

نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر / لياقة بدنية	
2. رمز المقرر	
3. الفصل / السنة 2025-2026	
4. تاريخ إعداد هذا الوصف 8 / 11 / 2025	
5. أشكال الحضور المتاحة عملي – نظري	
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)/ عدد الوحدات (الكلي) 2 ساعة	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا اكثر من اسم يذكر)	
الاسم: م.م. ضي سالم حمزة الأيمل: dhay.salim@uomus.edu.iq	
8. اهداف المقرر	
اهداف المادة الدراسية	تعريف الطالبات بمفهوم اللياقة البدنية الشاملة وأهميتها للصحة والرفاهية، تمييز الطالب بين اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة، إدراك الطالبات للعلاقة بين اللياقة البدنية والصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، تنمية القدرة على أداء تمارين الإعداد البدني بفعالية وأمان، إتقان تمارين تطوير مكونات اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة)، تطبيق المبادئ العلمية في تصميم برامج لياقة فردية، قياس وتقدير مستوى اللياقة البدنية باستخدام الاختبارات المناسبة، تعزيز السلوك الإيجابي نحو ممار النشاط البدني كاسلوب حياة صحي.
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	
الاستراتيجية	1. الشرح والتوضيح 2. طريقة عرض نموذج 3. طريقة المحاضرة 4. طريقة المناقشة 5. العرض العملي والنموذج التطبيقي 6. التعلم التعاوني في المجموعات 7. التطبيق العملي في الصالة الرياضية 8. التقييم المستمر للأداء البدني 9. استخدام الفيديو والرسوم التوضيحية لدعم الفهم

10. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
الأول	2		فكرة عامة عن اللياقة البدنية تهيئة واعداد الجسم للطلبات	الشرح المحاضرة والمناقشة	الامتحان
الثاني	2		اهمية اللياقة البدنية فوائد اللياقة البدنية	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
الثالث	2		اللياقة البدنية العامة اللياقة البدنية الخاصة	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
الرابع	2		الجانب الصحي الجانب الاجتماعي	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
الخامس	2		تمرينات تطوير الاعداد العام	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
السادس	2		تمرينات تطوير الرشاقة تمرينات تطوير المرونة	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
السابع	2		امتحان عملي لما سبق من محاضرات عملي		الامتحان
الثامن	2		الامتحان النظري	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
التاسع	2		مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
العاشر	2		قياس اللياقة القلبية التنفسية	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
الحادي عشر	2		المبادئ الأساسية في اللياقة البدنية	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
الثاني عشر	2		عناصر اللياقة البدنية الأساسية	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
الثالث عشر	2		وثبة الاقعاء (عملي) امتحان عملي بما سبق	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الامتحان
الرابع عشر	2		الامتحان النظري		الامتحان
الخامس عشر	2		امتحان نصف السنة		

		عطلة نصف السنة			السادس عشر
الامتحان	المحاضرة عملي والمناقشة	السرعة المرونة	2		السابع عشر
الامتحان	المحاضرة عملي والمناقشة	– الرشاقة - التحمل (المطاولة)	2		الثامن عشر
الامتحان	المحاضرة عملي والمناقشة	العناصر المرتبطة بالأداء الحركي في اللياقة البدنية	2		التاسع عشر
الامتحان	المحاضرة عملي والمناقشة	القوة العضلية – السرعة	2		عشرون
الامتحان	المحاضرة عملي والمناقشة	التوافق العصبي العضلي- المرونة الركض علاج ووقاية	2		واحد وعشرون
الامتحان	المحاضرة عملي والمناقشة	الرشاقة – التوازن كيفية قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	2		اثنان وعشرون
الامتحان	المحاضرة عملي والمناقشة	امتحان نظري	2		الثالث وعشرون
الامتحان	المحاضرة عملي والمناقشة	عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها	2		الرابع وعشرون
الامتحان	المحاضرة عملي والمناقشة	القدرات البدنية رياضة الجري (الركض)	2		الخامس وعشرون
الامتحان	المحاضرة عملي والمناقشة	التوافق انواع التوافق	2		السادس وعشرون
	امتحان نظري - عملي	امتحان الفصل الثاني	2		السابع وعشرون

1. تقييم المقرر	
توزيع الدرجة من 100 على وفق المهام المكلف بها الطالب مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير الخ	
امتحان نظري فصل اول 10%	
امتحان عملي فصل اول 15%	
امتحان نظري فصل اول 10%	
امتحان عملي فصل ثاني 15%	
امتحان نهائي نظري 20%	
امتحان عملي نهائي 30%	
الدرجة النهائية 100%	
2. مصادر التعلم والتدريس	
الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	<ul style="list-style-type: none"> محاضرات جامعة الكوفة
المراجع الرئيسة (المصادر)	<ul style="list-style-type: none"> اعداد محاضرات لطلبة الدراسات الاولى جامعة المستنقيل
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير)	<ul style="list-style-type: none"> اساسيات التمرينات : د. عطيات محمد خطاب و آخرون 2006.
المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنت	<ul style="list-style-type: none"> https://: ويكيبيديا. الموسوعة الحرة، الانترنت.

