



كلية التربية الرياضية

الخطة الدراسية لدرجة البكالوريوس
في تخصص التربية الرياضية
2022 فما بعد

تعهد
14/9/2022

المسابقات المطروحة في برنامج البكالوريوس:

1. متطلبات جامعة إجباري (15 ساعة معتمدة).
2. متطلبات جامعة اختياري (12 ساعة معتمدة).
3. متطلبات كلية إجباري (24 ساعة معتمدة).
4. متطلبات تخصص إجباري (75 ساعة معتمدة).
5. متطلبات الكلية الاختيارية (العب رياضية) (3 ساعات اختياري).
6. متطلبات التخصص الاختيارية (3 ساعات اختياري).

مخرجات البرنامج:

أن يكون طالب التربية الرياضية قادر على:

الجانب النظري:

1. تحليل الهيكل الاجتماعي والوظيفي للجماعات في الرياضة.
2. تفسير الحالة النفسية للاعبين وتطبيق الطرق النفسية والترويحوية للفرق قبل المنافسات.
3. تنظيم البطولات الرياضية وتشكيل فرق إدارية لإدارة المراكز البدنية والفرق الرياضية.
4. تصميم مناهج للتربية الرياضية للمراحل الأساسية وتحليل مكونات الاقتصاد المعرفي.
5. تطبيق طرق التدريس في المجال الرياضي على الواقع التعليمي.
6. امتلاك الطرق الحديثة في القياس وتصميم الاختبارات البدنية والمهارية.
7. بناء برامج صحية مرتبطة بالرياضيين والترويج للأحداث الرياضية ومستلزماتها.
8. إلمام الطالب بمراحل النمو والتعلم الحركي لدى الطفل.
9. إدراك أهمية حياة الخلاء والطاقة الإيجابية للجسم.
10. معرفة أسماء العظام والمفاصل حسب موقعهم وكذلك موقع ووظيفة العضلات الهيكلية.
11. تحليل التغيرات المورفولوجية للرياضات الهوائية واللاهوائية ومفاهيم التدريب الرياضي.
12. فهم الأداء الصحيح للمهارات الرياضية من خلال التحليل الحركي بالوسائل الحديثة.
13. امتلاك القدرة على تشخيص الإصابة الرياضية.
14. امتلاك القدرة في التعامل مع ذوي الإعاقة وأسس دمجهم في المجتمع من خلال التربية البدنية.
15. إعداد وحدات تدريبية قصيرة وبعيدة المدى.
16. يعد أبحاث علمية في الجوانب النظرية التطبيقية. معرفة أسس إعداد البحث العلمي ومنهجيته.

17. معرفة المدخل الأساسي للإدارة الرياضية والمراكز الشبابية.
18. تعريف الطلبة بطبيعة تناول الرياضي التغذية المناسبة قبل، أثناء، وبعد التدريب والمنافسة.

الجانب العملي:

1. قادر على تعليم الألعاب الفردية باستخدام التسلسل التعليمي.
2. قادر على تعليم الألعاب الجماعية باستخدام التسلسل التعليمي.
3. إتقان المهارات الأساسية في الألعاب الفردية.
4. إتقان المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية.
5. قادر على التعامل مع الوسائل الحديثة في التدريب.
6. تطبيق المهارات الأساسية في الألعاب الفردية.
7. تطبيق المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية.
8. تعليم وإكساب الفرد المتعلم الحركات الأساسية للمهارة الرياضية.
9. تصميم برامج للإعداد العام والخاص في الألعاب الرياضية.
10. تطبيق الاختبارات المعرفية والبدنية والمهارية وطرق قياسها.
11. اختيار التمرينات العلاجية المناسبة لكل إصابة رياضية.
12. تطبيق التمرينات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية.
13. إتقان المهارات الأساسية في ألعاب المضرب.
14. معرفة أساسيات تدريبات المقاومة والاثقال بالأجهزة وبدونها.
15. تعلم مبادئ السباحة بأنواعها المختلفة.
16. إمتلاك الأسس العملية الخاصة بالتدريب الرياضي وبرامج في اللياقة القلبية والتنفسية.
17. قادر على إعداد مشروع تخرج وإتقان مهارات البحث العلمي.
18. تطبيق المعلومات والاسس النظرية الخاصة في التدريس في المدارس.
19. تنفيذ تمرينات الحرة وبادوات.

متطلبات الجامعة ويخصص لها (27) ساعة معتمدة: (إجباري: 15، إختياري 12)

❖ متطلبات الجامعة الإلجبارية: يخصص لها (15) ساعة معتمدة، وتتضمن المساقات التالية:

رمز ورقم المساق	اسم المساق	عدد الساعات
HUM 117	الريادة والابتكار	1
HUM 118	القيادة والمسؤولية المجتمعية	1
HUM 119	المهارات الحياتية	1
HUM 120	مهارات الاتصال والتواصل (اللغة الإنجليزية)	3
HUM 121	مهارات الاتصال والتواصل (لغة عربية)	3
HUM 124	التربية الوطنية	3
MILT 100A	العلوم العسكرية والمواطنة	3
EL 099	مهارات لغة إنجليزية - استدراكي	0
AL 099	لغة عربية - استدراكي	0
COMP 099	مهارات حاسوب - إستدراكي	0
SA 100	الأخلاقيات والعمل التطوعي (ناجح/راسب)	0

❖ متطلبات الجامعة الاختيارية: يخصص لها (12) ساعة معتمدة يختارها الطالب كما يلي: مساق واحد بواقع ثلاث (3) ساعات في كل حزمة من الحزم الثلاثة التالية، والمساق الرابع بواقع (3) ساعات يختاره الطالب من أي من هذه الحزم الثلاثة وحسب رغبته.

