



# جامعة مؤتة

## نموذج توصيف خطة دراسية



### أولاً: معلومات المادة :

• اسم المادة: اللياقة البدنية	• رقم المادة : <b>1300106</b>
• الكلية: علوم الرياضة	• عدد الساعات المعتمدة: 3
• القسم: التربية الرياضية	• المتطلب السابق (إن وجد): لا يوجد
• الفصل الدراسي: الثاني	• وقت المحاضرة: 12:30 – 2.00 أثنين، أربعاء
• العام الجامعي: 2024/2023	• اسم المدرّس: د. بلال الضمور
• الساعات المكتيبة: د. بلال عوض الضمور 2-3.30 أحد ، ثاء، خميس. 2-3.30 أثنين، أربعاء	

### ثانياً: الوصف العام للمادة :

يتناول هذا المساق اللياقة البدنية الشاملة، والمعارف و المعلومات الضرورية المتعلقة بالإعداد البدني، كذلك عناصر اللياقة البدنية و كيفية تنميتها و تطويرها و اختبارها و قياسها، بالإضافة إلى طرق تنمية و تطوير هذه العناصر، ويتضمن المساق أيضاً تقديم نماذج عملية تطبيقية لوحدات تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية .

### ثالثاً: أهداف المادة الدراسية :

- تعزيز و تثبيت مفهوم اللياقة البدنية و أثر ممارسة التمرينات على الإنسان
- توضيح دور و أهمية اللياقة البدنية كوقاية و علاج لأمراض العصر أو أمراض نقص الحركة مثل (السكري، الضغط، السمنة، تصلب الشرايين، آلام الظهر) و سوء التغذية و الضغوط النفسية و التوترات العصبية
- توضيح أهمية التمرينات الرياضية و دورها في محاربة العادات السيئة المضرة بالصحة كالتدخين و المخدرات

## رابعاً: مخرجات التعلم المتوقعة

- أن يتعرف الطالب على مفهوم اللياقة البدنية و أهدافها
- أن يتعرف الطالب على مفهوم الإحماء و التهدئة و فوائدها
- أن يتعرف الطالب على عناصر اللياقة البدنية و طرق تنميتها وقياسها
- أن يتعرف الطالب على طرق الإعداد البدني و كيفية وضع البرامج التدريبية

## خامساً: الخطة التفصيلية للمادة

المصادر والمراجع المطلوبة	الموضوعات المتوقع تغطيتها	الأسبوع
<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحاضرات النظرية و العملية</li> <li>• مقرر خاص بالمساق (دوسية)</li> </ul>	اختبارات قبلية للطلبة -مدخل إلى مفهوم اللياقة البدنية/نظري -تطبيقات عامة على عناصر اللياقة البدنية/عملي	الأسبوع الأول 2024/2/29-2/25
	-تطبيقات على التحمل،القوة،المرونة/ عملي	الأسبوع الثاني 3/3- 2024/3/7
	-تطبيقات على السرعة الانتقالية ، الرشاقة/عملي	الأسبوع الثالث 2024/3/14-3/10
	-تطبيقات على التحمل ، المرونة/عملي	الأسبوع الرابع 3/17-3/ 2024/3/21
	الاختبار الأول	الأسبوع الخامس 2024/3/28-3/24
	مفهوم،تعريف،مكونات، أغراض اللياقة البدنية/نظري	الأسبوع السادس 2024/4/4-3/31
	-تطبيقات على السرعة ، الرشاقة ، القوة/عملي	الأسبوع السابع 4/7- 2024/4/11
	-تدريب مركب للقوة،الرشاقة،المرونة/عملي	الأسبوع الثامن 4/14- 2024/4/18
	-القوة العضلية / نظري -تطبيقات على التحمل،المرونة/عملي	الأسبوع التاسع 4/21- 2024/4/25
	-الاختبار الثاني	الأسبوع العاشر 4/28- 2024/5/2
	-تدريب مركب للقوة،الرشاقة،المرونة/عملي -السرعة،الرشاقة/نظري	الأسبوع الحادي عشر 2024/5/9-5/5
	-تدريب مركب للقوة،الرشاقة،المرونة/عملي -التحمل،المرونة/نظري	الأسبوع الثاني عشر 2024/5/16-5/12
	- مراجعة عامة/نظري -اختبار عملي نهائي	الأسبوع الثالث عشر 2024/5/23-5/19
	-اختبار عملي نهائي -اختبار نظري نهائي	الأسبوع الرابع عشر عشر 5/26- 2024/5/30

سادسا: طرق واستراتيجيات التدريس

الطرائق والاستراتيجيات والوسائل	No
المحاضرات النظرية و التطبيقية	1
الواجبات الفردية و الجماعية	2
مشاركة الطلاب في حلقات النقاش	3
الإستعانة بالمراجع المكتبية	4
إستخدام الشبكة العنكبوتية و المواقع الخاصة	5

سابعا : استراتيجيات التقويم ومواعيدها

رقم التقويم	الاسبوع المستحق والتاريخ	طبيعة مهمة التقويم (مثلا: اختبار أول، اختبار قصير، أو مشاركة، عرض تقديمي، تقارير)	نسبة الدرجة إلى درجة التقويم النهائي
1	الأسبوع الخامس 2024/3/28-3/24	إختبار أول / عملي	%30
2	طوال الفصل	المشاركة الفاعلة و التميز في المحاضرات	%20
3	الأسبوع الحادي عشر 5/5 - 2024/5/9	إختبار نهائي/ عملي	%30
4	الأسبوع الثالث عشر 5/19 - 2024/5/23	إختبار نهائي / نظري	%20
		المجموع الكلي	(%100)

ثامنا: مصادر التعلم الأساسية والثانوية:

- 1- المصادر الرئيسة المطلوبة:
  - المحاضرات النظرية والعملية
  - مقرر خاص بالمساق (دوسية)

2- الكتب والمراجع الثانوية :

- 1- التدريب الرياضي المعاصر, أبو العلا أحمد عبد الفتاح, 2012
- 2- علم التدريب الرياضي, نوال العبيدي, فاطمة عبد المالح وأسماء حميد, 2009
- 3- نظريات علم التدريب, د. عصام عبد الخالق 1999
- 4- أبو العلا, أحمد عبد الفتاح, فسيولوجية اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة, 2003

تاسعا: إرشادات عامة

No	سياسة الحضور والغياب، التغيب عن الامتحانات، المشاركة الصفية، التقارير والأوراق البحثية
1	لا يسمح للطالب التغيب أكثر من 15% من مجموع المحاضرات
2	لا يسمح بالتأخير عن المحاضرة لأكثر من 5 دقائق.
3	لا يسمح بالتغيب عن الإمتحانات العملية والنظرية.
4	يحق للطالب الغائب إعادة الإمتحان عند إحضار غذر رسمي مصدق فقط.