

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الإشراف والتقويم العلمي
دائرة ضمان الجودة والاعتماد الأكاديمي

وصف البرنامج الأكاديمي للكليات والمعاهد

للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤

الجامعة :

الكلية /المعهد : كلية الكوت الجامعة الأهلية

قسم العلمي :التربية البدنية و علوم الرياضة

تاريخ ملء الملف : ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

التوقيع :

التوقيع:

رئيس القسم : ا.د عبدالله حسين اللامي اسم المعاون العلمي: ا.د عبد الزهره حميدي

التاريخ:

التاريخ:

دقق الملف من قبل

شعبة ضمان الجودة والأداء الجامعي

اسم مدير شعبة ضمان الجودة والأداء الجامعي:

التاريخ: / / ٢٠٢٤

التوقيع:

وصف البرنامج الأكاديمي

يوفر وصف البرنامج الأكاديمي هذا ايجازاً مقتضياً لأهم خصائص البرنامج ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهنأ عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من الفرص المتاحة . ويصاحبه وصف لكل مقرر ضمن البرنامج

١ . المؤسسة التعليمية	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
٢ . القسم العلمي / المركز	التربية البدنية و علوم الرياضة
٣ . اسم البرنامج الأكاديمي او المهني	الدراسة الاولى لمنح شهادة البكالوريوس في التربية البدنية و علوم الرياضة
٤ . اسم الشهادة النهائية	بكالوريوس
٥ . النظام الدراسي : سنوي /مقررات/اخرى	سنوي
٦ . برنامج الاعتماد المعتمد	NCATE
٧ . المؤثرات الخارجية الأخرى	-
٨ . تاريخ إعداد الوصف	٢٠٢٣/٩/١٠ - ٢٠٢٣/١١/١
٩ . أهداف البرنامج الأكاديمي	
١ . اعداد مدرسين للتربية الرياضية لمختلف المراحل وتشمل الاعداد التربوي والعلمي بالتدريس والتدريب والتنظيم والادارة في مجالات التربية الرياضية والصحية والترويج.	
٢ . استخدام الاساليب العلمية الحديثة في التدريس والتدريب والتأليف والبحث العلمي.	
٣ . تقديم البحوث والدراسات العلمية والتربوية التي تعمل على تسريع العملية التربوية والتعليمية .	
٤ . العمل على تطوير الحركة الرياضية لجميع قطاعات المجتمع بالتعاون مع المؤسسات الرياضية .	
٥ . اعداد قادة من الشباب لقيادة الحركة الرياضية والشبابية في المنطقة والعمل في الاندية والاتحادات الرياضية التابعة الى اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية .	
٦ . نشر الوعي الرياضي والثقافة البدنية وتشجيع البحث العلمي .	

١٠. مخرجات البرنامج المطلوبة وطرائق التعليم والتعلم والتقييم

- أ- الاهداف المعرفية .
أ 1- معرفة الحقائق المحددة- .
أ 2- معرفة المصطلحات الفنية وطرق البحث- .
أ 3- معرفة الاصطلاحات المتعارف عليها للتعامل مع الظواهر او المعارف- .
أ 4- القدرة على الشرح والايضاح والتفسير والوصف والرسم- .
أ 5- معرفة التصنيفات والفئات والمنهجية- .
أ 6- معرفة منهجية وطرائق البحث.

- ب - الاهداف المهاراتية الخاصة بالبرنامج :
ب 1- ان يتعرف الطالب .
ب 2- ان يتذكر الطالب .
ب 3- ان يشرح الطالب.

طرائق التعليم والتعلم

- ١ . طريقة المحاضرة.
٢ . الكتب المنهجية المساعدة.
٣ . الانشطة العملية.
٤ . ورش العمل .

طرائق التقييم

- ١ . التقارير والبحوث العلمية للمواد.
٢ . الحضور الدائم .
٣ . النشاطات والمشاركات اليومية .
٤ . الاختبارات النظرية والشفوية والعملية.

ج- الاهداف الوجدانية والقيمية

- ج 1- القدرة على التحليل
ج 2- القدرة على التفكير الابداعي .
ج 3- تحديد وحل المشاكل
ج 4- التصور والقدرة على النقد البناء.

طرائق التعليم والتعلم
<ol style="list-style-type: none"> ١. الواجبات . ٢. العمل الجماعي. ٣. الانشطة العملية والمختبرية . ٤. دراسات الحالة الوصفية.
طرائق التقييم
<ol style="list-style-type: none"> ١. الاختبارات التحريرية . ٢. المشاريع المستقلة . ٣. البحوث العلمية

<p>د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي).</p> <ol style="list-style-type: none"> د 1- الاتصال والتواصل والتحرير الشفوي- . د 2- استخدام الادوات والتكنولوجيا الحديثة- . د 3- تكنولوجيا المعلومات والاتصال- . د 4-التعامل مع الحاسوب الالي.
طرائق التعليم والتعلم
<ol style="list-style-type: none"> ١- القدرة على الاتصال والتواصل. ٢- القدرة على العمل الجماعي. ٣- القدرة على ادارة الوقت. ٤- القدرة على الالقاء والتقديم
طرائق التقييم
<ol style="list-style-type: none"> ١- كتابة التقارير ٢- كتابة المقالات العلمية . ٣- تقديم العروض الشفوية. ٤- مهارات فريق العمل

المرحلة الاولى

اسم المادة (عربي)	اسم المادة (انكليزي)	الساعات	الوحدات
علم التشريح	Anatomy	٢	٤
الساحة والميدان	Track and field	٢	٢
كرة السلة	Basketball	٢	٤
كرة القدم	Soccer	٢	٤
السباحة	Swimming	٢	٤
الكشافة والمخيمات	Scouts and camps	٢	٢
رفع اثقال طلاب	Weightlifting (male students)	٢	٢
لياقة بدنية طالبات	Fitness(male students)	٢	٢
اللغة العربية	Arabic language	٢	٤
تاريخ التربية الرياضية	History of physical education	٢	٤
حقوق الانسان	Human rights	٢	٢
اللغة الانكليزية	English Language	٢	٢
الحاسوب	Coputer	٢	١

