نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر	
فسلجة	
2. رمز المقرر	
Mu1213003	
3. الفصل / السنة	
سنوي	
4. تاريخ إعداد هذا الوصف	
2025-9-21	
5. أشكال الحضور المتاحة	
اسبوعي	
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)/ عدد الوحدات (الكلي)	
عدد الساعات : 60 عدد الوحدات :4	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي :	
الاسم: ا.م.د شيماء محمد ابوزيد الآيميل : shimaa.mohamed.abuzaid@uomus.edu.iq	
م.م حسين علي خضير الآيميل :hussein.ali.khadir@uomus.edu.iq	
8. اهداف المقرر	
اهداف المادة الدراسية	1- اعطاء فكرة عامة عن علم الفسلجة الرياضة 2- أن يتعرف الطالب على القلب والتدريب الرياضى 3- أن يتعرف الطالب على تغذية العضلة القلبية 4- أن يتعرف الطالب على الدم ومكونات الدم وتأثير النشاط الرياضي على الدم 5- أن يتعرف الطالب على مكونات الجهاز التنفسي والوظائف الرئيسية 6- أن يتعرف الطالب على تأثير التدريب الرياضي في البيئات المختلفة 7- أن يتعرف الطالب على انظمة انتاج الطاقة 8- أن يتعرف الطالب على التعب العضلي والتغيرات الفسيولوجية الناتجة عنه 9- أن يتعرف الطالب على الاستشفاء العضلي والمراحل الاساسية للاستشفاء 10- أن يتعرف الطالب على الجهاز العضلي والتغيرات المصاحبة له والتكيف الوظيفي
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	
الاستراتيجية	1. طريقة المحاضرة 2. طريقة المناقشة 3. العصف الذهني 4. التعلم التعاوني 5. التعلم القائم على حل المشكلات 6. التقنيات الحديثة في التعلم 7. التعلم المدمج

8. التعلم الفردي	

10. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة	طريقة التعليم	طريقة التقييم
الاسبوع الاول	2	يتعرف على فسلجة القلب والجهاز الوعائى واجزائه ووظائفه	القلب	المحاضرة	-اسئلة شفهية -تقرير
الاسبوع الثاني	2	يحلل فسلجة القلب والجهاز الوعائى واجزائه ووظائفه	القلب	المحاضرة والمناقشة	-امتحان يومي - مناقشات صفية
الاسبوع الثالث	2	يفهم فسلجة القلب والجهاز الوعائى واجزائه ووظائفه	القلب	العصف الذهني	-بطاقة الخروج الملاحظة المباشرة
الاسبوع الرابع	2	يفهم الدم ومكوناته الخلوية	الدم	التعلم المدمج	-طريقة حل المشكلات
الاسبوع الخامس	2	يحلل الدم ومكوناته الخلوية	الدم	المحاضرة – حل المشكلات	العروض او الشرح من قبل الطلبة
الاسبوع السادس	2	يصنف الدم ومكوناته الخلوية	الدم	التقنيات الحديثة في التعلم	الاختبارات القصيرة
الاسبوع السابع	2	يعرف الطالب عل اهمية الدم الحيوية	الدم	المحاضرة والتعلم الفردي	مناقشات صفية
الاسبوع الثامن	2	يعرف الطالب عل اهمية الدم الحيوية	الدم	التعلم الفردي	-اسئلة شفهية -تقرير
الاسبوع التاسع	2	يعرف الطالب عل اهمية الدم الحيوية	الدم		
الاسبوع العاشر	2	يعدد وظائف الدم واثر التدريب في القلب والجهاز الوعائى والدم	وظائف الدم	المحاضرة – العصف الذهني	-بطاقة الخروج الملاحظة المباشرة
الاسبوع الحادي	2	يحلل وظائف الدم واثر التدريب في القلب والجهاز الوعائى والدم	وظائف الدم	المحاضرة – المناقشة	-طريقة حل المشكلات
الاسبوع الثاني عشر	2	يصنف وظائف الدم واثر التدريب في القلب والجهاز الوعائى والدم	وظائف الدم	التعلم التعاوني	العروض او الشرح من قبل الطلبة
الاسبوع الثالث عشر	2	يفهم وظائف الدم واثر التدريب في القلب والجهاز الوعائى والدم	وظائف الدم	حل المشكلات	الاختبارات القصيرة
الاسبوع الرابع عشر	2	يعرف الجهاز التنفسي وتركيبة ووظائفة	الجهاز التنفسي	المحاضرة – المناقشة	مناقشات صفية
الاسبوع الخامس عشر	2	يحلل الجهاز التنفسي وتركيبة ووظائفة	الجهاز التنفسي		
الاسبوع السادس عشر	2	يفهم الجهاز التنفسي وتركيبة ووظائفة	الجهاز التنفسي		
الاسبوع السابع	2	يفهم الجهاز التنفسي وتركيبة	الجهاز التنفسي		

