



اعتماد
NCAAA
T4
2020

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	تمرينات اليوجا
رمز المقرر:	3193209-2
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 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 5



أ. التعريف بالمقرر الدراسي:

1. الساعات المعتمدة: 2
2. نوع المقرر
أ. <input type="checkbox"/> متطلبات جامعة <input type="checkbox"/> متطلبات كلية <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> مطلوب 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 الثالثة/ المستوى التاسع
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	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: يتضمن هذا المقرر وصف رياضة اليوجا التمارين الخاصة بها.
2. الهدف الرئيس للمقرر يهدف هذا المقرر الى تعريف الطالبات برياضة اليوجا وفوائدها وتعليم الطالبات تمارين اليوجا وتطبيقاتها في المجال الرياضي.

3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	1 المعرفة والفهم
1ع	1.1 أن تتعرف الطالبة على رياضة اليوجا
4ع	1.2 أن تتعرف على فوائد اليوجا وطرق ممارستها.
4ع	1.3 أن تتقن الطالبة بعض التمارين العملية لليوجا
4ع	1.4 أن تدرك بعض تطبيقات اليوجا في الميدان الرياضي.
	2 المهارات
1م	2.1 أن تدرك طرق ممارسة اليوجا وتطبيقاتها العملية.
4م	2.2 أن تتعرف على تطبيقات اليوجا في المجال الرياضي.
	3 القيم
ق3/1	3.1 تتواصل بشكل فعال و إيجابي مع المجموعة.

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات النظرية + العملية	ساعات الاتصال
1	نبذة تاريخية عن رياضة اليوجا	1
2	تقديم رياضة اليوجا.	1
3	فوائد رياضة اليوجا	1
4	فلسفة اليوجا : رياضة الروح و الجسد	1
5	أنواع اليوجا	1
6	طرق ممارسة اليوجا.	10
7	تمارين اليوجا (1)	5
8	تمارين اليوجا (2)	5
9	تمارين اليوجا (3)	5
10	تطبيقات اليوجا في الميدان الرياضي	10
40	المجموع	

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	أن تتعرف الطالبة على رياضة اليوجا	-استراتيجية الإلقاء (المحاضرات).	-استراتيجية الإلقاء (المحاضرات).
1.2	أن تتعرف على فوائد اليوجا وطرق ممارستها.	استراتيجية العصف الذهني	استراتيجية العصف الذهني
1.3	أن تتقن الطالبة بعض التمارين العملية لليوجا	استراتيجية خرائط المفاهيم	استراتيجية خرائط المفاهيم
1.4	ان تدرك بعض تطبيقات اليوجا في الميدان الرياضي.		
2.0	المهارات		
2.1	أن تدرك طرق ممارسة اليوجا وتطبيقاتها العملية.	- استراتيجيات حل المشكلات.	- استراتيجيات حل المشكلات.
2.2	ان تتعرف على تطبيقات اليوجا في المجال الرياضي.	-استراتيجية التعلم القائم على المشكلة.	-استراتيجية التعلم القائم على المشكلة.
		-استراتيجية العروض العملية.	-استراتيجية العروض العملية.
		-استراتيجية التعليم الذاتي./	-استراتيجية التعليم الذاتي./
		التعاوني	التعاوني
3.0	القيم		
3.1	تتواصل بشكل فعال و إيجابي مع المجموعة.	-استراتيجية التعلم القائم على المشروعات.	مباشر : عروض الطلبة./ مشروعات بحثية/ الاختبارات الشفوية
		- استراتيجيات التعلم التعاوني.	غير مباشر : استطلاع آراء الطلبة المنتظمين
		- استراتيجيات التعليم الذاتي.	
		-استراتيجية التعليم بالاكشاف	

2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	اعمال / مشاريع الطالبات	3	5
2	اختبار نصف عملي 1	4	20
3	اختبار نصف نظري	5	15
	اختبار نصف عملي 2	7	20
4	اختبار نهائي عملي	10	25
5	اختبار نهائي نظري	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 المكتنية لجميع المواد التي يتولى تدريسها.
 - رفع تقرير دوري عن أداء الطلبة لوحدة الدعم والإرشاد الأكاديمي (قبيل نهاية الفصل الدراسي). يشمل التقرير الأداء الأكاديمي للطلاب 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 المكتنية.
- تفعيل الإرشاد الإلكتروني و الساعات المكتنية الإلكترونية عن طريق البلاك بورد

و - مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة مصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	يوغاني (2008). أجزاء اليوغا الثمانية : هيكله ونمط. النشرية العربية للكتب.
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)	لا يوجد

ز. تقويم جودة المقرر:

مجال التقييم	المقيمون	طرق التقييم
مصادر التعلم	الطالبات / أعضاء هيئة التدريس	غير مباشر (الاستبيان / المقابلة)
فاعلة طرق تقييم الطلاب	الطلاب / هيئة التدريس	مباشر (الاختبارات)
فاعلية التدريس والتقييم	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 التقييم (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

