

محاضرة جامعية التمرين البدني والحمل

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية





الجامعة
التكنولوجية
tech

محاضرة جامعية

التمرين البدني والحمل

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techitute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/physical-exercise-pregnancy

الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 22

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 18

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 30



01

المقدمة

يحتاج المدربون الشخصيون الذين يقومون بعملهم مع النساء الحوامل إلى معرفة متقدمة في هذا الشأن حتى يتمكنوا من تكييف التدريبات مع احتياجات كل واحدة، وتجنب أن يؤدي سوء الأداء إلى إلحاق الضرر بحالتهم. في هذه الحالة، صممت TECH هذا التحديث المحدد للحمل للتعرف على خصوصيات هذه المرحلة من الحياة لبعض النساء وتدريب المتخصصين في هذا القطاع، والعمل على تعزيز حياتهم المهنية.



تحتاج النساء الحوامل إلى ممارسة الرياضة البدنية خلال هذه الفترة، مما سيكون له فوائد كبيرة لهن ولأطفالهن"



تحتوي هذه محاضرة جامعية في التمرين البدني والحمل على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق. ومن أبرز ميزاتنا:

- ◆ تطوير العديد من الحالات العملية التي يقدمها متخصصون في التدريب الشخصي
- ◆ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها، المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- ◆ التدريبات حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ◆ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار
- ◆ تركيزه الخاص على المنهجيات المبتكرة في التدريب الشخصي
- ◆ الدروس النظرية، أسئلة للخبراء، منتديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ◆ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

سيجد المحترفون الرياضيون الذين يرغبون في تطوير عملهم في تصميم برامج التمارين الشخصية للنساء الحوامل في هذا البرنامج التدريب الأكثر اكتمالاً في السوق للتخصص في هذا المجال الجديد.

للقيام بذلك، يغطي البرنامج مختلف التكيفات المورفوفيزيولوجية التي لوحظت في النساء خلال هذه المرحلة ويركز بشكل خاص على تأثيرها على خطط التمارين البدنية. في هذه الحالة، من المهم بشكل خاص أن يأخذ المدرب الشخصي في الاعتبار تعديلات الوضع والرعاية، بالإضافة إلى تعديلات التحكم في الحركة مع تقدم الحمل.

بالإضافة إلى ذلك، من المهم النظر في الأمراض المحتملة والرعاية وموانع الاستعمال خلال هذه العملية، والاستجابات والتكيفات مع التمرينات البدنية، لتجنب أي موانع محتملة مع حالتك. أخيراً، ستتاح للطلاب أيضًا فرصة الخوض في وصف برنامج التمرين البدني، وتقسيمه إلى ثلاثة فصول مميزة ومقترح لا يقل أهمية لفترة ما بعد الولادة.

بهذه الطريقة، في هذه المحاضرة الجامعية، سيتم التركيز بشكل خاص على تخطيط وبرمجة التدريب المعدل لخصوصيات هؤلاء الأشخاص من أجل إحداث تغييرات ملحوظة في صحتهم بالإضافة إلى القدرة على خلق عادات غط حياة صحية يمكنهم الحفاظ عليها لبقية حياتهم.

للتدريب في هذا المجال، صممت TECH هذه لمحاضرة لجامعية، التي تحتوي على موضوعات من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتربوية، والتي تهدف إلى تحويل الطلاب إلى محترفين ناجحين، باتباع أعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. بالإضافة إلى ذلك، نظرًا لأنه تدريب عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنه الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية مع الأكاديمية.

تعمّق في دراسة برنامج جامعي عالي المستوى
وحسّن مهاراتك كمدرّب شخصي“



يسمح لك البرنامج بالتدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

سيسمح لك هذا البرنامج عبر الإنترنت بنسبة 100% بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

إن شهادة المحاضرة الجامعية هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، ستحصل على شهادة من TECH"

وهي تضم في هيئة التدريس مهنيين ينتمون إلى مجال علوم الرياضة، والذين يصبون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من جمعيات مرجعية وجامعات مرموقة.

محتوى الوسائط المتعددة خاصتها، الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية، سيسمح للمهني بالتعلم حسب السياق، بما معناه، بيئة محاكاة ستوفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام مبتكر من مقاطع الفيديو التفاعلية التي أعدها خبراء مشهورون في تصميم برامج التمارين للنساء الحوامل وذوي الخبرة الكبيرة.



