



مواصفات مقرر: ألعاب القوى (2)

i. معلومات عامة عن المقرر: General information about the course					
العاب القوى (2)		اسم المقرر Course Title	١		
PE 1212		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number	٢		
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours			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		
لا يوجد		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 (دفع الجلة – الوثب الثلاثي – رمي الرمح) 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 - يوضح القدرات البدنية الأكثر أهمية لفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح) مع ذكر الأرقام العالمية لهذه الفعاليات.
- a2 - يذكر المراحل الفنية لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- b1- يحلل الخطوات التعليمية من حيث الأهمية النسبية لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- b2 - يقترح أدوات بديلة لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- c1 - يصمم برامج مصغرة لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- c2 - يختبر القدرات البدنية المناسبة لهذه الفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- d1 - يناقش أهمية التدريبات التطبيقية المناسبة لفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- d2 - يتواصل مع الآخرين على شبكة التواصل الاجتماعي لمعرفة الجديد لهذه الفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).

iv. مواءمة 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-A3	يوضح القدرات البدنية الأكثر أهمية لفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح) مع ذكر الأرقام العالمية لهذه الفعاليات.
A1-A1	يذكر المراحل الفنية لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
B1 - B2	يحلل الخطوات التعليمية من حيث الأهمية النسبية لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
B4-B5	يقترح أدوات بديلة لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
C1 - C2	يصمم برامج مصغرة لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
C1- C3	يختبر القدرات البدنية المناسبة لهذه الفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
D1- D2	يناقش أهمية التدريبات التطبيقية المناسبة لفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
D4-D5	يتواصل مع الآخرين على شبكة التواصل الاجتماعي لمعرفة الجديد لهذه الفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).



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	- المحاضرة	-a1 يوضح القدرات البدنية الأكثر أهمية لفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح) مع ذكر الأرقام العالمية لهذه الفعاليات.
- الاختبارات الشفهية	- الحوار والمناقشة	-a2 يذكر المراحل الفنية لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- تقييم تقارير التكاليف الفردية والجماعية.	- التكليف والتعلم الذاتي	
- الاختبارات القصيرة (الكوازات)	- التعلم التعاوني.	
	- العصف الذهني	

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	- المحاضرة	-b1 يحلل الخطوات التعليمية من حيث الأهمية النسبية لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- الاختبارات الشفهية	- الحوار والمناقشة	-b2 يقترح أدوات بديلة لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- تقييم تقارير التكاليف الفردية والجماعية.	- التكليف والتعلم الذاتي	
	- التعلم التعاوني.	
	- العصف الذهني	

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	- المحاضرة	-c1 يصمم برامج مصغرة لفعالية (سباقات الحواجز - دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- الاختبارات الشفهية	- الحوار والمناقشة	-c2 يختبر القدرات البدنية المناسبة لهذه الفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- تقييم تقارير التكاليف الفردية والجماعية.	- التكليف والتعلم الذاتي	
	- التعلم التعاوني.	
	- العصف الذهني.	

رابعاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات العامة) باستراتيجية التدريس والتقويم:

Fourth: Alignment of Transferable (General) Skills CILOs

استراتيجية التقويم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر Transferable (General) Skills CILOs
- الاختبارات التحريرية	- الحوار والمناقشة	-d1 يناقش أهمية التدريبات التطبيقية المناسبة لفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- الاختبارات الشفهية	- التكليف والتعلم الذاتي	-d2 يتواصل مع الآخرين على شبكة التواصل الاجتماعي لمعرفة الجديد لهذه لفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- تقييم تقارير التكاليف الفردية والجماعية.	- التعلم التعاوني.	
	- العصف الذهني	



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
===	4	٢	اجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		

ثانياً : 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-a2 b2 – b4	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ▪ التدريبات البدنية الخاصة (بدفع الجلة – الوثب الثلاثي – رمي الرمح). (نظري) - تدريبات تحمل عام . - تدريبات تحمل السرعة و القوة . - تدريبات القوة المميزة بالسرعة . - تدريبات السرعة الإنتقالية . - تدريبات الإطالات و المرونة . - تدريبات القوة القصوى . ▪ تدريبات تخصصية باستخدام أدوات - تدريبات البلايومترك على مقاعد سويدية للعضلات الماددة للذراعين . - تدريبات تطبيقية جري الزجراج على (٢٠ قمع) المسافة بينهم متر واحد . - تدريبات القفز العميق على صناديق مختلفة الإرتفاعات . 	١-	
a1-b1-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ▪ المراحل الفنية لدفع الجلة - مسك الجلة وحملها بالطريقة الصحيحة. - وقفة الاستعداد. - التحفز. - الانتقال. - الدفع. - الاتزان. - تكنيك دفع الجلة كوحده واحده دون تقطيع في الحركات. 	2	



