



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي

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

جدول الدروس الاسبوعي

ايوان نعمة كاظم	الاسم				
Ivan.alhadrawi@uokufa.edu.id	البريد الالكتروني				
اللياقة البدنية	اسم المادة				
الفصل الاول/ الفصل الثاني	مقرر الفصل				
التعرف على مفاهيم اللياقة البدنية بجميع انواعها ومكوناتها وتعلم التمارين الخاصة بجميع نواحي اللياقة البدنية وكيفية تدريبها	اهداف المادة				
تعليم وتطوير اللياقة البدنية للطالبات مع شرح كيفية تطبيق التمرينات عمليا	التفاصيل الاساسية للمادة				
لا توجد	الكتب المنهجية				
- فقي ابراهيم: اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية - ليلي زهران: الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية	المصادر الخارجية				
الفصل الدراسي	الفصل الاول	الفصل الثاني	المختبرات	الامتحان النهائي	تقديرات الفصل
الأول الثاني	%٢٥	%٢٥	لا يوجد	%٥٠	
					معلومات اضافية

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة: الكوفة

الكلية: التربية للبنات

اسم القسم: التربية الرياضية

المرحلة: الثالثة

اسم المحاضر الثلاثي: ايفان نعمة كاظم

اللقب العلمي: مدرس مساعد

المؤهل العلمي: الماجستير

مكان العمل: التربية للبنات/قسم التربية الرياضية

جدول الدروس الاسبوعي

الملاحظات	المادة العلمية	المادة النظرية	التاريخ	
	تمارين الاحماء والهرولة	مفاهيم اللياقة البدنية (العامة والخاصة)	٢٠١٤/٩/٢٤	١
	تمارين الاحماء والهرولة	المفاهيم المرتبطة باللياقة البدنية (المرض-الصحة- عناصر اللياقة البدنية الغير مرتبطة بالمهارة)	١٠/١	٢
	تمارين المرونة*احماء وهرولة	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الصحة المثالية)	١٠/٨	٣
	تمارين تطوير القوة	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات في الالعاب	١٠/١٥	٤
	تمارين تطوير القوة	الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة تمارين اللياقة البدنية	١٠/٢٢	٥
	تمارين تطوير السرعة	ممارسة اللياقة البدنية في الطقس البارد	١٠/٢٩	٦
	تمارين تطوير المطاولة	ممارسة اللياقة البدنية في الطقس الحار والرطوبة المرتفعة	١١ /٥	٧
	تمارين تطوير المرونة	المعلومات الاساسية التي تتعلق بالقوة العضلية	١١/١٢	٨
	تمارين باستخدام الدمبلصات لتطوير القوة ومطاولة القوة	ممارسة الاطفال لتمارين القوة العضلية بالاثقال	١١/ ١٩	٩
	امتحان	مفهوم الانشطة الهوائية	١١/ ٢٦	١٠
	تمارين باستخدام الدمبلصات لتطوير القوة ومطاولة القوة	مفهوم الانشطة اللاهوائية	١٢ / ٣	١١
	تمارين باستخدام الدمبلصات لتطوير القوة ومطاولة القوة	تركيب الجسم	١٢ / ١٠	١٢
	تمارين باستخدام الدمبلصات لتطوير القوة ومطاولة القوة	ماهية التمرينات (تعريفها- اهميتها- انواعها)	١٢/١٧	١٣
		الاعراض التي تحققها التمرينات	١٢ / ٢٤	١٤
		مراحل تعلم التمرينات	١٢/٣١	١٥
	امتحان	امتحان نظري	٢٠١٥/١/٧	١٦
عطلة نصف السنة				
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة	العروض الرياضية (اهميتها)	١/٢١	١٧
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة	اعداد العروض الرياضية	١/ ٢٨	١٨
	تمارين تطوير مجموع	تمرينات خاصة للعاملات	٢/١١	١٩

	عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة			
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة	تمريبات خاصة لربات البيوت	٢ / ١٨	٢٠
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة	تمريبات الحوامل والطفل الرضيع	٢ / ٢٥	٢١
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	تمريبات حرة (فردية)	٣ / ٤	٢٢
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	تمريبات حرة (زوجية)	٣ / ١١	٢٣
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	تمريبات باستخدام الكرات الطبية	٣ / ١٨	٢٤
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	تمريبات باستخدام العصا	٣ / ٢٥	٢٥
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية باستخدام مقاومات مختلفة ومع الزميل	تمريبات باستخدام السلاالم	٤ / ١	٢٦
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة	تمريبات باستخدام المقعد السويدي	٤ / ٨	٢٧
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة	اللياقة البدنية وعلاقتها بالمجالات الاخرى	٤ / ١٥	٢٨
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة	اللياقة البدنية والمرأة	٤ / ٢٢	٢٩
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة	-	٤ / ٢٩	٣٠
	تمارين تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية على الاجهزة	امتحان نظري	٥ / ٦	٣١
	امتحان		٥ / ١٣	٣٢

توقيع العميد :

توقيع الاستاذ :