

الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي

المملكة العربية السعودية

نموذج توصيف مقرر دراسي

المؤسسة: جامعة الملك فيصل
الكلية/القسم : كلية التربية – قسم التربية البدنية

أ) التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه :

اسم ورمز المقرر الدراسي: الأسس النظرية والعملية للتمرينات (١) بدن (١٠٦)
عدد الساعات المعتمدة: ساعتان
البرنامج أو البرامج الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي. برنامج بكالوريوس في التربية البدنية
اسم عضو هيئة التدريس المسؤول عن المقرر الدراسي: د. خيري محمود الصباجه
السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: المستوى الثالث
المتطلبات السابقة لهذا المقرر: لا يوجد
المتطلبات الآتية لهذا المقرر : الأسس النظرية والعملية للتمرينات (٢) بدن (١٠٧)
موقع تقديم المقرر إن لم يكن داخل المبنى الرئيس للمؤسسة التعليمية: في الصالة الرياضية – جامعة الملك فيصل.

ب) الأهداف:

١- وصف موجز لنتائج التعلم الأساسية للطلبة المسجلين في المقرر: يهدف هذا المقرر الى توضيح دور وأهمية التمرينات البدنية لدى الطلبة، من حيث تاريخها وتقسيماتها وأنواعها، والتعريف بالمصطلحات العلمية المستخدمة في التمرينات ومتطلباته، وطريقة كتابة التمرين والنداء عليه، كما يهدف الى تعريف الطالب بأنواع التمرينات الخاصة بتنمية عضلات أجزاء الجسم المختلفة وتطوير صفات اللياقة البدنية من تعلم هذه الحركات بمستوى متميز.
٢- صف بإيجاز أية خطط يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي . الاستفادة من مصادر المعلومات الموجودة في شبكة الانترنت للإطلاع على أحدث المستجدات في التربية البدنية،

وعرض أفلام فيديو تعليمية ، بالإضافة الى التطبيق العملية باقامة نشاطات عملية على مستوى القسم ثم الكلية ثم المجتمع المحلي، وتوفر البريد الالكتروني لاستقبال خطوات الدراسة والمنهج واستقبال استفسارات الطلاب والإجابة عليها، ومناقشتها.

ج) توصيف المقرر الدراسي :

١-الموضوعات التي ينبغي تناولها:		
ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات
٢	١	مفهوم التمرينات البدنية/ لمحة تاريخية عن التمرينات /التعرف على أجزاء الجسم
٢	١	الأوضاع في التمرينات
٢	١	الحركات الأساسية والتشكيلات
٤	٢	النداء / الأوضاع الأصلية / والمشتقة
٢	١	الاصطلاحات والأوضاع المستخدمة في التمرينات
٢	١	قواعد كتابة التمرينات (الفردية) / وطريقة النداء عليها
٢	١	الأوضاع الخاصة وكيفية النداء عليها
٢	١	التمرينات الحرة لأجزاء الجسم باستخدام التمرينات الخاصة لتنمية عضلات الجسم
٢	١	امتحان نظري وعملي فصلي
٢	١	نماذج التمرينات (الفردي والزوجي)
٤	٢	تمرينات كنماذج لتنمية عناصر اللياقة البدنية عامة
٤	٢	مراجعة شاملة للأوضاع الأصلية والمشتقة والخاصة وكيفية النداء والتشكيلات المستخدمة.

٢-مكونات المقرر الدراسي:				
المحاضرة:	مادة الدرس:	المختبر	عملي/ميداني/ تدريبي	أخرى:
٨ ساعات نظرية	موضوعات المقرر	لا يوجد	٢٢ ساعة عملي	لا يوجد

٣-ساعات دراسة خاصة إضافية/ساعات التعلم المتوقع أن يستوفيهها الطالب أسبوعياً.

