

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 بدن ٢٠٦
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. خيرى محمود الصباحه
السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: المستوى الخامس
المتطلبات السابقة لهذا المقرر: بدن ١٠٦
المتطلبات الأنوية لهذا المقرر :
الأسس النظرية والعملية للعروض الرياضية بدن ٣٠٦
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 إلى توضيح دور وأهمية التمرينات البدنية لدى الطلاب، ويهدف هذا المساق إلى التعرف على التمرينات البدنية التي تؤدي بالأدوات والأجهزة كما يعمل المساق على الإلمام بالتمرينات والمهارات الضرورية لتحسين الأداء الحركي وتنمية النواحي البدنية والصحية والمعرفية، كما يساعد المساق على إكساب الطلاب المهارات الضرورية لتدريس مادة التمرينات للمراحل العمرية المختلفة
٢- صف بإيجاز أية خطط يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي . • الاستفادة من مصادر المعلومات الموجودة في شبكة الانترنت للإطلاع على أحدث المستجدات في

التمرينات البدنية.

- تحديث مصادر التعلم بالنسبة للمسابق.
- توضيح التمرينات المراد تدريسها بعرض أشرطة فيديو لهذه التمرينات.
- استخدام البوربوينت لعرض التمرينات بالأدوات والأجهزة.
- مقارنة مفردات المقرر بما يتم تدريسه في كليات التربية البدنية والرياضية المحلية والعربية والعالمية.
- البريد الإلكتروني لاستقبال خطوات الدراسة والمنهج واستقبال استفسارات الطلاب والإجابة عليها.

ج) توصيف المقرر الدراسي :

١-الموضوعات التي ينبغي تناولها:

ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات
٢	١	• التعرف بالتمرينات ومميزاتها وأهميتها.
٢	١	• التقسيمات المختلفة للتمرينات.
٢	١	• مبادئ تعلم التمرينات.
٤	٢	• إصلاح الأخطاء وطرق التقدم في التمرينات.
٢	١	• طريقة كتابة التمرينات (الفردية - الزوجية) مراحل تعلم التمرينات.
٢	١	• التمرينات المناسبة للمراحل العمرية المختلفة
٢	١	• الأوضاع في التمرينات وكيفية النداء عليها.
٢	١	• التمرينات بالأدوات (فردية، زوجية).
٢	١	• امتحان نظري وعملي فصلي
٢	١	• التمرينات بالأدوات (فردية، زوجية).
٤	٢	• التمرينات المناسبة كنماذج للمراحل السنوية المختلفة.
٤	٢	• تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية كنماذج.

٢-مكونات المقرر الدراسي:

المحاضرة:	مادة الدرس:	المختبر	عملي/ميداني/ تدريبي	أخرى:
٨ ساعات نظرية	موضوعات المقرر	لا يوجد	٢٢ ساعة عملي	إعطاء بعض المحاضرات النظرية

٣- ساعات دراسة خاصة إضافية/ساعات التعلم المتوقع أن يستوفيهما الطالب أسبوعياً: ساعتين لكل أسبوع بمعدل ٣٠ ساعة في الفصل
٤- تطوير نتائج التعلم في مختلف مجالات التعلم
المعارف:
١- توصيف للمعارف المراد اكتسابها: • تعريف الطلاب بنشأة وأهمية التمرينات البدنية. • تعريف الطالب كيفية استخدام الأدوات والأجهزة في التمرينات البدنية • تعريف الطلاب لأسس التدريب وأسس اختيار التمرينات البدنية المناسبة. • يحلل ويصحح العناصر المكونة للتمرينات البدنية ومفاهيم الأداء. • تعريف الطلاب على التمرينات البدنية المناسبة للمراحل العمرية المختلفة.
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المعارف: المحاضرة العملية والنظرية – القراءات الخارجية ، المناقشات الجماعية داخل الغرفة الصفية وخارجها- استخدام نظام الويب سيتي للتعلم الالكتروني.
٣- طرق تقويم المعارف المكتسبة: اختبارات فصلية – اختبار نهائي – أوراق دراسية أو بحوث أو ملخصات.
ب. المهارات الإدراكية:
١- توصيف للمهارات الإدراكية المراد تنميتها: ○ يستطيع عرض قدرات ذاتية في أداء المهارات الحركية والتمرينات البدنية للأنشطة البدنية المختلفة. ○ يطبق نماذج وإيضاحات مؤثرة وتوجيهات مهنية مختصرة في بيئة تعليمية مناسبة. ○ يعرض بالشرح اللفظي الواضح مختلف أشكال التوجيهات المهنية ويصمم مواقف التعليم والممارسات المهنية في مجال التخصص بما يجعل التقنيات عنصراً متكاملاً مع بقية العناصر. ○ يخطط ويدبر ويعرض المصادر المساعدة على خلق بيئة تعليمية ذات طبيعة نشطة وعادلة ومناسبة.
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: ○ التدريب العملي. ○ المحاضرات. ○ المواقع الالكترونية ○ العصف الذهني. ○ أسلوب حل المشكلات.
٣- طرق تقويم المهارات الإدراكية لدى الطلاب: ○ توجيه الطالب بدراسة موضوع مرتبط بإحدى موضوعات المقرر ومناقشتها في المحاضرة. ○ تحليل سلوكيات بعض المواقف الرياضية لبعض الرياضيين العالمين. ○ السؤال والجواب.

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 الالكترونية - 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 تنميتها 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 تنميتها ومستوى الأداء المطلوب:			
• القدرة على الأداء الجيد للمهارات الأساسية للتمرينات البدنية والقدرة على تعليمها. • القدرة على تنمية اللياقة البدنية والحركية. • القدرة على تطبيق المعارف والأسس المهنية الخاصة بتدريس المجموعات الصغيرة. • القدرة على اداء التمرينات البدنية باستخدام الأدوات والأجهزة. • القدرة على إعطاء التمرينات البدنية للمراحل العمرية المختلفة.			
٢-استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات:			
• القدرة على توظيف استراتيجيات التعامل مع الفروق الفردية • القدرة على عرض قدراتة الذاتية بالتمرينات البدنية بالأنشطة المختلفة.			
٣-طرق تقويم المهارات الحركية النفسية لدى الطلاب:			
• الاختبارات العملية والنظرية لشرح الاداء • الاختبارات المهارية.			
هـ. جدول مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي:			
التقويم	مهمة التقويم	الأسبوع المحدد له	نسبته من التقويم النهائي
١	الحضور والمشاركة الفاعلة (والتميز) فى المحاضرات	كل الأسابيع	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 مثل البرامج المعتمدة على الحاسب الآلي/الأسطوانات المدمجة، والمعايير /اللوائح التنظيمية الفنية: CD و DVD خاص بالمسابقات المراد تدريسها. برامج تعليمية. -صور متسلسلة للمسابقات المراد تدريسها.

و . المرافق اللازمة:

١-المباني : قاعات دراسية – ملاعب مكشوفة – ملاعب مغطاة – أرضيات مجهزة ومتخصصة.
٢-مصادر الحاسب الآلي: الحاسب الآلي
٣-مصادر أخرى : الصالة الرياضية بالجامعة/ اقماع / 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 الطالب: - 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 تتضمن :- 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