

## جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : ديالى  
الكلية : الفنون الجميلة  
القسم : التربية الفنية  
المرحلة : الاولى  
اسم المحاضر الثلاثي : علي طلال عبدالله  
اللقب العلمي : مدرس مساعد  
المؤهل العلمي : ماجستير تربية رياضية  
مكان العمل : قسم السمعية والمرئية

### جدول الدروس الاسبوعي

اسم	علي طلال عبد الله احمد										
البريد الالكتروني	Sportali128@yahoo.com										
اسم المادة	اللياقة البدنية										
مقرر الفصل	سنوي										
اهداف المادة	تطوير اللياقة البدنية العامة للطلبة بما يخدم ويساهم بتطور أداءهم في المواد العملية والتطبيقية المنهجية المقررة.										
التفاصيل الاساسية للمادة	مادة اللياقة البدنية من المواد العملية التي يتم تدريسها في كلية الفنون الجميلة										
الكتب المنهجية	لا يوجد										
المصادر الخارجية	كتب تدريب الرياضة (مكتبة الكلية) موقع الأكاديمية الرياضية على شبكة الانترنت محاضرات اللياقة البدنية (موقع الكلية)										
تقديرات الفصل	<table border="1"><thead><tr><th>الفصل الدراسي</th><th>المختبر</th><th>الامتحانات اليومية</th><th>المشروع</th><th>الامتحان النهائي</th></tr></thead><tbody><tr><td>٥٠%</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr></tbody></table>	الفصل الدراسي	المختبر	الامتحانات اليومية	المشروع	الامتحان النهائي	٥٠%	-	-	-	-
الفصل الدراسي	المختبر	الامتحانات اليومية	المشروع	الامتحان النهائي							
٥٠%	-	-	-	-							
معلومات اضافية	يتم تقسيم الدرجة خلال السنة الدراسية الى ٥٠% الفصل الاول و ٥٠% الفصل الثاني تتضمن درجة الفصل الواحد ١٠% على الحضور والمشاركة										

## جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة :ديالى  
الكلية : كلية الفنون الجميلة  
اسم القسم : التربية الفنية  
المرحلة : الاولى  
اسم المحاضر الثلاثي : علي طلال عبد الله  
اللقب العلمي : مدرس مساعد  
المؤهل العلمي : ماجستير تربية رياضية  
مكان العمل : قسم السمعية والمرئية

## جدول الدروس

### الاسبوعي

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١	١٨/٩/٢٠١٤		مفهوم عام عن درس اللياقة البدنية واستعراض أهمية الدرس بالنسبة لطلبة الفنون الجميلة، وتوضيح آلية احتساب الدرجات والامتحانات الفصلية والنهائية مع الإجابة عن كل التساؤلات التي تتبادر الى أذهان الطلبة عن الحياة الجامعية والقوانين والضوابط الخاصة بالدرس أو في بقية الأمور العامة التي تخص الطلبة وعلاقتهم بالمؤسسة التعليمية.	
٢	٩/٢٥		تمارين بدنية عامة تتضمن ( إحماء عام للجسم، تمارين تمطية العضلات، تمارين مرونة عامة).	
٣	١٠/٢		تمارين بدنية عامة + تمارين بدنية خاصة لتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية (الجهاز الدوري التنفسي) ، لعبة ترويحية صغيرة مصحوب بنشاط بدني موجه.	
٤	١٠/٩		احماء + تمارين التمطية + التدريب على صعود ونزول خشبة المسرح والتدريب على تكتيك حركة المشي والدوران والوقوف مع الاتزان.	
٥	١٠/١٦		نفس منهاج الاسبوع الرابع مع اضافة التدريب على حركة السقوط الامامي والخلفي.	
٦	١٠/٢٣		عرض حركات اليوغا بواسطة جهاز العرض الداتاشو مع محاضرة نظرية عن اهمية تمارين اليوغا وطرق ممارستها.	
٧	١٠/٣٠		تطبيق عملي لحركات اليوغا مع تصحيح الحركات الخاطئة .	
٨	١١/٦		احماء عام + تمارين التمطية+ ممارسة لعبة خماسي كرة القدم مع شرح لاهم مهارات اللعبة .	
٩	١١/١٣	محاضرة نظرية عن الاصابات الرياضية وطرق		

		الاسعاف واسباب الاصابات وطرق تفاديها.		
	مشاهد تلفزيونية وعروض مسرحية لتوضيح طبيعة الحركات التي يجب على الممثل اداؤها واهمية الاستعداد البدني لهذه الحركات .		١١/٢٠	١٠
	احماء + تمارين تمطية + تمارين لتطوير صفة التحمل(المطاولة)		١١/٢٧	١١
	احماء + تمارين التمطية+ مهارات كرة السلة وممارسة اللعبة		١٢/٤	١٢
	احماء + تمارين التمطية + التدريب على صعود ونزول خشبة المسرح والتدريب على تكنيك حركات القفز والهبوط وتكنيك حركات اليدين والرجلين.		١٢/١١	١٣
	نفس المحاضرة السابقة + التدريب على تغيير السرعة والحركة المفاجئة والاتزان			١٤
		محاضرة (طب رياضي)	/١/١٨ ٢٠١٥	١٥
	امتحان عملي		/١/٢٥ ٢٠١٥	١٦
عطلة نصف السنة				
	احماء + تمارين تمطية + تمارين لتطوير التحمل(المطاولة)+ تمارين الرشاقة.		٢/٨	١٧
	تمارين الرشاقة+ لعبة صغيرة.		٢/٨	١٨
	احماء + تمارين تمطية + تمارين لتطوير صفة التحمل(المطاولة)+ تمارين المرونة.		٢/١٥	١٩
	تمارين زيادة القابلية التنفسية للطلبة .		٢/٢٢	٢٠
	تمارين الحركات الارضية والجمباز		٢/٢٩	٢١
	تمارين الحركات الارضية والجمباز+ لعبة صغيرة.		٣/٥	٢٢
	تمارين زيادة القابلية التنفسية للطلبة + لعبة ترويحية.		٣/١٢	٢٣
	احماء + تمارين تمطية + تمارين لتطوير صفة التحمل(المطاولة)		٣/١٩	٢٤
	مهارات كرة اليد + ممارسة اللعبة.		٣/٢٦	٢٥
	حركات عارضي الازياء + لعبة صغيرة		٤/٥	٢٦
	احماء + تمارين تمطية+ تمارين يوغا		٤/١٢	٢٧
	تمارين الحركات الارضية والجمباز.		٤/١٩	٢٨
	تمارين الرشاقة+ لعبة صغيرة.		٤/٢٦	٢٩
	احماء + تمارين تمطية + تمارين لتطوير صفة التحمل(المطاولة)		٥/٢	٣٠
		امتحان نظري	٥/٩	٣١
	امتحان عملي		٥/١٦	٣٢

توقيع العميد :

توقيع الاستاذ :