

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقييم العلمي



الجامعة : الموصل

الكلية : التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم : الالعاب الفردية

المرحلة : الاولى

اسم المحاضر الثلاثي : غيداء سالم عزيز

اللقب العلمي : استاذ

المؤهل العلمي : دكتوراه

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## جدول الدروس الاسبوعي

د. غيداء سالم عزيز					الاسم
Yosir2001@yahoo.com					البريد الالكتروني
اللياقة البدنية					اسم المادة
					مقرر الفصل
تعليم الطالبات اهمية اللياقة البدنية وكيفية تطوير العناصر البدنية					أهداف المادة
اهمية اللياقة البدنية وفوائدها وطرق تطوير عناصر اللياقة البدنية فضلا عن التغذية قبل وفي اثناء وبعد المسابقات .					التفاصيل الاساسية للمادة
الاعداد البدني للنساء					الكتب المنهجية
- اللياقة البدنية وطرق تحقيقها					المصادر الخارجية
الامتحان النهائي		السعي السنوي	الفصل الدراسي الثاني	الفصل الدراسي الاول	تقديرات الفصل
نظري	عملي				
%	%	%	%	%	
					معلومات اضافية

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الموصل

الكلية : التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم : الالعب الفردية

المرحلة : الأولى

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		اللياقة البدنية – تعريفها - فوائدها		
٢		الاهمية الاجتماعية		
٣		الاهمية العقلية		
٤		الاهمية الصحية		
٥		الاهمية النفسية		
٦		الاهمية الانتاجية والدفاع عن الوطن		
٧		الاحماء – التغيرات الفسلجية التي تحدث نتيجة الاحماء - الامور التي يجب مراعاتها في عملية الاحماء		
٨		التهدئة – طرق اعادة الجسم الى حالته الطبيعية		
٩		القوة العضلية – انواعها – اشكال الانقباضات العضلية		
١٠		الانقباض العضلي الايزومتري – اهميته – عيوبه – مزايا التدريب		
١١		الايزومتري – الامور التي يجب مراعاتها عند تنميته		
١٢		الانقباض العضلي الايزوتوني – اهميته		
١٣		امتحان نظري		
١٤		امتحان عملي		
١٥		الانقباض العضلي الاكسوتونك والاكسنترك		
١٦		السرعة – اقسامها – انواعها – العوامل المؤثرة عليها		
١٧		المطولة – انواعها – اسباب تفوق الرجل على المرأة في عنصر المطولة		
عطلة نصف السنة				
١٧		الانشطة الهوائية – انواعها – فوائدها		
١٨		الانشطة اللاهوائية – انواعها – فوائدها		
١٩		الرشاقة – اهميتها – طرق تنميتها		
٢٠		المرونة – انواعها – اهميتها – العوامل المؤثرة عليها – الاسس التي يجب مراعاتها عند تنميتها		
٢١		التوازن – انواعه – العوامل التي يعتمد عليها		
٢٢		التغذية قبل وفي اثناء المسابقة التي يستمر ادائها اكثر من ٣٠ دقيقة		
٢٣		المضار الصحية للكحول		
٢٤		المنشطات – الآثار السلبية لاستخدام عقار الامفيتامين		
٢٥		المضاعفات السلبية لاستخدام الدم كمنشط		
٢٦		مضاعفات استخدام عقار انابوليك سترويدس		
٢٧		امتحان نظري		
٢٨		امتحان عملي		
٢٩				

توقيع العميد

توقيع الاستاذ