



1.	اسم المادة	تاكوندو
2.	رقم المادة	3832247
3.	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	3 ساعات
	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	48
4.	المتطلبات السابقة/المتطلبات المتزامنة	لا يوجد متطلب سابق.
5.	اسم البرنامج	بكالوريوس
6.	رقم البرنامج	11
7.	اسم الجامعة	الجامعة الأردنية
8.	الكلية	علوم الرياضة
9.	القسم	قسم التربية البدنية
10.	مستوى المادة	متطلب اختياري
11.	العام الجامعي/ الفصل الدراسي	2019/ الفصل الصيفي
12.	الدرجة العلمية للبرنامج	بكالوريوس
13.	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	علوم الحركة
14.	لغة التدريس	العربية
15.	تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية/ تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسي	2024

16. منسق المادة

الدكتور عايد زريقات الساعات المكتبية: 12 - 1 ح ث الهاتف الفرعي: 28010 / الهاتف النقال: 00962772398121 <a href="mailto:a.zureigat@ju.edu.jo">a.zureigat@ju.edu.jo</a>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17. مدرسو المادة

الأستاذ الدكتور عايد علي زريقات الساعات المكتبية: 9.30 - 11.30 ح ث الهاتف الفرعي: 28010 / الهاتف النقال: 00962772398121 <a href="mailto:a.zureigat@ju.edu.jo">a.zureigat@ju.edu.jo</a>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

يهدف المساق الى تهيئة الطلبة بدنياً ومهارياً بشكل متكامل، وتزويدهم بالمعارف والمعلومات الضرورية الخاصة في رياضة التايكوندو وقانونها، وكيفية تنميتها وتطويرها وكيفية اختبارها وتقييمها، بالاضافة الى كيفية استخدام الادوات و الاجهزة الخاصة في لعبة التايكوندو والتركيز على المهارات الخاصة والحركات المختلفة واليومس ي. بحيث يصبح الطالب مؤهل بدنياً ومهارياً للقيام بالحركات والمهارات الاساسية للتايكوندو وتعليم تلك المهارات للاخرين.

أ- الأهداف :

أن يتع رف الطلبة الى :

- 1- مفهوم رياضة التايكوند و ونشئتها.
- 2- المهارات والمعارف والمعلومات والكفايات اللازمة لرياضة التايكوندو.
- 3- المهارات والمعارف والمعلومات والكفايات اللازمة للأحماء وا لاطالة الخاصة لرياضة التايكوندو.
- 4- الكفايات اللازمة لإدارة الصالات الرياضية الخاصة بالنادي من حيث التنظيم والإدارة العملية.
- 5- تزويد الطلبة بالأسس الخاصة بالحركات الأساسية وكيفية تنفيذها .
- 6- تزويد الطلبة بالحركات المركبة مثل اليومس ي .
- 7- تزويد الطلبة بالقانون الخاص في رياضة التايكوندو.
- 8- تعريف الطلبة بقوانين المنافسات وكيفية احتساب النقاط .

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

أ - المعارف والمعلومات

حيث يفترض بالطلّاب أن يكون قادرًا على:-

- أ-1 كيفية استخدام منصة التعلّم الألكتروني ومفهوم التعلّم المدمج ،ومعرفة مفهوم رياضة التايكوندو وتاريخ نشئتها.
- أ-2 معرفة القياسات الخاصة في حلبة التايكوندو.
- أ-3 مواد قانون رياضة التايكوندو .
- أ-4 الحركات الأساسية لرياضة التايكوندو.
- أ-5 البومسيات الخاصة في رياضة التايكوندو.

