



الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية



قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخطة الدراسية للمساق للعام الدراسي 2025-2026 م

I. المعلومات العامة عن المساق (المادة الدراسية):(Course information)			
اسم المساق: (اللياقة البدنية)	اسم التدريسي :		
	ا. د ماهر احمد عاصي العيساوي د. عذراء حمزة عوده		
رمز المساق:	نظري	عملي	اجمالي
	1	2	3
عدد الوحدات : (2)	المرحلة الاولى / الفصل الدراسي الاول		
المستوى والفصل الدراسي:			
II. وصف المساق: (Course description)			
التعريف بموضوعات اللياقة البدنية في جانبيها الصحي والانجازي. في الجانب الصحي (اللياقة الصحية وبرامج السيطرة على الوزن واللياقة البدنية للنساء وكبار السن وللقات العمرية الصغيرة . اما في الجاني الانجازي : (اسس تدريب مكونات اللياقة البدنية والحركية ونظام التدريب الدائري فضلا عن التدريب التكراري) .			
III. مخرجات تعلم المساق: (Course outcomes)			
- التوصل الى معرفة المفاهيم الخاصة بالمادة الدراسية . - تمكين الطلبة من تدريب مكونات اللياقة البدنية في جوانبها الصحية والانجازية. - تطوير قدرات الطلبة البدنية والحركية.			

IV. كتابة مواضيع المساق (النظري – العملي ان وجد) :

الاسابيع / التاريخ	نظري	عملي
2025/11/11-10	اللياقة البدنية	-----
2025/11/18-17	اللياقة الصحية	تمريبات التحمل (المستمر)
2025/11/25-24	اللياقة البدنية للنساء وكبار السن والفئات العمرية الصغيرة	تمريبات التحمل (الفارترك)
2025/12/2-1	تدريبات التحمل العضلي	تمريبات التحمل (المتقطع)
2025/12/9-8	تمريبات المرونة	تمريبات القابليات الحركية (المرونة ، سرعة الاستجابة)
2025/12/16-15	امتحان الشهر الاول (نظري)	امتحان الشهر الاول (عملي)
2025/12/23-22	تمريبات القوة	تدريبات القوة العضلية (1)
2025/12/30-29	عناصر ومكونات اللياقة والقابليات الحركية	تمريبات الدقة والتوافق
2026/1/6-5	تدريبات التحمل (الفارترك ، المستمر)	تدريبات التحمل (الفارترك ، المستمر)
2026/1/13-12	نظام التدريب الدائري	التدريب الدائري ونظام المحطات
2026/1/20-19	التدريبات التوافقية (الرشاقة ، سرعة الاستجابة)	تمريبات القابليات الحركية (الرشاقة ، سرعة الاستجابة)
2026/1/27-26	امتحان الشهر الثاني (نظري)	امتحان الشهر الثاني (عملي)
2026/2/3-2	تمريبات السرعة	تمريبات السرعة
2026/2/10-9	تمريبات التحمل	تمريبات التحمل بالاسلوب المتقطع
2026/2/17-16	التدريب التكراري في اللياقة من اجل الانجاز	تمريبات القابليات الحركية (المرونة والتوازن)
2026/2/24-23	امتحان شامل	

V. الواجبات و المشاريع:

1- امتحانات يومية
2- امتحانات شهرية (نظرية + عملية)
3- اوراق بحثية

VI. مصادر التعلم الأساسية:

- ❖ محميدات رشيد: اللياقة البدنية (اهميتها ، خصائصها ، التدريب)، القاهرة: دار الايام للنشر، 2018م.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد : اللياقة البدنية والصحة الرياضية ، القاهرة: دار الكتاب الحديث، 2020م.

المصادر الساندة :

- ❖ ماهر احمد العيساوي ، عادل حامد عبيد: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، بغداد، دار ومكتبة

كلكامش ، 2021

- ❖ الاختبار الاوربي للياقة البدنية ((يورو فيت)).

