873) / zekra.zawawi@gmail.com

20. وصف المادة

تهدف هذه المادة تعليم الطلبة المهارات الأساسية لسباحتي الظهر، والزحف على البطن بحيث يتمكن الطالب من أداء هذه المهارات والتعرف على كيفية تعليمها، كما تتعرض هذه المادة للنواحي النظرية المتعلقة بالمهارات الأساسية والتعرف على تاريخ وقوانين السباحة.

21. أهداف تدريس المادة ونتائج تعلمها

أ- الأهداف:

- 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- معرفة نواحي الأمان والسلامة المرتبطة بالمسطحات المائية.
 - 6- معرفة النواحي الفنية والتعليمية والأخطاء الشائعة لسباحتي الظهر والزحف على البطن.
 - 7- يتعرف على بعض مواد القانون الدولي في السباحة.
- ب- نتائج التعلم: يتوقع من الطالب عند إنهاء المادة أن يكون قادراً على أن:

رقم النتائج	نتائج تعلم البرنامج	النتائج 1	النتائج 2	النتائج 3	النتائج 4	النتائج 5	النتائج 6	النتائج 7	النتائج 8	النتائج 9	النتائج 10	النتائج 11	النتائج 12
1	يلم بالمعلومات الخاصة بالوسط المائي وأنواع الرياضات المائية وكيفية التعامل معه.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2	يكتسب الجرأة والشجاعة وإزالة عامل الخوف من الوسط المائي.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3	يتقن المهارات الأساسية للطفو وسباحة الظهر الابتدائية وسباحتي الظهر والزحف على البطن والوقوف بالماء	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4	يعرف النواحي القانونية والفنية والتعليمية للمهارات الأساسية في السباحة	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5	يميز الأداء الصحيح في طرق السباحة والقدرة على إصلاح أخطاء الأداء.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
6	يتعرف على عوامل الأمان والسلامة في المسبح ويطبقها	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
7	يتعرف على بعض مواد القانون الدولي في السباحة.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

22. محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها



ملحق رقم (1)



المصادر/المراجع	*أساليب التقييم	متزامن/غير متزامن	المنصة	مخطط مادة دراسية		الموضوع	المحاضرة	الاسبوع
				التدريس (وجاهي، مدمج، إلكتروني كامل)	نتائج التعلم المستهدفة للمادة			
26	23	متزامن		وجاهي	1.2.6	- التعرف بالمساق ومفرداته.	1.1	1
26	23	متزامن		وجاهي	6.2.1	- التعرف على أنواع وميادين الرياضات المائية.	1.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6.2.1	- تمرينات الإحساس بالماء.	1.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6.2.1	- كيفية التعامل مع الوسط العميق وأنواع الطفو.	2.1	2
26	23	متزامن		وجاهي	6.2.1	- تدريب خاصة لتنظيم التنفس.	2.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6.2.1		2.3	
26	23	متزامن		وجاهي	1.2.6	- التعرف على قانون السباحة التنافسية.	3.1	3
26	23	متزامن		وجاهي	4.5.6	- ضربات الرجلين على الظهر.	3.2	
26	23	متزامن		وجاهي	4.5.6		3.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	- ضربات الرجلين على البطن.	4.1	4
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	- الانزلاق على الماء مع دفع الحائط.	4.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4		4.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	-تعليم سباحة الظهر الابتدائية.	5.1	5
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	-تعليم حركات الذراعين في سباحة الظهر.	5.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	-الوقوف بالماء.	5.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	-تعليم سباحة الظهر.	6.1	6
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	-التوافق والربط بين حركات الذراعين والرجلين في سباحة الظهر.	6.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4		6.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	-التدريب على سباحة الظهر.	7.1	7
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	-التدريب على الوقوف في الماء.	7.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4		7.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	- التدريب على المهارات السابقة.	8.1	8
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4	- امتحان المد.	8.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6.5.4		8.3	

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	تعليم حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن. - التوافق في سباحة الزحف على البطن ما بين الرجلين والذراعين.	9.1	9
	26	23	متزامن	وجاهي	6،5،4		9.2	
	26	23	متزامن	وجاهي	6،5،4		9.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- تدريبات على الوقوف في الماء -تدريبات على سباحة الظهر -تدريبات على سباحة الزحف على البطن.	10.1	10
	26	23	متزامن	وجاهي	6،5،4		10.2	
	26	23	متزامن	وجاهي	6،5،4		10.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- تاريخ السباحة وتطورها. - القفز والوقوف بالماء العميق.	11.1	11
	26	23	متزامن	وجاهي	6،5،4		11.2	
	26	23	متزامن	وجاهي	6،5،4		11.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- استخدام وسائل تعليمية عن سباحة الزحف على البطن. - التدريب على ما سبق تعلمه.	12.1	12
	26	23	متزامن	وجاهي	6،5،4		12.2	
	26	23	متزامن	وجاهي	6،5،4		12.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- التنفس في سباحة الزحف على البطن. - التوافق الكلي لسباحة الزحف على البطن.	13.1	13
	26	23	متزامن	وجاهي	6،5،4		13.2	
	26	23	متزامن	وجاهي	6،5،4		13.4	
26	23	متزامن		وجاهي	7،6،5،4	- كيفية التعامل مع الوسط العميق.. - مراجعة بعض مواد القانون. -التدريب على مهارات السباحة التي تم تعليمها في الفصل.	14.1	14
	26	23	متزامن	وجاهي	7،6،5،4		14.2	
	26	23	متزامن	وجاهي	7،6،5،4		14.3	

