

نموذج وصف المقرر

وصف المقرر

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

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد	١. المؤسسة التعليمية
فرع الالعاب الفردية	٢. القسم العلمي / المركز
لياقة - اول	٣. اسم / رمز المقرر
دكتوراه	٤. أشكال الحضور المتاحة
سنوي	٥. الفصل / السنة
	٦. عدد الساعات الدراسية (الكلي)
2017/9/1	٧. تاريخ إعداد هذا الوصف
	٨. أهداف المقرر

تحث 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.	
ب ١ - 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 الأدوات وتجهيزات قانونية استخدام القاعات قانونية	
طرائق التقييم	
١ - اجراء امتحانات يومية وفصلية وعملية	
٢ - اداء المهارات الاساسية بالعببة	
٣ - تطبيقات القانون الفهم التام	
٤ - التقارير الفصلية .	
٥ - انشطة ومشاركات اخرى	

ج- الأهداف الوجданية والقيمية

ج 1- منح الطالبة فرصة التدريب

ج 2- منح الطالبة المشاركة في اللعبات

ج 3-

ج 4-

طرائق التعليم والتعلم

١ - عرض **data show** عن مهارات اللياقة

٢ - استعمال الادوات وتجهيزات قانونية

استخدام القاعات قانونية

طرائق التقييم

١ - اجراء امتحانات يومية وفصلىة وعملية

٢ - اداء المهارات الاساسية بالعببة

٣ - تطبيقات القانون الفهم التام

٤ - التقارير الفصلية .

د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي).

د ١- استخدام المراجع والمصادر في المكتبة الخاصة بالكلية

د ٢- معرفة وتطور اللعبة ومهاراتها

د ٣- مشاهدة الافلام الفديوية

١١. بنية المقرر

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

	الداخليه				
امتحان نظري	محاضرات بالقاعات الداخليه		امتحان نظري	2	الحادي عشر
امتحان عملي	محاضرات بالقاعات الداخليه		امتحان عملي	2	الثاني عشر
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخليه		تمارين للياقة بدنية عامة بعد العطلة	2	الثالث عشر
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخليه		مفهوم اللياقة الهرمية	2	الرابع عشر
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخليه		اللياقة الصحية + تطور حركة للياقة الصحة	2	الخامس عشر
			عطله نص السنه	2	السادس عشر
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخليه		لياقة عامة	2	السابع عشر
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخليه		الأنشطة البدنية وللياقة الصحة	2	الثامن عشر
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخليه		اللياقة الصحية وعلاقتها بلياقة المرأة	2	التاسع عشر
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخليه		تمارين تحمل السرعة + تمارين الايروبك	2	عشرون
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخليه		مكونات للياقة الصحة والعوامل المؤثرة عليها	2	حادي وعشرون

تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخلية		الايروبك 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 السلسل الأرضية والعارضة	2	الثامن وعشرون
تطبيق وتصحيح	محاضرات بالقاعات الداخلية		التدريب على السلسل الأرضية والعارضة	2	التاسع وعشرون
امتحان شهري	محاضرات بالقاعات الداخلية		امتحان عملي لنهاية السنة من (30) درجة	2	الثلاثون

١٢ . البنية التحتية

► القانون الدولي للجناستيك الفني للسيدات	١- الكتب المقررة المطلوبة
--	---------------------------

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

١٣. خطة تطوير المقرر الدراسي