



اعتماد  
NCAAA  
T4  
2020

## توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	اللياقة البدنية ومكوناتها
رمز المقرر:	3191102-2
البرنامج:	بكالوريوس في علوم الرياضة و النشاط 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 <input type="checkbox"/>
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر – الأول
4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت) – لا يوجد
5. المتطلبات المترتبة 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 اللياقة البدنية والعناصر المكونة لها من تمارين وتدريبات.
2. الهدف الرئيس للمقرر أن يكون الطلبة قادرة على أداء وشرح مختلف تمارين اللياقة البدنية.

### 3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	1 المعرفة والفهم
1ع	1.1 أن يعرف الطلبة مفهوم وأهمية اللياقة الجسمانية
4ع	1.2 أن يدرك مكونات اللياقة البدنية
	2 المهارات
3م	2.1 أن يشرح ويطبق الطلبة تمارين اللياقة البدنية
4م	2.2 أن يقيس الطلبة مؤشرات اللياقة البدنية
4م	2.3 أن يكون الطلبة قادرين على إنشاء و الإشراف علي ورشات لتطوير اللياقة البدنية.
	3 القيم
1ق	3.1 أن يتواصل الطلبة بشكل فعال و إيجابي مع المجموعة.

### ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات النظرية	ساعات الاتصال
1	مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها	2 (أسبوع 2/1)
2	تأثير اللياقة البدنية على أجهزة الجسم المختلفة	2 (أسبوع 4/3)
3	عناصر اللياقة البدنية	2 (أسبوع 6/5)
4	طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية	2 (أسبوع 8/7)
5	طرق قياس عناصر اللياقة البدنية	2 (أسبوع 10/9)
المجموع		10

م	قائمة الموضوعات العملية	ساعات الاتصال
1	عناصر اللياقة البدنية	9 (أسبوع 3/1)
2	طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية	12 (أسبوع 7/4)
3	طرق قياس عناصر اللياقة البدنية	9 (أسبوع 10/8)
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	أن يعرف الطلبة مفهوم وأهمية اللياقة الجسمية	- استراتيجيات الإلقاء (المحاضرات). - استراتيجيات العصف الذهني	مباشر: الاختبارات النظرية النهائية
1.2	أن يدرك مكونات اللياقة البدنية	- استراتيجيات خرائط المفاهيم	غير مباشر: استطلاع آراء الطلبة المنتظمين
2.0	المهارات		
2.1	أن يشرح ويطبق الطلبة تمارين اللياقة البدنية	- استراتيجيات حل المشكلات. - استراتيجيات التعلم القائم على المشكلة.	مباشر: المهام والواجبات التكليفية/ الصفية. / الاختبارات العملية
2.2	أن يقيس الطلبة مؤشرات اللياقة البدنية	- استراتيجيات العروض العملية. - استراتيجيات التعليم الذاتي. / التعاوني	غير مباشر: استطلاع آراء الطلبة المنتظمين
2.3	أن يكون الطلبة قادرين على إنشاء والإشراف علي ورشات لتطوير اللياقة البدنية.		
3.0	القيم		
3.1	أن يتواصل الطلبة بشكل فعال وإيجابي مع المجموعة.	- استراتيجيات التعلم القائم على المشروعات. - استراتيجيات التعلم التعاوني. - استراتيجيات التعليم الذاتي. - استراتيجيات 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	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%
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 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 إلى 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:

عادل علي حسن. اللياقة والصحة. مكتبة المتنبى. 2009	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 باللياقة البدنية

## 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