

## نموذج وصف المقرر

### وصف المقرر:

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضياً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطلبة تحقيقها مبرهناتاً عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة. ولا بد من الربط بينها وبين وصف البرنامج .

1. المؤسسة التعليمية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. القسم العلمي / المركز	فرع الالعاب الفردية
3. اسم / رمز المقرر	الساحة والميدان المرحلة الثانية / SEGI24F2081
4. أشكال الحضور المتاحة	عملي
5. الفصل / السنة	2024 - 2023
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)	4 ساعة خلال الاسبوع
7. تاريخ إعداد هذا الوصف	2024 - 2023
8. أهداف المقرر :	
- تعلم الطلبة أداء فعاليتها المختلفة من الاركاض والقفز والوثب والرمي (110م حواجز ، الوثب الثلاثي ، 800 م و1500 م ، 4×400 م بريد ، 3000 م موانع ، رمي القرص ، رمي المطرقة ، القفز بالزانة) .	
- معرفة قوانين وقواعد ومتطلبات فعاليات العاب الساحة والميدان المختلفة .	
- امكانية تدريس الطلبة لهذه الفعالية بعد تخرجهم من الكلية ، وهذا يعد الهدف الأساس للكلية لتخريج مدرسي التربية الرياضية ، اذ سوف يعلم ويدرب الطلبة على مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية المتنوعة .	
- تنمية الصفات البدنية والصفات النفسية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، كما تنمي الجهاز العصبي ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة .	
- توظيف علم البايوميكانيك للوصول الى التكنيك بأقل جهد ممكن على وفق المتغيرات الميكانيكية للحركة	

### 9. مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم :

#### أ- الاهداف المعرفية

- 1- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على تعريف وفهم (الاركاض بأنواعها الثلاث القصيرة والمتوسطة والطويلة ، فعاليات القفز والوثب المختلفة ، فعاليات الرمي والقذف بأنواعها ، وسباقات البريد بأنواعها ، فضلاً عن كيفية رسم ملعب الساحة والميدان بشكل مبسط) .
- 2- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على معرفة قوانين وقواعد ومتطلبات فعاليات العاب الساحة والميدان .
- 3- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على تنمية الصفات البدنية المختلفة، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، والقدرات العقلية ، إذ ترفع من القدرة على التركيز، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة .
- 4- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرا على رسم مواقع وملاعب مختلف فعاليات القفز والوثب والرمي مع

قياساتها القانونية وكيفية ايجاد وحساب قيمة قطاع الرمي في فعاليات الرمي فضلا عن القياسات الاخرى الخاصة بدوائر الرمي للقرص والمطرقة وبكافة ملحقاتها من اقفاص حماية وغيرها .

#### ب - الاهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر

- ب 1 - ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء البدء المنخفض واجتياز الحاجز بشكل صحيح .  
ب 2 - ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء مراحل الوثب الثلاثي بشكل كامل مع ضبط الاقتراب  
ب 3 - ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء رمي القرص بالتكنيك الصحيح .  
ب 4- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء مسابقة 4 × 400 م بريد بشكلها الكامل والصحيح وبمختلف انواعها اثناء السباقات .  
ب 5- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء فعالية 3000 م موانع واجتياز الموانع ومنها المانع المائي بالشكل الصحيح فضلا عن فعاليتي 800 م و 1500 م .  
ب 6- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء فعالية رمي المطرقة والزانة بشكلها الابتدائي المبسط .

#### طرائق التعلم

#### طرائق التعليم

- 1- طريقة المحاضرة  
2- طريقة المحاضرة المطورة  
3- طريقة التعلم المدمج  
4- طريقة التعليم الالكتروني  
1- الطريقة الجزئية  
2- الطريقة الكلية  
3- طريقة المحاولة والخطأ  
4- طريقة التعلم للتمكن

#### طرائق التقييم :

- 1- التقييم الفردي  
2- التقييم الجماعي  
3- التقييم الذاتي  
4- تقييم المشاريع  
5- التقييم الميداني

#### ج- الاهداف الوجدانية والقيمية :

- ج 1- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي .  
ج 2- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة .  
ج 3- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس .  
ج 4- ان ينمي المقرر الدراسي روح الايثار .

#### طرائق التعليم والتعلم :

- 1- البرامج الارشادية  
2- الورش الاكاديمية  
3- الدورات التخصصية

#### طرائق التقييم :

- 1- المعايير القيمية  
2- المعايير الاخلاقية  
3- المعايير السلوكية

د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة ( المهارات الأخرى المتعلقة بقبالية التوظيف والتطور الشخصي ) :

د1- مهارات السلامة والأمان

د2- مهارات طرق المساعدة

د3- الاسعافات الأولية

د4- تأهيل الاصابات

## 10- بنية المقرر:

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	4 ساعة	عرض مفردات المنهاج الذي سينفذه الطلبة مع نبذة تاريخية مختصرة عن العاب الساحة والميدان في العراق والعالم	-----	المحاضرة	التقييم الجماعي
2	4 ساعة	المراحل الفنية لفعالية الوثبة الثلاثية في العاب الساحة والميدان	تمارين للركض السريع لمسافات قصيرة مختلفة من 15- 35 متر	المحاضرة	التقييم الجماعي
3	4 ساعة	الركضة التقريبية بمراحلها الاولى قبل الوصول الى لوحة النهوض	اعطاء تمارين للمبادئ الاساسية للوقوف الصحيح وكيفية البدء الصحيح	المحاضرة	التقييم الجماعي
4	4 ساعة	المراحل الاخرى للركضة التقريبية وحتى الوصول الى لوحة النهوض	اعطاء تمارين لكيفية التدرج بالسرعة وربط الخطوات الثلاث الاخيرة قبل النهوض	المحاضرة	التقييم الفردي
5	4 ساعة	مرحلة النهوض بأقسامها الثلاث على لوحة النهوض	اعطاء تمارين لكيفية وضع قدم الرجل الناهضة على لوحة النهوض بشكل قانوني تجنباً للأخطاء القانونية	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
6	4 ساعة	مرحلة الحجلة وكيفية اداءها بالشكل الصحيح ، وضع قدم رجل الارتكاز والرجل الحرة اثناء الاداء	اعطاء تمارين الحجل المتبادل والمتكرر لكلتا القدمين خارج مجال القفز ، اعطاء تمارين لكيفية الاداء الصحيح لرجل الارتكاز والرجل الحرة اثناء الاداء	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
7	4 ساعة	مرحلة الخطوة وكيفية ربطها مع الحجلة ، مرحلة الوثبة وكيفية ربطها مع الخطوة	اعطاء تمارين تمكن الطالب من الربط الصحيح بين الحجلة والخطوة ، اعطاء تمكن الطالب الربط الصحيح بين الخطوة والوثبة	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
8	4 ساعة	ربط الوثبات الثلاث مع بعضها بشكل متكامل	اعطاء تمارين لكيفية الربط بين اداء الوثبات الثلاث بشكلها الكلي	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
9	4 ساعة	مرحلة الهبوط	اعطاء تمارين تمكن الطالب من الربط بين اداء الوثبات الثلاث مع مرحلة الهبوط في حفرة الرمل	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
10	4 ساعة	شرح القانون الخاص بالفعالية بجوانبه الفنية والقانونية	من خلال التطبيق يتم اكتشاف الاخطاء وتجنبها اثناء الاداء	التعليم المدمج	التقييم الجماعي
11	4 ساعة	المراحل الفنية لمسابقة 110 متر حواجز ، الركض من البدء حتى الحاجز الاول ، خطوة الحاجز بكل تفاصيلها واقسامها ، الركض بين الحواجز بخطواته الثلاث ، الاداء المتكامل للفعالية وحتى الوصول الى خط النهاية	اعطاء تمارين على كيفية اداء البدء الصحيح من الوضع المنخفض ، اداء تمارين الركض السريع والخطوات الموزونة لضبط الاقتراب للحاجز الاول ، اعطاء تمارين تساعد للرجل القائدة ولرجل ، التغطية على الحاجز ، اعطاء تمارين توافقية لضبط الخطوات بين الحواجز ، اعطاء تمارين السرعة والربط بين مختلف مراحل الفعالية	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
12	4 ساعة	فعالية 400×4 متر بريد ، انواع البريد 400×4 متر بريد ، كيفية رسم ملعب الساحة والميدان ، شرح انواع البريد فروع قوس واحد ، وفروقات القوسين وفروقات ثلاث اقواس	اعطاء تمارين على كيفية الاستلام والتسليم بالشكل الصحيح ، اعطاء تمارين البدء وكيفية الركض في القوس والمستقيم تعليم الطلاب كيفية رسم الملعب وفق قوانين ومعادلات رياضية ، تعليم الطلاب كيفية اداء وتوزيع اللاعبين على المجالات بالشكل الصحيح	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي

التقييم الجماعي	التعلم المدمج	اعطاء تمارين على كيفية حمل ومسك القرص بالشكل الصحيح	المراحل الفنية لرمي القرص	4 ساعة	13
التقييم الفردي	التعلم المدمج	اعطاء تمارين تساعد الطالب على كيفية الاداء الصحيح	وقفة الاستعداد والمرجحة التمهيدية ، والدوران والتهيؤ للرمي والرمي النهائي للقرص	4 ساعة	14
امتحان نظري فصل اول + امتحان عملي فصل اول للحواجز والقرص والثلاثية				4 ساعة	15
عطلة نصف السنة					
التقييم الفردي	المحاضرة	تعليم الطلاب كيفية المسك والقبض والحمل الصحيح للعصا اعطاء تمارين الركض السريع بالعصا من مسافات مختلفة والتهيؤ لمرحلة الغرس	المراحل الفنية وتكنيك الاداء لفعالية القفز بالعصا (الزانا) الاقتراب وحركة الغرس والارتقاء بالعصا	4 ساعة	16
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	اعطاء تمارين اولية بسيطة بعصا الالمنيوم والتدريب على كيفية التعلق اعطاء تمارين اعطاء تمارين بعصا الالمنيوم تساعد الطالب على كيفية العبور بشكل مبسط	التعلق والتكور والفرد والامتداد الدوران والدفع وعبور العارضة	4 ساعة	17
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	تطبيق واداء المهارات لتطبيق الجانب القانوني بشكله الكامل	القانون الدولي للقفز بالعصا مع شرح جداول التصفيات والنهائيات الخاصة بفعاليات القفز والوثب بشكل عام و الزانا بشكل خاص	4 ساعة	18
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	اعطاء اركاض لتنمية المطاولة العامة بشكل عام	ركض المسافات المتوسطة والطويلة	4 ساعة	19
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	اعطاء تمارين المطاولة ومطاولة السرعة	شرح الجوانب الفنية والقانونية لركض 800 متر طالبات و1500 متر طلاب	4 ساعة	20
التقييم الفردي	المحاضرة المطورة	التطبيق العملي للبدائيات وكيفية توزيع اللاعبين على المجالات	شرح البداية من الوقوف وكيفية الاداء ومكان الوقوف على مجالات الركض	4 ساعة	21
التقييم الفردي	المحاضرة	التطبيق العملي على كيفية توزيع الجهد خلال مسافات السباق المختلفة بمراحله الاولى وحتى انتهاء السباق	شرح مراحل الاركاض المتوسطة والطويلة	4 ساعة	22
التقييم الفردي	التعليم المدمج	تعليم الطلاب على مكان انطلاق الفعالية والاسلوب الذي من الممكن اتباعه لركض المسافات الطويلة	سباق ركض 3000 متر موانع _ تعليم الطلاب كيفية اجتياز المانع ومن ضمنها كيفية عبور واجتياز المانع المائي بالشكل القانوني الصحيح	4 ساعة	23
التقييم الفردي	التعليم المدمج	تعرف الطلاب على اماكن تثبيت الموانع وعددها والتطبيق العملي بشكل خاص على كيفية عبور المانع المائي	شرح مراحل الفعالية بمراحلها الثلاث .البداية _ الوسطى _ نهاية السباق .... التطبيق العملي على كيفية توزيع الجهد خلال مراحل السباق الثلاث والتأكيد على اجتياز وعبور المانع المائي بالشكل الصحيح	4 ساعة	24

التقييم الفردي	التعليم المدمج	اعطاء الطلاب تمارين تساعد على الاداء بشكل عام للفعالية	شرح المراحل الفنية في مسابقة رمي المطرقة	4 ساعة	25
التقييم الفردي	التعليم المدمج	تدريب الطلاب على كيفية مسك المطرقة بشكل صحيح واداء الوضع الابتدائي وكيفية اداء المرجحات التمهيديّة	مسك المطرقة والوضع الابتدائي والمرجحات التمهيديّة	4 ساعة	26
التقييم الفردي	التعليم المدمج	اعطاء تمارين تعليمية تساعد الطالب على اداء المرجحات التمهيديّة وكيفية ربطها مع الدورة الاولى	الربط بين المرجحات التمهيديّة والدورة الاولى مع الدوران والرمي والتغطية والتوازن والتبديل مع شرح الجداول	4 ساعة	27
امتحان نظري فصل ثاني + امتحان عملي فصل ثاني بالبريد والمطرقة				4 ساعة	28
امتحان عملي 1500م والنزنا				4 ساعة	29
امتحان عملي نهائي				4 ساعة	30

### 10. البنية التحتية :

1- الكتب المقررة المطلوبة	- الاسس التعليمية والتحكيمية الحديثة في العاب القوى ( حاجم شاني واخران، 2017)
2- المراجع الرئيسية (المصادر)	- ملزمة مواد نظرية عن فعاليات العاب الساحة والميدان لـ 110م حواجز والوثب الثلاثي ورمي القرص ورمي المطرقة والقفز بالعصا وسباق 400×4م بريد والاركاظ المتوسطة والطويلة (800م -1500م -3000م موانع)
أ) الكتب والمراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير، .....)	- العاب القوى (2002) خريط والانساري
ب) المراجع الالكترونية ، مواقع الانترنت	

### 11. خطة تطوير المقرر الدراسي:

- المراجعة الدورية للمقررات الدراسية
- تنوع الطرق المستخدمة بعملية التدريس