

1.	اسم المادة	برامج اللياقة البدنية
2.	رقم المادة	3802426
3.	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	3
	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	3
4.	المتطلبات السابقة/المتطلبات المتزامنة	علم التدريب الرياضي
5.	اسم البرنامج	علوم الحركة والتدريب
6.	رقم البرنامج	11
7.	اسم الجامعة	الجامعة الاردنية
8.	الكلية	كلية علوم الرياضة
9.	القسم	قسم علوم الحركة والتدريب
10.	مستوى المادة	بكالوريوس
11.	العام الجامعي/ الفصل الدراسي	الفصل الثاني 2023 - 2024
12.	الدرجة العلمية للبرنامج	بكالوريوس
13.	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	قسم التربية البدنية
14.	لغة التدريس	العربية
15.	أسلوب التدريس	<input type="checkbox"/> وجاهي × مدمج × إلكتروني كامل
16.	المنصة الإلكترونية	<input 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

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



18. منسق المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، رقم الهاتف، طريقة التواصل، مواعيد التواصل، البريد الإلكتروني
أ.د. تيسير منسي

الساعات المكتبية، الاحد الثلاثاء والخميس من 9.30 الى 10.30 والاثنين والاربعاء من 11.30 الى 13.00

رقم الهاتف الجامعه الاردنية ، فرعي 28032

موبايل: 0796335331

taiysir@hotmail.com

19. مدرسو المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، طريقة التواصل، مواعيد التواصل، رقم الهاتف، البريد الإلكتروني.

أ.د. وليد الرحاحلة

أ.د. رامي حلاوة

أ. د. تيسير منسي

20. وصف المادة

كما هو مذكور في الخطة الدراسية المعتمدة.

تتضمن هذه المادة تعريف الطلبة بالمفاهيم الاساسية والمعلومات الخاصة بمستويات التدريب العمرية وبمكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من جانب والمرتبطة بالأداء الرياضي من جانب آخر، وكيفية وضع برامج اللياقة البدنية للرياضيين وغير الرياضيين بأنشطتهم المختلفة. كذلك تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية بإبعادها المتنوعة والقواعد الأساسية التي تسير عليها وفق ضوابط موضوعية وعلمية.

21. أهداف تدريس المادة ونتائج تعلمها

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



أ- الأهداف:

1. إكساب الطلبة المعارف والمعلومات المتعلقة بالقدرات الحركية عامة وباللياقة البدنية خاصة .
2. أن يستطيع الطلبة معرفة عناصر اللياقة البدنية والخاصة والمتعلقة بالصحة.
3. أن يتمكن الطلبة من بناء البرامج التدريبية المختلفة لكافة القدرات البدنية.
4. التعرف على أهمية اللياقة البدنية وتأثيرها الإيجابي على أجهزة الجسم المختلفة .
5. يتعرف الطلبة على أهم طرق ووسائل بناء البرامج التدريبية .
6. يتعرف الطالب على كيفية تطبيق البرامج التدريبية حسب الفروق الفردية المختلفة.

ب- نتائج التعلّم: 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		*	*									
2	*	*	*	*		*						
3		*					*	*				
4		*						*	*			
5	*		*					*				
6	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

22. محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها

ملحق رقم (1)

الاسبوع	المحاضرة	الموضوع	نتائج التعلم المسهدة للمادة	*أساليب التدريس (وجاهي، مدمج، إلكتروني كامل)	مخطط مادة دراسية المنصة	متزامن/غير متزامن	*أساليب التقييم	المصادر/المراجع
1	1.1	المفاهيم والمصطلحات ذات العلاقة بالقرارات الحركية المختلفة	2+1	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	
	1.2	- مدخل عام في اللياقة البدنية	2+1	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	
	1.3	- أهمية اللياقة البدنية - مكونات عناصر اللياقة البدنية (العامة والخاصة)	3+2+1	وجاهي، مدمج	E LEARNING			
2	2.1	خصائص اللياقة البدنية	3+2+1	وجاهي، مدمج	E LEARNING			
	2.2	مستلزمات اللياقة البدنية	3+2	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	
	2.3	العوامل المؤثرة على اللياقة البدنية	3	وجاهي، مدمج	E LEARNING			
3	3.1	التحمل مفهوم وأهميته	3+2	وجاهي، مدمج	E LEARNING		عرض	
	3.2	انواع التحمل وفوائده	4+3+2	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	
	3.3	طرق واساليب تنمية التحمل انتاج الطاقة	5+4+3	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	
4	4.1	تنمية التحمل الهوائي	6+5+4	وجاهي، مدمج	E LEARNING		عرض	
	4.2	تنمية التحمل اللاهوائي	3	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	
	4.3	بناء وتصميم برامج التحمل المختلفة	6+4+2	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	
5	5.1	بناء وتصميم برامج التحمل المختلفة	6+4+2	وجاهي، مدمج	E LEARNING		عرض	
	5.2	القوة العضلية مفهوم وأهمية القوة العضلية	3+2+1	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	
	5.3	انواع الانقباض العضلي	3+2+1	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	
6	6.1	العوامل المؤثرة في انتاج القوة العضلية تنمية القوة العضلية	3+2+1	وجاهي، مدمج	E LEARNING		عرض	
	6.2	تصميم برامج تحمل القوة	6+4+2	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	
	6.3	تمرينات القوة للاطفال والناشئين	3+2+1	وجاهي، مدمج	E LEARNING		واجبات	