(1) حزمة مساقات العلوم الإنسانية.

عدد الساعات	المساقات الإنسانية	رمز ورقم المساق
3	الثقافة الإعلامية	HUM 101
3	الفن والسلوك	HUM 104
3	إسهام الأردن في الحضارة الإنسانية	HUM 105
3	مقدمة في دراسة الثقافات الإنسانية	HUM 106
3	حقوق الإنسان	HUM 107
3	النظم الإسلامية	HUM 109
3	الثقافة السياحية والفندقية	HUM 110
3	الفكر التربوي الإسلامي	HUM 113
3	التربية القانونية	HUM115
3	الفنون الادائية	HUM123

(2) حزمة مساقات العلوم الاجتماعية والإقتصادية.

عدد الساعات	المساقات الإنسانية	رمز ورقم المساق
3	المواطنة والانتماء	HUM102
3	الإسلام فكر وحضارة	HUM 103
3	مهارات التفكير	HUM 108
3	تاريخ القدس	HUM 111
3	مقدمة في جغرافيا الأردن	HUM 112
3	الحاكمية الرشيدة والنزاهة	HUM 114
3	كتابات الأردن القديمة	HUM116
3	الاقتصاد والمجتمع	HUM122
3	مهارات التواصل الفعال	SCI 104
3	الإدارة وتنمية المجتمع	SCI 106

(3) حزمة المساقات العلمية والتكنولوجية.

عدد الساعات	المساقات الإنسانية	رمز ورقم المساق
3	البيئة والصحة العامة	SCI 101
3	تكنولوجيا المعلومات والمجتمع	SCI 102
3	الطاقة المتجددة	SCI 105
3	البحث العلمي	SCI 107
3	الثقافة الرقمية	SCI 109
3	التنمية والبيئة	SCI 110
3	مبادئ الوبائيات والمناعة المجتمعية	SCI 111

❖ متطلبات كلية إجباري (24 ساعة معتمدة):

رقم ورمز المساق	اسم المادة	الساعات المعتمدة	طبيعة المساق		متطلب سابق	المساق المكافئ
			نظري	عملي		
PE 101	تمرينات بدنية	3		x		PE 106
PE 104	إعداد بدني	3		x		PE 103
PE 123	تعليم سباحة	3		x		PE 218
PE 125	تعليم جمباز	3		x		PE 212
PE 181	تشريح	3	x			PE 187
PE 183	الرياضة والصحة	3	x			PE 175
PE 332	العاب المضرب	3		x		PE 333
SCI 108	مهارات الحاسوب	3	x			

❖ متطلبات تخصص إجباري (75 ساعة معتمدة):

رقم ورمز المساق	اسم المادة	الساعات المعتمدة	طبيعة المساق		متطلب سابق	المساق المكافئ
			نظري	عملي		
PE 111	تعليم كرة قدم	3		x		PE 141
PE 113	تعليم الكرة الطائرة	3		x		PE 142
PE 115	تعليم كرة يد	3		x		PE 244
PE 117	تعليم كرة سلة	3		x		PE 243
PE 121	تعليم العاب قوى	3		x		PE 116
PE 161	علم اجتماع رياضي	3	x			PE 154
PE 211	تدريب كرة قدم	3		x	PE 111	PE 241
PE 213	تدريب الكرة الطائرة	3		x	PE 113	PE 242
PE 215	تدريب كرة يد	3		x	PE 115	PE 344
PE 217	تدريب كرة سلة	3		x	PE 117	PE 343
PE 221	تدريب العاب قوى	3		x	PE 121	PE 216
PE 223	تدريب سباحة	3		x	PE 123	PE 318
PE 225	تدريب جمباز	3		x	PE 125	PE 312
PE 263	علم نفس رياضي					PE 252
PE 265	طرق تدريس التربية الرياضية		x		PE 101	PE 262
PE 267	تربية بدنية معدلة	3	x			PE 271
PE 269	قياس وتقويم في التربية الرياضية	3	x			PE 289
PE 281	فسيولوجيا الجهد البدني	3	x		PE 181	PE 287
PE 291	علم حركة وميكانيكا حيوية	3	x		PE 281	PE 383
PE 365	مناهج التربية الرياضية	3	x			PE 461
PE 371	إدارة رياضية	3	x			PE 457
PE 381	تدريب رياضي			x		PE363
PE 391	إصابات رياضية	3		x	PE 281	PE 176
PE 493	* تدريب عملي	3		x		PE 462
PE 496	* البحث العلمي ومشروع تخرج	3		x		PE 465

* اجتياز 99 ساعة معتمدة بنجاح

❖ متطلبات الكلية الاختيارية (العاب رياضية) (3 ساعات اختياري).

رقم ورمز	اسم المادة	الساعات	طبيعة المساق	متطلب سابق	المساق المكافئ
		المعتمدة	نظري	عملي	
PE 204	تطبيقات عملية في اللياقة البدنية	3		x	PE 104
PE 235	ألعاب دفاع عن النفس	3		x	PE 323
PE 337	مبارزة	3		x	
PE 481	تدريبات مقاومة وأثقال	3		x	PE407

❖ متطلبات التخصص الاختيارية (3 ساعات اختياري).

رقم ورمز	اسم المادة	الساعات	طبيعة المساق	متطلب سابق	المساق المكافئ
		المعتمدة	نظري	عملي	
PE 273	تعلم وتطور حركي	3	x		PE 352
PE 275	ترويح رياضي	3	x		
PE 283	تغذية الرياضيين	3	x		
PE 379	إدارة المنشآت والمراكز الرياضية	3	x		

PE 101: تمرينات بدنية (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطالب بمفهوم التمرينات البدنية والأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة وطرق النداء عليها، ويتضمن كتابة التمرينات وطرق تدريسها، كما يتضمن استخدام التمرينات بالأدوات مثل (الحبل، العصي، الصولجان، الطوق).

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكتب التمرينات البدنية بصورتها الصحيحة.
2. أداء التمرينات بالتكنيك الصحيح.
3. يميز بين الأوضاع الأصلية والمشتقة لكل تمرين.

PE 104: إعداد بدني (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)

يهدف هذا المساق إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية، ويحتوي على طرق قياس اللياقة البدنية من خلال الاختبارات بهدف إعداد الطالب إعداداً عاماً وخاصاً، كما يتضمن هذا المساق إعطاء نماذج لوحات تدريبية خاصة بالإعداد البدني لتنمية العناصر البدنية كافة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكون معداً بدنياً عاماً وخاصاً.
2. ملماً بالتمرينات الخاصة في رفع المستوى البدني.
3. معرفة عناصر اللياقة البدنية.

PE 111: تعليم كرة القدم (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعليم الطلبة المهارات الأساسية في كرة القدم نظرياً وعملياً. ويتضمن الأسس العلمية السليمة للوصول بالطالب إلى أداء المهارات بتكنيك صحيح. ويتضمن معرفة القوانين المرتبطة باللعبة المرتبطة بهذا المساق.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يعرف التدرج في تعلم وتعليم المهارات.

4. يتقن أداء المهارات الأساسية في اللعبة.

PE 113: تعليم الكرة الطائرة (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعليم المبادئ الأساسية للعبة نظرياً وعملياً، ويحتوي على طرق كيفية تنمية هذه المهارات إلى جانب تزويد الطلبة بالمعارف والمعلومات المتعلقة بتاريخ اللعبة عالمياً ومحلياً، كما يتضمن إكساب الطلبة المعلومات والقواعد الدولية الخاصة باللعبة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يعرف التدرج في تعلم تعليم المهارات.

PE 115: تعليم كرة اليد (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعليم المبادئ الأساسية للعبة نظرياً وعملياً، ويحتوي على طرق كيفية تنمية هذه المهارات إلى جانب تزويد الطلبة بالمعارف والمعلومات المتعلقة بتاريخ اللعبة عالمياً ومحلياً، كما يتضمن إكساب الطلبة المعلومات والقواعد الدولية الخاصة باللعبة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يتقن التدرج في تعلم وتعليم المهارات.

PE 117: تعليم كرة السلة (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعليم المبادئ الأساسية للعبة نظرياً وعملياً، ويحتوي على طرق كيفية تنمية هذه المهارات إلى جانب تزويد الطلبة بالمعارف والمعلومات المتعلقة بتاريخ اللعبة عالمياً ومحلياً، كما يتضمن إكساب الطلبة المعلومات والقواعد الدولية الخاصة باللعبة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.

2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.

3. يتقن التدرج في تعلم وتعليم المهارات.

PE 121: تعليم ألعاب القوى (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطالب بالجانب المعرفي والجانب الفني ومناهج وأسلوب تدريس فعاليات ألعاب القوى. ويتضمن توضيح الأداء الفني (التكنيكي) والتعليمي، وتنظيم فعاليات ألعاب القوى الداخلة في محتوى هذا المساق وإدارتها مثل، كما يتضمن كيفية تدريس الطلاب للمبتدئين، ومعرفة القوانين المرتبطة بأداء الفعاليات المرتبطة بهذا المساق.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء الفعاليات.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل فعالية.
3. يعرف التدرج في تعلم وتعليم الفعاليات.
4. يتقن أداء المهارات الأساسية في اللعبة.

PE 123: تعليم سباحة (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تزويد الطالب بالتسلسل التعليمي لأنواع السباحة المختلفة، والجوانب المعرفية المرتبطة بالسباحة من حيث التاريخ والقانون الدولي، ويتضمن المهارات الأساسية لتعليم السباحة للمبتدئين والمبادئ الميكانيكية للعموم.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكون قادراً على الوقوف بالماء.
2. يطبق التكنيك الصحيح لكل نوع من السباحة.
3. يعرف التدرج في تعلم المهارات.
4. يعرف ميكانيكا الحركة لكل مهارة.

PE 125: تعليم الجمباز (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعليم المبادئ الأساسية للعبة نظرياً وعملياً، ويحتوي على طرق كيفية تنمية هذه المهارات إلى جانب تزويد الطلبة بالمعلومات المتعلقة بتاريخ اللعبة عالمياً ومحلياً، كما يتضمن إكساب الطلبة المعلومات والقواعد الدولية الخاصة باللعبة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يعرف التدرج في تعلم المهارات.
4. يعرف ميكانيكا الحركة لكل مهارة.

PE 161: علم اجتماع رياضي (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بدور التربية الرياضية في المجتمعات. ويتضمن أثر الرياضة على تكوين الجماعات والعلاقات بين هذه الجماعات أو تأثير ذلك على علاقة الرياضي بالمجتمع الذي يعيش فيه والنسق الاجتماعي لأعضاء الفريق. كما يتضمن طبيعة العلاقة في الألعاب الفردية والجماعية بين اللاعب والمدرّب.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يفسر بعض الظواهر الاجتماعية في المجتمعات الرياضية.
2. يوضح بعض النظريات الاجتماعية القديمه منها والحديثة.
3. يلم بالنظريات الاجتماعية وربطها بواقع المجال الرياضي.
4. تحليل سوسيولوجية الفريق الرياضي.

PE 181: تشريح (متطلب كلية إجباري) (3 ساعات)

يتضمن معرفة أسماء العظام والمفاصل والعضلات والأجهزة الحيوية المختلفة في جسم الانسانز كما سحتوي على معرفة العضلات العاملة في مختلف التمرينات البدنية. ويركز المساق في طبيعته على الاساس العلمي لمساق فسيولوجيا الجهد البدني.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف عدد أجهزة جسم الإنسان.
2. عدد العظام والمفاصل والعضلات.
3. يحدد مواقع العظام والعضلات ووظائفهم.
4. يوصف العضلات العاملة عند أداء التمرينات والاوزاع المختلفة.

PE 183: الرياضة والصحة (متطلب كلية اجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بمبادئ الصحة العامة ودور التربية الرياضية في نشر الوعي الصحي. ويشتمل على إتباع التعليمات الصحية المرافقة للأنشطة الرياضية وتعريف الطلبة بأهمية ممارسة التربية الرياضية على المدى البعيد إنطلاقاً من مبدأ الرياضة وتأخير الشيخوخة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يرفض السلوكيات الخاطئة (التدخين، المنشطات، قلة الحركة، وغيرها).
2. يميز الأمراض المرتبطة بقلة الحركة.
3. يفرق بين التغذية المرتبطة بين الرياضي وغير الرياضي.
4. يتبع العادات السليمة عند النوم وقبل التدريب وبعده.

PE 204: تطبيقات عملية في اللياقة البدنية (متطلب كلية اختياري) (3 ساعات) (متطلب سابق: PE 104)

يتضمن تعريف وتدريب الطلبة على آخر الاختبارات والمقاييس الخاصة باللياقة البدنية. وكذلك بيان أهم التمارين الخاصة بالمرونة، السرعة، القوة، والرشاقة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يحدد التمارين الخاصة بكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
2. يميز الاختبارات الخاصة بكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
3. يساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية مع المتدربين.

PE 211: تدريب كرة القدم (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق: PE 111)

يتضمن إكساب الطلبة الخطط الدفاعية والهجومية في اللعبة. كما يشتمل على طرق التدريب الخاصة بالمهارات والخطط بأنواعها. هذا ويتضمن المساق تزويد الطلبة بنماذج مختلفة من طرق التدريب لفرق محلية وعربية وعالمية لتوسيع أطر الفكر.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكتشف نواحي الضعف والقوة في الفعاليات من خلال التغذية الراجعة.
2. يعرف الخطط الهجومية والدفاعية في اللعبة وطرق تشكيلها.

3. يحل مباريات مختارة.

4. يلم بقانون اللعبة.

PE 213: تدريب الكرة الطائرة (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق PE 113)

يتضمن إكساب الطلبة الخطط الدفاعية والهجومية في اللعبة. كما يشتمل على طرق التدريب الخاصة بالمهارات والخطط بأنواعها. هذا ويتضمن المساق تزويد الطلبة بنماذج مختلفة من طرق التدريب لفرق محلية وعربية وعالمية لتوسيع أطر الفكر.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكتشف نواحي الضعف والقوة في الفعاليات من خلال التغذية الراجعة.

2. يعرف الخطط الهجومية والدفاعية في اللعبة وطرق تشكيلها.

3. يحل مباريات مختارة.

4. يلم بقانون اللعبة.

PE 215: تدريب كرة اليد (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق PE 115)

يتضمن إكساب الطلبة الخطط الدفاعية والهجومية في اللعبة. كما يشتمل على طرق التدريب الخاصة بالمهارات والخطط بأنواعها. هذا ويتضمن المساق تزويد الطلبة بنماذج مختلفة من طرق التدريب لفرق محلية وعربية وعالمية لتوسيع أطر الفكر والإبداع والابتكار.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكتشف نواحي الضعف والقوة في الفعاليات من خلال التغذية الراجعة.

2. يعرف الخطط الهجومية والدفاعية في اللعبة وطرق تشكيلها.

3. يحل مباريات مختارة.

4. يلم بقانون اللعبة.

PE 217: تدريب كرة السلة (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق PE 117)

يتضمن إكساب الطلبة الخطط الدفاعية والهجومية في اللعبة. كما يشتمل على طرق التدريب الخاصة بالمهارات والخطط بأنواعها. هذا ويتضمن المساق تزويد الطلبة بنماذج مختلفة من طرق التدريب لفرق محلية وعربية وعالمية لتوسيع أطر الفكر والإبداع والابتكار.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكتشف نواحي الضعف والقوة في الفعاليات من خلال التغذية الراجعة.
2. يعرف الخطط الهجومية والدفاعية في اللعبة وطرق تشكيلها.
3. يحلل مباريات مختارة.
4. يلم بقانون اللعبة.

PE 221: تدريب ألعاب القوى (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق: PE 121)

يتضمن تعريف الطالب بالفعاليات الخاصة بالجري لمسافات طويلة، والحواجز والموانع وحل العقدة. كما ويشتمل على تصنيف الفعاليات عند الرجال والنساء وقواعد التحكيم. هذا ويحتوي المساق على أهم الطرق التدريبية الحديثة في جميع الفعاليات.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكتشف نواحي الضعف والقوة في الفعاليات من خلال التغذية الراجعة.
2. تطبيق الفعاليات من خلال وحدات تدريبية مصغرة.
3. يصمم برنامج تدريبي للفعاليات.
4. يدرك الخطط البديلة في الفعاليات حسب الموقف.

PE 223: تدريب السباحة (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق: PE 123)

يهدف هذا المساق إلى إكساب الطلبة الجوانب المعرفية المرتبطة بالسباحة من حيث التحليل الفني لطرق السباحة المختلفة وطريقة الأداء السليمة، ويتضمن النقاط الفنية لمراحل البدء والدوران، وتعريف الطلبة بمكونات الأداء الفني الخططي وإنهاء السباقات لجميع طرق السباحة التنافسية، والتعرض لنظريات وطرق التدريب المائي.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكتشف نواحي الضعف والقوة في الفعاليات من خلال التغذية الراجعة.
2. يطبق النواحي الفنية باتقان.
3. يختار التدريبات العالمية في تحسين الاداء الحركي.
4. يلم بالمعلومات الخاصة باللعبة.

PE 225: تدريب الجمباز (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

(متطلب سابق: PE 125)

يتضمن التدريب على الجمل الحركية، ويحتوي على كيفية تنمية المهارات الخاصة لذلك إلى جانب تزويد الطلبة بالمعلومات المتعلقة بتاريخ اللعبة عالمياً ومحلياً، كما يتضمن إكساب الطلبة المعلومات والقواعد الدولية الخاصة باللعبة. هذا ويشتمل المساق على تحديد مصدر القوة لحظة الأداء. ويتضمن تحديد ثقل الجسم لحظة النزول من المتوازي أو حصان القفز.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكتشف نواحي الضعف والقوة في الفعاليات من خلال التغذية الراجعة.
2. معرفة الاستعداد الجيد قبل البدء.
3. التدريب على مختلف الأجهزة.
4. تحديد القوة الخاصة باتمام الجمل الحركية.

PE 235: ألعاب الدفاع عن النفس (متطلب كلية اختياري) (3 ساعات)

يتضمن إكساب الطلبة الجوانب المعرفية المرتبطة بألعاب الدفاع عن النفس. ويتضمن مركز نشأتها وتطورها وكيفية انتقالها إلى عصرنا الحالي كالألعاب التي تمارس في الأولمبياد. وكذلك تعليم الطلبة المهارات الأساسية للركلات واللكمات، وكيفية استخدامها في الدفاع عن النفس في الحياة العملية والمنافسات.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يتقن وقفة الاستعداد عند مواجهة الخصم.
2. يطبق قوانين العلوم الأخرى في تطوير أداء ألعاب الدفاع عن النفس.
3. يحدد قوانين القيزياء عند التعامل مع الحركات ضد الخصم.
4. يستخدم الطرق السليمة والمناسبة عند تعلم وتعليم فنون القتال.

PE 263: علم نفس رياضي (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن دراسة نشأة علم النفس الرياضي وتطوره وميادينه وفروعه ومفاهيمه وأهميته في إعداد الرياضيين وعلاقته بالعلوم الأخرى، وأهميته بالنسبة للمدرس والمدرّب في مجال التربية الرياضية، ويتضمن معرفة المصطلحات المتعلقة بعلم النفس ومراحل النمو المختلفة وسماتها المميزة، وتزويد الطلبة بالمعلومات والنظريات المتعلقة بالأبعاد النفسية لممارسة الرياضة في التدريب والمنافسات.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يحدد الحالات النفسية المصاحبة للرياضي المبتدئ والمتدرب والمحترف.
2. يفسر الدوافع لدى ممارسة الرياضة من وجهات مختلفة.
3. يؤهل ويعد الحالات والضغوطات النفسية أثناء مرحلة الاعداد والمنافسات.
4. يختار الطرق السيكولوجية لتشخيص ومعالجة الحالات النفسية نتيجة الاصابات أو المنشطات.

PE 265: طرق تدريس التربية الرياضية (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق: PE 101)

يتضمن تعريف الطلبة بالقدر الكافي من المعلومات التي تجعلهم قادرين على بناء فلسفتهم الضرورية لعملية التدريس، ويتضمن مفاهيم عامة عن طرق وأساليب التدريس، مصادرها، ومجالاتها. كما يشتمل على المبادئ الأساسية العامة للتربية الرياضية وعلاقتها بطرق التدريس والمدرس والحصة الصفية من حيث طرق التنفيذ والتقويم.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يميز بين طرق التدريس المختلفة.
2. يطبق تلك الطرق على زملائه كمحاكاة للحصة المدرسية.
3. يعطي حصة صفية بأدوات مختلفة.
4. يحلل نقاط القوة والضعف في تعليم المهارات.
5. يتقن كيفية تحضير حصة مدرسية على دفتر التحضير.

