

## نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر	الألعاب القوى		
2. رمز المقرر	MU1212011		
3. الفصل / السنة	سنوي		
4. تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/21		
5. أشكال الحضور المتاحة	الحضور المكثف (أسبوعي)		
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)/ عدد الوحدات (الكلي)	120 ساعة		
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر) الاسم: م.د حارث عبدالله عبدالواحد	dr.hareth89@gmail.com		
8. اهداف المقرر	<table border="1"><tr><td>اهداف المادة الدراسية</td></tr><tr><td>❖ التعرف على فعاليات العاب القوى وكيفية تعليمها ❖ تعلم كيفية تحكيم كل فعالية من فعاليات العاب القوى ❖ تعليم كيفية الأداء الفني والمراحل الحركية لكل فعالية من فعاليات القوى ❖ التعرف على قياسات مضمار العاب القوى وكان بدء كل فعالية ❖ تعليم الطلبة لفعاليات الوثب الثلاثي والقفز بالزانة وفعاليات المسافة المتوسطة وفعاليات الرمي ❖ تحسين مستوى الأداء من خلال التمارين المساعدة ❖ تعزيز ثقافة التعاون في إنجاز المهام</td></tr></table>	اهداف المادة الدراسية	❖ التعرف على فعاليات العاب القوى وكيفية تعليمها ❖ تعلم كيفية تحكيم كل فعالية من فعاليات العاب القوى ❖ تعليم كيفية الأداء الفني والمراحل الحركية لكل فعالية من فعاليات القوى ❖ التعرف على قياسات مضمار العاب القوى وكان بدء كل فعالية ❖ تعليم الطلبة لفعاليات الوثب الثلاثي والقفز بالزانة وفعاليات المسافة المتوسطة وفعاليات الرمي ❖ تحسين مستوى الأداء من خلال التمارين المساعدة ❖ تعزيز ثقافة التعاون في إنجاز المهام
اهداف المادة الدراسية			
❖ التعرف على فعاليات العاب القوى وكيفية تعليمها ❖ تعلم كيفية تحكيم كل فعالية من فعاليات العاب القوى ❖ تعليم كيفية الأداء الفني والمراحل الحركية لكل فعالية من فعاليات القوى ❖ التعرف على قياسات مضمار العاب القوى وكان بدء كل فعالية ❖ تعليم الطلبة لفعاليات الوثب الثلاثي والقفز بالزانة وفعاليات المسافة المتوسطة وفعاليات الرمي ❖ تحسين مستوى الأداء من خلال التمارين المساعدة ❖ تعزيز ثقافة التعاون في إنجاز المهام			
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	<table border="1"><tr><td>الاستراتيجية</td></tr><tr><td>1. الشرح والتوضيح 2. طريقة عرض نموذج</td></tr></table>	الاستراتيجية	1. الشرح والتوضيح 2. طريقة عرض نموذج
الاستراتيجية			
1. الشرح والتوضيح 2. طريقة عرض نموذج			

3. طريقة المحاضرة .	
4. طريقة المناقشة .	
5. التعلم التعاوني	
6. التقنيات الحديثة في التعلم (مثل عرض الفيديوهات التعليمية)	
7. التطبيق العملي في الملعب	

