

المهارات المتقدمة في رياضة الجمباز / طالبات	اسم المادة	1.
3802341	رقم المادة	2.
3	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	3.
3	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	
المهارات الأساسية في رياضة الجمباز / طالبات	المتطلبات السابقة/المتطلبات المترتبة	4.
التربية البدنية	اسم البرنامج	5.
3801	رقم البرنامج	6.
الجامعة الأردنية	اسم الجامعة	7.
علوم الرياضة	الكلية	8.
علوم الحركة والتدريب الرياضي	القسم	9.
-	مستوى المادة	10.
2024/2023 الفصل الدراسي الأول	العام الجامعي/ الفصل الدراسي	11.
بكالوريوس	الدرجة العلمية للبرنامج	12.
-	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	13.
العربية ، الانجليزية	لغة التدريس	14.
وجاهي	أسلوب التدريس	15.
<input checked="" type="checkbox"/> Moodle <input type="checkbox"/> Microsoft Teams <input type="checkbox"/> Skype <input type="checkbox"/> Zoom <input type="checkbox"/> Others.....	المنصة الإلكترونية	16.
2023	تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية / تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	17.

18. منسق المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، رقم الهاتف، طريقة التواصل، مواعيد التواصل، البريد الإلكتروني
أ.د. عائدة العواملة
رقم الهاتف الجامعه الاردنية ،فرعي
البريد الإلكتروني: aida.awamleh@ju.edu.jo

19. مدرسو المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، طريقة التواصل، مواعيد التواصل، رقم الهاتف، البريد الإلكتروني.
راما الشركسي 0780775932
r_alsharksi@ju.edu.jo
روان عودة 0777778892
r_odeh@ju.edu.jo

20. وصف المادة

كما هو مذكور في الخطة الدراسية المعتمدة.
تتناول هذه المادة تقديم معارف ومعلومات تتعلق بالمصطلحات الفنية المرتبطة برياضة الجمباز وتعلم الأسس الفنية التطبيقية التعليمية لبعض المهارات المركبة والجميل
الحركية على الاجهزة الحركات الأرضية، حسان القفز، المتوازي مختلف الارتفاعات و عارضة التوازن) و التعرف على القانون للاعبة و المدرب و الحكام

21. أهداف تدريس المادة ونتائج تعلمها

أ- الأهداف:

1. تنمية القدرات البدنية الخاصة بكل جهاز من أجهزة الجمباز وفقا لأهميتها.
2. تحسين مستوى الأداء الفني للمهارات الحركية المساعدة.
3. إكساب الدارسين وسائل المعرفة بالطرق العلمية الصحيحة للتحليل الحركي للتمارين الجمناستيقية.
4. تعريف الدارسين بطرق التعلم الحركي للتمارين.
5. معرفة بعض مواد القانون الخاصة بالجمباز الدولي.
6. إكساب الدارسين المهارات الفنية الأساسية على أجهزة الجمباز المختلفة (الأرضي ، المتوازي مختلف الارتفاعات ، العارضة و طاولة القفز).

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



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

النتائج 5	النتائج 4	النتائج 3	النتائج 2	النتائج 1	نتائج تعلم البرنامج نتائج تعلم المادة
			-		تعلم الخطوات الفنية والتعليمية للمهارات المقررة وتحديد الأخطاء وكيفية إصلاحها
		-			التعرف على التدريبات الخاصة لتنمية العناصر البدنية المطلوبة
	--				اختيار التدريبات الخاصة لتطوير المهارات بين أجهزة الجيمار المختلفة و المقدرّة على تصور وتخيّل المهارات الخاصة بتلك الرياضة قبل أدائها.
-		-			أن تميز بين المهارات الحركية و طرق تصحيح الأخطاء ، وأن تميز بين أنواع السند الخاص بالمهارات الحركية على مختلف الاجهزة
		-			استخدام المصادر التعليمية للحصول على معلومات متخصصة فيما يخص لعبة الجيمار .
	-				تنمية القدرات مهارية لدى الطلبة على أجهزة المتوازي مختلف الارتفاعات ، الارضي و العارضة و الحصان و تنمية القدرات لتحليل ميكانيكية الأداء
-					محاولة معرفة اثر أداء المهارة من جهاز الى اخر من حيث أوجه الشبه والاختلاف.
		-		-	تأدية المهارات الأساسية لرياضة الجيمار على أجهزة المتوازي مختلف الارتفاعات ، الأرضي و العارضة و الحصان
-	-				محاولة معرفة اثر أداء المهارة من جهاز الى اخر من حيث أوجه الشبه والاختلاف

22. محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها



ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



الاسبوع	المحاضرة	الموضوع	نتائج التعلم المستهدفة للمادة	*أساليب التدريس (وجاهي، مدمج، إلكتروني كامل)	المنصة	متزامن/غير متزامن	*أساليب التقييم	المصادر/المراجع
1	1.1	الجهاز الارضي FLOOR EXERCISE وتتضمن: Physical preparation: Backroll to knee scale Backroll to straddle	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21 و جاهي	متزامن				
	1.2	Dive roll Handstand forward roll	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21 و جاهي	متزامن		بند 23		
	1.3	Hand stand straddle Cartwheel	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21 و جاهي	متزامن		بند 23		
2	2.1	Handstand to bridge dancing element LOCOMOTOR SKILLS SRIDE SPLIT LEAP	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21 و جاهي	متزامن		بند 23		
	2.2	Balance Beam	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21 و جاهي	متزامن		بند 23		
	2.3	Statics positions Tumbling and acrobatic move (Backroll to knee scale) Mounts (jump to	نتائج التعلم المتوقعة و جاهي	متزامن		بند 23		

					في بند 21	straddle on mount		
	بند 23	متزامن		وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	Dismounts (round off)	3.1	3
	بند 23	متزامن		وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	Statics positions JUMPS SRIDE STRADDLE . Stride jump , tuck	3.2	
	بند 23	متزامن		وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	jump , leap jump	3.3	
	بند 23	متزامن		وجاهي		vault	4.1	4
	بند 23	متزامن		وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	Preparation skills: Run Step –hurdle with arms circle	4.2	
	بند 23	متزامن		وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	Handspring preparations	4.3	
	بند 23	متزامن		وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة	handspring from a platform	5.1	5

					في بند 21				
	بند 23	متزامن			وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	Handspring	5.2	
	بند 23	متزامن				نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	Uneven bars	5.3	
		متزامن			و وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	Preparation skills: Grip and hang Mounts Jump to front support	6.1	6
	بند 23	متزامن			وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	Cast L back ward hip pullover Dismounts castaway	6.2	
	بند 23	متزامن			وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	Low bar: High bar	6.3	
	بند 23	متزامن			وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة	One leg TUCKED PUUOVER STRAIGHT LEG	7.1	7



					في بند 21	PULLOVER	
	بند 23	متزامن		وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	kick or running pullover Swing tuck, pike, straddle	7.2
	بند 23	متزامن		وجاهي	نتائج التعلم المتوقعة في بند 21	RUNING TO JUMP FRONT HB	7.3

23. أساليب التقييم

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

المنصة	الاسبوع	نتائج التعلم المستهدفة للمادة	الموضوع	العلامة	أسلوب التقييم
وجاهي	السابع	بند 21	حركات أرضية / جهاز طاولة القفز	30	اختبار منتصف الفصل / عملي
وجاهي	الثامن - الثاني عشر	بند 21	عملي / نظري	20	اعمال فصل
وجاهي	الثالث عشر	بند 21	جهاز عارضة التوازن / جهاز متوازي مختلف الارتفاعات / جملة أرضية	30	اختبار نهاية الفصل / عملي
وجاهي	الرابع عشر	بند 21	اختبار ورقة وقلم	20	اختبار النظري

24. متطلبات المادة

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

25. السياسات المتبعة بالمادة

- أ- سياسة الحضور والغياب
- ب- الغياب عن الامتحانات وتسليم الواجبات في الوقت المحدد
- ج- إجراءات السلامة والصحة
- د- الغش والخروج عن النظام الصفي
- هـ- إعطاء الدرجات



ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



و- الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة

26. المراجع

أ- الكتب المطلوبة، والقراءات والمواد السمعية والبصرية المخصصة:

أ- الكتب المقررة، والقراءات التي يجب على الطالب تغطيتها للموضوعات المختلفة للمادة

1. Mitchell, D., Davis, B., Lopez, R.,(2002). Teaching Fundamental Gymnastics skills. Human kinetics .
2. Werner, Peter H.(2003). Teaching children gymnastics , 2th , human kinetics.
3. Code of points –women's artistic gymnastics valid 2011
4. M.E.CARROLL, M, E., Manners, H.K.(2003).GYMNASTICS 7–11:A SESSION-BY-SESSION APPROACH TO KEY STAGE 2. Taylor & Francis e-Library..
5. Jackman, J., Gurrier, B., (1992). Gymnastic skills & games .
6. Price, I.(2003). Primary school Gymnastic , teaching movement skills successfully,
7. Cooper, P., Trnka, M., & Frederick, B. (1989). Teaching Basic Gymnastics: a coeducational approach. New York :Macmillan.
8. Christopher SommerOlympic Bodies, LLC. 2008.
9. Building the Gymnastic Body THE SCIENCE OF GYMNASTICS STRENGTH TRAINING

10. American Sport Education Program,; USA Gymnastics, 2011
Coaching youth gymnastics Champaign, IL : Human Kinetics

11. Lindsay Broomfield 2011 Complete Guide to Primary
Gymnastics Human Kinetics

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

27. معلومات إضافية



ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



مدرس أو منسق المادة:	التوقيع:	التاريخ: 10/3/2024
مقرر لجنة الخطة/ القسم:	التوقيع:	
رئيس القسم:	التوقيع:	
مقرر لجنة الخطة/ الكلية:	التوقيع:	
العميد:	التوقيع:	