

## نموذج وصف المقرر

### وصف المقرر

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضياً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهنناً عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة. ولا بد من الربط بينها وبين وصف البرنامج؛

١. المؤسسة التعليمية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
٢. القسم العلمي / المركز	فرع الالعاب الفردية
٣. اسم / رمز المقرر	لياقة - اول
٤. أشكال الحضور المتاحة	دكتوراه
٥. الفصل / السنة	سنوي
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلي)	
٧. تاريخ إعداد هذا الوصف	2017/9/1
٨. أهداف المقرر	
حث الطلبة على اتقان الاداء للمهارات الاساسية في لياقة بدنية	
الالتزام بالمفردات الدراسية	
تحديث المفردات من قبل التدريسيات بما لا يقل عن 15% سنويا	


١٠. مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم
أ- الأهداف المعرفية
ب - الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر.
ب1 - تنمية الصفات البدنية العامة وتهيئة الطالبات وإعدادهن لأداء مختلف الفعاليات الرياضية إذ أن اللياقة البدنية عنصر مهم وضروري في كافة الألعاب
طرائق التعليم والتعلم
١ - عرض data show عن مهارات اللياقة ٢ - استعمال الادوات وتجهيزات قانونية استخدام القاعات قانونية
طرائق التقييم
١ - اجراء امتحانات يومية وفصلية وعملية ٢ - اداء المهارات الاساسية بالعبة ٣ - تطبيقات القانون الفهم التام ٤ - التقارير الفصلية . ٥ - أنشطة ومشاركات اخرى

<p>ج- الأهداف الوجدانية والقيمية</p> <p>ج1- منح الطالبة فرصة التدريب</p> <p>ج 2-منح الطالبة المشاركة في اللعاب</p> <p>ج3-</p> <p>ج4-</p>
طرائق التعليم والتعلم
<p>١ - عرض data show عن مهارات اللياقة</p> <p>٢ - استعمال الادوات وتجهيزات قانونية</p> <p>استخدام القاعات قانونية</p>
طرائق التقييم
<p>١ - اجراء امتحانات يومية وفصلية وعملية</p> <p>٢ - اداء المهارات الاساسية بالعبة</p> <p>٣ - تطبيقات القانون الفهم التام</p> <p>٤ - التقارير الفصلية .</p>
<p>د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة ( المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي ).</p> <p>د1- استخدام المراجع والمصادر في المكتبة الخاصة بالكلية</p> <p>د 2-معرفة وتطور اللعبة ومهاراتها</p> <p>د 3-مشاهدة الافلام الفديوية</p>

١١. بنية المقرر					
الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
الاول	2	نبذة تعريفية عن درس اللياقة البدنية وتوجيهات خاصة بالدرس		محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح
الثاني	2	بعض مفاهيم اللياقة البدنية		محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح
الثالث	2	مفهوم اللياقة البدنية عبر مراحل التاريخ		محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح
الرابع	2	تمارين مرونة + مطاولة + بعض تمارين تهيئة للقوة		محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح
الخامس	2	أنواع للياقة البدنية		محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح
السادس	2	عناصر اللياقة البدنية		محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح
السابع	2	تمارين مطاولة + تمارين تحمل قوة		محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح
الثامن	2	مكونات اللياقة البدنية		محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح
التاسع	2	أهم المظاهر التي تدل على تدني مستوى اللياقة البدنية		محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح
العاشر	2	تطبيق عملي للفعالية		محاضرات بالقاعات	تطبيق وتصحيح

	الداخليه				
الحادي عشر	2	امتحان نظري	محاضرات بالقاعات الداخليه	امتحان نظري	تطبيق وتصحيح
الثاني عشر	2	امتحان عملي	محاضرات بالقاعات الداخليه	امتحان عملي	تطبيق وتصحيح
الثالث عشر	2	تمارين لياقة بدنية عامة بعد العطلة	محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح	تطبيق وتصحيح
الرابع عشر	2	مفهم اللياقة الحركية	محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح	تطبيق وتصحيح
الخامس عشر	2	اللياقة الصحية +تطور حركة لياقة الصحة	محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح	تطبيق وتصحيح
السادس عشر	2	عطلة نص السنه			
السابع عشر	2	لياقة عامة	محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح	تطبيق وتصحيح
الثامن عشر	2	الأنشطة البدنية ولياقة الصحة	محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح	تطبيق وتصحيح
التاسع عشر	2	اللياقة الصحية وعلاقتها بلياقة المرأة	محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح	تطبيق وتصحيح
عشرون	2	تمارين تحمل السرعة + تمارين الايروبيك	محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح	تطبيق وتصحيح
احدى وعشرون	2	مكونات لياقة الصحة والعوامل المؤثرة عليها	محاضرات بالقاعات الداخليه	تطبيق وتصحيح	تطبيق وتصحيح

تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخلية		الأيروبك والشباب	2	الثاني وعشرون
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخلية		كيفية التعرف على حالة الفرد قبل ممارسة تمارين الايروبك	2	الثالث وعشرون
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخلية		فوائد تمارين الايروبك	2	الرابع وعشرون
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخلية		امتحان عملي	2	الخامس وعشرون
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخلية		امتحان الفصل الثاني	2	السادس وعشرون
امتحان	محاضرات بالقاعات الداخلية		امتحان الفصل الثاني	2	السابع وعشرون
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخلية		التدريب على السلاسل الأرضية والعارضة	2	الثامن وعشرون
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخلية		التدريب على السلاسل الأرضية والعارضة	2	التاسع وعشرون
امتحان شهري	محاضرات بالقاعات الداخلية		امتحان عملي لنهاية السنة من ( 30 ) درجة	2	الثلاثون

## ١٢. البنية التحتية

1- الكتب المقررة المطلوبة	➤ القانون الدولي للجمناستك الفني للسيدات
---------------------------	--

	2- المراجع الرئيسية (المصادر)
مشاهدات فديوية	ا- الكتب والمراجع التي يوصى بها ( المجلات العلمية ، التقارير ، .... )
الشبكة الدولية المعلوماتية	ب - المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت .....

١٣. خطة تطوير المقرر الدراسي	