02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يمكن لمتخصص العلوم الرياضية إتقان تطبيق التدريب العلاجي الشخصي بطريقة عملية ودقيقة.



هدفنا هو تحقيق التميز الأكاديمي ومساعدتك على تحقيق النجاح المهني. لا تتردد وانضم
إلينا”



الأهداف العامة



- ◆ فهم متغيرات التدريب المختلفة وتطبيقه في الحوامل، بحيث تفيد حياتهن اليومية
- ◆ تقديم رؤية واسعة للحمل وخصائصه الأكثر صلة
- ◆ التعرف على موانع الاستعمال لدى النساء الحوامل لتجنب الآثار العكسية المحتملة لممارسة الرياضة البدنية

الأهداف المحددة



- ◆ إدارة التغيرات الشكلية في عملية الحمل
- ◆ فهم الجوانب البيولوجية النفسية الاجتماعية للحمل بعمق
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية في المرأة الحامل

يتطلب المجال الرياضي مهنيين مدربين ونقدم لك المفاتيح لتضع نفسك في
النخبة المهنية”



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا في التمرين الشخصي، بمكانة واسعة في المهنة، وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير هذا البرنامج مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع الذي سيسمح لك بالتدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.

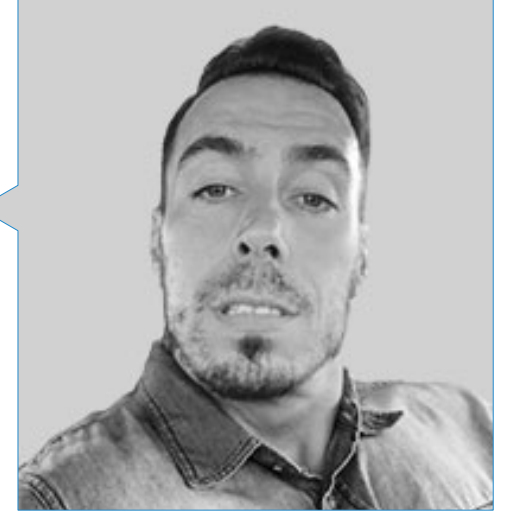


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً"



د. Rubina, Dardo

- ♦ متخصص رياضي عالي الأداء
- ♦ الرئيس التنفيذي لمشروع الاختبار والتدريب
- ♦ مدرب اللياقة البدنية في مدرسة Moratalaz الرياضية
- ♦ مدرس التربية البدنية في كرة القدم والتشريح في CENAFE مدارس Carlet
- ♦ منسق الاعداد البدني في هوكي العشب في نادي الجمباز والمبارزة. بونوس أيريس
- ♦ دكتوراه في الرياضات عالية الأداء
- ♦ محاضرة جامعية في الدراسات البحثية المتقدمة من جامعة Castilla-La Mancha
- ♦ ماجستير في الرياضات عالية الأداء من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان المصابين بأمراض من جامعة برشلونة
- ♦ فني كمال الأجسام للمنافسة من قبل اتحاد إكستريمادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في الكشافة الرياضية والقياس الكمي لحمل التدريب مع تخصص في كرة القدم وعلوم الرياضة من جامعة Melilla
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في كمال الأجسام المتقدم من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في التغذية المتقدمة من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- ♦ متخصص في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية
- ♦ شهادة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني من جامعة Arizona State University



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية | 15 tech

الأستاذة

أ. Vallodoro, Eric

متخصص رياضي عالي الأداء

منسق مختبر الميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء في التمرين في المعهد العالي Modelo Lomas

أستاذ التربية البدنية في المعهد العالي Modelo Lomas للرياضات عالية الأداء في جامعة Lomas de Zamora الوطنية

الأستاذ الرسمي في هيئة أعضاء التدريس: «تعليم المستوى الثانوي» و«تعليم التدريب الرياضي» و«ممارسة التدريس» في Instituto Superior Modelo Lomas

تخرج كمدرب تربية بدنية في Instituto Superior Modelo Lomas

ماجستير في النشاط البدني والرياضة. جامعة Avellaneda الوطنية. تنبؤ

درجة الماجستير في تدريب وتنمية الأطفال والشباب. الترويج الأول. جامعة Lomas de Zamora الوطنية - أطروحة

