

**الخطة الدراسية للمادة**

***وفق الإطار الوطني الأردني للمؤهلات***

**اسم المادة: الرياضة والصحة**

**رقم المادة: 01101141**

معلومات عامة عن المادة:

|  |  |
| --- | --- |
| الرياضة والصحة | اسم المادة |
| 01101141 | رقم المادة |
| 3 ساعات معتمدة | عدد الساعات المعتمدة |
| ساعتين متزامن، وساعة غير متزامن عن بعد. | نوع التعليم |
| لا يوجد | المتطلب السابق |
| البكالوريوس | البرنامج الأكاديمي |
| 10 | رمز البرنامج |
| الآداب | الكلية |
| المساقات الخدمية | القسم |
| السنة الأولى | مستوى المادة |
| **الأول/2022-2023** | الفصل الدراسي / العام الدراسي |
| البكالوريوس | الشهادة الممنوحة |
| **كافة الأقسام** | الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس هذه المادة |
| اللغة العربية | لغة التدريس |
| 17/10/2022 | آخر تاريخ تم التحديث |

منسق المادة:

|  |  |
| --- | --- |
| د. نشوان نشوان. | اسم المنسق |
| 3 | رقم المكتب |
| (2243) | تلفون المكتب الفرعي |
| ( 9 -10، 12-1) أحد، ثلاثاء، خميس. (12-1) أثنين، أربعاء. | الساعات المكتبية |
| nashwan.nashwan@iu.edu.jo  | البريد الإلكتروني |

مدرسين المادة:

|  |  |
| --- | --- |
| د. نشوان نشوان، د محمد أبو معال. | اسم المدرس |
| 3 | رقم المكتب |
| (2649) | تلفون المكتب الفرعي |
| ( 9 -10، 12-1) أحد، ثلاثاء، خميس. (12-1) أثنين، أربعاء. | الساعات المكتبية |
| nashwan.nashwan@iu.edu.jo  | البريد الإلكتروني |

وصف المادة الدراسية:

|  |  |
| --- | --- |
| **Sports and Health Course number: 01101141** * Sports and health concepts: sports concepts and motor activity, health concepts, the comprehensive health.
* General goals of physical education: cognitive goals, emotional goals, psychomotor goals.
* Historical foundations of physical education: physical education in: China, India, Persia, the Greeks, the Romans, the pre-Islamic era, Islam, the Renaissance, Jordanian sports, the Olympic Games.
* Physical fitness: its concept, goals, importance, and types.
* Nutrition and sport activity: the terms food and nutrition, the elements of food, and their importance for sports activity.
* Sports injuries: general causes, immediate aid steps, and their types.
* Diseases of lack of movement and sports activity: diabetes, obesity, thinness, osteoporosis, low back pain, cancer.
* Stadium riots: terms, causes, and manifestations of stadium riots.
* Drugs, alcohol, stimulants, nutritional supplements, smoking: the concept of each and its harm.
 | **باللغة الانجليزية** |
| - مفاهيم ومصطلحات رياضة وصحة: المفاهيم الرياضية والنشاط الحركي، مفاهيم الصحة، الصحة الشاملة.- الأهداف العامة للتربية الرياضية: الأهداف المعرفية، الأهداف الوجدانية، الأهداف النفس حركية.- الأسس التاريخية للتربية الرياضية: التربية الرياضية في: الصين، الهند، بلاد فارس، الإغريق، الرومان، العصر الجاهلي، الإسلام، عصر النهضة، الرياضة الأردنية، الألعاب الأولمبية.- اللياقة البدنية: مفهومها، أهدافها، أهميتها وأنواعها.- التغذية والنشاط الرياضي: مصطلحات الغذاء والتغذية، عناصر الغذاء، أهميتها للنشاط الرياضي.- الإصابات الرياضية: الأسباب العامة لها، خطوات الإسعاف الفوري، أنواعها.- أمراض نقص الحركة: السكري، السمنة، النحافة، هشاشة العظام، آلام أسفل الظهر، السرطان.- شغب الملاعب: مصطلحات شغب الملاعب، أسبابه، مظاهره.- المخدرات، الكحول، المنشطات، المكملات الغذائية، التدخين: مفهوم كل منها، أضرارها. | **باللغة العربية** |

الكتاب المقرر: المؤلفين، عنوان الكتاب، الناشر، الطبعة، السنة، عنوان موقع الكتاب الالكتروني.

|  |
| --- |
| * السعود، حسني، (2018)، **الرياضة والصحة،** دار يافا، عمان،ط1.
 |

المراجع: المؤلفين، عنوان المرجع، الناشر، السنة، موقع الكتاب الالكتروني

|  |
| --- |
| * نشوان، نشوان، (2010)، **فن الرياضة والصحة،** دار الحامد، عمان.
* نشوان، نشوان، محمد عرب، (2017)، **علم النفس الرياضي،** دار الحامد، عمان.
* نشوان، نشوان، نشوان، آيات ، (2019)، **المصطلحات والمفاهيم الرياضية،** دار دجلة، عمان.
 |

 الأهداف التعلمية للمادة الدراسية (CEO):

|  |  |
| --- | --- |
| تعريف الطلبة بأهمية التربية البدنية والفوائد الصحية لممارستها بشكل منتظم لمختلف فئات المجتمع. | 1. |
| توضيح أهمية التغذية وارتباطها بالصحة. | 2. |
| أبراز دور النشاط البدني في الوقاية والعلاج من أمراض العصر الشائعة. | 3. |
| توضيح أسباب الإصابات الرياضية الشائعة وطرائق الوقاية والعلاج في حال وقوعها. | 4. |
| شرح قوانين بعض الالعاب الرياضية وبصورة شمولية. | 5. |

مخرجات التعلم للمادة الدراسية (ILO's):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الواصفات\*\* | مستويات بلوم للتصنيف\* | الربط معPLOs | **العلاقة مع****CEOs** | **تصف مخرجات التعلم للمادة الدراسية (ILO's) ما يتوقع من الطلاب معرفته والقدرة على القيام به عند الانتهاء من المادة الدراسية. وهذه المخرجات تتعلق بالمعرفة والمهارة والكفاية التي يكتسبها الطلبة:** |  |
| المعرفة والفهم: | A |
| k | معرفة | 5 | 4.5 | تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في حياته اليومية. | A1 |
| k | معرفة | 5 | 4.5 | رفض السلوكيات الخاطئة (التدخين، المنشطات، قلة الحركة، وغيرها) والإقلاع عنها. | A2 |
| K | معرفة | 5 | 1,2 | امتلاك المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالرياضة والصحة والمقارنة بينها. | A3 |
| المهارات الذهنية: | B |
| k | ادراك | 5 | 1.3 | توصية النصائح للمحافظة على القوام السليم والكشف عن الانحرافات القواميه. | B1 |
| k | تطبيق | 5 | 4.5 | ممارسة السلوكيات الحركية والصحية السليمة. | B2 |
| المهارات المتعلقة بمفاهيم المادة: | C |
| k | تحليل | 5 | 2.4 | تتبع العادات السليمة المرتبطة بالقوام والتغذية وربطها بالممارسات الرياضية. | C1 |
| مهارات التواصل | D |

\* مستويات بلوم للتصنيف:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | رقم المستوى |
| التأليف | التقييم | التحليل | التطبيق | √الادراك | المعرفة | التصنيف |

\*\* الواصفات (واصفات الإطار الوطني للمؤهلات): \* K: معرفة، S: مهارة، C: كفاية

مخرجات التعلم للبرنامج الأكاديمي PLO's))

|  |  |
| --- | --- |
| الواصفات \* | **تصف مخرجات التعلم ما يتوقع من الطلاب معرفته والقدرة على القيام به بحلول موعد التخرج. وهذه المخرجات تتعلق بالمعرفة والمهارات والسلوكيات التي يكتسبها الطلاب أثناء تقدمهم في البرنامج. الطالب الخريج من برنامج (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) يقدر على ما يلي:**  |
| كفاية | مهارة | معرفة |
|  | **√** |  | الإلمام بالمهارات الأساسية للاتصال والتواصل اللغوي (مهارات الاستماع والمحادثة والقراءة والكتابة) | 1 |
|  | **√** |  | الإلمام بمهارات الحاسوب والإنترنت. | 2 |
|  |  | **√** | معرفة القوانين والحقوق الواجبة في التعاملات. | 3 |
| **√** |  |  | الإلمام بمهارات التفكير الناقد والإبداعي والابتكاري وأسلوب حل المشكلات. | 4 |
|  |  | **√** | معرفة الاتجاهات الأخلاقية والإنسانية والاجتماعية والقيم الدينية ومبادىء الانتماء والمواطنة والحس الوطني. | 5 |
|  |  | **√** | المعرفة بأحداث التاريخ العربي والإسلامي والمعاصر. | 6 |

الجدول الاسبوعي

 وجاهي

 مدمج (2 محاضرة وجاهية + 1 عن بعد)

  مدمج (1 محاضرة وجاهية+1 عن بعد)

\* عن بعد (متزامنة + غير متزامنة)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الواصفات\*** | **ILOs** | **PLOs** | **المحاضرة الثالثة****(غير متزامن)** | **المحاضرة الثانية****(متزامن)** | **المحاضرة الاولى****( متزامن)** | **الاسبوع** |
| K | D1 | PLO5 | أهمية النشاط البدني لدى الحضارات | مفاهيم تتعلق بأساليب وطرائق تدريس التربية الرياضية . | التربية الرياضة | 1 |
| K | B2 | PLO5 | عناصرها المرتبطة بالاداء الحركي | عناصرها المرتبطة بالجانب الصحي | اللياقة البدنية | 2 |
| K | C1 | PLO5 | تأثيرها على الأداء الرياضي | تأثيرها على الصحة | التغذية والنشاط البدني | 3+4 |
| K | A3 | PLO5 | اساليبها في التطور الرياضي | أثرها وتطورها | الدافعية في المجال الرياضي | 5 |
| K | A1 | PLO5 | دوره في العلاج من الأمراض | دوره في الوقاية من الأمراض | النشاط البدني وأمراض العصر | 6+7 |
| K | B1 | PLO5 | الألعاب الخاصة بهم | نشأتها وأهدافها | رياضة المعاقين | 8 |
| K | B1 | PLO5 | أهميتها للسيدات | أهميتها الصبايا | المرأة والرياضة | 9+10 |
| K | A2 | PLO5 | ملامح النشاط البدني في العصر الأسلامي | النشاط البدني في العصر الأسلامي | الرياضة في الأسلام | 11+12 |
| K | C1 | PLO5 | أنواعها والوقاية منها | أسبابها | الأصابات الرياضية | 13+14 |
| K | A3 | PLO5 | خصوصية كل لعبة بصورة واضحة | التمييز بين الألعاب | قوانين الألعاب الرياضية | 15 |
| K | A1,A2, A3,B1,B2,C1, | PLO5 | الأمتحان النهائي | الأمتحان النهائي | الأمتحان النهائي | 16 |

\* K: معرفة، S: مهارة، C: كفاية

**طرق التدريس والتقييم**

|  |
| --- |
| يتم تعزيز وتطوير مخرجات التعلم من خلال طرق التدريس والتعليم التالية:√ مقاطع فيديو الدورة√ النشاطات العملية√ منتديات المناقشة الامتحانات القصيرة√ أنشطة تفاعلية أخرى عبر الإنترنتالتقارير الدورية عن المادة الدراسية |

السياسات العامة للمادة:

|  |
| --- |
| أ- سياسات الحضور: الحد الأقصى للغياب المسموح به هو 15٪ من المحاضرات.ب- الغياب عن الامتحانات وتسليم الواجبات في مواعيدها: يمكن إعادة الامتحان النصفي بناءً على موافقة المدرس على العذر. عدم تسليم الواجب في الوقت المحدد سيؤدي إلى عقوبات.ج- إجراءات الصحة والسلامةد- سياسة الأمانة في الغش والانتحال وسوء السلوك: سيؤدي الغش والسرقة الأدبية وسوء السلوك إلى درجة الصفر وقد يتم اتخاذ مزيد من الإجراءات التأديبية.هـ- سياسة الدرجات:* يتم تسليم جميع الواجبات على الإنترنت من خلال نظام التعلم الإلكتروني.
* يتم تصحيح الامتحانات في غضون 72 ساعة وتسليم النتائج للطلاب.
* الأنشطة عبر الإنترنت (مقاطع فيديو، والواجبات، ومنتديات المناقشة، والاختبارات القصيرة): 20٪
* الامتحان النصف فصلي: 30٪
* الامتحان النهائي: 50٪

و- الخدمات الجامعية المتوفرة والتي تدعم العملية التدريسية: منصة التعلم الإلكتروني، المختبرات، المكتبة. |

الأدوات المساعدة في التعلم والمطلوبة:

|  |
| --- |
| * **جهاز حاسوب / حاسوب محمول مزود بكاميرا وميكروفون، مختبرات**
* **اتصال الإنترنت**
* **الوصول إلى منصة التعلم الإلكتروني على:** [**https://elearn.iu.edu.jo**](https://elearn.iu.edu.jo)
 |

أدوات التقييم المطبقة في المادة:

|  |
| --- |
| * **الامتحان النهائي**
* **الامتحان النصف فصلي**
* **الامتحانات القصيرة**
* **الواجبات المنزلية**
* **منتديات النقاش**
* **اخرى.**
 |

توقيع المسؤولين:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| منسق المادة | د.نشوان نشوان | التاريخ |  17/ 10/2022 |
|  |  | التوقيع |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| رئيس القسم | د.ة فاطمة القيام | التاريخ |  17 / 10 /2022 |
|  |  | التوقيع |  |