a1-b1-d1-b4	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ■ الخطوات التعليمية والتدريبات التطبيقية لها - تعليم طريقة مسك الجلة . - تعليم حمل الجلة وهي ملاصقة للرقبة والذقن . - تعليم وقفة الاستعداد ومنها عملية الغطس والتحرك خلفاً عبر الدائرة وذلك بسحب القدم اليسرى خلفاً مع سحب القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة (زحف) ثم تدفع الجلة بعد ذلك يكرر التمرين بغرض الإتقان مع التدرج بنقل الجلة مع مراعاة أهمية تصحيح الأخطاء. 	- ٣
a1-b1-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ■ المراحل الفنية للوثب الثلاثي - مرحلة الإقتراب الصحيح على لوحة الصلصال . - مرحلة الإرتقاء بالقدم القوية للمسابق . - مرحلة الحجلة . - مرحلة الخطوة . - مرحلة الوثبة . - مرحلة الطيران (تعلق - مشي على الهواء) - مرحلة الهبوط المثالي. 	- ٤
a1-b1-d1-b4	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ■ الخطوات التعليمية و التدريبات التطبيقية - تدريبات تطبيقية الحجل مسافة (٢٠ م) يمين شمال الراحة رجوع مشي . - تدريبات تطبيقية الخطوة الطائرة مسافة (٢٠ م) الراحة رجوع مشي - تدريبات تطبيقية للوضع الابتدائي ثم التدرج في السرعة ثم الإعداد للإرتقاء لمرحلة الإقتراب . - تدريبات تطبيقية لسرعة الطيران و زاوية الطيران أثناء مرحلة الإرتقاء . - تدريبات تطبيقية لمرحلة الطيران و المحافظة على وزن الجسم بشكل أفضل قبل الهبوط . - تدريبات تطبيقية للاستفادة المثلى من منحنى الطيران، وامتصاص اصطدام الأرض بصورة تمنع الإصابة وعدم فقدان مسافة كبيرة أثناء الهبوط. 	- ٥
a1-b1-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ■ المراحل الفنية لرمي الرمح - القبض على الرمح . - حمل الرمح . - الإقتراب . - الإرسال . - الإلتزان . 	- ٦
a1-b1-d1-b4	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> ■ الخطوات التعليمية و التدريبات التطبيقية - تعليم طريقة المسكة المناسبة وحمل الرمح . - رمي الرمح باليدين (اليد اليمنى خلفاً) من الثبات وذلك من الوضع فتحاً ثم بيد واحدة من فوق الرأس ويمكن استخدام الكرات الطبية . - تعليم طريقة سحب الرمح للخلف بالمشي أربع خطوات للوصول إلى وضع الرمي والرمي . - يكرر التمرين بالجري الخفيف ثم خطوة خامسة بعد الرمي لحفظ التوازن . - تعلم كيفية الجري بالرمح . 	- ٧
===	٢٨	١٤	إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	



استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:

- 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 والتكليف projects
- التعلم الذاتي Self-learning
- التعلم التعاوني Cooperative Learning
- تبادل الخبرات بين الزملاء

.vi. الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:

مخرجات التعلم CILOs (symbols)	أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى/ تعاوني)	الأنشطة / التكليف Assignments/ Tasks	م No
c1-d1	W 6	5	فردى	ورقة دراسية	1
c1-d1	W 10	5	فردى	ورقة دراسية	2
===	==	10		Total Score إجمالي الدرجة	

.vii. تقييم التعلم Learning Assessment:

مخرجات التعلم CILOs (symbols)	نسبة الدرجة إلى الدرجة النهائية Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	أسبوع التقييم Week due	أنشطة التقييم Assessment Tasks	الرقم No.
C1-d1	10%	10	W6- w10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	1
a1- a2-b1	5%	5	W5	كوز (1) Quiz (نظري)	2
c1- c2-d1-d2	20%	20	W7	اختبار نصف الفصل (عملي) Midterm Exam	3
a1- a2-b1	5%	5	W10	كوز (2) Quiz (نظري)	4
c1- c2-d1-d2	30%	30	16 w	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	5
a1- a2-b1-b2-d2	30%	30	W17	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	6
===	%100			Total الإجمالي	



مصادر التعلم Learning Resources: كتابه 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. - محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٤) موسوعة ألعاب القوى "تدريب-تكنيك- تعليم- تحكيم" ط١، دار القلم للنشر والتوزيع بالكويت.
٢.	المراجع المساندة Essential References:
٣.	المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... etc. Electronic Materials and Web Sites 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 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 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: العاب القوى (٢)

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

ii. معلومات عامة عن المقرر : General information about the course				
العاب القوى (2)			١ اسم المقرر Course Title	
PE 1212			٢ رمز المقرر ورقمه Course Code and Number	
المجموع Total	الساعات المعتمدة CreditHours			٣ الساعات المعتمدة للمقرر CreditHours
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture	
٢		٢		
الأول - الأول			٤ المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester	
العاب القوى (1)			٥ المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites	
لا توجد None			٦ المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite	
التربية الرياضية			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 العاب 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 - يوضح القدرات البدنية الأكثر أهمية لفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح) مع ذكر الأرقام العالمية لهذه الفعاليات.
- a2 - يذكر المراحل الفنية لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- b1 - يحلل الخطوات التعليمية من حيث الأهمية النسبية لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- b2 - يقترح أدوات بديلة لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- c1 - يصمم برامج مصغرة لفعالية (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- c2 - يختبر القدرات البدنية المناسبة لهذه الفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- d1 - يناقش أهمية التدريبات التطبيقية المناسبة لفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).
- d2 - يتواصل مع الآخرين على شبكة التواصل الاجتماعي لمعرفة الجديد لهذه لفعاليات (دفع الجلة - الوثب الثلاثي - رمي الرمح).

v. محتوى المقرر Course Content

أولاً: الموضوعات النظرية Theoretical Aspect

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



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

الساعات الفعلية Cont. H	الأسبوع Week Due	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الرقم م Order
4	W1 W2	<ul style="list-style-type: none"> ■ التدريبات البدنية الخاصة (بدفع الجلة – الوثب الثلاثي – رمي الرمح). (نظري) - تدريبات تحمل عام. - تدريبات تحمل السرعة والقوة. - تدريبات القوة المميزة بالسرعة. - تدريبات السرعة الانتقالية. - تدريبات الإطالات والمرونة. ■ تدريبات القوة القصوى. 	1
4	W3 w4	<ul style="list-style-type: none"> ■ المراحل الفنية لدفع الجلة - مسك الجلة وحملها بالطريقة الصحيحة. - وقفة الاستعداد. - التحفز. - الانتقال. - الدفع. - الاتزان. - تكتيك دفع الجلة كوحده واحده دون تقطيع في الحركات. 	2
4	W5 w6	<ul style="list-style-type: none"> ■ الخطوات التعليمية والتدريبات التطبيقي لها - تعليم طريقة مسك الجلة . - تعليم حمل الجلة وهي ملاصقة للرقبة والذقن . - تعليم وقفة الاستعداد ومنها عملية الغطس والتحرك خلفاً عبر الدائرة وذلك بسحب القدم اليسرى خلفاً مع سحب القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة (زحف) ثم تدفع الجلة بعد ذلك يكرر التمرين بغرض الإتقان مع التدرج بثقل الجلة مع مراعاة أهمية تصحيح الأخطاء. 	3
2	W7	<ul style="list-style-type: none"> ■ امتحان نصف الفصل (عملي) 	4
4	W8 w9	<ul style="list-style-type: none"> ■ المراحل الفنية للوثب الثلاثي - مرحلة الإقتراب الصحيح على لوحة الصلصال . - مرحلة الارتقاء بالقدم القوية للمسابق . - مرحلة الخطوة . - مرحلة الوثبة . - مرحلة الطيران (تعلق – مشي على الهواء) - مرحلة الهبوط المثالي. 	5
4	W10 w11	<ul style="list-style-type: none"> ■ الخطوات التعليمية و التدريبات التطبيقية - تدريبات تطبيقية الحجل مسافة (٢٠ م) يمين شمال الراحة رجوع مشي . - تدريبات تطبيقية الخطوة الطائرة مسافة (٢٠ م) الراحة رجوع مشي - تدريبات تطبيقية للوضع الابتدائي ثم التدرج في السرعة ثم الإعداد للارتقاء لمرحلة الإقتراب . - تدريبات تطبيقية لمرحلة الإقتراب - تدريبات تطبيقية لمرحلة الطيران و زاوية 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. 	6
4	W12 w13	<ul style="list-style-type: none"> ■ المراحل الفنية لرمي الرمح - القبض على الرمح. - حمل الرمح. - الإرسال . - الاتزان . 	7



2	W14	<ul style="list-style-type: none"> ■ الخطوات التعليمية و التدريبات التطبيقية - تعليم طريقة المسكة المناسبة وحمل الرمح . - رمي الرمح باليدين (اليد اليمنى خلفاً) من الثبات وذلك من الوضع فتحاً ثم بيد واحدة من فوق الرأس ويمكن استخدام الكرات الطبية . - تعليم طريقة سحب الرمح للخلف بالمشي أربع خطوات للوصول إلى وضع الرمي والرمي. - يكرر التمرين بالجري الخفيف ثم خطوة خامسة بعد الرمي لحفظ التوازن. - تعلم كيفية الجري بالرمح . 	8
2	w15	Final Exam (عملي)	9
2	W16	Final Exam (نظري)	
32	W16	إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	

.vi 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

VII. الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:				
أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى / تعاوني)	النشاط/ التكليف Assignments	م No
W 6	5	فردى	ورقة دراسية	1
W8	5	فردى	ورقة دراسية	2
0Total Score إجمالي الدرجة				



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

.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)	
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (١٩٩٦) المدخل إلى نظريات التدريب تأهيل المدربين ونظام الشهادات المركز الإقليمي.	
- محمد عبد الغني عثمان (١٩٩٤) موسوعة ألعاب القوى "تدريب-تكنيك-تعليم-تحكيم" ط ١، دار القلم للنشر والتوزيع بالكويت.	
٥. المراجع المساندة Essential References:	
-	
٦. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت...etc. Electronic Materials and Web Sites	
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	<p>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>الحضور المتأخر Tardy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>التعيينات والمشاريع Assignments & Projects:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>الغش Cheating:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>الانتحال Plagiarism:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	<p>سياسات أخرى Other policies:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