23. أساليب التقييم

يتم إثبات تحقق نتائج التعلم المستهدفة من خلال أساليب التقييم والمتطلبات التالية:

المنصة	الاسبوع	1. نتائج التعلم المستهدفة للمادة	الموضوع	العلامة	أسلوب التقييم
الوجاهي	الثامن	4,5,6	امتحان منتصف الفصل	30	-سلم التقدير -الملاحظة -استمارة تقييم الأداء المهاري قياس الاداء المهاري
الوجاهي	الثامن -الخامس عشر	4,5,6	أعمال الفصل	20	-سلم التقدير -الملاحظة -استمارة تقييم الأداء المهاري قياس الاداء المهاري
الوجاهي	السادس عشر	1,2,3,4,5,6	الامتحان النهائي	50	-سلم التقدير -الملاحظة -استمارة تقييم الأداء المهاري قياس الاداء المهاري -اختبارات القلم والورقة

24. متطلبات المادة

على الطالب أن يمتلك جهاز حاسوب موصول بالإنترنت، كاميرا، حساب على المنصة الإلكترونية المستخدمة.
الأدوات الخاصة بالسباحة

25. السياسات المتبعة بالمادة

- أ- سياسة الحضور والغياب
- ب- الغياب عن الامتحانات وتسليم الواجبات في الوقت المحدد
- ج- إجراءات السلامة والصحة

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



د- الغش والخروج عن النظام الصفّي

هـ- إعطاء الدرجات

و- الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة

26. المراجع

أ- الكتب المطلوبة، والقراءات والمواد السمعية والبصرية المخصصة

ب- الكتب الموصى بها، وغيرها من المواد التعليمية الورقية والإلكترونية.

1- القط، محمد علي احمد (2006)، فسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة، المركز العربي، الإسكندرية، مصر.

2- حسين فاسم حسن (2000)، مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر، عمان.

3- كماش، يوسف لازم وفاسم حسن حسين (2011)، رياضة السباحة: المبادئ الأنتروبيومترية والفسيولوجية والتدريبية، الشركة العربية المتحدة، القاهرة.

4- راتب، أسامة كامل (1997)، تعليم السباحة، الطبعة الثالثة دار الفكر العربي.

5- الحمداني، دريد (2016). الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، مطبعة صلاح الدين، أربيل، العراق.

6- عرابي، سميرة (2017). السباحة، تعليم، تدريب، تنظيم، الأردن: دار أمجد للنشر والتوزيع

7- Maglischo, Ernest W (2003), Swimming Fastest, Human Kinetics, Canada..

27. معلومات إضافية

مدرس أو منسق المادة: أ.د. ليلى عرابي	التوقيع: _____	التاريخ: _____
مقرر لجنة الخطة/ القسم:	التوقيع: _____	
رئيس القسم:	التوقيع: _____	
مقرر لجنة الخطة/ الكلية:	التوقيع: _____	
العميد:	التوقيع: _____	

نتائج التعلم لبرنامج بكالوريوس التربية البدنية

يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من دراسته لبرنامج بكالوريوس التربية البدنية أن يكون قادراً على أن:

1. يطبق باحتراف المهارات الأساسية والمتقدمة في الألعاب الجماعية والرياضات الفردية.
2. يقيس ويقيم بدقة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة.
3. يوظف بكفاءة استراتيجيات وطرق وأساليب التدريس المتنوعة في دروس التربية البدنية للمراحل العمرية المختلفة بصورة فاعلة.
4. يستخدم مناهج البحث العلمي ومهارات التفكير العليا والناقد والإبداعي في كتابة مشروع التخرج وفي تحليل ودراسة القضايا المرتبطة بالتدريس.
5. ينظم ويخطط ويحكم بكفاءة الفعاليات الرياضية المختلفة.
6. يوظف وسائل التكنولوجيا المختلفة للوصول إلى قواعد البيانات والمعلومات العالمية في التربية البدنية لتطوير معارفه ومهاراته.
7. يحلل بدقة التداخلات العلمية بين علوم الفسيولوجيا وعلم الحركة والتدريب الرياضي والتعلم الحركي للمراحل العمرية المختلفة.
8. يحلل ويفسر ويقيم المعارف والمعلومات ذات الصلة بمجال التربية البدنية المدرسية المرتبطة بالحالات الخاصة.
9. يظهر فهماً عميقاً بالمفاهيم والنظريات والمعارف الخاصة بعلم النفس والاجتماع الرياضي.
10. يبدي التزاماً بالعمل واحترام المؤسسة ويعمل بروح الفريق ويسعى لإحداث تغييرات إيجابية تسهم في تطوير وتحديث استراتيجيات وأساليب العمل وتنفيذ أهداف المؤسسات ذات العلاقة بالعمل الرياضي.
11. يحدد أسباب وأعراض الإصابات الرياضية وطرق الوقاية منها ويطبق بكفاءة مبادئ الإسعافات الأولية.
12. يبدي التزاماً بالمسؤولية المهنية وتنمية ذاته وتطوير قدراته ومهاراته ويوظفها في ممارسته المهنية ويوظف مهارات التواصل بشكل فعال مع الأفراد والمؤسسات ذات العلاقة بالتخصص.