



الكلية: العلوم التربوية	البرنامج الأكاديمي: بكالوريوس
القسم: التربية الرياضية	الفصل الدراسي: الأول
العام الأكاديمي: 2025/2024	

خطة المقرر

أولاً: معلومات المقرر

رقم المقرر: 0515231	اسم المقرر: اللياقة البدنية	الساعات المعتمدة: 3
المتطلب السابق: لا يوجد	رقم المتطلب السابق:	
رقم الشعبة: 1	وقت المحاضرة: 2.00 – 3.00	
مستوى المقرر حسب الإطار الوطني الأردني للمؤهلات (JNQF)	السابع	
طبيعة المقرر:	☐ متطلب جامعة إجباري ☐ متطلب كلية إجباري ☒ متطلب تخصص إجباري ☐ مادة مساندة	☐ متطلب جامعة اختياري ☐ متطلب كلية اختياري ☐ متطلب تخصص اختياري
نمط التعلم:	☒ تعلم وجاهي ☐ تعلم مدمج (٢ وجاهي + ١ غير متزامن) ☐ تعلم عن بعد (٢ متزامن + ١ غير متزامن)	

ثانياً: معلومات المنسق / المدرّس

معلومات منسق المقرّر *				
اسم منسق المقرر: د. عمر مصطفى العمر			الرتبة الأكاديمية: أستاذ مساعد	
رقم المكتب: 316 أ		رقم الهاتف: -	البريد الإلكتروني: oalomer@zu.edu.jo	
معلومات مدرّس المقرّر				
اسم مدرّس المادة: د. عمر مصطفى العمر			الرتبة الأكاديمية: أستاذ مساعد	
رقم المكتب: 331 أ		رقم الهاتف: -1607	البريد الإلكتروني: oalomer@zu.edu.jo	
الساعات المكتبية		الأحد	الاثنين	الثلاثاء
		11.00-10.00	11.00-10.00	11.00-10.00
				الأربعاء
				الخميس
				11.00-10.00

* للمقررات ذات الشعب المتعددة

ثالثاً: وصف المقرّر المختصر

تتناول مادة اللياقة البدنية عدداً من والمعارف والمعلومات الضرورية المتعلقة بالإعداد البدني الشامل وكذلك مجموعة من عناصر اللياقة البدنية وكيفية تنميتها وتطويرها واختبارها وقياسها، ويركز على تطوير الأسس البدنية اللازمة لتحسين الأداء الرياضي من خلال تصميم وتنفيذ برامج تدريبية مخصصة، ويتضمن المساق أيضاً تقديم نماذج عملية تطبيقية لوحدة تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية واستراتيجيات تعزيز القوة، التحمل، السرعة، والمرونة، مع التركيز على التكيف البدني الأمثل لتحسين الأداء في الرياضات المختلفة.

رابعاً: أهداف المقرّر

1. تطوير أسس اللياقة البدنية والأداء البدني.
2. تعزيز وتنشيط مفهوم اللياقة البدنية وأثر ممارسة التمرينات على الإنسان.
3. تقييم القدرات البدنية للرياضيين وتحديد النقاط القوية والضعيفة لتطوير برامج تدريبية ملائمة.
4. التعرف على تقنيات التدريب الحديثة.
5. فهم كيفية تطبيق تقنيات التدريب الصحيحة لتقليل خطر الإصابات وتعزيز التعافي السريع.
6. استخدام استراتيجيات اللياقة البدنية والإعداد البدني لتعزيز الأداء في الرياضات المختلفة.
7. تحقيق أقصى استفادة من القدرات البدنية.

خامسا: مخرجات التعلم

واصف المستوى حسب (JNQF)	رمز نتائج التعلم للمقرر CILOs	نتائج التعلم للمقرر CILO	رمز مخرجات التعلم الخاصة بالبرنامج الأكاديمي PILO	أدوات التقييم يفضل التنوع في استخدام أدوات التقييم
المعرفة	K1	يتعرف على المفاهيم والمصطلحات للياقة البدنية وأهدافها.	P.K1	الامتحان النصفي
	K2	يحدد مدى أهمية مفهوم الإحماء والتهدة وفوائدها.	P.K1	الامتحان النصفي + النهائي
	K3	يتعرف على طرق الإعداد البدني وكيفية وضع البرامج التدريبية.	P.K3	الامتحان النصفي + النهائي
المهارات	S1	يطبق مجموعة من عناصر اللياقة البدنية المهمة.	P.S1	الامتحان النهائي + أنشطة تطبيقية
	S2	يستخدم وسائل تكنولوجيا المعلومات في البحث حول اللياقة البدنية الخاصة وطرق تطويرها وتنميتها.	P.C3	أنشطة
	S3	NA.	NA.	NA.
الكفايات	C1	NA.	NA.	NA.
	C2	NA.	NA.	NA.
	C3	NA.	NA.	NA.

CILOs: نتائج التعلم للمقرر / PILO: مخرجات التعلم الخاصة بالبرنامج.