عشر		ووظائفة			
الاسبوع الثامن عشر	2	يحلل كيفية ازالة حامض اللاكتيك فى الدم والجهاز العضلي	والجهاز العضلي	المحاضرة – العصف الذهني	
الاسبوع التاسع عشرا	2	يبين كيفية ازالة حامض اللاكتيك فى الدم والجهاز العضلي	والجهاز العضلي	المحاضرة – التعلم الفردي	ـطريقة حل المشكلات
الاسبوع العشرون	2	يفهم كيفية ازالة حامض اللاكتيك فى الدم والجهاز العضلي	والجهاز العضلي	المناقشة – التعلم الفردي	العروض او الشرح من قبل الطلبة
الاسبوع واحد والعشرون	2	يبين كيفية ازالة حامض اللاكتيك فى الدم والجهاز العضلي	والجهاز العضلي	المحاضرة التعلم التعاوني	الاختبارات القصيرة
الاسبوع اثنان والعشرون	2	يفهم تأثير التمرين فى سرعه ازاله اللكتات والاستشفاء	الاستشفاء	التعلم التعاوني	تقرير – مناقشات
الاسبوع الثالث والعشرون	2	يفهم تأثير التمرين فى سرعه ازاله اللكتات والاستشفاء	الاستشفاء	حل المشكلات	ـاسئلة شفهية ـتقرير
الاسبوع الرابع والعشرون	2	يحلل تأثير التمرين فى سرعه ازاله اللكتات والاستشفاء	الاستشفاء		
الاسبوع الخامس والعشرون	2	يحلل تأثير التمرين فى سرعه ازاله اللكتات والاستشفاء	الغدد الصم والهرمونات	المحاضرة – العصف الذهني	ـبطاقة الخروج الملاحظة المباشرة
الاسبوع السادس والعشرون	2	يوضح الغدد الصم والهرمونات	الغدد الصم والهرمونات	المناقشة ـ التعلم المدمج	ـطريقة حل المشكلات
الاسبوع السابع والعشرون	2	يفهم الغدد الصم والهرمونات	الغدد الصم والهرمونات	المحاضرة – المناقشة	العروض او الشرح من قبل الطلبة
الاسبوع الثامن والعشرون	2	يبين الغدد الصم والهرمونات	الغدد الصم والهرمونات	التعلم القائم على حل المشكلات	الاختبارات القصيرة
الاسبوع التاسع والعشرون	2	يحلل الغدد الصم والهرمونات	الغدد الصم والهرمونات	التعلم القائم على حل المشكلات	مناقشات صفية
الاسبوع الثلاثون	2	يفهم تأثير التمرين على الغدد والهرمونات	الغدد الصم والهرمونات		

11. تقييم المقرر

الفصل الاول
امتحان الشهر الاول 10%
امتحان الشهر الثاني 10%
انشطة وتقارير5%
الفصل الثاني
امتحان الشهر الاول 10%
امتحان الشهر الثاني 10%
انشطة وتقارير5%
1. الامتحان النهائي 50%

12. مصادر التعلم والتدريس	
المراجع الرئيسة (المصادر)	- ابو العلا احمد ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربيى القاهرة 2003 - قاسم حسن حسين : الفسيولجيا وتطبيقاتها في المجال الرياضى الموصل دار الحكمه 1995 - طلحة جسام الدين : الاسس الوظيفية للتدريب الرياضى القاهرة دار الفكر العربى 1996 - مؤيد عبد على الطائى : اسس الفسيولوجيا الرياضية العراق سميعه خليل محمجد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية بغداد 2008
المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنيت	شبكة الانترنيت الدولة _ مواقع جميعها

Course Description Form

1. Course Name:	
Physiological	
2. Course Code:	
Mu1213003	
3. Semester / Year:	
Yearly	
4. Description Preparation Date:	
21/9/2025	
5. Available Attendance Forms:	
Weekly	
6. Number of Credit Hours (Total) / Number of Units (Total)	
• **Total Hours:** 60 - **Number of Units:** 4	
7. Course administrator's name (mention all, if more than one name)	
Name: DR / Shimaa Mohamed abuzaid Email: shimaa.mohamed.abuzaid@uomus.edu.iq **hussein.ali.khadir Email :** hussein.ali.khadir@uomus.edu.iq	
8. Course Objectives	
Course Objectives	**1- Giving a general idea about sports physiology** **2- That the student gets to know the heart and sports training** **3- The student will learn about myocardial nutrition** **4- The student should learn about blood, its components, and the effect of sports activity on the blood** **5- The student will be familiar with the components of the respirato system and its main functions** **6- For the student to recognize the impact of sports training in different environments** **7- For the student to become familiar with energy production syste** **8- The student will learn about muscle fatigue and the physiologica changes resulting from it** **9- The student should become familiar with muscular recovery and the basic stages of recovery** **10- For the student to become familiar with the muscular system, i accompanying changes, and functional adaptation**
9. Teaching and Learning Strategies	