أ. Supital, Raúl Alejandro

طبيب فيزيائي متخصص في النشاط البدني والصحة والميكانيكا الحيوية

مدير المركز المتكامل للوقاية والتأهيل CIPRES

مستشار الشبكة العالمية للتربية البدنية والرياضة ومقرها برشلونة

رئيس قسم العلوم البيولوجية في ISEF 1 Romero Brest

بكالوريوس في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء من جامعة بوينس آيرس

أ. Ávila, María Belén

أخصائية علم النفس والتغذية

أخصائية نفسية وتغذية بممارسة خاصة

قسم التغذية والسكر بمراكز مختلفة

أخصائية تغذية في الاتحاد الأرجنتيني للسكري

عضوة اللجنة العلمية لعلم النفس في مستشفى Clínicas José de San Martín

أخصائية تغذية في اللجنة العلمية لجمعية مرضى السكري الأرجنتينية المسنين

عالمة النفس الرياضي لنادي Atlético Vélez Sarsfield

أستاذة التربية الرياضية الوطنية

بكالوريوس في علم النفس

بكالوريوس في الرياضات عالية الأداء

تخصص في علم النفس الرياضي

برنامج علاجي شامل لعلاج زيادة الوزن والسمنة من قبل مركز CINME لأبحاث التمثيل الغذائي

أستاذة معتمدة لمرض السكري

أ. Renda, Juan Manuel

إحصائي الإعداد البدني

مدرس تربية بدنية

بكالوريوس في التربية البدنية من جامعة San Martín الوطنية العامة

بكالوريوس في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء من المعهد الجامعي HA Barceló

ماجستير في التربية البدنية من جامعة Lomas de Zamora الوطنية

أ. Masabeu, Emilio José

أخصائي حركية عصبية

مدرس وطني للتربية البدنية

أستاذ في جامعة José C Paz

أستاذ في جامعة Villa María الوطنية

أستاذ في جامعة Lomas de Zamora

بكالوريوس علم الحركة من جامعة بوينس آيرس

أ. Crespo, Guillermo Javier

منسق gimnasio Club Body (بوينس آيرس)

مدرّب مساعد في برنامج الكشف والتطوير لرفع الأثقال للشباب التابع لجمعية Calabresa، صالة سان كارلوس للألعاب الرياضية، التابعة لمراكز التدريب

الفيدرالية التابعة لاتحاد رفع الأثقال الأرجنتيني

منسق الجماز ومركز التدريب بجمعية Calabresa

المدرّب الوطني لرفع الأثقال الأولمبية وكمال الأجسام الرياضية في المعهد الأرجنتيني للرياضة، بوينس آيرس، الأرجنتين

منسق الجماز ومركز التدريب بجمعية Calabresa، بوينس آيرس

شهادة في التغذية من معهد H. A. Barceló للعلوم الصحية

مدرّب معتمد لنظام وأدوات TrainingGym Manager

الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية، مدركين أهمية التعليم الجيد اليوم في مجال التدريب الشخصي؛ وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.



لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق. نريد أن نضع أفضل تخصص في
متناول يدك"



