



اعتماد  
NCAAA

T4  
2020

## توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	تمرينات مائية
رمز المقرر:	3194108-2
البرنامج:	بكالوريوس في علوم الرياضة و النشاط البدني - طالبات
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 ..... 5
- هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي: ..... 5
- و - مصادر التعلم والمرافق: ..... 5
1. قائمة مصادر التعلم: ..... 5
2. المرافق والتجهيزات المطلوبة: ..... 6
- ز. تقويم جودة المقرر: ..... 6
- ح. اعتماد التوصيف ..... 6



## أ. التعريف بالمقرر الدراسي:

1. الساعات المعتمدة: 2
2. نوع المقرر
أ. <input type="checkbox"/> متطلب جامعة <input type="checkbox"/> متطلب كلية <input type="checkbox"/> متطلب قسم * <input type="checkbox"/> أخرى <input type="checkbox"/>
ب. <input type="checkbox"/> إجباري * <input type="checkbox"/> اختياري <input type="checkbox"/>
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر السنة الرابعة المستوى العاشر
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 التعلم الفعلية للمقرر (على مستوى الفصل الدراسي)

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

\* هي مقدار الوقت المستثمر في النشاطات التي تسهم في تحقيق مخرجات التعلم للمقرر، ويشمل ذلك: جميع أنشطة التعلم، مثل: ساعات الاستذكار، إعداد المشاريع، والواجبات، والعروض، والوقت الذي يقضيه المتعلم في المكتبة

## ب- هدف المقرر ومخرجاته التعليمية:

1. الوصف العام للمقرر: يمكن هذا المقرر الطالبة من اهم المهارات التمارين و الرياضات المائية و كيفية التعامل مع الوسط المائي.
2. الهدف الرئيس للمقرر ان تتقن الطالبة المهارات البسيطة و المركبة للتمارين و الرياضات المائية على المستوى النظري و العملي.

## 3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	1 المعارف
1ع	1.1 ان تعرف الطالبة على نبذة تاريخية عن الالعاب المائية والرياضات المائية
1ع	1.2 ان تعرف مزايا التمرينات المائية والتمرينات العلاجية باستخدام الادوات
4ع	1.3 ان تفهم قواعد الأمان والحماية بالمسبح
4ع	1.4 ان تدرك مختلف القوانين الرياضية الخاصة بالرياضات المائية.

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	<b>2 المهارات</b>
1م	2.1 ان تشرح الفرق بين مختلف السباحات.
4م	2.2 ان تفهم الأخطاء الفنية الشائعة في أداء التمارين و الرياضات المائية.
	<b>3 القيم</b>
3ق	3.1 تتواصل بشكل فعال و إيجابي مع المجموعة.

### ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات النظرية	ساعات الاتصال
1	تعريف نبذة تاريخية عن الالعاب المائية و الرياضات المائية	1
2	انواع السباحات وكيفية اداءها وسمياتها	3
3	الفرق بين انواع السباحات	1
4	فوائد ممارسة رياضة السباحة وسلامة القلب و الرئتين	1
5	الاطفاء الشائعة الفنية في مختلف السباحات	1
6	كيفية اداء الدورات و المهارات المركبة داخل الوسط المائي .	1
7	مزايا التمرينات المائية و التمرينات العلاجية باستخدام الادوات التدريب العملي على التنفس	1
8	الاثار الصحية للتمرينات المائية و اساليب و وسائل التعلم في الوسط المائي	
9	القانون الدولي للسباحة	
10	المواصفات القانونية للمسابح	
	<b>المجموع</b>	10

م	قائمة الموضوعات العملية	ساعات الاتصال
1	انواع السباحات وكيفية اداءها و الفرق بين انواع السباحات	9 (من الأسبوع 1-3)
2	اداء الدورات و المهارات المركبة داخل الوسط المائي	9 (من الأسبوع 4-7)
3	التمرينات المائية و التمرينات العلاجية باستخدام الادوات	6 (من الأسبوع 7-8)
4	التدريب العملي على التنفس بعمق تحت الماء ( تمرينات الغطس و مهارات الانقاذ)	6 (من الأسبوع 9-10)
	<b>المجموع</b>	30

### د. التدريس والتقييم:

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

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
<b>1.0 المعارف</b>			
1.1	ان تعرف الطالبة على نبذة تاريخية عن الالعاب المائية و الرياضات المائية	- استراتجية الإلقاء (المحاضرات). - استراتجية العصف الذهني - استراتجية خرائط المفاهيم	مباشر: الاختبارات النصفية/ النظرية النهائية غير مباشر: استطلاع آراء الطالبة المنتظمين
1.2	ان تعرف مزايا التمرينات المائية و التمرينات العلاجية باستخدام الادوات		
1.3	ان تفهم قواعد الأمان و الحماية بالمسبح		
1.4	ان تدرك مختلف القوانين الرياضية الخاصة بالرياضات المائية.		
<b>2.0 المهارات</b>			
2.1	ان تشرح الفرق بين مختلف السباحات.	- استراتجية حل المشكلات. - استراتجية التعلم القائم على المشكلة. - استراتجية العروض العملية. - استراتجية التعليم الذاتي./ التعاوني	مباشر: المهام و الواجبات التكليفية. الصفية./ الاختبارات العملية غير مباشر: استطلاع آراء الطالبة المنتظمين
2.2	ان تفهم الأخطاء الفنية الشائعة في أداء التمارين و الرياضات المائية.		
2.3	أن تمارس اغلب السباحات و التمارين و الرياضات المائية و مهارات الغطس و الانقاذ و انقاذ الشواطئ و المسابح بإتقان		

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
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 آراء الطلبة المنتظمين

## 2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	الاختبار النصفى العملي 1	4	20
2	الاختبار النصفى العملي 2		20
3	الاختبار النصفى النظري	6	15
4	الحضور	كل الاسبوع	5
5	الاختبار النهائي العملي	10	25
6	الاختبار النهائي النظري	10	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 الإرشاد الأكاديمي لضمان تفعيل عملية الإرشاد
- 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 الإلكتروني. / التواصل مع الطالبات أثناء الساعات المكتبية.
- تفعيل الإرشاد الإلكتروني و الساعات المكتبية الإلكترونية عن طريق البلاك بورد

## و - مصادر التعلم والمرافق:

### 1. قائمة مصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	التمرينات المانية ، خالد محمد الحشوش ، الطبعة الاولى ، (2017).
المراجع المساندة	أسامة كامل راتب، تعليم السباحة ، دار الفكر العربي، (2004). أبو العلا عبد الفتاح، سباحة المستويات العليا، دار الفكر العربي، (2004).
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)	مسبح تعليمي مجهز بأدوات السلامة اللازمة ومعقم.

## ز. تقويم جودة المقرر:

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقويم
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 التقويم (مباشر وغير مباشر)

## ح. اعتماد التوصيف

جهة الاعتماد	مجلس القسم
رقم الجلسة	الرابعة
تاريخ الجلسة	1443