

وصف المقرر

|           |               |  |                  |                  |                  |
|-----------|---------------|--|------------------|------------------|------------------|
|           |               | كلية التربية الرياضية  |                  |                  | الكلية           |
| 7         | NQF level     | قسم التربية الرياضية   |                  |                  | القسم            |
| لا يوجد   | متطلب سابق    | 131212   | الرمز            | الجمباز (1)      | اسم المقرر       |
| 2         | عملي          | لا يوجد  | نظري             | 2                | الساعات المعتمدة |
|           |               | <a href="mailto:M.AlZregat@jadara.edu.jo">M.AlZregat@jadara.edu.jo</a> |                  |                  | منسق المقرر      |
|           |               | <a href="mailto:M.AlZregat@jadara.edu.jo">M.AlZregat@jadara.edu.jo</a> |                  |                  | المدرسون         |
| وجاهي     | شكل<br>الحضور | مبنى E الصالة<br>الرياضية 105  | المكان           | حد/ث 4:00/2:30   | وقت المحاضرة     |
| 2026/3/14 | تاريخ التعديل | 2024/10/1  | تاريخ<br>الاعداد | الثاني 2026/2025 | الفصل الدراسي    |

وصف المقرر المختصر

يحتوي هذا المقرر على المعارف و المعلومات النظرية الخاصة بالجمباز بشكل عام, كذلك يتضمن المهارات الأساسية في الجمباز وكيفية أداءها, والطرق التعليمية والطرق التنفيذية للمهارات, بالإضافة الى طرق الاسناد في الجمباز وأخطاء الأداء الشائعة وعوامل الأمن والسلامة في الجمباز, وكذلك قانون الجمباز.

أهداف المقرر

يهدف هذا المساق إلى:

- 1- تنمية لياقة الطالب من خلال المهارات الحركية الخاصة برياضة الجمباز من خلال التمرينات والتدريبات التي تخدم المهارات الأساسية في المساق.
- 2- تزويد الطالب بطرق وأساليب التعليم والتدريب المستخدمة على جهاز الحركات الأرضية وجهاز طاولة القفز.
- 3- تزويد الطالب بالمعارف النظرية المرتبطة برياضة الجمباز.

## مخرجات التعلم CILO's

### A. المعرفة -الفهم النظري

عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:

**a1** : تعريف المفاهيم والمصطلحات والمعلومات الخاصة برياضة الجمباز. K1.

### B -المعرفة -التطبيق العملي

عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:

**a2**: تطبيق المهارات الأساسية في الجمباز وقانون الجمباز. k4.

### C. مهارات -الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية

عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:

**b1** : تحفيز على استخدام المهارات الأساسية في الجمباز. S1.

### D. مهارات -الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات.

عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:

**b2** : تحليل الخطوات التعليمية والأداء الفني لمهارات الجمباز الأساسية، من خلال تكنولوجيا المعلومات والحاسب. S4

### E.. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق

عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:

c1 : العمل الجماعي والتعاون لإدارة الوحدة التدريبية والتدريسية واتخاذ القرارات وتحمل مسؤولية ذلك من خلال التطبيق

العملي. C1

### F. طرق التعلم والتعليم

- العصف الذهني.
- المحاضرات النظرية.
- المحاضرات العملية التطبيقية.
- استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.

### G. طرق التقييم

- امتحان نصف الفصل.
- الاختبارات النظرية.
- الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.
- الاختبارات العملية .
- التقويم المستمر اثناء المحاضرات

| محتوى المقرر |       |                            |   |  |  |
|--------------|-------|----------------------------|---|--|--|
| أسبوع        | ساعات | المخرجات                   | المواضيع  | طرق التعلم والتعليم  | طرق التقييم  |
| الاول        | 2     | $a_1 + a_2$                | التعرف على الطلاب<br>اعطاء التعليمات ووصف<br>المساق<br>الاعداد البدني العام<br>والخاص | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات     |
| الثاني       | 2     | $a_1+a_2$<br>$b_1+b_2+c_1$ | الميزان<br>الدرجة الأمامية المكورة  | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات     |
| الثالث       | 2     | $a_1+a_2$<br>$b_1+b_2+c_1$ | الدرجة الخلفية المكورة  | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات     |
| الرابع       | 2     | $a_1+a_2$<br>$b_1+b_2+c_1$ | الوقوف على الكنفين  | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات     |
| الخامس       | 2     | $a_1+a_2$<br>$b_1+b_2+c_1$ | الدرجة الجانبية المكورة   | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات     |
| السادس       | 2     | $a_1+a_2$<br>$b_1+b_2+c_1$ | الدرجة الجانبية<br>المستقيمة  | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات     |
| السابع       | 2     | $a_1+a_2$<br>$b_1+b_2+c_1$ | التدريب على الاختبار<br>الاختبار/ عملي  | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | امتحان نصف الفصل.  |
| الثامن       | 2     | $a_1+a_2$<br>$b_1+b_2+c_1$ | الشكلية الجانبية على<br>اليدين<br>(العجلة البشرية)                                    | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | الاختبارات النظرية.<br>الأسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات                          |
| التاسع       | 2     | $a_1+a_2$<br>$b_1+b_2+c_1$ | الوقوف على الرأس  | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | امتحان النهائي الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات |
| العاشر       | 2     | $a_1+a_2$<br>$b_1+b_2+c_1$ | شرح نظري<br>بعض مواد قانون الجرماء<br>الدولي  | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | امتحان النهائي الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .                                    |

