

**COURSE DESCRIPTIONS**

<b>Faculty</b>	Faculty of Physical Education				
<b>Department</b>	Physical Education			<b>NQF level</b>	7
<b>Course Title</b>	Physical Exercises	<b>Code</b>	131111	<b>Prerequisite</b>	N/A
<b>Credit Hours</b>	3	<b>Theory</b>	N/A	<b>Practical</b>	3
<b>Course Leader</b>	Nahed Ababneh	<b>email</b>	N.ababneh@jadara.edu.jo		
<b>Lecturers</b>	Rana Al-shannaq	<b>emails</b>	R.shannaq@jadara.edu.jo		
<b>Lecture time</b>	10:00-11:30 Mon, Wen	<b>Classroom</b>	G111	<b>Attendance</b>	Face to Face
<b>Semester</b>	Second Semester	<b>Production</b>	11/4/2026	<b>Updated</b>	11/4/2026

**Short Description**

The Physical Exercises course aims to provide students with basic knowledge related to the concept of commands (cues) and their types, as well as the basic and derived positions used in performing physical exercises. The course also focuses on teaching students the scientific rules for writing and designing physical exercises in a correct and organized manner. In addition, it covers the components of physical fitness and how to design and implement appropriate exercises to develop these components, contributing to the improvement of physical abilities and motor performance among students.

**Course Objectives**

1. Introducing students to the concept of physical exercises and their importance in developing physical abilities.
2. Enabling students to understand the types of commands (cues) and how to use them in performing exercises.
3. Enabling students to identify the basic and derived positions used in physical exercises.
4. Developing students' skills in writing and designing physical exercises in a correct scientific manner.
5. Introducing students to the basic components of physical fitness and methods of developing them through exercises.
6. Enabling students to design and implement appropriate physical exercises to develop different components of physical fitness.

**Course Intended Learning Outcomes (CILOs)**

**A. Knowledge - Theoretical Understanding**

- a1. Understanding the basic concepts of physical exercises, including commands (cues), basic and derived positions, components of physical fitness, and the principles of designing and writing physical exercises in a correct scientific manner. **(K1)**

<b>B. Knowledge - Practical Application</b>
A2. Applying commands (cues) and the exercises being called, and implementing physical exercises practically using correct positions and commands to develop components of physical fitness. (K3)
<b>C. Skills - Generic Problem Solving and Analytical Skills</b>
b1. Encouraging the use of basic and derived exercises across all courses (S1).
<b>D. Skills - Communication, ICT, and Numeracy</b>
b2. Analyzing the instructional steps and technical performance of physical exercise positions, and using external learning resources through various websites. (S4)
<b>E. Competence: Autonomy, Responsibility, and Context</b>
c1. Teamwork and collaboration in managing the training or teaching session or the match, decision-making, and taking responsibility. (C1)
<b>Teaching and Learning Methods</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Brainstorming.</b></li> <li>• <b>Practical lectures on the field.</b></li> <li>• <b>Discussion and dialogue within the lecture.</b></li> <li>• <b>Using computers and browsing websites related to the skill.</b></li> </ul>
<b>Assessment Methods</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Midterm exam.</b></li> <li>• <b>Theoretical tests.</b></li> <li>• <b>Direct and indirect questions.</b></li> <li>• <b>Practical tests.</b></li> </ul>

