



مواصفات مقرر: ألعاب القوى (١)

i. معلومات عامة عن المقرر: General information about the course				
العاب القوى (١)		اسم المقرر Course Title	١	
PE 1112		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number	٢	
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours			٣
	محاضرات Lecture	عملي Practical	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	
٢	٢			
المستوى الأول – الفصل الأول		المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester	٤	
العاب القوى (١)		المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)	٥	
		المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)	٦	
تربية رياضية		البرنامج الذي يدرس له المقرر Program (s) in which the course is offered	٧	
العربية		لغة تدريس المقرر Language of teaching the course	٨	
فصلي		نظام الدراسة Study System	٩	
د/ علي ناصر العشملي		معد (و) مواصفات المقرر Prepared By	١٠	
		تاريخ اعتماد مواصفات المقرر Date of Approval	١١	

ملاحظة: الساعة المعتمدة للعملي والتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

ii. وصف المقرر: Course Description
يهدف هذا المقرر الى تزويد الطالب بالمفاهيم والمعارف الأساسية الخاصة بلعبة ألعاب القوى للفعاليات المقررة لهذا الفصل (البدا المنخفض لسباقات السرعة – سباقات التتابع – الوثب الطويل) من حيث تاريخ اللعبة والتطور التاريخي لها والخصائص العامة والمراحل الفنية والمتطلبات البدنية للفعاليات السابقة الذكر وتناول ما سبق محاضرات عملية ونظرية.



iii. مخرجات تعلم المقرر (CILOs) Course Intended Learning Outcomes:

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
- a1 - يصنف التطور التاريخ للعبة العاب القوى فعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل) مع ذكر الأرقام العالمية لهذه الفعاليات.
- a2 - يلخص المراحل الفنية لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
- b1- يجزئ الخطوات التعليمية لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
- b2 - يبتكر وسائل تعليمية بديلة لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
- c1 - يمارس فعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل) مع تسجيل الأرقام الشخصية لهذه الفعاليات.
- c2 - يتقن التكنيك المناسب لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
- d1 - يجري قياسات بدنية و رقمية لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
- d2 - يدير مع زملائه بطولة مصغرة لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).

iv. موازنة مخرجات تعلم المقرر مع مخرجات التعلم للبرنامج:

Alignment of CILOs (Course Intended Learning Outcomes) to PILOs (Program Intended Learning Outcomes)

مخرجات التعلم المقصودة من البرنامج (Program Intended Learning Outcomes)	مخرجات التعلم المقصودة من المقرر (Course Intended Learning Outcomes)
A1-A2	a1 - يصنف التطور التاريخ للعبة العاب القوى فعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل) مع ذكر الأرقام العالمية لهذه الفعاليات.
A1-A3	a2 - يلخص المراحل الفنية لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
B1 -B2	b1- يجزئ الخطوات التعليمية لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
B5-B2	b2 - يبتكر وسائل تعليمية بديلة لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
C1 -C3	c1 - يمارس فعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل) مع تسجيل الأرقام الشخصية لهذه الفعاليات.
C2-C3	c2 - يتقن التكنيك المناسب لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
D2-D3	d1 - يدير بالتعاون مع الطلاب قياسات بدنية و رقمية لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
D1-D5	d2 - يشارك مع زملائه بطولة مصغرة لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).



مواءمة مخرجات التعلم باستراتيجيات التعليم والتعلم والتقويم

Alignment of CILOs to Teaching and Assessment Strategies

أولاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المعارف والفهم) باستراتيجية التعليم والتعلم والتقويم:

First: Alignment of Knowledge and Understanding CILOs

استراتيجية التقويم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المعرفة والفهم Knowledge and Understanding CILOs
- الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي	-a1 يصنف التطور التاريخ للعبة ألعاب القوى فعالية (البدا المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل) مع ذكر الأرقام العالمية لهذه الفعاليات.
- الاختبارات القصيرة (الكوازات)	- التعلم التعاوني. - العصف الذهني	-a2 يلخص المراحل الفنية لفعالية (البدا المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).

