

نموذج وصف المقرر

وصف المقرر

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضياً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطلبة تحقيقها مبرهناتاً 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 العلمي / المركز	فرع الالعاب الفردية
3. اسم / رمز المقرر	السباحة المرحلة الاولى / SEGI24F1091
4. أشكال الحضور المتاحة	عملي
5. الفصل / السنة	2024 - 2023
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)	2 ساعة خلال الاسبوع
7. تاريخ إعداد هذا الوصف	2024 - 2023
8. أهداف المقرر :	
<p>- تعلم الطلبة أداء مهارة السباحة بأنواعها الأربعة (الحرة - الصدر - الظهر - الفراشة) . - معرفة قوانين وقواعد ومتطلبات اللعبة المختلفة . - امكانية تدريس الطلبة لهذه الفعالية بعد تخرجهم من الكلية ، وهذا يعد الهدف الأساس للكلية لتخريج مدرسي التربية الرياضية ، اذ سوف يعلم ويدرب الطلبة على مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية المتنوعة . - تنمية الصفات البدنية والصفات النفسية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، كما تنمي الجهاز العصبي ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة . -توظيف علم البايوميكانيك للوصول الى التكنيك باقل جهد ممكن على وفق المتغيرات الميكانيكية للحركة .</p>	

9. مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم :

أ- الاهداف المعرفية

- أ1- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي ذو معرفة بفعاليات السباحة الأربعة .
- أ2- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على معرفة قوانين وقواعد ومتطلبات السباحة .
- أ3- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على تنمية الصفات البدنية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، والقدرات العقلية ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة .
- أ4- ان يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي ذو معرفة بمهارات الطوفان والانسياب والبدء والدوران .

ب - الاهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر

- ب 1 - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء السباحة الحرة .
- ب 2 - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء سباحة الصدر .
- ب 3 - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء سباحة الظهر .
- ب 4 - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء سباحة الفراشة .
- ب 5 - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء مهارة البدء والدوران .
- ب 6 - أن يكون الطلبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على اداء الطوفان والانسياب .

طرائق التعلم

طرائق التعليم

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1- الطريقة الجزئية | 1- طريقة المحاضرة |
| 2- الطريقة الكلية | 2- طريقة المحاضرة المطورة |
| 3- طريقة المحاولة والخطأ | 3- طريقة التعلم المدمج |
| 4- طريقة التعلم للتمكن | 4- طريقة التعليم الالكتروني |

طرائق التقييم :

- 1- التقييم الفردي
- 2- التقييم الجماعي
- 3- التقييم الذاتي
- 4- تقييم المشاريع
- 5- التقييم الميداني

ج- الاهداف الوجدانية والقيمية

- ج1- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي .
- ج2- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة .
- ج3- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس .
- ج4- ان ينمي المقرر الدراسي روح الايثار .

طرائق التعليم والتعلم :

- 1- البرامج الارشادية
- 2- الورش الاكاديمية
- 3- الدورات التخصصية

طرائق التقييم :

- 1- المعايير القيمية
- 2- المعايير الاخلاقية
- 3- المعايير السلوكية

د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي) :

- د1- مهارات السلامة والامان
- د2- مهارات طرق المساعدة
- د3- الاسعافات الاولية
- د4- تأهيل الاصابات

10. بنية المقرر:

