

كلية التربية الرياضية				الكلية
7	NQF level	التدريب الرياضي		القسم
(الاعداد البدني سابقا)	اللياقة البدنية (الاعداد البدني سابقا)	اللياقة البدنية (الاعداد البدني سابقا)	اللياقة البدنية (الاعداد البدني سابقا)	اسم المقرر
3	متطلب سابق	132223	الرمز	تدريب اللياقة البدنية
3	عملي	لا يوجد	نظري	3
s.aljararwa@jadara.edu.jo		الإيميل		م. سند الجراره
s.aljararwa@jadara.edu.jo		الايمل		م. سند الجراره
وجاهي	شكل الحضور	G103	المكان	13:00-14:30 حد، ثل
2026/3/10	تاريخ التعديل	2026/3/1	تاريخ الاعداد	الثاني 2025 / 2026
الفصل الدراسي				

وصف المقرر

وصف المقرر المختصر
مساق تدريب اللياقة البدنية يهدف اكساب الطلبة أسس ومبادئ الإعداد البدني بإسلوب علمي يتماشى مع قواعد التدريب الرياضي الحديث وتعريف الطلبة بعناصر اللياقة البدنية وكيفية تنميتها وآلية قياسها.
أهداف المقرر
<ol style="list-style-type: none"> 1. تعريف الطلبة بمفهوم التربية الرياضية وفوائد الرياضة وأنواع الإعداد البدني. 2. تمكين الطلبة بكيفية أداء الإحماء بأنواعه لإي لعبة رياضية. 3. تمكين الطلبة بكيفية تطبيق وإدارة وحدة التدريب اليومية الخاصة بالإعداد البدني. 4. تمكين الطلبة بكيفية تطبيق أداء التمارين الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية. 5. تمكين الطلبة من معرفة آلية أداء الإختبارات الخاصة بقياس كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية. 6. تعريف الطلبة بمؤشر كتلة الجسم . 7. تعريف الطلبة آلية حساب مؤشر كتلة الجسم.

مخرجات التعلم CILO's	
A. المعرفة –الفهم النظري	
عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:	
a1 : تعريف التربية الرياضية وفوائدها وأنواع الإعداد البدني وإلحماء وعناصر اللياقة البدنية . (K1)	
B –المعرفة –التطبيق العملي	
عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:	
a2 : تطبيق الإحماء العام والإلحماء الخاص والإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص (K4)	
C. مهارات –الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية	
عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:	
b1 : التحفيز على استخدام اختبارات اللياقة البدنية لمعرفة مستوى اللياقة البدنية لدى الأفراد (S1)	
D. مهارات –الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات.	
عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:	
b2 : تحليل عناصر اللياقة البدنية وآلية تنمية وقياس كل منها.(S3)	
E.. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق	
عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:	
c1 : العمل الجماعي والتعاون لإدارة الوحدة التدريبية والتدريسية واتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية (C2)	
F. طرق التعلم والتعليم	
<input checked="" type="checkbox"/> محاضرات وجاهية <input checked="" type="checkbox"/> عصف ذهني <input type="checkbox"/> عن بُعد متزامن <input type="checkbox"/> مشروع بحثي <input type="checkbox"/> دراسة حالة	
<input checked="" type="checkbox"/> استخدام فيديو <input checked="" type="checkbox"/> مناقشات <input type="checkbox"/> عن بُعد غير متزامن <input checked="" type="checkbox"/> حل المشكلات <input type="checkbox"/> زيارة ميدانية	
طرق التقييم	
<input checked="" type="checkbox"/> تقييم تكويني <input checked="" type="checkbox"/> امتحان قصير <input type="checkbox"/> اختبار مختبر <input checked="" type="checkbox"/> واجب بيتي	
<input type="checkbox"/> تقييم مشروع <input checked="" type="checkbox"/> تقديم عرض <input checked="" type="checkbox"/> امتحان المنتصف <input checked="" type="checkbox"/> الامتحان النهائي	

محتوى المقرر					
طرق التقييم	طرق التعلم والتعليم	المواضيع	المخرجات	ساعات	أسابيع
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	الإحماء والإطالات واهميتها عند ممارسة أي نشاط بدني الإعداد البدني العام ومراعات التدرج في الحمل التدريبي	a1+ a2	4	1 + 2
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم او الصالة الرياضية. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	التحمل العام لرفع مستوى اللياقة البدنية من خلال مجموعة من التمارين الخاصة بالتحمل الهوائي لرفع مستوى عنصر التحمل الدوري التنفسي. شرح مفهوم التربية الرياضية وفوائدها وأنواع الإعداد البدني.	a1+ a2 +b1 c1	4	
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	التحمل العام لرفع مستوى اللياقة البدنية من خلال مجموعة من التمارين الخاصة بالتحمل الهوائي لرفع مستوى عنصر التحمل الدوري التنفسي بشدة اعلى من خلال زيادة مجموعة التمارين الخاصة بتنية عنصر التحمل. وعنصر القوة والمرون والرشاقة شرح اللياقة البدنية وأهميتها وبعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل الدوري التنفسي)	a1+ a2 b2+ c1	4	
امتحان منتصف الفصل		الاختبار الأول (منتصف المدة)		2	
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	العوامل المؤثرة في كل عنصر وربطها مع بعضا البعض. التأثيرات الحاصلة على أجهزة الجسم المختلفة جراء ممارسة النشاط البدني	a1+ a2 + c1	2	
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية.	العصف الذهني.	نظريات التدريب الخاصة لتنمية عنصر تحمل القوة .	a2 +c1 b1+b2	2	

الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	المحاضرات العملية في ملعب كرة القدم. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	تطبيق لطريقة قياس عنصر التحمل بإكثر من طريقة.		
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . حاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	مؤشر كتلة الجسم BMI وتصنيفاته	$a_2 + a_1$ $b_1 + b_2$	2
الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . حاسوب وتصفح. المواقع الخصة بالمهارة.	خصائص كل معيار من تصنيفات مؤشر كتلة الجسم.	$a_2 + a_1$ $b_1 + b_2$	2
امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية. التقويم المستمر اثناء المحاضرات	العصف الذهني. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . حاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم	$a_2 + a_1$ $b_1 + c_1$	2
امتحان نصف الفصل.		الامتحان النهائي		2

المكونات	
الكتاب	حنفي محمد مختار (1988). أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي, دار طهران.
المراجع:	
موصى به للقراءة	محمد حسن علاوي (1992). علم التدريب الرياضي, المعارف, القاهرة.
مادة الكترونية	https://books.google.jo/books?id=sDEyEAAAQBAJ&pg=PA119&dq=%D9%83%D8%B1%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85&hl=ar&sa=X&ved=2ahUKEwi4pPfnp6P2AhXDgv0HHRxvCKAQ6wF6BAgKEAE#v=onepage&q=%D9%83%D8%B1%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85&f=false
مواقع اخرى	المكتبة الرقمية ، للاطلاع على دراسات وأبحاث مرتبطة بالمادة.

1						
المخرجات					الدرجة	طرق التقييم
c1	b2	b1	a2	a1		
-	-	-	30	-	30	الامتحان الأول (المنتصف)
-	-	-	-	-	-	الامتحان الثاني (المنتصف)
4	-	8	30	8	50	الامتحان النهائي
	10	5	-	5	20	أعمال الفصل
-	-	-	-	-	20	الوظائف
-	-	-	-	-	-	حالات للدراسة
-	-	-	-	-	-	المناقشة والتفاعل
-	-	-	-	-	-	أنشطة جماعية
-	-	-	-	-	-	امتحانات مختبرات ووظائف
-	-	-	-	-	-	عروض تقديمية
-	-	-	-	-	-	امتحانات قصيرة
					100	المجموع

الانتحال
<p>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 أيضاً على أي شخص يساعد شخصاً آخر على ارتكاب الانتحال (على سبيل المثال عن طريق السماح لشخص ما بنسخ التعليمات البرمجية الخاصة بك عن علم).</p> <p>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.</p>

COURSE DESCRIPTIONS

Faculty	Faculty of Physical Education				
Department	Sports Training			NQF level	7
Course Title	Fitness training	Code	13222 3	Prerequisite	Physical Fitness (formerly Physical Preparation)
Credit Hours	3	Theory	None	Practical	3
Course Leader	Sanad Al-Jararweh	email	s.aljararwa@jadara.edu.jo		
Lecturers	Sanad Al-Jararweh	emails	s.aljararwa@jadara.edu.jo		
Lecture time	Sun, Tus 13:00-14:30	Classroom	G103	Attendance	Fulltime
Semester	Second Semester 2025/2026	Production	2026/3/1	Updated	2026/3/10
Type of Teaching	Face to Face				

Short Description

The Fitness training course introduces the principles of physical preparation using a scientific approach aligned with modern sports training, and covers the components of physical fitness and how to develop and measure them.

Course Objectives

1. Introduce students to the concept of Physical Education, the benefits of sport, and types of physical conditioning.
2. Enable students to perform warm-up exercises in all their forms for any sport.
3. Enable students to apply and manage a daily training unit for physical conditioning.
4. Enable students to perform exercises aimed at developing components of physical fitness.
5. Familiarize students with the procedures for conducting tests that measure each component of physical fitness.
6. Introduce students to Body Mass Index (BMI).
7. Explain how to calculate Body Mass Index (BMI).

