

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الموصل

الكلية : التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم : الالعب الفردية

المرحلة : الثانية

اسم المحاضر الثلاثي : غيداء سالم عزيز

اللقب العلمي : استاذ

المؤهل العلمي : دكتوراه

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول الدروس الاسبوعي

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------------|--|----------------------|---|--------------|--|-------------------|--|
| الاسم | | | | | د. غيداء سالم عزيز | | | | |
| البريد الالكتروني | | | | | Yosir2001@yahoo.com | | | | |
| اسم المادة | | | | | التمرينات للطالبات | | | | |
| مقرر الفصل | | | | | | | | | |
| أهداف المادة | | | | | تعليم الطالبات كيفية اداء التمرينات البدنية وكيفية تعليمها | | | | |
| التفاصيل الاساسية للمادة | | | | | تأثير التمرينات على اجهزة الجسم والمجاميع العضلية من حيث حجم العضلة ونوع الانقباض العضلي فضلاً عن مراحل النمو | | | | |
| الكتب المنهجية | | | | | أسس ومبادئ التمرينات البدنية | | | | |
| المصادر الخارجية | | | | | - اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية - التمرينات للبنات | | | | |
| تقديرات الفصل | | الفصل الدراسي الاول | | الفصل الدراسي الثاني | | السعي السنوي | | الامتحان النهائي | |
| | | ٢٥% | | ٢٥% | | ٥٠% | | عملي ٣٠% نظري ٢٠% | |
| معلومات اضافية | | | | | | | | | |

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الموصل

الكلية : التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم : الالعب الفردية

المرحلة : الثانية

اسم المحاضر الثلاثي : غيداء سالم عزيز

اللقب العلمي : استاذ

المؤهل العلمي : دكتوراه

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول الدروس الاسبوعي

| الاسبوع | التاريخ | المادة النظرية | المادة العلمية | الملاحظات |
|---------|---------|--|----------------|-----------|
| ١ | | التمرينات الرياضية في مصر القديمة وبلاد ما بين النهرين | | |
| ٢ | | التمرينات الرياضية في الصين القديمة والهند القديمة | | |
| ٣ | | التمرينات الرياضية في بلاد فارس وبلاد الاغريق والرومان | | |
| ٤ | | التمرينات الرياضية في اسبرطة وأثينا الاغريقية | | |
| ٥ | | التمرينات الرياضية في العصور الوسطى | | |
| ٦ | | التمرينات الرياضية في الاسلام وفي عصر النهضة | | |
| ٧ | | امتحان نظري فصل اول | | |
| ٨ | | امتحان عملي فصل اول | | |
| ٩ | | المدرسة الألمانية والسويدية للتمرينات الرياضية | | |
| ١٠ | | المدرسة الدنماركية للتمرينات الرياضية | | |
| ١١ | | المدرسة النمساوية للتمرينات الرياضية | | |
| ١٢ | | المدرسة السوفيتية للتمرينات الرياضية | | |
| ١٣ | | المدرسة الانكليزية والفرنسية للتمرينات الرياضية | | |
| ١٤ | | المدرسة المجرية والمصرية للتمرينات الرياضية | | |
| ١٥ | | تمرينات الايروبيك / تمرينات التايبو | | |
| ١٦ | | تمرينات البيلاتس / تمرينات الزومبا | | |

عطلة نصف السنة

| | | | |
|--|--|---|----|
| | | انواع التمرينات الرياضية من حيث : - تأثير التمرينات على اجهزة الجسم - استخدام الادوات | ١٧ |
| | | - وظيفة التمرين - المجموعات العضلية المستهدفة | ١٨ |
| | | - غرض التمرين - طبيعة أداء التمرين | ١٩ |
| | | - الدور الذي يؤديه التمرين - حجم العضلات المشاركة في التمرين | ٢٠ |
| | | - نوع الحركة - نوع الانقباض العضلي | ٢١ |
| | | الخصائص العامة لبعض مراحل النمو والتمرينات المناسبة لها : مرحلة الرضاعة (١ يوم - عامين) | ٢٢ |
| | | مرحلة الطفولة المبكرة - ما قبل المدرسة الى الحضانه (٢-٥ سنوات) | ٢٣ |
| | | مرحلة الطفولة المتوسطة من الصف الأول الى الصف الثالث الابتدائي (٦-٩ سنوات) | ٢٤ |
| | | مرحلة الطفولة المتأخرة من الصف الرابع الى الصف السادس الابتدائي (٩-١٢ سنة) | ٢٥ |
| | | مرحلة المراهقة المبكرة المرحلة الاعدادية (١٢-١٥ سنة) | ٢٦ |
| | | مرحلة المراهقة المتوسطة المرحلة الثانوية (١٥-١٨ سنة) | ٢٧ |
| | | مرحلة المراهقة المتأخرة التعليم الجامعي (١٨-٢٢ سنة) | ٢٨ |
| | | امتحان نظري فصل ثاني | ٢٩ |
| | | امتحان عملي فصل ثاني | ٣٠ |
| | | | ٣١ |