

قسم : تدريب مسابقات الميدان والمضمار  
توصيف مقرر مسابقات الميدان والمضمار ( 1 ) - الفصل الدراسي الأول  
العام الجامعي 2022 / 2023م

1- بيانات المقرر	
الرمز الكودي : م.ض 108	اسم المقرر : مسابقات ميدان ومضمار ( 1 )
التخصص : عام	عدد الساعات التدريسية : ■ نظري ■ عملي أسبوعياً
2- هدف المقرر :	اكتساب الطالبات المعارف الأساسية والتاريخية لمسابقات ( 100م – 200م – 100×4 – دفع الجلة – الوثب الطويل – الضاحية ) والمعلومات المرتبطة باللياقة البدنية العامة والخاصة والاسس الميكانيكية والخطوات التعليمية والفنية والقواعد القانونية للمسابقات المقررة بما يساعدن على الأداء هذه المسابقات .
3- المستهدف من التدريس :	
أ – المعلومات والمفاهيم : يتم قياس هذه النواتج من خلال يتم قياس هذه النواتج من خلال 1. الامتحانات التحريرية { منتصف الفصل والنهائية } 2. الامتحان الشفوي	<b>بعد نهاية المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :</b> أ-1- تعرف المصطلحات العلمية لمسابقات الميدان والمضمار. أ-2- تذكر المعارف الأساسية والتاريخية لمسابقات (100م، 100×4م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية) أ-3- تذكر تقسيمات وأنواع مسابقات وبطولات الميدان والمضمار المختلفة. أ-4- توضح أهمية مسابقات الميدان والمضمار. أ-5- توضح الخطوات التعليمية والفنية للمسابقات (100م، 100×4م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية) أ-6- توضح الاسس الميكانيكية للمسابقات ( 100م، 100×4م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية). أ-7- تذكر الأخطاء الشائعة للمسابقات (100م، 100×4م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية). أ-8- تشرح القواعد القانونية للمسابقات (100م، 100×4م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).
ب – المهارات الذهنية : يتم قياس هذه النواتج من خلال 1. الامتحانات التحريرية { منتصف الفصل والنهائية } 2. الامتحان الشفوي	<b>بعد إتمام المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :</b> ب-1- تحلل الاداء لمسابقات 100م، 100×4م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية). ب-2- تفاضل بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة وفقا للمسابقات المقررة. ب-3- تميز قواعد تحكيم المسابقات المقررة.
ج - المهارات المهنية الخاصة بالمقرر : يتم قياس هذه النواتج من خلال 1. النفاعل والإيجابية في التطبيقات العملية 2. الامتحان التطبيقي	<b>بعد إنهاء المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :</b> ج-1- تؤدي المسابقات المقررة . ج-2- تطبق القواعد القانونية للمسابقات (100م، 100×4م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية) . ج-3- تصحح الأخطاء المصاحبة لأداء مسابقات (100م، 100×4م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).

