

خطة المادة التفصيلية

اسم المادة: الرياضة والصحة

رقم المادة: (01101141)

المعلومات العامة للمادة

الرياضة والصحة	اسم المادة:
(01101141)	رقم المادة:
3 ساعات معتمدة	الساعات المعتمدة:
2-1 (ح ث خ) 11-12:30 (ن ر)	ساعات التدريس:
لا يوجد	المتطلبات السابقة:
البكالوريوس-	البرنامج الأكاديمي:
10	رمز البرنامج الأكاديمي:
الإسراء	الجامعة:
الآداب	الكلية:
المساقات الخدمية	القسم:
السنة الأولى	مستوى المادة:
2020/2019 الفصل الأول	العام الأكاديمي والفصل الدراسي الحالي:
بكالوريوس	المؤهل الأكاديمي:
جميع الأقسام	الأقسام الأخرى ذات العلاقة بالمادة:
العربية	لغة التدريس:
2019/10/7	تاريخ وضع الخطة / تاريخ مراجعتها:

منسق المادة:

اسم منسق المادة: د. نشوان عبد الله نشوان-

رقم المكتب: (3)

رقم الهاتف: (2649)

الساعات المكتبية: (9 - 10 ، 1-12) أحد ، ثلاثاء ، خميس - (1-12) اثنين ، أربعاء.

الايمل:

مدرسو المادة

اسم المدرس: د. نشوان عبدالله نشوان.

رقم المكتب: (3)

رقم الهاتف: (2649)

الساعات المكتبية: (9 - 10 ، 12-1) أحد، ثلاثاء، خميس. (9-10 ، 12-1) أثنين، أربعاء.

الايمل: nashwan.nashwan@iu.edu.jo

وصف المادة

-مفاهيم ومصطلحات رياضة وصحة: المفاهيم الرياضية والنشاط الحركي، مفاهيم الصحة، الصحة الشاملة.

-الأهداف العامة للتربية الرياضية: الأهداف المعرفية، الأهداف الوجدانية، الأهداف النفسحركية.

-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 والنشاط الرياضي: 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.

الكتاب المعتمد (الكاتب، الناشر، الطبعة، السنة، الموقع الالكتروني)

1. حسني السعود، الرياضة والصحة، دار يافا، عمان، (2018).

المراجع (الكاتب، الناشر، الطبعة، السنة، الموقع الالكتروني)

الكتب المطلوبة، القراءات أو المواد المسموعة أو المرئية الموصى بها

1. نشوان نشوان، فن الرياضة والصحة، دار الحامد، عمان، 2010.

2. نشوان نشوان، محمد عرب، علم النفس الرياضي، دار الحامد، عمان، 2017.

3. نشوان نشوان، آيات نشوان، المصطلحات والمفاهيم الرياضية، دار دجلة، عمان، 2019.

أهداف المادة التعليمية (CEOs) :

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

مخرجات التعلم للمادة (ILOs)

الاسهام في تحقيق مخرجات التعلم للبرنامج PLOs	لعلاقت مع أهداف المادة CEOs	مخرجات التعلم للمادة (ILOs)	
المعرفة والفهم			A
D	1,2,3	ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في حياته اليومية.	A 1
D	4,5	يرفض السلوكيات الخاطئة (التدخين، المنشطات، قلة الحركة، وغيرها) والإقلاع عنها.	A 2
			A 3
المهارات الذهنية			B
D	4,5	يوجه النصائح للمحافظة على القوام السليم والكشف عن الانحرافات القوامية.	B 1
D	5	يمارس السلوكيات الحركية والصحية السليمة.	B 2
			B 3
المهارات الخاصة بالمادة			C
D	2,4	يتبع العادات السليمة المرتبطة بالقوام والتغذية وربطها بالممارسات الرياضية.	C 1
			C 2

الاسهام في تحقيق مخرجات التعلم للبرنامج PLOs	لعلاقت مع أهداف المادة CEOs	مخرجات التعلم للمادة (ILOs)	
			C 3
المهارات القابلة للنقل			D
D	1،2	يمتلك المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالرياضة والصحة والمقارنة بينها.	D 1
			D 3
			D 3

محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها

الموضوع	الأسبوع	نتائج التعلم المتحققة
التربية الرياضية	1 .1	التعرف على تاريخ الرياضة ومفاهيم تتعلق أساليب وطرائق تدريس التربية الرياضية .
اللياقة البدنية	2 .2-3	تحديد مفهوم اللياقة البدنية وعناصرها وأساليبها وأثره على الإنسان.
التغذية والنشاط البدني	3 .4	ادراك تأثير التغذية على الصحة والأداء الرياضي .
الدافعية في المجال الرياضي	4 .5	يتضح مفهوم الدافعية وأثرها وتطورها وأساليبها في التطور الرياضي.
النشاط البدني وأمراض العصر الشائعة	5 .6-7	تحديد أهمية النشاط البدني ودوره في الوقاية والعلاج للكثير من أمراض العصر.
رياضة المعاقين	6 .8	ابرز تاريخ رياضة المعاقين ونشأتها وأهدافها والألعاب الخاصة بهم.
المرأة والرياضة	7 .9	يتضح أهمية ممارسة النشاط البدني للمرأة بمختلف الأعمار.
الرياضة في الاسلام	8 .10-11	اظهار صورة النشاط البدني في العصر الإسلامي وبعض المؤشرات عليه.
الإصابات الرياضية	9 .12-11	التعرف على الإصابات وأسبابها وأنواعها والوقاية منها.
قوانين الألعاب الرياضية	10 .15-14-13	التمييز بين الألعاب الرياضية من حيث القوانين وخصوصية كل لعبة بصورة واضحة.
الامتحان النهائي	11 .16	

النشاطات والاستراتيجيات التدريسية

يتم تطوير نتائج التعلم المستهدفة من خلال النشاطات والاستراتيجيات التدريسية التالية:

المحاضرات .

التعلم التعاوني.

السياسات المتبعة بالمادة

أ- سياسة الحضور والغياب

لا يسمح للطالب بالتغيب عن أكثر من (15%) من الساعات المقررة للمادة.

ب- الغياب عن الامتحانات وتسليم الواجبات في الوقت المحدد

- يمكن إعادة الامتحان الأول والثاني بناءً على موافقة المدرس.
- يلتزم الطالب بتسليم الواجبات في الوقت المحدد.

ج- إجراءات السلامة والصحة

د- الغش والخروج عن النظام الصفي (الإجراءات التأديبية).

- سوف يؤدي الغش والانتحال وسوء السلوك إلى درجة الصفر واتخاذ المزيد من الإجراءات التأديبية.

هـ- إعطاء الدرجات

- سيتم نشر جميع الواجبات المنزلية عبر الإنترنت من خلال نظام التعليم الإلكتروني.
- سيتم وضع علامة على الامتحانات في غضون 72 ساعة وسيتم تسليم أوراق الامتحانات المحددة للطلاب.

و- الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة المختبرات ، المكتبة

متطلبات المادة

قاعة صفيّة، داتا شو، قرطاسيّة، منهاج المادة.

أدوات تقييم أداء الطلبة المستخدمة في المادة

يتم إثبات تحقق نتائج التعلم المستهدفة من خلال أساليب التقييم والمتطلبات التالية:

- ✓ الامتحان الأول.
- ✓ الامتحان الثاني.
- ✓ الامتحان الكتابي النهائي.
- الاختبارات القصيرة.
- ✓ الواجبات.

- مشاريع تكاملية.
- حالات دراسية.
- التقارير المكتوبة.
- التفاعل والمشاركة اثناء المحاضرة.
- التفاعل والمشاركة بالمختبر.
- العروض التوضيحية.
- الاختبارات الشفهية.
- أخرى

مخرجات البرنامج التعليمية: (PLOs)

تصف نتائج تعلم البرنامج ما يتوقع من الطلاب معرفته ويكونوا قادرين على القيام به بحلول وقت التخرج. هذه تتعلق بالمعرفة والمهارات والسلوكيات التي يكتسبها الطلاب أثناء تقدمهم من خلال البرنامج.

a.	الإلمام بالمهارات الأساسية للاتصال والتواصل اللغوي (مهارات الاستماع, والمحادثة والقراءة والكتابة) باللغتين العربية والإنجليزية.
b.	الإلمام بمهارات الحاسوب والإنترنت.
c.	معرفة القوانين والحقوق الواجبة في التعاملات.
d.	الإلمام بمهارات التفكير الناقد والإبداعي والابتكاري وأسلوب حل المشكلات.
e.	معرفة الاتجاهات الأخلاقية والإنسانية والاجتماعية والقيم الدينية ومبادئ الانتماء والمواطنة والحس الوطني.
f.	المعرفة بأحداث التاريخ العربي والإسلامي والمعاصر.

المسؤولون والتوقيعات

منسق المادة	د.نشوان عبدالله نشوان	رئيس القسم
التوقيع		التوقيع
التاريخ	2019-10-7	التاريخ