ساعتين لكل أسبوع بمعدل ٣٠ ساعة في الفصل

٤- تطوير نتائج التعلم في مختلف مجالات التعلم
المعارف:
١- توصيف للمعارف المراد اكتسابها: ٤-١- أ يصف تاريخ التمرينات والتطور الحادث في ممارستها عبر العصور. ٤-١- ب يكتسب المعارف والمعلومات المرتبطة بالتمرينات البدنية ٤-١- ج يستطيع تنظيم وإدارة الصف. ٤-١- د يحلل ويصحح العناصر المكونة للمهارات الحركية ومفاهيم الاداء. ٤-١- هـ يحلل ويتعرف على المهارات الأساسية للتمرينات وكيفية تعليمها.
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المعارف: المحاضرة - القراءات الخارجية - المناقشات الجماعية - استخدام نظام الويب سيتي للتعلم الالكتروني - الابحاث - النشاطات العملية.
٣- طرق تقويم المعارف المكتسبة: ** اختبارات فصلية (نظري وعملي) أوراق دراسية ٥٠ درجة . ** اختبار نهائي (نظري وعملي) ٥٠ درجة.
ب. المهارات الإدراكية:
١- توصيف للمهارات الإدراكية المراد تنميتها: - ب-١-١ يستطيع عرض قدرات ذاتية في اداء المهارات الحركية للأنشطة البدنية المختلفة. - ب-١-٢ يطبق نماذج وإيضاحات مؤثرة وتوجيهات مهنية مختصرة في بيئة تعليمية مناسبة. - ب-١-٣ يعرض بالشرح اللفظي الواضح مختلف أشكال التوجيهات المهنية ويصمم مواقف التعليم والممارسات المهنية في مجال التخصص بما يجعل التقنيات عنصراً متكاملًا مع بقية العناصر. - ب-١-٤ يخطط ويدير ويعرض المصادر المساعدة على خلق بيئة تعليمية ذات طبيعة نشطة وعادلة ومناسبة. - ب-١-٥ يوظف استراتيجيات التعامل مع الفروق الفردية والتنوع في التعليم وفي الممارسات المهنية.
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: - البحث والتحليل الفكري الناقد لموضوعات المقرر والقدرة على تطبيقها بشكل علمي ومتسلسل. التدريب على تقييم الأداء الفني للمهارات المختلفة لنفسه ولآخرانه. التدريب على وصف المهارات الحركية المقررة. الإطلاع على مواقع الانترنت ذات العلاقة وكذا الموقع الالكتروني الخاص بأستاذ المادة.

٣- طرق تقويم المهارات الإدراكية لدى الطلاب: - توجيه الطالب بدراسة المواضيع بشكل مستمر والقدرة على تطبيقها باقامة نشاطات دورية بين الطلبة في كل محاضرة. الاختبارات العملية، الاختبارات الشفهية، الاختبارات التحريرية السريعة.
ج. مهارات التعامل مع الآخرين و تحمل المسؤولية:
١- وصف لمهارات العلاقات الشخصية والقدرة على تحمل المسؤولية المطلوب تطويرها: - تنمية القدرة على العمل مع الآخرين في مجموعات - تنمية القدرة على تقبل الرأي الآخر - تنمية القدرة على التعلم الذاتي والمستمر - تنمية القدرة على ادارة الصف. - تنمية القدرة على توزيع الأدوار وخلق روح التعاون بين تلاميذه.
٢- استراتيجيات التعليم المستخدمة في تطوير هذه المهارات: - حلقات نقاش – المناقشات الجماعية – تشجيع استخدام مصادر المعلومات الالكتروني - اقامة الانشطة الدورية.
٣- طرق تقويم مهارات التعامل مع الآخرين والقدرة على تحمل المسؤولية لدى الطلاب: - التقييم الذاتي لنتائج المناقشات الجماعية وقياس مدى فاعليتها وتحقيق إغراضها. - تقييم ادوار الفريق أثناء تلك المناقشات وتقييم مدى فاعليتها. - تقييم مدى فاعلية الانشطة الدورية من خلال المنافسات بين الطلبة.
د. مهارات التواصل، وتقنية المعلومات، والمهارات العددية:
١- توصيف للمهارات المراد تميمتها في هذا المجال: ** الاتصال الكتابي (تقارير – أوراق دراسية) ** اتصال شفوي من خلال المناقشة والعرض والإلقاء ** اتصال من خلال البريد الالكتروني الخاص.
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: - طلب تقارير كتابية وتمارين خاصة وتطبيقها على الطلبة في الجانب العملي.
٣- طرق تقويم المهارات العددية ومهارات التواصل لدى الطلاب: - تقييم الأوراق المقدمة - تقييم أداء المناقشة والعرض للتطبيق العملي. وقياس مدى إنجاز المهام الموكلة لهم.
هـ. المهارات الحركية النفسية:
١- توصيف للمهارات الحركية النفسية المراد تميمتها ومستوى الأداء المطلوب: هـ - ١ - ١ القدرة على الأداء الجيد للمهارات الأساسية للتمرينات البدنية والقدرة على تعليمها. هـ - ١ - ٢ القدرة على تنمية اللياقة البدنية والحركية.