<p><b>د - المهارات العامة :</b>          يتم قياس هذه النواتج من خلال          1. التفاعل والإيجابية في المناقشات وعند عرض الأوراق الدراسية          2. الامتحان الشفوي</p>		<p><b>بعد إنهاء المقرر تصبح الطالبة قادرة على أن :</b>          د-1 - تعمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات أثناء المحاضرات التطبيقية.          د-2- تمارس التعلم الذاتي من خلال التكاليفات ( احماء - اعداد بدني خاص - الأوراق الدراسية )          د-3- تستخدم المصطلحات الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار باللغة العربية والاجنبية .</p>	
<p><b>4 - محتوى المقرر :</b></p>			
<p><b>الموضوع</b></p>			
<p>1- مقدمة عامة عن مسابقات الميدان والمضمار (تاريخ ونشأة -تعريف- المصطلحات الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار باللغة العربية والاجنبية - اهمية - تقسيم-انواع البطولات- الرقم العالمي والاولمبي)</p>		<p>5- أساليب التعليم والتعلم :</p>	
<p>اللياقة البدنية العامة والخاصة للمسابقات (100م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية)</p>		<p>6 - أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة :</p>	
<p>الخطوات التعليمية والفنية للمسابقات (100م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية)</p>		<p>الواجبات الإضافية - التعلم بالأقران</p>	
<p>الاسس الميكانيكية لمسابقات ( 100 م ، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية)</p>		<p>7 - تقويم الطلاب :</p>	
<p>الايخطاء الشائعة لمسابقات (100م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية)، اختبار تطبيقي</p>		<p>أ-الأساليب المستخدمة</p>	
<p>المواصفات والقواعد القانونية لمسابقات (100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية)، اختبار تطبيقي</p>		<p>- التقييم 1 تكليفات عملية (ابتكار الادوات- مشروع تعليمي( دوري الفرق)          - التقييم 2 اختبارات تطبيقية</p>	
<p>المحاضرة - الشرح التوضيحي - التدريس في فريق          - التعليم التعاوني - التعلم التنافسي - التعلم الذاتي</p>		<p>ب - التوقيت :</p>	
<p>الواجبات الإضافية - التعلم بالأقران</p>		<p>علي مدار الفصل الدراسي          الاسبوع ( 4 ، 6 ، 8 ، 12 ، 13 ، 14).</p>	
<p>ج- توزيع الدرجات</p>		<p>علي مدار الفصل الدراسي          الاسبوع الثالث عشر          الاسبوع الخامس عشر          الاسبوع الخامس عشر          الاسبوع السادس عشر وفق جدول الامتحان</p>	
<p>5 درجات</p>		<p>3 تفاعل وايجابية          4 اختبار نظري اعمال سنة          5 التقييم الاختبار الشفوي النهائي          6 التقييم الاختبار التطبيقي النهائي          7 التقييم الاختبار النظري النهائي</p>	
<p>45 درجة</p>		<p>أعمال السنة :          الاختبار التطبيقي النهائي:          الاختبار الشفهي النهائي:</p>	
<p>5 درجات</p>		<p>60 درجة          60 درجة          20 درجة</p>	
<p>5 درجات</p>		<p>النسبة المئوية : 30 %          النسبة المئوية: 30 %          النسبة المئوية: 10 %</p>	
<p>20 درجة</p>		<p>60 درجة          60 درجة          20 درجة</p>	
<p>60 درجة</p>		<p>النسبة المئوية : 30 %          النسبة المئوية: 30 %          النسبة المئوية: 10 %</p>	
<p>60 درجة</p>		<p>60 درجة          60 درجة          20 درجة</p>	

الاختبار التحريري النهائي: 60 درجة النسبة المئوية: 30 %  
المجموع: (200) درجة النسبة المئوية: 100 %

#### معايير تقييم الطالبات

تقييم 1 التكاليف العملية (ابتكار ادوات - مشروع تعليمي) (دوري الفرق) ( 5 درجات )

الدرجة	معايير تقييم	م
2	القدرة علي ابتكار الادوات الفعاله بالنسبه للمسابقات المقررة	1
1	مدي ملائمة الادوات للمسابقات المقررة	2
1	توفير عامل الامن و السلامة	3
2	دوري الفرق	4

تقييم 2 الأختبار التطبيقي ( 45 درجة ) للمسابقات المقررة على مدار الفصل الدراسي، ويتم التقييم من خلال استمارة معتمدة من مشروع نظم تقويم الطلاب و الامتحانات ومرفق منها نسخة بملف المقرر.

تقييم 3 التفاعل والإيجابية ( 5 درجات ) على مدار الفصل الدراسي

تقييم 4 اختبار نظري اعمال سنة ( 5 درجات ) في الاسبوع الرابع عشر.

