



1.	اسم المادة	مهارات متقدمة في السباحة
2.	رقم المادة	3802342
3.	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	3 ساعات
	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	3 ساعات
4.	المتطلبات السابقة/المتطلبات المتزامنة	المهارات الاساسية في السباحة
5.	اسم البرنامج	قسم علوم الحركة والتدريب الرياضي
6.	رقم البرنامج	2
7.	اسم الجامعة	الجامعة الأردنية
8.	الكلية	علوم الرياضة
9.	القسم	علوم الحركة والتدريب الرياضي
10.	مستوى المادة	سنة ثالثة
11.	العام الجامعي / الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول 2022 / 2023
12.	الدرجة العلمية للبرنامج	البكالوريوس
13.	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	التربية البدنية
14.	لغة التدريس	اللغة العربية
15.	أسلوب التدريس	<input checked="" type="checkbox"/> وجاهي <input type="checkbox"/> مدمج <input type="checkbox"/> إلكتروني كامل
16.	المنصة الإلكترونية	<input checked="" type="checkbox"/> Moodle <input type="checkbox"/> Microsoft Teams <input type="checkbox"/> Skype <input type="checkbox"/> Zoom <input type="checkbox"/> Others.....
17.	تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية / تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	2023/2/20

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 /

20. وصف المادة

تهدف هذه المادة تطوير الأداء المهاري لسباحتي الصدر والفراشة للطلبة من خلال تدريبات حركية واكتساب المعرفة والقدرة على تعليمها واكتساب مهارات الانقاذ المائي، والتعرف على مزيد من المعلومات المرتبطة بالنواحي الفنية والتدريبية والقانونية بحيث يتمكن الطالب من تدريب فعاليات السباحة وتنظيم مسابقاتها.

21. أهداف تدريس المادة ونتائج تعلمها

أ- الأهداف:

- 1-تحسين مستوى الأداء الفني في السباحة (سباحة الزحف على البطن، وسباحة الظهر، وسباحة الصدر).
- 2-تعلم سباحة الفراشة.
- 3-تعلم سباحات الإنقاذ الأربعة.
- 4-اكتساب المعارف والمعلومات الخاصة بطرق وأساليب تدريس /تعليم السباحة.
- 5-اكتساب المعارف والمعلومات الخاصة بطرق تدريب السباحة.
- 6-اكتساب المعرفة العلمية والعملية بطرق إنقاذ الغرقى.
- 7-اكتساب المعارف والمعلومات عن الإسعافات الأولية.
- 8-اكتساب المعرفة بالقانون الدولي للسباحة.

ب- نتائج التعلم: يتوقع من الطالب عند إنهاء المادة أن يكون قادراً على أن:

رقم النتائج	نتائج تعلم												
	البرنامج	النتائج تعلم المادة	النتاج 1	النتاج 2	النتاج 3	النتاج 4	النتاج 5	النتاج 6	النتاج 7	النتاج 8	النتاج 9	النتاج 10	النتاج 11
1		أن يكون الطالب ملماً بالمعلومات الخاصة بطرق وأساليب تدريس وتعليم وتدريب السباحة	/	/	/								
2		أن يكون الطالب ملماً بالمعارف والمعلومات عن طرق إنقاذ الغرقى والإسعافات الأولية.											
3		أن يتقن الطالب مهارات سباحات (سباحة الزحف على البطن، وسباحة الظهر، وسباحة الصدر، وسباحة الفراشة).	/	/	/								
4		أن يعرف الطالب النواحي القانونية والفنية والتعليمية للمهارات الأساسية في السباحة	/	/	/								
5		أن يميز الطالب الأداء الصحيح في طرق السباحة والقدرة على إصلاح أخطاء الأداء.	/	/	/								
6		أن يطبق الطالب القوانين الخاصة بكل نوع سباحة	/	/	/								

22. محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها

ملحق رقم (1)

