

١- اسم المقرر					
الصف الأول - التربية البدنية					
٢- رمز المقرر					
HUART001079					
٣- الفصل / السنة					
سنوي / ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥					
٤- تاريخ إعداد هذا الوصف					
٢٠٢٥/١/٢					
٥- أشكال الحضور المتاحة					
حضورى - عملي					
٦- عدد الساعات الدراسية (الكلية) // عدد الوحدات (الكلية)					
(٢) عملي / (١) وحدة					
٧- اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)					
الاسم: م.م. حسين جواد جاسم					
الإيميل: husseinjawad320@gmail.com					
٨- أهداف المقرر					
الهدف من المادة هو تطوير المرونة الجسدية للطالب ليكون مطواعاً			أهداف المادة الدراسية		
حركات التمثيل المطلوبة منه					
٩- استراتيجيات التعليم والتعلم					
الاستراتيجية			تنبع الاستراتيجية من خلال التدريب الجسدي والذهني للطالب لمجموعة من التمارين ذات الاشتغال العالي لتفاصيل الجسد وفق نظريات حديثة للياقة البدنية		
طرق التقييم			<ul style="list-style-type: none"> • تمارين جسدية • مشاهدة تمثيلية • تطبيقات عملية 		
١٠- بنية المقرر					
الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
الأول	٢		تمارين الاحماء	عملي تطبيقي	



	عملي تطبيقي	تمارين التشكيل الحركي		٢	الثاني
	عملي تطبيقي	تمارين الحركات الايقاعية		٢	الثالث
	عملي تطبيقي	تمارين المرونة الثابتة والعامية		٢	الرابع
امتحانات نظرية	عملي تطبيقي	القوة والتوازن		٢	الخامس
	عملي تطبيقي	تمارين الاسترخاء والتنفس		٢	السادس
	عملي تطبيقي	تمارين الاطراف على ساق اليمين واليسار		٢	السابع
	عملي تطبيقي	التركيز بواسطة الكرة والطوق		٢	الثامن
	عملي تطبيقي	توافق مع وضع الوقوف		٢	التاسع
	عملي تطبيقي	تمارين الالم الجسماني		٢	العاشر
	عملي تطبيقي	نطق الحروف بالتوافق		٢	الحادي عشر



مشاهد	عملي تطبيقي	السقوط من الرفوف- الكرسي- السلم		٢	الثاني عشر
تمارين	عملي تطبيقي	الدرجة الامامية والخلفية		٢	الثالث عشر
مشاهد	عملي تطبيقي	وثبة الكتف		٢	الرابع عشر
مشاهد	عملي تطبيقي	قفزة الكف الجانبية		٢	الخامس عشر

الفصل الدراسي الثاني

طريقة التقييم	طريقة التعلم	اسم الوحدة او الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	الساعات	الأسبوع
تمارين	عملي تطبيقي	قفزة الكف الامامية والخلفية		٢	الاول
تمارين	عملي تطبيقي	الارتكاز متوازي خارجي امامي		٢	الثاني
تمارين	عملي تطبيقي	موازي خارجي خلفي امامي		٢	الثالث
تمارين	عملي تطبيقي	الارتكاز المفرد على اسفل الذراعين		٢	الرابع
مشاهد	عملي تطبيقي	اوضاع الوقوف في حركات		٢	الخامس



		الباليه			
مشاهد	عملي تطبيقي	المبارزة وانواعها واشكالها - انواع السيوف والخناجر		٢	السادس
تمارين	عملي تطبيقي	الدرجة		٢	السابع
امتحانات نظرية وعملية	عملي تطبيقي	الحركة الراقصة		٢	الثامن
تمارين	عملي تطبيقي	تمرينات ارضية حرة		٢	التاسع
مشاهد	عملي تطبيقي	وقوف التقدم، التراجع، الطعن		٢	العاشر
مشاهد	عملي تطبيقي	القفز باستخدام السيف		٢	الحادي عشر
مشاهد	عملي تطبيقي	المبارزة التثنية		٢	الثاني عشر
مشاهد	عملي تطبيقي	المبارزة، تقهقر منوع		٢	الثالث عشر
مشاهد	عملي تطبيقي	المبارزة الالتحام		٢	الرابع عشر
		مراجعة شاملة		٢	الخامس عشر

١١. تقييم المقرر

درجة الفصل الدراسي (١٠٠) توزع بالشكل الآتي:

٢٥ درجة الفصل الاول- توزع ما بين ٥ درجات نظري / ١٥ درجات عملي / ٥ درجات واجبات وكوزات وحضور



25 درجة الفصل الثاني- توزع ما بين ٥ درجات نظري/ ١٥ درجة عملي/ ٥ درجات واجبات وكوزات وحضور	
50 درجة الامتحاني النهائي- ٢٥ درجة نظري/ ٢٥ درجة عملي	
١٢. مصادر التعلم والتدريس	
الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	كتاب (اللياقة البدنية)
المراجع الرئيسية (المصادر)	كتب الرياضة والبايوميكانيك
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير....)	-
المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت	-
خطة تطوير المقرر الدراسي	- سيتم تطوير المقرر في ضوء المستجدات



مكتب العميد