تقييم 5 تفاعل وإيجابية

الدرجة	اوجه التفاعل والإيجابية	م
1	إدارة الوقت من خلال ( الالتزام بالوقت المحدد للإجماع البدني )	1
1	الإيجابية في العمل الجماعي	2
1	المشاركة في إحضار وإرجاع الأدوات	3
1	الإلتزام بالزي الرياضي المناسب لمسابقات الميدان والمضمار	4
1	المشاركة في تدريب المجموعة ( التعاون بين الطالبات )	5

تقييم 6 الاختبار الشفوي النهائي وفق استمارة تقييم معدة من قبل مشروع تطوير نظم تقويم الطلاب والامتحانات.

تقييم 7 الاختبار التحريري النهائي وفق الورقة الإمتحانية المعدة من قبل مشروع تقويم الطلاب

#### 8 - قائمة الكتب الدراسية والمراجع :

أ - مذكرات :	لا يوجد
ب - كتب ملزمة :	1. اقبال كامل واخرون (2009) م. : مسابقات الميدان والمضمار اسس نظرية ومهارات تطبيقية ، الطوبجي ، القاهرة 2. سلوي موسي غسل (وأخرون)(2010م) : مسابقات الميدان والمضمار بين النظرية والتطبيق ، مؤسسة الطوبجي ، القاهرة. 3. مديحة سامي (وأخرون)(2009م) : المنهج في مسابقات الميدان والمضمار ، مؤسسة الطوبجي ، القاهرة.
ج - كتب مقترحة :	1-الاتحاد الدولي لالعاب القوى (2005). : القانون الدولي - قواعد المنافسات ، برنسس فلورستين

<p>،موناكو، ايطاليا .  2-الاتحاد المصري لاعباب القوي للهواة(2000) :دليل مسابقات الاتحاد، القاهرة .  3-فراج عبد الحميد توفيق (2004):موسوعة العاب القوي – النواحي الفنية لمسابقات العدووالجري والحواجز والموانع ،دار الوفاء،الاسكندرية.  4-رامي محمد الطاهر : تأثير استخدام التدريبات الباليستية علي القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي للوثب الطويل ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2014  5- صلاح أحمد : العاب القوي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2015  4-Jack Rudman:Track equipmment maintainer,2005 .  5- John Kenneth :Track and Field omnibook,2007.  6-Mark Guthrei:Coaching Track&amp;Field Successfully,2007.  7-Shalby Saufly :Track Formulae and Tables ,handbook  theory and practice of turnouts and TRACK Connections,2007.</p>	
<p><a href="http://www.runningromans.com">www.runningromans.com</a>  <a href="http://www.athletics.sewanee.edu">www.athletics.sewanee.edu</a>  <a href="http://www.athletics.wisc.edu">www.athletics.wisc.edu</a></p>	<p>د – دوريات علمية أو نشرات</p>

منسق المقرر : م.د/ عبير محمد السيد  
رئيس القسم : أ.د/ فاطمة عبد الباقي  
تم اعتماد في مجلس القسم جلسة رقم ( 212 ) والمنعقد بتاريخ 3 /9/ 2022م  
التوقيع :  
التوقيع :

مسابقات الميدان والمضمار (1)	مسمي المقرر
م.ض 108	كود المقرر

جامعة/ حلوان  
كلية / التربية الرياضية للبنات بالجزيرة  
قسم / تدريب مسابقات الميدان والمضمار

مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من مقرر مسابقات الميدان والمضمار (1) الفصل الدراسي الأول العام الجامعي 2017 / 2018م

