هيئة تقويم التعليم والتدريب
Education & Training Evaluation Commission

اعتماد
NCAA
T4
2020

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	تمرينات بدنية 2
رمز المقرر:	2-3193205
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: 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: السنة الثالثة – المستوى التاسع
4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت) **تمرينات بدنية 1**
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	40
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: يبين المقرر أسس التمرينات و أنواعها من حيث تأثيرها و استخدامها و يتطرق أيضا الى طرق الأداء الصحيحة للتمرينات.
2. الهدف الرئيس للمقرر ويهدف هذا المقرر إلى التعرف على الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة والتمرينات البدنية التي تؤدى بالأدوات والأجهزة.وتقديم عروض رياضية باستخدام الأدوات الرياضية

3. مخرجات التعلم للمقرر:

	مخرجات التعلم للمقرر	رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج
1	**المعرفة والفهم**	
1.1	ان تعرف الطالبة اسس اختيار وتدريس التمرينات البدنية المناسبة.	ع4
1.2	ان تميز الطالبة بين الأوضاع الاصلية والمشتقة للتمرينات	ع4
1.3	ان تعرف الطالبة التمرينات البدنية المناسبة للمراحل العمرية المختلفة.	ع4
2	**المهارات**	
2.1	ان تكون الطالبة قادرة على عرض القدرات الذاتية في أداء الواجبات المرتبطة باوضاع التمرينات المختلفة	م1
2.2	ان تعرض الطالبة بالشرح اللفظي الواضح مواقف التعليم والممارسات المهنية في مجال التخصص.	م4
3	**القيم**	
3.1	ان تتواصل بشكل فعال وإيجابي مع المجموعة.	ق3/1

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات النظرية	ساعات الاتصال
1	نماذج من التمرينات الحرة بدون استخدام الأدوات	1
2	نماذج من التمرينات باستخدام الأدوات (عملي بالنادي الصحي)	1
3	نماذج من التمرينات باستخدام الأجهزة (عملي بالنادي الصحي)	1
4	نماذج من التمرينات باستخدام الزميلة (الزوجية)	1
5	نماذج من التمرينات باستخدام المقاومات المبتكرة	1
6	نماذج باستخدام الدمبلز- اللوح	1
7	نماذج باستخدام الكرة المطاطية- المطاط	1
8	نماذج باستخدام العصا	1
9	التمرينات المناسبة للمراحل العمرية المختلفة	1
10	التمرينات المناسبة للحالات الصحية المختلفة	1
	المجموع	10

م	قائمة الموضوعات (العملية)	ساعات الاتصال
1	التمرينات بدون استخدام الأدوات (1)	3
2	التمرينات بدون استخدام الأدوات (2)	3
3	التمرينات باستخدام الأدوات (1)(عملي بالنادي الصحي)	3
4	التمرينات باستخدام الأدوات (2) (عملي بالنادي الصحي)	3
5	التمرينات باستخدام الأجهزة (1)(عملي بالنادي الصحي)	3
6	التمرينات باستخدام الأجهزة (2) (عملي بالنادي الصحي)	3
7	التمرينات باستخدام الزميلة (الزوجية)	3
8	التمرينات باستخدام المقاومات المبتكرة	3
9	نماذج تمارين للمقاومات الزوجية والمبتكرة (1)	3
10	نماذج تمارين للمقاومات الزوجية والمبتكرة (1)	3
	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 اسس اختيار وتدريس التمرينات البدنية المناسبة.	-استراتيجية الإلقاء (المحاضرات.) استراتيجية العصف الذهني استراتيجية خرائط المفاهيم	**مباشر:** الاختبارات النصفية/ النظرية النهائية **غير مباشر :** استطلاع أراء الطلبة المنتظمين
1.2	ان تميز الطالبة بين الأوضاع الاصلية والمشتقة للتمرينات		
1.3	ان تعرف الطالبة التمرينات البدنية المناسبة للمراحل العمرية المختلفة.		
2.0	**المهارات**		
2.1	ان تكون الطالبة قادرة على عرض القدرات الذاتية في أداء الواجبات المرتبطة بأوضاع التمرينات المختلفة	- 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 تعرض الطالبة بالشرح اللفظي الواضح مواقف التعليم والممارسات المهنية في مجال التخصص .		
3.0	**القيم**		
3.1	تتواصل بشكل فعال وإيجابي مع المجموعة.	-استراتيجية التعلم القائم على المشروعات. - استراتيجية التعلم التعاوني. - استراتيجية التعليم الذاتي.	**مباشر** : عروض الطلبة./ مشروعات بحثية/ الاختبارات الشفوية

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
		-استراتيجية التعليم بالاكتشاف	**غير مباشر :** استطلاع أراء الطلبة المنتظمين

2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	اعمال الطالبات تكليفات بحثية	3	5
2	اختبار نصفي عملي 1	4	20
3	اختبار نصفي عملي 2	5	20
4	اختبار نظري نصفي	7	15
5	اختبار عملي نهائي	10	25
6	اختبار نظري نهائي	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 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	سمر الشمايلة . ألف ياء التمرينات البدنية. دار وائل للنشر .2019م
المراجع المساندة	فتحي احمد إبراهيم . المبادئ والاسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية. دار الوفاء لدنيا الطباعة.2008
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 بالتمرينات 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)

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقييم
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

ح. اعتماد التوصيف

جهة الاعتماد	**مجلس القسم**
رقم الجلسة	**الرابعة**
تاريخ الجلسة	**1443**

كلية التربية
قسم علوم الرياضة
Dept. of Sport Sciences
TU
جامعة الطائف
TAIF UNIVERSITY