

وصف المقرر

| | | | | | |
|--------------------------|---------------|------------------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| | | | كلية التربية الرياضية | | الكلية |
| 7 | NQF level | | | التربية الرياضية | القسم |
| جمباز 1 | متطلب سابق | 131312 | الرمز | جمباز 2 | اسم المقرر |
| 2 | عملي | | نظري | 2 | الساعات المعتمدة |
| a.ababneh@jadara.edu.jo | | الايميلات | | د.عائشه عبابنه | منسق المقرر |
| h.albdaiwi@jadara.edu.jo | | الايميلات | | د.حسام بدوي | المدرسون |
| وجاهي | شكل الحضور | مبنى E الصالة الرياضية | المكان | 11:30/10:00 | وقت المحاضرة |
| 2025/10/13 | تاريخ التعديل | 2022-10-17 | تاريخ الاعداد | الأول | الفصل الدراسي |

وصف المقرر

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.

اهداف المقرر

- تنمية لياقة الطالب من خلال المهارات الحركية الخاصة برياضة الجمباز من خلال التمرينات والتدريبات التي تخدم المهارات الأساسية في المساق.
- تزويد الطالب بطرق وأساليب التعليم والتدريب المستخدمة على جهاز الحركات الأرضية
- الاهتمام بالعامل النفسي للطلبة والإلمام بالجوانب النظرية للمادة وخصوصاً البعد التاريخي والقانوني للجمباز،
- تزويد الطالب بالمعارف النظرية المرتبطة برياضة الجمباز

مخرجات التعلم CILOs

A. المعرفة -الفهم النظري

1 a: تعريف المبادئ الأساسية و البعد التاريخي والقانوني للجمباز (K1)

B -المعرفة -التطبيق العملي

2 a: تطبيق مهارة والحركات الارضية على جهاز البساط . (K3)

C. مهارات -الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية

1 b: حل المشكلات المتعلقة بالعوامل النفسية السلبية في رياضة الجمباز ، والاحطاء الشائعة في مرحلة التعليم (S1)

D. مهارات -الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات

2 b: استخدام المواقع الاكترنية لرؤية النماذج الصحيحة والطرق الجريئة في تعليمها على شكل افراد وجماعات. (S4)

E.. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق

1 c: مناقشة أهمية رياضة الجمباز وكيفية اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة سواء التحكيمية او التعليمية . (C1)

طرق التعلم والتعليم

التعليم الوجيه والتعليم المدمج المتزامن وغير المتزامن

طرق التقييم

الاختبارات النظرية.

التقويم المستمر اثناء المحاضرات .

الامتحانات الفصلية والنهائية.

محتوى المقرر

| أسبوع | ساعات | المخرجات | المواضيع | طرق التعلم والتعليم | طرق التقييم |
|--------|-------|------------------------|---|--|--|
| الاول | 2 | a1+ a2 | التعرف على الطلاب اعطاء التعليمات ووصف المساق الاعداد البدني العام والخاص | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات |
| الثاني | 2 | a1+ a2 b1+c1 | الدرجة الأمامية المكورة الدرجة الخلفية المكورة | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات |
| الثالث | 2 | a1+ a2 b1+c1 | الوقوف على الكتفين الميزان | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات |
| الرابع | 2 | a1+ a2 b1+c1 | الدرجة الجانبية المستقيمة الدرجة الجانبية المكورة | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات |
| الخامس | 2 | a1+ b1+b2+a2 +c1 | الدرجة الأمامية المكورة فتحا الدرجة الخلفية المكورة فتحا | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات |
| السادس | 2 | a1+ a2 b1+c1 | الدرجة الامامية الطائرة | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات |
| السابع | 2 | | الاختبار الأول (منتصف المدة) | | امتحان منتصف الفصل |
| الثامن | 2 | a1+ a2 b1+c1 | الدرجة الخلفية للوقوف على الذراعين | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | امتحان نهاية الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات |
| التاسع | 2 | a1+ a2 b1+c1 | الوقوف على الذراعين الى الدرجة الامامية فتحا | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. | امتحان نهاية الفصل. الاختبارات النظرية. |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------------------|---|-------------------------------------|
| الاسئلة المباشرة وغير المباشرة . الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | المحاضرات العملية التطبيقية. | | | | |
| امتحان نهاية الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | شرح نظري بعض مواد قانون الجمباز الدولي | a1+ a2 b1+c1 | 2 | العاشر |
| امتحان نهاية الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | العجلة البشرية مع ربع لفة | a1+ a2 b1+c1 | 2 | الحادي ر عشر |
| امتحان نهاية الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | التدريب على جملة اختبار النهائي | a1+ a2 b1+c1 | 2 | الثاني عشر |
| امتحان نهاية الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | شرح نظري بعض مواد قانون الجمباز الدولي | a1+ a2 b1+c1 | 2 | الثالث عشر + لرابع عشر |
| امتحان نهاية الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات | العصف الذهني. المحاضرات النظرية. المحاضرات العملية التطبيقية. | التدريب على الامتحان النهائي | a1+ a2 b1+c1 | 2 | الخامس عشر + السادس عشر |
| امتحان نهاية الفصل. | | الامتحان النهائي | | 2 | السابع عشر عسر |

| المكونات | |
|---------------------|--|
| الكتاب | الاسس المنهجية لتدريس الجمباز (2020) ، الحاج, حسن, ابو جازية, هبة |
| المراجع : | محمد ابراهيم شحاته (2003), تدريب الجمباز المعاصر ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ' القاهرة. الاسس المنهجية لتدريس الجمباز (2020) ، الحاج, حسن, ابو جازية, هبة احمد فؤاد الشاذلي(2000), الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمباز ، الطبعة الأولى ، ذات السلاسل للمنشورات ، الكويت مفتي ابراهيم (2010), المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة. |
| موصى به للقرائة | تدريب الجمباز المعاصر 2021 Foundations of Professional Coaching |
| مادة الالكترونية | |
| مواقع اخرى | المكتبة الرقمية ، للاطلاع على دراسات وأبحاث مرتبطة بالمادة. |

| خطة تقييم المقرر | | | | | | |
|------------------|----|----|-------------|----|--------|---------------------------|
| المخرجات | | | طرق التقييم | | | |
| c1 | b2 | b1 | a2 | a1 | الدرجة | |
| | | 15 | | 15 | 30 | الامتحان الأول (المنتصف) |
| - | - | - | - | - | - | الامتحان الثاني (المنتصف) |
| 15 | 7 | 18 | 5 | 5 | 50 | الامتحان النهائي |
| | | | | | 20 | أعمال الفصل |
| - | - | - | - | - | - | الوظائف |
| - | - | - | - | - | - | حالات للدراسة |
| | | - | - | 10 | 20 | المناقشة والتفاعل |
| - | - | - | - | 10 | - | أنشطة جماعية |
| - | - | - | - | - | - | امتحانات مختبرات ووظائف |
| - | - | - | - | - | - | عروض تقديمية |
| - | - | - | - | - | - | امتحانات قصيرة |
| 15 | 7 | 33 | 5 | 40 | 100 | المجموع |

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 أو انجاز وظيفة. المهم هو أن يكون لديك فهم كامل لجميع جوانب البرنامج المكمل. من أجل السماح بالتقييم الصحيح يجب عليك الالتزام بدقة بمتطلبات عمل المشروع أو الوظيفة كما هو موضح أعلاه ومفصل. هذه المتطلبات موجودة لتشجيع العمل الجماعي، والفهم الفردي، وتسهيل التقييم الفردي، ومنع الانتحال.