#### 10. بنية المقرر

طريقة التقييم	طريقة التعلم	اسم الوحدة او الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	الساعات	الأسبوع
أسئلة شفهية	محاضرة + فيديو	تاريخ العاب القوى	يشرح تاريخ العاب القوى	2	الاسبوع الأول
تقرير قصير	محاضرة + مناقشة	فعالية الوثب الثلاثي	يحلل فوائد ممارسة فعالية الوثب الثلاثي	2	الاسبوع الثاني
ملاحظة مباشرة	عرض عملي	المراحل الفنية لاداء الفعالية	يتعرف على متطفلة اللعبة	2	الاسبوع الثالث
ملاحظة مباشرة	محاضرة + تطبيق ميداني	القواعد القانونية للوثبة الثلاثية	يشرح الاسس والمبادئ الأساسية للعبة	2	الاسبوع الرابع
تقييم أداء فردي	تدريب عملي	ملعب الوثبة الثلاثية وابعاده القانونية	يتعرف على القياسات القائمة على ملخص المضمار للوثبة الثلاثية	2	الاسبوع الخامس
ملاحظة مباشرة	عرض فيديو + تصحيح	التمارين المساعدة لتحسين الأداء	يحدد الأخطاء الشائعة ويصححها	2	الاسبوع السادس
		امتحان شهر اول نظري		2	الاسبوع السابع
عرض طلابي	محاضرة + تطبيق	القفز بعصا الزانة	يشرح طريقة اداء بعصا الزانة	2	الاسبوع الثامن
امتحان عملي ونظري	—	المراحل الفنية لفعالية القفز بعصا الزانة	يتعرف على المراحل لقفز	2	الاسبوع التاسع

اختبار قصير	تدريب عملي	القائد القواعد القانونية للفعالية	يفهم القواعد الخاصة بالفعالية	2	الاسبوع العاشر
تقييم أداء المهارة	تدريب فردي	القياسات والابعاد الخاصة بمضامن الفرز بعضا الزانة	يتعلم طرق تحطيط الفرز بالزانة	2	الاسبوع الحادي عشر
عرض طلابي	فيديو + تدريب	التطبيق العملي للتعرف على طريقة الاداء	يشرح مراحل الاداء العملية للفعالية	2	الاسبوع الثاني عشر
ملاحظة مباشرة	تدريب جماعي	يحدد الأخطاء وتنمية التمارين المساعدة في اتقان المهام	الأداء الصحيح	2	الاسبوع الثالث عشر
تغذية راجعة فورية	تطبيقي	يتقن طريقة مسك القرص فعالية رمي القرص	وحملة	2	الاسبوع الرابع عشر
		امتحان نظري		2	الاسبوع الخامس عشر
منافسات	منافسات مبسطة	القواعد القانونية لفعالية الرمي القرص	يتعرف على قواعد الاداء	2	الاسبوع السادس عشر
اختبار قصير	محاضرة تفاعلية	المراحل الفنية لأداء رمي القرص	يفهم المراحل الفنية وأداء كل مرحلة	2	الاسبوع السابع عشر
أسئلة شفهية	محاضرة + فيديو	فعالية اطاحة المطرقة	يتعرف مراحل لإطاحة المطرقة	2	الاسبوع الثامن عشر
عرض طلابي	فيديو + مناقشة	مراحل اداء فعالية الاطاحة بالمطرقة	يطبق المراحل للفعالية	2	الاسبوع التاسع عشر
اختبار قصير	دراسة حالة	ابعاد قفص فعالية الاطاحة بالمطرقة	يفهم الابعاد الخ بقفص اطاحة المطرقة	2	الاسبوع العشرون
ملاحظة مباشرة	تدريب ميداني	فعاليات سباقات 110 حاجز	يتعرف على طريقة فعالية قفز الحاجز	2	الاسبوع الواحد والعشر
تقرير	لعبة تطبيقي	المسافات بين الحاجز	يشرح المسافات القائمة بين الحاجز وآخر	2	الاسبوع اثنان والعشر

الامتحان	الشرح	فعالية 1500 متر	يفهم طريقة ركض و المسافة	2	الاسبوع الثامن والعشر
طريقة	وسائل العرض ( الداتا شو )				
التعبير	التفكير الإبداعي				
بالأسهم	التفكير الناقد				
التقارير					
الأسبوعية					
الامتحان	الشرح	فعالية 3000 متر	التفكير الناقد . الملاحظة . مهارة التفكير الإبداعي	2	الاسبوع التاسع والعشر
طريقة	وسائل العرض ( الداتا شو )				
التعبير	التفكير الإبداعي				
بالأسهم	التفكير الناقد				
التقارير					
الأسبوعية					
الامتحان	الشرح	فعالية 400 متر	التعرف على فعالية حاجز	2	الاسبوع العشرون
طريقة	وسائل العرض ( الداتا شو )		جواز		
التعبير	التفكير الإبداعي				
بالأسهم	التفكير الناقد				
التقارير					
الأسبوعية					
الامتحان	الشرح	المسافات القانونية بين الحاجز	يفهم القواعد القائمة للحاجز والمسافة القانونية بين حاجز و حاجز	2	الاسبوع السابع والعشر
طريقة	وسائل العرض ( الداتا شو )				
التعبير	التفكير الإبداعي				
بالأسهم	التفكير الناقد				
التقارير					
الأسبوعية					
الامتحان	الشرح	يفتقن أداء اجتياز الحاجز وطريقة التغطية مناقشة + تطبيق	يتقن أداء اجتياز الحاجز	2	الاسبوع الثالث والعشر
طريقة	وسائل العرض ( الداتا شو )				
التعبير	التفكير الإبداعي				
بالأسهم	التفكير الناقد				
التقارير					
الأسبوعية					

• التقارير الأسبوعية					
		امتحان نظري	.	2	الاسبوع الثالثون

#### 11. تقييم المقرر

توزيع الدرجة من 100 على وفق المهام المكافأ بها الطالب مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير .... الخ

امتحان نظري فصل اول	10%
امتحان عملي فصل اول	15%
امتحان نظري فصل اول	10%
امتحان عملي فصل ثاني	15%
امتحان نهائي نظري	20%
امتحان عملي نهائي	30%
الدرجة النهائية	100%

#### 1. مصادر التعلم والتدريس

الاسس التعليمية والتحكيمية الحديثة في العاب القوى	الكتب المقررة المطلوبة ( المنهجية أن وجدت )
موقع الانترنت. أهم الكتب والمصادر الخاصة	المراجع الرئيسية ( المصادر )
	الكتب والمراجع المساعدة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير .... )
شبكة الانترنت الدولة _ موقع جميعها	المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنت

## Course description template

12. Course Name Athletics					
13. Course code MU1212011					
14. Semester/ Year annual					
15. Date this description was prepared 2025/9/21					
16. Available forms of attendance weekly					
17. Number of study hours (total) / Number of units (total) 120					
18. Name of the course coordinator (if there is more than one, please mention it) Name: Dr. Harith Abdul-Ilah Abdul-Wahid address The email <a href="mailto:dr.hareth89@gmail.com">dr.hareth89@gmail.com</a>					
19. objectives Course					
Course objectives		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Understanding athletics events and how to teach them</li> <li>❖ Learn how to judge each athletics event</li> <li>❖ Teaching the technical aspects and movement phases each athletics event</li> <li>❖ Identifying the measurements of the athletics track and start of each event</li> <li>❖ Teaching students about triple jump, pole vault , mid-distance running, and throwing events</li> <li>❖ Improving performance through assistive exercises</li> <li>❖ Promoting a culture of cooperation in accomplishing tasks</li> </ul>			
20. Teaching and learning strategies					
strategy	8. Explanation and clarification 9. How to display a model 10. . method 11. . method 12. Cooperative learning 13. Modern learning technologies (such as displaying educational videos) 14. Practical application on the field				
21. Course structure					
Week	Hours	Required learning outcomes	Unit or topic name	Learning method	Evaluation Method
the Week first	2	Explaining the history of athletics	History of Athletics	Lecture + Video	Oral questions
Week 2	2	It analyzes the benefits of practicing effective jumping	Triple jump effectiveness	Lecture + Discussion	Short report
Week 3	2	Identify the game requirements	The technical stages of performing the event	Practical demonstration	Direct observation

