

نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر	
العاب القوى	
2. رمز المقرر	
MU1212011	
3. الفصل / السنة	
سنوي	
4. تاريخ إعداد هذا الوصف	
2025/9/21	
5. أشكال الحضور المتاحة	
اسبوعي	
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)/ عدد الوحدات (الكلي)	
120 ساعة	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
الاسم: م.د حارث عبدالاله عبدالواحد	
الأيمل dr.hareth89@gmail.com	
8. اهداف المقرر	
<p>اهداف المادة الدراسية</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ التعرف على فعاليات العاب القوى وكيفية تعليمها ❖ تعلم كيفية تحكم كل فعالية من فعاليات العاب القوى ❖ تعليم كيفية الأداء الفني والمراحل الحركية لكل فعالية من فعاليات القوي ❖ التعرف على قياسات مضمار العاب القوى وكان بدء كل فعالية ❖ تعليم الطلبة لفعاليات الوثب الثلاثي والقفز بالزانة وفعاليات المسر المتوسطة وفعاليات الرمي ❖ تحسين مستوى الاداء من خلال التمارين المساعده ❖ تعزيز ثقافة التعاون في انجاز المهام 	
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	
<p>الاستراتيجية</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. الشرح والتوضيح 2. طريقة عرض نموذج 	

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

10. بنية المقرر

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

الااسبوع العاشر	2	يفهم القواعد القاذرة الخاصة بالفعالية	القواعد القانونية للفعالية	تدريب عملي	اختبار قصير
الااسبوع الحادي عشر	2	يتعلم طرق تخطيط م القفز بالزانة	القياسات والابعاد الخاصة بمضم القفز بعصا الزانة	تدريب فردي	تقييم أداء المهارة
الااسبوع الثاني عشر	2	يشرح مراحل التدريس العملي للفعالية	التطبيق العملي للتعرف على طريقة الاداء	فيديو + تدريب	عرض طلابي
الااسبوع الثالث عشر	2	يحدد الأخطاء وتحدد الأداء الصحيح	التمارين المساعدة في اتقان المهارة	تدريب جماعي	ملاحظة مباشرة
الااسبوع الرابع عشر	2	يتقن طريقة مسك القرص وحملة	فعالية رمي القرص	تطبيقي	تغذية راجعة فورية
الااسبوع الخامس عشر	2		امتحان نظري		
الااسبوع السادس عشر	2	يتعرف على قواعد اللعب	القواعد القانونية لفعالية الرمي القرص	منافسات مبسطة	منافسات
الااسبوع السابع عشر	2	يفهم المراحل الفنية للمراحل الفنية لأداء رمي القرص وطريقة أداء كل مرحلة	المراحل الفنية لأداء رمي القرص	محاضرة تفاعلية	اختبار قصير
الااسبوع الثامن عشر	2	يتعرف مراحل لإطاحة المطرقة	فعالية اطاحة المطرقة	محاضرة + فيديو	أسئلة شفوية
الااسبوع التاسع عشر	2	يطبق المراحل للفعالية	مراحل اداء فعالية الاطاحة بالمطر	فيديو + مناقشة	عرض طلابي
الااسبوع العشرون	2	يفهم الابعاد الخاصة بقفص اطاحة المطرقة	ابعاد قفص فعالية الاطاحة بالمطر	دراسة حالة	اختبار قصير
الااسبوع الواحد والعشرون	2	يتعرف علي طريقة فعالية قفز الحاجز	فعاليات سباقات 110 حواجز	تدريب ميداني	ملاحظة مباشرة
الااسبوع اثنان والعشرون	2	يشرح المسافات القاذرة بين حاجز واخر	المسافات بين الحواجز	لعب تطبيقي	تقرير

الاسبوع الثالث والعشر	2	يتقن أداء اجتياز الحاء	طريقة اجتياز الحاجز وطريقة التت	مناقشة + تطبيق	مناقشات صفية
الاسبوع الرابع والعشر	2		امتحان شهري نظري	.	
الاسبوع الخامس والعشرون	2		امتحان عملي شهري		
الاسبوع السادس والعشرون	2	التعرف على فعالية (فعالية 400 م حواجز	الشرح . وسائل العرض (الداتا شو) التفكير الإبداعي التفكير الناقد	الامتحان طريقة التعبير بالأسهم التقارير الأسبوعية	
الاسبوع السابع والعشر	2	يفهم القواعد القاء المسافات القانونية بين الحواجز للحاجز والمس القانونية بين حاجز وال	الشرح . وسائل العرض (الداتا شو) التفكير الإبداعي التفكير الناقد	الامتحان طريقة التعبير بالأسهم التقارير الأسبوعية	
الاسبوع الثامن والعشر	2	يفهم طريقة ركض وت المسافة	الشرح . وسائل العرض (الداتا شو) التفكير الإبداعي التفكير الناقد	الامتحان طريقة التعبير بالأسهم التقارير الأسبوعية	
الاسبوع التاسع والعشر	2	. التفكير الناقد . الملاحظة . مهارة التفكير الإبداع	فعالية 3000 متر	الشرح . وسائل العرض (الداتا شو) التفكير الإبداعي التفكير الناقد	الامتحان طريقة التعبير بالأسهم

التقارير الأسبوعية					
		امتحان نظري	.	2	الاسبوع الثلاثون

11. تقييم المقرر

توزيع الدرجة من 100 على وفق المهام المكلف 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

الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	الاسس التعليمية والتكيفية الحديثة في ألعاب القوى
المراجع الرئيسية (المصادر)	مواقع الانترنت. أهم الكتب والمصادر الخاصة
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير)	
المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنت	شبكة الانترنت الدولية _ مواقع جميعها

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 is dr.hareth89@gmail.com					
19. objectives Course					
Course objectives			<ul style="list-style-type: none"> ❖ Understanding athletics events and how to teach them ❖ Learn how to judge each athletics event ❖ Teaching the technical aspects and movement phases each athletics event ❖ Identifying the measurements of the athletics track and start of each event ❖ Teaching students about triple jump, pole vault , mid .distance running, and throwing events ❖ Improving performance through assistive exercises ❖ Promoting a culture of cooperation in accomplishing ta 		
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	Hou rs	Required learning outcomes	Unit or topic name	Learning method	Evaluatio n Method
the Week first	2	Explaining the history of athletics	History of Athletics	Lecture + Video	Oral questions
Week 2	2	It analyzes thebenefits of practicing effective .jumping	Triple jump effectiveness	Lecture + Discussion	Short report
Week 3	2	Identifythegame requirements	The technical stages of performing the event	Practical demonstration	Direct observati on

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 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	Discus throw effectiveness	applied	immediate feedback
Week fifteen	2		Theory exam		
Week 16	2	Learn the rules of the game	Legal rules for discus 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 discus 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 barriers	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 expressio n 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 expressio n 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

