

## نموذج وصف المقرر

### وصف المقرر :

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضياً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالبات لتحقيقها مبرهنة عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة. ولا بد 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	اللياقة البدنية للطالبات المرحلة الاولى / SEGI24F1101
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>- تطوير مستوى الطالبات من ناحية اللياقة البدنية وعناصرها كتطوير (القوة العضلية بأنواعها والسرعة وتقسيماتها وأنواع المطاولة والمرونة والتوازن والتوافق والدقة) .</p> <p>- تعليم الطالبات على اهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية وطرق قياسها .</p> <p>- امكانية تدريب الطالبات لعناصر اللياقة البدنية بعد التخرج من الكلية ، وهذا يعد الهدف الأساس للكلية لتخريج مدرسات تربية رياضية ، اذ سوف تقوم بالتدريب في قاعات اللياقة البدنية ( الجيم ) .</p> <p>- تنمية الصفات البدنية والصفات النفسية ، وتنمية وترقية اللياقة الحركية ، كما تنمي الجهاز العصبي ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة .</p> <p>-توظيف علم البايوميكانيك للوصول الى التكنيك بأقل جهد ممكن على وفق المتغيرات الميكانيكية للحركة .</p>	

### 9. مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم :

#### أ- الاهداف المعرفية

- 1- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على تعريف (اللياقة البدنية العامة والخاصة ، والقوة العضلية ، والسرعة ، والمطاولة ، والمرونة ، والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة) .
- 2- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على معرفة قوانين ، واقسام ، وتطوير اللياقة البدنية
- 3- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على تنمية الصفات البدنية ، وتنمية وترقية اللياقة الحركية ، والقدرات العقلية ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة .
- 4- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على تطوير الصفات البدنية والحركية من خلال استخدام الادوات مثل الكرة الطبية والسلام والمقعد السويدي والعصا) .

## ب - الاهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر

- ب 1 - ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء اختبارات اللياقة البدنية بأنواعها .  
ب 2 - ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على تطوير عناصر اللياقة البدنية واكتساب الصحة .  
ب 3 - ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء الحركات والتمارين بدون ادوات .  
ب 4- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على وضع جداول خاصة ببرامج التغذية .  
ب 5- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء التمارين باستخدام الكرة الطبية والعصا والسالام والمقعد السويدي .  
ب 6- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على وضع برامج خاصة للياقة البدنية في معظم الفعاليات والالعاب الرياضية التي تمارسها المرأة .

### طرائق والتعلم

### طرائق التعليم

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

- ج 1- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي .  
ج 2- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة .  
ج 3- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس .  
ج 4- 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	تطوير عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة	تطبيق عملي ( هرولة )	المحاضرة	التقييم الجماعي
2	2 ساعة	تطوير عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة	تطبيق عملي (هرولة مع الصعود على المدرجات)	المحاضرة	التقييم الجماعي
3	2 ساعة	تعريف اللياقة البدنية العامة	تطبيق عملي ( باستخدام طريقة المطاولة 3 الى 3)	المحاضرة	التقييم الجماعي
4	2 ساعة	تعريف اللياقة البدنية الخاصة	تطبيق عملي ( باستخدام طريقة المطاولة 3 الى 2)	المحاضرة	التقييم الجماعي
5	2 ساعة	شرح اهمية اللياقة البدنية (الاجتماعية -الصحية -النفسية - العقلية )	تطبيق عملي ( باستخدام طريقة المطاولة 3 الى 1)	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
6	2 ساعة	شرح القوة العضلية	تمارين تطوير القوة العضلية	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
7	2 ساعة	شرح السرعة وانواعها	تطبيق عملي باستخدام تمارين تطوير السرعة	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
8	2 ساعة	شرح المطاولة وانواعها	تطبيق عملي لتطوير المطاولة العامة	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
9	2 ساعة	شرح المطاولة العضلية	تطبيق عملي لتطوير المطاولة الخاصة ( العضلية )	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
10	2 ساعة	شرح المرونة وانواعها	تمارين لتطوير المرونة الثابتة والمتحركة	التعليم المدمج	التقييم الفردي
11	2 ساعة	شرح الرشاقة	تمارين لتطوير الرشاقة	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
12	2 ساعة	شرح التوازن	تمارين لتطوير التوازن الثابت والمتحرك	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
13	2 ساعة	شرح التوافق	تمارين لتطوير التوافق باستخدام التخطيط والتهديف والمراوغة	التعلم المدمج	التقييم الجماعي
14	2 ساعة	شرح الدقة	تمارين لتطوير الدقة مثل دقة التهديف بكرة السلة واليد والقدم	التعلم المدمج	التقييم الفردي
15	2 ساعة	امتحان نظري فصل اول + امتحان عملي فصل اول			
عطلة نصف السنة					
16	2 ساعة	العادات الصحية	تمارين بالدمبلص	المحاضرة	
17	2 ساعة	الاختلافات بين الجنسين	تمارين حرة	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
18	2 ساعة	الحفاظ على اللياقة البدنية	تمارين زوجية بدون ادوات	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
19	2 ساعة	الحفاظ على اللياقة الحركية	تمارين زوجية بالأدوات	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
20	2 ساعة	السمنة	تطبيق بالكرة الطبية	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
21	2 ساعة	اللياقة البدنية وعلاقتها بالأمراض	تمارين باستخدام المقعد السويدي (المسطبة )	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
22	2 ساعة	شرح سلامة الاجهزة الوظيفية	تمارين بالسلام	طريقة المحاضرة	التقييم الفردي
23	2 ساعة	شرح التهذئة	تطبيق عملي للتهذئة	التعليم المدمج	التقييم الفردي
24	2 ساعة	شرح الاحماء وانواعه	تطبيق عملي للأحماء العام والخاص	التعليم المدمج	التقييم الفردي
25	2 ساعة	شرح التغذية ونقصان الوزن	تمارين بالملتي جم	التعليم المدمج	التقييم الفردي
26	2 ساعة	شرح التغذية وزيادة الوزن	تمارين بالدراجة الثابتة (الاركوميتر)	التعليم المدمج	التقييم الفردي

التقييم الفردي	التعليم المدمج	تمريبات على الشريط الدوار (التريد ميل)	شرح نظري التغذية الخاصة بالمسابقات	2 ساعة	27
امتحان نظري فصل ثاني				2 ساعة	28
امتحان عملي باختبارات اللياقة البدنية				2 ساعة	29
امتحان عملي نهائي لاختبارات اللياقة البدنية				2 ساعة	30
<b>11. البنية التحتية :</b>					
- الموسوعة الكاملة في الاعداد البدني للنساء ( التكريتي والحجار ) 2017			1- الكتب المقررة المطلوبة		
- ملزمة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الاولى للطالبات			2- المراجع الرئيسية (المصادر)		
- الاعداد البدني للنساء			أ) الكتب والمراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير، .....)		
			ب) المراجع الالكترونية ، مواقع الانترنت		

<b>12. خطة تطوير المقرر الدراسي</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المراجعة الدورية للمقررات الدراسية</li> <li>- تنوع الطرق المستخدمة بعملية التدريس</li> </ul>	