Course Contents					
Week	Hours	CILOs	Topics	Teaching & Learning Methods	Assessment Methods
1+2	3	A1+a2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identifying basic formations.</b></li> <li>• <b>Identifying basic positions.</b></li> <li>• <b>Applying basic positions.</b></li> <li>• <b>Writing basic positions.</b></li> <li>• <b>Giving commands (cues) for basic positions.</b></li> </ul>	Brainstorming. Practical lectures on the field. Discussion and dialogue within the lecture. Using computers and browsing websites related to the skill.	Midterm exam. Theoretical tests. Direct and indirect questions. Practical tests.
3+4	3	A1+a2 +b1+c1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identifying derived positions from basic positions.</b></li> <li>• <b>Giving commands (cues) for derived positions from basic positions.</b></li> </ul>	Brainstorming. Practical lectures on the field.	Midterm exam. Theoretical tests.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Applying derived positions from basic positions.</b></li> <li>• <b>Writing derived positions from basic positions.</b></li> </ul>	<p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using computers and browsing websites related to .the skill</p>	<p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical .tests</p>
5+6	3	A1+a2 +b1+c1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identifying compound positions from basic positions.</b></li> <li>• <b>Giving commands (cues) for compound positions from basic positions.</b></li> <li>• <b>Applying compound positions from basic positions.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Writing compound positions from basic positions.</b></li> </ul> </li> </ul>	<p>Brainstorming.</p> <p>Practical lectures on the field.</p> <p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using computers and browsing websites related to .the skill</p>	<p>Midterm exam.</p> <p>Theoretical tests.</p> <p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical .tests</p>
7			Midterm Exam		.
8+9	3	A1+a2 +b1+c1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Defining the components of physical fitness, their categories, importance, and benefits.</b></li> </ul>	<p>Brainstorming.</p> <p>Practical lectures on the field.</p> <p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using computers and browsing websites related to .the skill</p>	<p>Midterm exam.</p> <p>Theoretical tests.</p> <p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical .tests</p>
10+1 1	3	A1+a2 +b1+c1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Defining the components and linking them to physical exercises</b></li> </ul>	<p>Brainstorming.</p> <p>Practical lectures on the field.</p> <p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using computers and browsing websites related to .the skill</p>	<p>Midterm exam.</p> <p>Theoretical tests.</p> <p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical .tests</p>

12+1 3	3	A1+a2 +b1+c1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Applying exercises and linking them to components of physical fitness and sports equipment.</li> </ul>	<p>Brainstorming.</p> <p>Practical lectures on the field.</p> <p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using computers and browsing websites related to the skill</p>	<p>Midterm exam.</p> <p>Theoretical tests.</p> <p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical tests</p>
14			Final Exam		
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

Infrastructure	
<b>Textbook</b>	<b>Al-Khouli, Amin Anwar (2001). <i>Principles of Physical Education and Sport</i>. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.</b>
<b>References</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharaf, Abdel Hamid (2005). <i>Physical and Motor Education</i>. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.</li> <li>Radwan, Mohamed Naser El-Din (2003). <i>Measurement in Physical Education and Sport</i>. Al-Kitab Publishing Center, Cairo.</li> <li>Rateb, Osama Kamel (1997). <i>Movement Science and Sports Training</i>. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.</li> <li>Hassanein, Mohamed Sobhi (2004). <i>Physical Fitness and Its Components</i>. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.</li> <li>Khataiba, Akram (2010). <i>Foundations and Programs of Physical Education</i>. Dar Al-Fikr, Jordan.</li> <li>Al-Khouli, Amin Anwar (2001). <i>Principles of Physical Education and Sport</i>. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.</li> </ul>
<b>Required reading</b>	<b>Al-Khouli, Amin Anwar (2001). <i>Principles of Physical Education and Sport</i>. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.</b>
<b>Electronic materials</b>	
<b>Other</b>	<b>Digital library for accessing studies and research related to the course.</b>

Assessment Method		Grade	CILOs			
First (Midterm)		30				
Second (if applicable)						
Final Exam		50				
Coursework		20				
Coursework assessment methods	Assignments					
	Case study					
	Discussion and interaction					
	Group work activities					
	Lab tests and assignments					
	Presentations					
	Quizzes					
<b>Total</b>		<b>100</b>				

### Plagiarism

Plagiarism is claiming that someone else's work is your own. The department has a strict policy regarding plagiarism and, if plagiarism is indeed discovered, this policy will be applied. Note that punishments apply also to anyone assisting another to commit plagiarism (for example by knowingly allowing someone to copy your code).

Plagiarism is different from group work in which a number of individuals share ideas on how to carry out the coursework. You are strongly encouraged to work in small groups, and you will certainly not be penalized for doing so. This means that you may work together on the program. What is important is that you have a full understanding of all aspects of the completed program. In order to allow proper assessment that this is indeed the case, you must adhere strictly to the course work requirements as outlined above and detailed in the coursework problem description. These requirements are in place to encourage individual understanding, facilitate individual assessment, and deter plagiarism.

