

نموذج وصف المقرر

١. اسم المقرر	
اللياقة البدنية للطالبات المرحلة الاولى	
٢. رمز المقرر	
SEGI25F1101	
٣. الفصل / السنة	
٢٠٢٤ - ٢٠٢٥	
٤. تاريخ إعداد هذا الوصف	
٢٠٢٥ / ٦ / ٣	
٥. أشكال الحضور المتاحة	
عملي	
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي)	
٢ ساعة خلال الأسبوع / ٢ وحدة	
٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
١. د. غيداء سالم عزيز	٢. م.م. دعاء سبهان محمود
٨. أهداف المقرر	
أ- الأهداف المعرفية	أهداف المادة الدراسية
١- أن تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على تعريف (اللياقة البدنية العامة والخاصة ، والقوة العضلية ، والسرعة ، والمطاولة ، والمرونة ، والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة) . ٢- أن تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على معرفة قوانين ، وإقسام ، وتطوير اللياقة البدنية ٣- أن 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 . ٤- أن تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على تطوير الصفات البدنية والحركية من خلال استخدام الادوات مثل الكرة الطبية والسلام والمقعد السويدي والعصا . ب - الأهداف المهارتية الخاصة بالمقرر ب ١ - أن تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء اختبارات اللياقة البدنية بأنواعها ب ٢ - أن تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على تطوير عناصر اللياقة البدنية واكتساب الصحة . ب ٣ - أن تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء الحركات والتمارين بدون ادوات	

ب٤- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على وضع جداول خاصة ببرامج التغذية . ب٥- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء التمارين باستخدام الكرة الطبية والعصا والسالام والمقعد السويدي . ب٦- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على وضع برامج خاصة للياقة البدنية في معظم الفعاليات والالعاب الرياضية التي تمارسها المرأة . ج- الاهداف الوجدانية والقيمية ج١- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي . ج٢- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة ج٣- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس . ج٤- ان ينمي المقرر الدراسي روح الايثار د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي) : د١- مهارات السلامة والامان د٢- مهارات طرق المساعدة د٣- الاسعافات الاولى د٤- تأهيل الاصابات	
---	--

٩. استراتيجيات التعلم والتعليم

طرائق التعلم	طرائق التعليم	الاستراتيجية
١- الطريقة الجزئية ٢- الطريقة الكلية ٣- طريقة المحاولة والخطأ ٤- طريقة التعلم للتمكن	١- طريقة المحاضرة ٢- طريقة المحاضرة المطورة ٣- طريقة التعلم المدمج ٤- طريقة التعليم الالكتروني	

١٠. بنية المقرر

الأ سبو ع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
١	٢ ساعة	تطوير عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة	تطبيق عملي (هرولة)	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢	٢ ساعة	تطوير عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة	تطبيق عملي (هرولة مع الصعود على المدرجات)	المحاضرة	التقييم الجماعي
٣	٢ ساعة	تعريف اللياقة البدنية العامة	تطبيق عملي (باستخدام طريقة المطاولة ٣ الى ٣)	المحاضرة	التقييم الجماعي

٤	٢ ساعة	تعريف اللياقة البدنية الخاصة	تطبيق عملي (باستخدام طريقة الطاولة ٣ الى ٢)	المحاضرة	التقييم الجماعي
٥	٢ ساعة	شرح اهمية اللياقة البدنية (الاجتماعية -الصحية - النفسية - العقلية)	تطبيق عملي (باستخدام طريقة الطاولة ٣ الى ١)	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٦	٢ ساعة	شرح القوة العضلية	تمارين تطوير القوة العضلية	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٧	٢ ساعة	شرح السرعة وانواعها	تطبيق عملي باستخدام تمارين تطوير السرعة	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٨	٢ ساعة	شرح الطاولة وانواعها	تطبيق عملي لتطوير الطاولة العامة	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
٩	٢ ساعة	شرح الطاولة العضلية	تطبيق عملي لتطوير الطاولة الخاصة (العضلية)	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
١٠	٢ ساعة	شرح المرونة وانواعها	تمارين لتطوير المرونة الثابتة والمتحركة	التعليم المدمج	التقييم الفردي
١١	٢ ساعة	شرح الرشاقة	تمارين لتطوير الرشاقة	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
١٢	٢ ساعة	شرح التوازن	تمارين لتطوير التوازن الثابت والمتحرك	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٣	٢ ساعة	شرح التوافق	تمارين لتطوير التوافق باستخدام التنطيط والتهديف والمراوغة	التعلم المدمج	التقييم الجماعي
١٤	٢ ساعة	شرح الدقة	تمارين لتطوير الدقة مثل دقة التهديف بكرة السلة واليد والقدم	التعلم المدمج	التقييم الفردي
١٥	٢ ساعة	امتحان نظري فصل اول + امتحان عملي فصل اول			

عطلة نصف السنة

١٦	٢ ساعة	العادات الصحية	تمارين بالدمبلص	المحاضرة	
١٧	٢ ساعة	الاختلافات بين الجنسين	تمارين حرة	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٨	٢ ساعة	الحفاظ على اللياقة البدنية	تمارين زوجية بدون ادوات	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٩	٢ ساعة	الحفاظ على اللياقة الحركية	تمارين زوجية بالأدوات	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي

٢٠	٢ ساعة	السمنة	تطبيق بالكرة الطبية	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٢١	٢ ساعة	اللياقة البدنية وعلاقتها بالأمراض	تمارين باستخدام المقعد السويدي (المسطبة)	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
٢٢	٢ ساعة	شرح سلامة الاجهزة الوظيفية	تمارين بالسلام	طريقة المحاضرة	التقييم الفردي
٢٣	٢ ساعة	شرح التهدة	تطبيق عملي للتهدة	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٤	٢ ساعة	شرح الاحماء وانواعه	تطبيق عملي للأحماء العام والخاص	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٥	٢ ساعة	شرح التغذية ونقصان الوزن	تمارين بالملتني جم	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٦	٢ ساعة	شرح التغذية وزيادة الوزن	تمارين بالدراجة الثابتة (الاركوميتز)	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٧	٢ ساعة	شرح نظري التغذية الخاصة بالمسابقات	تمارين على الشريط الدوار (التريد ميل)	التعليم المدمج	التقييم الفردي
٢٨	٢ ساعة	امتحان نظري فصل ثاني			
٢٩	٢ ساعة	امتحان عملي باختبارات اللياقة البدنية			
٣٠	٢ ساعة	امتحان عملي نهائي لاختبارات اللياقة البدنية			

١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الآتي:

١. امتحان الفصل الأول ويكون من (٢٥ %) درجة ويقسم الى: ١٠% نظري و ١٥% عملي
٢. امتحان الفصل الثاني ويكون من (٢٥ %) درجة ويقسم الى: ١٠% نظري و ١٥% عملي
٣. الامتحان العملي النهائي ويكون من (٣٠ %) والامتحان النظري النهائي يكون من (٢٠ %) المجموع (٥٠ %)
٤. المجموع النهائي (١٠٠ %)

١٢. مصادر التعلم والتدريس

الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	- الموسوعة الكاملة في الاعداد البدني للنساء (التكريتي والحجار) ٢٠١٧
المراجع الرئيسية (المصادر)	- ملزمة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الاولى للطالبات
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)	- الاعداد البدني للنساء
المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت	



اسم وتوقيع رئيس القسم او الفرع
أ.د. عمر سمير ذنون

اسم وتوقيع صاحب المقرر

أ.د. غيداء سالم عزيز

م.م. دعاء سبهان محمود