

الجامعة : الحمدانية
الكلية : التربية الحمدانية
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة : الرابعة
اسم المحاضر الثلاثي : زكريا يحيى ايوب
اللقب العلمي : مدرس مساعد
المؤهل العلمي : ماجستير
مكان العمل : كلية التربية الحمدانية



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الاشراف والتقويم العلمي

كراسة المادة Course Book

العاب الساحة والميدان	1. اسم المادة
م.م زكريا يحيى ايوب	2. التدريسي المسؤول
	3. الفرع
0770 161 5612	4. معلومات الاتصال:
4 ساعات في الاسبوع	5. الوحدات الدراسية(بالساعة) خلال الاسبوع
48 ساعة خلال الاسبوع	6. عدد ساعات العمل
SEGI18F2081	7. رمز المادة(course code)
	8. البروفایل الاكاديمي للتدريسي
تاريخ العاب القوى – كافة فعاليات العاب الساحة والميدان- القانون الدولي المحدث . رسم ملعب الساحة والميدان، فضلا عن التحكيم .	9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords
<p>10. نبذة عامة عن المادة</p> <p>تعليم الطالب المبادئ والمهارات الاساسية لفعاليات الساحة والميدان بكافة انواعها (الاركاض-الرمي-القفز) فضلاً عن القوانين لهذه الفعاليات والادوات والملاعب التي تستخدم والمواصفات والابعاد القانونية . سيتم تزويد الطالب بالمعلومات النظرية والعملية الخاصة بكل فعالية (الاركاض-الرمي-القفز) ومهاراتها الاساسية ومراحلها الفنية والنواحي الميكانيكية وكذلك تعليم الطالب كيفية تعليم هذه المهارات والاساليب التي يجب اتباعها في عملية التعليم فضلاً عن المعرفة الكاملة بالقياسات والنواحي القانونية والفنية لكل فعالية . ويجب ان يكون على دراية كافية بكل مايتعلق بهذه الفعاليات من تعليم وتصحيح الاخطاء وكيفية اكتشاف الخطأ اثناء اداء الفعاليات المختلفة .واعطاء بعض المبادئ الاساسية لتدريب الالعب العشرية وقوانينها الخاصة وتاريخ نشاتها والارقام القياسية المتحققة على المستوى المحلي والدولي وكيفية احتساب جدول النقاط وذلك لخصوصيتها بالنسبة لبقية فعاليات العاب الساحة والميدان.</p>	
<p>11. أهداف المادة:</p> <p>ان الهدف الرئيس للمادة مرتبط بهدف الكلية وهو تخريج الطلبة كمدرسين للتربية البدنية وعلوم الرياضةوالطالب يجب ان يدرك بانها سيتخرج مدرس للتربية البدنية وعلوم الرياضة وهو يعلم كيف يعلم ويدرب اللاعبين والتلاميذ المهارات الاساسية من الناحية الفنية والميكانيكية لمختلف فعاليات العاب الساحة والميدان (الاركاض بانواعها-القفز والوثب-الرمي والقفز) وليس بالضرورة ان يتخرج الطالب من الكلية وهو بطل في مختلف الفعاليات كأن يكون بطل بالاركاض او القفز او الرمي وانما يمتلك العديد من المعلومات والاساليب التي تمكنه من تدريس وتعليم وتدريب الفعاليات المذكورة وبالمقابل يجب ان يعلم الطالب كيف يدير المسابقات من خلال التحكيم لفعاليات الساحة والميدان .</p>	

١٢. التزامات الطالب:

على الطالب الالتزام أولاً بالحضور وعد التغيب عن المحاضرة والالتزام بالنظام والاحترام المتبادل وتلقي المعلومات من قبل التدريسي وكذلك الاستعداد في أي وقت لاداء الامتحانات اليومية فضلاً بالمشاركة بالنقاشات داخل الصف والتهيئة بشكل جيد لامتحانات الفصلية .

١٣. طرق التدريس

يستخدم التدريسي الملعب الخاص بالاركاظ بانواعها المختلفة المذكورة واستخدام الميادين الخاصة بالرمي والقذف فضلاً عن استخدام الاماكن الخاصة بالقفز والوثب من اجل اعطاء التمرينات الخاصة بكل فعالية فضلاً عن اجراء التطبيق العملي للفعاليات المختلفة من اجل تعلم طريقة التحكيم الصحيح. كذلك يتم شرح المادة النظرية بكل جوانبها لكل الفعاليات ومن ثم اجراء التطبيق العملي في الميدان وعرض مهارات الفعاليات ميدانياً من قبل التدريسي والطلاب. فضلاً عن تهيئة ملزمة خاصة بالفعاليات المختلفة تغطي كافة الجوانب النظرية والعملية والقانون الدولي لالعاب القوى وكذلك يتم شرح المسائل والموضوعات الغامضة على الطلبة باستخدام السبورة .

