

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 النظرية | 4- البرامج التي يدخل فيها |
| قاعة اللياقة البدنية | 5- أشكال الحضور المتاحة |
| سنوي / المرحلة الثالثة | 6- الفصل / السنة |
| 2 | 7- عدد الساعات الدراسية (الكلي) |
| 1/9/2019 | 8- تاريخ إعداد هذا الوصف  |
| 9- أهداف المقرر- تعليم الطالبات ادارة تدريبات وتمارين اللياقة البدنية المختلفة.- تعليم الطالبات تحديد تشوهات القوام ومعالجتها.- تعليم الطالبات تشخيص السمنة والنحافة وحساب مؤشر كتلة الجسم. - تعليم الطالبات التعبير الحركي والمصاحبة الموسيقية للتمارين.  |
| 10- مخرجات التعلم وطرائق التعليم والتعلم والتقييم |
| أ- المعرفة والفهمأ1-تمكين الطالبات من آلية ادارة تدريبات وتمارين اللياقة البدنية المختلفة.أ2-تمكين الطالبات من الحصول على المعرفة والفهم في معالجة مشاكل القوام المختلفة.أ3-تمكين الطالبات من وضع برامج تدريبية وغذائية.أ4-تمكين الطالبات من فهم اهمية مصاحبة الموسيقى للاداء الحركي. |
| ب- المهارات الخاصة بالموضوعب1- تعليم الطالبات كيفية القدرة على ادارة تدريبات وتمارين اللياقة البدنية المحتلفة. ب2- تعليم الطالبات كيفية القدرة على تحديد تشوهات القوام وكيفية علاجها بالتمارين.ب3- تعليم الطالبات كيفية القدرة على علاج السمنة والنحافة بالتمارين الرياضية وحساب مؤشر كتلة الجسم. ب4- تعليم الطالبات التعبير الحركي واهمبة المصاحبة الموسيقية للتمارين. |
| 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 التفكيرج1- تنمية القدرات الفكرية والبدنية في ابتكار تمارين بدنية متنوعة.ج2- تنمية التفكير الابداعي لدى الطالبات بتصميم مجاميع تمارين خاصة بكل طالبة.ج3- تصميم برامج تدريبية وغذائية.  |
| 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 برنامج تدريبي.- 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 | \* تصنيف المواد الغذائية\* الفيتامينات\*السمنة وطرق علاجها\*النحافة وطرق علاجها\*.كيفية تصمبم برنامج غذائي متوازن\*مفهوم مؤشر كتلة الجسم\*حساب مؤشر كتلة الجسم\*التعبير الحركي\*مزايا التعبير الحركي\*اهمية المصاحبة الموسيقية للتمارين\*التوقيت والايقاع الحركي\*اثر الايقاع الموسيقي على الحركة\*القوام اهميته- صفاته- العوامل المؤثرة فيه\*تشوهات القوامسقوط الراس اماماالانحناء الجانبياستدارة الكتفيناستدارة الظهرالتقعر القطنياصطكاك الركبتينفلطحة القدمينتمارين لكبار السن | تمارين Cardio Exercise2 | 2 | 1 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين Cardio Exercise2 | 2 | 2 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين Pilates Exercise1 | 2 | 3 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين Pilates Exercise2 | 2 | 4 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين Burning Fat 1 | 2 | 5 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين Burning Fat 2 | 2 | 6 |
| امتحان | عملي/القاعة | الامتحان العملي الاول | 2 | 7 |
| اسئلة شفهية | عملي/القاعة | محاضرة نظري | 2 | 8 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | مجموعة تمارين اختيارية Cardio | 2 | 9 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | مجموعة تمارين اختيارية Pilates | 2 | 10 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | Zumba Exercise | 2 | 11 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | التدريب على كل التمارين | 2 | 12 |
| امتحان | عملي/القاعة | الامتحان العملي الثاني | 2 | 13 |
| اسئلة شفهية | عملي/القاعة | مراجعة المادة النظرية | 2 | 14 |
| امتحان | عملي/القاعة | الامتحان النظري | 2 | 15 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين Advance Yoga | 2 | 16 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين Boxing Exercise | 2 | 17 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين بالكرة المتوازنة | 2 | 18 |
| اسئلة شفهية | عملي/القاعة | محاضرة نظري | 2 | 19 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين لعلاج سقوط الراس اماما | 2 | 20 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين لعلاج الانحناء الجانبي | 2 | 21 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين لعلاج استدارة الكتفين | 2 | 22 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين لعلاج استدارة الظهر | 2 | 23 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين لعلاج التقعر القطني | 2 | 24 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين لعلاج اصطكاك الركبتين | 2 | 25 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين لعلاج فلطحة القدمين | 2 | 26 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | تمارين لكبار السن | 2 | 27 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | التدريب على كل المهارات | 2 | 28 |
| تطبيق لمهارات | عملي/القاعة | الامتحان العملي النهائي | 2 | 29 |
| امتحان | الفاعات الامتحانية | الامتحان النظري النهائي | 2 | 30 |

|  |
| --- |
| 12- البنية التحتية |
| الكتب:1-.ليلى زهران.الاسس العلمية والعملية للتمرينات و التمرينات الفنية.دار الفكر العربي .القاهرة.19972-علي بشير الفاندي واخرون.المرشد الرياضي التربوي.المنشئة العامة للنشر والتوزيع والاعلان.ليبيا.1983. | القراءات المطلوبة:\* منهج المادة\* الكتب المساعدة\* مشاهدات للتمارين من النت |
|  | متطلبات خاصةالتدريب المستمر على المهارات المكتسبة-تصميم مجموعة تمرينات من وحي التمرينات المكتسبة- |
|  | الخدمات الاجتماعيةمعالجة 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 |