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم	
1	2 ساعة	مقدمة عن تاريخ السباحة وأهميتها للفرد والمجتمع		المحاضرة	التقييم الجماعي	
2	2 ساعة	العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة		المحاضرة	التقييم الجماعي	
3	2 ساعة	المراحل الأولى لتعلم السباحة (التكيف والغطس والتنفس)	إعطاء تمارين عن التكيف والغطس	المحاضرة	التقييم الجماعي	
4	2 ساعة	المراحل الأولى لتعلم السباحة (الطفو والانزلاق)	إعطاء تمارين عن الطفو والانزلاق	المحاضرة	التقييم الجماعي	
5	2 ساعة	المراحل الأولى لتعلم السباحة (الطفو والانزلاق)	إعطاء تمارين عن الطفو والانزلاق	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي	
6	2 ساعة	الأداء الحركي للسباحة الحرة (وضع الجسم والطفو)	اعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي	
7	2 ساعة	الأداء الحركي للسباحة الحرة (حركات الذراعين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي	
8	2 ساعة	الأداء الحركي للسباحة الحرة (ضربات الرجلين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي	
9	2 ساعة	الأداء الحركي للسباحة الحرة (وضعية التنفس)	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي	
10	2 ساعة	السباحة الحرة كاملة	ممارسة السباحة الحرة كاملة	التعليم المدمج	التقييم الفردي	
11	2 ساعة	الأداء الحركي لسباحة الصدر (وضع الجسم والطفو)	إعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي	
12	2 ساعة	الأداء الحركي لسباحة الصدر (حركات الذراعين)	عطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي	
13	2 ساعة	الأداء الحركي لسباحة الصدر (ضربات الرجلين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	التعلم المدمج	التقييم الجماعي	
14	2 ساعة	الأداء الحركي لسباحة الصدر (وضعية التنفس)	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	التعلم المدمج	التقييم الفردي	
15	2 ساعة	امتحان نظري فصل اول + امتحان عملي فصل اول				
عطلة نصف السنة						
16	2 ساعة	اعادة لجميع المهارات السابقة		المحاضرة		
17	2 ساعة	الأداء الحركي لسباحة الظهر (وضع الجسم والطفو)	اعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي	
18	2 ساعة	الأداء الحركي لسباحة الظهر (حركات الذراعين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي	
19	2 ساعة	الأداء الحركي لسباحة الظهر (ضربات الرجلين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي	
20	2 ساعة	الأداء الحركي لسباحة الظهر (وضعية التنفس)	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي	
21	2 ساعة	الأداء الحركي لسباحة الفراشة (وضع الجسم والطفو)	اعطاء تمارين عن وضع الجسم والطفو	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي	
22	2 ساعة	الأداء الحركي لسباحة الفراشة (حركات الذراعين)	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الذراعين	المحاضرة	التقييم الفردي	

التقييم الفردي	التعليم المدمج	اعطاء تمارين عن تكنيك حركات الرجلين	الأداء الحركي لسباحة الفراشة (ضربات الرجلين)	2 ساعة	23
التقييم الفردي	التعليم المدمج	اعطاء تمارين عن تكنيك كيفية التنفس	الأداء الحركي لسباحة الفراشة (وضعية التنفس)	2 ساعة	24
التقييم الفردي	التعليم المدمج	ممارسة البدء من فوق ومن تحت القاعدة	تكنيك البدء من فوق ومن تحت القاعدة	2 ساعة	25
التقييم الفردي	التعليم المدمج	ممارسة الدوران	تكنيك الدوران	2 ساعة	26
التقييم الفردي	التعليم المدمج	إعطاء تمارين عن طرق الإنقاذ	طرائق وأساليب انقاذ الغرقى اسباب الغرق وطرق الأنقاذ	2 ساعة	27
التقييم الذاتي		إعطاء تمارين عن طرائق اخراج الغريق	حالات الغريق وطرائق اخراج الغريق	2 ساعة	28
اختبارات نظرية فصل ثاني				2 ساعة	29
اختبارات عملية				2 ساعة	30

11. البنية التحتية :

كتاب رياضة السباحة م / فيصل رشيد عياش و القانون الدولي لسباحة الهواة	1- الكتب المقررة المطلوبة
- كتاب رياضة السباحة م / فيصل رشيد عياش	2- المراجع الرئيسية (المصادر)
الموجز في الرياضات المائية / د. محمد علي القط	أ) الكتب والمراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير،.....)
	ب) المراجع الالكترونية ، مواقع الانترنت

12. خطة تطوير المقرر الدراسي

- المراجعة الدورية للمقررات الدراسية
- تنوع الطرق المستخدمة بعملية التدريس