

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
<p>التمرينات الهوائية واللاهوائية</p> <p>1. ان يتقن ويميز بين التدريبات الهوائية واللاهوائية</p> <p>2. اختيار التمرينات الهوائية واللاهوائية المناسبة للمارسين للنشاط البدني</p>		

