



اعتماد
NCAAA
T4
2020

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	تمرينات بدنية 1
رمز المقرر:	2-3191102
البرنامج:	بكالوريوس في علوم الرياضة والنشاط البدني
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"/> متطلب جامعة <input type="checkbox"/> متطلب كلية <input type="checkbox"/> متطلب قسم *
ب. <input type="checkbox"/> إجباري * <input type="checkbox"/> اختياري <input type="checkbox"/> أخرى
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر- السنة الأولى-المستوى 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	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: يقدم هذا المقرر المعارف الأساسية الخاصة بالأداء الفني للتمارين بالأجهزة و بدون الأجهزة.
2. الهدف الرئيس للمقرر يهدف هذا المقرر إلى التعرف على الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة وتوضح صور التمرينات البدنية التي تؤدي بالأدوات والأجهزة كما يعمل المساق على تعريف الطالب بالطريقة الصحيحة لكتابة التمرين والنداء عليه، كما يساعد المقرر على إكساب الطلاب المهارات الضرورية وطرق التدريس المناسبة لتدريس مادة التمرينات.
3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	1 المعرفة والفهم
4ع	1.1 أن يعرف الطلبة أسس اختيار وتدريس التمرينات البدنية المناسبة.
4ع	1.2 أن يميز الطلبة بين الأوضاع الأصلية والمشتقة للتمرينات
4ع	1.3 أن يعرف الطلبة التمرينات البدنية المناسبة للمراحل العمرية المختلفة.
	2 المهارات
1م	2.1 أن يكون الطلبة قادرين على عرض القدرات الذاتية في أداء الواجبات المرتبطة بأوضاع التمرينات المختلفة
4م	2.2 أن يعرض الطلبة بالشرح اللفظي الواضح مواقف التعلم و الممارسات المهنية في مجال التمرينات البدنية
	3 القيم
3ق	3.1 أن يتواصل الطلبة بشكل فعال وإيجابي مع المجموعة.

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات النظرية	ساعات الاتصال
1	التعريف بالتمرينات واهميتها ومدارس التمرينات على مر العصور	2 (أسبوع 1-2)
2	أسس اختيار وتدريب التمرينات والتقسيمات المختلفة للتمرينات.	2 (أسبوع 3-4)
3	طرق التدريس في التمرينات البدنية	3 (أسبوع 5-7)
4	أنواع الأخطاء وطرق إصلاحها وطرق التقدم في التمرينات.	3 (أسبوع 8-10)
	المجموع	10

م	قائمة الموضوعات العملية	ساعات الاتصال
1	تمرينات الاحماء وتمرينات التنفس	9 (أسبوع 1-3)
2	قواعد التمرينات الزوجية	9 (أسبوع 4-6)
3	تطبيق الطريقة المبتكرة في تدريس التمرينات وتطبيق الطلبة للأوضاع بطريقة العروض الرياضية.	9 (أسبوع 7-9)
4	طريقة كتابة التمرينات والنداء عليها	3 (أسبوع 10)
	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	أن يعرف الطلبة أسس اختيار وتدريب التمرينات البدنية المناسبة.	-استراتيجية الإلقاء (المحاضرات). -استراتيجية العصف الذهني -استراتيجية خرائط المفاهيم	مباشر: الاختبارات النصفية/ النظرية النهائية غير مباشر: استطلاع آراء الطلبة المنتظمين
1.2	أن يميز الطلبة بين الأوضاع الأصلية والمشتقة للتمرينات		
1.3	أن يعرف الطلبة التمرينات البدنية المناسبة للمراحل العمرية المختلفة.		
2.0	المهارات		
2.1	أن يكون الطلبة قادرين 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 آراء الطلبة المنتظمين
2.2	أن يعرض الطلبة بالشرح اللفظي الواضح مواقف التعلم و الممارسات المهنية في مجال التمرينات البدنية		
3.0	القيم		
3.1	أن يتواصل الطلبة بشكل فعال وإيجابي مع المجموعة.	-استراتيجية التعلم القائم على المشروعات. - استراتيجية التعلم التعاوني. - استراتيجية التعليم الذاتي. -استراتيجية التعليم بالاكشاف	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	اعمال الطالبات	5	5
2	اختبار نصفي عملي 1	4	20
3	اختبار نصفي عملي 2	7	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 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 للطلاب أو الطلبة (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:

سمر الشمالية . ألف ياء التمرينات البدنية. دار وائل للنشر. 2019م	المرجع الرئيس للمقرر
لا يوجد	المراجع المساندة
المكتبة الرقمية السعودية	المصادر الإلكترونية
لا يوجد	أخرى

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 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