|  |  |   |                       |   |                               |
|--|--|---|-----------------------|---|-------------------------------|
| التقويم المستمر اثناء المحاضرات  |  |   |                       |   |                               |
| امتحان النهائي الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | الدرجة الامامية فتحا                        | $a1+a2$<br>$b1+b2+c1$ | 2 | الحادي عشر                    |
| امتحان النهائي الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | الدرجة الخلفية فتحا                         | $a1+a2$<br>$b1+b2+c1$ | 2 | الثاني عشر                    |
| امتحان النهائي الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | شرح نظري<br>بعض مواد قانون الجميز<br>الدولي | $a1+a2$<br>$b1+b2+c1$ | 2 | الثالث عشر<br>+<br>الرابع عشر |
| امتحان النهائي الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني.<br>المحاضرات النظرية.<br>المحاضرات العملية<br>التطبيقية. | التدريب على الامتحان<br>النهائي             | $a1+a2$<br>$b1+b2+c1$ | 2 | الخامس عشر<br>+<br>السادس عشر |
| امتحان نصف الفصل.  |  | الاختبارات النهائية<br>نظري<br>عملي         |                       | 2 | السابع عشر                    |

| المكونات  |                     |
|---|---------------------|
|   | الكتاب              |
| محمد ابراهيم شحاته (2003), تدريب الجميز المعاصر ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ' القاهرة.<br>احمد فواد الشاذلي(2000), الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجميز ، الطبعة الأولى ، ذات السلاسل للمنشورات ، الكويت<br>مفتي ابراهيم (2010), المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة. | المراجع :           |
| تدريب الجميز المعاصر  | موصى به<br>للقراءة  |
|   | مادة<br>الالكترونية |
| المكتبة الرقمية ، للاطلاع على دراسات وأبحاث مرتبطة بالمادة.   | مواقع<br>أخرى       |

## خطة تقييم المقرر

| المخرجات |    |    |    |    | الدرجة | طرق التقييم               |
|----------|----|----|----|----|--------|---------------------------|
| c1       | b2 | b1 | a2 | a1 |        |                           |
| 15       |    | 15 |    |    | 30     | الامتحان الأول (المنتصف)  |
| -        | -  | -  | -  | -  | -      | الامتحان الثاني (المنتصف) |
| 20       | 7  | 18 |    | 5  | 50     | الامتحان النهائي          |
|          | -  | 10 | -  | 10 | 20     | أعمال الفصل               |
| -        | -  | -  | -  | -  | -      | الوظائف                   |
| -        | -  | -  | -  | -  | -      | حالات للدراسة             |
|          |    | -  |    |    | 10     | المناقشة والتفاعل         |
| -        | -  | -  | -  | -  | 10     | أنشطة جماعية              |
| -        | -  | -  | -  | -  | -      | امتحانات مختبرات ووظائف   |
| -        | -  | -  | -  | -  | -      | عروض تقديمية              |
| -        | -  | -  | -  | -  | -      | امتحانات قصيرة            |
| 35       | 7  | 43 |    | 15 | 100    | المجموع                   |

تقييمات الأعمال الفصلية

## الانتحال

الانتحال او السرقة الأدبية هو ان يأخذ شخص ما عملاً لشخص آخر ويدعي انه عمله. يوجد في الجامعة سياسة صارمة بشأن الانتحال، وإذا تم اكتشاف الانتحال بالفعل، سيتم تطبيق هذه السياسة. العقوبات تنطبق أيضًا على أي شخص يساعد شخصاً آخر على ارتكاب الانتحال (على سبيل المثال عن طريق السماح لشخص ما بنسخ التعليمات البرمجية الخاصة بك عن علم).

يختلف الانتحال عن العمل الجماعي حيث يشارك عدد من الأفراد الأفكار حول كيفية تنفيذ المقررات الدراسية. نشجعك بشدة على العمل في مجموعات، وبالتأكيد لن تتم معاقبتك على ذلك. هذا يعني أنه يمكنك العمل معاً في عمل مشروع او انجاز وظيفة. المهم هو أن يكون لديك فهمك اما لجميع جوانب البرنامج المكمل. من أجل السماح بالتقييم الصحيح يجب عليك الالتزام بدقة بمتطلبات عمل المشروع او الوظيفة كما هو موضح أعلاه ومفصل. هذه المتطلبات موجودة لتشجيع العمل الجماعي، والفهم الفردي، وتسهيل التقييم الفردي، ومنع الانتحال.