



منهاج مادة اللياقة البدنية لمرحلة الاولى لسنة الدراسية 2023 - 2022

بهش : یارییه تاکهکان

کۆلیژ: پهروهدهی جهستهی و زانسته وهرزشهکان

زانکۆ: سه لآحه ددین ههولیر

بابهت: لیها تووی جهستهی

پهرتووکی کورس بووک: قوناغی یهکهم

ناوی مامۆستا: م.د أحسان الدین عثمان الماجیدی

سالی خویندن : 2023 / 2022

Ministry of Higher Education and Scientific research	1. ناوی كۆرس
احسان الدین عثمان ماجیدی	2. ناوی مامۇستای بەر پرس
لقى یاریه تاكهكان/ پەروردهی جهستهی و زانسته وەرزشهكان	3. بەش/ كۆلیژ
نیمیل ehsanaldin.abdulla1@su.edu.krd 07504085080	4. پهیوهندی
12 كاتژمیر	5. یهكهی خویندن (به ساعات) له ههفتهیهك
12 كاتژمیر	6. ژمارهی كارکردن
IG1TF	7. كۆدی كۆرس
م.د احسان الدین عثمان ماجیدی:- هه لگری پروانامهی بهكالوریۆس له كۆلیژی پەروردهی جهستهی و زانسته وەرزشیهكان، زانكۆی سهلاحه دین-ههولیر له سالی 1993، هه لگری پروانامهی ماستەر له تایبهتمهندی (پیانوه وههسهنگاندن) له كۆلیژی پەروردهی جهستهی و زانسته وەرزشیهكان، زانكۆی سهلاحه دین-ههولیر له سالی 2009. هه لگری پروانامهی دکتۆرا له تایبهتمهندی (مهشقزانی) له كۆلیژی پەروردهی جهستهی و زانسته وەرزشیهكان، زانكۆی سهلاحه دین-ههولیر له سالی 2019.	8. پرۆفایلی مامۇستا
Exercise, Training, Endurance, Power, Speed, Agility.	9. وشه سهرهكیهكان
	10. ناوهروکی گشتی كۆرس: لیهاتووی جهستهی: به باریکی جیگر لهتهندروستی و لهش ساغی دادهنریت. وورتر بریتیه له توانایی نهجامدانی هه موو بوارهکانی چالاکي وەرزشی به شیوهی رۆژانه. بۆیه لهم كۆرس بووكدا ههولدهدریت تیشك بخریته سهر هه موو پیکهاتهکانی لیهاتووی جهستهی، و تیگهیشتن له ناوهروکی ههر پیکهاتیك به شیوهی تیوری و پراکتیکی.
	11. نامانجهکانی كۆرس: نامانچ لهم كورسه بریتیه لهوهی فیرخواز یان قوتابی بتوانیت بهشیوهیکی گشتگیر له وانهی لیهاتووی جهستهی تیبگات وه بیبهستهوه به چالاکیه وەرزشیه جوراوجۆرهكان
	12. نهرکهکانی قوتابی قوتابی له بابتهی لیهاتووی جهستهی له ماوهی نهم سالی خویندن نهم نهرکهکانی له نهستۆ دهگریت: 1 - پیویسته له گشت وانهکان نامادهبوونی هه بیت. 2 - پیویسته قوتابی تاقیکردنهوهی تیوری و پراکتیکی به سهرکهوتووی نهجام بدات. 3 - پیویسته قوتابی 5 راپورت ناماده بکات که پهیوهندیدار بیت به بابتهکه. 4 - پیویسته قوتابی گویرایهلی مامۇستا بیت بۆ نهجامدانی کارهکانی به تایبهتی لههتردوو بواری پراکتیکیدا و تیوری.
	13. ریگهی وانه ووتنهوه: - بهکارهینانی داتاشۆ و پاوهرپۆینت . - تهختهی سپی . - سهرچاوهی جۆراوجۆر .

