



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر: التمرينات البدنية والعروض الرياضية
رمز المقرر: ١٠٤ بدن



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

نموذج توصيف مقرر دراسي

إسم المؤسسة التعليمية: جامعة جدة	تاريخ التوصيف:
الكلية / القسم: كلية التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	

أ. التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه

١. اسم المقرر الدراسي ورمزه: التمرينات البدنية والعروض الرياضية، ١٠٤ بدن		
٢. عدد الساعات المعتمدة: ٢ عملي		
٣. البرنامج (أو البرامج) الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي: برنامج لحملة البكالوريوس، دبلوم (في حال وجود مقرر عام في عدة برامج، يبين هذا بدلاً من إعداد قائمة بكل هذه البرامج)		
٤. السنة أو المستوى الدراسي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: الدبلوم العالي في التربية البدنية للبنات		
٥. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت):		
٦. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت):		
٧. موقع تقديم المقرر، إن لم يكن في المقر الرئيس للمؤسسة التعليمية: قاعات كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.		
٨. نمط الدراسة المتبع (اختر كل ما ينطبق):		
أ. قاعات المحاضرات التقليدية	☐	النسبة:
ب. التعليم الإلكتروني	☐	النسبة:
ج. تعليم مدمج (تقليدي وعن طريق الإنترنت)	☐	النسبة:
د. بالمراسلة	☐	النسبة:
هـ. أخرى (عملي)	☒	النسبة: ١٠٠%
تعليقات: تطبيقات عملية بالصالة الرياضية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية.		

ب. الأهداف

١- ما هدف المقرر الرئيس؟
يهدف إلى التعرف على الاسس النظرية والعلمية والعملية للتمرينات البدنية والغرض منها وكيفية استخدام التمرينات بالادوات اليدوية، كما يهدف إلى تزويد الطالبة بأسس تصميم وإدارة وتنظيم العروض الرياضية بحيث يمكن تطبيقها في المدارس المختلفة.



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

- ٢- اذكر بإيجاز أي خطط - يتم تنفيذها - لتطوير وتحسين المقرر الدراسي . (مثل الاستخدام المتزايد لتقنية المعلومات أو مراجع الإنترنت، والتغييرات في المحتوى كنتيجة للأبحاث الجديدة في مجال الدراسة).
- استخدام طرق وأساليب تدريس حديثة في تدريس المقرر.
 - الرجوع الي شبكة الانترنت لإضافة معلومات جديدة تتعلق بموضوعات المقرر.
 - الإطلاع علي الدراسات العلمية الجديدة المتعلقة بالمقرر وتكليف الطالبات بالإطلاع علي البحوث الحديثة من خلال المكتبة الرقمية بالجامعة.

ج. وصف المقرر الدراسي (ملاحظة: المطلوب هنا وصف عام بالطريقة نفسها المستخدمة في النشرة التعريفية أو دليل البرنامج).

وصف عام للمقرر: التعرف على التمرينات وأهميتها واكتساب الطالبات المهارات الأساسية الضرورية لتحسن الأداء الحركي بالتمرينات وتنمية خبراتهم التدريسية، وتعريف الطالبة كيفية استخدام التمرينات بالادوات اليدوية المختلفة، وكيفية بناء وتصميم العرض الرياضي .

١. الموضوعات التي ينبغي تناولها:		
قائمة الموضوعات	عدد الأسابيع	ساعات التدريس
التمرينات (تعريفها، أهميتها) والتدريب على التقسيمات المختلفة للتمرينات البدنية	٢	٤
التدريب على تطبيق الأوضاع في التمرينات (الأوضاع الأساسية، المشتقة)	١	٢
التدريب على تطبيق قواعد النداء على التمرينات عمليا	١	٢
التدريب على تطبيق قواعد كتابة التمرينات	١	٢
التدريب على تطبيق التمرينات بالادوات (الكره، الطوق، الحبل، العصا، ايشارب، الصولجان) (الزجاجات الخشبية)،.....)	٤	٨
التدريب على تطبيق التشكيلات والتنظيمات المختلفة للتمرينات مع الموسيقى	٢	٤
التدريب على تصميم العروض الرياضية	٤	٨

٢. إجمالي عدد ساعات المقرر وتوزيعها:						
محاضرات	دروس إضافية	معامل أو استديو	تطبيق	أخرى	المجموع	
			٣٠		٣٠	ساعات التدريس الفعلية
			٣٠		٣٠	الساعات المعتمدة