المهارات المهنية	المهارات المهنية			المهارات الذهنية			المعلومات والمفاهيم							الاسبوع	بيات المقرر				
	1د	2د	3د	1ج	2ج	3ج	1ب	2ب	3ب	1أ	2أ	3أ	4أ			5أ	6أ	7أ	8أ
X													X					1	خ ونشأة – الاهمية والمصطلحات الخاصة بمسابقات الميدان العربية والاجنبية- .
X																		2	رقم العالمي والاولمبي- مصطلحات انجليزي.
	X	X						X										3،4	م،4×100م، الوثب الطويل ،ودفع الجلة ، اختراق الضاحية.
	X	X			X				X				X					7،6،5	م،4×100م، الوثب الطويل ،ودفع الجلة ، اختراق الضاحية.
X														X				9،8	م،100م، الوثب الطويل ،ودفع الجلة ، اختراق الضاحية.
		X	X													X		11،10	م،10م، الوثب الطويل ،ودفع الجلة ، اختراق الضاحية.
X				X		X				X								13،12	م،4×100م، الوثب الطويل ،ودفع الجلة ، اختراق الضاحية.

تم اعتماد في مجلس القسم جلسة رقم ( 212 )

رئيس القسم: أ.د /فاطمة عبد الباقي التوقيع :

استاذ المقرر: د/ عبير محمد السيد التوقيع :

والمنعقد بتاريخ 3 / 9 / 2022م

مصفوفة نواتج التعلم واستراتيجيات التعليم والتعلم لمقرر مسابقات ميدان ومضمار ( 1 ) م.ض 108  
قسم : تدريب مسابقات الميدان والمضمار الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2017 / 2018م

اساليب التعليم والتعلم (استراتيجيات التعليم والتعلم)					اهداف نواتج التعلم	
التعلم الذاتي	التعلم التعاوني	التعلم التنافسي	الشرح التوضيحي	المحاضرة		
√		√	√	√	أ-1- تعرف المصطلحات العلمية لمسابقات الميدان والمضمار.	المعرفة
√		√	√	√	أ-2- تذكر المعارف الأساسية والتاريخية لمسابقات (100م، 2م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية)	
√		√	√	√	أ-3- تذكر تقسيمات وأنواع مسابقات وبطولات الميدان والمضمار المختلفة.	
√		√	√	√	أ-4- توضح أهمية مسابقات الميدان والمضمار.	
√		√	√	√	أ-5- توضح الخطوات التعليمية والفنية للمسابقات (100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية)	
√		√	√	√	أ-6- توضح الاسس الميكانيكية للمسابقات (100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
√		√	√	√	أ-7- تذكر الأخطاء الشائعة للمسابقات (100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
√		√	√	√	أ-8- تشرح القواعد القانونية للمسابقات (100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
√		√	√	√	ب-1- تحلل الاداء المسابقات(100 م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	المهارات الذهنية
√		√	√	√	ب-2- تفاضل بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة وفقا للمسابقات المقررة.	
√		√	√	√	ب-3- تميز قواعد تحكيم المسابقات المقررة.	
√	√	√	√		ج-1- تؤدي المسابقات المقررة باتباع الخطوات الفنية السليمة	المهارات المهنية
√	√		√		ج-2- تطبق القواعد القانونية للمسابقات (100م، 2م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
√	√		√		ج-3- تصحح الأخطاء المصاحبة لأداء مسابقات (100م، 2م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
	√				د-1- تعمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات أثناء المحاضرات التطبيقية.	المهارات العامة
√					د-2- تمارس التعلم الذاتي من خلال التكاليفات ( احماء – اعداد بدني خاص)	
√		√		√	د-3- تستخدم المصطلحات الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار باللغة العربية والاجنبية	

مصفوفة نواتج التعلم والانشطة المقابلة لها لمقرر مسابقات ميدان ومضمار ( 1 ) م.ض 108  
قسم : تدريب مسابقات الميدان والمضمار الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2018/2017م

اهداف نواتج التعلم	أنشطة التعليم والتعلم
--------------------	-----------------------

