



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي

الجامعة : الكوفة
الكلية : التربية للبنات
القسم : التربية الرياضية
المرحلة : الاولى
اسم المحاضر الثلاثي : ايفان نعمة كاظم
اللقب العلمي : مدرس مساعد
المؤهل العلمي : ماجستير
مكان العمل : التربية للبنات/قسم التربية الرياضية

جدول الدروس الاسبوعي

الاسم	م. م ايفان نعمة كاظم
البريد الالكتروني	Ivan.alhadrawi@uokufa.edu.id
اسم المادة	اللياقة البدنية
مقرر الفصل	الفصل الاول/ الفصل الثاني
اهداف المادة	التعرف على مفاهيم اللياقة البدنية ومكوناتها وفوائدها لصحة الجسم
التفاصيل الاساسية للمادة	تعليم تمارين مكونات اللياقة البدنية وطرق تدريبها وفائدتها في المجالات الاخرى
الكتب المنهجية	لا توجد
المصادر الخارجية	محمد نصر الدين رضوان : <u>المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية</u> . ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ . - قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل العنكي : <u>اللياقة البدنية وطرق تحقيقها</u> ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي . —
تقديرات الفصل	الفصل الدراسي
	الفصل الأول
تقديرات الفصل	المختبرات
	لا يوجد
تقديرات الفصل	الامتحان النهائي
	%٥٠
تقديرات الفصل	الفصل الثاني
	%٢٥
تقديرات الفصل	الفصل الأول
	%٢٥

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة: الكوفة

الكلية: التربية للبنات

اسم القسم: التربية الرياضية

المرحلة: الاولى

اسم المحاضر الثلاثي: ايفان نعمة كاظم

اللقب العلمي: مدرس مساعد

المؤهل العلمي: الماجستير

مكان العمل: التربية للبنات/قسم التربية الرياضية

جدول الدروس الاسبوعي

التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١	٢-٣ / ١١ / ٢٠١٤	اللياقة البدنية	تمارين الاحماء والهرولة
٢	١١ / ١٠-٩	مفهومها	تمارين المرونة*احماء وهرولة
٣	١١ / ١٧-١٦	تعريفها	تمارين تطوير القوة
٤	١١ / ٢٤-٢٣	مكونات اللياقة البدنية	تمارين تطوير القوة
٥	١١ / ٣٠	القوة	تمارين تطوير السرعة
٦	١٢ / ٨-٧	السرعة	تمارين تطوير المطاولة
٧	١٢ / ١٥-١٤	المطاولة	تمارين تطوير المرونة
٨	١٢ / ٢٢-٢١	المرونة	تمارين باستخدام الدمبلصات لتطوير القوة ومطاولة القوة
٩	١٢ / ٢٩-٢٨	امتحان نظري	امتحان
١٠	٢٠١٥ / ١ / ٥-٤	القدرات البدنية	تمارين باستخدام الدمبلصات لتطوير القوة ومطاولة القوة
١١	١ / ١٢-١١	الفرق بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية	تمارين باستخدام الدمبلصات لتطوير القوة ومطاولة القوة
١٢	١ / ١٩-١٨	انواع اللياقة البدنية	تمارين باستخدام الدمبلصات لتطوير القوة ومطاولة القوة
١٣	١ / ٢٦-٢٥	اللياقة الصحية	تمارين باستخدام الدمبلصات لتطوير القوة ومطاولة القوة
١٤		لياقة الاداء	تمارين باستخدام الدمبلصات لتطوير القوة ومطاولة القوة
١٥		امتحان نظري	امتحان
١٦			
عطلة نصف السنة			
١٧	٢ / ٩-٨	اللياقة الشاملة	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة
١٨	٢ / ١٦-١٥	اللياقة الخاصة	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة
١٩	٢ / ٢٣-٢٢	اللياقة الفسيولوجية	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة
٢٠	٣ / ٢-١	محددات اللياقة البدنية	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة
٢١	٣ / ٩-٨	التغذية والوزن السليم	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة
٢٢	٣ / ١٦-١٥	تخفيف الوزن	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل
٢٣	٣ / ٢٣-٢٢	زيادة الوزن	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة

	البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل			
٢٤	توازن الطاقة	٣ / ٣٠ - ٢٩	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	
٢٥	امتحان نظري	٤ / ٦-٥	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	
٢٦	التدخين وشرب الكحول	٤ / ١٣-١٢	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	
٢٧	العمر والجنس	٤ / ٢٠-١٩	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	
٢٨	الحالة الصحية العامة	٤ / ٢٧-٢٦	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	
٢٩	الحالة الصحية العامة	٥ / ٤-٣	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	
٣٠	الوراثة والبيئة	٥ / ١١-١٠	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	
٣١	امتحان نظري	٥ / ١٨-١٧	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	
٣٢	امتحان	٥ / ٢٥-٢٤		

توقيع العميد :

توقيع الاستاذ :