

أساليب التقويم المقترحة لمادة
أساسيات مسابقات المضمار

* توزيع درجات أساسيات المضمار وفقاً لللائحة الكلية :-

رقم الكود	اسم المقرر	عدد الساعات		النهايات العظمي وتوزيع درجات					الامتحان زمن بالساعات
		نظري	تطبيقي	إعمال سنه	الامتحان العملي	الامتحان التحريري	النهاية الصغرى للمقرر	النهاية العظمي	
118ت	أساسيات مسابقات المضمار	1	4	45	60	45	75	150	2

- وفيما يلي الأسلوب المقترح لتوزيع درجات أعمال السنة :-

محاوّر التقييم	فاعليه الطالب	النشاط البحثي	امتحان شفوي	امتحان عملي
الدرجة المقترحة	5	5	5	15
			سباق المسافات المتوسطة	سباقات التتابعات

لم يتم إضافة درجة الغياب ضمن إعمال السنه وذلك لتحقيق العدالة للطلاب حيث أن أساسيات المضمار يتم تدريسها في الفصل الدراسي الأول للفرقة الأولى ويتأخر وصول بعض الطلاب للكلية نظراً لتأخر بطاقات الترشيح .

يتم تقسيم الدرجة الخاصة بكل محور علي عناصر التقييم علي النحو التالي :-

1- فاعليه الطالب :-

الدرجة (5)	عناصر التقييم	محور التقييم
1	- الجدية والحماس	الفاعلية
1	- التعاون في إعداد الأجهزة والأدوات	
1	- الالتزام بمواعيد المحاضرات	
1	- الالتزام بالذي الرياضي	
1	- الطالب مع القائمين بالتدريس مع الزملاء	

2- النشاط البحثي:-

الدرجة (5)	عناصر التقييم	مصور التقييم
1	- سباقات المسافات القصيرة	النشاط البحثي
1	- سباقات المسافات المتوسطة	
1	- سباقات المسافات الطويلة	

1	- - سباقات التتابعات	
1	- سباقات الحواجز	

-

- يتم عمل بحث جماعي لكل شعبه بعد انتهاء التدريس العملي والنظري لكل سباق
- يتم تحديد عناصر الحث مع أمكانيه إضافة بعض العناصر الذي قد يقترحها الطلاب . كما في الجدول
التالي

عناصر البحث	السباق
<ul style="list-style-type: none"> - المرحلة الفنية لعدو 100م - مراحل البدء المنخفض - المراحل الفنية لأداء الخطوة . - القواعد القانونية لسباق عدو 100م - الأخطاء الشائعة للسباق - بعض العناصر التي يمكن إضافتها 	<p>المسافات القصيرة (100 م عدو)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - العدو في خط مستقيم - العدو في منحني - الفرق بين العدو في خط مستقيم و العدو في المنحني - القواعد القانونية لسباق 800م جري - الأخطاء الشائعة للسباق - بعض العناصر التي يمكن إضافتها . 	<p>المسافات المتوسطة (800م جري)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - البدء العالي - النواحي الفنية لجري المسافات الطويلة . - توزيع الجهد علي السباق - القواعد القانونية للسباق - الأخطاء الشائعة - بعض العناصر التي يمكن إضافتها 	<p>المسافات الطويلة - (3000 م جري)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - البدء في سباق 4 × 100م - تمرير العصا في منطقه التسليم والتسلم - وضع المستلم في بداية 3م - النقاط الضابطة - أنواع القبض علي العصا - طرق تمرير العصا - التمرير البصري واللابصري - ترتيب فريق سباق 4 × 100 م تتابع - القواعد القانونية للسباق - الأخطاء الشائعة للسباق 	<p>سباقات التتابعات 4 × 100م</p>
<ul style="list-style-type: none"> - المرحل الفنية لسباق 100م ، 110م حواجز - القواعد القانونية للسباق - الأخطاء الشائعة للسباق - بعض العناصر التي يمكن إضافتها 	<p>سباقات الحواجز 100م حواجز 110م حواجز</p>

- يتم تقويم البحث مع تحديد الجزء الذي قام به كل طالب ودرجة مشاركته في تلك العنصر وذلك من خلال الاستمارة الآتية :-

مشاركة الطالب			العنصر	اسم الطالب	م	الشعبة
غير مشارك	مرضي	جيد				

3- الاختبار الشفوي :-

- بعد انتهاء الطلبة من إعداد البحث توضع عدة اسئلة لكل عنصر من عناصر البحث
- يتم الامتحان لكل شعبه
- يتم سؤال الطالب في احد العناصر غير العنصر الذي تم إعداد من قبل نفس الطالب وذلك لضمان اطلاع الطالب علي جميع عناصر البحث
- يقوم الطالب الذي قام بإعداد تلك العنصر بإعطاء الزميل درجة علي إجابته وذلك لتنمية القدرة علي التقييم والنقد البناء وتنمية الثقة بالنفس .