نشاط اسئلة تنافسية	نشاط جماعي تقسيم الطالبات لمجموعات أثناء المحاضرات التطبيقية	تكاليف عملية		
√			أ-1- تعرف المصطلحات العلمية لمسابقات الميدان والمضمار.	المعلومات والمفاهيم
√			أ-2- تذكر المعارف الأساسية والتاريخية لمسابقات (100م، 2م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية)	
√			أ-3- تذكر تقسيمات وأنواع مسابقات وبطولات الميدان والمضمار المختلفة.	
√			أ-4- توضح أهمية مسابقات الميدان والمضمار.	
√			أ-5- توضح الخطوات التعليمية والفنية للمسابقات (100م، 200م ، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية)	
√			أ-6- توضح الاسس الميكانيكية للمسابقات ( 100م، 200م ، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
√			أ-7- تذكر الأخطاء الشائعة للمسابقات (100م، 200م ، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
√		√	أ-8- تشرح القواعد القانونية للمسابقات ( 100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
√		√	ب-1- تحلل الاداء لمسابقات ( 100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	المهارات الذهنية
√	√		ب-2- تفاضل بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة وفقا للمسابقات المقررة.	
√			ب-3- تميز قواعد تحكيم المسابقات المقررة.	
	√	√	ج-1- تؤدي المسابقات المقررة باتباع الخطوات الفنية السليمة	المهارات المهنية
	√	√	ج-2- تطبيق القواعد القانونية للمسابقات ( 100م، 2م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
	√	√	ج-3- تصحح الأخطاء المصاحبة لأداء مسابقات ( 100م، 2م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل - دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
	√	√	د-1- تعمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات أثناء المحاضرات التطبيقية.	المهارات العامة
	√	√	د-2- تمارس التعلم الذاتي من خلال التكاليفات ( احماء - اعداد بدني خاص)	
√			د-3- تستخدم المصطلحات الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار باللغة العربية والاجنبية	



مصفوفة نواتج التعلم و اساليب التقويم لمقرر مسابقات ميدان ومضمار ( 1 ) م.ض 108  
قسم : تدريب مسابقات الميدان والمضمار الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2018/2017م

اساليب التقويم					اهداف نواتج التعلم	المعلومات والمفاهيم
تفاعل وايجابية	تكاليفات عملية	اختبارا ت شفوية	اختبار تطبيقي	اختبار نظري		
		√		√	أ-1- تعرف المصطلحات العلمية لمسابقات الميدان والمضمار.	
		√		√	أ-2- تذكر المعارف الأساسية والتاريخية لمسابقات (100م، 2م، 4م×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية)	

		√		√	أ-3- تذكر تقسيمات وأنواع مسابقات وبطولات الميدان والمضمار المختلفة.	
		√		√	أ-4- توضح أهمية مسابقات الميدان والمضمار.	
		√		√	أ-5- توضح الخطوات التعليمية والفنية للمسابقات (100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية)	
		√		√	أ-6- توضح الاسس الميكانيكية للمسابقات (100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
		√		√	أ-7- تذكر الأخطاء الشائعة للمسابقات (100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
	√	√		√	أ-8- تشرح القواعد القانونية للمسابقات (100م، 200م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
	√	√			ب-1- تحلل الاداء لمسابقات(100م، 2م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	المهارات الذهنية
		√		√	ب-2- تفاضل بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة وفقا للمسابقات المقررة.	
		√		√	ب-3. تميز قواعد تحكيم المسابقات المقررة.	
√	√		√		ج-1- تؤدي المسابقات المقررة باتباع الخطوات الفنية السليمة	المهارات المهنية
√	√		√	√	ج-2- تطبق القواعد القانونية للمسابقات (100م، 2م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
√	√		√	√	ج-3- تصحح الأخطاء المصاحبة لأداء مسابقات (100م، 2م، 4×100م تتابع- الوثب الطويل – دفع الجلة ، اختراق الضاحية).	
√	√				د-1 - تعمل في جماعة من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات أثناء المحاضرات التطبيقية.	المهارات العامة
√	√				د-2- تمارس التعلم الذاتي من خلال التكاليفات ( احماء – اعداد بدني خاص )	
		√		√	د-3- تستخدم المصطلحات الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار باللغة العربية والاجنبية	



