



القسم : التربية الرياضية

الكلية: التربية/ شقلاوة

الجامعة: صلاح الدين

المادة:رفع الاثقال

كراسة المادة – (السنة ٢) كورس الثاني

اسم التدريسي: أ.م هاودير دلشاد عبدالقادر

السنة الدراسية: مثال ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤

كراسة المادة

Course Book

١. اسم المادة	رفع الاثقال
٢. التدريسي المسؤول	أ.م. هاودير دلشاد عبدالقادر
٣. القسم/ الكلية	التربية الرياضية/ كلية التربية / شقلاوة
٤. معلومات الاتصال:	الايمل: hawder.abdulqader@su.edu.krd
٥. الوحدات الدراسيه (بالساعة) خلال الاسبوع	العملي 4 النظري ١
٦. عدد ساعات العمل	دوام كامل
٧. رمز المادة (course code)	Phe2206
٨. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	<ul style="list-style-type: none"> - بكالوريوس التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين ٢٠٠١ - ماجستير التربية الرياضية / جامعة كوية ٢٠٠٦ - حاصل على لقب المدرس في ٢٠١٠ - حاصل على لقب الاستاذ المساعد في ٢٠١٤ - تدريسي في جامعة كوية ٢٠٠٥ – ٢٠١٩ وخلال هذه الفترة قمت بتدريس المواد (الجمناستك ، التعلم الحركي ، اللياقة البدنية) - تدريسي في جامعة جبهان/ اربيل في كورسين لسنة دراسية ٢٠١٧- ٢٠١٨ وكورس الاول لسنة دراسية ٢٠١٨-٢٠١٩ وقمت بتدريس المواد (الجمناستك ، التعلم الحركي، الملاكمة ، اللياقة البدنية ، القياس والتقويم ، المصطلحات الرياضية)
٩. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	التعلم الحركي ، اكتساب المهارات ، حركة الانسان، التغذية الراجعة
١٠. نبذة عامة عن المادة	<p>ان رياضة رفع الاثقال تعتبر من الالعاب الرياضية المهمة في التربية الرياضية فهو النشاط الحركي الضروري في المناهج العامة وهو مكمل للاهداف العامة في التربية الرياضية. ومن خلال درس رفع الاثقال يتم رفع القدرات العضلية والحركية المختلفة لدى الطالب التربية الرياضية. وان اللعبة يتطلب الصفات والقدرات البدنية بمستوى عالي وخاصة القوة العضلية والقوة القصوى. إذ يتعلم الطالب الحركات الاساسية لمهارتي الخطف و كلين والنتر وان يكون قادرا على تعلم الاخرين سواء كان في المدارس او المؤسسات التربوية اخرى. وتعليم الطالب اهم التمارين القوة اللازمة لرفع مستوى البدني.</p>
١١. أهداف المادة:	<ul style="list-style-type: none"> - على الطالب فهم جميع المصطلحات و النظريات الخاصة بالمادة. - تعليم الحركات الاساسية في الخطف والنتر - تعلم الطالب لكيفية التمارين الخاصة باللعبة - رفع قدرات البدنية والحركية للطالب - تعليم الطالب الضبط والمسؤولية عند مساعدة الزميل في اداء المهارة.

