



استمارة انجاز الخطة التدريسية للمادة

الأسم	أ.د سندس محمد سعيد الشيخلي
البريد الالكتروني	
اسم المقرر	اللياقة البدنية
مقرر الفصل	المرحلة الاولى – العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٠ – (١٥) اسبوع
اهداف المقرر	يقدم المقرر للطالبة مدلولات المفاهيم والمصطلحات الأساسية المرتبطة بالصحة والثقافة الرياضية الصحية ، وتزويدها بالمعلومات الخاصة باهية النشاط البدني والحركة في الحياة المعاصرة من حيث تأثيرها 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 للمقرر	تعليم ماهية اللياقة البدنية ومكوناتها (التحصيل المعرفي + تطبيقات ميدانية) رفع القابلية البدنية للطلاب بشكل عام
الكتب المنهجية	- اللياقة البدنية للطلاب / تأليف : عقيل الكاتب وآخرون
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 - السعي السنوي للطالب : (٥٠) درجة = (٣٠) عملي + (٢٠) نظري - الامتحان النهائي : (٥٠) درجة = (٣٠) عملي + (٢٠) نظري
طريقة التقييم	الاختبارات النظرية + الاختبارات العملية
معلومات اضافية	- استخدام وسائل وادوات مساعدة في شرح المادة - استخدام تمارينات منوعة (مع الزميل + مركبة) - تعلم وتطبيق اكبر عدد ممكن من الانشطة والتمارين البدنية -

استماراة الخطة التدريسية للمادة

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

توقيع العميد:

توقيع معاون العميد للشؤون العلمية :

توقيع الاستاذ: