اسم الجامعة: الانبار
اسم الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم القسم:
المرحلة: الثانية
اسم المحاضر الثلاثي: سندس محمد سعيد
اللقب العلمي: استاذ
المؤهل العلمي: دكتوراه
مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة انجاز الخطة التدريسية للمادة

الأســـــم	أ.د سندس محمد سعيد الشيخلي
البريد الالكتروني	
اسم المقرر	اللياقة البدنية (نظريات – تطبيقات)
مقرر الفصل	المرحلة الثانية – العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ – (١٥) اسبوع
اهداف المقرر	(تعليمية + تربوية + تطويرية)
التفاصيل الاساسية المقرر	تعليم ماهية اللياقة البدنية ومكوناتها (التحصيل المعرفي + تطبيقات ميدانية) معرفة دور اللياقة البدنية في كافة الالعاب مع 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 - اللياقة البدنية / تأليف : ريسان خريبط - فسيولوجيا اللياقة البدنية / تأليف : ابو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين
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 السنـــوي للـطـالـــب : (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 - التطرق بشكل مختصر لكيفية قياس عناصر اللياقة البدنية (الاختبارات)

استمارة الخطة التدريسية للمادة

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العملية	الملاحظات
١		اللياقة الشاملة /مفهوم اللياقة البدنية اسس تحقيق اللياقة البدنية /اهمية اللياقة البدنية		عرض وايضاح
٢		صحة الانسان وحاجته الى التمرين عناصر ومكونات اللياقة البدنية الاعداد البدني والتمرينات البدنية		
٣		شرح وتوضيح	مفهوم القوة العضلية واهميتها انواعها والعوامل المؤثرة فيها	تطبيق وتصحيح لتكون الطالبة قادرة على اداء التمرينات والاوضاع الصحيحة لتحقق الاستفادة المطلوبة وتجنب الاصابات
٤		شرح وتوضيح	مفهوم السرعة / اهمية السرعة انواع السرعة/تمرينات السرعة العوامل المؤثرة في السرعة	
٥		شرح وتوضيح	مفهوم المرونة / اهمية المرونة انواع المرونة/تمرينات المرونة	
٦		شرح وتوضيح	مفهوم التحمل (المطاولة) اهمية التحمل /انواع التحمل	
٧		شرح وتوضيح	مفهوم التوافق العضلي العصبي اهمية التوافق العضلي العصبي انواع التوافق العضلي العصبي	
٨		**امتحان نظري (١٠) درجات**	**امتحان عملي (١٥) درجة**	**(٢٥) درجة**
٩		شرح وتوضيح	مفهوم الرشاقة / اهمية الرشاقة انواع الرشاقة/تمرينات الرشاقة	تطبيق وتصحيح من خلال التمرينات المستخدمة
١٠		شرح وتوضيح	مفهوم التوازن / اهمية التوزان انواع التوازن/تمرينات التوازن العوامل التي تؤثر في التوازن	
١١		شرح وتوضيح	مفهوم الدقة / اهمية الدقة انواع الدقة/ تمرينات الدقة	
١٢		شرح وتوضيح	مفهوم الاحماء / اهداف الاحماء اهمية الاحماء في الانشطة الرياضية / انواع الاحماء	
١٣		شرح وتوضيح	الالعاب الصغيرة دور الالعاب الصغيرة في تنمية اللياقة البدنية	
١٤		شرح وتوضيح	قياس اللياقة البدنية (بعض الاختبارات)	
١٥		**امتحان نظري (١٠) درجات**	**امتحان عملي (١٥) درجة**	**(٢٥) درجة**

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