ثانياً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات الذهنية) باستراتيجية التدريس والتقويم:

Second: Alignment of Intellectual Skills CILOs

استراتيجية التقويم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المهارات الذهنية Intellectual Skills CILOs
- الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني	-b1 يجزئ الخطوات التعليمية لفعالية (البدا المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
		-b2 يبتكر وسائل تعليمية بديلة لفعالية (البدا المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).

ثالثاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات المهنية والعملية) باستراتيجية التدريس والتقويم:

Third: Alignment of Professional and Practical Skills CILOs

استراتيجية التقويم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المهارات المهنية والعملية Professional and Practical Skills CILOs
- الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني	-c1 يمارس فعالية (البدا المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل) مع تسجيل الأرقام الشخصية لهذه الفعاليات.
		-c2 يتقن التكنيك المناسب لفعالية (البدا المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).



رابعاً: موازنة مخرجات تعلم المقرر (المهارات العامة) باستراتيجية التدريس والتقييم: Fourth: Alignment of Transferable (General) Skills CILOs		
إستراتيجية التقييم Assessment Strategies	إستراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر Transferable (General) Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني 	-d1 يدير بالتعاون مع الطلاب قياسات بدنية ورقمية لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
		-d2 يشارك مع زملائه بطولة مصغرة لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).

v. موضوعات محتوى المقرر Course Content					
أولاً: موضوعات الجانب النظري Theoretical Aspect					
رموز مخرجات التعلم للمقرر (CILOs)	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	الموضوعات التفصيلية Sub Topics List	الموضوعات الرئيسية/ الوحدات Topic List / Units	الرقم Order
					1
					2
===			اجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		



ثانيا : موضوعات الجانب العملي Practical Aspect				
رموز مخرجات التعلم Course ILOs	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	التجارب العملية/ تدريبات Practical / Tutorials topics	الرقم Order
a1-b1-c1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مدخل تاريخي لفعالية (البدء المنخفض – سباقات التتابع- الوثب الطويل). (نظري) - التطور التاريخي لفعالية (البدء المنخفض – سباقات التتابع- الوثب الطويل). - الأرقام القياسية للدورات الأولمبية وبطولات العالم. (نظري) 	- ١
a1-b1-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ▪ المراحل الفنية لسباق البدء المنخفض - من البداية حتى أول ١٠ متر، إيقاع الزجراج أول ١٠ متر. - مرحلة السرعة التعجيلية من البداية حتى ٣٠ م. - مرحلة السرعة المنتظمة ٣٠ م من البداية حتى ٨٠ م. - مرحلة مطاولة العدو من ٣٠ م ٨٠ م حتى خط النهاية. - مرحلة قياس مسافة الـ ١٠٠ متر وأخذ رقم شخصي لكل طالب 	2
a1-b1-d1-b4	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الخطوات التعليمية والتدريبات التطبيقية - الجري الزجراجي على (الأقمار – الأرماع). - الجري على منحدر مسافة (٣٠ – ٥٠ – ٩٠ م). - الجري مقاومة حبل مطاط مسافة (١٠ – ٢٠ م)، قفز الحواجز. - تدريبات السرعة الإنتقالية (١٢٠ – ٢٠٠ م) - قياس الأرقام الشخصية مسافة (١٠٠ م عدو) 	- ٣
a1-b1-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ▪ المراحل الفنية لسباقات التتابع - مرحلة جري المستقيم وتسليم والتسلم داخل المنطقة المسموحة. - مرحلة جري المنحنى وتسليم والتسلم داخل المنطقة المسموحة قانونين. - مرحلة جري المستقيم وتسليم والتسلم داخل المنطقة المسموحة قانونين اللاعب الأخير. 	- ٤
a1-b1-d1-b4	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الخطوات التعليمية و التدريبات التطبيقية - تدريبات تطبيقية من الوقوف بين (٤) لاعبين من أسفل إلى أعلى. - تدريبات تطبيقية من المشي بين (٤) لاعبين من أسفل إلى أعلى. - تدريبات تطبيقية لقياس المسافة المناسبة لتسليم و التسلم بين اللاعبين - تدريبات تطبيقية تكنيك متكامل فعاليات سباق التتابع . 	- ٥
a1-b1-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ▪ المراحل الفنية لسباق الوثب الطويل - مرحلة الإقتراب الصحيح على لوحة الصلصال . - مرحلة الإرتقاء بالقدم القوية للمتسابق . - مرحلة الطيران (تعلق – مشي على الهواء) ، مرحلة الهبوط المثالي. 	- ٦
a1-b1-d1-b4	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الخطوات التعليمية و التدريبات التطبيقية - تدريبات تطبيقية لسرعة الطيران و زاوية الطيران أثناء مرحلة الإرتقاء. - تدريبات تطبيقية لمرحلة الطيران و المحافظة على وزن الجسم بشكل 	- ٧



			أفضل قبل الهبوط . - تدريبات تطبيقية للاستفادة المثلى من منحى الطيران، وامتصاص اصطدام الأرض بصورة تمنع الإصابة وعدم فقدان مسافة كبيرة أثناء الهبوط.
===	٢٨	١٤	إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester

استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:	
<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة التفاعلية Lectures الحوار والمناقشة discussion العصف الذهني Brainstorming حل المشكلات Problem solving المحاكاة والعروض العملية & Practical presentations Simulation Method التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab المشروعات والمهام والتكاليف projects التعلم الذاتي Self-learning التعلم التعاوني Cooperative Learning تبادل الخبرات بين الزملاء 	

vi. الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:					
م No	الأنشطة / التكليف Assignments/ Tasks	نوع التكليف (فردى / تعاونى)	الدرجة المستحقة Mark	أسبوع التنفيذ Week Due	مخرجات التعلم CILOs (symbols)
١	ورقة دراسية	فردى	٥	W 6	c1-d1
٢	ورقة دراسية	فردى	٥	W١٠	c1-d1
	إجمالي الدرجة Total Score			10	===

vii. تقييم التعلم Learning Assessment:					
الرقم No.	أنشطة التقييم Assessment Tasks	أسبوع التقييم Week due	الدرجة Mark	نسبة الدرجة إلى الدرجة Proportion of Final Assessment	مخرجات التعلم CILOS (symbols)
١	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	W6- w10	10	10%	c1-d1
٢	كوز (١) Quiz (نظري)	W5	5	5%	a1- a2-b1
٣	اختبار نصف الفصل (عملي) Midterm Exam	W7	20	20%	c1- c2-d1-d2
٤	كوز (٢) Quiz (نظري)	W10	5	5%	a1- a2-b1



c1- c2-d1-d2	30%	30	16 w	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
a1- a2-b1-b2-d2	30 %	30	W17	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	٦
===	%100			Total الإجمالي	

مصادر التعلم Learning Resources: كتابة المراجع للمقرر (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).	
١. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين) - الاتحاد الدولي لألعاب القوى (١٩٩٦) المدخل إلى نظريات التدريب تأهيل المدربين ونظام الشهادات المركز الإقليمي. - بسطويسي أحمد (١٩٩٧) سباقات المضمار الميدان (تعليم - تكتيك - تدريب)، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.	
٢. المراجع المساندة Essential References:	
٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc.... www.athleticquickness.com/page.asp?age_id=24 www.humankinetics.com	
viii. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	
١	سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance: - يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.
٢	الحضور المتأخر Tardy: - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة ثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويًا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
٣	ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality: - لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان - إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.
٤	التعيينات والمشاريع Assignments & Projects: - يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.
٥	الغش Cheating: - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب. - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش أو النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.
6	الانتحال Plagiarism: - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	سياسات أخرى Other policies: - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ



خطة مقرر : ألعاب القوى (١)

العام الجامعي:.....

i. معلومات عن أستاذ المقرر Information about Faculty Member Responsible for the Course						
Office Hours			الساعات المكتبية (أسبوعياً)		د/ علي علي ناصر العشملي	
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	مدينة الثورة الرياضية – الأمانة ٧٧٧١٩٢٠٠٧
						Alashmlia3@gmail.com
					الاسم Name	
					المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.	
					البريد الإلكتروني E-mail	

ii. معلومات عامة عن المقرر General information about the course			
العاب القوى (١)			١ اسم المقرر Course Title
PE 1112			٢ رمز المقرر ورقمه Course Code and Number
المجموع Total	الساعات المعتمدة CreditHours		٣ الساعات المعتمدة للمقرر CreditHours
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	
٢		٢	
الأول - الأول			٤ المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester
العاب القوى (١)			٥ المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites
لا توجد None			٦ المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite
تربية رياضية			٧ البرنامج/ البرامج التي يتم فيها تدريس المقرر Program (s) in which the course is offered
العربية			٨ لغة تدريس المقرر Language of teaching the course
كلية التربية الرياضية			٩ مكان تدريس المقرر Location of teaching the course