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



	عرض		E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	تصميم برامج التضخيم العضلي	7.1	7
	واجبات		E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	تصميم برامج القوة للناشئين	7.2	
	اختبارات		E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	تطبيقات عملية	7.3	
			E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	تطبيقات عملية	8.1	8
			E LEARNING	وجاهي، مدمج		امتحان منتصف الفصل	8.2	
	امتحانات		E LEARNING	وجاهي، مدمج	3 + 2 + 1	مفهوم وأهمية السرعة أنواع السرعة	8.3	
	عرض		E LEARNING	وجاهي، مدمج	3 + 2 + 1	العوامل ذات العلاقة بالسرعة	9.1	9
	واجبات		E LEARNING	وجاهي، مدمج	3 + 2 + 1	مبادئ تدريب السرعة	9.2	
			E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	تصميم برامج تدريب السرعة	9.3	
	عرض		E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	تصميم برامج تدريب السرعة	10.1	10
	واجبات		E LEARNING	وجاهي، مدمج	3 + 2 + 1	القدرات التوافقية	10.2	
			E LEARNING	وجاهي، مدمج	3 + 2 + 1	العوامل المؤثرة بالقدرات التوافقية	10.3	
	عرض		E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	برامج تنمية القدرات التوافقية	11.1	11
	واجبات		E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	تصميم برامج القدرات التوافقية	11.2	
			E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	اختبارات القدرات التوافقية	11.3	
	عرض		E LEARNING	وجاهي، مدمج	3 + 2 + 1	المرونة	12.1	12
	واجبات		E LEARNING	وجاهي، مدمج	3 + 2 + 1	مفهوم وأهمية وأنواع المرونة	12.2	
			E LEARNING	وجاهي، مدمج	3 + 2 + 1	العوامل المؤثرة في درجة المرونة	12.3	
	عرض		E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	تطبيقات في تدريب	13.1	13

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



						المرونة		
	واجبات		E LEARNING	وجاهي، مدمج	3 + 2 + 1	الاطالات وانواعها	13.2	
			E LEARNING	وجاهي، مدمج	6+4+2	تطبيقات في انواع الاطالات	13.4	
			E LEARNING	وجاهي، مدمج	3 + 2 + 1 6+5+4	مراجعة شاملة	14.1	14
	امتحانات					الامتحان النهائي	14.2	
							14.3	

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
				30	نشاطات فصلية
	8			30	اختبار منتصف الفصل
	16			40	الاختبار النهائي

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 الصفّي
- هـ- إعطاء الدرجات
- و- الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة

26. المراجع

أ- الكتب المطلوبة، والقراءات والمواد السمعية والبصرية المخصصة:



ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



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

- 1- مفتي ابراهيم: اللياقة البدنية والصحة والرياضية. دار الكتاب الحديث 2020
- 2- سالم النجار و ابراهيم السيد: اللياقة البدنية وعلاقتها بالحياة العامة. دار العلم والايمانز 2020
- 3- محمد ابراهيم شحاته: دليل اللياقة البدنية. منشأة المعارف 2016
- 4- عبد الفتاح ابو العلا: فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي 2002
- 5- حسانين/ محمد صبحي طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية / ط2/ دار لافكر العربي / القاهرة - 1987، اللياقة والصحة/ط1/دار الفكر العربي/ القاهرة/ 1991
6. Legend Logan: Bodyweight Strength Training. Essential Bodyweight Bodybuilding Workouts for The Peak Male Body - Discover How A High Metabolism Diet, Strength Training And The Keto Diet Can Deliver Fast Results. 2018
- 7- عبد الفتاح ، ابو العلا احمد واحمد نصر فسيولوجيا اللياقة البدنية / دار الفكر العربي / القاهرة 1993
- 8- ابوالعلا، احمد عبدالفتاح التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ط1، 1997
- 9- طلحة حسام الدين وآخرون الموسوعة العلمية في التدريب القوة، تحمل القوة ، المرونة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997
- 10- قاسم حمن حسين علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان 1998
- 11- اشتيوي، ثابت عارف، (2004) بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات الصف التاسع، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

27. معلومات إضافية

Blank area for additional information.

مدرس أو منسق المادة: ا.د. تيسير المنسي التوقيع:
مقرر لجنة الخطة/ القسم: التوقيع
رئيس القسم: ا.د. محمد ابراهيم التوقيع
مقرر لجنة الخطة/ الكلية: ا.د. محمد سعود التوقيع
العميد: ا.د. محمد سعود التوقيع

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.