

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)
3- اشكال الحضور المتاحة	الحضور اليومي وفق جدول الدروس
4- عدد الساعات التدريسية	60 ساعة
5- المرحلة الدراسية	المرحلة الثالثة (بنين)
6- تاريخ اعداد المقرر	(2025/09/1)
7- مدرس المادة	م.د سيف داود سلمان
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 والوزومبا. 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 والزومبا.
- 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 الأيروبيكس والزومبا، تُعزز باستخدام عروض PowerPoint وفيديوهات توضيحية.
التعليم العملي	تطبيق التمارين الميدانية في القاعة أو الصالة الرياضية، مثل تمارين القوة، التحمل، الأيروبيكس، الزومبا، وتمرينات معالجة السمنة.
التعلم القائم على المشروع	تكليف الطالبة بتصميم برنامج تدريبي لتحسين اللياقة أو معالجة السمنة، وتطبيقه على مجموعة محددة، ثم عرض النتائج.
التعلم التعاوني	تقسيم الطالبات إلى مجموعات صغيرة لتنفيذ تمارين جماعية (مثل الزومبا أو تمارين الدوائر)، مما يعزز مهارات التواصل والعمل الجماعي.
المناقشة والحوار	فتح نقاشات صفية حول مواضيع مثل "السمنة وأثر قلة الحركة"، أو "الفرق بين الأيروبيكس والزومبا في تحسين اللياقة".
التعلم الذاتي	توجيه الطالبات على استخدام المصادر الإلكترونية وفيديوهات التعليم لتعلم التمارين بشكل مستقل وتطوير مهاراتهم.
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 الثالثة (بنات) (30) اسبوعاً					
الأسبوع	الساعات	اسم الوحدة	الجانب العملي (التمارين الميدانية) (مخرجات التعلم)	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	التعريف بالمواد الأساسية + نبذة عن سياق الدرس العملي + النظري + الاحماء العام	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
2	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	الاحماء العام	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
3	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين الإطالة	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
4	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين القوة باستخدام وزن الجسم	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
5	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	(Sit-up – Push-up) تمارين	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
6	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين (سكوات) (Squat)	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
7	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين لانجز (Lunger)	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
8	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين القوة باستخدام اوزان خفيفة، اربطة مطاطية	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
9	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	-	محاضرة نظري: - مفهوم اللياقة البدنية - أهمية اللياقة البدنية. - المبادئ الأساسية في اللياقة البدنية. - مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	الامتحانات النظرية
10	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	الاختبار الاول	الامتحان الاول	الاختبارات العملية + النظرية
11	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين التحمل/ البلاנק (Plank)	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
12	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين التحمل (تكرارات السكوات حد التعب)	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
13	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين التحمل الجسر (Glute Bridge)	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
14	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين اللياقة القلبية التنفسية (الجري لمدة (20) دقيقة)	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
15	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين المرونة تمارين التمدد (Stretching)	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
16	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين الرشاقة الجري المتعرج (Zig-Zag)	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
17	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	تمارين التوازن وضع الشجرة (Tree Pose)	محاضرة عملي	الاختبارات العملية
18	2	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	-	محاضرة نظري: - مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، الايروبيكس، تمارين الزومبا، السمنة	الامتحان النظري

الاختبارات العملية	الامتحان الاول	الاختبار الاول	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	19
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمرينات ايروبكس بسيطة الشدة (الأثر الواطي) بإيقاع موسيقي	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	20
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمرينات ايروبكس متوسطة الشدة (الأثر المتوسط) بإيقاع موسيقي	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	21
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	تمرينات ايروبكس عالية الشدة (الأثر العالي) بإيقاع موسيقي	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	22
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	وحدة تدريبية رقم (1) على تمرينات الايرويكس	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	23
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	وحدة تدريبية رقم (2) على تمرينات الايرويكس	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	24
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	وحدة تدريبية رقم (3) على تمرينات الايرويكس مع صندوق الخطوة	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	25
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	وحدة تدريبية رقم (1) على تمرينات الزومبا	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	26
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	وحدة تدريبية رقم (2) على تمرينات الزومبا	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	27
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	وحدة تدريبية رقم (3) على تمرينات الزومبا مع اوزان خفيفة	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	28
الاختبارات العملية	محاضرة عملي	قيادة الطالبة لوحدة تدريبية بسيطة لتمرينات الايرويكس والزومبا	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	29
الاختبارات العملية + النظرية	الاختبار النهائي النظري الشامل	اختبار الأداء العملي وتقييم شامل للطالبات	اللياقة البدنية (بنات) المرحلة الثالثة	2	30

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.
- التمارين الهوائية (Aerobic Exercises) ودورها في تنمية اللياقة القلبية التنفسية.
- الأيروبيكس (Aerobics): المفهوم، الأنواع، الفوائد، التطبيقات العملية.
- الزومبا (Zumba): التعريف، الأسس الموسيقية والحركية
- العوامل المؤثرة في اللياقة البدنية والتغذية الصحية
- تصميم برامج تدريبية آمنة لمعالجة السمنة.