المرجع الرئيسي:				اللياقة البدنية والصحة الرياضية.
المؤلف: مفتي إبراهيم		تاريخ النشر: 2020	الطبعة: 1	تاريخ النشر: 2020
مراجع إضافية، مواقع إلكترونية:		• فسيولوجيا اللياقة البدنية، ابو العلا احمد عبد الفتاح، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2002. • التدريب الرياضي المعاصر، (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 2012) دار الفكر العربي للطباعة والنشر. • اللياقة البدنية والصحية، ساري حمدان، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، 2001. • الصحة العامة واللياقة البدنية، عماد الدين عياد، دار أمجد للنشر والتوزيع، 2015. • الأطلس المصور للياقة البدنية الشاملة، عبد المحسن مبارك العازمي، مركز الكتاب الحديث 2019. • سلسلة محاضرات مادة اللياقة البدنية • file:///C:/Users/Dr/Downloads/%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%8A%D8%A7%D9%82%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AF%D9%86%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%88%D9%84%D9%89-1.pdf • اللياقة البدنية أهدافها واتجاهاتها وأهميتها للألعاب الرياضية • https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/12/12_2020_05_13!04_34_55_PM.pdf		
		■ محاضرة صفية ☐ نظام التعلم الإلكتروني (Moodle) ☐ نظام المحاضرات الإلكتروني (Ms. Teams) ☐ مختبر ☐ ورشة عمل		
طريقة التدريس:				

اليوم	الساعات	نتائج التعلم للمقرر (CILOs)	المواضيع	طرق التعليم والتعلم	مرجع المحاضرة
2024-10-13	1	K1	تهيئة الجسم بالكامل للتدريب على عناصر اللياقة البدنية	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-15	1	K2	تهيئة الجسم بالكامل للتدريب على عناصر اللياقة البدنية	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-17	1	K1, S1	تهيئة الجسم بالكامل للتدريب على عناصر اللياقة البدنية	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-20	1	K2, K3	تدريب عنصر التحمل	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-22	1	K2, K3	تدريب عنصر التحمل	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-24	1	K3, S1	تدريب عنصر التحمل	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-27	1	K2, K3	تدريب عنصر القوة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-29	1	K2, K3	تدريب عنصر القوة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-31	1	K3, S1	تدريب عنصر القوة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-3	1	K2, K3	تدريب عنصر السرعة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-5	1	K2, K3	تدريب عنصر السرعة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-7	1	K3, S1	تدريب عنصر السرعة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-10	1	K2, K3	تدريب عنصر المرونة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-12	1	K2, K3	تدريب عنصر المرونة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-14	1	K3, S1	تدريب عنصر المرونة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-17	1	K2, K3	تدريب عنصر الرشاقة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-19	1	K2, K3	تدريب عنصر الرشاقة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-21	1	K3, S1	تدريب عنصر الرشاقة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-24	1	K2, K3	تدريب عنصر التوافق	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-26	1	K2, K3	تدريب عنصر التوافق	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-28	1	K3, S1	تدريب عنصر التوافق	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-12-1	1	K2, K3	تدريب عنصر التوازن	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-12-3	1	K2, K3	تدريب عنصر التوازن	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-12-5	1	K3, S1	تدريب عنصر التوازن	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-12-8	K3, S1		الاختبار النصفي		
2024-12-10	1	K2, K3	تدريب عنصري التحمل الدوري التنفسي مع القوة العضلية	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر

الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عنصري التحمل الدوري التنفسي مع القوة العضلية	K2, K3	1	2024-12-12
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عنصري التحمل الدوري التنفسي مع القوة العضلية	K3, S1	1	2024-12-15
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عضلات الجزء العلوي	K2, K3	1	2024-12-17
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عضلات الجزء العلوي	K2, K3	1	2024-12-19
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عضلات الجزء العلوي	K3, S1	1	2024-12-22
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عضلات الجزء السفلي	K2, K3	1	2024-12-24
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عضلات الجزء السفلي	K2, K3	1	2024-12-26
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عضلات الجزء السفلي	K3, S1	1	2024-12-29
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عضلات الظهر	K2, K3	1	2024-12-31
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عضلات الظهر	K2, K3	1	2025-1-2
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب عضلات الظهر	K3, S1	1	2025-1-5
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب القدرة العضلية	K2, K3	1	2025-1-7
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب القدرة العضلية	K2, K3	1	2025-1-9
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	تدريب القدرة العضلية	K3, S1	1	2025-1-12
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	مناقشة أبحاث الطلبة	K1, K2, S2	1	2025-1-14
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	الامتحان العملي	K1, K2, S2		2025-1-16
الامتحانات النهائية			K1, K2, K3, S1		-19 2025/1/30

ثامنا : خطة تقييم المقرر

**إذا لم يتم تقييم أي من النتائج في المقرر، ضع علامة NA.													التعلم الوجاهي	التعلم المدمج	التعلم الإلكتروني	أدوات التقييم
C4	C3	C2	C1	S5	S4	S3	S2	S1	K4	K3	K2	K1				
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	الامتحان الأول
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	الامتحان الثاني
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	5	NA	5	12	13	35	NA	NA	امتحان منتصف الفصل
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	20	NA	14	9	7	50	NA	NA	امتحان نهائي
أعمال الفصل																
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	8	2	NA	2	1	2	15	NA	NA	الوظائف / الواجبات
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	حالات للدراسة
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	المناقشة والتفاعل
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	الامتحانات القصيرة
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	العروض التقديمية
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	أخرى *
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	8	27	NA	21	22	22	100	-	-	المجموع من ١٠٠

* يمكن إضافة أدوات تقييم معتمدة بحسب الأصول.

تاسعا: السياسات المتبعة في المقرّر

- يتم تطبيق جميع سياسات المقرّر على جميع أنماط التعلّم (التعلّم الإلكتروني، والتعلّم المدمج، والتعلّم وجهاً لوجه) على النحو التالي:
 - أ. الالتزام بالمواعيد.
 - ب. المشاركة والتفاعل.
 - ج. الحضور والامتحانات.
- النزاهة الأكاديمية: (يمنع الغش والانتحال)

موافقة	الاسم	التاريخ	التوقيع
رئيس القسم	د. عمر العمر	2024/10/01	
عميد الكلية	أ.د. رضا المواضية	2024/10/01	