١٤. نظام التقييم

يتم تقييم الطلبة خلال الفصل الدراسي على النحو الآتي :

الامتحان الفصلي وتكون الدرجة 25% مقسمة على 10% امتحان نظري و15% امتحان عملي

١٥. نتائج تعلم الطالب (ان لاتقل عن 100 كلمة)

ان نتائج تعلم الطالب في مادة الساحة والميدان للمرحلة الثانية ان يكون قادر على ان يعلم ويدرب اللاعبين والتلاميذ المهارات الاساسية للفعاليات المخصصة ضمن منهاج المرحلة الثانية والتي تتضمن (فعاليات الاركاظ المخصصة لمنهاج المرحلة الثانية وكذلك فعاليات الرمي والقفز) وليس بالضرورة ان يتخرج الطالب من الكلية وهو بطل في كل فعالية كأن يكون بطل بالاركاظ بانواعها المختلفة وكذلك فعاليات القفز والوثب والرمي والقذف، وانما يمتلك العديد من المعلومات والاساليب واللياقة البدنية التي تمكنه من تدريس وتعليم وتدريب الفعاليات المذكورة وبالمقابل يجب ان يعرف الطالب كيف يدير وينظم المسابقات بانواعها من خلال التحكيم لمختلف مسابقات العاب الساحة والميدان وفي المحصلة النهائية تصبح لديه فرص عمل بعد التخرج كأن يكون مدرس ، مدرب ، حكم .

١٦. قائمة المراجع والكتب

1- كتاب ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات العاب القوى .تأليف الدكتور عبد الرحمن عبد الحميد زاهر /القاهرة 2009. 2_ كتاب اجري اقفز ارمي /مرشد الاتحاد الدولي الرسمي لتعليم العاب القوى/الاتحاد الدولي لالعاب القوى .3- كتاب القانون الدولي لالعاب القوى /2012 / ترجمة واعداد ا.م.د صريح عبد الكريم الفضلي.4- كتاب العاب القوى/د.ريسان خريبط ..د.عبد الرحمن الانصاري 5- القانون الدولي للمنافسات، ترجمة واعداد د.حيدر فائق الشماع – د.عادل محمد دهش 2018-2019 .

1٧. المواضيع

اسم المحاضر : د.عمار علي احسان ، د.محمد سعد محمود

د.عبد الله حسن علي

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	التطبيق العملي
1	2019/10/	عرض مفردات المنهاج الذي سينفذه الطلبة مع نبذة تاريخية مختصرة عن العاب الساحة في العراق والعالم	
2	2019/10/	المراحل الفنية لفعالية الوثبة الثلاثية في العاب الساحة والميدان + الركضة التقريبية بمراحلها الاولى قبل الوصول الى لوحة النهوض	تمارين للكرض السريع لمسافات قصيرة مختلفة من 15 - 35 متر + اعطاء تمارين للمبادئ الاساسية للوقوف الصحيح وكيفية البدء الصحيح
3	2019/10/	المراحل الاخرى للركضة التقريبية وحتى الوصول الى لوحة النهوض + مرحلة النهوض باقسامها الثلاث على لوحة النهوض	اعطاء تمارين لكيفية التدرج بالسرعة وربط الخطوات الثلاث الاخيرة قبل النهوض + اعطاء تمارين لكيفية وضع قدم الرجل الناهضة على لوحة النهوض بشكل قانوني تجنباً للاخطاء القانونية
4	2019/11/	مرحلة الحجلة وكيفية اداءها بالشكل الصحيح + وضع قدم رجل الارتكاز والرجل الحرة اثناء الأداء	اعطاء تمارين الحجل المتبادل والمتكرر لكلتا اعطاء تمارين لكيفية + القدمين خارج مجال القفز الاداء الصحيح لرجل الارتكاز والرجل الحرة اثناء الأداء
5	2019/11/	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 من

