

ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



1.	اسم المادة	التغذية والأداء الرياضي
2.	رقم المادة	3802455
3.	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	3 ساعات
	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	3 ساعات
4.	المتطلبات السابقة/المتطلبات المترتبة	لا يوجد
5.	اسم البرنامج	بكالوريوس علوم الحركة والتدريب الرياضي
6.	رقم البرنامج	-
7.	اسم الجامعة	الجامعة الأردنية
8.	الكلية	كلية علوم الرياضة
9.	القسم	قسم علوم الحركة والتدريب الرياضي
10.	مستوى المادة	بكالوريوس
11.	العام الجامعي / الفصل الدراسي	2024/2023
12.	الدرجة العلمية للبرنامج	بكالوريوس
13.	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	قسم التربية البدنية
14.	لغة التدريس	العربية
15.	أسلوب التدريس	أونلاين
16.	المنصة الإلكترونية	Microsoft teams + Moodle
17.	تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية / تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	2024/2023

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. وليد الرحالة ، w.rahahleh@ju.edu.jo

19. مدرسو المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، طريقة التواصل، مواعيد التواصل، رقم الهاتف، البريد الإلكتروني.
أ.د. وليد الرحالة w.rahahleh@ju.edu.jo
أ.د. حسن السعود h.alsoud@ju.edu.jo
أ.د. زياد ارميلي z.ermiley@ju.edu.jo

20. وصف المادة

تحتوي هذه المادة على المصطلحات الخاصة بالتغذية المتوازنة وعلاقته بالصحة بشكل عام وبالرياضيين بشكل خاص وكيفية تغذية الرياضيين قبل المباراة واثناء المباراة وما بعد المباراة وعلاقة التغذية بمراحل التدريب الرياضي

21. أهداف تدريس المادة ونتائج تعلمها
أ- الأهداف

- 1- اكتساب المعارف الخاصة بأهمية الغذاء للصحة العامه
- 2- اكتساب المعارف الخاصة بأهمية الغذاء للرياضيين (قبل واثناء وبعد المباراة)
- 3- اكتساب المعارف الخاصة بأهمية الغذاء للحالات الخاصة ونوع النشاط البدني الممارس
- 4- إكتساب المعارف الخاصة بمعدل الحرق الاساسي BMR
- 5- اكتساب المعارف الخاصة بالمكملات الغذائية الرياضية

ب- النتائج التعليمية المنتجة من نتائج البرنامج :

رقم النتائج	نتائج تعلم البرنامج	يقيس و يقيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والاداء الحركي	يصمم و يطبق برامج التدريب الرياضي للمراحل العمرية المختلفة ويوظف مهارات التدريس الفعال في دروس التربية البدنية	يلم و يقيم الاستجابات والتكيفات الفسولوجية المرتبطة بالاداء الحركي	يستخدم مناهج البحث العلمي ومهارات التفكير العليا و التفكير الناقد و الابداعي في كتابة مخطط بحث و في تحليل و دراسة القضايا المرتبطة بعلوم الحركة والتدريب الرياضي	يميز و يحلل التداخلات العلمية بين علوم الفسولوجيا والتدريب الرياضي والتعلم الحركي و علم الحركة	يظهر فهما عميقا بالمفاهيم و النظريات والمعارف الخاصة بعلم النفس الرياضي و يطبق المهارات الاساسية و المتقدمة في الالعب الجماعية و الرياضات الفردية	يوظف وسائل التكنولوجيا ل الوصول إلى قواعد البيانات والمعلومات لتطوير معارفه ومهاراته و توليد معارف جديدة
1	يفهم المصطلحات المرتبطة بالتغذية و يميز بين المواد الغذائية و علاقتها بتنوع النشاط البدني (هوائي - لا هوائي)	X	X		X	X		X
2	يميز بين المواد الغذائية المناسبة قبل و اثناء و بعد المباراة.	X		X				X
3	يميز بين المواد الغذائية المنتجة للطاقة و المواد الغذائية النباتية.	X	X	X			X	X
4	يميز بين عناصر الغذاء و دور كل عنصر في البناء او الطاقة.		X	X		X		X
5	يميز بين المتطلبات الغذائية المناسبة لنوع النشاط الرياضي		X	X		X		X
6	يوظف وسائل التكنولوجيا لتطوير معارفه و مهاراته و توليد معارف جديدة بالبحث العلمي	X	X	X	X	X	X	X

