

نموذج وصف المقرر

١. اسم المقرر	
اللياقة البدنية للطالبات المرحلة الاولى	
٢. رمز المقرر	
SEG125F1101	
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 اكثر من اسم يذكر)	
م.م دعاء سبهان محمود duaasubhan@uomosul.edu.iq	ا.د غيداء سالم عزيز ghadas@uomosul.edu.iq
٨. اهداف المقرر	
<p>أ- الاهداف المعرفية</p> <p>أ١- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على تعريف (اللياقة البدنية العامة والخاصة ، والقوة العضلية ، والسرعة ، والمطاولة ، والمرونة ، والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة) .</p> <p>أ٢- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على معرفة قوانين ، واقسام ، وتطوير اللياقة البدنية</p> <p>أ٣- 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 .</p> <p>أ٤- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على تطوير الصفات البدنية والحركية من خلال استخدام الادوات مثل الكرة الطبية والسلام والمقعد السويدي والعصا .</p> <p>ب - الاهداف المهارتية الخاصة بالمقرر</p> <p>ب ١ - ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء اختبارات اللياقة البدنية بأنواعها</p> <p>ب ٢ - ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على تطوير عناصر اللياقة البدنية واكتساب الصحة .</p> <p>ب ٣ - ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء الحركات والتمارين بدون ادوات</p>	<p>اهداف المادة الدراسية</p>

ب-٤- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على وضع جداول خاصة ببرامج التغذية .
ب-٥- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء التمارين باستخدام الكرة الطبية والعصا والسلاالم والمقعد السويدي .

ب-٦- 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

ج-١- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي .

ج-٢- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة

ج-٣- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس .

ج-٤- ان ينمي المقرر الدراسي روح الايثار

د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي) :

د-١- مهارات السلامة والامان

د-٢- مهارات طرق المساعدة

د-٣- الاسعافات الاولية

د-٤- تأهيل الاصابات

٩. استراتيجيات التعليم والتعلم

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

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

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

عطلة نصف السنة

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

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


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 الرئيسة (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