ب- المهارات الذهنية

حيث يفترض بالطلّاب أن يكون قادرًا على :

- ب-1 تحديد أسلوب التعامل مع ال لعبين والتلميذ حسب الفئة العمرية ومتطلباتها.
- ب-2 تعزيز الميول والدافعية في ممارسة رياضة التايكوندو.
- ب-3 معرفة طرق الاحماء والاطالة الخاصة في رياضة التايكوند و .
- ب-4 معرفة البومسيات الخاصة في رياضة التايكوندو.
- ب-6 معرفة قانون التايكوندو واللباس الخاص بهذ ه الرياضة والأدوات المستخدمة لتنفيذ الحركات الأساسية

ج- المهارات التخصصية

حيث يفترض بالطلّاب أن يكون قادرًا على :

- ج-1 اختيار الادوات والمهارات السلوكية للزمة.
  - ج-2 التعامل مع الزملاء داخل قاعة المنافسات حسب قسم اللعبة وقانونها.
  - ج-3 مع رفة العوامل النفسية والفسولوجية الناتجة عن ممارسة رياضة التايكوندو.
  - ج-4 معرفة الحركات الأساسية الخاصة في رياضة التايك وندو.
  - ج-5 معرفة بومس ي 1+2+3.
- د- المهارات العملية والتحويلية
- حيث يفترض بالطلّاب أن يكون قادرًا على :
- د-1 تنفيذ الحركات الأساسية للتايكوندو.
- د-2 2.1.1.2 مع الزملاء AQAC الم-درس QF ي ن وادارة المدرسة لاثناء ح مصة خ ال طتريطة

د-3 تحليل المواقف الحركية وربطها بالجوانب  
مخطط المادة الدراسية

العلم بإيداع في أول دراسية  
QF-AQAC-0.032.2.1

السلوكية.



المحتوى	الأسبوع	المدرّس	نتائج التعلّم المتحققة	أساليب التقييم	المراجع
مقدمة عن التعلم المدمج وكيفية استخدام منصة التعلم الإلكتروني- التعرفرياضة التايكوندو	الأول	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	أ-1	تحميل ملفات على منصة التعلم الإلكتروني - روابط فيديوهات -إدارة منتدى حوارى تفاعلي- تحليل فيدي و	بند 25
مفهوم رياضة التايكوندو	الثاني	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	أ-1	تحميل ملف على منصة التعلم الإلكتروني ي	بند 25
معرفة القياساتالخاصة في حلبة التايكوندو. مع الاحماء وتنفيذ حركات تايكوندو اساسية (ضربات )	الثالث	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	أ-1/ب-1	تحميل تقرير على المنصة	بند 25
الأحماء مع اطالة لفصل الحوض بشكل طولي وعرضي بالاضافة الى حركات اساسية	الرابع	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	أ-1/ب-2	تحميل فيدي و	بند 25
يومس ي 1	الخامس	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	أ-1/ب-3	تحميل فيديو للطالب نفسه اثناء الأداء ليومس ي 1	بند 25
يومس ي 1	السادس	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	أ-2/ب-4	تحميل فيديو للطالب نفسه اثناء الأداء ليومس ي 1	بند 25
حركات اساسية بالاضافة الى يومس ي 1	السابع	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	أ-1/أ-2/أ-3/ج-1	تحميل فيديو للطالب نفسه اثناء الأداء ليومس ي 1	بند 25
اختبار منصف الفصل، قانون رياضة التايكوندو	الثامن	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	التعرف الى مستويات الطلبة	اخبار عملي	بند 25
حركات اساسية/ ب ومس ي 1+ بداية يومس ي 2، قانون رياضة التايكوندو	التاسع	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	أ-2/أ-1/أ-2/أ-3/أ-4-أ-5/ج-2/ج-3	تحميل فيديو للطالب نفسه اثناء الأداء ليومس ي 1+ 2 واداء الحركات الأساسية	بند 25
حركات اساسية / يومس ي 1+ يومس ي 2	العاشر	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	أ-1/أ-2/أ-3/أ-4/ج-4	تحميل فيديو للطالب نفسه اثناء الأداء ليومس ي 1+ 2 واداء الحركات الأساسية	بند 25
الضرب على الأهداف / حركات اساسية	الحادي عشر	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	أ-4/ج-5	تحميل فيديو للطالب نفسه اثناء الأداء اداء الحركات الأساسية والضرب على الاهداف	بند 25

بند 25	تحميل فيديو للطالب نفسه اثناء الأداء لبومس ي 3 واداء الحركات الأساسية	أ-1/1-2 ج-4/4-أ-5 ب-1/	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	الثاني عشر	بومس ي 3 / حركات اساسية / الضرب على الاهداف
بند 25	منتدى، تحميل فيديو للطالب نفسه اثناء الأداء لبومس ي 3 واداء الحركات الأساسية	أ-1/1-أج/5/3-أ-4-أ-5 ب/1	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	الثالث عشر	بومس ي 3 / حركات اساسية / الضرب على الاهداف
بند 25	تحميل فيديو للطالب نفسه اثناء الأداء لبومس ي 3+2+1 واداء الحركات الأساسية	أ-1/1-أ-2-أ-3-أ-4-أ-5 ب-2	مدرس المادة: د. عايد زريقا ت	الرابع عشر	بومس ي 1/ بومس ي 2/ بومس ي 3/ حركات اساسية
بند 25	تحميل فيديو للطالب نفسه اثناء الأداء لبومس ي 3+2+1 واداء الحركات الأساسية والاهداف	أ-1/1-أ-2-أ-3-أ-4-أ-5 ب-1/5	مدرس المادة: م.د. خ عاطيد طز رالميقا تدة ج-4/4-أ-5	الخامس عشر	ب2..1 بومس ي 2-1-032-1 / 3- AQAC حركات QF اساسية / ضرب على الاهداف

يتم تطوير نتائج التعلم المستهدفة من خلال النشاطات والاستراتيجيات التدريسية التالية:  
التعلم التعاوني، التعلم الذاتي، التدريس المباشر، حل المشكلات

## 22. أساليب التقييم ومتطلبات المادة

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

الاختبارات النظرية لمحتوى المادة:

. اختبار نصف الفصل ( 30% ).

.الواجبات والأنشطة المكتتبية والاختبارات القصيرة ( 30% ).

.الاختبار النهائي: اختبار عملي / نظري ( 40% ).

## 23. السياسات المتبعة بالمادة

أ- سياسة الحضور والغياب يتم اخذ الحضور والغياب للطلب في كل محاضرة حيث يتم حرمان الطالب الذي تزيد غيابه عن 7 غيابات (ح،ث،خ) وعن 5 غيابات (ن،ر) بحسب سياسة الجامعة أي ما نسبته 15%.

ب- الغياب عن الامتحانات وتسليم الواجبات في الوقت المحدد في حال غياب أي طالب عن امتحان المادة يعذر مقبول يتم تقديم امتحان تعويضي بدلا عنه للطالب. ويجب على كل طالب تسليم الواجبات المطلوبة في الوقت المحدد من قبل المدرس .

ج- إجراءات السلامة والصحة: يتم توفير بيئة آمنة وسليمة اثناء تعليم الطلبة

د- الغش والخروج عن النظام الصفي في حال قيام أي طالب بعملية الغش خلال الامتحانات أو الخروج عن النظام الصفي خلال المحاضرات يتم

اتخاذ الإجراءات ال لزمة بحقه بحسب قوانين الجامعة ه- إعطاء الدرجات

و- الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة

## 24. مصادر التعلم والتعليم (المرافق، المعدات، الأجهزة، البرمجيات، المختبرات، المشاغل، اماكن التدريب)

موقع التعلم الإلكتروني

## 25. المراجع

أ.د. خالد زويدي  
مدرس أو منسق المادة: ..... التوقيع: ..... التاريخ: ..... مقرر لجنة الخطة /  
القسم: ..... التوقيع: ..... رئيس القسم: ..... التوقيع: .....  
مقرر لجنة الخطة / الكلية: ..... التوقيع: .....  
العميد: ..... التوقيع: .....