الوحدة 1. التمرين البدني والحمل

- 1.1.1.1.1.1 تعديلات وظيفية للمرأة أثناء فترة الحمل
- 1.1.1.1.1.2 مفهوم الحمل
- 1.1.1.1.2 نمو الجنين
- 1.1.1.1.3.1.1 التعديلات الوظيفية الرئيسية
 - 1.1.1.1.3.1.1.1.1.1 تغيرات في تكوين الجسم مع زيادة الوزن
 - 1.1.1.1.3.1.1.2.3.1.1 تعديل في نظام القلب والأوعية الدموية
 - 1.1.1.1.3.1.1.3.3.1.1 تعديلات في الجهاز البولي والإخراجي
 - 1.1.1.1.3.1.1.4.3.1.1 تعديلات الجهاز العصبي
 - 1.1.1.1.3.1.1.5.3.1.1 تعديلات في الجهاز التنفسي
 - 1.1.1.1.3.1.1.6.3.1.1 تعديلات في النسيج الظهاري
- 1.1.1.2 الفيزيولوجيا المرضية المرتبطة بالحمل
 - 1.1.1.2.1 تعديل كتلة الجسم
 - 1.1.1.2.2 تعديل مركز الثقل والتكيفات الوضعية ذات الصلة
 - 1.1.1.2.2.1 التكيفات القلبية التنفسية
 - 1.1.1.2.2.2 التكيفات الدموية
 - 1.1.1.2.2.2.1 حجم الدم
 - 1.1.1.2.2.3 تعديلات الجهاز الحركي
 - 1.1.1.2.2.4 متلازمة الخفافض للضغط
 - 1.1.1.2.2.5 التغيرات المعدية المعوية والكلية
 - 1.1.1.2.2.5.1 حركة الجهاز الهضمي
 - 1.1.1.2.2.5.1.2 الكلى
- 1.1.1.3.1 التأق الحركي وفوائد ممارسة الرياضة عند النساء الحوامل
 - 1.1.1.3.1.1 الحرص على أن تؤخذ في الاعتبار أثناء أنشطة الحياة اليومية
 - 1.1.1.3.1.2 العمل البدني الوقائي
 - 1.1.1.3.1.3 الفوائد والاجتماعي لممارسة الرياضة البدنية
- 1.1.1.4 مخاطر وموانع ممارسة الرياضة عند الحوامل
 - 1.1.1.4.1 موانع مطلقة لممارسة الرياضة البدنية
 - 1.1.1.4.2 الموانع النسبية لممارسة الرياضة البدنية
 - 1.1.1.4.3 الاحتياطات الواجب مراعاتها طوال فترة الحمل

- 5.1. التغذية عند الحوامل
 - 1.5.1. زيادة الوزن من كتلة الجسم مع الحمل
 - 2.5.1. متطلبات الطاقة طوال فترة الحمل
 - 3.5.1. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 6.1. التخطيط التدريبي للحوامل
 - 1.6.1. التخطيط للربع الأول
 - 2.6.1. تخطيط الفصل الثاني
 - 3.6.1. تخطيط الربع الثالث
- 7.1. جدول تدريب العضلات والعظام
 - 1.7.1. التحكم الحركي
 - 2.7.1. تمدد وإرخاء العضلات
 - 3.7.1. عمل اللياقة العضلية
- 8.1. جدول تدريبات المقاومة
 - 1.8.1. طريقة العمل البدني منخفضة التأثير
 - 2.8.1. جرعة العمل الأسبوعي
- 9.1. العمل الوضعي والتحضيري للولادة
 - 1.9.1. تمارين قاع الحوض
 - 2.9.1. تمارين الوضعية
- 10.1. العودة إلى النشاط البدني بعد الولادة
 - 1.10.1. فترة الخروج الطبي والشفاء
 - 2.10.1. رعاية لبدء النشاط البدني
 - 3.10.1. الاستنتاجات واختتام الوحدة

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني

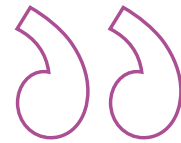


المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: *Relearning* أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (*New England Journal of Medicine*).





اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ“



منهج دراسة الحالة لوضع جميع محتويات المنهج في سياقها المناسب

يقدم برنامجنا منهج ثوري لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز المهارات في سياق متغير وتنافسي ومتطلب للغاية.



مع جامعة TECH يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس
الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم”

سيتم توجيهك من خلال نظام التعلم القائم على إعادة التأكيد على ما تم تعلمه،
مع منهج تدريس طبيعي وتقدمي على طول المنهج الدراسي بأكمله.

منهج تعلم مبتكرة ومختلفة

إن هذا البرنامج المُقدم من خلال TECH هو برنامج تدريس مكثف، تم خلقه من الصفر، والذي يقدم التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. تعزز هذه المنهجية النمو الشخصي والمهني، متخذة بذلك خطوة حاسمة نحو تحقيق النجاح. ومنهج دراسة الحالة، وهو أسلوب يربي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

يعدك برنامجنا هذا لمواجهة تحديات جديدة
في بيئات غير مستقرة ولتحقيق النجاح في حياتك المهنية "

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب، بل اعتمد منهج دراسة الحالة على تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة هارفارد.

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في منهج دراسة الحالة، وهو منهج تعلم موجه نحو الإجراءات المتخذة لحل الحالات. طوال البرنامج، سيواجه الطلاب عدة حالات حقيقية. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والجدال والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



سيتعلم الطالب، من خلال الأنشطة التعاونية والحالات الحقيقية،
حل المواقف المعقدة في بيئات العمل الحقيقية.

منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الإنترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الإنترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.



في عام 2019، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية متفوقين بذلك على جميع الجامعات الافتراضية الناطقة باللغة الإسبانية في العالم.

في TECH تتعلم بمنهجية رائدة مصممة لتدريب مدرء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل ذلك في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

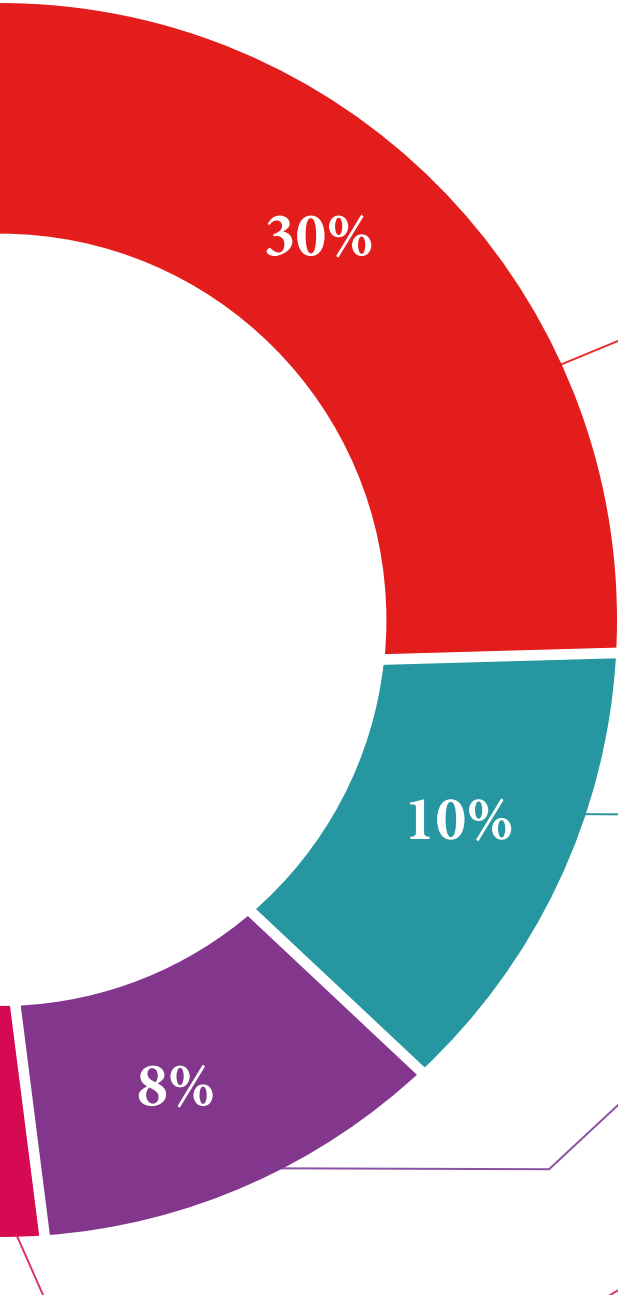
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضًا أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئًا هو ضروريًا لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الحُصين بالمخ، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:



المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموساً حقاً.

ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.

المحاضرات الرئيسية



هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم.

إن مفهوم ما يسمى *Learning from an Expert* أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.

التدريب العملي على المهارات والكفاءات



سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية..من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.



دراسات الحالة (Case studies)

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة المختارة خصيصًا لهذا الموقف. حالات معروضة ومحللة ومدروسة من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



ملخصات تفاعلية

يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".



الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



المؤهل العلمي

تضمن هذه المحاضرة الجامعية في التمرين البدني والحَمَل، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثًا، الحصول على شهادة اجتياز المحاضرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتاز هذا البرنامج بنجاح وأحصل على شهادتك الجامعية دون الحاجة إلى
السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة "



تحتوي هذه محاضرة جامعية في التمرين البدني والحمل على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي * مصحوب بعلم وصول مؤهل محاضرة جامعية ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في محاضرة جامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في التمرين البدني والحمل

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

tech الجامعة
التكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الإبتكار

محاضرة جامعية

التمرين البدني والحمل

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

محاضرة جامعية التمرين البدني والحمل

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية