

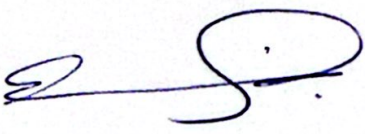



## نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر:	
العاب القوى / المرحلة الاولى	
2. رمز المقرر	
3. الفصل / السنة	
النظام الدراسي سنوي للعام 2023-2024	
4. تاريخ إعداد هذا الوصف:	
2024/3/21	
5. أشكال الحضور المتاحة:	
حضورى، اجباري	
6. عدد الساعات الدراسية (الكلية) / عدد الوحدات (الكلية)	
(120) ساعة (60) وحدة	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
الإيميل: osamalutfe@tu.edu.iq	
الاسم: م.د اسامه لطفي جاسم	
م.م اسامه انور	
م.م ضياء صالح	
م.م انس حواس	
8. اهداف المقرر	
اهداف المادة الدراسية	تطوير القدرات البدنية. تحسين المهارات الحركية. تعزيز التعاون والعمل الجماعي. تعزيز المهارات العقلية. تعزيز الانضباط الذاتي والالتزام. تعزيز الروح الرياضية والاحترافية
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	
الاستراتيجية	الممارسة الدورية. المشاركة في المسابقات الداخلية والخارجية. استخدام التقنيات التعليمية المتقدمة.
10. بنية المقرر	

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
<b>الفصل الدراسي الأول</b>					
الأسبوع الأول الأسبوع الثاني	4	فهم أهمية التسخين والتبريد قبل وبعد المسابقات والتدريبات.	الاحماء	التجارب العملية.	تحليل الأداء والمهارات المكتسبة.
الأسبوع الثالث الأسبوع الرابع	4	فهم الأساسيات والتقنيات المختلفة لسباقات الاركاض القصيرة.	سباقات الاركاض القصيرة	التجارب العملية.	الاختبارات العملية
الأسبوع الخامس الأسبوع السادس	4	تحسين التوازن والقدرة على الانطلاق السريع في سباقات الاركاض.	سباقات الاركاض القصيرة 100،200،400	التجارب العملية.	الاختبارات النظرية
الأسبوع السابع الأسبوع الثامن	4	اكتساب المهارات اللازمة للوثب الطويل بشكل صحيح وفعال.	الوثب الطويل	التدريب الفردي.	تحليل الأداء والمهارات المكتسبة.
الأسبوع التاسع الأسبوع العاشر	4	تطوير القوة وتحمل للوثب الطويل.	سباقات الوثب الطويل	التحليل الذاتي.	النقاشات والمناقشات الجماعية.
الأسبوع الحادي عشر الأسبوع الثاني عشر	4	اكتساب المهارات الفنية والتكتيكية لسباق دفع الثقل.	دفع الثقل	التجارب العملية.	التقييم الذاتي.
الأسبوع الثالث عشر الأسبوع الرابع عشر	4	تحسين قدرات الوثب العالي والارتفاعات.	سباق الوثب العالي	التدريب بالألعاب.	تحليل الأداء والمهارات المكتسبة.
الأسبوع الخامس عشر	4	اكتساب المهارات الدقيقة لرمي الرمح	سباق رمي الرمح	التعلم القائم على المشكلات.	تحليل الأداء والمهارات المكتسبة.
<b>الفصل الدراسي الثاني</b>					
الأسبوع الأول الأسبوع الثاني	4	تعلم التكتيكات والاستراتيجيات الفعالة للمنافسات.	التكتيكات واستراتيجيات السباقات	التجارب العملية.	تقييم الأداء العملي.
الأسبوع الثالث الأسبوع الرابع	4	تطوير المهارات الجماعية والتعاون في سباقات التتابع.	سباقات التتابع	التجارب العملية.	تحليل الأداء والمهارات المكتسبة.
الأسبوع الخامس الأسبوع السادس	4	تعزيز الانضباط الذاتي والالتزام بالتدريبات والمسابقات.	التحضير للمسابقات الفردية	التجارب العملية.	الإشراف والملاحظة المباشرة.
الأسبوع السابع الأسبوع الثامن	4	استخدام التحليل والتقييم لتحسين الأداء	التقييم والتحليل	الملاحظة الميدانية والمسابقات.	تقييم الأنشطة والمشروعات الفنية.
الأسبوع التاسع الأسبوع العاشر	4	تطبيق مفاهيم التغذية الصحية واللياقة البدنية في الحياة الرياضية.	العاب القوى ومتطلباتها العامة	التجارب العملية.	تحليل الأداء والمهارات المكتسبة.
الأسبوع الحادي عشر الأسبوع الثاني عشر	4	تحسين المهارات العقلية مثل التركيز واتخاذ القرارات السريعة خلال المسابقات.	التكتيكات واستراتيجيات السباقات	الملاحظة والتقييم المستمر.	استخدام الاستبيانات والاستطلاعات.
الأسبوع الثالث عشر الأسبوع الرابع عشر الأسبوع الخامس عشر	4	تنمية الروح الرياضية والاحترافية من خلال الالتزام بقوانين اللعب النظيف واحترام	التقييم النهائي والمراجعة	التجارب العملية.	تقييم الحضور والمشاركة في الفصول الدراسية.

<b>11. تقييم المقرر</b>	
الفصل الدراسي الأول (15% عملي) (10% نظري) الفصل الدراسي الثاني (15% عملي) (10% نظري) الامتحان النهائي (30% عملي) (20% نظري)	
<b>12. مصادر التعلم والتدريس</b>	
قتيبة شهاب الدين الاعظمي وياسر منير طه ؛ العاب القوى بين النظرية والتطبيق للمراحل الاولى (الموصل، مطبعة، 2011)	الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)
Carr, G., & Gilbert, J. (2000). Track and Field: The Coach's Manual..	المراجع الرئيسية (المصادر)
سلسلة اعداد مجلة دراسات حديثة في العاب القوى	الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)
<a href="https://www.worldathletics.org/">https://www.worldathletics.org/</a> <a href="https://www.usatf.org/">https://www.usatf.org/</a> <a href="https://www.uka.org.uk/">https://www.uka.org.uk/</a>	المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت

  
 مدرس المادة      د. راسامه لطفى

  
 أ.د. حميد احمد السعدون  
 رئيس فرع الألعاب الفردية  
 ٢٠١٦ / ٢٠١٧