

1.	اسم المادة	الاعداد البدني
2.	رقم المادة	3802140
3.	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	3 ساعات
	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	3 ساعات
4.	المتطلبات السابقة/المتطلبات المتزامنة	لا يوجد
5.	اسم البرنامج	بكالوريوس في 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	السنة الاولى
11.	العام الجامعي/ الفصل الدراسي	2023/2022 الفصل الدراسي الثاني
12.	الدرجة العلمية للبرنامج	البكالوريوس
13.	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	قسم التربية البدنية
14.	لغة التدريس	العربية
15.	أسلوب التدريس	■ وجاهي □ مدمج □ إلكتروني كامل
16.	المنصة الإلكترونية	■ Moodle □ Microsoft Teams □ Skype □ Zoom □ Others.....
17.	تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية / تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	2022 /10 /2

## 18. منسق المادة

الرجاء إدراج ما يلي: رقم المكتب، رقم الهاتف، طريقة التواصل، مواعيد التواصل، البريد الإلكتروني  
الدكتور محمد فايز الدبابسه، 0796361157، m.dababseh@ju.edu.jo

## 19. مدرسو المادة

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

## 20. وصف المادة

يهدف المساق الى اعداد الطلبة اعدادا بدنيا شاملا، وتزويدهم بالمعارف والمعلومات الضرورية المتعلقة بالكيفية التي يتم فيها تنمية عناصر اللياقة البدنية واختباراتها وتقييمها ،  
بالاضافة الى كيفية استخدام اجهزة التدريب المختلفة في تنمية عناصر اللياقة البدنية.

## 21. أهداف تدريس المادة ونتائج تعلمها

أ- الأهداف:

1. ان يتعرف الطالب على مفهوم الاعداد البدني وأهدافه.
2. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالإنجاز والصحة.
3. تحسين القدرات الحركية التوافقية.
4. تزويد الطالب بمجموعة تمارين اساسية و متنوعة.
5. ان يتعرف الطالب على مفاهيم القدرات البدنية المختلفة.
6. ان يتعرف الطالب على كيفية استخدام الادوات واجهزة التدريب المختلفة.
7. ان يتعرف الطالب على مفهوم الاحماء والتهدئة وفوائدهما وكيفية الاداء.
8. ان يتعرف الطالب على طرق وأساليب التدريب.

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

نتائج تعلم البرنامج	نتائج تعلم المادة	رقم النتائج								
النتائج 1	النتائج 2	النتائج 3	النتائج 4	النتائج 5	النتائج 6	النتائج 7	النتائج 8	النتائج 9	النتائج 10	النتائج 11
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
يوضح مفهوم الاعداد البدني وأهدافه.	1									
يوضح مفهوم العناصر البدنية	2									

							/			/	/	يؤدي تمارينات القدرات الحركية التوافقية بشكل جيد.	3
										/	/	يطبق التمارينات البدنية الاساسية بشكل جيد.	4
		/				/	/			/		يستخدم الادوات والاجهزة بشكل سليم.	5
						/		/				يميز بين طرق واساليب التدريب البني المختلفة	6

22. محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها



## ملحق رقم (1)



المصادر/المراجع	*أساليب التقييم	متزامن/غير متزامن	المنصة	مخطط مادة دراسية		الموضوع	المحاضرة	الاسبوع
				التدريس (وجاهي، مدمج، إلكتروني كامل)	نتائج التعلّم المستهدفة للمادة			
26	23	متزامن		وجاهي	1،2	مفهوم الإعداد البدني وأقسام الإعداد البدني.	1.1	1
26	23	متزامن		وجاهي	2،1	تعريف اللياقة البدنية وماهية القدرات البدنية.	1.2	
26	23	متزامن		وجاهي	2،1		1.3	
26	23	متزامن		وجاهي	2،1	عناصر اللياقة البدنية التركيب الجسمي	2.1	2
26	23	متزامن		وجاهي	2،1		2.2	
26	23	متزامن		وجاهي	2،1		2.3	
26	23	متزامن		وجاهي	3،4،1،2	مفهوم اللياقة القلبية التنفسية والاختبارات الخاصة بالتحمل	3.1	3
26	23	متزامن		وجاهي	3،4،5		3.2	
26	23	متزامن		وجاهي	4،5،3		3.3	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4	مفهوم اللياقة العضلية الهيكلية وأنواع القوة العضلية والاختبارات الخاصة بها	4.1	4
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		4.2	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		4.3	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4	مفهوم وأنواع المرونة والاختبارات الخاصة بالمرونة	5.1	5
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		5.2	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		5.3	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4	مفهوم وأنواع السرعة والاختبارات الخاصة بالسرعة	6.1	6
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		6.2	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		6.3	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4	اختبار منتصف الفصل	7.1	7
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		7.2	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		7.3	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4	مفهوم وأنواع الرشاقة والاختبارات الخاصة بالرشاقة	8.1	8
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		8.2	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		8.3	

26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4	مفهوم وأنواع التوافق والاختبارات الخاصة بالتوافق	9.1	9
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		9.2	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		9.3	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4	مفهوم وأنواع التوازن والاختبارات الخاصة بالتوازن	10.1	10
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		10.2	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		10.3	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4	مفهوم الدقة والاختبارات الخاصة بالدقة	11.1	11
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		11.2	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		11.3	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	طرق التدريب (الإعداد) البدني	12.1	12
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4		12.2	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4		12.3	
26	23	متزامن		وجاهي	2،1،6،5،4	مبادئ التدريب بالإعداد البدني فوائد ممارسة النشاط الرياضي	13.1	13
26	23	متزامن		وجاهي	2،1،6،5،4		13.2	
26	23	متزامن		وجاهي	2،1،6،5،4		13.4	
26	23	متزامن		وجاهي	6،5،4	الاختبار النهائي	14.1	14
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		14.2	
26	23	متزامن		وجاهي	3،5،4		14.3	

### 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	السابع	3،4،5	امتحان منتصف الفصل	30	اختبار لبعض عناصر اللياقة البدنية (بطارية اختبار لطلبة الكلية)
الوجاهي	الثامن – الثاني عشر	1،2،3،4،5،6	أعمال الفصل	20	اختبارات وواجبات
الوجاهي	الرابع عشر	1،2،3،4،5،6	الامتحان النهائي	50	اختبار لبعض عناصر اللياقة البدنية (بطارية اختبار لطلبة الكلية) - اختبارات القلم والورقة

### 24. متطلبات المادة

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

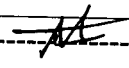

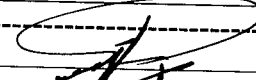
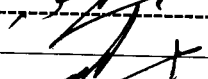
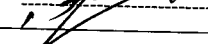
### 25. السياسات المتبعة بالمادة

أ- سياسة الحضور والغياب
ب- تسليم الواجبات في الوقت المحدد
ج- إجراءات السلامة والصحة
د- الغش والخروج عن النظام الصفي
هـ- إعطاء الدرجات على النحو الآتي:
-50 علامة أثناء الفصل (30 علامة اختبار منتصف الفصل، و20 علامة توزع على أعمال الفصل واختبارات قصيرة)
- (50 علامة للاختبار النهائي بشقية العملي والنظري).
و- الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة

## 26. المراجع

- اللياقة البدنية وعلاقتها بالحياة العامة، سالم عبد الرؤوف و ابراهيم السيد، دار الايمان للنشر والتوزيع، 2020.
- عناصر اللياقة البدنية، محمد عصام عيسى، دار المعز للنشر، 2022.
- جمال صبري فرج. القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة. 2012.
- حسانين، محمد صبحي. التقويم والقياس في التربية البدنية، الجزء الأول، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- Birch, K., Maclaren, D., & George, K., **Sport and Exercise Physiology**, Canada, Taylor & Francis, 2005.
- James Bell, (2007). **The book on Personal Nick Tumminello, Strength Training For Fat Loss**, Human Kinetics, 2014. **Training (IFPA)**, International Pan-American Convention.

## 27. معلومات إضافية

مدرس أو منسق المادة: د. محمد فايز الدبابسه التوقيع: 
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 الاعاقة.
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.