

نموذج وصف المقرر

١. اسم المقرر	
اللياقة البدنية للطالبات المرحلة الاولى	
٢. رمز المقرر	
SEGI26F1101	
٣. الفصل / السنة	
٢٠٢٥ - ٢٠٢٦	
٤. تاريخ إعداد هذا الوصف	
شباط - ٢٠٢٦	
٥. أشكال الحضور المتاحة	
نظري / 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)	
<p>د. غيداء سالم عزيز ghadas@uomosul.edu.iq</p> <p>م.م دعاء سبهان محمود duaasubhan@uomosul.edu.iq</p> <p>م.م براء عبد الكريم حازم baraa.hazem89@uomosul.edu.iq</p>	
٨. أهداف المقرر	
<p>أ- الاهداف المعرفية</p> <p>١- 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>٢- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على معرفة قوانين ، واقسام ، وتطوير اللياقة البدنية</p> <p>٣- 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>٤- 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</p>	<p>اهداف المادة الدراسية</p>

<p>واكتساب الصحة .</p> <p>ب ٣ - ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء الحركات والتمارين بدون ادوات</p> <p>ب٤- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على وضع جداول خاصة ببرامج التغذية .</p> <p>ب٥- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على اداء التمارين باستخدام الكرة الطبية والعصا والسلاالم والمقعد السويدي .</p> <p>ب٦- ان تكون الطالبات في نهاية المقرر الدراسي قادرات على وضع برامج خاصة للياقة البدنية في معظم الفعاليات والالعاب الرياضية التي تمارسها المرأة .</p> <p>ج- الاهداف الوجدانية والقيمية</p> <p>ج١- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي .</p> <p>ج٢- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة</p> <p>ج٣- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس .</p> <p>ج٤- ان ينمي المقرر الدراسي روح الايثار</p> <p>د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي) :</p> <p>د١- مهارات السلامة والامان</p> <p>د٢- مهارات طرق المساعدة</p> <p>د٣- الاسعافات الاولية</p> <p>د٤- تأهيل الاصابات</p>	
--	--

٩ . استراتيجيات التعليم والتعلم

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

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	المحاضرة	التقييم

الجماعي		(٣)			
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 الفردى	المحاضرة المطورة	تطبيق عملي لتطوير الطاولة العامة	شرح الطاولة وانواعها	٢ ساعة	٨
التقييم الفردى	المحاضرة المطورة	تطبيق عملي لتطوير الطاولة الخاصة (العضلية)	شرح الطاولة العضلية	٢ ساعة	٩
التقييم الفردى	التعليم المدمج	تمارين لتطوير المرونة الثابتة والمتحركة	شرح المرونة وانواعها	٢ ساعة	١٠
التقييم الفردى	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 الفردى	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	تمرنات زوجية بالأدوات	الحفاظ على اللياقة الحركية	٢ ساعة	١٩
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	تطبيق الكرة الطبية	السمنة	٢ ساعة	٢٠
التقييم الفردي	المحاضرة المطورة	تمرنات باستخدام المقعد السويدي (المسطبة)	اللياقة البدنية وعلاقتها بالأمراض	٢ ساعة	٢١
التقييم الفردي	طريقة المحاضرة	تمرنات بالسالام	شرح سلامة الاجهزة الوظيفية	٢ ساعة	٢٢
التقييم الفردي	التعليم المدمج	تطبيق عملي للتهدة	شرح التهدة	٢ ساعة	٢٣
التقييم الفردي	التعليم المدمج	تطبيق عملي للأحماء العام والخاص	شرح الاحماء وانواعه	٢ ساعة	٢٤
التقييم الفردي	التعليم المدمج	تمرنات بالملتي جم	شرح التغذية ونقصان الوزن	٢ ساعة	٢٥
التقييم الفردي	التعليم المدمج	تمرنات بالدراجة الثابتة (الاركوميتر)	شرح التغذية وزيادة الوزن	٢ ساعة	٢٦
التقييم الفردي	التعليم المدمج	تمرنات 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 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.م.د نواف عويد عبود

اسم وتوقيع صاحب المقرر :

أ.د غيداء سالم عزيز

م.م دعاء سبهان محمود

م.م براء عبد الكريم حازم