هـ-١-٣ القدرة على تطبيق المعارف والأسس المهنية الخاصة بتدريس المجموعات الصغيرة.			
٢-استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات:			
** القدرة على توظيف استراتيجيات التعامل مع الفروق الفردية			
** القدرة على عرض قدراتة الذاتية بالتمارين البدنية بالانشطة المختلفة.			
٣-طرق تقويم المهارات الحركية النفسية لدى الطلاب:			
** الاختبارات العملية والنظرية لشرح الاداء			
** الاختبارات المهارية.			
٥. جدول مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي:			
التقويم	مهمة التقويم	الاسبوع المحدد له	نسبته من التقويم النهائي
١	الحضور والمشاركة الفاعلة (والتميز) فى المحاضرات	كل الاسبوع	١٠ %
٢	الابحاث الدراسية اختبارات قصيرة	السادس الثاني عشر	١٠ %
٣	الاختبار النظري الفصلي والعملية	الثامن	٣٠ %
٤	الاختبار النهائي	نهاية الفصل	٥٠ %

د. الدعم الطلابي:

١-تدابير تقديم أعضاء هيئة التدريس للاستشارات والإرشاد الأكاديمي للطلاب :
يتم وضع نموذج لجدول عضو هيئة التدريس على باب المكتب يوضح فيه الساعات المكتبية وعددها ١٠ ساعات أسبوعيا لجميع المواد التي يتولى تدريسها، واعلام الطلبة بالموقع الالكتروني الخاص لعضو هيئة التدريس

هـ . مصادر التعلم:

١-الكتب المقررة المطلوبة:
المذكرة والتقارير
٢-المراجع الرئيسية:
المذكرة المعدة من قبل المدرس.
٣-الكتب و المراجع التي يوصى بها:

المراجع :

- ١ _ موسى فهمي، عادل علي حسن التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف، مصر ١٩٩٢م.
- ٢- ليلي زهران، الأسس العملية والعلمية للتمرينات والتمرينات الفنية، درا الفكر العربي ١٩٩٧م.

٤-المراجع الإلكترونية:

WWW.bdnia.com

WWW.egyptintalks.com

www.mayoclinic.com

WWW.Americanheart.org

٥-مواد تعليمية أخرى:

برامج تعليمية مصورة من خلال المواقع الالكترونية الخاصة بالتمرينات البدنية.

و . المرافق اللازمة:

١-المباني:

قاعات دراسية – ملاعب مكشوفة – ملاعب مغطاة – إرضيات مجهزة ومتخصصة.

٢-مصادر الحاسب الآلي:

الحاسب الآلي

٣-مصادر أخرى:

الصالة الرياضية بالجامعة/ اقمارع / كرات طبية / حبال قفز/ حلقات/ عصي تمارين/ دامبلز/ مراتب /مقاعد سويدية.

ز. تقييم المقرر الدراسي وعمليات تطويره

١-استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس :

- تقييم المقرر من قبل الطالب
- استبيانات توزع على الطلاب لمعرفة آرائهم حول المقرر ومدى فاعلية أسلوب التدريس
- من خلال نتائج الاختبارات للطلبة.

٢-استراتيجيات أخرى لتقييم عملية التدريس من قبل المدرس أو القسم :

- التقارير التي يعدها أعضاء هيئة التدريس عن تدريس المقرر
- عمليات المراجعة الدورية للبرنامج ومقرراته مقارنة بالمعايير المرجعية

٣-عمليات تطوير التدريس :

- تحديث مصادر التعلم بناء على توصيات لجنة الخطط والجدول الدراسية بالقسم والمراجعة الداخلية
- تشجيع استخدام التقنية الحديثة في تقديم المقرر الدراسي
- تشجيع عمليات التعلم الذاتي
- تشجيع القراءات الخارجية
- تشجيع الطلاب على التقديم والإلقاء
- تشجيع الطلاب على المناقشات الجماعية
- توفير الادوات اللازمة السليمة للمقرر.

٤-عمليات التحقق من معايير الإنجاز لدى :

- مراجعة عينة من الإجابات من قبل لجنة متخصصة بالقسم
- يطلع الطلبة على نتائج تقويمهم ويحقق لهم مناقشتها مع أستاذ المقرر أو التماس إعادة النظر فيها لدى رئيس القسم العلمي
- تشكيل لجنة من القسم لاجراء الاختبارات النظرية والعملية على الطلبة.

٥-صف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطويرها:

- تشكيل لجنة فرعية للمقرر منبثقة عن لجنة البرنامج
- إعداد تقارير تدريس المقرر بعد نهاية الفصل الذي يتم فيه تدريسه يتضمن :-
- ١ - تحليل نتائج تقويم الطلبة والصعوبات التي واجهت التدريس
- ٢ - تطبيق استطلاع رأى الطلبة في كل من المقرر وأداء أستاذ المقرر والتسهيلات الإدارية والتقنية المتاحة
- ٣ - مراجعة المقرر ضمن المراجعة الدورية للبرنامج مقارنة بالمعايير المرجعية ومواصفات الخرجين
- ٤ - إعداد الخطط الإجرائية للتحسين والعمل على تنفيذها وحشد التأييد لها