PE 267: تربية بدنية معدلة (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تزويد الطلبة بالمعلومات الخاصة نحو اتجاهاتهم إزاء التلاميذ والناس المعوقين (أصحاب الهمم) وتعريفهم بالأسباب الرئيسية لكل إعاقة والأعراض المصاحبة والأدوية التي يتناولها المعاق. كما يتضمن تصنيف الإعاقات والتمرينات الخاصة بكل إعاقة تشريحياً ووظيفياً. ويتضمن المساق إلمام الطلبة بأهمية الأجهزة والأنوات المساعدة للمعاقين في حياتهم اليومية. إضافة إلى حث الطلبة على دمج التلاميذ المعاقين في درس التربية الرياضية والاعتبارات الواجب مراعاتها عند التعامل مع كل فئة من الفئات الخاصة في المجال الرياضي. هذا ويشتمل المساق على تعريف الطلبة بالرياضات البارالمبية.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يصنف الإعاقات (السمعية والبصرية والحركية والعقلية) من حيث درجة شدتها وأعراضها.
2. يبدع في تدريب المعاقين وإخراج طاقاتهم.

3. ينظم البطولات لذوي الاحتياجات الخاصة.

4. تحسين نفسية ودوافع المعاقين ووزيهم تجاه ممارسة النشاط البدني.

PE 269: قياس وتقويم في التربية الرياضية (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بالمعلومات الخاصة بمفهوم القياس والاختبار وكذلك أهمية التقويم في البرامج والخطط الرياضية. ويتضمن كيفية بناء الاختبارات وحساب معاملاتها العلمية (صدق وثبات وموضوعية)، بالإضافة إلى التعرف إلى بعض الجوانب التطبيقية للقياس والتقويم في التربية الرياضية.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يلم بمفهوم القياس والتقويم في التربية الرياضية.
2. يميز بين طرق القياس وأهداف كل منهما ومجالاتهما وأغراضهما وأنواعهما.
3. يعد الاختبارات التحصيلية والبدنية والمهارية بأنواعها المختلفة وبالمواصفات العلمية.

PE 273: تعلم وتطور حركي (متطلب تخصص اختياري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطالب بالأسس العلمية لتعلم المهارات الحركية المختلفة ودراسة العوامل التي تتأثر بها عملية التعلم الحركي عند اكتساب مهارة أو واجب حركي معين، ويتضمن دراسة المراحل الرئيسية التي تمر بها العملية التعليمية، ومناقشة النماذج المختلفة للتعلم والسيطرة على الحركة وأنظمة الذاكرة وقياس المهارات الحركية. كما يتضمن دراسة أثر النمو البدني والنضج الحيوي (البيولوجي) على التطور الحركي الذي يطرأ على الفرد.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يحدد الأهداف التعليمية بشكل إجرائي للمهارات الحركية المختلفة.
2. يفهم مراحل نمو الفرد.
3. يشخص مراحل التعلم والتطور الحركي بشكل سليم.
4. يميز التغيرات التي تطرأ على الفرد خلال مراحل نموه المختلفة.
5. يحدد العلامات البيولوجية عند مراحل النمو.
6. يحدد الحركات والأنشطة المناسبة للمراحل السنية.

PE 275: ترويح رياضي (متطلب تخصص اختياري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بأهمية وقت الفراغ واستغلاله بالشكل الصحيح وما ينفع الفرد والمجتمع. كما يتطرق إلى رحلات كشفية حول المساعي التي تمكن الطلبة من استغلالها في وقت الفراغ. ويتطرق المساق إلى الطاقة الإيجابية والسلبية التي تتبع من الفرد وحاجته لحياة الخلاء لتعزيز الطاقة الإيجابية.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يصنف الأعمال الترويحية التي يحتاجها الفرد والرياضي على حد سواء.
2. يستغل وقت الفراغ بأعمال إيجابية.
3. يصمم جدول تروحي قبل وبعد المنافسات وخلال المعسكرات.
4. يعزز الطاقة الإيجابية ويحد من السلبية في المجتمع.

PE 281: فسيولوجيا الجهد البدني (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سياق: PE 181)

يتضمن معرفة مصادر الطاقة المختلفة بالجسم وكيفية إنتاجها خلال الحياة الروتينية والمنافسات. كما يتضمن معرفة عمل تركيب أجهزة الجسم وعلاقتها بالجهد البدني إلى جانب ودور الهرمونات والإنزيمات في الحصول على الطاقة. ويشتمل المساق على تصنيف الرياضات حسب معدل صرف الطاقة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يميز بين الاستجابة والتكيف في التدريب الرياضي.
2. يميز بين العضلة الهيكلية والقلبية والملساء من حيث التركيب والوظيفة.
3. يحدد أنظمة إنتاج الطاقة حسب طبيعة الرياضة.
4. يحدد العوامل المؤثرة على الأداء في الأجواء المختلفة.
5. يحلل بعض الظواهر الرياضية تحليلاً فسيولوجياً.

PE 283: تغذية الرياضيين (متطلب تخصص اختياري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطالب بالتغذية المناسبة للرياضي وأهم الوجبات الواجب تناولها. كما يتضمن تعريف الطلبة بعدد الوجبات الغذائية الواجب تناولها من قبل الرياضي. إضافة لذلك، يتطرق المساق لتحديد الوجبات الواجب تناولها قبل وبعد التدريب والمنافسة. كما ويشتمل المشاق على تعريف الطلبة بالمكملات الغذائية وعلاقتها بالطاقة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يحدد طبيعة الغذاء الخاص بالرياضي.
2. يحدد طبيعة الغذاء الهخاص بفترة المنافسات.
3. يبين أهم المكملات الغذائية المنتجة للطاقة.
4. يحدد عدد الوجبات والمكملات قبل وبعد التدريب.

PE 291: علم حركة وميكانيكا حيوية (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق: PE 281)

يتضمن فهم قوانين نيوتن والتدريب عليها والقدرة على تطبيقها في الحركات الرياضية. كما يشتمل على قوانين الفيزياء في التعامل مع مختلف الحركات والمهارات الرياضية المغلقة والمفتوحة. كما ويركز على الناحية التشريحية للمفاصل لتحديد طبيعة الحركات التي تؤدي عليها وتصنيف تلك الحركات تشريحياً. هذا ويتطرق المساق إلى تحليل حركي لأداء الرياضي لمختلف الفعاليات والحركات في المجال الحياتي والرياضي على حد سواء.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يفهم قوانين نيوتن نظرياً وعملياً.
2. يحلل حركات رياضية.
3. يستخدم قوانين الفيزياء في تحليل التعب الميكانيكي.
4. يستخدم قوانين الفيزياء في تقليل صرف الطاقة.
5. يحدد التحليل الحركي المناسب والأجهزة المستخدمة في التحليل.

PE 332: ألعاب المضرب (متطلب كلية اجباي) (3 ساعات)

يهدف هذا المساق إلى تعريف الطلبة بالجوانب النظرية المتعلقة بألعاب المضرب، ويتضمن (تنس طاولة، ريشة طائرة، تنس أرضي، سكواش) وتعلم مهاراتها الأساسية وقواعد كل لعبة، طرق تدريس وتدريب كل لعبة، وتطبيق قوانين هذه الألعاب ميدانياً.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق ان:

1. يطبق مهارات اللعب والواجبات الخططية المختلفة.
2. يتقن الضربات الهجومية والدفاعية بشكل صحيح.
3. يميز بين الأنواع المختلفة لأدوات اللعب واختيار الأساليب المناسبة لتعليم المهارات.
4. يختار التدريبات والأدوات الخاصة لتطوير المهارات.
5. يتبع الخطط المناسبة للعب للوصول الى الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء.

PE 337: مبارزة (متطلب كلية اختياري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بمفهوم استخدام السلاح كأداء رياضية لا تضر بالخصم وكيفية التعامل معها. كما يتضمن المساق التهيئة لاستخدام سلاح المبارزة وكيفية مسكه والخطوات الواجب احتسابها للوصول للخصم. كما ويتطرق المساق إلى التعريق بقانون اللعبة وإعطاء الطلبة نماذج من التدريبات العالمية التي تفيدهم في اكتساب المعرفة العلمية والعملية.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يقوم بأداء المهارات الأساسية.
2. يؤدي التكنيك الصحيح لكل مهارة.
3. يعرف التدرج في خطوات الإقتراب.
4. يعرف ميكانيكا الحركة لكل مهارة وطرق التدريب المناسبة.
5. القوانين الخاصة بالعبة.

PE 365: مناهج التربية الرياضية (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطالبة بمفهوم المناهج التقليدية والحديثة وانعكاسها على العملية التعليمية في المدارس. كما يتضمن توضيح الأساس الذي يتم من خلاله وضع المناهج في الوزارة والأمور الواجب توفرها في اختيار المنهاج المناسب. ويشتمل المساق على معايير تحديد المناهج للصفوف الدنيا والمراحل الأساسية والإعدادية.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف مناهج التربية الرياضية والتربوية بشكل عام.
2. يطبق المنهاج المناسب في تعليم المهارات الرياضية.
3. يحلل المناهج المحلية والأجنبية ويحدد الفرق بينها.
4. يحدد نقاط القوة والضعف في المناهج الوطنية والأساس العلمي في تحسينها.

PE 371: الإدارة الرياضية (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بماهية الإدارة وأسس التنظيم الرياضي. ويتطرق إلى نظريات الإدارة التقليدية والحديثة في التعامل مع المرؤوسين بغية تطوير القطاع الرياضي. كما يتضمن المساق كيفية إعداد جدول دوري للفرق الرياضية تبعاً لطبيعة المنافسة المدة الزمنية وعدد الفرق المشاركة. هذا ويزود المساق الطالب بطبيعة تنظيم التدريبات الخاصة بالأندية سواء خلال المنافسات والمعسكرات والسفر.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يفرق بين نظريات الإدارة ويميز بيت تلك النظريات التقليدية والحديثة.
2. يوضح الأساس التنظيمي الذي ينشأ عنه الفريق الرياضي.
3. يبين دور الأعداري المرافق للفريق الرياضي.
4. يعرف كيفية تقيم دوري وبطولات محلي من خلال استعراض نماذج عالمية.

PE 379: إدارة المنشآت والمراكز الرياضية (متطلب تخصص اختياري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بآلية التصرف الإداري مع المسؤولين داخل المنشآت الرياضية. ويتطرق إلى خصائص الإداري الناجح في إدارة المدن الرياضية الشبابية سواء الرسمية والخاصة. إضافة لذلك، يتضمن المساق التوصيف الإداري لكل موظف داخل المراكز البدنية (الجيم) والآلية الرئيسة لاستقطاب عدد أكبر من المشتركين.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يحدد الخصائص الرئيسة للإداري الناجح.
2. يحدد الوصف الوظيفي للمسؤولين داخل المنشآت والمراكز الرياضية.
3. يستخدم الثواب والعقاب مع العاملين.
4. يصمم عروض لاستقطاب عدد أكبر من المشتركين في الجيم.