## وصف المقرر

كلية التربية الرياضية					الكلية
7	NQF level	قسم التربية الرياضية			القسم
لا يوجد	متطلب سابق	131111	الرمز	تمارينات بدنية	اسم المقرر
2	عملي	لا يوجد	نظري	2	الساعات المعتمدة
N.ababneh@jadara.edu.jo			الإيميل	م.ناهد عبابنة	منسق المقرر
r.alshannaq@jadara.edu.jo n.ababneh@jadara.edu.jo			الاييميل	م. رانا الشناق م.ناهد عبابنة	المدرسون
وجاهي	شكل الحضور	G101	المكان	ثن ربع 10:00-11:30	وقت المحاضرة
11/4-2026	تاريخ التعديل	2022-3-13	تاريخ الاعداد	الثاني	الفصل الدراسي

## وصف المقرر المختصر

يهدف مساق التمرينات البدنية إلى تزويد الطلبة بالمعرفة الأساسية المتعلقة بمفهوم النداء (الإيعاز) وأقسامه، والأوضاع الأساسية والمشتقة المستخدمة في أداء التمرينات البدنية. كما يركز المساق على تعليم الطلبة القواعد العلمية لكتابة التمرينات البدنية وصياغتها بطريقة صحيحة ومنظمة. ويتناول كذلك عناصر اللياقة البدنية وكيفية تصميم وتنفيذ التمرينات المناسبة لتنمية هذه العناصر، بما يسهم في تطوير القدرات البدنية وتحسين الأداء الحركي لدى الطلبة.

## أهداف المقرر

1. تعريف الطلبة بمفهوم التمرينات البدنية وأهميتها في تنمية القدرات البدنية.
2. تمكين الطلبة من فهم أقسام النداء (الإيعاز) وكيفية استخدامها في أداء التمرينات.

3. تمكين الطلبة من التعرف على الأوضاع الأساسية والمشتقة المستخدمة في التمرينات البدنية.
4. إكساب الطلبة مهارة كتابة التمرينات البدنية وصياغتها بطريقة علمية صحيحة.
5. تعريف الطلبة بعناصر اللياقة البدنية الأساسية وطرق تنميتها من خلال التمرينات.
6. تمكين الطلبة من تصميم وتنفيذ تمرينات بدنية مناسبة لتطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة.
7. استخدام ادوات بسيطة تأدية الالعاب .

مخرجات التعلم CILO's
<b>A. المعرفة -الفهم النظري</b> عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الطالب من:
<b>a1</b> : فهم المفاهيم الأساسية للتمرينات البدنية، بما في ذلك النداء (الإيعاز) والأوضاع الأساسية والمشتقة، وعناصر اللياقة البدنية، وأسس تصميم وكتابة التمرينات البدنية بطريقة علمية صحيحة. (K1)
<b>B -المعرفة -التطبيق العملي</b> عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الطالب من:
<b>a2</b> : تطبيق النداء والتمرينات المنادى عليها تطبيق التمرينات البدنية عملياً باستخدام الأوضاع الصحيحة والنداء لتنمية اللياقة البدنية.(K3)
<b>C. مهارات -الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية</b> عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الطالب من:
<b>b1</b> : التحفيز على استخدام التمرينات الاساسية والمشتقة في جميع المسابقات (S1)
<b>D. مهارات -الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات.</b> عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الطالب من:
<b>b2</b> : تحليل الخطوات التعليمية والاداء الفني لاوضاع التمرينات البدنية واستخدام مصادر تعليمية خارجية باستخدام المواقع الالكترونية (S4).
<b>E. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق</b> عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الطالب من:
<b>c1</b> : العمل الجماعي والتعاون لإدارة الوحدة التدريبية والتدريسية اوالمباراة واتخاذ القرارات وتحمل مسؤولية (C1)
<b>F. طرق التعلم والتعليم</b>

- العصف الذهني.
- المحاضرات العملية في الملعب.
- النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة .
- استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.

