

## نموذج وصف المقرر

### وصف المقرر

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضياً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطلاب 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	رفع الاثقال المرحلة الاولى / SEGI24F1111
4. أشكال الحضور المتاحة	عملي
5. الفصل / السنة	2024 - 2023
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)	2 ساعة خلال الاسبوع
7. تاريخ إعداد هذا الوصف	2024 - 2023

#### 8. أهداف المقرر :

- تعلم الطلاب أداء مهارات رفع الاثقال المختلفة (رفعة الخطف، وفعة النتر) .
- معرفة قوانين وقواعد ومتطلبات اللعبة المختلفة .
- امكانية تدريس الطلاب 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 .

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

##### أ- الاهداف المعرفية

- أ1- ان يكون الطلاب في نهاية المقرر الدراسي قادرين على تعريف ( رفعتي الخطف والنتر) .
- أ2- ان يكون الطلاب في نهاية المقرر الدراسي قادرين على معرفة قوانين وقواعد ومتطلبات اللعبة .
- أ3- ان يكون الطلاب في نهاية المقرر الدراسي قادرين على تنمية الصفات البدنية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، والقدرات العقلية ، إذ ترفع من القدرة على التركيز، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة .
- أ4- ان يكون الطلاب في نهاية المقرر الدراسي قادرين على رسم السلاسل الحركية للرفعة .

## ب - الاهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر

- ب 1 - ان يكون الطلاب في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء سلسلة رفعة الخطف .
- ب 2 - ان يكون الطلاب في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء التمارين المساعدة في رفعة الخطف .
- ب 3 - ان يكون الطلاب في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء سلسلة رفعة الخطف .
- ب 4- ان يكون الطلاب في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء التمارين المساعدة في رفعة النتر .

### طرائق التعلم

### طرائق التعليم

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

### 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 بقابلية التوظيف والتطور الشخصي) :

- د 1- مهارات السلامة والامان
- د 2- مهارات طرق المساعدة
- د 3- الاسعافات الاولية وتأهيل الاصابات .

## 10. بنية المقرر:

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2 ساعة	نبذة تاريخية ، التعريف بمادة الأثقال	نظري	المحاضرة	التقييم الجماعي
2	2 ساعة	شرح رفعة الخطف	تعليم وتطبيق الجزء الأول من الرفعة وهو وضع الجلوس والنهوض	المحاضرة	التقييم الجماعي
3	2 ساعة	شرح الفئات الوزنية وعمار اللاعبين	تعليم وتطبيق الجزء الثاني من الرفعة وهو عملية سحب الذراعين وكبها ثم الجلوس والنهوض	المحاضرة	التقييم الجماعي
4	2 ساعة	أحكام عامة لجميع الرفعات ، الحركات والأوضاع الخاطئة لجميع الرفعات	ربط الجزء الأول مع الثاني وأداء الحركة كاملة بدون وزن	المحاضرة	التقييم الجماعي
5	2 ساعة	الأجهزة والمستندات المستخدمة	أعطا تمارين مساعد لتتمية عضلات الاكتاف والرجلين	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
6	2 ساعة	اللوحة الخشبية للمسابقات	أداء الحركة كاملة بصورة بطيئة بالشفت	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
7	2 ساعة	جهاز التحكم الالكتروني	أداء الحركة كاملة بشكل سريع بالشفت	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
8	2 ساعة	<b>امتحان نظري اول</b>			
9	2 ساعة	مسؤوليات الحكام	اعطا تمارين مساعدة لتتمية عضلات الظهر	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
10	2 ساعة	شرح عملية الميزان ، وساعة التوقيت ، لوحة التسجيل ، ولوحة الأرقام القياسية	أداء الرفعة كاملة وتصحيح الأخطاء	التعليم المدمج	التقييم الفردي
11	2 ساعة	شرح مكان الاحماء	تكرار أداء الرفعة والتدرج بالأوزان	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
12	2 ساعة	والنماذج الرسمية المستخدمة في المسابقات	عيش الطلاب أجواء الامتحان العملي مع تصحيح الأخطاء والاستفادة منها قبل الامتحان الفعلي	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
13	2 ساعة	شرح ملابس الاعبين ، والاربطة والبلاستر	اعطا تغذية راجعة للرفعة مع تعليمات الامتحان العملي	التعلم المدمج	التقييم الجماعي
14	2 ساعة	<b>امتحان نظري ثاني + وزن الطلاب على الميزان</b>			
15	2 ساعة	<b>امتحان عملي + نظري</b>			
<b>عطلة نصف السنة</b>					
16	2 ساعة	شرح رفعة النتر	تعليم وتطبيق الجزء الأول من الرفعة وهو وضع الجلوس والنهوض	المحاضرة	
17	2 ساعة	شرح المسابقات	تعليم وتطبيق الجزء الثاني من الرفعة وهي عملية الجارك	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
18	2 ساعة	شرح عملية التقديم، وعملية سير المسابقة	ربط الجزء الأول مع الثاني وأداء الحركة كاملة بدون اوزان	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
19	2 ساعة	شرح عملية النداء ، وترتيب المتسابقين والفرق	أعطا تمارين مساعد لتتمية عضلات الاكتاف والرجلين	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
20	2 ساعة	شرح واجبات لجنة الجوري	أداء الحركة كاملة بصورة بطيئة بالشفت	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي

التقييم الفردي	المحاضرة المطورة	أداء الحركة كاملة بشكل سريع بالشفة	شرح واجبات سكرتير المسابقة والمراقب الفني	2 ساعة	21
امتحان نظري اول				2 ساعة	22
التقييم الفردي	التعليم المدمج	اعطا تمارين مساعدة لتنمية عضلات الظهر	شرح فئات الحكام	2 ساعة	23
التقييم الفردي	التعليم المدمج	أداء الرفعة كاملة مع وزن خفيف وتصحيح الأخطاء	شرح الحكام في البطولات العالمية	2 ساعة	24
التقييم الفردي	التعليم المدمج	تكرار أداء الرفعة مع التدرج بالأوزان	شرح ترقية الحكام	2 ساعة	25
التقييم الفردي	التعليم المدمج	عيش الطلاب أجواء الامتحان العملي مع تصحيح الأخطاء والاستفادة منها قبل الامتحان الفعلي	شرح واجبات حكم الميقاتي	2 ساعة	26
التقييم الفردي	التعليم المدمج	اعطا تغذية راجعة للرفعة مع تعليمات الامتحان العملي	شرح المارشال الرئيسي	2 ساعة	27
التقييم الذاتي		وزن الطلاب على الميزان	شرح واجبات الأطباء العاملون في المسابقات	2 ساعة	28
امتحان نظري ثاني				2 ساعة	29
امتحان عملي فصلي ثاني تعليم وتطبيق الجزء الأول من الرفعة وهو وضع الجلوس والنهوض				2 ساعة	30

### 11. البنية التحتية :

رفع الانتقال لطلاب المرحلة الاولى	1- الكتب المقررة المطلوبة
- ملزمة مواد نظرية عن قانون رفعة الانتقال والنظرية والتطبيق	2- المراجع الرئيسية (المصادر)
- القانون واللوائح الدولية (جميل حنا)	أ) الكتب والمراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير،.....)
	ب) المراجع الالكترونية ، مواقع الانترنت

### 12. خطة تطوير المقرر الدراسي

- المراجعة الدورية للمقررات الدراسية
- تنويع الطرق المستخدمة بعملية التدريس