هيئة تقويم التعليم والتدريب
Education & Training Evaluation Commission

اعتماد NCAAA
T4 2020

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	اللياقة البدنية ومكوناتها
رمز المقرر:	3191102-2
البرنامج:	بكالوريوس في علوم الرياضة و النشاط البدني - الطالبات
القسم العلمي:	قسم علوم الرياضة
الكلية:	كلية التربية
المؤسسة:	جامعة الطائف

المحتويات

أ. التعريف بالمقرر الدراسي: 3

ب- هدف المقرر ومخرجاته التعليمية: 3

1. الوصف العام للمقرر: 3
2. الهدف الرئيس للمقرر 3
3. مخرجات التعلم للمقرر: 3

ج. موضوعات المقرر 4

د. التدريس والتقييم: 4

1. ربط مخرجات التعلم للمقرر مع كل من استراتيجيات التدريس وطرق التقييم 4
2. أنشطة تقييم الطلبة 4

هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي: 5

و – مصادر التعلم والمرافق: 5

1. قائمة مصادر التعلم: 5
2. المرافق والتجهيزات المطلوبة: 5

ز. تقويم جودة المقرر: 5

ح. اعتماد التوصيف 6

أ. التعريف بالمقرر الدراسي:

1. الساعات المعتمدة: 2
2. نوع المقرر أ. متطلب جامعة ☐ متطلب كلية ☐ متطلب قسم [*] أخرى ☐ ب. إجباري [*] اختياري ☐
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر – الأول
4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت) – لا يوجد
5. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت) – لا يوجد

6. **نمط الدراسة** (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط الدراسة	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	**المحاضرات التقليدية**	1	%25
2	**التعليم المدمج**	3	%75
3	**التعليم الإلكتروني**	**لا ينطبق**	**لا ينطبق**
4	**التعليم عن بعد**	**لا ينطبق**	**لا ينطبق**
5	**أخرى**	**لا ينطبق**	**لا ينطبق**

7. **ساعات الاتصال** (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم
1	محاضرات	4
2	معمل أو إستوديو	**لا ينطبق**
3	دروس إضافية	**لا ينطبق**
4	أخرى (تذكر)	**لا ينطبق**
	الإجمالي	40

ب- هدف المقرر ومخرجاته التعليمية:

1. الوصف العام للمقرر: يتضمن هذا المقرر أسس الياقة البدنية والعناصر المكونة لها من تمارين وتدريبات.
2. الهدف الرئيس للمقرر ان تكون الطالبة قادرة على أداء وشرح مختلف تمارين اللياقة البدنية.

3. مخرجات التعلم للمقرر:

	مخرجات التعلم للمقرر	رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج
1	**المعرفة والفهم**	
1.1	ان تعرف الطالبة مفهوم وأهمية اللياقة الجسمانية	ع1
1.2	ان تدرك مكونات الياقة البدنية	ع4
2	**المهارات**	
2.1	ان تشرح و تطبق تمارين اللياقة البدنية	م3
2.2	ان تقيس مؤشرات اللياقة البدنية	م4
3	**القيم**	
3.1	تتواصل بشكل فعال و إيجابي مع المجموعة.	ق1

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات النظرية	ساعات الاتصال
1	مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها	2 (أسبوع2/1)
2	تأثير اللياقة البدنية على أجهزة الجسم المختلفة	2 (أسبوع4/3)
3	عناصر اللياقة البدنية	2 (أسبوع6/5)
4	طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية	2(أسبوع8/7)
5	طرق قياس عناصر اللياقة البدنية	2 (أسبوع10/9)
	المجموع	10

م	قائمة الموضوعات العملية	ساعات الاتصال
1	عناصر اللياقة البدنية	9 (أسبوع3/1)
2	طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية	12 (أسبوع7/4)
3	طرق قياس عناصر اللياقة البدنية	9 (أسبوع10/8)
	المجموع	30

د. التدريس والتقييم:

1. ربط مخرجات التعلم للمقرر مع كل من استراتيجيات التدريس وطرق التقييم

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	**المعرفة والفهم**		
1.1	ان تعرف الطالبة مفهوم وأهمية اللياقة الجسمانية.	-استراتيجية الإلقاء (المحاضرات.) استراتيجية العصف الذهني استراتيجية خرائط المفاهيم	**مباشر:** الاختبارات النصفية/ النظرية النهائية **غير مباشر :** استطلاع أراء الطلبة المنتظمين
1.2	ان تدرك مكونات اللياقة البدنية .		
2.0	**المهارات**		
2.1	ان تشرح و تطبق تمارين اللياقة البدنية.	- استراتيجية حل المشكلات. -استراتيجية التعلم القائم على المشكلة. -استراتيجية العروض العملية. -استراتيجية التعليم الذاتي./ التعاوني	**مباشر**: المهام والواجبات التكليفية. الصفية./ الاختبارات العملية **غير مباشر :** استطلاع أراء الطلبة المنتظمين
2.2	ان تقيس مؤشرات اللياقة البدنية.		
2.3	تكون قادرة علي إنشاء و الإشراف علي ورشات لتطوير اللياقة البدنية.		
3.0	**القيم**		
3.1	تتواصل بشكل فعال و إيجابي مع المجموعة.	**-استراتيجية التعلم القائم على المشروعات.** **- استراتيجية التعلم التعاوني.** **- استراتيجية التعليم الذاتي.** **-استراتيجية التعليم بالاكتشاف**	**مباشر** : عروض الطلبة./ مشروعات بحثية/ الاختبارات الشفوية **غير مباشر :** استطلاع أراء الطلبة المنتظمين

2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	نشاط	الخامس	%5
2	اختبار نصفي عملي 1	الرابع	%20
3	اختبار نصفي نظري	الخامس	%15
4	اختبار نصفي عملي 2	الثامن	%20
5	الاختبار العملي النهائي	العاشر	%25

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
6	الاختبار النظري النهائي	العاشر	%15

أنشطة التقييم (اختبار تحريري، شفهي، عرض تقديمي، مشروع جماعي، ورقة عمل الخ)

هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي:

- يحدد لكل طالبة/ طالب مرشد أكاديمي يتولى مهام المتابعة الأكاديمية وتقديم الارشاد الأكاديمي لضمان تفعيل عملية الارشاد
- ترتيبات إتاحة أعضاء هيئة التدريس والهيئة التعليمية للاستشارات والإرشاد الأكاديمي الخاص لكل طالب (مع ذكر مقدار الوقت الذي يتوقع أن يتواجد خلاله أعضاء هيئة التدريس لهذا الغرض في كل أسبوع).
- يتم وضع نموذج لجدول عضو هيئة التدريس على باب المكتب يوضح فيه الساعات المكتبية لجميع المواد التي يتولى تدريسها.
- رفع تقرير دوري عن أداء الطلبة لوحدة الدعم والإرشاد الأكاديمي (قبيل نهاية الفصل الدراسي). يشمل التقرير الأداء الأكاديمي للطالب أو الطالبة (أحسن أم أسوأ من السابق) والإجراءات التي تمت لمعالجة الأداء الأسوأ، ورفع تقرير عن المشاكل التي تحتاج إلي تدخل الوحدة أو إدارة الكلية.
- التواصل عبر البريد الالكتروني. / التواصل مع الطالبات أثناء الساعات المكتبية.
- تفعيل الارشاد الالكتروني و الساعات المكتبية الالكترونية عن طريق البلاك بورد

و – مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة مصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	عادل علي حسن. اللياقة والصحة. مكتبة المتنبي .2009
المراجع المساندة	لا يوجد
المصادر الإلكترونية	المكتبة الرقمية السعودية
أخرى	لا يوجد

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)	القاعات الدراسية / الملاعب
التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)	جهاز عرض / كمبيوتر
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	الأدوات الرياضية الخاصة باللياقة البدنية

ز. تقويم جودة المقرر:

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقييم
مصادر التعلم	الطالبات /أعضاء هيئة التدريس	غير مباشر (الاستبيان / المقابلة)
فاعلة طرق تقييم الطلاب	الطلاب / هيئة التدريس	مباشر (الاختبارات)
فاعلية التدريس والتقويم	الطالبات/ المراجع المستقل	غير مباشر (الاستبيان /التقرير)
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	الطلاب / هيئة التدريس	غير مباشر (الاستبانة)
قيادات البرنامج	الموظفين/ هيئة التدريس	الاستبيان / المقابلة

مجالات التقويم (مثل. فاعلية التدريس، فاعلة طرق تقييم الطلاب، مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر، مصادر التعلم ... إلخ)
المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها)
طرق التقييم (مباشر وغير مباشر)

ح. اعتماد التوصيف

جهة الاعتماد	مجلس القسم
رقم الجلسة	الرابعة
تاريخ الجلسة	1443