

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المنصور الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

العام الدراسي: (2025-2026)

يوفر وصف المقرر هذا ايجازاً مقتضياً لاهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة تحقيقها مبرهنأ عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة. ولا بد من الربط بينهما وبين وصف البرنامج.

العنصر الأكاديمي	الوصف / المحتوى
1- القسم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
2- اسم المادة	اللياقة البدنية (بنين+بنات)
3- اشكال الحضور المتاحة	الحضور اليومي وفق جدول الدروس
4- عدد الساعات التدريسية	60 ساعة
5- المرحلة الدراسية	المرحلة الاولى (بنين+بنات)
6- تاريخ اعداد المقرر	(2025/09/20)
7- مدرس المادة	م.م عبد الحمزة عبدالهادي كلظم
8- الهدف العام للمقرر	تزويد الطلبة بالمعرفة النظرية والمهارات العملية اللازمة لتطوير عناصر اللياقة البدنية وتحليل تأثير التدريب على أجهزة الجسم المختلفة.
9. مخرجات التعلم وطرائق التعليم والتعلم والتقييم	
أ. الأهداف المعرفية: 1- تمكين الطالبة من الحصول على المواصفات الرياضية. 2- معرفة الطالبة لمفهوم اللياقة البدنية ومكوناتها. 3- تطبيق مبادئ التدريب الرياضي في برامج تحسين اللياقة. 4- تحليل أثر التمارين المختلفة على عناصر اللياقة. 5- التعرف على المبادئ الأساسية لتمارين الأيروبيكس والزومبا. 6- تصميم برامج تدريبية شاملة لتحسين اللياقة ومعالجة السمنة. 7- تهيئة الطالبة جسدياً وصحياً ونفسياً. 8- تعليم الطالبة على روح القيادة والعمل الجماعي.	

ب. الأهداف المهارية الخاصة بالمقرر:

- ب 1- اكتساب عناصر اللياقة البدنية.
- ب 2- اكتساب عنصر القوة.
- ب 3- اكتساب عنصر السرعة.
- ب 4- اكتساب عنصر المطولة.
- ب 5- تطبيق البرامج الهوائية لتحسين اللياقة القلبية والتنفسية.
- ب 6- تحليل التأثيرات الفسيولوجية للتمارين الحديثة على الجسم.
- ب 7- اكتساب مهارات عملية في تنظيم الجلسات التدريبية بالأيروبيكس والزمبا.
- ب 8- ان تؤدي الطالبة التمارين بدقة وإيقاع سليم.
- ب 9- ان تدمج الطالبة بين التمارين بدقة وإيقاع سليم.
- ب 10- ان تبتكر الطالبة نماذج جديدة من التمارين تناسب فئات مختلفة.

❖ طرائق التعلم والتعليم:

اكتساب الطالبات الموصفات الجسمية المناسبة لطالبات التربية البدنية وذلك بالتدريب العملي المباشر والتعلم التعاوني بالمجموعات، مع تنويع التدريبات بالمحطات وتشجيع الممارسة الفردية. وتهدف هذه الطرائق إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحفيز الطالبات عبر التغذية الراجعة والألعاب والتحديات البسيطة عن طريق:

- المحاضرات النظرية
- الدروس العملية
- المشاهدة الميدانية
- التطبيق العملي

❖ طرائق التقييم:

الامتحانات العملية (يومية، شهرية) والامتحانات النظرية وعن طريق الواجبات

الأهداف الانفعالية والوجدانية:

- ان تبدي الطالبة اهتماماً بالمشاركة في النشاط البدني.
- ان تشارك بانتظام في التمارين العملية
- ان تظهر الطالبة احتراماً لقيم اللياقة والصحة.

❖ طرائق التعلم والتعليم:

تعزز طرائق التعلم للأهداف الوجدانية والقيمية السلوك الإيجابي والتعاون والروح الرياضية لدى الطالبات عبر المناقشات والأنشطة التفاعلية والقوة العملية.

❖ طرائق التقييم:

يُقَيَّم الأداء الوجداني عبر الملاحظة، والتقييم الذاتي والتعاوني، والأنشطة التفاعلية لتعزيز القيم والسلوك الإيجابي.

الطريقة	الوصف والتطبيق في المقرر
المحاضرات	تُستخدم لشرح المفاهيم الأساسية للياقة البدنية، مكوناتها، العوامل المؤثرة فيها، وفوائدها الصحية والرياضية. تمرينات الايروبيكس والوزومبا، تُعزز باستخدام عروض العملية وتطبيقها .
التعليم العملي	تطبيق التمارين الميدانية في القاعة أو الصالة الرياضية .
التعلم القائم على المشروع	تكليف الطالبة بتصميم برنامج تدريبي لتحسين اللياقة أو معالجة السمنة، وتطبيقه على مجموعة محددة، ثم عرض النتائج.
التعلم التعاوني	تقسيم الطلاب والطالبات إلى مجموعات صغيرة لتنفيذ تمارين جماعية، مما يعزز مهارات التواصل والعمل الجماعي.
المناقشة والحوار	فتح نقاشات صفية حول مواضيع مثل "السمنة وأثر قلة الحركة" .
التعلم الذاتي	توجيه الطالبات على استخدام المصادر الإلكترونية والفيديوهات التعليمية لتعلم التمارين بشكل مستقل وتطوير مهاراتهن.
التدريب العملي الميداني	تنفيذ دروس ميدانية في بيئة حقيقية (صالات رياضية- مراكز لياقة - ساحات رياضية) لاكتساب مهارة الإشراف والتدريب.
استخدام الوسائط المتعددة	توظيف مقاطع الفيديو، والتطبيقات الرياضية، والعروض التفاعلية لتحفيز المتعلمين بصرياً وسمعيّاً