4- الامتحان العملي :- يتم عمل اختبارين للامتحان العملي

أ- اختبار الأول في نهاية السباق

ب- الاختبار الثاني إثناء امتحانات أعمال السنه

مجموع الدرجات (30)	الدرجة (15)		السباق
	اختبار ثاني	اختبار أول	
15	10	5	المسافات المتوسطة 800 م عدو
15	10	5	سباقات التتابعات 4×100م عدو

- ويتم تقسيم الدرجة لكل سباق وفقاً للعناصر التالية:-
- المسافات المتوسطة (سباق 800م عدو)

الاختبار الثاني (10 درجات)	الاختبار الأول (5 درجات)	عناصر التقييم
1	0.5	البدء
2	1	وضع الجذع
2	1	حركات الذراعين
2	1	حركات القدمين
2	1	توزيع الجهد
1	0.5	نهاية السباق

- سباقات التتابعات (4 × 100م عدو)

الاختبار الثاني (10 درجات)	الاختبار الأول (5 درجات)	عناصر التقييم	
		المسلم	المستلم
2	1	- وقت النداء	- وضع الاستعداد
2	1	- فرد ومد الذراع	- وقت البدء للعدو
2	1	التسليم الصحيح	- فرد الذراع
2	1	مكان العدو داخل	- الاستلام الصحيح

		الحارة	
2	1	الخروج الصحيح من الحارة	-مكان العدو داخل الحارة

استمارة التقويم المقترحة
لإعمال السنة لماده أساسيات
سباقات المضمار

الشعبة:

الاسم:

الدرجة الكلية	محاور التقويم	عناصر التقويم	الدرجة العظمى	درجة الطالب	ملاحظات
5	الفاعلية	- الجدية والحماس - التعاون - الالتزام بمواعيد - الالتزام بالزي الرياضي - سلوك الطالب	1 1 1 1 1		
5	النشاط البحثي	- سباقات المسافات القصيرة - سباقات المسافات المتوسطة - سباقات المسافات الطويلة - سباقات المسافات المتتابعات - سباقات المسافات الحواجز	1 1 1 1 1		
5	الامتحان الشفوي	- سباقات المسافات القصيرة - سباقات المسافات متوسطة - سباقات المسافات الطويلة - سباقات المتتابعات - سباقات الحواجز	1 1 1 1 1		

اختبار أول	اختبار ثاني	اختبار أول	اختبار ثاني	المسلم	المستلم	الامتحان العملي	30
		1 2 2 2 1	0.5 1 1 1 0.5		- البدء - وضع الجذع - حركات القدمين - حركات الذراعين - توزيع الجهد - نهاية السباق		
اختبار ثاني	اختبار أول	اختبار ثاني	اختبار أول			سباقات المتتابعات (15 درجة)	
		2 2 2 2 2	1 1 1 1 1	- وقت الندء - فرد ومد الذراع - فرد ومد الذراع - فرد ومد الذراع - فرد ومد الذراع	مع الاستعداد البدء للعدو البدء للعدو البدء للعدو البدء للعدو		

استمارة تقييم للامتحان العملي
المادة أساسيات سباقات المضمار

الاسم:

الشعبة:

ملاحظات	درجة الطالب		مستوي رقمي 5 درجات		عناصر التقويم	20 درجة
	مستوي رقمي	أداء مهاري	مستوي رقمي (5 درجات)	أداء مهاري (15 درجة)		
				1 1 1 2 1 2 2 3 2	وضع خذ مكانك - وضع استعد - سرعه رد الفعل وترك مكب البدء - ميل الجذع خلال الخطوات الأو - وضع الرأس - حركات الذراعين - وضع الجذع أثناء السباق - خطوات القدمين - نهاية السباق	سباقات المسافات القصيرة سباق عدو 100م
				1 1 2 2 2 2 2 1 1 1	- وضع البدء - الاقتراب والعدو حتي الحاجز الاول - الارتقاء قبل الحاجز - وضع الجذع فوق الحاجز - وضع الرجل الحره - وضع قم الارتقاء - هبوط الرجل الحرة - العدو بين الحواجز - وضع الجسم اثناء العدو وحتى نهاية السباق - نهاية السباق	سباقات الحواجز عدو 100 م حواجز عدو 110م حواجز
				2 2 2	- وضع البدء العالي - وضع الجذع - حركات الذراعين	سباقات المسافات الطويلة جري

						3000م	
				2	- حركة القدمين		
				3	- توزيع الجهد		
				2	- التنفس		
				2	- نهاية السباق		

* المستوي الرقمي يقاس من خلال الزمن المستغرق لكل سباق وتوضع درجات معيارية لتلك الازمنه وقد تتغير تلك الازمنه وقد يتغير تلك الدرجات المعيارية كل عام حسب مستوي الطلاب

* يقاس الزمن من خلال ساعات رقمية