22. محتوى المادة الدراسية و الجدول الزمني لها

ملحق رقم (1)

الاسبوع	المحاضرة	الموضوع	نتائج التعلم المستهدفة للمادة	مخطط مادة دراسية مختار (وجاهي، مدمج، إلكتروني كامل)	المنصة	متزامن / غير متزامن	مركز الاعتماد و ضمان الجودة التقييم* المصادر/المراجع
1	1.1	- مقدمة عن التعلم الإلكتروني والإجراءات لأداء الواجبات على منصة مودل خلال الفصل - مقدمة عن المساق	6	الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 الأسئلة المولدة من قبل الطلبة
	1.2	-أهمية التغذية + مفهوم التغذية ومصطلحاتها -تعريفات خاصة بالتغذية	1	الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 سلسلة الملاحظات
	1.3	- الثقافة الغذائية -الغذاء المتوازن	5	الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 الأسئلة المولدة من قبل الطلبة
2	2.1	-التغذية للحالات الخاصة (الأمراض- الاعاقات)	5	الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 دراسة الحالة
	2.2	-الانظمة الغذائية المتداولة		الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 الأسئلة المولدة من قبل الطلبة
	2.3	-تغذية الرياضيين حسب الجنس(الناشئين- النخبة)	3	الكثروني كامل	Microsoft teams Moodle	متزامن	البند 26 منتدى حواري على منصة model
3	3.1	- مقدمة عن عناصر الغذاء		الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 عصف ذهني
	3.2	-عناصر الغذاء : -الكربوهيدرات -الدهون	3	الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 ملخص الجملة الواحدة
	3.3	-عناصر الغذاء : - البروتينات - الفيتامينات	3	الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 الأسئلة المولدة من قبل الطلبة
4	4.1	-عناصر الغذاء : -المعادن - الماء	3	الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 سلسلة الملاحظات
	4.2	-الجفاف والإداء الرياضي	5	الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 دراسة الحالة
	4.3	-تأثير التدريبات الرياضية على الامتصاص المعوي	2	الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 سلسلة الملاحظات
5	5.1	-الغذاء والنشاط	2	الكثروني كامل	Microsoft teams	متزامن	البند 26 الأسئلة المولدة من



ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



	قبل الطلبة					الرياضي (الهوائي واللاهوائي) - معدل الحرق الاساسي BMR		
البند 26	واجب كتابي على منصة مودل	متزامن	Microsoft teams Moodle	الكثروني كامل	4	- مصادر انتاج الطاقة - مصادر كيميائية (المصادر الفوسفاتية)	5.2	
البند 26	عصف ذهني	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	4	- مصادر غذائية (الجلايكوجين الاحماض الدهنية- البروتينات)	5.3	
البند 26	الأسئلة المولدة من قبل الطلبة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	2	- غذاء الرياضيين : الوجبة قبل المباراة /التدريب	6.1	6
البند 26	منتدى حواري على منصة مودل	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	2	- مقدمة عن غذاء الرياضيين	6.2	
البند 26	سلسلة الملاحظات	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	2	- غذاء الرياضيين : تحميل الجلايكوجين	6.3	
البند 26	ملخص الجملة الواحدة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	2	- غذاء الرياضيين : التغذية اثناء المباراة	7.1	7
البند 26	دراسة الحالة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	2	- غذاء الرياضيين : الوجبة بعد التدريب	7.2	
البند 26	مشاهدة فيديو وكتابة تقرير على منصة مودل	متزامن	Microsoft teams Moodle	الكثروني كامل	2	- غذاء الرياضيين : المشروبات الرياضية	7.3	
البند 26	الأسئلة المولدة من قبل الطلبة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	نتائج إجمالية	مناقشة ومراجعة لجميع ما تم دراسته وتهيأة لإمتحان منتصف الفصل	8.1	8
-	قياس نتائج التعلم	متزامن	Exambuilder	محوسب وجاهي	نتائج إجمالية	إمتحان منتصف الفصل	8.2	
البند 26	منتدى حواري على منصة model	متزامن	Microsoft teams Moodle	الكثروني كامل	نتائج إجمالية	-مناقشة إجابات أسئلة إمتحان منتصف الفصل - توزيع الأنشطة البحثية/التقارير	8.3	
البند 26	ملخص الجملة الواحدة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	5+2	-المشكلات المتعلقة بالتغذية	9.1	9
البند 26	دراسة الحالة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	5+2	- سوء التغذية - أسباب واعراض سوء التغذية	9.2	