Course Description Form

11.	Course Name: Physical fitness
12.	Course Code:
13.	Semester / Year:2023-2024

14. Description Preparation Date:12-5-2024							
15.Available Attendance Forms: practical and theoretical							
16.Number of Credit Hours (Total) / Number of Units (Total)							
2hour Number of units (total) 2 units							
17. Course administrator's name (mention all, if more than one name)							
Name: Dhay Salem Hamza Email: dhay.salim@uomus.edu.iq							
18. Course Objectives							
Course Objectives				<p>he objectives of the study subject</p> <p>general or comprehensive physical fitness, which represents well-being and health, and the second section is specialized physical fitness, which represents the possibility</p> <p>The athlete performs some specific tasks or special tasks sports</p>			
19. Teaching and Learning Strategies							
Strategy		1. Explain and clarify 2. Model view 3. Lecture method. 4. Discussion method.					
20. Course Structure							
21.							
Week	Hours	Required Learning Outcomes	Unit or subject name	Learning method	Evaluation method		
Week	Hours	Intended Learning	Topic / Unit Name	Teaching Method	Assessment Method		

		Outcomes			
1	2	Explain the concept of physical fitness and its importance	Introduction to Physical Fitness Body Preparation and Conditioning for Students	Lecture, discussion	General questions
2	2	Describe the importance and benefits of physical fitness for body and mind	Importance of Physical Fitness Benefits of Physical Fitness	Lecture + visual presentation	Short report
3	2	Distinguish between general and specific physical fitness	General Physical Fitness Specific Physical Fitness	Explanation and discussion	Written questions
4	2	Relate physical fitness to physical, mental, and social health	Health Aspect Social Aspect	Interactive lecture	Performance observation
5	2	Perform general physical conditioning exercises accurately and safely	Exercises for General Physical Preparation	Practical application	Performance evaluation
6	2	Perform agility and flexibility exercises using correct techniques	Agility Development Exercises Flexibility Development Exercises	Practical training	Direct observation
7	2	Integrate previously acquired skills into a cohesive routine	Practical Exam on Previous Practical Content	Practical demonstration	Performance test
8	2	Answer theoretical questions on previously covered content	Theoretical Exam	Written test	Written exam
9	2	Identify health-related components of physical fitness	Health-Related Components of Physical Fitness	Lecture + discussion	Oral questions

10	2	Measure cardiorespiratory fitness levels	Measurement of Cardiorespiratory Fitness	Practical application + explanation	Evaluation report
11	2	Apply fundamental principles in fitness programming	Basic Principles of Physical Fitness	Interactive lecture	Individual report
12	2	Explain the essential elements of physical fitness	Fundamental Elements of Physical Fitness	Explanation + application	Short questions
13	2	Perform basic jumping and locomotor skills (e.g., squat jump)	Squat Jump (Practical) Practical Exam on Previous Material	Practical training	Performance evaluation
14	2	Apply previously learned content in an integrated performance	Theoretical Exam	Practical demonstration	Practical exam
15	2	Answer comprehensive theoretical questions	Midterm Exam	Written test	Written exam
16	—	—	Midterm Break	—	—
17	2	Perform speed and flexibility exercises	Speed Flexibility	Practical application	Direct observation
18	2	Perform agility and muscular endurance exercises	Agility Muscular Endurance (e.g., plank)	Practical training	Performance evaluation
19	2	Analyze elements related to motor performance	Motor Performance Components in Physical Fitness	Lecture + application	Report
20	2	Perform strength and speed exercises	Muscular Strength – Speed	Field practice	Performance test
21	2	Relate neuromuscular coordination to preventive running	Neuromuscular Coordination – Flexibility Running as Therapy and	Practical training	Observation

			Prevention		
22	2	Assess health-related fitness indicators	Agility – Balance Methods of Assessing Health-Related Physical Fitness	Practical application	Performance test
23	2	Take the second-semester theoretical exam	Theoretical Exam	Written test	Written exam
24	2	Connect fitness elements with their functional components	Elements and Functional Components of Physical Fitness	Review lecture	Oral questions
25	2	Explain physical capacities and their application in running	Physical Capacities Running as a Sport	Lecture + demonstration	Report
26	2	Differentiate types of coordination and their applications	Coordination Types of Coordination	Practical training	Practical exam
27	2	—	Final Exam (Semester II)	—	Comprehensive exam

22. Course Evaluation

Distributing the score out of 100 according to the tasks assigned to the student such as daily preparation, daily oral, monthly, or written exams, reports etc

23. Learning and Teaching Resources

Required textbooks (curricular books, if any)	<ul style="list-style-type: none"> Lectures at the University of Kufa
Main references (sources)	<ul style="list-style-type: none"> Preparing lectures for undergraduate students at Future University
Recommended books and references (scientific journals, reports...)	<ul style="list-style-type: none"> Basics of exercises: Dr. Atiyat Muhammad Khattab et al. 2006.
Electronic References, Websites	<ul style="list-style-type: none"> https:// Wikipedia. The free

	encyclopedia, the Internet.
--	-----------------------------