جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

اسم الجامعة: الانبار
اسم الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم القسم:
المرحلة: الأولى
اسم المحاضر الثلاثي: محمد صادق احمد
اللقب العلمي: مدرس
المؤهل العلمي: ماجستير
مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة انجاز الخطة التدريسية للمادة

الأســـم	م. محمد صادق احمد الكبيسي
البريد الالكتروني	Mhsport85@gmail.com
اسم المقرر	اللياقة البدنية
مقرر الفصل	المرحلة الاولى – العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ – (١٥) اسبوع
اهداف المقرر	يقدم المقرر للطالبة مدلولات المفاهيم والمصطلحات الاساسية المرتبطة بالصحة والثقافة الرياضية الصحية ، وتزويدها بالمعلومات الخاصة باهمية النشاط البدني والحركة في الحياة المعاصرة من حيث تاثيرها في الوقاية والعلاج من اكثر امراض العصر شيوعا وهي امراض نقص الحركة المتمثلة بامراض تصلب الشرايين والسمنة وغيرها وبيان خطورة الخمول البدني مع توضيح عناصر اللياقة البدنية واهميتها
التفاصيل الاساسية المقرر	تعليم ماهية اللياقة البدنية ومكوناتها (التحصيل المعرفي + تطبيقات ميدانية) رفع القابلية البدنية للطالبات بشكل عام
الكتب المنهجية	- اللياقة البدنية للطالبات / تأليف : عقيل الكاتب واخرون
المصادر الخارجية	- اللياقة البدنية ومكوناتها / تأليف : كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين
تقديرات الفصل	- الجزء الاول من الفصل الدراسي : (٢٥) درجة = (١٥) عملي + (١٠) نظري - الجزء الثاني من الفصل الدراسي : (٢٥) درجة = (١٥) عملي + (١٠) نظري - السعـــي السنـوي للطـالـــب : (٥٠) درجة = (٣٠) عملي + (٢٠) نظري - الامتـحـــان النـهـائـــي : (٥٠) درجة = (٣٠) عملي + (٢٠) نظري
طريقة التقييم	الاختبارات النظرية + الاختبارات العملية
معلومات اضافية	- استخدام وسائل وادوات مساعدة في شرح المادة - استخدام تمرينات منوعة (مع الزميل + مركبة) - تعلم وتطبيق اكبر عدد ممكن من الانشطة والتمارين البدنية -

استمارة الخطة التدريسية للمادة

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العملية	الملاحظات
١		اللياقة البدنية /مفهوم اللياقة البدنية اسس تحقيق اللياقة البدنية /اهمية اللياقة البدنية اهمية اللياقة البدنية من الناحية الاجتماعية اهمية اللياقة البدنية من الناحية الصحية اهمية اللياقة البدنية من الناحية النفسية اهمية اللياقة البدنية في التنمية العقلية		
٢		اراء علماء الشرق والغرب في عناصر اللياقة البدنية عناصر ومكونات اللياقة البدنية القدرات البدنية / القدرات الحركية		
٣			مفهوم القوة العضلية اهمية القوة العضلية انواع القوة العضلية	عرض وتطبيق تمرينات متنوعة بحسب القدرة المستهدفة والجزء المستهدف من الجسم باستخدام وزن الجسم او الادوات المساعدة
٤			مفهوم السرعة / اهمية السرعة انواع السرعة	
٥			مفهوم المرونة / اهمية المرونة انواع المرونة	
٦			مفهوم التحمل (المطاولة) اهمية التحمل / انواع التحمل	
٧			اعادة وتكرار	
٨		**امتحان نظري (١٠) درجات**	**امتحان عملي (١٥) درجة**	**(٢٥) درجة**
٩			مفهوم التوافق العضلي العصبي اهمية التوافق العضلي العصبي انواع التوافق العضلي العصبي	عرض وتطبيق تمرينات متنوعة بحسب القدرة المستهدفة والجزء المستهدف من الجسم باستخدام وزن الجسم او الادوات المساعدة
١٠			مفهوم الرشاقة / اهمية الرشاقة انواع الرشاقة	
١١			مفهوم التوازن / اهمية التوازن انواع التوازن	
١٢			مفهوم الدقة / اهمية الدقة انواع الدقة	
١٣			اعادة وتكرار	
١٤			مفهوم الاحماء / اهداف الاحماء اهمية الاحماء في الانشطة الرياضية / انواع الاحماء	
١٥		**امتحان نظري (١٠) درجات**	**امتحان عملي (١٥) درجة**	**(٢٥) درجة**

توقيع الاستاذ: توقيع معاون العميد للشؤون العلمية : توقيع العميد: