

وصف المقرر

الكلية		كلية التربية الرياضية		
القسم	التربية الرياضية			
7	NQF level			
لا يوجد	متطلب سابق	131315	الرمز	حركات الإيقاع
2	عملي	وجاهي	نظري	2
		M.AIZregat@jadara.edu.jo	الايميلات	م.مريانا زريقات
		M.AIZregat@jadara.edu.jo	الايميلات	م.مريانا زريقات
وجاهي	شكل الحضور	مبنى E الصالة الرياضية 104	المكان	ثن/ربع 11:30/10:00
18-3-2026	تاريخ التعديل	6-3-2022	تاريخ الاعداد	الثاني 2026/2025
				الفصل الدراسي

وصف المقرر

يحتوي هذا المقرر على المعارف و المعلومات النظرية الخاصة بحركات الإيقاع والايروبك بشكل عام وكيفية أداءها، كذلك يتضمن المهارة الأساسية والتركيز على النواحي الفنية لها والاهتمام بالعامل النفسي، والطرق التعليمية للمهارة، بالإضافة الى الأخطاء الشائعة بالأداء وعوامل الأمن والسلامة.

اهداف المقرر

- تنمية لياقة الطالب من خلال المهارات الحركية الخاصة من خلال التمرينات والتدريبات التي تخدم المهارات الأساسية في المساق.
- تزويد الطالبات بطرق وأساليب التعليم والتدريب.
- تزويد الطالبات بالمعارف النظرية المرتبطة، واكتساب المبادئ والمهارات الأساسية للحركات الإيقاع والايروبك.
- الاهتمام بالعامل النفسي للطلبة والإلمام بالجوانب النظرية للمادة.
- الاهتمام باستخدام الطرق والوسائل التعليمية المناسبة للمبتدئين لحركات الإيقاع والايروبك.

مخرجات التعلم CILO's

A. المعرفة -الفهم النظري

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

a1 : تعريف المفاهيم والمصطلحات والمعلومات الخاصة بحركات الإيقاع والايروبك. 1K

B -المعرفة -التطبيق العملي

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

a2: تطبيق المهارات الأساسية في حركات الإيقاع والايروبك. 4k

C. مهارات -الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

b1: تحفيز على استخدام المهارات الأساسية لحركات الإيقاع والايروبك. 1S

D. مهارات -الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات.

عند إكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:

b2: تحليل الخطوات التعليمية والأداء الفني لها ارت حركات الإيقاع والايروبك الأساسية، من خلال تكنولوجيا المعلومات

والحاسوب. 3S

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.

C2

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

طرق التقييم	طرق التعلم والتعليم	المواضيع	الامتحانات	ساعات	أسبوع
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرت النظرية. المحاضرت العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	التعرف على الطلاب اعطاء التعليمات ووصف المساق الاعداد البدني العام والخاص	a1+ a2	2	1 + 2
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرت النظرية. المحاضرت العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	حركات الإيقاع الأوضاع الأساسية للقدمين. الأوضاع الأساسية لليدين.	a1+ a2 b1+ b2	2	3
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرت النظرية. المحاضرت العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	ثني الركبة Plie ثني نصف ركبة Demi-Plie ثني الركبة كاملا Grand-Plie	a1+ b1+ b2+ a2+c 1	2	4 + 5

امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرت النظرية. المحاضرت العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	ركلة الرجلين Battement التدرب على المهارات للاختبار	$a1+b1+b2+a2+c1$	2	6
		الاختبار	$a1+b1+b2+a2+c1$	2	7
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرت النظرية. المحاضرت العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	الايروبك العرف بمفهوم الايروبك ومزاياه وفوائده. اعداد حصة الايروبك. المرحلة الأولى (العزل)	$a1+b1+b2+a2+c1$	2	8 +
الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرت النظرية. المحاضرت العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	حصة الايروبك المرحلة الثانية (الاحماء).	$a1+b1+b2+a2+c1$	2	10 +
الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرت النظرية. المحاضرت العملية التطبيقية. استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	حصة الايروبك المرحلة الثالثة (الاطالة)	$a1+b1+b2+a2+c1$	2	12 +
امتحان نصف الفصل.		التدرب على الاختبار الاختبارات النهائية نظري عملي		2	14 +
					15 16

المكونات	
	الكتاب
سماح الاجرب واخرون (2015). أثر برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الاكتئاب ونسبة هرمون الاندورف ني في الدم لدى فئة من السيدات المصابات بالاكتئاب في الأردن، دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية .	الم ارجع
	موصى به للقاء
المكتبة الرقمية للإطلاع على المجالات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراه	مادة الكترونية
	مواقع أخرى

خطة تقييم المقرر						
المخرجات					الدرجة	طرق التقييم
c1	b2	b1	a2	a1		
15	15	-	-	-	30	الامتحان الأول (المنتصف)
-	-	-	-	-	-	الامتحان الثاني (المنتصف)
15	15	5	8	7	50	الامتحان النهائي
					20	أعمال الفصل
					10	الوظائف
-	-	-	-	-	-	حالات للدراسة
					10	المناقشة والتفاعل
-	-	10	-	-	-	أنشطة جماعية
-	-	-	-	-	-	امتحانات مختبرات ووظائف
-	-	-	-	10	-	عروض تقديمية
-	-	-	-	-	-	امتحانات قصيرة
30	30	15	8	17	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 الأفرد 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 الاثت ازم بدقة بمتطلبات عمل المشروع أو الوظيفة كما هو موضح أعلاه ومفصل. هذه المتطلبات موجودة لتشجيع العمل الجماعي، والفهم الفردي، وتسهيل التقييم الفردي، ومنع الانتحال.