٣. عدد ساعات الدراسة / التعلم الفردي (الإضافي) التي يقوم بها الطالب خلال أسبوعياً:



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

٤. مخرجات التعلم للمقرر وفقاً لمجالات الإطار الوطني للمؤهلات واتساقها مع طرق قياسها واستراتيجيات تدريسها
يحدد الجدول التالي مجالات مخرجات التعلم الخمسة الواردة في الإطار الوطني للمؤهلات - أولاً: قم بملء الجدول بمخرجات تعلم المقرر، بحيث تكون قابلة للقياس حسب المطلوب في مجالات التعلم المناسبة. - ثانياً: ضع استراتيجيات التدريس التي تناسب طرق التقويم و تتسق معها ومع مخرجات التعلم المستهدفة. - ثالثاً: ضع طرق التقويم المناسبة التي تساعد على قياس وتقويم مخرجات التعلم بدقة، ويجب أن تتسق مخرجات تعلم المقرر المستهدفة وطرق تقييمها واستراتيجيات تدريسها لتشكّل معاً عملية تعلم وتعليم متكاملة، مع ملاحظة أنه لا يلزم أن يتضمن كل مقرر مخرجات تعلم في كل مجال من مجالات التعلم.

جدول مخرجات التعلم للمقرر

م	مخرجات التعلم للمقرر وفقاً لمجالات الإطار الوطني للمؤهلات	استراتيجيات التدريس للمقرر	طرق التقويم
١	المعرفة		
١-١	تتعرف الطالبة على مفهوم وتعريف وأهمية التمرينات.	• المناقشة والحوار. • استخدام السبورة.	• الاختبارات التحريرية والشفهية
٢-١	تتعرف على الأوضاع الأساسية والمشتقة.	• المناقشة والحوار. • استخدام السبورة.	• الاختبارات التحريرية والشفهية
٢	المهارات المعرفية		
١-٢			
٣	مهارات العلاقات الشخصية وتحمل المسؤولية		
١-٣			
٤	مهارات الاتصال ومهارات تقنية المعلومات والمهارات العددية		
١-٤			
٥	المهارات النفسية الحركية (إن وجدت)		
١-٥	التدريب على التقسيمات المختلفة للتمرينات البدنية	الأساليب القائمة على المدح والنقد، استخدام التغذية الراجعة، التعلم التنافسي، التعلم التعاوني.	الاختبارات العملية.
٢-٥	التدريب على تطبيق الأوضاع في التمرينات (الأوضاع الأساسية، المشتقة)	الأساليب القائمة على المدح والنقد، استخدام التغذية الراجعة، التعلم التنافسي، التعلم التعاوني.	الاختبارات العملية.



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

الاختبارات العملية.	الأساليب القائمة على المدح والنقد، استخدام التغذية الراجعة، التعلم التنافسي، التعلم التعاوني.	التدريب على تطبيق قواعد النداء على التمرينات
الاختبارات العملية.	الأساليب القائمة على المدح والنقد، استخدام التغذية الراجعة، التعلم التنافسي، التعلم التعاوني.	التدريب على تطبيق قواعد كتابة التمرينات
الاختبارات العملية.	الأساليب القائمة على المدح والنقد، استخدام التغذية الراجعة، التعلم التنافسي، التعلم التعاوني.	التدريب على تطبيق التمرينات بالادوات (الكره، الطوق، الحبل، العصا، ايشارب،.....)
الاختبارات العملية.	الأساليب القائمة على المدح والنقد، استخدام التغذية الراجعة، التعلم التنافسي، التعلم التعاوني.	التدريب على تطبيق التشكيلات والتنظيمات المختلفة للتمرينات مع الموسيقى
الاختبارات العملية.	الأساليب القائمة على المدح والنقد، استخدام التغذية الراجعة، التعلم التنافسي، التعلم التعاوني.	التدريب على تصميم العروض الرياضية

٥. جدول مهام تقويم الطلبة خلال الفصل الدراسي:			
م	مهام التقويم المطلوبة (مثال: اختبار، مشروع جماعي، كتابة مقال، خطابة، تقديم شفهي، ملاحظة.....الخ)	الأسبوع لتسليمه	المحدد
١	اختبار فصلي نظري وعملي	السابع	نسبته من التقييم النهائي ٢٠%
٢	اختبار فصلي عملي	الثاني عشر	٢٠%
٣	المشاركة في الأنشطة الخاصة بالمقرر	على مدار الفصل	١٠%
٤	بحث علمي	الأسبوع الثامن	١٠%
٥	الاختبار النهائي	السادس عشر	٤٠%

د. الإرشاد الأكاديمي للطلاب ودعمهم

تقوم عضو هيئة التدريس بمتابعة سير الطالبة أكاديميا، وإحالة الطالبات ذوى المستوى المتدني إلى لجنة الارشاد، كي تقوم بدورها في تشخيص الضعف وعلاجه.



