

نموذج وصف المقرر

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

10. بنية المقرر

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

		عطلة نصف السنة			السادس عشر
الامتحان	المحاضرة عملی والمناقشة	السرعة المرونة	2		السابع عشر
الامتحان	المحاضرة عملی والمناقشة	- الرشاقة - التحمل (المطولة)	2		الثامن عشر
الامتحان	المحاضرة عملی والمناقشة	العناصر المرتبطة بالأداء الحركي في اللياقة البدنية	2		التاسع عشر
الامتحان	المحاضرة عملی والمناقشة	القوية العضلية - السرعة	2		عشرون
الامتحان	المحاضرة عملی والمناقشة	التوافق العصبي العضلي- المرونة الركض علاج ووقاية	2		واحد وعشرون
الامتحان	المحاضرة عملی والمناقشة	الرشاقة - التوازن كيفية قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	2		اثنان وعشرون
الامتحان	المحاضرة عملی والمناقشة	امتحان نظري	2		الثالث وعشرون
الامتحان	المحاضرة عملی والمناقشة	عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها	2		الرابع وعشرون
الامتحان	المحاضرة عملی والمناقشة	القدرات البدنية رياضي الجري (الركض)	2		الخامس وعشرون
الامتحان	المحاضرة عملی والمناقشة	التوافق أنواع التوافق	2		السادس وعشرون
	امتحان نظري- عملی	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 ثانى 15%
امتحان نهائى نظري 20%
امتحان عملي نهائى 30%
الدرجة النهائية 100%

2. مصادر التعلم والتدريس

■ محاضرات جامعة الكوفة	الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)
■ اعداد محاضرات لطلبة الدراسات الاولية جامعة المستقبل	المراجع الرئيسية (المصادر)
■ اساسيات التمرينات : د. عطيات محمد خطاب و آخرون 2006.	الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير....)
■ https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D9%8A%D9%84%D9%8A%D9%85	المراجع الإلكترونية ، مواقع 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				The objectives of the study subject general or comprehensive physical fitness which represents well-being and health, the second section is specialized physical fitness, which represents the possibility The athlete performs some specific tasks or special tasks sports		
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.