### G. طرق التقييم

- امتحان نصف الفصل.
- الاختبارات النظرية.
- الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة.
- الاختبارات العملية

محتوى المقرر					
أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
الاول + الثاني	4	a1+ a2	التعرف على التشكيلات الاساسية التعرف على الازواج الاساسية وتطبيق الازواج الاساسية كتابة الازواج الاساسية النداء على الازواج الاساسية	العصف الذهني. المحاضرات العملية في الملعب . النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
الثالث + الرابع	4	a1+ a2 +b1 c1	التعرف على الازواج المشتقة من الازواج الاساسية النداء على الازواج المشتقة من الازواج الاساسية تطبيق الازواج المشتقة من الازواج الاساسية كتابة الازواج المشتقة من الازواج الاساسية	العصف الذهني. المحاضرات العملية في الملعب . النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
الخامس	4	a1+ a2	التعرف على الازواج المركبة	العصف الذهني.	امتحان نصف الفصل.

الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	المحاضرات العملية في الملعب. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	من الاوضاع الاساسية النداء على الاوضاع المركبة من الاوضاع الاساسية تطبيق الاوضاع المركبة من الاوضاع الاساسية كتابة الاوضاع المركبة من الاوضاع الاساسية	<b>+b1 c1</b>		+ السادس
امتحان منتصف الفصل		الاختبار الأول ( منتصف المدة )		2	السابع
امتحان نهاية الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات العملية في الملعب. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	التعريف بعناصر اللياقة البدنية وأقسامها واهميتها وفوائدها .	<b>a1+ a2 +b1 c1</b>	2	الثامن + التاسع
امتحان نهاية الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات العملية في الملعب. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	التعريف بالعناصر و ربطها بالتمرينات البدنية.	<b>a1+ a2 +b1 c1</b>	2	العاشر + الحادي عشر
امتحان نهاية الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات العملية في الملعب. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	تطبيق التمرينات و ربطها بعناصر اللياقة البدنية و بالأدوات الرياضية.	<b>a1+ a2 +b1 c1</b>	2	الثاني عشر + الثالث عشر
		الامتحان النهائي			الرابع عشر


المكونات	
الخولي، أمين أنور (2001). أصول التربية البدنية والرياضة. دار الفكر العربي، القاهرة	الكتاب
بشرف، عبد الحميد (2005). التربية الرياضية والحركية. دار الفكر العربي، القاهرة رضوان، محمد نصر الدين (2003). القياس في التربية البدنية والرياضة. مركز الكتاب للنشر، القاهرة راتب، أسامة كامل (1997). علم الحركة والتدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة حسانين، محمد صبحي (2004). اللياقة البدنية ومكوناتها. دار الفكر العربي، القاهرة خطابية، أكرم (2010). أسس وبرامج التربية الرياضية. دار الفكر، الأردن	المراجع :
الخولي، أمين أنور (2001). أصول التربية البدنية والرياضة. دار الفكر العربي، القاهرة	موصى به للقراءة
	مادة الكترونية
المكتبة الرقمية ، للاطلاع على دراسات وأبحاث مرتبطة بالمادة.	مواقع اخرى

خطة تقييم المقرر						
المخرجات					الدرجة	طرق التقييم
c1	b2	b1	a2	a1		
-	-	-	30	-	30	الامتحان الأول (المنتصف)
-	-	-	-	-	-	الامتحان الثاني (المنتصف)
5	-	5	35	5	50	الامتحان النهائي
-	-	-	-	-	20	أعمال الفصل
-	-	-	-	-	-	الوظائف
-	-	-	-	-	-	حالات للدراسة
5	10	-	-	5	20	المناقشة والتفاعل
-	-	-	-	-	-	أنشطة جماعية
-	-	-	-	-	-	امتحانات مختبرات ووظائف
-	-	-	-	-	-	عروض تقديمية
-	-	-	-	-	-	امتحانات قصيرة
10	10	5	65	10	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 تتطبق 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 فهم كامل 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.