<p>١٢. التزامات الطالب: التزام الطالب بالدرس والحضور والمشاركة في الدرس العملي وان يكون نشيطا والمشاركة في الاختبارات النظرية والعملية، لان الطالب غير قادر على تعلم المهارات فقط من خلال المدرس لصعوبة ادائها فيما بعد.</p>	
<p>١٣. طرق التدريس سوف يتم استخدام الوسائل التعليمية المختلفة داخل الدرس واستخدام الداتا شو لعرض فديوهات لحركات الخطف والنتر واداء نموذج للحركة من قبل المدرس واستخدام العدات المختلفة لرفع الاثقال.</p>	
<p>١٤. نظام التقييم الفصل الاول ٢٠% ٤ درجات حضور والمشاركة ٤ درجات امتحانات عملية يومية ونشاط الطالب داخل درس العملي ٥ درجة امتحان نظري ٧ درجة امتحان عملي الفصل الثاني ٢٠% ٤ درجات حضور والمشاركة ٤ درجات امتحانات عملية يومية ونشاط الطالب داخل درس العملي ٥ درجة امتحان نظري ٧ درجة امتحان عملي النهائي ٦٠%</p>	
<p>١٥. نتائج تعلم الطالب في نهاية المنهج يكتسب الطالب بعض القدرات الحركية والبدنية خاصة بالرفع الاثقال ويزيد من ثقة بالنفس من خلال الازان. ويكون لدى الطالب المام بقدراته العضلية وكذلك يحصل على المعلومات حول بدرس رفع الاثقال وتاريخ اللعبة واهم قانون الرفعات في البطولات العالمية وكيفية سير المباريات.</p>	
<p>١٦. قائمة المراجع والكتب ● -الاتحاد الدولي للرفع الاثقال</p>	
١٧. المواضيع	اسم المحاضر
<p>١. تأريخ رفع الاثقال ٢. تمارين رفع الأثقال ٣. فوائد رياضة رفع اثقال البطولات ٤. المشاركون في المسابقات ٥. الاتحاد الدولي لرفع الاثقال حدد أربعة مجموعات للفئات العمرية ٦. أدوات رفع النقال ٧. الخطف (The Snatch) ٨. الأداء الفني لرفعة الخطف ٩. امتحان نظري لفصل الاول ١٠. امتحان عملي لفصل الاول ١١. امتحان نظري لفصل الثاني ١٢. كلين والنتر (Clean & Jerk) ١٣. الأداء الفني لرفعة كلين والنتر</p>	<p>أ.م هاودير دلشاد عبدالقادر</p>

	<p>١٤. الملخص لقانون البطولات الخاصة بالرفعتين ١٥. أمتحان عملي لفصل الثاني</p>
	<p>١٨. المواضيع التطبيقية (إن وجدت)</p>
	<p>١٩. الاختبارات ١. انشائي: أشرح النواحي الفنية لمهارة الوقوف على اليدين مع ذكر الاخطاء الاشاعة للمهارة. ٢. صح أو خطأ: (١) عام ١٩٠٥ تم تشكيل الاتحاد الدولي لرفع الاثقال لتنظيم المنافسات الدولية. (٢) يجلس ٥ حكام في البطولات امام اللاعب، على الاقل يجب ان يتفق ٣ حكام نجاح الرفع. (٣) في جميع البطولات يستطيع اللاعب الحصول على مداليتين فقط. (٤) في الوضع الابتدائي للكليين تجاه القدمين يكون للخارج قليلا ٣٠ درجات تقريبا. (٥) في الوضع الابتدائي للخطف الكتفين يكون فوق العارضة. ٣. الخيارات المتعدده: ١. يتكون عدد فئات الوزن للرجال والنساء من فئات في البطولات العالمية. (أ) ١١ (ب) ٧ (ج) ٨ (د) ١٠ ٢. العارضة أي منطقة المسك تكون عرضه وطوله ١٣١ سم للرجال. (أ) ٢.٤ سم (ب) ٢.٥ سم (ج) ٢.٦ سم (د) ٢.٨ سم ٣. يكون وزن الحديدية كليا للرجال إذا كان لون الأقراص المركبة على الحديدية كما يأتي (احمر، احمر، أخضر، احمر، اصفر) (أ) ١٥١ كغم (ب) ١٥٤ كغم (ج) ١٥٣ كغم (د) جميع الاجوبة خاطئة. ٤. لأجل التثبيت الاقراص في البطولات الخاصة بالرفع الاثقال يستخدم الطوقين ويستخدم للاقراص من فما فوق. (أ) ١٠ كغم (ب) ٥ كغم (ج) ٢.٥ كغم (د) ٢ كغم</p>
	<p>٢٠. ملاحظات اضافية:</p>
	<p>٢١. مراجعة الكراسة من قبل النظراء يجب مراجعة كراسة المادة وتوقيعها من قبل نظير للتدريسي صاحب الكراسة. على النظير ان يوافق على محتوى الكراسة من خلال كتابة بضعة جمل في هذه الفقرة. (النظير هو شخص لديه معلومات كافية عن الموضوع الذي تدرسه ويجب ان يكون بمرتبة الاستاذ او الاستاذ مساعد او</p>