	الربط الصحيح بين الخطوة والوثبة			
6	2019/11/	ربط الوثبات الثلاث مع بعضها بشكل متكامل + مرحلة الهبوط	اعطاء تمارين لكيفية الربط بين اداء الوثبات الثلاث بشكلها الكلي + تمارين تمكن الطالب من الربط بين اداء الوثبات الثلاث مع مرحلة الهبوط في حفرة الرمل	
7	2019/11/	شرح القانون الخاص بالفعالية بجوانبه الفنية والقانونية	من خلال التطبيق يتم اكتشاف الاخطاء وتجنبها اثناء الأداء	
8	2019/12/	المراحل الفنية لمسابقة 110 متر حواجز	اعطاء تمارين على كيفية اداء البدء الصحيح من الوضع المنخفض	
9	2019/12/	الركض من البدء حتى الحاجز الاول + خطوة الحاجز بكل تفاصيلها واقسامها	اداء تمارين الركض السريع والخطوات الموزونة لضبط الاقتراب للحاجز الأول + اعطاء تمارين تساعد للرجل الفاتدة ولرجل التغطية على الحاجز	
10	2019/12/	الركض بين الحواجز بخطواته الثلاث ، الاداء المتكامل للفعالية وحتى الوصول الى خط النهاية	اعطاء تمارين توافقية لضبط الخطوات بين الحواجز ، و تمارين السرعة والربط بين مختلف مراحل الفعالية	
11	2019/12/	فعالية 400×4 متر بريد و ، انواع البريد 400×4 متر بريد	اعطاء تمارين على كيفية الاستلام والتسليم بالشكل الصحيح ، و تمارين البدء وكيفية الركض في القوس والمستقيم	
12	2019/12/	كيفية رسم ملعب الساحة والميدان	تعليم الطلاب كيفية رسم الملعب وفق قوانين ومعادلات رياضية	
13	2020/1/	شرح انواع البريد فروقات قوس واحد وفروقات القوسين وفروقات ثلاث اقواس	تعليم الطلاب كيفية اداء وتوزيع اللاعبين على المجالات بالشكل الصحيح	
14	2020/1/	المراحل الفنية لرمي القرص وقفة الاستعداد والمرحلة التمهيدية	اعطاء تمارين على كيفية حمل ومسك القرص بالشكل الصحيح + اعطاء تمارين تساعد الطالب على كيفية الاداء الصحيح	
15	2020/1/	الدوران والتهيؤ للرمي والرمي النهائي للقرص	اعطاء تمارين باوزان خفيفة لاداء الحركات واتقانها	
16	2020/1/	امتحان الفصل الاول نظري	امتحان الفصل الاول عملي	
عطلة نصف السنة				
17	2020/2/	المراحل الفنية وتكنيك الاداء لفعالية القفز بالعصا (الزانا)	تعليم الطلاب كيفية المسك والقبض والحمل الصحيح للعصا	
18	2020/2/	الاقتراب وحركة الغرس والارتقاء بالعصا	اعطاء تمارين الركض السريع بالعصا من مسافات مختلفة والتهيؤ لمرحلة الغرس	
19	2020/3/	التعلق والتكور والفرد والامتداد	اعطاء تمارين اولية بسيطة بعصا الالمنيوم والتدريب على كيفية التعلق	
20	2020/3/	الدوران والدفع وعبور العارضة	اعطاء تمارين اعطاء تمارين بعصا الالمنيوم تساعد الطالب على كيفية العبور بشكل مبسط	
21	2020/3/	القانون الدولي للقفز بالعصا مع شرح جداول التصفيات والنهائيات الخاصة بفعاليات القفز والوثب بشكل عام والزانا بشكل خاص	تطبيق واداء المهارات لتطبيق الجانب القانوني بشكله الكامل	
22	2020/3/	ركض المسافات المتوسطة والطويلة + شرح الجوانب الفنية والقانونية لركض 800 متر و	اعطاء اركاض لتمنية المطاولة العامة بشكل عام + اعطاء تمارين المطاولة	

	ومطاوله السرعة	1500 متر		
23	2020/3/	شرح البداية من الوقوف وكيفية الاداء ومكان الوقوف على مجالات الركض	التطبيق العملي للبدائيات وكيفية توزيع اللاعبين على المجالات	
24	2020/4/	شرح مراحل الاركاض المتوسطة والطويلة	تطبيق العملي على كيفية توزيع الجهد خلال مسافات السباق المختلفة بمراحله الاولية وحتى انتهاء السباق	
25	2020/4/	سباق ركض 3000 متر موانع شرح مراحل الفعالية بمراحلها الثلاث .البداية _ الوسطى _ نهاية السباق	تعليم الطلاب كيفية اجتياز المانع ومن ضمنها كيفية عبور واجتياز المانع المائي بالشكل القانوني الصحيح + لتطبيق العملي على كيفية توزيع الجهد خلال مراحل السباق الثلاث والتاكيد على اجتياز وعبور المانع المائي بالشكل الصحيح .	
26	2020/4/	شرح المراحل الفنية في مسابقة رمي المطرقة	اعطاء الطلاب تمارين تساعد على الاداء بشكل عام للفعالية	
27	2020/4/	مسك المطرقة والوضع الابتدائي والمرجحات التمهيدية	تد ريب الطلاب على كيفية مسك المطرقة بشكل صحيح واداء الوضع الابتدائي وكيفية اداء المرجحات التمهيدية	
28	2020/5/	الربط بين المرجحات التمهيدية والدورة الأولى	اعطاء تمارين تعليمية تساعد الطالب على اداء المرجحات التمهيدية وكيفية ربطها مع الدورة الأولى	
29	2020/5/	الدوران والرمي	اعطاء تمارين تساعد الطالب على الاداء الصحيح للدوران ووضع الارجل وكيفية الانتقال داخل دائرة الرمي	
30	2020/5/	التغطية والتوازن والتبديل + شرح جدول التصفيات لفعاليات الوثب والرمي	تعليم الطلاب على كيفية الاداء الصحيح لهذه المرحلة المهمة لتجنب حدوث الايحاء القانونية . + تعليم الطلاب كيفية تصفية اللاعبين للمراحل النهائية وحساب النقاط والترتيب النهائي للاعبين في المنافسة	
31	2020/5/	امتحان الفصل الثاني نظري	امتحان الفصل الثاني عملي	