

مقرر اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب):

1- تقسيم الدرجات على الاعمال الفصلية والاختبار النهائي:

نوع التقييم	عناصر التقييم	الدرجة
الأعمال الفصلية	وصفة النشاط البدني	15
	المشروع	10
	المشاركة التفاعلية من خلال المنصة الالكترونية	15
	اختبار المنتصف	10
المجموع		50
الاختبار النهائي	يختبر الطالب في محتوى المقرر كاملاً ويشتمل على أسئلة متنوعة (35 سؤال اختيار من متعدد و 15 سؤال صح وخطأ).	50

2- وصف للأعمال الفصلية المطلوبة:

يسلم الطلبة أعمالهم الفصلية ضمن خطوات زمنية محددة، تنتهي بنهاية الأسبوع ما قبل الأخير من الفصل الدراسي وفق التفصيل الآتي للأعمال الفصلية المطلوبة:

أولاً: وصفة النشاط البدني (15 درجة): نشاط فردي يتعرف فيه الطالب على لياقته من خلال:

آلية التنفيذ	معايير التقييم	الدرجة	الموعد النهائي للتسليم
1- إجراء اختبارات ميدانية لقياس مستوى اللياقة لديه. 2- يطبق برنامجاً يهدف إلى تنمية وتطوير اللياقة لديه. 3- متابعة التقدم لزيادة نسبة التحسن لديه من خلال قياس دوري لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	إجراء القياس القبلي	2	الأسبوع (1)
	صياغة الأهداف	2	الأسبوع (1)
	تطبيق البرنامج	4	من الأسبوع (2) إلى (13)
	إجراء القياس البعدي	2	الأسبوع (13)
	نسبة التحسن	3	
	إعداد تقرير النشاط من خلال تعبئة النموذج المعد	2	

ثانياً: المشروع (10 درجات): يختار الطالب واحداً من المشاريع الآتية خلال الأسبوع الثاني ويلتزم الطالب بتطبيق المعايير ادناه :

المشروع	آليه التنفيذ	معايير التقييم	الدرجة	موعد التسليم
1-الاسعافات الأولية (10 درجات)	- تسجيل الطالب في المشروع. - يتابع الطالب الجهات المعتمدة لتنظيم الدورات (عمادة السنة الأولى المشتركة، جمعية الهلال الأحمر، جمعية الطب الأمريكية، كلية العلوم الطبية التطبيقية). - حضور الدورة ورفع شهادة اجتياز الدورة على النظام.	اجتياز الدورة والحصول على شهادة معتمدة من جهة معترف بها خلال العام الدراسي الحالي.	10	من الأسبوع (9) إلى (13)
2 -برنامج خطوتي (10 درجات)	- تسجيل الطالب في المشروع. - يحتسب المعدل اليومي لعدد الخطوات لثلاثة أيام في الاسبوع ولمدة (6) أسابيع تبدأ من الأسبوع الرابع. - المعدل اليومي لعدد الخطوات = مجموع الخطوات في أسبوع ÷ (3) أيام. - الدرجة النهائية = مجموع درجات (6) أسابيع ÷ (3). - عند الانتهاء من برنامج خطوتي يرفع المشروع على نظام إدارة التعلم كاملا بغلاف لائق.	توزيع الدرجات المعيارية على المعدل اليومي لعدد الخطوات:		
		> 5000 خطوة	صفر	
		5001 – 5500 خطوة	1	
		5501 – 6000 خطوة	2	
		6001 – 6500 خطوة	3	
		6501 خطوة فأكثر.	4	
		- يرفع الطالب عدد 3 صور لثلاث أيام مختلفة لحساب الخطوات أسبوعيا من تطبيق برنامج عداد الخطوات الخاص بالطالب. مبيئاً التاريخ وعدد الخطوات التي أداها اسبوعياً على النظام.	2	

ثالثاً: المشاركة التفاعلية من خلال المنصة الالكترونية (15 درجة) :

الدرجة	معايير التقييم	آلية التنفيذ
5	التفاعل الإيجابي في المحاضرات التزامنية.	- تكليف الطالب بالتفاعل وأداء الأنشطة المطلوبة. - رصد درجات التفاعل والمشاركة للطالب في المقرر.
8	إنجاز جميع الأنشطة والتقييم الذاتي داخل الجلسة التدريبية بشكل دوري أسبوعياً، وتخصم درجة في حالة عدم إنجاز أي نشاط داخل الجلسة الواحدة.	
2	المشاركة في المنتديات وبحد أدنى (2) مشاركة.	

رابعاً: اختبار المنتصف: يشتمل الاختبار على أسئلة متنوعة (اختبار من متعدد – صح وخطأ):

الدرجة	معايير التقييم	آلية التنفيذ
10	• يكون في الجلسات من الأولى إلى نهاية الرابعة. • يتكون من 10 أسئلة. • مدة الاختبار 15 دقيقة.	يتم اعداد بنك أسئلة للاختبار الموحد لجميع الشعب