

وصف المقرر

		كلية التربية الرياضية		الكلية
7	NQF level	التدريب الرياضي		القسم
	متطلب سابق	132221	الرمز	اسم المقرر
			الاجهزة وتدريبات المقاومة والاثقال	
3	عملي	لا يوجد	نظري	الساعات المعتمدة
s.aljararwa@jadara.edu.jo			الايميل	منسق المقرر
s.aljararwa@jadara.edu.jo			الايميل	المدرسون
وجاهي	شكل الحضور	E00	المكان	وقت المحاضرة
2026/3/23	تاريخ التعديل	1/3/2026	تاريخ الاعداد	الفصل الدراسي
				شكل التعليم
				وجاهي

وصف المقرر المختصر

تتناول هذه المادة دراسة بعض الاجهزة والادوات الخاصة بالتدريب بالصالة الرياضية، ومعرفة العضلات المستهدفة والية استخدام هذه الاجهزة والادوات. وأخذ فكرة عامة عن تشريح وفسولوجية جسم الانسان.

اهداف المقرر

- 1- يتعرف الطلبة على الاجهزة والمعدات الرياضية.
- 2- يتعرف الطلبة على الية الاحماء وكيفية استخدامها للتدريب بالاثقال.
- 3- يستخدم الطلبة الاجهزة و المعدات الرياضية الخاصة بالجميم. من حيث الربط بين العضلات المستهدفة وألية عمل كل جهاز.
- 4- يتعرف الطلبة طريقة أداء التمارين باستخدام الاجهزة والادوات والعضلات المستهدفة لها.

مخرجات التعلم

A. المعرفة –الفهم النظري عند اكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:
a1: معرفة الطلبة الاجهزة والمعدات الرياضية.
B -المعرفة –التطبيق العملي عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:
a2: استخدام الطلبة للأجهزة و المعدات الرياضية والربط بين العضلات المستهدفة و ألية عمل كل جهاز.
C. مهارات –الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:
B1: تحليل طريقة عمل التمارين والعضلات المستهدفة.
D. مهارات –الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:
B2: البحث في المواقع الإلكترونية عن أحدث التطورات للأجهزة و المعدات الرياضية.

E- الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:	
C1: اتقان الربط بين العضلات المستخدمة و آلية كل جهاز .	
طرق التعلم والتعليم	
■ محاضرات وجاهية ■ عصف ذهني □ عن بُعد متزامن □ مشروع بحثي □ دراسة حالة ■ استخدام فيديو ■ مناقشات □ عن بُعد غير متزامن ■ حل المشكلات □ زيارة ميدانية	
طرق التقييم	
■ تقييم تكويني ■ امتحان قصير □ اختبار مختبر ■ واجب بيتي □ تقييم مشروع ■ تقديم عرض ■ امتحان المنتصف ■ الامتحان النهائي	

محتوى المقرر					
أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
1	2	a1	-التعريف بالمادة و ماهيتها - نبذة حول الاحماء	المحاضرة، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات
3+2	2	B2+a1	- التعريف بأسماء بعض الأدوات المستخدمة - تطبيقات عملية على الاجهزة الرياضية	المحاضرة، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات
.5+4	2	a1	- تطبيقات عملية على الاجهزة الرياضية	المحاضرة، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات
.7+6	2	a 2	- تطبيقات عملية على الاجهزة الرياضية - امتحان المنتصف	المحاضرة العملية، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات التقويم المستمر اثناء المحاضرات
.9+8	2	a2	- تطبيقات عملية على الاجهزة الرياضية.	المحاضرة العملية، المناقشات العصف الذهني	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات التقويم المستمر اثناء المحاضرات
.11+10	2	a2	- تطبيقات عملية على الاجهزة الرياضية.	المحاضرة العملية ، المناقشات ،العصف الذهني	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات التقويم المستمر اثناء المحاضرات
1+13+12 4	2	c1+a2	تطبيقات عملية على الاجهزة الرياضية.	المحاضرة العملية ، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات

التقويم المستمر اثناء المحاضرات					
متابعة الطلبة اثناء تأدية الواجبات		مناقشة التقارير والواجبات المطلوبة		2	.15
		الامتحان النهائي		2	.16

المكونات	
الكتاب	تشريح جسم الانسان
المراجع	أبراهيم، أيهاب محمد عماد(2018) التشريح العضلي لتمرينات بيلاتس. مؤسسة عالم الرياضة للنشر عبد الفتاح، أبو العلا أحمد(2012) التدريب الرياضي المعاصر: الاسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية- تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- أخطاء حمل التدريب. دار الفكر العربي.
موصى به للقراءة	لا يوجد
مادة الكترونية	لا يوجد
مواقع اخرى	المكتبة الرقمية والاطلاع على المجالات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراة

خطة تقييم المقرر					
المخرجات				الدرجة	طرق التقييم
C1	B1	A2	A1		
	-	30	-	30	الامتحان الأول (المنتصف)
					الامتحان الثاني (اذا توفر)
5	5	30	10	50	الامتحان النهائي
				20	اعمال الفصل
				10	الوظائف
					حالات للدراسة
				10	المناقشة والتفاعل
					أنشطة جماعية
					امتحانات مختبرات ووظائف
					عروض تقديمية
					امتحانات قصيرة
				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 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.

COURSE DESCRIPTIONS

Faculty	Faculty of Physical Education				
Department	Sports Training			NQF level	7
Course Title	Equipment, resistance training and weightlifting	Code	132221	Prerequisite	None
Credit Hours	3	Theory	None	Practical	3
Course Leader	Sanad Jararwah	email	s.aljararwa@jadara.edu.jo		
Lecturers	Sanad Jararwah	emails	s.aljararwa@jadara.edu.jo		
Lecture time	Sun, Tus 14:30-16:00	Classroom	E00	Attendance	Fulltime
Semester	Second Semester 2025/2026	Production	1/3/2026	Updated	23/3/2026
Type of Teaching	<input type="checkbox"/> Face to Face				

Short Description
This course covers the study of some gym equipment and tools, identifying the targeted muscles and how to use this equipment and tools. It also provides a general overview of human anatomy and physiology.
Course Objectives
<ol style="list-style-type: none"> 1 .Students will become familiar with gym equipment and tools. 2 .Students will learn about warm-up techniques and how to use them for weight training. 3 .Students will use gym equipment and tools, understanding the connection between the targeted muscles and the function of each piece of equipment. 4. Students will learn how to perform exercises using the equipment and tools, and how to identify the muscles targeted.

Course Intended Learning Outcomes (CILOs)
A. Knowledge - Theoretical Understanding
a1. Identify sports equipment and devices.
B. Knowledge - Practical Application
a2: Use sports equipment and devices and understand the connection between the targeted muscles and the mechanism of each device.
C. Skills - Generic Problem Solving and Analytical Skills
b1. Analyze the mechanism of action of exercises and the targeted muscles.
D. Skills - Communication, ICT, and Numeracy
b2. Research the latest developments in sports equipment and devices online.
E. Competence: Autonomy, Responsibility, and Context

c1. connection between the muscles used and the mechanism of each device.
Teaching and Learning Methods
<input type="checkbox"/> Face to Face Lectures <input type="checkbox"/> Brain Storming <input type="checkbox"/> Using Video <input type="checkbox"/> Discussions <input type="checkbox"/> Problem solving
Assessment Methods
<input type="checkbox"/> Formative Assessment <input type="checkbox"/> Quiz <input type="checkbox"/> Homework <input type="checkbox"/> Midterm <input type="checkbox"/> Final Exam

Course Contents					
Week	Hours	CILOs	Topics	Teaching & Learning Methods	Assessment Methods
1			-Introduction to the material and its importance -A brief overview of warm-up	Lecture, discussions	Midterm exam Final exam Monitoring students while they complete assignments Continuous assessment during lectures
2+3			-Introducing the names of some of the tools used - Practical applications on exercise equipment		Midterm exam Final exam Monitoring students while they complete assignments Continuous assessment during lectures
4+5			- Practical applications on exercise equipment		Midterm exam Final exam Monitoring students while they complete assignments Continuous assessment during lectures
6+7			- Practical applications on exercise equipment - Midterm exam		Midterm exam Final exam Monitoring students while they complete assignments

					Continuous assessment during lectures
8+9			- Practical applications on exercise equipment		Midterm exam Final exam Monitoring students while they complete assignments Continuous assessment during lectures
10+11			- Practical applications on exercise equipment		Midterm exam Final exam Monitoring students while they complete assignments Continuous assessment during lectures
12+13 +14			- Practical applications on exercise equipment		Midterm exam Final exam Monitoring students while they complete assignments Continuous assessment during lectures
15			Discussion of reports and required tasks		Monitoring students while they are completing assignments
16			Final exam		

Infrastructure	
Textbook	Bodybuilding anatomy
References	Ibrahim, Ehab Mohamed Emad (2018) Muscular Anatomy of Pilates Exercises. World of Sports Publishing Foundation. Abdel Fattah, Abu El-Ela Ahmed (2012) Contemporary Sports Training: Physiological Foundations - Training Plans - Junior Training - Long-Term Training - Training Load Errors. Arab Thought House.
Required reading	None
Electronic materials	None
Other	Digital library for accessing studies and research related to the course.

Course Assessment Plan						
Assessment Method		Grade	CILOs			
			A1	A2	B1	C1
First (Midterm)		30		30		
Second (if applicable)						
Final Exam		50	10	30	5	5
Coursework		20				
Coursework assessment methods	Assignments	10				
	Case study					
	Discussion and interaction	10				
	Group work activities					
	Lab tests and assignments					
	Presentations					
	Quizzes					
Total		100				

Plagiarism
<p>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).</p> <p>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.</p>

