

جامعة البلقاء التطبيقية

وحدة التقييم والامتحانات العامة

مصفوفة الكفايات والمهارات العملية لمخرجات التعلم Learning Outcomes

الورقة	الرابعة (الامتحان العملي)
المسار	علوم الرياضة
البرنامج	التربية البدنية والصحية
رمز الورقة	022301/ 4

مخرجات التعلم للبرنامج		
المهارات المطلوبة	مخرج التعلم	الرقم
<p>اسس تدريبات رفع الثقال</p> <p>1. معرفة المهارات والمعارف والمعلومات والكفايات اللازمه للتعامل مع الاثقال</p> <p>2. الالمام الكافي بالمهارات والمعارف والمعلومات اللازمه للتعامل مع الاجهزة والادوات الرياضية</p> <p>2. المقدرة على تصميم برنامج الاثقال والاجهزة الخاصه بالتحمل القلبي الوعائي الخاصة بانقاص الوزن وزيادة القوة العضلية</p> <p>3. التمكن من اتقان المهارات والمعارف والكفايات اللازمه بالقيام بتصحيح الأخطاء واعطاء التمرينات وطرق السند والمناولة</p>	استخدام الأجهزة والأدوات الرياضية	1.
<p>الاعداد البدني</p> <p>1. طرق اكتابة والنداء على التمرينات الرياضية.</p> <p>2. ممارسة التمرينات الرياضية وتطبيقها بالطريقة العلمية السليمة</p> <p>3. ادارة الحصة الرياضية التدريبية</p> <p>الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية</p> <p>1. تطبيق واجراء الاختبارات الحديثة في المجال الرياضي</p> <p>2. تطبيق اخنبارات وطرق قياس عناصر اللياقة البدنية</p> <p>3. تقنين المقاييس والاختبارات العملية والنظرية في المجال الرياضي</p>	الاختبارات العملية وقياس القدرات البدنية	2.



مخرجات التعلم للبرنامج		
المهارات المطلوبة	مخرج التعلم	الرقم
التمرينات الهوائية واللاهوائية 1. ان يتقن ويميز بين التدريبات الهوائية واللاهوائية 2. اختيار التمرينات الهوائية واللاهوائية المناسبة للمارسين للنشاط البدني		