المصادر/المراجع	*أساليب التقييم	متزامن/غير متزامن	المنصة	مخطط مؤدق دراسية		الموضوع	المحاضرة	الاسبوع
				التدريس (وجاهي، مدمج، إلكتروني كامل)	نتائج التعلم المستهدفة للمادة			
26	23	متزامن		وجاهي	1،2،6	-التعريف بالمساق ومفرداته. - مراجعة على كيفية التعامل مع الوسط العميق وأنواع الطفو. - الوقوف بالماء العميق.	1.1	1
							1.2	
							1.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،2،1	-تحسين مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن والظهر.. - الوقوف بالماء العميق مع الاعتماد على الرجلين فقط. - تعليم حركات الرجلين في سباحة الصدر	2.1	2
							2.2	
							2.3	
26	23	متزامن		وجاهي	1،2،6	- تعليم سباحة الصدر المعكوسة. - تدريبات لتنمية مستوى التحمل في سباحتي الزحف على البطن والظهر.	3.1	3
							3.2	
							3.3	
26	23	متزامن		وجاهي	4،5،6	- تعليم حركات الذراعين في سباحة الصدر. - تعليم الدوران في سباحة الزحف على البطن والظهر.	4.1	4
							4.2	
							4.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- التدريب على المهارات السابفة وتقديم التغذية الراجعة بالوسائل التعليمية المناسبة	5.1	5
							5.2	
							5.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- تعليم التنفس في سباحة الصدر. -التدريب على مفردات سباحة الصدر.	6.1	6
							6.2	
							6.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- تعليم سباحة الصدر في الإنقاذ. - تعليم سباحة الظهر في الإنقاذ.	7.1	7
							7.2	
							7.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- امتحان منتصف الفصل . - توضيح بعض مواد القانون.	8.1	8
							8.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4			

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



				وجاهي	6،5،4		8.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- تعليم البدء لسباحة الزحف على الظهر.	9.1	9
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- تعليم قفزات الإنقاذ.	9.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- التدريب على جملة الإنقاذ.	9.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- تعليم حركات الرجلين في سباحة الفراشة.	10.1	10
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- تدريبات خاصة لتقوية الرجلين في المنطقة العميقة.	10.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4		10.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- حركات الذراعين في سباحة الفراشة.	11.1	11
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- التوافق في سباحة الفراشة.	11.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4		11.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- البدء بسباحة الصدر.	12.1	12
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- البدء بسباحة الزحف على الظهر.	12.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4		12.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- تدريب على سرعة السباحة.	13.1	13
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- سباحات الإنقاذ (على البطن- على الصدر).	13.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4		13.4	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- مراجعة بعض مواد القانون.	14.1	14
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	- تدريب عملي على متطلبات الاختبار النهائي.	14.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4		14.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4			



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 الصفى
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 قاسم حسن (2000)، مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر، عمان.
3- كمش، يوسف لازم وقاسم حسن حسين (2011)، رياضة السباحة: المبادئ الأنتروبومترية 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

Blank box for additional information.

مدرس أو منسق المادة:
مقرر لجنة الخطة/ القسم:
رئيس القسم:
مقرر لجنة الخطة/ الكلية:
العميد:

نتائج التعلم لبرنامج بكالوريوس علوم الحركة والتدريب الرياضي

يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من دراسته لبرنامج بكالوريوس علوم الحركة والتدريب الرياضي ان يكون قادرا على أن:

1. يظهر فهما عميقا بالمفاهيم والنظريات والمعارف الخاصة بعلم النفس الرياضي ويطبق المهارات الأساسية والمتقدمة في الألعاب الجماعية والرياضات الفردية.
2. يقيس ويقيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الحركي.
3. يصمم ويطبق برامج التدريب الرياضي للمراحل العمرية المختلفة ويوظف مهارات التدريس الفعال في دروس التربية البدنية.
4. يلم ويقيم الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية المرتبطة بالأداء الحركي.
5. يستخدم مناهج البحث العلمي ومهارات التفكير العليا والتفكير الناقد والابداعي في كتابة مخطط بحث وفي تحليل ودراسة القضايا المرتبطة بعلوم الحركة والتدريب الرياضي.
6. ينظم ويخطط ويحكم بكفاءة الفعاليات الرياضية المختلفة.
7. يطبق بكفاءة المعارف والمعلومات الخاصة بالرياضات ذوي الإعاقات.
8. يميز ويحلل التداخلات العلمية بين علوم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي والتعلم الحركي وعلم الحركة.
9. يوظف وسائل التكنولوجيا للوصول إلى قواعد البيانات والمعلومات العالمية في علوم الحركة والتدريب لتطوير معارفه ومهاراته وتوليد معارف جديدة.
10. يبدي التزاما 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. يبدي التزاما بالمسؤولية المهنية وتنمية ذاته وتطوير قدراته ومهاراته ويوظفها في ممارسته المهنية.