



## نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر

اللياقة البدنية

2. رمز المقرر

لا يوجد

3. الفصل / السنة

سنوي

4. تاريخ إعداد هذا الوصف

2024/3/26

5. أشكال الحضور المتاحة

حضور

6. عدد الساعات الدراسية (الكلية) / عدد الوحدات (الكلية)

56 ساعة - 28 وحدة

7. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)

الاسم: علي فارس صالح

الأيمل:

[ali.faris@tu.edu.iq](mailto:ali.faris@tu.edu.iq)

8. أهداف المقرر

اهداف المادة الدراسية

- اكساب الطلبة المفاهيم العلمية لمادة اللياقة البدنية
- تنمية عناصر اللياقة البدنية للطلبة
- جعل الطالب اكثر وعي في تنفيذ التمارين الرياضية وفوائدها

9. استراتيجيات التعليم والتعلم

الاستراتيجية

الاسلوب الامري - طريقة المحاضرة

10- بنية القرار

الاسبوع	مادة المقرر	الساعات	طريق التعلم	طريقة التقييم



شفوي	طريقة المحاضرة	2 ساعة نظري	مفهوم اللياقة البدنية انواع وصفات اللياقة البدنية صيانة اللياقة البدنية اهمية وفوائد اللياقة البدنية العوامل المؤثرة في اللياقة البدنية استخدامات اللياقة البدنية	1
شفوي	الطريقة المحاضرة	2 ساعة نظري	مفهوم التعب العضلي انواع التعب العضلي الاستشفاء العضلي	2
شفوي	الطريقة المحاضرة	2 ساعة نظري	عناصر اللياقة البدنية مفهوم المطاولة انواع المطاولة العوامل المؤثرة في المطاولة	3
تطبيقي	الطريقة الامرية	2 ساعة عملي	الجري لمسافة (2000م في 2)بينها راحة بينية (3) دقيقة	4
تطبيقي	الطريقة الامرية	2 ساعة عملي	الجري لمسافة (3000) مقسمة الى (1500 في 2) مع وجود راحة بينية لمدة (4) دقائق	5
تطبيقي	الطريقة الامرية	2 ساعة عملي	الجري لمسافة (4000) مقسمة الى (1000 في 4) مع وجود راحة بينية لمدة (3-5) دقائق	6
تطبيقي	الطريقة الامرية	2 ساعة عملي	الجري لمسافة (4500) مقسمة الى (1500 في 3) مع وجود راحة بينية لمدة (5) دقائق	7



امتحان عملي فصل اول	-----	2ساعة	امتحان نظري	8
شفوي	الطريقة المحاضرة	2ساعة نظري	مفهوم القوة العضلية اشكال القوة العضلية انواع القوة العضلية	9
تطبيقي	الطريقة الامرية	2 ساعة عملي	تمارين قوة للذراعين والرجلين والجذع	10
امتحان عملي فصل اول	الطريقة الامرية	2ساعة عملي	امتحان عملي	11
تطبيقي	الطريقة الامرية	2ساعة عملي	تمارين على الاجهزة	12
تطبيقي	الطريقة الامرية	2ساعة عملي	تمارين خاصة وعلى الاجهزة	13
شفوي	الطريقة المحاضرة	2ساعة نظري	مفهوم السرعة العوامل المؤثرة بالسرعة انواع السرعة طرق تنمية السرعة	14
تطبيقي	الطريقة الامرية	2ساعة عملي	الركض بمسافات قصيرة متنوعة	15
تطبيقي	الطريقة الامرية	2ساعة عملي	الركض بمسافات قصيرة متنوعة	16
تطبيقي	الطريقة الامرية	2ساعة عملي	الركض بمسافات قصيرة متنوعة	17
شفوي	الطريقة المحاضرة	2ساعة نظري	مفهوم المرونة اقسام المرونة العوامل المؤثرة بالمرونة قياس المرونة	18
امتحان نظري فصل ثاني	-----	2ساعة عملي	امتحان نظري	19
تطبيقي	الطريقة الامرية	2ساعة عملي	تمارين خاصة بمرونة الجسم	20



شفوي	الطريقة المحاضرة	2 ساعة نظري	مفهوم الرشاقة انواع الرشاقة اهمية الرشاقة العوامل المؤثرة بالرشاقة	21
تطبيقي	الطريقة الامرية	2 ساعة عملي	تمارين عامة للرشاقة	22
تطبيقي	الطريقة الامرية	2 ساعة عملي	تمارين خاصة بالرشاقة	23
امتحان عملي فصل ثاني	-----	2 ساعة عملي	امتحان	24
شفوي	الطريقة المحاضرة	2 ساعة نظري	مفهوم التوازن انواع التوازن اهمية التوازن العوامل المؤثرة بالتوازن	25
تطبيقي	الطريقة الامرية	2 ساعة نظري	تمارين توازن ثابت وديناميكي	26
شفوي	الطريقة المحاضرة	2 ساعة نظري	مفهوم التوافق الحركي انواع التوافق الحركي اهمية التوافق الحركي العوامل المؤثرة بالتوافق الحركي	27
تطبيقي	الطريقة الامرية	2 ساعة عملي	تمارين متعددة خاصة بالتوافق الحركي	28

### 1. تقييم المقرر

توزيع الدرجة للطالب من 100 مقسمة الى

- 1- الفصل الاول -25 درجة (الامتحان النظري -10 درجات -الامتحان العملي 15 درجة)
- 2- الفصل الثاني -25 درجة (الامتحان النظري -10 درجات -الامتحان العملي 15 درجة)
- 3- الامتحان النهائي -50 درجة (الامتحان النظري 20 درجة - الامتحان العملي 30 درجة)




12. مصادر التعلم والتدريس	
اللياقة البدنية وطرق تحقيقها	الكتب المأثرة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)
اختبارات الاداء - اللياقة البدنية الشاملة	المراجع الرئيسية (المصادر)
مجلة الثقافة الرياضية جامعة تكريت - مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد	الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)
مجلة الرياضة المعاصرة المكتبة الرياضية الشاملة <a href="https://jsrse.edu.iq">https://jsrse.edu.iq</a> <a href="http://ssa.journals.ekb.eg">ssa.journals.ekb.eg</a> <a href="http://saja.journals.ekb">saja.journals.ekb</a>	المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت

  
مدرس المادة

م.م. علي فارس صالح

٢٠٢٤/٢/٢٦

  
أ.د. حميد أحمد السعدون  
رئيس فرع الآداب الفرعية  
٢٠٢٤/٢/٢٦