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

٥. مصادر التعلم

١. أدرج – في قائمة - الكتب المقررة المطلوبة: - "أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية"، عطيات محمد خطاب آخرون، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٨م - "التمرينات الإيقاعية، الجمباز الإيقاعي، العروض الرياضية"، عنايات فرج، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٤م - "نظريات التمرينات البدنية"، فتحي أحمد إبراهيم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٣م - "التمرينات والعروض الرياضية"، موسى فهمي إبراهيم، عادل على حسن، دار المعارف، ١٩٩٩م
٢. أدرج – في قائمة - المواد المرجعية الأساسية (المجلات العلمية والتقارير وغيرها): - مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية - مجلة جامعة طيبة للدراسات التربوية - مجلة العلوم التربوية جامعة الملك سعود. - المجلة الدولية للأبحاث التربوية- جامعة الإمارات العربية المتحدة.
٣. أدرج المواد الإلكترونية ومواقع الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وغيرها: ERIC المكتبة الرقمية السعودية
٤. أدرج أي مواد تعليمية أخرى مثل البرامج الحاسوبية، البرمجيات، والأسطوانات المدمجة:

و. المرافق المطلوبة

بين متطلبات المقرر الدراسي من المرافق بما في ذلك حجم القاعات الدراسية والمختبرات (أي عدد المقاعد داخل القاعات الدراسية والمختبرات، وعدد أجهزة الحاسب الآلي المتاحة، وغيرها):
١. المباني (قاعات المحاضرات، والمختبرات، وقاعات العرض، والمعامل، وغيرها): - صالة رياضية مخصصة للتمرينات الرياضية والعروض.
٢. مصادر تقنية (أدوات عرض البيانات، واللوحات الذكية، والبرمجيات وغيرها):
٣. مصادر أخرى (حددها: مثلاً إذا كان هناك حاجة إلى تجهيزات مخبرية خاصة، فاذكرها، أو أرفق قائمة بها): - سبورة في الملعب لبيان التنظيمات والتشكيلات للعروض الرياضية. - عدد كاف من الأدوات المختلفة (كرة التمرينات، أطواق، العصي الخشبية، الأستك المطاطي، الزجاجات الخشبية



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

(الصولجان، حبل).

ز. تقويم المقرر الدراسي وإجراءات تطويره

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

- تطبيق إستبيانات علي الطالبات علي مدار الفصل الدراسي لمعرفة الأهداف التعليمية التي تم تحقيقها من تدريس المقرر .
- تطبيق إستبانة علي الطالبات من اجل تقويم طرق التدريس والوسائل التعليمية المستخدمة في تدريس المقرر.

٢. استراتيجيات أخرى لتقويم عملية التدريس من قبل الأستاذ أو القسم:

- تقويم أداء أستاذة المقرر من خلال معرفة نتائج تقويم الطالبات.
- تبادل المشاورات مع الزميلات من أعضاء هيئة التدريس لمعرفة تحسين الاداء

٣. إجراءات تطوير التدريس:

- استخدام الاسلوب التعاوني في تدريس بعض المهارات الخاصة بموضوعات المقرر.
- التنوع في استخدام طرق التدريس التي تتناسب مع طبيعة موضوعات المقرر والتي تغطي الفروق الفردية بين الطالبات.

٤. إجراءات التحقق من معايير إنجاز الطالب (مثل: تدقيق تصحيح عينة من أعمال الطلبة بواسطة أعضاء هيئة تدريس مستقلين، والتبادل بصورة دورية لتصحيح الاختبارات أو عينة من الواجبات مع أعضاء هيئة تدريس من مؤسسة أخرى):
- الاختبارات الدورية.

٥. صِف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطويره:

- عقد اجتماعات لمناقشة نواحي التطوير والتحسين المطلوبة .

اسم منسق البرنامج: أ.د/الزهران رانيا محمد يسرى أحمد حجازي



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

التوقيع: أ.د./الزهران رانيا حجازي

التاريخ