ملاحظة: الساعة المعتمدة للعملي وللتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

iii. وصف المقرر Course Description
يهدف هذا المقرر الى تزويد الطالب بالمفاهيم والمعارف الأساسية الخاصة بلعبة ألعاب القوى للفعاليات المقررة لهذا الفصل (البداية المنخفضة لسباقات السرعة - سباقات التتابع - الوثب الطويل) من حيث تاريخ اللعبة والتطور التاريخي لها والخصائص العامة والمراحل الفنية والمتطلبات البدنية للفعاليات السابقة الذكر وتناول ما سبق محاضرات عملية ونظرية.



iv. مخرجات تعلم المقرر (CILOs) :Course Intended Learning Outcomes

بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:

- a1 - يصنف التطور التاريخ للعبة العاب القوى فعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل) مع ذكر الأرقام العالمية لهذه الفعاليات.
- a2 - يلخص المراحل الفنية لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
- b1- يجزئ الخطوات التعليمية لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
- b2- يبتكر وسائل تعليمية بديلة لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
- c1- يمارس فعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل) مع تسجيل الأرقام الشخصية لهذه الفعاليات.
- c2- يتقن التكنيك المناسب لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
- d1- يدير بالتعاون مع الطلاب قياسات بدنية و رقمية لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).
- d2- يشارك مع زملائه بطولة مصغرة لفعالية (البدء المنخفض - سباقات التتابع- الوثب الطويل).

v. محتوى المقرر Course Content

أولاً: الموضوعات النظرية Theoretical Aspect:

الرقم م Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الأسبوع Week Due	الساعات الفعالية Con. H
1				
2				
عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester				
			2	



ثانيا: خطة تنفيذ الجانب العملي Training/ Tutorials/ Exercises Aspects:

الرقم Order	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Cont. H
1	<ul style="list-style-type: none"> مدخل تاريخي لفعالية (البدء المنخفض – سباقات التتابع- الوثب الطويل). (نظري) التطور التاريخي لفعالية (البدء المنخفض – سباقات التتابع- الوثب الطويل). الأرقام القياسية للدورات الأولمبية وبطولات العالم. القدرات البدنية المميزة لسباق (البدء المنخفض – سباقات التتابع- الوثب الطويل). (نظري) 	W1 W2	4
2	<ul style="list-style-type: none"> المراحل الفنية لسباق البدء المنخفض من البداية حتى أول ١٠ متر، إيقاع الزجراج أول ١٠ متر . مرحلة السرعة المنتظمة ٣٠م من البداية حتى ٨٠ م . مرحلة مطاولة العدو من ٣٠م ٨٠م حتى خط النهاية . مرحلة قياس مسافة الـ ١٠٠ متر و أخذ رقم شخصي لكل طالب. 	W3 w4	4
3	<ul style="list-style-type: none"> الخطوات التعليمية و التدريبات التطبيقية الجري الزجراجي على (الأقماع – الأرماع) . الجري على منحدر مسافة (٣٠ – ٥٠ – ٩٠ م). الجري مقاومة حبل مطاط مسافة (١٠ – ٢٠ م)، قفز الحواجز. تدريبات السرعة الإنتقالية (١٢٠ – ٢٠٠ م) قياس الأرقام الشخصية مسافة (١٠٠ م عدو) 	W5 w6	4
4	<ul style="list-style-type: none"> امتحان نصف الفصل (عملي) 	W7	2
5	<ul style="list-style-type: none"> المراحل الفنية لسباقات التتابع مرحلة جري المستقيم و تسليم و التسلم داخل المنطقة المسموحة. مرحلة جري المنحنى و تسليم و التسلم داخل المنطقة المسموحة قانونين . مرحلة جري المستقيم و تسليم و التسلم داخل المنطقة المسموحة قانونين اللاعب الأخير. 	W8 w9	4
6	<ul style="list-style-type: none"> الخطوات التعليمية و التدريبات التطبيقية تدريبات تطبيقية من الوقوف بين (٤) لاعبين من أسفل إلى أعلى. تدريبات تطبيقية من المشي بين (٤) لاعبين من أسفل إلى أعلى. تدريبات تطبيقية لقياس المسافة المناسبة لتسليم و التسلم بين اللاعبين. تدريبات تطبيقية تكنيك متكامل فعاليات سباق التتابع. 	W10 w11	4
7	<ul style="list-style-type: none"> المراحل الفنية لسباق الوثب الطويل مرحلة الإقتراب الصحيح على لوحة الصلصال. مرحلة الارتقاء بالقدم القوية للمتسابق. مرحلة الطيران (تعلق – مشي على الهواء)، مرحلة الهبوط المثالي. 	W12 w13	4
8	<ul style="list-style-type: none"> الخطوات التعليمية و التدريبات التطبيقية تدريبات تطبيقية لسرعة الطيران وزاوية الطيران أثناء مرحلة الإرتقاء. تدريبات تطبيقية لمرحلة الطيران و المحافظة على وزن الجسم بشكل أفضل قبل الهبوط . تدريبات تطبيقية للاستفادة المثلى من منحني الطيران، وامتصاص اصطدام الأرض بصورة تمنع الإصابة وعدم فقدان مسافة كبيرة أثناء الهبوط. 	W14	4
٩	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam	w15	2
10	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam	W16	
	إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	W16	32

vi. استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:

رئيس الجامعة
أ.د/ القاسم عباسعميد مركز التطوير وضمان الجودة
أ.م.د/ هدى العمادرئيس القسم نائب العميد لشؤون الجودة عميد الكلية
أ.م.د/ نجيب جعيم أ.م.د/ عبد الغني مطهر



- المحاضرة التفاعلية Lectures
- الحوار والمناقشة discussion
- العصف الذهني Brainstorming
- حل المشكلات Problem solving
- المحاكاة والعروض العملية & Practical presentations Simulation Method
- التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab
- المشروعات والمهام والتكاليف projects
- التعلم الذاتي Self-learning
- التعلم التعاوني Cooperative Learning
- تبادل الخبرات بين الزملاء

VII. الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:				
م No	النشاط/ التكليف Assignments	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	الدرجة المستحقة Mark	أسبوع التنفيذ Week Due
١	ورقة دراسية	فردى	٥	W 6
٢	ورقة دراسية	فردى	٥	W8
إجمالي الدرجة Total Score 0			10	

vii. تقويم التعلم Learning Assessment:				
م No	أساليب التقويم Assessment Method	موعد (أسبوع) التقويم Week Due	الدرجة Mark	الوزن النسبي % Proportion of Final Assessment
١	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	W6- w10	10	10%
٢	كوز (١) Quiz (نظري)	W5	5	5%
٣	اختبار نصف الفصل (عملي) Midterm Exam	W7	20	20%
٤	كوز (٢) Quiz (نظري)	W10	5	5%
٥	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	16 w	30	30%
٦	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	W17	30	30%
المجموع Total			100	100%

viii. مصادر التعلم Learning Resources: (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).
٤. المراجع الرئيسية (Required Textbook(s): لا تزيد عن مرجعين)

رئيس القسم /م.د/ نجيب جعيم نائب العميد لشؤون الجودة عميد الكلية /م.د/ عبد الغني مطهر عميد مركز التطوير وضمان الجودة /م.د/ هدى العماد رئيس الجامعة /م.د/ القاسم عباس



- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (١٩٩٦) المدخل إلى نظريات التدريب تأهيل المدربين ونظام الشهادات المركز الإقليمي.
- بسطويسي أحمد (١٩٩٧) سباقات المضمار الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب)، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥. المراجع المساندة Essential References:

٦. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc...

www.athleticquickness.com/page.asp?age_id=24
www.humankinetics.com

ix. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies

بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:

١	سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance: - يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم إقرار الحرمان من مجلس القسم.
٢	الحضور المتأخر Tardy: - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويًا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
٣	ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality: - لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان. - إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.
٤	التعيينات والمشاريع Assignments & Projects: - يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمها.
٥	الغش Cheating: - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب. - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش أو النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.
6	الانتحال Plagiarism: - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	سياسات أخرى Other policies: - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