المرحلة الثانية

اسم المادة (عربي)	اسم المادة (انكليزي)	الساعات	الوحدات
علم البايوميكانيك	Biomechanics	٢	٤
الساحة والميدان	Track and Field	٢	٢
كرة السلة	Basketbal	٢	٢
كرة اليد	Handball	٢	٤
الكرة الطائرة	Volleyball	٢	٢
جمناستك الاجهزة	Artistic Gymnastics	٢	٤
الملاكمة طلاب	Boxing (Male Students)	٢	٢
جمناستك ايقاعي طالبات	Rhythmic Gymnastics (Female Students)	٢	٢
طرائق التدريس	Teaching methods	٢	٢

٤	٢	Sports training	التدريب الرياضي
٤	٢	Sports statistics	الاحصاء الرياضي
٤	٢	Test and Measurement	الاختبارات والقياس
٢	٢	English Language	اللغة الانكليزية
١	٢	Computer	الحاسوب
٢	٢		جرائم حزب البعث
٤	٢	Arabic language	اللغة العربية

المرحلة الثالثة			
الوحدات	الساعات	اسم المادة (انكليزي)	اسم المادة (عربي)
٤	٢	Physiology	علم الفسلجة
٤	٢	Injuries and Rehabilitation	الاصابات والتأهيل
٤	٢	Motor Learning	التعلم الحركي
٤	٢	Scientific Research	البحث العلمي
٢	٢	Track and Field	الساحة والميدان
٤	٢	Volleyball	الكرة الطائرة
٢	٢	Soccer	كرة القدم
٢	٢	Handball	كرة اليد
٢	٢	Artistic Gymnastics	جمناستك الاجهزة
٢	٢	Fencing	المبارزة
٢	٢	(Racket Games (Tennis	العاب المضرب (التنس)
٢	٢	Wrestling	المصارعة طلاب
٢	٢	Rhythmic Gymnastics	جمناستك ايقاعي طالبات
٢	٢	Teaching methods	طرائق تدريس

المرحلة الرابعة			
الوحدات	الساعات	اسم المادة (انكليزي)	اسم المادة (عربي)
٤	٢	Foundations of education	اسس التربية
٤	٢	Sports psychology	علم النفس الرياضي
٤	٢	Sports training	التدريب الرياضي

٤	٢	Management and Organization	الإدارة والتنظيم
٤	٢	Motor Analyses	التحليل الحركي
٢	٢	Track and Field	الساحة والميدان
٢	٢	Volleyball	الكرة الطائرة
٢	٢	Soccer	كرة القدم
٢	٢	Handball	كرة اليد
٢	٢	Basketball	كرة السلة
٤	٢	Scientific research project	مشروع البحث العلمي
٢	٢	(Teaching methods (field application	طرائق تدريس

١٢. التخطيط للتطور الشخصي

- ١- عمل دورات تدريبية في الاختصاص بشكل دوري.
- ٢- دمج الطلبة في المعاهد التأهيلية للعمل في مؤسسات الدولة.
- ٣- استخدام شبكة الانترنت العالمية للتوسع والتطور العلمي.
- ٤- الحث على زيارة المكتبة باستمرار
- ٥- اقامة معارض مشتركة تعكس مدى قابلية الطلبة على العمل والابداع والتطور.
- ٦- المتابعة المستمرة للطلبة التي تحتاج الى زيادة للمعلومات والادراك والفهم لمفردات بعض المواد.

١٣. معيار القبول (وضع الأنظمة المتعلقة بالالتحاق بالكلية أو المعهد)

- ١- اختبار محك القبول 60 والذي يتمثل بالمعدل العام للطلاب.
- ٢- اختبار الفحص الطبي.
- ٣- اجتياز الاختبارات التنافسية والمتمثلة بالاختبارات (البدنية المهارية).
- ٤- اجتياز الاختبار النظري والمقابلة الشخصية.
- ٥- استخدام المعايير في القبول من خلال الاعتماد على الاسس العلمية للاختبارات وقبول الافضل وحسب خطة القبول المركزي

١٤. أهم مصادر المعلومات عن البرنامج

- ١- المذكرات.
- ٢- الكتب الدراسية للمقرر.
- ٣- المجالات العلمية.
- ٤- المجالات الدورية.
- ٥- الشبكة المعلوماتية (الانترنت)

مخطط مهارات المنهج

يرجى وضع اشارة في المربعات المقابلة لمخرجات التعلم الفردية من البرنامج الخاضعة للتقييم

مخرجات التعلم المطلوبة من البرنامج

المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي)	الاهداف الوجدانية والقيمية				الاهداف المهاراتية الخاصة بالبرنامج				الاهداف المعرفية				أساسي أم اختياري	اسم المقرر	رمز المقرر	السنة / المستوى				
	١د	٢د	٣د	٤د	١ج	٢ج	٣ج	٤ج	ب١	ب٢	ب٣	ب٤					١أ	٢أ	٣أ	٤أ
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	حاسبات		الاول
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	العاب الساحة والميدان		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	كرة القدم – طلاب		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	جمناستك – طالبات		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	كرة السلة		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	سباحة		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	كشافة		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	تاريخ التربية الرياضية		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	التشريح		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	اللغة الانكليزية		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	حقوق الانسان		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	رفع الاثقال		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	لياقة بدنية - طالبات		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	اللغة العربية		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	كرة السلة		الثاني

✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	الكرة الطائرة		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	ملاكمة – طلاب		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	العاب مضرب		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	طرائق التدريس		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	اختبارات و قياس		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	التدريب الرياضي		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	الاحصاء الرياضي		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	العاب الساحة و الميدان		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	كرة اليد		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	الجمناستك		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	البايوميكانيك		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	حاسبات		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	جرائم حزب البعث		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	اللغة الانكليزية		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	البحث العلمي		الثالث
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	التعلم الحركي		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	الطب الرياضي		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	طرائق التدريس		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	الفلسفة		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	كرة الطائرة		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	العاب المضرب		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	كرة اليد		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	كرة القدم طلاب		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	جمناستك ايقاعي طالبات		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	المبارزة		
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	اساسي	طرائق التدريس		

وصف المقرر

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

١. المؤسسة التعليمية	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
٢. القسم العلمي / المركز	التربية البدنية و علوم الرياضة
٣. اسم / رمز المقرر	
٤. أشكال الحضور المتاحة	سنوي
٥. الفصل / السنة	٢٠٢٣-٢٠٢٤
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلي)	١٣٢ اسبوعيا
٧. تاريخ إعداد هذا الوصف	٢٠٢٣/٩/١٠ – ٢٠٢٣/١١/١
٨. أهداف المقرر	
١- اعداد مدرسين للتربية الرياضية لمختلف المراحل وتشمل الاعداد التربوي والعلمي بالتدريس والتدريب والتنظيم والادارة في مجالات التربية الرياضية والصحية والترويج.	
٢- استخدام الاساليب العلمية الحديثة في التدريس والتدريب والتأليف والبحث العلمي.	
٣- تقديم البحوث والدراسات العلمية والتربوية التي تعمل على تسريع العملية التربوية والتعليمية .	
٤- العمل على تطوير الحركة الرياضية لجميع قطاعات المجتمع بالتعاون مع المؤسسات الرياضية.	
٥- اعداد قادة من الشباب لقيادة الحركة الرياضية والشبابية في المنطقة والعمل في الاندية والاتحادات الرياضية التابعة الى اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية .	
٦- نشر الوعي الرياضي والثقافة البدنية وتشجيع البحث العلمي .	

وصف المقرر الدراسي للمرحلة الاولى

الأسبوع	الساعات	اسم الوحدة / أو الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	طريقة التعليم	طريقة التقييم
استمارة الخطة التدريسية للمادة					
الاسم	م.م علي كامل ربيح				
البريد الالكتروني	ali.kam@gmail.com				
اسم المادة	الكشافة				
المرحلة	الاولى				
الفرع	العلوم الفردية				
اهداف المادة	التعريف بالحركة الكشفية وكيفية نشوئها.				
التفاصيل الاساسية للمادة	الحركة الكشفية / ماهية الحركة الكشفية/ مراحل الحركة الكشفية/ المثل في الحركة الكشفية/ الاعلام/ الفنون الكشفية / الخيمة الكشفية / الاسعافات الاولى/ مراسيم رفع العلم وخفضه .				
الكتب المنهجية	الكتاب المنهجي لمادة الكشافة				
المصادر الخارجية	- كتب الكشافة المنهجية من جامعة الاسكندرية - الشبكة المعلوماتية الانترنت.				
تقديرات الفصل	الفصل الدراسي الاول	المختبر	الفصل الدراسي الثاني	المشروع	الامتحان النهائي
	٢٥%	٠	٢٥%	٠	٥٠%
معلومات اضافية					
استمارة الخطة التدريسية للمادة حسب المفردات					
الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية والعملية			
١	٢٠٢٣/١١/٢٢	التعريف بالحركة الكشفية وكيفية نشوئها			
٢	١١/٢٩	الحركة الكشفية في العالم والدول العربية والعراق			
٣	١٢/٦	ماهية الحركة الكشفية – وسائلها واهدافها (حياة الخلاء – نظام الطلائع – الشارات والاسومة – الوعد – القانون)			

٤	١٢/١٣	مراحل الحركة الكشفية، الاشبالي والزهرات الكشاف والمرشدة المبتدئ، الكشاف والمرشد المتقدم الجوالة و الدليلات
٥	١٢/٢٠	المثل في الحركة الكشفية وتشمل المعنوية (القائد - الرموز - الشارات) المادية (الوعد - القانون)
٦	١٢/٢٧	الاعلام (تقاليد الاعلام - انواع الاعلام الكشفية-مراسيم رفع وخفض العلم - التحية الكشفية-العلامة الكشفية - المصافحة)
٧	٢٠٢٤/١/٤	مراسيم رفع العلم وخفضه
٨	١/١١	مراسيم رفع العلم وخفضه
٩	١/١٨	مراسيم رفع العلم وخفضه
١٠	١/٢٥	مراسيم رفع العلم وخفضه
١١	٢/٢	امتحان الاول
١٢	٢/٩	الفرقة الكشفية وكيفية تكوينها - سجلاتها اجتماعاتها
١٣	٢/١٦	النظام والضبط والتفتيش في المخيمات الكشفية
١٤	٢/٢٣	اشارات الايادي و اشارات الصافرة
١٥		
١٦		
١٧	٣/١	الفنون الكشفية وتشمل - انواع المخيمات الكشفية - الشروط الواجب توفرها في المخيمات العمل قبل واثناء المخيم الكشفي
١٨	٣/٨	الخيمة الكشفية (اجزاء الخيمة - كيفية نصبها وتقويضها العناية بها)
١٩	٣/١٥	الحوال (انواعها - كيفية العناية بها - العقد الكشفية - الربطات - الدورات - اعمال الريادة)
٢٠	٣/٢٢	حفلة السمر (تهيئة واعداد مكان السمر-برنامج السمر-نار السمر وكيفية ايقادها)
٢١	٣/٢٩	الحراسة الصباحية والمسائية في المخيمات
٢٢	٤/٦	لنيران وطهي الطعام (انواع النيران واستخدامها - كيفية ايقاد النار - طريقة طهي الطعام وحفظه)
٢٣	٤/١٣	الاسعافات الاولية وتشمل: الجروح والنزف - الكسور - الحروق - ضربة الشمس - استخدامات الربطة الكشفية في ربط الجروح والكسور
٢٤	٤/٢٠	العقد الكشفية والربطات والدورات
٢٥	٤/٢٧	ايقاد النار
٢٦	٥/٤	-نماذج ريادة مختلفة

		٥/١١	٢٧
	-نصب الخيمة وتقويصها	٥/١٨	٢٨
	اقامة مخيم تجريبي	٥/٢٥	٢٩
	الامتحان الثاني	٦/٢	٣٠
			٣١
			٣٢

استمارة الخطة التدريسية للمادة

م. م مجتبی سلمان عليوي				الاسم	
Mujtaba.Salman@alkutcollege.edu.iq				البريد الالكتروني	
التشريح الرياضي				اسم المادة	
الاولى				المرحلة	
العلوم الفردية				الفرع	
التعريف بتشريح جسم الانسان ومعرفة اجهزة واعضاء الجسم ووظائفها .				اهداف المادة	
علم التشريح / الاتجاهات والمستويات / الخلية ومكوناتها ووظائفها ، اجهزة (العظمي و العضلي والمفاصل والدوي التنفسي بشكل مختصر.				التفاصيل الاساسية للمادة	
كتاب منهجي التشريح الرياضي في جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة				الكتب المنهجية	
- كتب التشريح منهجية في جامعة بغداد - الشبكة المعلوماتية الانترنت.				المصادر الخارجية	
الامتحان النهائي	المشروع	الفصل الدراسي الثاني	المختبر	الفصل الدراسي الاول	تقديرات الفصل
%٥٠	.	%٢٥	.	%٢٥	
				معلومات اضافية	

استمارة الخطة التدريسية للمادة حسب المفردات

الملاحظات	المادة النظرية والعملية	التاريخ	الاسبوع
	موضوع علوم التشريح، فروع علم التشريح الوضع التشريحي ، المستويات الخلية و مكوناته	٢٠٢٣/١١/٢٢	١
	الهيكل العظمي أقسام الهيكل العظمي العظام ، تكوين العظام ، انواع النسيج العظمي، تكوين ونمو العظام ، انواع العظام	١١/٢٩	٢
	العمود الفقري ، وصف العمود الفقري ، مكوناته ،وظائفه ، الاقراص بين الفقرات	١٢/٦	٣
		١٢/١٣	٤

٥	١٢/٢٠	القفس الصدري، مكوناته ، وظائفه ،
٦	١٢/٢٧	عظم القفص اثناء عملية التنفس ، الاضلاع حركة الاضلاع اثناء التنفس
٧	٢٠٢٤/١/٤	الامتحان الاول
٨	١/١١	الطرف العلوي ، عظام حزام المنكب، عظم الترقوة وظائفه وتركيبه
٩	١/١٨	عظم الكتف تركيبه حركته اثناء حركة الطرف العلوي
١٠	١/٢٥	عظم العضد ، عظمي الساعد الزند الكعبرة ، حكة الساعد الكب والبسط
١١	٢/٢	اليد ، هيكل اليد ، عظم الرسخ وتركيبها ،
١٢	٢/٩	وظائف الامشاط والسلاميات الطرف السفلي، حزام الطرف السفلي
١٣	٢/١٦	الامتحان الثاني
١٤	٢/٢٣	عظم الفخذ، عظمي الساق، الظنوب والشظية
١٥		
١٦		
١٧	٣/١	مفصل الركبة (الاقراص الهلالي لمفصل الركبة،
١٨	٣/٨	حركة المفصل الركبة
١٩	٣/١٥	القدم (هيكل القدم ، عظام لكاحل ، اقواس القدم ،
٢٠	٣/٢٢	، الامشاط ، والسلاميات
٢١	٣/٢٩	توزيع وزن الجسم على عظام القدم
٢٢	٤/٦	الامتحان الثالث
٢٣	٤/١٣	العضلات
٢٤	٤/٢٠	انواع العضلات
٢٥	٤/٢٧	تأثير النشاط الرياضي على العضلات
٢٦	٥/٤	الجهاز الدوري
٢٧	٥/١١	الجهاز التنفسي
٢٨	٥/١٨	اهمية القياسات الجسمية للرياضيين
٢٩	٥/٢٥	اعادة المادة للكورس الثاني
٣٠	٦/٢	الامتحان الرابع
٣١		
٣٢		

استمارة الخطة التدريسية للمادة

م. م صادق جابر متاني

الاسم

البريد الالكتروني

اسم المادة	رفع الأثقال
المرحلة	الأولى
الفرع	الالعاب الفردية
اهداف المادة	التعريف برياضة رفع الأثقال وتعليم الأداء الفني للرفعات الأولمبية في رفع الأثقال (الخطف والنتز) ومعرفة الطلاب بقانون رياضة رفع الأثقال والمسابقات.
التفاصيل الأساسية للمادة	نبذة عن تاريخ تأسيس ومسابقات رفع الأثقال / مراحل الأداء الفني والميكانيكي لرفعة الخطف / مراحل الأداء الفني والميكانيكي لرفعة النتز (الكلين و الجيرك) إضافة الى القانون الدولي للعبة بشكل مختصر.
الكتب المنهجية	كتاب منهجي لرفع الأثقال يدرس في جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
المصادر الخارجية	- القانون الدولي لرفع الأثقال. - عبد علي نصيف، صباح عبدي، المهارات والتدريب في رفع الأثقال، بغداد، - منصور جميل و آخرون، الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال، جامعة بغداد. - الشبكة المعلوماتية الانترنت.
تقديرات الفصل	الفصل الدراسي الأول
	المختبر
	الفصل الدراسي الثاني
	المشروع
	الامتحان النهائي
	٢٥%
	٢٥%
	٥٠%
معلومات إضافية	

استمارة الخطة التدريسية للمادة حسب المفردات

الملاحظات	المادة النظرية والعملية	التاريخ	الاسبوع
	نبذة عن تاريخ تأسيس ومسابقات رفع الأثقال	١١/٢٢ / ٢٠٢٣	١
	تمارين خاصة بالفعالية: السكوات - بنج بريس - عقلة- ضغط امامي. الخ..	١١/٢٩	٢
	مراحل الأداء الفني والميكانيكي لرفعة الخطف	١٢/٦	٣
	تعليم وضع البدء وانتزاع الثقل + مرحلة السحبة الاولى	١٢/١٣	٤
	مرحلة السحبة الثانية لفعالية الخطف	١٢/٢٠	٥
	مرحلة الامتداد والسقوط تحت الثقل لفعالية رفعة الخطف	١٢/٢٧	٦
	القانون الخاص قواعد ومعدات رفع الأثقال والخاص برفعة الخطف	٢٠٢٤/١/٤	٧
	امتحان نظري	١/١١	٨
	مرحلة الطيران والهبوط تحت الثقل لفعالية رفعة الخطف	١/١٨	٩
	النهوض والوضع النهائي لفعالية رفعة الخطف	١/٢٥	١٠
	القانون (الاطفاء والمحاولات الفاشلة) للرفعة الخطف اثناء الاداء.	٢/٢	١١
	مراحل الأداء الفني والميكانيكي لرفعة الخطف كاملة	٢/٩	١٢
	امتحان نظري	٢/١٦	١٣
	امتحان عملي	٢/٢٣	١٤
			١٥

			١٦
	مراحل الاداء الفني والميكانيكي لرفعة الرفع الى الصدر ثم النتر	٣/١	١٧
	القسم الاول الرفع الى الصدر (كلين)	٣/٨	١٨
	وضع البدء لحركة الرفع الى الصدر + مرحلة السحبة الاولى	٣/١٥	١٩
	مرحلة السحبة الثانية + مرحلة النزول اسفل الحديد	٣/٢٢	٢٠
	القانون الخاص برفعة النتر (الكلين). تصنيف فئات الاوزان وفقا للاتحاد الدولي والأعمار المشاركون في المسابقات.	٣/٢٩	٢١
	امتحان نظري	٤/٦	٢٢
	القسم الثاني النتر (جبرك)	٤/١٣	٢٣
	الثني التمهيدي للرجلين والنتر + فتح الرجلين والنهوض	٤/٢٠	٢٤
	القانون الخاص برفعة النتر(الجبرك). تعليمات البطولات، أحكام عامة	٤/٢٧	٢٥
	قانون المادة (٧): اداريو المسابقة.	٥/٤	٢٦
	امتحان نظري	٥/١١	٢٧
	مراحل الاداء الفني والميكانيكي لرفعة الرفع الى الصدر ثم النتر كاملة (كلين + جبرك)	٥/١٨	٢٨
	امتحان عملي الكورس الثاني	٥/٢٥	٢٩
	امتحان عملي الفاينل	٦/٢	٣٠
			٣١
			٣٢

استمارة الخطة التدريسية للمادة

الاسم	م.م يوسف علي
البريد الالكتروني	y.ali@gmail.com
اسم المادة	الحاسوب
المرحلة	الأولى (الدراسة الصباحية) + (الدراسة المسائية)
الفرع	العلوم النظرية
اهداف المادة	تعلم مهارة استخدام الحاسوب ومعرفة ملحقاته (Hardware+Software) وكيفية التعامل معه بنظام ويندوز 7
التفاصيل الاساسية للمادة	تدريس وتعليم المادة بصورة نظرية وعملية من خلال شرح المادة العلمية بطريقة تمكن الطالب من فهم واستيعاب الدرس من خلال الشرح الوافي لمدرس المادة والاستعانة بمقاطع تعليمية معدة من قبله وبعدها يقوم الطالب بالتطبيق العملي ويتخلل ذلك الإجابة عن بعض الاستفسارات المتعلقة بالتطبيق العملي لزيادة الفائدة للجميع
الكتب المنهجية	لا يوجد

المصادر الخارجية					كتب متنوعة ومصادر عربية واجنبية متعددة في جامعة واسط وبعضها من مواقع الانترنت ذات الصلة بموضوع الحاسوب
تقديرات الفصل					الفصل الدراسي
الامتحان النهائي	المشروع	الامتحانات اليومية	المختبر	٢٥ %	٢٠ %
٥٠ %		٥ %			
معلومات اضافية					

استمارة الخطة التدريسية للمادة حسب المفردات

الملاحظات	المادة العملية	المادة النظرية	التاريخ	الاسبوع
		شرح مفردات منهج مادة الحاسوب للمرحلة الأولى وكيفية إعطاء المحاضرة النظرية وكيفية التطبيق العملي مع إعطاء فكرة عن الحاسوب وكيفية التعامل معه		١
		الحاسوب وفوائده وانواعه حسب الحجم		٢
	التطبيق العملي لكيفية تشغيل واطفاء الحاسوب بالطريقة الصحيحة وكيفية عمل نظام التشغيل من البداية حتى ظهور نافذة سطح المكتب	تشغيل واطفاء الحاسوب ونظام التشغيل ويندوز ٧ (Windows 7)		٣
		أجزاء الحاسوب : المادية الهاردوير (Hardware) والبرمجية السوفتوير (Software)		٤
		المكونات الأساسية للحاسوب ومحتوى وحدة النظام (System Unit) ، الكيس Case مع شرح وفائدة كل جزء منها		٥
		أنواع الطابعات والفرق بينها		٦
		وحدات الادخال و وحدات الإخراج في الحاسوب		٧
		البرمجيات ووحدات التخزين في الحاسوب		٨
		وحدة المعالجة المركزية وأنواع الذاكرات		٩
	تطبيق عملي عن كيفية مسك الماوس وكيفية التعامل مع مفاتيحه وفوائد استخداماتها	الفأرة Mouse ومفاتيحها وكيفية استعماله		١٠
	تطبيق عملي عن كيفية أداء كل مفتاح يتم شرحه نظرياً	لوحة المفاتيح Keyboard وشرح مجموعة من المفاتيح وفائد استخدامها في العمل بالحاسوب		١١
	تطبيق عملي عن كيفية التغييرات التي يمكن تطبيقها على ايقونات سطح المكتب	مكونات سطح المكتب والتعرف عليه مع شرح مفصل للايقونات الرئيسية والثانوية فيه وكيفية اخفائها وإظهارها مع عرض وترتيب		١٢

		الايقونات جميعا على سطح المكتب والتحكم بها	
١٣	تطبيق عملي عن كيفية التعامل مع شريط المهام وكيفية اظهار نافذته والتغييرات التي يمكن ان نجريها من خلاله	Taskbar شريط المهام وقائمة خصائصه Properties وكيفية التعامل معه	
١٤		ترتيب ايقونات سطح المكتب حسب الاسم والحجم والنوع وتاريخ التعديل	
١٥		الامتحان النظري (للفصل الأول)	
١٦	الامتحان العملي (للفصل الأول)		
عطلة نصف السنة			
١٧		قائمة ابدأ Start Menu ومكوناتها	
١٨	تطبيق عملي عن كيفية انشاء المجلدات والملفات والتغييرات التي يمكن ان نجريها عليها من نسخ ولصق وحذف مؤقت ودائمي وارسالها وغيرها	الملفات والمجلدات وكيفية انشائها والفرق بينهما وكيفية اجراء التغييرات على المجلد (تغيير الاسم والنسخ واللصق والحذف والارسال وغيرها)	
١٩	تطبيق عملي حول التغييرات التي يمكن اجرائها على المجلد	التغييرات التي يمكن اجرائها على المجلد (تغيير الاسم والنسخ واللصق والحذف والارسال وغيرها)	
٢٠	التطبيق العملي لكيفية تغيير الشكل للايقونات على سطح المكتب	تغيير شكل الايقونات على سطح المكتب	
٢١	التطبيق العملي لكيفية تغيير خلفية سطح المكتب وكيفية التعامل مع الاوامر التي تحتويها	تغيير خلفية سطح المكتب Change Desktop Background	
٢٢	التطبيق العملي لكيفية اظهار قائمة خصائص نظام الحاسوب وكيفية التعامل معها	قائمة خصائص النظام الحاسوب Computer Properties	
٢٣	التطبيق العملي لكيفية اظهار قائمة مدير المكونات وكيفية التعامل معها	قائمة إدارة جهاز الحاسوب او مدير المكونات Device Manager	
٢٤	التطبيق العملي لكيفية اظهار قائمة مدير المكونات وكيفية التعامل معها	إعادة لقائمة مدير المكونات	
٢٥	تطبيق عملي عن كيفية فتح قائمة إدارة القرص الصلب والفائدة منها	قائمة إدارة القرص الصلب Disk Management	
٢٦	التطبيق العملي لكيفية اظهار قائمة القرص الصلب وكيفية التعامل معها	إعادة لقائمة إدارة القرص الصلب	
٢٧	تطبيق عملي عن كيفية فتح نافذة مدير المهام والفائدة منها	قائمة مدير المهام Start Task Manager	
٢٨	التطبيق العملي لكيفية اظهار قائمة مدير المهام وكيفية التعامل معها	إعادة لقائمة مدير المهام Manager Tas	
٢٩	التطبيق العملي عن كيفية انشاء حساب مستخدم جديد وكيفية ادارته والتغييرات التي يمكن اجرائها من خلاله	كيفية انشاء حساب مستخدم جديد Create New User Account وكيفية ادارته والفائدة من انشائه	
٣٠	التطبيق العملي عن كيفية انشاء حساب	إعادة لكيفية انشاء حساب مستخدم جديد	

	وكيفية ادارته	مستخدم جديد وكيفية ادارته
٣١	الامتحان النظري (للفصل الثاني)	
٣٢	الامتحان العملي (للفصل الثاني)	

استمارة الخطة التدريسية للمادة

الاسم	م.م احمد حمزه جيجان		
البريد الالكتروني	Ahmed.hamza@alkutcollege.edu.iq		
اسم المادة	السباحة		
المرحلة	الاولى		
الفرع	الالعاب الفردية		
اهداف المادة	تعليم مفاهيم السباحة وانواعها		
التفاصيل الاساسية للمادة	تدريس المادة بصورة عملية		
الكتب المنهجية	السباحة الاولمبية الحديثة		
المصادر الخارجية			
تقديرات الفصل	الفصل الدراسي الاول	المختبر	الفصل الدراسي الثاني
	٢٥%	٠	٢٥%
معلومات اضافية			

استمارة الخطة التدريسية للمادة حسب المفردات

الاسبوع	التاريخ الساعات	المادة النظرية	المادة العملية	الملاحظات
١	١٠/٤ ٢	نبذه عن السباحة وتاريخها وانواع المسابح		محاضرة نظرية وعرض شرائح
٢	١٠/١١ ٢	اهمية السباحة وفوائدها	بيان فوائد السباحة فنيا وصحيا	محاضرة نظرية وعرض شرائح
٣	١٠/١٨	بيان اهمية	عرض شرائح	محاضرة نظرية وعرض

شرائح	التمارين الارضية	٢	
شرائح	محاظرة نظرية و عرض	١٠/٢٥	٤
شرائح	محاظرة نظرية و عرض	١١/١	٥
شرائح	محاظرة نظرية و عرض	١١/٨	٦
عرض شرائح مع التطبيق	معرفة ازالة الخوف	١١/٢٢	٨
عرض شرائح مع التطبيق	معرفة الانسياب الامامي	١١/٢٩	٩
عرض شرائح مع التطبيق	معرفة الطريقة الجزيئية	١٢/٦	١٠
عرض شرائح مع التطبيق	الثقة مع الماء	١٢/١٣	١١
عرض مصور مع التطبيق	ربط التنفس مع حركة الرجلين	١٢/٢٠	١٢
عرض مصور مع التطبيق	الانسحاب مع ربط التنفس وحركة الرجلين	١٢/٢٧	١٣
عرض مصور مع التطبيق	حركة الذراعين	١/٣	١٤
عرض مصور مع التطبيق	ربط التنفس مع حركة الذراعين	١/١٠	١٥
عرض مصور مع التطبيق	السباحة الكاملة		١٦
العطلة الربيعية			
عرض شرائح مع التطبيق	تعلم انواع القفز وبيان الارتفاع للقفاز	٢/٧	١٧
عرض شرائح مع التطبيق	اهمية انقاذ الغريق وهنا تكم احد اسباب تعلم السباحة	٢/١٤	١٨
عرض شرائح مع التطبيق	بيان انواع وسائل الانقاذ	٢/٢١	١٩
عرض شرائح مع التطبيق	بيان انواع المسكات وانواع السباحة التي يستخدمها المنقذ	٢/٢٨	٢٠
عرض شرائح	بيان اهمية الاسعافات الاولية للغريق	٣/٦	٢١
عرض شرائح	تأثيرها على القلب والدورة الدموية	٣/١٣	٢٢
عرض شرائح	تأثيرها على الجهاز التنفسي	٣/٢٠	٢٣
عرض شرائح	تأثيرها على الجهاز العضلي	٣/٢٧	٢٤
عرض شرائح	تأثيرها على الجهاز الهضمي وتبادل التغذية	٤/٣	٢٥
امتحان الشهر الثاني الفصل الثاني			
عرض شرائح مصوره مع التطبيق	السباحة الحرة: بيان وضعية الجسم وحركة الرجلين ونسبتها والتنفس وميلان الجسم ونسبته	٤/١٧	٢٧
عرض شرائح مصوره مع	سباحة الظهر: بيان وضعية الجسم	٤/٢٤	٢٨

التطبيق	وحركة الذراعين وحركة الرجلين والتنفس ومنسبة ميلان الجسم			
عرض شرائح مصوره مع التطبيق	سباحة الفراشة: بيان وضعية الجسم وحركة الذراعين وحركة الرجلين والتنفس والتوافق		٥/١	٢٩
عرض شرائح مصوره مع التطبيق	سباحة الصدر: بيان وضعية الجسم وحركة الذراعين وحركة الرجلين		٥/٨	٣٠
عرض شرائح مصوره مع التطبيق	السباحة الحرة وسباحة الظهر		٥/١٥	٣١
عرض شرائح مصوره مع التطبيق	سباحة الفراشة وسباحة الصدر			٣٢

استمارة الخطة التدريسية لمفردات الساحة والميدان

الاسم	م.د سيف محمد كاظم				
البريد الالكتروني	s.alkotby@gmail.com				
اسم المادة	الساحة والميدان				
المرحلة	الاولى				
الفرع	فرع الالعاب الفردية				
اهداف المادة	ان يتعلم الطالب المبدئ الاساسية لالعاب الساحة والميدان وكيفية تطبيقها				
التفاصيل الاساسية للمادة	مادة علمية تدرس ٢ ساعة اسبوعياً				
الكتب المنهجية	الكتب المنهجية المقررة ضمن الخطة القطاعية للتعليم العالي والكتب المساعدة في مجال الاختصاص				
المصادر الخارجية	- موسوعة العاب القوى (محمد عثمان) - الاسس النظرية والتطبيقية لالعاب القوى (عويس الجبالي) موقع للاكاديمية الرياضية العراقية : https://iraqacad.net ألعاب قوى - ويكيبيديا > https://ar.wikipedia.org/wiki/ألعاب_القوى				
تقديرات الفصل	الفصل الدراسي الاول	الفصل الدراسي الثاني	السعي السنوي	الامتحان النهائي	الدرجة النهائية
	٢٥%	٢٥%	٥٠%	٥٠%	١٠٠%
معلومات اضافية	- ان تكون هناك ساعات عملية للتطبيق الميداني - ان تتوفر اجهزة وادوات حديثة لتسهيل عملية التعليم				

استمارة الخطة التدريسية لمفردات الساحة والميدان

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العملية	الملاحظا
---------	---------	----------------	----------------	----------

ت				
	التعرف على مضمار الساحة والميدان وميدان الرمي والوثب	محاضرة تعريفية بمفردات مادة الفصل الدراسي الاول	٢٠٢٣/١١/١٢	١
	تطبيق عملي لميكانيكية حركات الرياضي	ميكانيكية الركض	٢٠٢٣/١١/١٩	٢
	التطبيق العملي للبدايات وفق الاليعاز الخاص بها	الاليعاز للبداية الصحيحة	٢٠٢٣ /١١/٢٦	٣
	التطبيق الميداني لانواع البدايات	انواع البدايات في الاركاض السريعة	٢٠٢٣/١٢/٣	٤
	التطبيق العملي للبداية المنخفضة في المسافات القصيرة	التأكيد على الاداء الصحيح	٢٠٢٣/١٢/١٠	٥
	الامتحان العملي لميكانيكية الركض واداء البدايات في الاركاض السريعة	الامتحان النظري لميكانيكية الركض ولبدايات في الاركاض القصيرة	٢٠٢٣/١٢/١٧	٦
	الاداء العملي لفعالية ١٠٠ م	نبذة تاريخية عن فعالية (١٠٠ م) حرة	٢٠٢٣/١٢/٢٤	٧
	التطبيق العملي لاداء المراحل الفنية لفعالية ١٠٠ م	التعرف على المراحل الفنية لفعالية ١٠٠ م	٢٠٢٣/١٢/٣١	٨
	التطبيق الميداني لفعالية ١٠٠ م وفقا للقواعد والقوانين الخاصة بها	القواعد وقانون الفعالية	٢٠٢٤/١/٧	٩
	الامتحان العملي لاداء للفعالية	الامتحان النظري للفعالية	٢٠٢٤/١/١٤	١٠
	التطبيق الميداني لفعالية رمي الرمح	نبذة تاريخية عن فعالية رمي الرمح	٢٠٢٤/١/٢١	١١
	التطبيق الميداني للمراحل الفنية لفعالية رمي الرمح	التعرف على لمراحل الفنية لفعالية رمي الرمح	٢٠٢٤/١/٢٨	١٢
	تطبيق عملي للفعالية وفقا للقوانين الخاصة بها	التعرف على قواعد وقانون الفعالية	٢٠٢٤/٢/٤	١٣
	الامتحان العملي لاداء فعالية رمي الرمح	الامتحان النظري لفعالية رمي الرمح	٢٠٢٤/٣/١١	١٤
		العطلة الربيعية	٢٠٢٤ /2/ 24 - 17	
	التطبيق الميداني لفعالية (٢٠٠ م)	نبذة تاريخية عن فعالية ٢٠٠ م	٢٠٢٤/٢/٢٥	١٦
	التطبيق العملي لاداء المراحل الفنية لفعالية (٢٠٠ م)	التعرف على المراحل الفنية لفعالية ٢٠٠ م	٢٠٢٤/٣/٣	١٧
	التطبيق الميداني لفعالية (٢٠٠ م) وفقا للقواعد والقوانين الخاصة بها	التعرف على القواعد وقانون الفعالية	٢٠٢٤/٣/١٠	١٨
	الامتحان العملي لاداء لفعالية (٢٠٠ م)	الامتحان النظري لفعالية (٢٠٠ م)	٢٠٢٤/٣/١٧	١٩
	التطبيق العملي لفعالية (٤×١٠٠ م) تتابع	نبذة تاريخية عن فعالية التتابع بالعب الساحة والميدان	٢٠٢٤/٣/٢٤	٢٠
	التطبيق العملي لاداء المراحل الفنية لفعالية (٤×١٠٠ م) تتابع	التعرف على المراحل الفنية لفعالية (٤×١٠٠ م) تتابع	٢٠٢٤/٣/٣١	٢١
	التطبيق الميداني لفعالية (٤×١٠٠ م) تتابع وفقا للقواعد الخاصة بها	التعرف على قواعد وقانون الفعالية	٢٠٢٤/٤/٧	٢٢

٢٣	٢٠٢٤/٤/١٣	الامتحان النظري لفعالية (١٠٠×٤م) تتابع	الامتحان العملي لاداء لفعالية (١٠٠×٤م) تتابع
٢٤	٢٠٢٤/٤/٢١	نبة تاريخية عن فعالية الوثب العالي	التطبيق الميداني لفعالية الوثب العالي
٢٥	٢٠٢٤/٤/٢٨	التعرف على لمراحل الفنية لفعالية الوثب العالي	التطبيق العملي للمراحل الفنية لفعالية الوثب العالي
٢٦	٢٠٢٤/٥/٥	التعرف على استمارة ترتيب المتسابقين وحل عقدة كسر التعادل	التطبيق العملي لتحسين الاداء
٢٧	٢٠٢٤/٥/١٢	التعرف على القواعد قانون الفعالية	التطبيق العملي للفعالية وفقا للقوانين الخاصة بها
٢٨	٢٠٢٤/٥/١٩	الامتحان النظري لفعالية الوثب العالي	الامتحان العملي لاداء فعالية الوثب العالي
٢٩	٢٠٢٤/٥/٢٦	مراجعة عامة	

استمارة الخطة التدريسية للمادة

الاسم	م.م نضال هاشم هليل			
البريد الالكتروني	Nidal.Hashem@alkutcollege.edu.iq			
اسم المادة	اللياقة البدنية			
المرحلة	الاولى			
الفرع	الالعاب الفردية			
اهداف المادة	مفاهيم واهمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة - القوة - التحمل - الرشاقة - المرونة)			
التفاصيل الاساسية للمادة	*تعريف عناصر اللياقة البدنية *اهميتها *العوامل المؤثرة بها *طرق تنميتها *التمارين الخاصة بها			
الكتب المنهجية				
المصادر الخارجية	الانترنت / محمد حسن علاوي			
تقديرات الفصل	الفصل الدراسي الاول	المختبر	الفصل الدراسي الثاني	المشروع
	٢٥%	٠	٢٥%	٠
معلومات اضافية				

استمارة الخطة التدريسية للمادة حسب المفردات

الملاحظات	المادة النظرية والعملية	التاريخ	الاسبوع
	التعريف باللياقة البدنية / أهداف اللياقة البدنية / انواعها / مكوناتها	٢٠٢٢/١١/٢٢	١
	***تعريف القوة العضلية وأهميتها والعوامل المؤثرة بها	١١/٢٩	٢
	أنواع القوة العضلية محاضرة عملية اداء تمارين على كل نوع	١٢/٦	٣
	انواع الانقباض العضلي محاضرة عملية اداء تمارين خاصة بأنواع الانقباض العضلي	١٢/١٣	٤
	امتحان بعنصر القوة العضلية (عملي)	١٢/٢٠	٥
	*** تعريف السرعة / انواعها محاضرة عملي	١٢/٢٧	٦
	اهمية السرعة محاضرة عملي	٢٠٢٣/١/٤	٧
	العوامل المؤثرة بالسرعة / محاضرة عملي	١/١١	٨
	طرق تنمية السرعة / محاضرة عملي	١/١٨	٩
	التمارين الخاصة بالسرعة / محاضرة عملي	١/٢٥	١٠
	امتحان بعنصر السرعة (عملي)	٢/٢	١١
	الامتحان النظري لعنصري (القوة- السرعة)	٢/٩	١٢
	تعريف التحمل (المطاولة) / اهمية التحمل محاضرة عملي	٢/١٦	١٣
	العوامل المؤثرة بعنصر التحمل محاضرة عملي	٢/٢٣	١٤
			١٥
			١٦
	تكملة العوامل المؤثرة بعنصر التحمل محاضرة عملي	٣/١	١٧
	طرق تنمية التحمل / محاضرة عملي	٣/٨	١٨
	التمارين الخاصة بالتحمل / محاضرة عملي	٣/١٥	١٩
	امتحان عملي بعنصر التحمل	٣/٢٢	٢٠
	التعريف بعنصر الرشاقة وأهميتها / محاضرة عملي	٣/٢٩	٢١
	أنواع الرشاقة / محاضرة عملي	٤/٦	٢٢
	العوامل المؤثرة بعنصر الرشاقة / محاضرة عملي	٤/١٣	٢٣
	طرق تنمية الرشاقة / محاضرة عملي	٤/٢٠	٢٤
	امتحان عملي بعنصر الرشاقة	٤/٢٧	٢٥
	التعريف بعنصر المرونة الحركية / محاضرة عملي	٥/٤	٢٦
	أنواع المرونة الحركية / طرق تنمية المرونة / محاضرة عملي	٥/١١	٢٧

	العوامل المؤثرة بالمرونة العضلية / محاضرة عملي	٥/١٨	٢٨
	الامتحان العملي لعنصر المرونة	٥/٢٥	٢٩
	الامتحان النظري الثاني للعناصر (التحمل – الرشاقة – المرونة)	٦/٢	٣٠
			٣١
			٣٢