

نموذج وصف المقرر للعام الدراسي (2019-2020)

مراجعة أداء مؤسسات التعليم العالي ((مراجعة البرنامج الأكاديمي))

وصف المقرر

يوفر وصف المقرر هذا إيجازا مقتضيا لاهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهنا عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة . ولابد من الربط بينها وبين وصف البرنامج.

|  |  |
| --- | --- |
| جامعة البصرة | 1- المؤسسة التعليمية |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | 2- القسم الجامعي / المركز |
| اللياقة البدنية – ا.م.د. سناء علي احمد | 3- اسم ورمز المقرر |
| فرع العلوم التطبيقية | 4- البرامج التي يدخل فيها |
| قاعة اللياقة البدنية | 5- أشكال الحضور المتاحة |
| سنوي/ المرحلة الثانية | 6- الفصل / السنة |
| 2 | 7- عدد الساعات الدراسية (الكلي) |
| 1/9/2019 | 8- تاريخ إعداد هذا الوصف |
| 9- أهداف المقرر  - تعليم الطالبات التمرينات الهوائية واللاهوائية.  - تعليم الطالبات التمرينات الحرة .  - تعليم الطالبات التمرينات بالادوات  - تعليم الطالبات تمرينات لفئات خاصة | |
| 10- مخرجات التعلم وطرائق التعليم والتعلم والتقييم | |
| أ- المعرفة والفهم  أ1-تمكين الطالبات من فهم التمرينات الهوائية واللاهوائية.  أ2-تمكين الطالبات من فهم التمرينات الحرة.  أ3-تمكين الطالبات من فهم التمرينات بالادوات..  أ4-تمكين الطالبات من فهم تمرينات لفئات خاصة. | |
| ب- المهارات الخاصة بالموضوع  ب1- تعليم الطالبات كيفية القدرة على اداء التمرينات الهوائية واللاهوائية.  ب2- تعليم الطالبات كيفية القدرة على اداء التمرينات الحرة..  ب3- تعليم الطالبات كيفية القدرة على اداء التمرينات بالادوات.  ب4- تعليم الطالبات اداء تمرينات لفئات خاصة . | |
| طرائق التعليم والتعلم  - تزويد الطالبات بالمهارات الاساسية المختلفة الخاصة بالمقرر الدراسي.  - توضيح وشرح مفردات المقرر الدراسي واداء النموذج لكل مهالرة.  - التطبيق العملي لكل المهارات والتمارين- | |
| طرائق التقييم  - امتحانات عملية يومية.  - نشاطات فصلية.  - امتحانات فصلية وسنوية عملية ونظرية. | |
| ج- مهارات التفكير  ج1- تنمية القدرات الفكرية والبدنية في ابتكار تمارين بدنية متنوعة.  ج2- تنمية التفكير الابداعي لدى الطالبات بتصميم مجاميع تمارين خاصة بكل طالبة.  ج3- تصميم تمرينات للفئات الخاصة. | |
| طرائق التعليم والتعلم  - تزويد الطالبات بأساسيات المقرر  - طرح أفكار وتمارين تساعد على الابداع وبناء مختلف البرامج الرياضية .  - تطبيق كل طالبة للمهارات ومناقشة الطالبات بعد الانتهاء من المحاضرة بما قد تم تعلمه. | |
| طرائق التقييم  -المشاركة الفعالة في المحاضرة.  - تطبيق المهارات العملية.  -الامتحانات العملية اليومية  -الامتحانات الفصلية والسنوية العملية والنظرية. | |
| د- المهارات العامة والمنقولة (المهارات الاخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي)  - تصميم مجموعات تمرينات هوائية .  - تصميم لوحات ومنشورات للتوعية باهمية اللياقة البدنية. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11- بنية المقرر | | | | | |
| طريقة التقييم | طريقة التعلم | اسم الوحدة / المساق او الموضوع | مخرجات التعلم المطلوبة العملية | الساعات | الأسبوع |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | \*عناصر اللياقة البدنيية  \*اختبارات عناصر اللياقة البدنية واهميتها  \*تعريف التمرينات الهوائية واللاهوائية  \*تقسيم التمرينات من حيث المادة والتاثير والاغلراض  \*تمارين الاحماء  \*تمارين من المشي والهرولة ولوثب  \*تمارين سرعة ردة الفعل  \*تمارين حرة بدون ادوات  \*تمارين بادوات صغيرة  \*تمارين بالكرات الطبية – بالحبال – بالاثقال  \*تمارين مرحلة الطفولة  \*تمارين الفئات الخاصة  ربات البيوت- العاملات- المراة الحامل- الطفل الرضيع | تمارين الاحماء Warm up | 2 | 1 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين حرة من المشي | 2 | 2 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين حرة من الوثب والزحف | 2 | 3 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين تنمية سرعة ردة الفعل | 2 | 4 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين مع الزميل | 2 | 5 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | الامتحان العملي | 2 | 6 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين 1Step Aerobic | 2 | 7 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين 2Step Aerobic | 2 | 8 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين 1 Cardio Exercise | 2 | 9 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين 2 Cardio Exercise | 2 | 10 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | الامتحان العملي | 2 | 11 |
| اسئلة شفهية | نظري/القاعة | محاضرة نظري | 2 | 12 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | الامتحان النظري الاول | 2 | 13 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين بالادوات الصغيرة- الحبال | 2 | 14 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين بالكرات الطبية | 2 | 15 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين بالاثقال | 2 | 16 |
| اسئلة شفهية | نظري/القاعة | تمارين بالعصا | 2 | 17 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | الامتحان العملي الثاني | 2 | 18 |
| اسئلة شفهية | نظري/القاعة | محاضرة نظري | 2 | 19 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمرينات لمرحلة الطفولة | 2 | 20 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمرينات ربات البيوت | 2 | 21 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمرينات العاملات | 2 | 22 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمرينات المراة الحامل | 2 | 23 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمرينات للطفل الرضيع | 2 | 24 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | التدريب على المهارات السابقة | 2 | 25 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | امتحان عملي | 2 | 26 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | مجموعة تمارين اختيارية | 2 | 27 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | مراجعة للتمارين والمهارات | 2 | 28 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | الامتحان العملي النهائي | 2 | 29 |
| امتحان | قاعات امتحانية | الامتحان النظري النهائي | 2 | 30 |

|  |  |
| --- | --- |
| 12- البنية التحتية | |
| الكتب:  1.ليلى زهران.الاسس العلمية والعملية للتمرينات و التمرينات الفنية.دار الفكر العربي .القاهرة.1997  2- معيوف ذنون واخرون.المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات الدنية.جامعة الموصل.1985 | القراءات المطلوبة:  \* منهج المادة  \* الكتب المساعدة  \* مشاهدات للتمارين من النت |
|  | متطلبات خاصة  التدريب المستمر على المهارات المكتسبة-  تصميم مجموعة تمرينات من وحي التمرينات المكتسبة- |
|  | الخدمات الاجتماعية  معالجة المشكلات التي تحتاجه المؤسسات التربوية في المدارس والأندية الرياضية ومراكز ومنتديات الشباب الرياضية- |
| 13- القبول  - االتقديم المباشر– للدراسات الصباحية والمسائية وحسب الاختبارات والفحوصات الطبية | |
|  | المتطلبات السابقة |
|  | اقل عدد من الطلبة |
|  | اكبر عدد من الطلبة |