	<p>- راھىنانى پراكتىكى. - بەكار ھىنانى كەلۈپەلى پىويستى سەردەمىانە بۇ وانە وتتەۋەى پراكتىكى.</p>
	<p>14. سىستەمى ھەلسەنگاندن: - تاقىكردنەۋەى پراكتىكى بۇ ھەر بابەتتەك لەسەر 6 نمرە كۆى گشتى - تاقىكردنەۋەكان (4) تاقىكردنەۋە. - تاقىكردنەۋەى زارەكى لەكۆتايى ۋەرزى خويىندن: 12 نمرە - ئامادەبوون ۋ بەشدارى كردنى قوتابيان (4) نمرە - تاقىكردنەۋەى پراكتىكى كۆتايى سان</p>
	<p>15. دەرنەنجامەكانى فېرېبون - گەياندىنى مانا ۋ واتاى لىھاتوۋى جەستەى لەسەر جەم تاپبەتمەندى ۋ پارىبە جۇراۋجۇرەكان. - گرنگى لىھاتوۋى جەستەى بۇ ئەنجامدانى سەر جەم چالاككىيەكان ۋ دوور لە پىكان بۇ كەسى ئاسايى. - گرنگى بابەتەكە ۋەك بناغەيەك بۇ فېبونى سەر جەم كارامە ۋەرزىشەكان. - ئامادەكردنى قوتابى بۇ بوون بە راھىنەر لەسەر جەم چالاككىيە جۇراۋجۇرەكان.</p>
	<p>16. لىستى سەرچاۋە سەرچاۋە بنەرەتتەكان:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Physical Fitness online Sources 2. Journal (Applied Sport Physiology) 3. للياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس 4. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها

17. بابہ تہکان				
ناوی ماموستای وانہ بیژ	ناونیشانی بابہ تہکان	L	ناوی ہفتہکان	ژ
م.د أحسان الدین عثمان الماجیدی	General Instruction, Intro to Physical Fitness & Endurance (TH)	1	ہفتہی ۱	۱
	General practical instruction about the subject & Endurance (P)	2		
م.د أحسان الدین عثمان الماجیدی	Endurance (P)	1	ہفتہی ۲	۲
	Practicing Endurance (P)	2		
م.د أحسان الدین عثمان الماجیدی	Practical Examination (P)	1	ہفتہی ۳	۳
	Power & Strength (TH) Types, benefits, and use	2		
م.د أحسان الدین عثمان الماجیدی	Power & Strength Exercise (P)	1	ہفتہی ۴	۴
	Power & Strength Exercise (P)	2		
م.د أحسان الدین عثمان الماجیدی	Practical Examination (P)	1	ہفتہی ۵	۵
	Theoretical Exam (TH)	2		
م.د أحسان الدین عثمان الماجیدی	Speed (P)	1	ہفتہی 6	6
	Speed (P)	2		
م.د أحسان الدین عثمان الماجیدی	Speed Exercise (P)	1	ہفتہی 7	7
	Agility (P)	2		
م.د أحسان الدین عثمان الماجیدی	Agility Exercise (P)	1	ہفتہی 8	8
	Speed Exercise & Flexibility (TH)	2		
	Flexibility (P)	1		9

م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Practical Examination (P)	2	هفتەى 9	
م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Final Exam (Practical)	1	هفتەى 10	10
		2		
	<p>18. بابەتى پراكتيک :</p> <p>19. تاقىکردنەومگان:</p> <p>1. پېناسەى ئەمانەى خواروۋە بگە: لېھاتوۋى جەستەى / خىراى / راھىنان / وەرزش</p> <p>2. ئەم بۇشاپپانەى خواروۋە بە ووشەى گونجاو پربگەوہ: جورەکانى خىراىى برىتىن لە 1- _____ 2- _____</p> <p>3. ئەم تاقىکردنەوانەى خواروۋە بۇ پېوانەکردنى چى ؟</p>			
	<p>20. تېپىنى تر سەرەراى بوونى ھەندىك كەل و پەلى وەرزشى بەلام پېويستى وانەى لېھاتوۋى جەستەى زۆر زياترە لەوہى كە لەبەردەستە بۇ وانەوتنەوہ.</p>			
	<p>21. پىداچوونەوہى ھاوہل ئەم كۆرسىبوو كە دەبىت لەلايەن ھاوہلنىكى ئەكادىمىيەوہ سەير بكرىت و ناوہرۆكى بابەتەكانى كۆرسەكە پەسەند بگات و جەند ووشەيەك بنووسىت لەسەر شىاوى ناوہرۆكى كۆرسەكە و واژوۋى لەسەر بگات. ھاوہل ئەم كەسەيە كە زانىارى ھەبىت لەسەر كۆرسەكە و دەبىت پلەى زانستى لە مامۇستا كەمتر نەبىت</p>			

پەرتوۋكى كۆرس Course Book