**الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية**

**قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**الخطة الدراسية للمساق**

|  |
| --- |
| 1. المعلومات العامة عن المساق ( المادة الدراسية ): (Course information)
 |
|  | **اسم المساق: (اللياقة البدنية )** | **اسم التدريسي : ا. د ماهر احمد عاصي العيساوي** **ا. د انعام جليل ابراهيم** **د. خالد محمود احمد** **د . شيماء رضا علي** |
|  | **رمز المساق: (**SPB11PF124) |
|  | **الساعات المعتمدة: ( 3)** | **نظري** | **عملي** | **اجمالي** |
| **1** | **1** | **2** |
|  | **المستوى والفصل الدراسي:** | **المرحلة الاولى / الفصل الثاني** |
| 1. وصف المساق: (Course description)
 |
| التعريف بموضوعات اللياقة البدنية واختباراتها والتجارب العالمية واللياقة الصحية وبرامج السيطرة على الوزن واللياقة البدنية للإنجاز وللنساء ولكبار السن وللفئات العمرية . والتدريب على مكونات اللياقة البدنية والحركية . |
| 1. مخرجات تعلم المساق: (Course outcomes)
 |
|  - التوصل الى معرفة المفاهيم الخاصة بالمادة الدراسية .- تمكين الطلبة من تدريب مكونات اللياقة البدنية .- تطوير قدرات الطلبة البدنية والحركية.  |

|  |
| --- |
| 1. كتابة مواضيع المساق ( النظري – العملي ان وجد ) :
 |
| الاسابيع / التاريخ | **نظري**  | **عملي** |
| 1 |  | **اللياقة البدنية من اجل الصحة**  | **------------------** |
| 2 |  | **اللياقة البدنية من اجل الانجاز** | **-----------------------** |
| 3 |  | **اختبارات اللياقة البدنية** | **---------------** |
| 4 | **6-8/3/2018** | **تجارب عالمية لاختبارات اللياقة البدنية** | **تدريبات التحمل العضلي** |
| 5 | **13-15/3/2018** | **اللياقة والصحة** | **تدريبات المرونة** |
| 6 | **20-22/3/2018** | **برامج اللياقة البدنية لبعض الامراض المزمنة** | **تدريبات القوة** |
| 7 | **27-29/3/2018** | **برامج اللياقة البدنية للسيطرة على الوزن** | **تدريبات الرشاقة** |
| 8 | **3-5/4/2018** | **امتحان نظري للشهر الاول** | **---------** |
| 9 | **10-12/4/2018** | **امتحان عملي للشهر الاول** | **-------------** |
| 10 | **17-19/4/2018** | **اللياقة البدنية للالعاب الفرقية** | **تدريبات السرعة** |
| 11 | **24-26/4/2018** | **اللياقة البدنية للالعاب الفردية** | **التدريب الدائري** |
| 12 | **1-3/5/2018** | **اللياقة البدنية للنساء** | **التدريب المرحلي (الفتري)** |
| 13 | **8-10/5/2018** | **اللياقة البدنية لكبار السن** | **التدريب التكراري** |
| 14 | **15-17/5/2018** | **اللياقة البدنية للناشئين والفئات العمرية** | **امتحان عملي للشهر الثاني** |
| 15 | **22-24/5/2018** | **امتحان نظري للشهر الثاني** | **امتحان عملي نهائي** |

|  |
| --- |
| 1. الواجبات و المشاريع:
 |
|  1- امتحانات يومية  |
| 2- امتحانات شهرية ( نظرية + عملية ) |
| 3- اوراق بحثية  |

|  |
| --- |
| 1. مصادر التعلم الاساسية:
 |
| * ابو العلا أحمد، احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1993م.
* ساري احمد، نورما عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، عمان: دار وائل للطباعة والنشر، ط1، 2001م.
 |
| المصادر الساندة : |
| عائد فضل ملحم. الطب الرياضي والفسيولوجي (قضايا ومشكلات معاصرة)، اربد: مؤسسة حمادة، 1999م.* الاختبار الاوربي للياقة البدنية ((يورو فيت )).
 |
| الدرجات الامتحانية | **الامتحان الاول** | **الامتحان الثاني** | **الامتحانات اليومية** | **النشاط** | **السعي** |  **الامتحان النهائي****(نظري)** |
| **استيفاء** |
|  | **15****نظري+عملي** | **15****نظري+عملي** | **5** | **5** | **مجموع** | **عملي نهائي** | **30** |
| **40** | **30** |
| قاعة المحاضرات | **الشعبة** | **القاعا ت** | **الساعة** | **الملاحظات** |
| قسم التربية الرياضية | **اول ص** | **ق1** | **10:10** | **الاربعاء** |
| **اول ص**  | **ق2** | **10:10** | **الاربعاء** |
| **اول ص** | **ق4** | **8:30** | **الخميس** |
| **اول ص** | **ق3** | **10:10** | **الخميس** |
| **اول مسائي** | **ق1 ،ق2** | **3:00 – 4:30** | **الاربعاء** |

**اسم التدريسي البريد الالكتروني للتدريسي توقيع التدريسي**

**ا.د ماهر احمد عاصي : maher ­\_asi2000@yahoo.com**

**ا. د انعام جليل ابراهيم : enaam.jaleel@gmail.com**

**د. خالد محمود احمد :** **khma537@gmail.com**

**د . شيماء رضا علي : towboyt@yahoo.com**

**وجود التدريسي : (20ساعة)**

 **ا. د امجاد عبد الحميد بدر الماجد**

 **رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة**