

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الحمدانية  
الكلية : التربية الحمدانية  
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة  
المرحلة : الثانية  
اسم المحاضر الثلاثي : انتظار فاروق الياس  
اللقب العلمي : استاذ مساعد  
المؤهل العلمي : دكتوراه  
مكان العمل : كلية التربية الحمدانية

## كراسة المادة Course Book

1. اسم المادة	التمرينات طالبات
2. التدريسي المسؤول	أ.م.د انتظار فاروق الياس
3. الفرع	
4. معلومات الاتصال:	drentetharfadi@gmail.com
5. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الأسبوع	4 ساعة
6. عدد ساعات العمل	8 ساعة خلال الاسبوع
7. رمز المادة (course code)	
8. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	
9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	التطور التاريخي للتمرينات , التمرينات تعريفها , اهميتها , تقسيماتها , التمرينات المناسبة لمراحل النمو المختلفة , العروض الرياضية .
10. نبذة عامة عن المادة	تعد التمرينات والتمرينات الايقاعية من المقررات الاساسية التي تحتل مكانة مرموقة في مناهج كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات نظراً لأهميتها في كل من التعليم والتدريب والمنافسة في المجال الرياضي فضلاً عن تعليم الطالبات التمرينات الحديثة وانواعها وانواع المدارس القديمة والمستحدثة ، وتعريف التمرينات واهميتها وتقسيماتها من حيث تأثيرها على اجهزة الجسم وأغراضها والهدف منها وكذلك من حيث المادة مثل التمرينات الحرة والتمرينات بالأدوات والتمرينات على الاجهزة سواء اكانت تمرينات فردية او زوجية .
11. أهداف المادة:	ان الهدف الرئيس من مادة التمرينات هو تطوير الانشطة الحركية للطالبات لأن لها مكانة متميزة في جميع مجالات الحياة لأنها لا تحتاج الى امكانيات واجهزة خاصة او الى مكان (ملعب) معين ، كما يمكن ممارستها لأكثر عدد من الافراد في وقت واحد ولا تتطلب قدر عال من القدرات والاستعدادات والمواهب الخاصة كما يمكن ممارستها لجميع المراحل السنية المختلفة ولبناء الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية .
12. التزامات الطالب:	على الطالبات 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 لغرض الاستفادة منها .

#### ١٤. نظام التقييم

يتم تقييم الطالبات خلال الفصل الدراسي على النحو الآتي :  
(10) درجات للمادة النظرية و (15) درجة للمادة العملية للفصل الدراسي الواحد.

#### ١٥. نتائج تعلم الطالب

ان نتاج تعلم الطالبة في مادة التمرينات هو تزويدهن بمجموعة من المعلومات عن التمرينات وتعريفها وانواعها وتقسيم التمرينات واعطائهن أنواع التمرينات لكل مرحلة سنوية من عمر 3-5 سنوات فمافوق – ثم التعرف على التمرينات الفردية والزوجية والتمرينات بدون أدوات وتمرينات مع الادوات الصغيرة والتمرينات مع الاجهزة لغرض اعداد الطالبات اعداد بدني يؤهلهن بشرح وكتابة انواع التمارين وكيفية شرح التمرين وكتابته وادائه أمام الطالبات .

#### ١٦. قائمة المراجع والكتب

الملزمة المعدة من قبل الدكتورة غيداء سالم عزيز – التمرينات للبنات ومصادر الانترنت – اسس ومبادئ التمرينات الرياضية للمؤلف حازم أحمد السيد

#### ١٧. المواضيع

##### الاسبوع

##### الموضوع

##### اسم المحاضر

د. غيداء سالم عزيز  
ساعتين  
2019 | 10 |

- 1- الاول
  - 2- الثاني
  - 3- الثالث
  - 4- الرابع
  - 5- الخامس
  - 6- السادس
  - 7- السابع
  - 8- الثامن
  - 9- التاسع
  - والمجرية)
  - 10- العاشر
  - 11- الحادي عشر
  - 12- الثاني عشر
  - 13- الثالث عشر
  - 14- الرابع عشر
  - 15- الخامس عشر
  - 16- السادس عشر
  - 17- السابع عشر
  - 18- الثامن عشر
  - 19- التاسع عشر
  - 20- العشرون
  - 21- الحادي والعشرون
  - 22- الثاني والعشرون
  - 23- الثالث والعشرون
  - 24- الرابع والعشرون
  - 25- الخامس والعشرون
  - 26- السادس والعشرون
  - 27- السابع والعشرون
  - 28- الثامن والعشرون
  - 29- التاسع والعشرون
  - 30- الثلاثون
- التمرينات والانسان البدائي  
التمرينات الرياضية في الحضارات القديمة  
التمرينات الرياضية في الاسلام  
المدارس القديمة للتمرينات الرياضية (المدرسة الالمانية)  
المدارس القديمة للتمرينات الرياضية (المدرسة السويدية)  
المدارس القديمة للتمرينات الرياضية (المدرسة الدانماركية)  
المدارس القديمة للتمرينات الرياضية (المدرسة النمساوية)  
المدارس القديمة للتمرينات الرياضية (المدرسة السوفيتية)  
المدارس القديمة للتمرينات الرياضية (المدرسة الانكليزية  
تمرينات الايروبيك والثايو  
تمرينات الزومبا والبلايش  
تعريف التمرينات الرياضية  
الفرق بين التمرينات الرياضية والحركة العادية  
مميزات التمرينات الرياضية  
تمرينات من حيث التأثير على أجهزة الجسم  
تمرينات من حيث استخدام الادوات  
تمرينات من حيث الوظيفة  
تمرينات الجزء العلوي والسفلي والجذع  
تقسيم التمرينات من حيث الغرض  
تمرينات (الفردية والزوجية والجماعية )  
تمرينات (رئيسية ومساعدة وتكميلية)  
تمرينات (عامة وجزئية وموضعية )  
تمرينات الحركات الوحيدة والمتعددة  
التمرينات (الثابتة والمتحركة والمختلطة)  
تمرينات مرحلة الطفولة المبكرة من (2-5) سنوات  
تمرينات مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9) سنوات  
تمرينات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12) سنة  
تمرينات مرحلة الاعدادية (12-15) سنة  
تمرينات المرحلة الثانوية (15-18) سنة  
تمرينات مرحلة التعليم الجامعي (18-22) سنة

#### ١٨. المواضيع التطبيقية (إن وجدت)

#### ١٩. الاختبارات

أولاً : عرفي التمرينات , وماهي أهمية التمرينات في الاسلام ؟

ثانيات : صح او خطأ  
من المدارس المستحدثة للتمرينات هما المدرسة الانكليزية والسوفيتية والمجرية والسويدية وغيرها .

٢٠ . ملاحظات اضافية:

٢١ . مراجعة الكراسة من قبل النظراء

رئيس القسم

د. عدنان هادي موسى

مدرس المادة

د. انتظار فاروق الياس