Strategy	1. **Lecture Method** 2. **Discussion Method** 3. **Brainstorming** 4. **Cooperative Learning** 5. **Problem-Based Learning** 6. **Modern Learning Technologies** 7. **Blended Learning** 8. **Individual Learning**

10. Course Structure

Week	Hours	Intended Learning Outcomes	Unit Name	Teaching Method	Assessment Method
Week 1	2	Identify the physiology of the heart and vascular system, its parts, and functions	Heart	Lecture	- Oral questions- Report
Week 2	2	Identify the physiology of the heart and vascular system, its parts, and functions	Heart	Lecture and discussion	- Daily quiz- Classroom discussions
Week 3	2	Identify the physiology of the heart and vascular system, its parts, and functions	Heart	brainstorming	- Exit card- Direct observation
Week 4	2	Identify blood and its cellular components	Blood	Blended learning	- Problem-solving method
Week 5	2	Identify blood and its cellular components	Blood	Lecture - Problem Solving	- Student presentations or explanations
Week 6	2	Identify blood and its cellular components	Blood	Modern technologies in learning	- Short quizzes
Week 7	2	Identify the biological importance of blood	Blood	Lecture and individual learning	- Classroom discussions
Week 8	2	Identify the biological importance of blood	Blood	Individual learning	- Oral questions- Report
Week 9	2	Identify the biological importance of blood	Blood		—
Week	2	Identify blood functions and	Blood	Lecture -	- Exit card- Direct

10		the effect of training on the heart, vascular system, and blood	Functions	Brainstorming	observation
Week 11	2	Identify blood functions and the effect of training on the heart, vascular system, and blood	Blood Functions	Lecture - Discussion	- Problem-solving method
Week 12	2	Identify blood functions and the effect of training on the heart, vascular system, and blood	Blood Functions	cooperative learning	- Student presentations or explanations
Week 13	2	Identify blood functions and the effect of training on the heart, vascular system, and blood	Blood Functions	Problem solving	- Short quizzes
Week 14	2	Identify the respiratory system, its structure, and functions	Respiratory System	Lecture - Discussion	- Classroom discussions
Week 15	2	Identify the respiratory system, its structure, and functions	Respiratory System		—
Week 16	2	Identify the respiratory system, its structure, and functions	Respiratory System		—
Week 17	2	Identify the respiratory system, its structure, and functions	Respiratory System		—
Week 18	2	Identify how lactic acid is removed in the blood and muscular system	Muscular System	Lecture - Brainstorming	—
Week 19	2	Identify how lactic acid is removed in the blood and muscular system	Muscular System	Individual learning	- Problem-solving method
Week 20	2	Identify how lactic acid is removed in the blood and muscular system	Muscular System	Discussion - Individual Learning	- Student presentations or explanations
Week 21	2	Identify how lactic acid is removed in the blood and muscular system	Muscular System	cooperative learning	- Short quizzes
Week 22	2	Identify the effect of exercise on lactate removal rate and recovery	Recovery	cooperative learning	- Report- Discussions

Week 23	2	Identify the effect of exercise on lactate removal rate and recovery	Recovery	Problem solving	- Oral questions- Report
Week 24	2	Identify the effect of exercise on lactate removal rate and recovery	Recovery		—
Week 25	2	Identify the effect of exercise on lactate removal rate and recovery	Endocrine Glands and Hormones	brainstorming	- Exit card- Direct observation
Week 26	2	Identify the endocrine glands and hormones	Endocrine Glands and Hormones	Discussion - Blended Learning	- Problem-solving method
Week 27	2	Identify the endocrine glands and hormones	Endocrine Glands and Hormones	Lecture - Discussion	- Student presentations or explanations
Week 28	2	Identify the endocrine glands and hormones	Endocrine Glands and Hormones	problem-based learning	- Short quizzes
Week 29	2	Identify the endocrine glands and hormones	Endocrine Glands and Hormones	problem-based learning	- Classroom discussions
Week 30	2	Identify the effect of exercise on glands and hormones	Endocrine Glands and Hormones		—

11. Course Evaluation

First Semester

- First Monthly Exam: **10%**
- Second Monthly Exam: **10%**
- Activities and Reports: **5%**

Second Semester

- First Monthly Exam: **10%**
- Second Monthly Exam: **10%**
- Activities and Reports: **5%**

Final Exam: 50%

12. Learning and Teaching Resources

Main references (sources)	**-Abu Al-Ala Ahmed, Ahmed Nasr El-Din: Physiology of Physical Fitness, Dar Al-Fikr Al-**

	Arabi, Cairo 2003. **-Qasim Hassan Hussein: Physiology and its applications in the sports field, Mosul, Dar Al-Hekma 1995.** **Talha Jassam El-Din: Functional foundations of sports training, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1996.** **-Muayad Abdel Ali Al-Taie: Foundations of Sports Physiology, Iraq** **Samia Khalil Muhammad: Principles of Sports Physiology, Baghdad 2008**
Electronic References, Websites	**The country's Internet – all sites**