نوع التقييم	الوصف وطريقة التقييم
التقييم النظري	يتضمن اختبارات تحريرية قصيرة، وأسئلة موضوعية (اختيار من متعدد - صح وخطأ - تعريفات- مقارنات) لقياس مدى فهم الطالبة للمفاهيم الأساسية في اللياقة البدنية، الأيروبيكس، الزومبا، ومعالجة السمنة.
التقييم العملي	يقيس الأداء الحركي والمهاري في تنفيذ التمارين (القوة، التحمل، المرونة، الأيروبيكس، الزومبا). يشمل دقة الأداء، التناسق الحركي، ومستوى التحسن البدني.
التقييم المستمر	يعتمد على متابعة مدى مشاركة الطالبة في الدروس التطبيقية، التزامها بالزي الرياضي، حضورها، وانضباطها أثناء التدريب.

10. بنية مقرر اللياقة البدنية - المرحلة الاولى (بنين + بنات) (30 اسبوعاً)					
الأسبوع	الساعات	اسم الوحدة	الجانب العملي (التمارين الميدانية) (مخرجات التعلم)	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الثالثة	التعريف بالمواد الأساسية + نبذة عن سياق الدرس العملي + النظري+ الاحماء العام	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
2	2	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الثالثة	الاحماء العام	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
3	2	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الثالثة	تمرينات الاطالة	محاضرة عملي	الاختبارات العملية

الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين القوة باستخدام وزن الجسم	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الثالثة	2	4
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	(Sit-up – Push-up) تمارين	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الثالثة	2	5
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين (سكوات) (Squat)	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الثالثة	2	6
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين لانجز (Lunger)	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الثالثة	2	7
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين القوة باستخدام اوزان خفيفة، اربطة مطاطية	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	8
الامتحانات النظرية	محاضرة نظري: - مفهوم اللياقة البدنية - أهمية اللياقة البدنية. - المبادئ الأساسية في اللياقة البدنية. - مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	-	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	9
الاختبارات العملية + النظرية	الامتحان الاول	الاختبار الاول	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	10
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين التحمل/ البلانك (Plank)	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	11
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين التحمل (تكرارات السكوات حد التعب)	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	12
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين التحمل الجسر (Glute Bridge)	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	13
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين اللياقة القلبية التنفسية (الجري لمدة (20 دقيقة)	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	14
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين المرونة تمارين التمدد (Stretching)	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	15
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين الرشاقة الجري المتعرج (Zig-Zag)	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	16
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين التوازن وضع الشجرة (Tree Pose)	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	17
الامتحان النظري	محاضرة نظري: - مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالاداء، الايروبيكس، تمارين الزومبا، السمنة	-	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	18
الاختبارات العملية	الامتحان الاول	الاختبار الاول	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الثالثة	2	19
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين القرفصاء والوقوف على الاطراف السفلية	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	20
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين البش اب متكرر ومتناوب	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	21
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	الجري بالهرولة ومن ثم الانطلاق بسرعة بتوقيت زمني	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الثالثة	2	22
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمارين العقلة والثبات عليها	اللياقة البدنية (بنين) المرحلة الاولى	2	23

24	2	اللياقة البدنية (بنين+بنات) المرحلة الاولى	وحدة تدريبية رقم (2) على	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
25	2	اللياقة البدنية (بنين+بنات) المرحلة الاولى	وحدة تدريبية رقم (3) على تمرينات الايرويكس مع صندوق الخطوة	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
26	2	اللياقة البدنية (بنين+بنات) المرحلة الاولى	وحدة تدريبية رقم (1) على تمرينات الزومبا	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
27	2	اللياقة البدنية (بنين+بنات) المرحلة الاولى	وحدة تدريبية رقم (2) على تمرينات الزومبا	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
28	2	اللياقة البدنية (بنين+بنات) المرحلة الاولى	وحدة تدريبية رقم (3) على تمرينات الزومبا مع اوزان خفيفة	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
29	2	اللياقة البدنية (بنين+بنات) المرحلة الاولى	قيادة الطالبة لوحدة تدريبية بسيطة لتمرينات الايرويكس والزومبا	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
30	2	اللياقة البدنية (بنين+بنات) المرحلة الاولى	اختبار الأداء العملي وتقييم شامل للطالبات	الاختبار النهائي النظري الشامل	الاختبارات العملية + النظرية

11. البنية التحتية	
الكتب المقررة المطلوبة	كتب منهجية/الكتب المساعدة
المراجع الرئيسية (المصادر)	نصوص أساسية معدة من قبل مدرس المادة
الكتب والمراجع التي يوصي بها (المجلات العلمية، التقارير)	التقارير - المجلات العلمية
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
قاعة محاضرات + صالة لياقة بدنية	
أجهزة عرض ووسائل تعليمية	
أدوات تدريب (حبال، أثقال، صندوق الخطوة،)	

12. خطة تطوير المقرر الدراسي:
تشمل خطة تطوير مقرر اللياقة البدنية للبنات متابعة أحدث المستجدات في مجالات التدريب الرياضي والتعلم الحركي، مع التركيز على التمارين البدنية وتحديث الأدوات والمعدات المستخدمة بما يتناسب مع التطور العلمي. كما تعتمد الخطة على أحدث المصادر والمراجع المتخصصة لضمان تطوير المهارات والمعارف لدى الطالبات وفق المعايير العلمية الحديثة.

الموضوعات الرئيسية للمقرر

- مكونات اللياقة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن).
- العوامل المؤثرة في اللياقة البدنية.
- الاختبارات الميدانية لقياس اللياقة البدنية.
- تصميم البرامج التدريبية لتطوير عناصر اللياقة.
- التغذية واللياقة البدنية.