PE 381: تدريب رياضي (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات)

يتضمن تعريف الطلبة بمبادئ التدريب الرياضي من وجهة النظر الفسيولوجية. ويتضمن تحديد مصادر الطاقة خلال التدريب كل حسب طبيعة الرياضة. كما ويحتوي على مفهوم الحمل والشدة والحجم الخاص بالتدريب حسب طبيعة الرياضة الممارسة. كما يتضمن التخطيط لوحدة تدريبية والتخطيط لموسم رياضي. هذا ويشتمل المساق على مفاهيم محددة كالانقطاع عن التدريب، ودرجات التدريب القصوى وطبيعة التدريب قبل وبعد المنافسة من حيث الحجم والشدة. ويتطرق المساق أيضاً إلى نظرية التعب العضلي والعصبي وظاهرة التدريب الزائد والوسائل الحديثة للحد منه.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يعرف مفهوم الشدة والحجم والاستشفاء.
2. يشكل أحمال تدريبية صغرى.
3. يخطط وينظم العملية التدريبية خلال المحاضرة.
4. يراقب تدريبات فرق محلية ويحلل شدة وحجم تلك التدريبات من وجهة نظر علمية.

PE 391: إصابات رياضية (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق: PE 281)

يتضمن تعريف الطلبة بأسباب الإصابات الرياضية وطرق تشخيصها والوقاية منها، ويتضمن هذا المساق الإجراءات الفورية والإسعافات الأولية لكل نوع من أنواع الإصابات كما يحتوي تصنيف الإصابات الرياضية الشائعة في مختلف الألعاب.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يكون قادراً على معرفة طرق الوقاية من الإصابات (كأهمية الإحماء في منع التمزق العضلي).
2. يحدد الإصابات الشائعة في الألعاب الرياضية المختلفة.
3. يحلل الإصابة تشريحياً.
4. قادراً على تشخيص الإصابة.
5. يميز العلاج والتمرينات المناسبة للتعوية خلال التأهيل.

PE 481: تدريبات مقاومة وأثقال (متطلب كلية اختياري) (3 ساعات)

يتضمن تزويد الطلبة بالمعلومات الخاصة بالتدريب عالي الشدة وأهمية تلك التدريبات في زيادة القوة العضلية. كما يبين الأساس الفسيولوجي حول طرق اكتساب القوة والقدرة العضلية والضخامة العضلية. كما ويتطرق المساق إلى تحديد أهم الهرمونات اللازم إفرازها لاكتساب القوة والكتلة العضلية. ويحتوي المساق على جاني عملي لتوطيد تلك المفاهيم عملياً وهو بذلك يتيح للطلبة الأساس العلمي والعملية في كيفية التدريب باستخدام المقاومة والأثقال. هذا ويشتمل المساق على تعريف الطلبة بأسماء الأجهزة والتمرينات الخاصة بتنمية واكتساب القوة والقدرة والضخامة العضلية. إضافة لذلك، يتضمن المساق كيفية تحديد الشدة وفترات الراحة وماهية الحجم.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يحدد أنواع التدريب عالي الشدة.
2. يعرف أسماء التمرينات والأجهزة الخاصة بتدريبات المقاومة والأثقال.
3. يميز بين القوة والقدرة والضخامة العضلية.
4. يحدد الأساس الهرموني في بناء الالياف العضلية.
5. يصمم برامج تدريبية وفقاً للشدة والحجم المناسبين.

PE 493: تدريب عملي (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق: PE 265 + اجتياز 99 ساعة بنجاح)

يتضمن تطبيق طرق واساليب التدريس المختلفة في الحصة المدرسية في مختلف المدارس الرسمية. حيث يصبح بذلك قادر على التعامل مع الأحداث التعليمية والتربوية قبيل تخرجه من الجامعة وبالتالي الاستعداد التام ليصبح مدرساً فعالاً ومنتجاً في المجتمع.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. تطبيق المعلومات النظرية على أرض الواقع في المدارس.
2. توظيف أساليب التدريس والتدريب في المدارس وفقاً لمناهج وزارة التربية والتعليم.
3. يكيف الحصة الصفية وفقاً للأدولت المتاحة وعدد الطلبة في الصف وطبيعة الملاعب المتوفرة.
4. يبدي اتجاهات ايجابية نحو مهنة التدريس.

PE 496: البحث العلمي ومشروع تخرج (متطلب تخصص إجباري) (3 ساعات) (متطلب سابق: اجتياز 99 ساعة بنجاح)

يتضمن ابتكار الطالب لمشروع يخدم المجال الرياضي في الوطن الحبيب وفقاً لمعلومات خاصة بالبحث العلمي والقياس والتقويم الأساسيين في تنفيذ المشاريع البحثية. كما ويتضمن معرفة كيفية النشر في المجالات المحلية والعالمية المحكمة.

المخرجات: -

يتوقع من الطالب بعد نهاية المساق أن:

1. يختار مشروع رياضي رياضي.
2. يلم بالمهارات البحث العلمي الرياضية.
3. يحس بالمشاكل الرياضية وقادر على حلها ضمن المنهاج العلمية المقننة.
4. يتقن كتابة المشاريع البحثية.
5. يحدد محاور المشروع والفائدة المرجوة منه والفئة المستهدفة.