الامتحان النهائي	الامتحان الاول	الامتحان الثاني	الامتحانات اليومية	النشاط	الاسعي	تفاصيل الدرجات	
						نظري + عملي	عملي نهائي (نظري)
30	15	15	5	5	40	30	الدرجات الامتحانية

الملاحظات	اليوم والساعة	القاعات	الشعبة	قاعة المحاضرات
	الاثنين 10:00	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق1 ص	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
	الاثنين 8:30	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق2 ص	
	الثلاثاء 10.00	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق3 ص	
	الثلاثاء 8:30	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق4 ص	
	الثلاثاء 13.30	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق1 مساني	
	الثلاثاء 15.00	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق2 مساني	

توقيع

البريد الالكترونى للتدريسي

اسم التدريسي

التدريسي

ا. د ماهر احمد عاصي العيساوي maher_asi2000.edbs@uomustansiriyah.edu.iq



eathrah.hamzat@uomustansiriyah.edu.iq

د. عذراء حمزة عوده



ا.م. د. محمد غني حسين
رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخارطة الزرقاء

اولا : توزيع الاهداف التعليمية للمادة (الجزء النظري 20 درجة):

جدول (1)

الدرجة المخصصة	عدد الاسئلة	نسبة الاهمية	الهدف التعليمي
3	4	%15	التذكر
5	6	%25	الفهم
6	8	%30	التطبيق
4	5	%20	التحليل
1	1	%5	التركيب
1	1	%5	التقويم
20	25	%100	الاجمالي

جدول (2)

التحليل	التطبيق	الفهم	التذكر	المحتوى (المفردات)
1	-	2	3	المفاهيم الاساسية (اللياقة البدنية الصحية والانجازية)
2	1	2	1	تدريبات التحمل (المستمر، الفارتك، المتقطع)
1	1	1	1	تدريبات القوة والتحمل العضلي
1	1	1	-	انظمة التدريب (الدائري ، المحطات)
1	-	1	-	اللياقة البدنية الخاصة (الصغار، النساء، كبار السن)
1	-	2	1	القابليات الحركية (المفهوم ، انواع القابليات الحركية)
7	3	9	6	المجموع

ثانيا : خارطة التقييم العملي 20 درجة :

جدول 3

الاهداف التعليمية المسيطرة	مؤشرات الاداء (معايير التقييم)	المحتوى التطبيقي	المحطة
التطبيق	اختبار المرونة الديناميكية ، الوقوف على ساق واحدة	المرونة والتوازن	1
التطبيق ، التركيب	العدو 30م (بداية طائرة) الركض المتعرج بين الشواخص	السرعة والرشاقة	2
التطبيق ، التركيب	الرمي نحو هدف ، مهارة التنسيق بين الذراعين والرجلين	الدقة والتوافق الحركي	3
التطبيق ، التحليل	تمرين الضغط (شناو) ، تمرين بطن	القوة والتحمل العضلي	4
التطبيق ، التحليل	اختبار كوبر او القفز للاعلى من وضع القرفصاء	التحمل الدوري التنفسي	5

جدول 4

الموضوع	نسبة المحتوى %	تذكر	فهم	تطبيق	تحليل	تركيب	تقويم	مجموع الأسئلة
المفاهيم الأساسية (اللياقة البدنية الصحية والانجازية)	24	0.009	0.015	0.018	0.012	0.003	0.003	0.06
تدريبات التحمل (المستمر، الفار تلك، المتقطع)	24	0.009	0.015	0.018	0.012	0.003	0.003	0.06
تدريبات القوة والتحمل العضلي	16	0.006	0.01	0.012	0.008	0.002	0.002	0.04
انظمة التدريب (الدائري ، المحطات)	12	0.0045	0.0075	0.009	0.006	0.0015	0.0015	0.03
اللياقة البدنية الخاصة (الصغار، النساء، كبار السن)	8	0.003	0.005	0.006	0.004	0.001	0.001	0.02
القابليات الحركية (المفهوم ، انواع القابليات الحركية)	16	0.006	0.01	0.012	0.008	0.002	0.002	0.04