Course Intended Learning Outcomes (CILOs)**A. Knowledge - Theoretical Understanding**

a1. Definition of Physical Education, its benefits, types of physical conditioning and warm-up, and components of physical fitness. (K1)

B. Knowledge - Practical Application

a2. Application of general and specific warm-up, as well as general and specific physical conditioning. (K4)

C. Skills - Generic Problem Solving and Analytical Skills

b1. Encouraging the use of physical fitness tests to assess individuals' fitness levels. (S1)

D. Skills - Communication, ICT, and Numeracy

b2. Analysis of the components of physical fitness and the methods for developing and measuring each component. (S3)

E. Competence: Autonomy, Responsibility, and Context

c1. Teamwork and cooperation in managing training and instructional sessions, as well as decision-making and taking responsibility. (C2)

Teaching and Learning Methods

- Face to Face Lectures
 Brain Storming
 Synchronous remote
 Asynchronous remote
 Presentation
 Discussions
 Research Project
 Case Study
 Field visit
 Problem solving

Assessment Methods

- Formative Assessment
 Quiz
 Lab Exam
 Homework
 Project Assessment
 Oral Presentation
 Midterm
 Final Exam

Course Contents

Week	Hours	CILOs	Topics	Teaching & Learning Methods	Assessment Methods
1 + 2	4	a1+ a2	<p>Warm-up and stretching and their importance in any physical activity.</p> <p>General physical conditioning and consideration of progressive overload in training.</p>	<p>Brainstorming.</p> <p>Practical lectures on the football field.</p> <p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using a computer to browse skill-related websites.</p>	<p>Midterm exam.</p> <p>Theoretical tests.</p> <p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical tests.</p> <p>Continuous assessment during lectures.</p>
3 + 4	4	a1+ a2 c1 +b1	<p>General endurance training to improve physical fitness through aerobic exercises aimed at</p>	<p>Brainstorming.</p> <p>Practical lectures on the football field.</p>	<p>Midterm exam.</p>

			<p>developing cardiorespiratory endurance.</p> <p>Explanation of the concept of Physical Education, its benefits, and types of physical conditioning.</p>	<p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using a computer to browse skill-related websites</p>	<p>Theoretical tests.</p> <p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical tests.</p> <p>Continuous assessment during lectures.</p>
5 + 6	4	a1+ a2 c1 b2+	<p>General endurance training to improve physical fitness through aerobic exercises aimed at developing cardiorespiratory endurance at higher intensity by increasing endurance-focused exercises, along with training for strength, flexibility, and agility.</p> <p>Explanation of physical fitness, its importance, and some components of physical fitness (cardiorespiratory endurance).</p>	<p>Brainstorming.</p> <p>Practical lectures on the football field.</p> <p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using a computer to browse skill-related websites</p>	<p>Midterm exam.</p> <p>Theoretical tests.</p> <p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical tests.</p> <p>Continuous assessment during lectures.</p>
7	2		First exam (midterm).		Midterm exam.
8 + 9	4	a1+ a2 c1 +	<p>Factors affecting each component and their interrelationship.</p> <p>Physiological effects of physical activity on different body systems.</p>	<p>Brainstorming.</p> <p>Practical lectures on the football field.</p>	<p>Midterm exam.</p> <p>Theoretical tests.</p>

				<p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using a computer to browse skill-related websites</p>	<p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical tests.</p> <p>Continuous assessment during lectures.</p>
10 + 11	4	+c1 a2 b1+b2	<p>Training theories for developing strength endurance.</p> <p>Application of multiple methods for measuring endurance.</p>	<p>Brainstorming.</p> <p>Practical lectures on the football field.</p> <p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using a computer to browse skill-related websites</p>	<p>Midterm exam.</p> <p>Theoretical tests.</p> <p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical tests.</p> <p>Continuous assessment during lectures.</p>
12 + 13	4	a1 + a2 b1+b2 b2 c1 +	<p>Body Mass Index (BMI) and its classifications.</p>	<p>Brainstorming.</p> <p>Practical lectures on the football field.</p> <p>Discussion and dialogue within the lecture.</p> <p>Using a computer to browse skill-related websites</p>	<p>Midterm exam.</p> <p>Theoretical tests.</p> <p>Direct and indirect questions.</p> <p>Practical tests.</p> <p>Continuous assessment</p>

					during lectures.
14 + 15	4	a1 + a2 b1+b2 b2 c1 +	Characteristics of each Body Mass Index (BMI) category.	Brainstorming. Practical lectures on the football field. Discussion and dialogue within the lecture. Using a computer to browse skill-related websites	Midterm exam. Theoretical tests. Direct and indirect questions. Practical tests. Continuous assessment during lectures.
16	2	a1 + a2 b1+c1 b2 c1 +	How to calculate Body Mass Index (BMI).	Brainstorming. Practical lectures on the football field. Discussion and dialogue within the lecture. Using a computer to browse skill-related websites	Midterm exam. Theoretical tests. Direct and indirect questions. Practical tests. Continuous assessment during lectures.
17	2		Final exam.		

Infrastructure	
Textbook	Course material prepared by the course instructor (Osama I. Daradkeh, 2026).
References	None.
Required reading	Mohamed Hassan Allawi (1992). Sports Training Science, Al-Maaref, Cairo.
Electronic materials	None.
Other	Digital library for accessing studies and research related to the course.

Course Assessment Plan							
Assessment Method		Grade	CLOs				
			a1	a2	b1	b2	c1
First (Midterm)		30	-	30	-	-	-
Second (if applicable)		-	-	-	-	-	-
Final Exam		50	8	30	8	-	4
Coursework		20					
Coursework assessment methods	Assignments	20					
	Case study						
	Discussion and interaction						
	Group work activities						
	Lab tests and assignments						
	Presentations						
	Quizzes						
Total		100					

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.