						مضاعفات سوء التغذية		
البند 26	واجب كتابي على منصة مودل	متزامن	Microsoft teams Moodle	الكثروني كامل	5+2	•العلاقة بين الغذاء والصحة	9.3	
البند 26	دراسة الحالة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	5+2	-علاقة الغذاء والرياضه ب: -النحافه (موس النحافة) Anorexia	10.1	10
البند 26	دراسة الحالة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	2+1	-علاقة الغذاء والرياضه ب: -السمنه Obesity	10.2	
البند 26	دراسة الحالة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	2+1	-علاقة الغذاء والرياضه ب: -الانيميا Anemia	10.3	
البند 26	سلسلة الملاحظات	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	5	-الاستشفاء	11.1	11
البند 26		متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	5	-التغذية ومراحل الاستشفاء	11.2	
البند 26	منتدى حواري على منصة model	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	5	-المنشطات ومكملات الغذائية	11.3	
البند 26	عصف ذهني	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	1	- التغذية والحالات الخاصة	12.1	12
البند 26	دراسة الحالة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	1	-النشاط البدني والغذاء المناسب لبعض الامراض	12.2	
البند 26	سلسلة الملاحظات	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	5+ 4	-النشاط البدني والغذاء المناسب لبعض الاعاقات	12.3	
البند 26	مشاهدة فيديو وكتابة تقرير	متزامن	Microsoft teams Moodle	الكثروني كامل	4	-التغذية والتخصص الرياضي	13.1	13
البند 26	دراسة الحالة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	4	-التغذية وفصائل الدم - الغذاء المناسب لفصائل الدم المختلفة	13.2	
البند 26	عصف ذهني	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل		- علاقة التغذية بالجينات	13.3	
-	مراجعة الأدب وكتابة تقرير والمناقشة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	6	- عروض مشاريع الطلبة	14.1	14
-	مراجعة الأدب وكتابة	متزامن	Microsoft teams	الكثروني كامل	6	- عروض مشاريع الطلبة	14.2	



ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية



	تقرير							
-	مراجعة الأدب وكتابة تقرير والمناقشة	متزامن	Microsoft teams	الالكتروني كامل	6	- عروض مشاريع الطلبة	14.3	
-	مراجعة الأدب وكتابة تقرير والمناقشة	متزامن	Microsoft teams	الالكتروني كامل	6	- عروض مشاريع الطلبة	15.1	15
-	الأسئلة المولدة من قبل الطلبة	متزامن	Microsoft teams	الالكتروني كامل	نتائج إجمالية	مراجعة شاملة لمفردات مادة الإمتحان النهائي	15.2	
-	الأسئلة المولدة من قبل الطلبة	متزامن	Microsoft teams	الالكتروني كامل	نتائج إجمالية	مراجعة شاملة لمفردات مادة الإمتحان النهائي	15.3	
-	قياس نتائج التعلم	متزامن	Exambuilder	محوسب وجاهي	نتائج إجمالية	إمتحان نهاية الفصل	16.1	16

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
Exambuilder	الاسبوع الثامن	3+2+1	منتصف الفصل	%30	إختبار نظري محوسب
Exambuilder	الاسبوع السادس عشر	6+5+4	نهاية الفصل	%40	إختبار نظري محوسب
Microsoft teams Moodel	من اسبوع 1-15	شاملة لنتائج تعلم المادة	أعمال الفصل	%30	واجبات على منصة مودل (واجبات فردية ومجموعات ، منتديات حوارية، تحليل وربط معلومات من خلال مشاهدة فيديو) -عروض مشاريع الطلبة على منصة Microsoft teams

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 15 %
ب- الغياب عن الامتحانات وتسليم الواجبات في الوقت المحدد
ج- إجراءات السلامة والصحة
د- الغش والخروج عن النظام الصفي
هـ- إعطاء الدرجات
و- الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة

26. المراجع

- 1- غصون فاضل (2020) التغذية والنشاط الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة المستنصرية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2-توفيق المهدي حسان (2015) ، التغذية والنشاط الرياضي، جامعة ميرلاند ، الولايات المتحدة الأمريكية .
- 3- سلامة، بهاء الدين(2002)، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دارا لفكر العربي، القاهرة ، مصر.

27. معلومات إضافية

--

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



ملحق رقم (1)
مخطط مادة دراسية

