

مركز التعليم المستمر | Continuing Education Center

الأسبوع / اليوم	الموضوعات الرئيسية لدورة إدارة المشاريع الاحترافية	أسلوب تقديم الموضوع متزامن / غير متزامن	أهداف التعلم	المدة الزمنية لتقديم الموضوع	المهام والأنشطة	الأدوات والتقنيات
1	تعارف + التوقعات من الدورة + مقدمة+ التقييم القبلي	متزامن/ غير متزامن	- توضيح التعليمات العامة للجلسات - عرض الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي وعناوين الجلسات - التعارف مع المتدربين واستعراض توقعاتهم من الدورة	4 ساعات	أسئلة ونقاش فيديو اختبار	عرض شرائح حاسب آلي منصة التعليم المستمر
الوحدة الأولى: أهم الوثائق والتوصيات الصحية المتعلقة بالنشاط البدني للكبار والصغار						
2	مقدمة في الشيخوخة النشطة (أهميتها، فوائدها، الصحة والنفسية والاجتماعية...) التغيرات الفسيولوجية والنفسية مع التقدم بالعمر مفهوم جودة الحياة وأبعاده لكبار السن	متزامن/ غير متزامن	- عزيزي المتدرب/ - بنهاية تقديم محتوى الوحدة يتوقع بمشينة الله أن تكون قادراً على: - فهم التغيرات الفسيولوجية والنفسية مع التقدم بالعمر. - التعرف على أبعاد جودة الحياة الجسدية، النفسية، الاجتماعية	5 ساعات	أسئلة ونقاش عصف ذهني فيديو اختبار	عرض شرائح حاسب آلي منصة التعليم المستمر
الوحدة الثانية: أهمية النشاط البدني لتعزيز صحة النشاط البدني						
3	فوائد النشاط البدني لكبار السن اسس تصميم البرامج التدريبية لكبار السن (المب ادئ، المكونات، الاعتبارات الصحية والنفسية، الفروق الفردية) ... التوصيات العالمية للنشاط البدني (ACSM ,WHO)	متزامن/ غير متزامن	- عزيزي المتدرب/ - بنهاية تقديم محتوى الوحدة يتوقع بمشينة الله أن تكون قادراً على: - ربط النشاط البدني بتحسين الصحة والوظائف اليومية - التعرف على الأسس العلمية لتصميم البرامج التدريبية لكبار السن - فهم الفوائد الصحية والبدنية والنفسية والعقلية لنشاط البدني على كبار السن - التعرف على معايير النشاط الآمن لكبار السن.	5 ساعات	أسئلة ونقاش عصف ذهني فيديو اختبار	عرض شرائح حاسب آلي منصة التعليم المستمر
الوحدة الثالثة: المبادئ التوجيهية لتصميم البرامج التدريبية وتقديمها لكبار السن .						
4	المبادئ العلمية للتدريب البدني لكبار السن تقديم اللياقة والحالة الصحية	متزامن/ غير متزامن	- عزيزي المتدرب/ - بنهاية تقديم محتوى الوحدة يتوقع بمشينة الله أن تكون قادراً على: - فهم مكونات اللياقة (القوة، المرونة، التوازن، التحمل) - استخدام أدوات مثل استبيان Q-PAR ، اختبارات التوازن، المشي	4 ساعات	أسئلة ونقاش عصف ذهني فيديو اختبار	عرض شرائح حاسب آلي منصة التعليم المستمر
الوحدة الرابعة: المرونة والتوازن للوقاية من السقوط لدى كبار السن						
5	طبيعية ونوعية الأنشطة البدنية المناسبة لكبار السن (تمارين القوة والمقاومة، الأنشطة الهوائية وتحمل القلب ، ال مرونة، التوازن) تصميم برنامج تدريبي متكامل لكبار السن	متزامن/ غير متزامن	- عزيزي المتدرب/ - بنهاية تقديم محتوى الوحدة يتوقع بمشينة الله أن تكون قادراً على: - التعرف على التمارين المناسبة وطرق التدرج. - التعرف على عائق تمرينات المقاومة بالوقاية من الأمراض المزمنة - معرفة أهمية المرونة في الوقاية من الإصابات. - تحديد أنواع التمارين الهوائية المناسبة. - المعرفة بكيفية دمج جميع العناصر البدنية في خطة تدريبية شاملة	5 ساعات	أسئلة ونقاش عصف ذهني فيديو اختبار	عرض شرائح حاسب آلي منصة التعليم المستمر

الرقم:
التاريخ:
المشروعات:

مركز التعليم المستمر | Continuing Education Center

الوحدة الخامسة: نصائح ببنية وصحية للوقاية من السقوط						
6	الامن والسلامة أثناء الحصص التدريبية وعوامل الوقاية من الاصابات استخدام الاجهزة والادوات المساعدة التغذية الصحية ودورها في دعم النشاط	متزامن/غير متزامن	عزيري المتدرب/ بنهاية تقديم محتوى الوحدة يتوقع بمشينة الله أن تكون قادراً على: ■ التعرف على المخاطر وكيفية التعامل مع الإصابات ■ التعرف على كيفية تجهيز بيئة آمنة لممارسة النشاط البدني لكبار السن ■ التعرف على أهمية ودور الأدوات المساعدة (الكراسي)... ■ التعرف على أساسيات تغذية كبار السن وارتباطها بالأداء البدني	5ساعات	أسئلة ونقاش عصف ذهني فيديو اختبار	عرض شرائح حاسب آلي منصة التعليم المستمر
خاتمة الدورة التدريبية						
7	التقييم البعدي زاوية تأمل حقبة الدورة التدريبية	متزامن/غير متزامن	عزيري المتدرب/ تأمل في معرفتك و مهاراتك في إدارة المشاريع، وقارن بينها وبين مستواك قبل الدورة وبعدها. أخبرنا التطور الذي لاحظته في لوحة النقاشات.	4ساعات	أسئلة ونقاش عصف ذهني فيديو اختبار	عرض شرائح حاسب آلي منصة التعليم المستمر
المجموع				32. ساعة		

الرقم:
التاريخ:
المشروعات: