



جامعة مؤتة

نموذج توصيف خطة دراسية



أولاً: معلومات المادة:

• اسم المادة: التمرينات البدنية	• رقم المادة: 1301107
• الكلية: علوم الرياضة	• عدد الساعات المعتمدة: 3
• القسم: التربية الرياضية	• المتطلب السابق (إن وجد):
• الفصل الدراسي: الثاني	• وقت المحاضرة: 9.30-11 / 12.30-2
• العام الجامعي: 2024/2023	• اسم المدرّس: معن أحمد الشعلان
• الساعات المكتبية: (8-9، 11-1، 2-3) احد/ثلاثاء/خميس (8-9.30، 11-12.30)/اثنين/اربعاء	

ثانياً: الوصف العام للمادة:

تتضمن مادة التمرينات البدنية مجموعة من الأوضاع الأساسية والتي من خلالها يتم إعطاء التمرينات البدنية، وتشتمل المادة على آلية كتابة التمرينات البدنية بالطريقة العلمية الصحيحة، وكذلك طريقة النداء على هذه التمرينات. لتشتمل جميع أجزاء النداء، كما تتضمن التمرينات الزوجية، والتمرينات بالأدوات؛ ليكون هدفها التعرف على أجزاء الجسم، وآلية إعطاء التمرينات لأجزاء الجسم المختلفة، وتحديد العضلات العاملة لكل تمرين من التمارين المستخدمة سواء في عمليات الإحماء العام والخاص، والتمرينات الخاصة بالعلاج الطبيعي.

ثالثاً: أهداف المادة الدراسية:

- أن يتعرف الطالب على كيفية كتابة التمرينات البدنية بالطريقة العلمية الصحيحة.
- أن يتعرف الطالب على آلية النداء بالطريقة العلمية الصحيحة.
- أن يتعرف الطالب على هدف التمرين المستخدم والعضلات العاملة عليه.
- أن يتعرف الطالب على بعض الأدوات المستخدمة في التمرينات البدنية، وأهميتها.
- أن يتعرف الطالب أهمية التمرينات البدنية في تصميم العروض الرياضية.

رابعاً: مخرجات التعلم المتوقعة

- أن يكون الطالب قادراً على إعطاء التمرينات البدنية من مختلف الأوضاع الأساسية والمشتقة.
- أن يكون الطالب قادر على كتابة التمرينات البدنية بالطريقة العلمية الصحيحة.
- أن يكون الطالب قادر على معرفة الهدف من التمرينات البدنية بالطريقة العلمية الصحيحة.
- أن يكون الطالب قادراً استخدام الأدوات الخاصة بالتمرينات البدنية، حسب الأسس العلمية الصحيحة.
- أن يكون الطالب قادراً على إعطاء النداء لأي تمرين من التمرينات البدنية بالطريقة العلمية الصحيحة.
- أن يكون الطالب قادراً على ربط مفاهيم مادة التمرينات البدنية مع المواد العملية والنظرية الأخرى (تربية عملية (1)، تدريب ميداني، وعلم الحركة).

خامساً: الخطة التفصيلية للمادة

الأسبوع	الموضوعات المتوقع تغطيتها	المصادر والمراجع المطلوبة
-1	أهمية التمرينات البدنية	أ.د. عبد المنعم برهم وزملائه كتاب موسوعة التمرينات البدنية ج1، دار الفكر ناشرون وموزعون، (1988)
-2	معرفة الأوضاع الأساسية للتمرينات البدنية	
-3	الأوضاع المشتقة للتمرينات البدنية	
-4	طريقة كتابة التمرينات البدنية بالطريقة الصحيحة.	
-5	طريقة النداء على التمارين بالطريقة العلمية الصحيحة.	
-6	الامتحان الأول: عملي	
-7	علاقة التمرينات البدنية بالمواد العلمية الأخرى	
-8	التمارين الزوجية	
-9	التمارين بالأدوات	
-10	الامتحان الثاني: عملي	
-11	التمارين الزوجية بالأدوات	
-12	التمارين الإيقاعية	
-13	مراجعة المساق	
-14	الامتحان النهائي عملي	
-15	الامتحان النهائي عملي	
-16	الامتحان النهائي نظري	

سادسا: طرائق واستراتيجيات التدريس

الطرائق والاستراتيجيات والوسائل	No
استخدام الاستراتيجيات التدريسية التي تركز على تطوير الذات	1
التركيز على استراتيجيات التعلم التعاوني	2
استخدام استراتيجية التبادلية أو الثنائية لتطبيق جميع أجزاء الدرس	3

سابعا: استراتيجيات التقويم ومواعيدها

نسبة الدرجة إلى درجة التقويم النهائي	طبيعة مهمة التقويم (مثلا: اختبار أول، اختبار قصير، أو مشاركة، عرض تقديمي، تقارير)	الاسبوع المستحق والتاريخ	رقم التقويم
20%	الامتحان الأول	الاسبوع السادس	1
20%	الامتحان الثاني	الاسبوع العاشر	2
30%	الامتحان النهائي عملي	الاسبوع الرابع عشر	3
20%	الامتحان النهائي نظري	الاسبوع الخامس عشر	4
10%	مشاركة	طوال الفصل	5
(100%)	المجموع الكلي		

ثامنا: مصادر التعلم الأساسية والثانوية:

1- المصادر الرئيسية المطلوبة:

كتاب موسوعة التمرينات البدنية/ ج1، أ.د. عبد المنعم برهم وزملائه، دار الفكر ناشرون وموزعون، (1988)

تاسعا: إرشادات عامة

سياسة الحضور والغياب، التغيب عن الامتحانات، المشاركة الصفية، التقارير و الأوراق البحثية	No
حسب الأنظمة والتعليمات المعمول بها في الجامعة	*