

جامعة اليرموك  
كلية: العلوم  
قسم المساقات الخدمية العلمية

وصف مساق

1. المعلومات الأساسية للمساق :

2. رمز ورقم المساق : SCI103	1. مسمى المساق: اللياقة البدنية للجميع		
4. عدد الساعات المعتمدة : 3			
5. عدد ساعات اللقاءات: عملي نظري 3	3. نوع المساق : اجباري <input type="checkbox"/> اختياري <input checked="" type="checkbox"/>		
6. متطلبات المساق: لا يوجد			
رقم ورمز المساق : / رقم ورمز المساق : /			
7. وقت طرح المساق: ( الفصل والسنة التي يتم فيها طرح هذا المساق تعتمد على الخطة الدراسية ).			
<input checked="" type="checkbox"/>	الفصل الدراسي الأول	<input checked="" type="checkbox"/>	السنة الأولى
<input checked="" type="checkbox"/>	الفصل الدراسي الثاني	<input checked="" type="checkbox"/>	السنة الثانية
<input checked="" type="checkbox"/>	الفصل الدراسي الصيفي	<input checked="" type="checkbox"/>	السنة الثالثة
		<input checked="" type="checkbox"/>	السنة الرابعة

## 2. الوصف المختصر للمساق :

يهدف المساق الى رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية من خلال الممارسة العملية للتمرينات التي تعمل على رفع مستوى هذه العناصر وتعريف الطلبة بأهمية اللياقة البدنية للفرد من خلال فترة حياته المستمرة وتحديد المستويات المناسبة لكل مرحلة نمو والعمل على تكوين اتجاهات لممارسة النشاط الرياضي حتى يصبح سلوكاً يومياً لدى الفرد، كما يتم تعريف الطالب بالأساسيات المرتبطة بالتغذية المناسبة والراحة والممارسات الصحية المتعلقة بهذه العملية.

## 3. مجالات الانجاز للمساق :

	المعرفي	القدرة على التكيف التدريبي	المهارات العليا
يميز بين عناصر اللياقة البدنية			
	القيم والاتجاهات	يكتسب المهارات الاساسية للتمرينات المرتبطة بالصحة	المهارات الأساسية
يكون اتجاهات ايجابية جراء مفهوم الروح الرياضية			

## 4. كفايات المساق :

<input checked="" type="checkbox"/>	7. مهارات التفكير	<input checked="" type="checkbox"/>	1. التمكن من المحتوى
<input checked="" type="checkbox"/>	8. مهارات البحث	<input checked="" type="checkbox"/>	2. التواصل الفعال في اللغة العربية
<input checked="" type="checkbox"/>	9. التقويم الذاتي	<input type="checkbox"/>	3. التواصل الفعال في اللغة الانجليزية
<input checked="" type="checkbox"/>	10. ادارة الوقت	<input type="checkbox"/>	4. استخدام الحاسوب
<input checked="" type="checkbox"/>	11. القيادة	<input type="checkbox"/>	5. استخدام تقنية المعلومات
<input checked="" type="checkbox"/>	12. العمل كفريق	<input type="checkbox"/>	6. مهارات كمية

## 5. الأهداف التعليمية للمساق :

إكساب الطالب عناصر اللياقة البدنية واختباراتها التي تسمح له بإملاك صحة مثالية والتكيف على تلك العناصر والتمرنات كنمط حياة سائد.

#### 6. المخرجات التعليمية للمساق :

بعد اكمال هذا المساق من المفترض ان يتمكن الطالب من القيام بما يلي :	
1	ان يلم بعناصر اللياقة البدنية
2	ان يمارس الاختبارات البدنية
3	ان يمارس تمرينات الرشاقة وانقاص الوزن
4	ان يطبق المعايير العالمية لأختبار اللياقة البدنية

#### 7. مطابقة اهداف المساق للأهداف العامة للبرنامج: المساق متطلب جامعة

الأهداف العامة للبرنامج	أهداف المساق التعليمية

#### 8. محتوى المساق : وحدات المساق

##### الوحدة الاولى:

- مفهوم اللياقة البدنية واهدافها واهميتها.
- عناصر اللياقة البدنية( القوة العضلية، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة، التوازن، الدقة)

##### الوحدة الثانية:

- مفهوم حمل التدريب ومكوناته ودرجات الحمل.
- كيفية تشكيل احمال تدريبيه تعمل على تطوير العناصر البدنية المختلفة.
- كيفية وضع برنامج اسبوعي لتطوير العناصر البدنية.
- مبادئ التدريب الضرورية عند تطوير الصفات البدنية.

### الوحدة الثالثة :

- دور اللياقة البدنية في الوقاية من امراض العصر.
- أمراض قلة الحركة.
- الأنشطة البدنية المناسبة كعلاج لهذه الأمراض ( التدرجات والتمارين الرياضية).

### الوحدة الرابعة:

- الاختبارات الخاصة بقياس عناصر اللياقة البدنية المختلفة.
- القوة العضلية.
- السرعة بأنواعها، التحمل، الرشاقة، المرونة، التوازن، الدقة، التوافق.

### 9. شروط تعلم المعرفة والمهارات :يقوم مدرس المساق بملء هذا الجدول لاحقا

أنشطة التعلم والمواد المستخدمة لتحقيق كل مخرج				
الواجبات	المختبر	القراءات من الشبكة	وحدات المقررة	
				الوحدة الأولى
				الوحدة الثانية
				الوحدة الثالثة
				الوحدة الرابعة
				الوحدة الخامسة
				الوحدة السادسة

### 10. مصادر التعلم والمعلومات :

مسمى الكتاب المقرر: يحدد لاحقا
المراجع :

### 11. استراتيجيات التعلم :

المحاضرة	التعلم التعاوني
----------	-----------------

الاختبارات تمرينات بدنية	نظام محطات التعلم الهرمي
-----------------------------	-----------------------------

## 12. التقويم :

أداة التقويم	الهدف الأدائي ( المخرج )
الامتحانات الواجبات تقويم المساق	ان يلم بعناصر اللياقة البدنية
	ان يمارس الاختبارات البدنية
	ان يمارس تمرينات الرشاقة وانقاص الوزن
	ان يطبق المعايير العالمية لاختبار اللياقة البدنية

## مفتاح ادوات التقويم

1. الإمتحان النصفي	2. الامتحان النهائي	3. مستوى التحسن
4. المشاركة الصفية		

## توزيع الدرجات :

أعمال وواجبات أخرى	10
الامتحان النصفي	40
الامتحان النهائي	50
<b>المجموع</b>	<b>100</b>

## 13. التقنيات المساعدة : جهاز عرض - سبورة

أ. البرامج المطلوبة :

ب. التقنيات المطلوبة : التعلم الالكتروني