

## نموذج وصف المقرر

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

### وصف المقرر

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضباً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهنًا عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة. ولابد من الربط بينها وبين وصف البرنامج.

1. المؤسسة التعليمية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. القسم الجامعي / المركز	الالعاب الفرديه
3. اسم / رمز المقرر	لياقة /
4. البرامج التي يدخل فيها	التربية البدنية وعلوم الرياضة
5. أشكال الحضور المتاحة	دوام كامل - يومي
6. الفصل / السنة	الاول والثاني/ 2024-2023
7. (عدد الساعات الدراسية) (الكلية)	ساعة اسبوعيا 2
8. تاريخ إعداد هذا الوصف	2024
9. أهداف المقرر	
1. التعرف على مكونات اللياقة البدنية	
2. التعرف اهم اختبارات اللياقة البدنية	
3. شرح كيفية توزيع الجهد لعناصر اللياقة البدنية خلال التمرين	
4. شرح اهمية اللياقة البدنية للصحة ودورها في تعزيز ورفع مستوى الصحي للفرد	
5. تطوير اللياقة البدنية للطالبة واعادتها ترويا وجسديا	
6. المحافظة على القوام ومنع حدوث الاصابات خلال الدروس العملية	

### 10. مخرجات التعلم وطرائق التعليم والتعلم والتقييم

#### 1- المعرفة والفهم

1. تمكين الطالبات من الحصول على المواصفات الرياضية
2. تهيئة الطالبات جسديا وبدنيا وصحيا ونفسيا
3. تعليم الطالبات على روح القيادة

#### التعاون الجماعي والعمل الجماعي 4.

#### ب - المهارات الخاصة بالموضوع

1. كتساب عناصر اللياقة البدنية.
2. كتساب عنصر القوة.
3. كتساب عنصر السرعة.

4. كتساب عنصر المطاولة

#### طرائق التعليم والتعلم

1. تزويد الطالبات بالمهارات الاساسية المختلفة الخاصة بالمقرر الدراسي.
2. توضيح وشرح مفردات المقرر الدراسي واداء النموذج لكل مفردة.
3. التطبيق العملي لكل المهارات والتمارين

#### طرائق التقييم

- اختبارات يومية بأسئلة متعددة الخيارات للمواد الدراسية.
- درجات مشاركة لأسئلة المنافسة الصعبة للطلبة -
- وضع درجات للواجبات البيتية المكلفة بها -
- اختبارات التطبيق عملي -

#### ج- مهارات التفكير

1. الملاحظة والادراك
2. التحليل والتفسير
3. الاستنتاج والتقييم
4. الاعداد و التقويم
5. تمكين الطالبات من التطوير الذاتي بعد التخرج