Week 4	2	It explains the basics and fundamentals of the game	Legal rules for the triple jump	Lecture + Field Application	Direct observation
Week 5	2	You know Legal measurements for the triple jump course	Al Wathba Triple Stadium and its legal dimensions	Practical training	Individual performance evaluation
Week 6	2	It identifies and corrects common errors	Exercises to improve performance	Video presentation + correction	Direct observation
Week 7	2		First month theoretical exam		
Week 8	2	It explains how to perform pole vaulting	Pole vaulting	Lecture + Application	Student presentation
Week 9	2	Learn about the technical stages of jumping	The technical stages of the pole vault event	—	Practical and theoretical exam
Week 10	2	Understanding the legal rules pertaining to the event	Legal rules for the event	Practical training	Short test
Week Eleven	2	He learns methods for planning a pole vaulting course	Measurements and dimensions of the pole vaulting track	Individual training	Skill performance assessment
Week Twelve	2	It explains the practical application stages of the activity	Practical application to understand the performance method	Video + Training	Student presentation
Week 13	2	It identifies errors and ensures proper performance	Exercises that help in mastering the skill	Group training	Direct observation
Week Fourteen	2	He mastered the method of holding and carrying the disc	Discuss throw effectiveness applied		immediate feedback
Week fifteen	2		Theory exam		
Week 16	2	Learn the rules of the game	Legal rules for discuss throwing competition	Simplified competitions	competitions

Week 17	2	He understands the technical stages of the game and how to perform each stage	Technical stages of discuss throw performance	Interactive lecture	Short test
Week 18	2	He learns the technical stages of hammer blowing	Hammer knockdown effectiveness	Lecture + Video	Oral questions
Week 19	2	The technical stages of the event are applied	Stages of performing the hammer throw activity	Video + Discussion	Student presentation
Week 20	2	Understanding the dimensions of hammer-throwing cage	Dimensions of the cage for effective hammer throw	Case study	Short test
Week 21	2	Learn how to perform the hurdle jumping event	Hurdles Race Events 110	Field training	Direct observation
Week 22	2	It explains the legal distances between barriers	Distances between barrier	Play my app	a report
Week 23	2	He mastered the task of overcoming the obstacle	Method of crossing the barrier and method of covering	Discussion + Application	Classroom discussions
Week 24	2		A monthly theoretical exam	-	
Week 25	2		Monthly practical exam		
Week 26	2	Identifying the effectiveness of 4 barriers	400m Hurdles Event	Explanation Presentation methods - (data) what Creative thinking Critical thinking	The exam The - method of expression using arrows Weekly reports
Week 27	2	He understands the legal rules regarding barriers and the legal distances between barriers	Legal distances between barriers	Explanation Presentation methods - (data) what Creative thinking Critical thinking	The exam The - method of expression using arrows Weekly reports

Week 28	2	He understands the method of running and dividing the distance	1500m event	Explanation Presentation methods - ( (data) what Creative thinking Critical thinking	The exam The - method of expression using arrows Weekly reports
Week 29	2	Critical thinking Observation Creative thinking skills	meter event 3000	Explanation Presentation methods - ( (data) what Creative thinking Critical thinking	The exam The - method of expression using arrows Weekly reports
Week 30	2	-	Theory exam		

## 22. Course evaluation

The grade out of 100 is distributed according to the tasks assigned to the student, such as daily preparation, daily, oral, monthly, and written exams, reports, etc

Theoretical exam first semester 10%

Practical exam first semester 15%

Theoretical exam first semester 10%

Practical exam, second semester, 15%

Final exam (theory) 20%

Final practical exam 30%

Final grade 100%

## 2. Learning and teaching resources

Required textbooks (methodology, if applicable)	Modern educational and refereeing principles in athletics
Main references (sources)	.Websites The most important books and specialized sources
Recommended supporting books and references (...scientific journals, reports)	
Electronic references, websites	State Internet Network - All Websites

