



## كراسة المادة Course Book

1. اسم المادة		اللياقة البدنية طالبات
2. التدريسي المسؤول		ا.م.د. انتظار فاروق الياس
3. الفرع		
4. معلومات الاتصال:	0771 690 0582	drentetharfadi@gmail.com
5. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الاسبوع	4 ساعة خلال الاسبوع	
6. عدد ساعات العمل	8 ساعة خلال الاسبوع	
7. رمز المادة (course code)		
8. البروفایل الاكاديمي للتدريسي		
9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	اللياقة البدنية العامة والخاصة , الاحماء , التهدئة , القوة العضلية , السرعة , المرونة , الرشاقة , طرق تخفيف الوزن	
10. نبذة عامة عن المادة	تعليم الطالبات على المفاهيم الاساسية لكل من اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة واهمية الاحماء وكيفية ادائه وكذلك التعرف على القوة العضلية تعريفها وانواعها وطرق قياسها وطرق تطويرها وكذلك السرعة وانواعها وطرق تطويرها والمطاوله وانواعها وما هي اسباب تفوق الرجل على المرأة في هذا العنصر والمرونة وانواعها والعوامل المؤثرة عليها والرشاقة وطرق تطويرها وما هي النقاط الاساسية لتخفيف الوزن وزيادته .	
11. أهداف المادة:	ان هدف المادة اللياقة البدنية هو اعطاء الطالبات بمجموعة من القدرات البدنية والحركية التي تمكنها من اداء الفعاليات الرياضية بصورة عامة وتطوير مستواها البدني لكي تتمكن من اداء المهارات الرياضية بصورة عامة وكيفية تعليمها للطلبة في المدارس بعد التخرج ومن ثم تقييم مستواه الرياضي عن طريق اجراء الاختبارات البدنية .	
12. التزامات الطالب:	على الطالبة الالتزام أولاً بالحضور وعدم التغيب عن المحاضرات وتلقي المعلومات من قبل التدريسية وكذلك الاستعداد لأداء الامتحانات اليومية فضلاً عن المشاركة في المحاضرات العملية والتهيئة بشكل جيد للاختبارات الفصلية	
13. طرق التدريس	تستخدم التدريسية الملزمة المعدة من قبلها في تدريس المادة ومن ثم الاداء بشكل عملي على التمرينات وتطوير اللياقة البدنية للطالبات	

#### ١٤. نظام التقييم

يتم تقييم الطالبات كما يأتي:  
الامتحانات اليومية العملية 5 درجات والامتحان الفصلي 10 درجات للمادة النظرية والامتحانات العملية 10 الفصلية فيكون درجات السعي 25 لكل فصل والامتحان النهائي 30 العملي و20 النظري .

#### ١٥. نتائج تعلم الطالب

ان نتاج تعلم الطالبة في مادة اللياقة البدنية هو تزويدهن بمجموعة من المعلومات عن اللياقة البدنية والقدرات الحركية وكيفية اداؤها بالشكل الصحيح لكي تتمكنها من تطوير مستواها البدني وكذلك تطوير القدرات التوافقية لكي تتمكن من اداء الاختبارات البدنية في الامتحان وتقييمها للوصول الى المستوى البدني الملائم والذي يمكنها من النجاح .

#### ١٦. قائمة المراجع والكتب

الملزمة المعدة من قبل الدكتورة غيداء سالم عزيز - كتاب الاعداد البدني للنساء ومصادر الانترنت

اسم المحاضر : د. غيداء سالم عزيز

#### ١٧. المواضيع

الاسبوع	التاريخ	المادة الدراسية
الاول		مفهوم اللياقة البدنية واهميتها
الثاني		الاحماء والتهدئة
الثالث		القوة العضلية
الرابع		السرعة
الخامس		المطاولة
السادس		المرونة والرشاقة
السابع		اللياقة الحركية
الثامن		التعب العضلي والعادات الصحية
التاسع		المنشطات
العاشر		مصادر الطاقة
الحادي عشر		التغذية قبل واثاء وبعد المسابقة
الثاني عشر		السمنة
الثالث عشر		سلامة الاجهزة الوظيفية
الرابع عشر		نوعية الاجسام وتركيبها
الخامس عشر		علاقة القدرة البدنية بالجنس

#### ١٨. المواضيع التطبيقية (إن وجدت)

رئيس القسم

د. عدنان هادي موسى

مدرس المادة

د. انتظار فاروق الياس